

# Programmation des loisirs pour le secteur GEANT

Girardville | Saint-Edmond-les-Plaines | Albanel | Normandin | Saint-Thomas-Didyme

AUTOMNE 2019



**CML-GEANT**

*Comité de mobilisation en loisirs  
du secteur GEANT*



## Activités jeunesse

### Danse/yoga

Du mardi 17 septembre/19 novembre  
(10 semaines) | Mardi 18h petit (4-7 ans)  
18h45 grand (8-12 ans)  
Centre communautaire (2<sup>e</sup> étage) | 30\$  
Animateur : Ève-Marie Bouchard  
Inscription : Sur place lors du 1<sup>er</sup> cours (min. 5)

### Activités B.A.N.G.

24 septembre (10 semaines)  
Lundi/mercredi 18h 15 | 6-12 ans  
Gymnase école Notre-Dame-de-Lourdes | Gratuit  
Inscription : Sophie Guy 418 258-3293, p. 2225  
(obligatoire)  
Info : Facebook : Activités BANG Girardville,  
poste 2225

### Cours de piano, violon, flûte à bec

Septembre | Lundi | Centre communautaire  
(2<sup>e</sup> étage) | Débutant ou avancé  
Inscription : Marie Lavoie-Savard 418 275-3377 (am)

### Strong

23 septembre/27 novembre (10 semaines)  
Lundi/mercredi 19h | 14 ans et + | Centre sportif  
(2<sup>e</sup> étage) | 2 fois/sem. 120\$, 1 fois/sem. 80\$  
et 10\$/cours | Apportez eau, tapis yoga ou  
grande serviette | Inscription : Marlène St-Pierre  
418 258-1109 | Info : Facebook : Strong Girardville

### Danse orientale (baladi, gitane, Bollywood, tribale, et autres styles orientaux)

1 octobre/3 décembre (10 semaines) | Mardi 19h  
10 ans et + | Centre communautaire (2<sup>e</sup> étage) | 60\$  
Pour tous, aucun prérequis (débutant), technique base,  
possibilité prêt ceinture et spectacle fin année  
Inscription : Sonya Lamontagne 418 618-8084 (min. 4)

### Entraînement en circuit (crossfit)

17 septembre/12 décembre | Mardi/jeudi 19h  
14 ans et + | Gym Le Garage | 1x/semaine pour 12  
semaines : 72\$ | 2x/semaine pour 12 semaines : 120\$  
Carte 10x (crossfit seulement) : 60\$ | Carte 10x  
(crossfit seulement) : 70\$ | Inscription : Patrice Perreault  
418 258-1109, 418 618-2770 ou sur place  
Info : Facebook : Crossfit Girardville

### Cours de chant

Septembre | 12 ans et + | Église Girardville  
5 cours/40\$ ; 10 cours/70\$ ; 20 cours/140\$  
Possibilité de cours individuel ou groupe  
Inscription : Hélène Batailleau  
418 258-7268 ou 418 630-6451

### Gym le Garage

En tout temps 24/24h, 7/7 jours

Forfait régulier étudiant, 50 et +, 2<sup>e</sup> même famille, 3<sup>e</sup> même famille

1 mois	40\$	30\$	25\$
3 mois	100\$	80\$	65\$
6 mois	180\$	145\$	115\$
12 mois	275\$	220\$	180\$

Inscription : Patrice Perreault 418 258-1109,  
418 618-2770 ou sur place mardi/jeudi 19h  
Info : Facebook : Gym Le Garage



# Girardville (suite)

## Activités jeunesse (suite)

### Maison des jeunes

Septembre/juin | Lundi au vendredi soir  
12 à 18 ans | Centre communautaire | Gratuit  
Cours selon les besoins (cuisine, artisanat, etc.),  
vendredi cinéma | Info : Lily St-Hilaire  
418 258-3293, poste 2233

### Ateliers parent-enfant

Date et jour à déterminer  
2-5 ans  
Centre communautaire  
(2<sup>e</sup> étage, local des frimousses)  
Gratuit  
(avec service halte-garderie)  
Info : Facebook : Les Frimousses

### Halte-garderie Frimousses

Date et jour à déterminer  
0-5 ans | Centre communautaire  
(2<sup>e</sup> étage, local des frimousses) | Prix 5 \$  
(gratuit participants ateliers)  
Inscription et info : Facebook : Les Frimousses

### Ateliers thématiques

Date et jour à déterminer  
Parent d'enfants 0-5 ans  
Local des frimousses  
Gratuit sauf invité spéciaux  
Animateur : Différentes ressources de la petite  
enfance | Ateliers avec des spécialistes  
de la petite enfance  
(rcr, hygiéniste dentaire, infirmière, etc.)  
et halte-garderie dispo sur place  
Info : Facebook : Les Frimousses

### Café rencontre animés

Date et jour à déterminer | 0-24 mois  
En alternance (local des frimousses) | Gratuit  
Info : Facebook : Les Frimousses

### Activités 6-12 ans (Halloween, Noël, soirée de gars, etc.)

Date et jour à déterminer  
Centre communautaire (local des frimousses)  
2 \$ à l'entrée | Info : Nathalie Potvin au 418 637-8600  
Facebook : Les Frimousses comité 6-12 ans

### Croque-livres

0-12 ans | Gratuit | bureau municipal

### Canicross

Mardi 19h | Arrière du Restaurant chez Florence  
(sujet à changement) | Info : Mélanie Dallaire  
418 258-3712 ou Marie-Maxime Paré 418 770-3580  
Facebook : Coureuses des bois

## Jeunesse - Centre sportif

### Ligue MIXX

Novembre/décembre | Mardi 18h15 | 5 à 11 ans  
Selon les inscriptions (sur place)  
Équipement si besoin (quantité limitée)  
Inscription : Keven Thibeault 418 258-3485  
Info : Ligue garçon/fille | Prérequis : savoir patiner  
obligatoire ; patin, casque et bâton

### Ligue secondaire et +

Novembre/décembre | Mercredi 19h | 12 ans et +

### Hockey libre secondaire

Novembre/décembre | Vendredi 19h | 12-17 ans

### Patinage libre

Novembre/décembre | Mardi 19h 15 Mercredi 18h  
Jeudi 18h | Vendredi 18h | Samedi/dimanche 15h30

# Girardville (suite)

## Activités adulte

### NOUVEAU !!! Yoga

Démo 30 septembre gratuit  
Début 7 octobre/9 décembre (10 semaines)  
Jour | Lundi 19h  
15 ans et +  
Lieu: À déterminer | 30 \$  
Particularité: Tapis  
Inscription: Claudia Dubé 418 258-3398

### NOUVEAU! Maniement d'arme

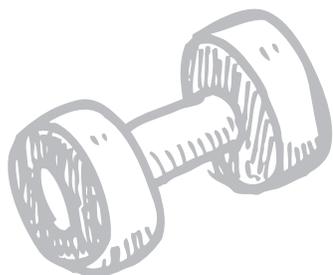
2 examens écrits et pratiques  
Inscription: Sophie Guy 418 258-3293, poste 2225

### Strong

23 septembre/27 novembre (10 semaines)  
Lundi/mercredi 19h | 14 ans et +  
Centre sportif (2<sup>e</sup> étage)  
2 fois/sem. 120 \$; 1 fois/sem. 80 \$; 10 \$/cours  
Apportez eau, tapis de yoga ou grande serviette  
Inscription: Marlène St-Pierre 418 258-1109  
Info: Facebook: Strong Girardville

### Danse orientale (baladi, gitane, Bollywood, tribale, et autres styles orientaux)

1 octobre /3 décembre (10 sem.) | 60 \$  
Mardi 19h | Centre communautaire (2<sup>e</sup> étage)  
Pour tous, aucun prérequis (débutant),  
technique base, possibilité prêt ceinture  
et spectacle fin année  
Inscription: Sonya Lamontagne  
au 418 618-8084 (min. 4)



### Entraînement en circuit (crossfit)

17 septembre /12 décembre | Mardi/jeudi 19h  
14 ans et + | Gym Le Garage  
1 x/semaine pour 12 semaines: 72 \$  
2 x/semaine pour 12 semaines: 120 \$  
Carte 10x (crossfit seul.): 60 \$; Carte 10x (crossfit seul.): 70 \$  
Inscription: Patrice Perreault 418 258-1109,  
418 618-2770 ou sur place  
Info: Facebook: Crossfit Girardville

### Taï Chi

Début 2 septembre | Lundi (à déterminer)  
(matin/soir) | Salle retraite en or | Selon inscription  
Inscription: Brigitte Villeneuve 418 276-5270

### Gym Le Garage

En tout temps 24/24h, 7/7 jours

**Forfait régulier étudiant, 50 et +, 2<sup>e</sup> même famille, 3<sup>e</sup> même famille**

1 mois	40 \$	30 \$	25 \$
3 mois	100 \$	80 \$	65 \$
6 mois	180 \$	145 \$	115 \$
12 mois	275 \$	220 \$	180 \$

Inscription: Patrice Perreault 418 258-1109,  
418 618-2770 ou sur place mardi/jeudi 19h  
Info: Facebook: Gym Le Garage

### Cours de piano, violon, flûte à bec

Septembre | Lundi | Centre communautaire  
(2<sup>e</sup> étage) | Débutant ou avancé  
Inscription: Marie Lavoie-Savard 418 275-3377 (am)

### Canicross

Mardi 19h | Arrière du Restaurant chez Florence  
(sujet à changement) | Info: Mélanie Dallaire  
418 258-3712 ou Marie-Maxime Paré 418 770-3580  
Facebook: Coureuses des bois

# Girardville (suite)

---

## Activités adulte

---

### Cours de chant

Septembre | 12 ans et + | Église de Girardville  
5 cours/40\$, 10 cours/70\$, 20 cours/140\$  
Possibilité de cours individuel ou groupe  
Inscription: Hélène Batailleau  
418 258-7268 ou 418 630-6451

### Atelier artisanat

Septembre à mai / Mardi 13 h  
Centre communautaire (2<sup>e</sup> étage),  
local 5 (Fermières)  
Animateur: Denise Lalancette et Marlène Paré  
Membre Cercle de Fermières Girardville  
Info: Facebook: Cercle de fermières Girardville

### Viactive

Septembre | Lundi/mercredi 9 h 30 | Gratuit  
Salle retraite en or | Animateur: Caroline Gagnon,  
Marlène Roy et Suzanne St-Gelais  
Programme pour tous ceux qui veulent bouger,  
débutant/avancé | Inscription: Sur place  
Info: Facebook: FADOQ Girardville

### Cours de danse en ligne

Septembre | Mardi 13 h | Salle retraite en or  
Animateur: Louisa Van Themsche  
Info: Facebook: FADOQ Girardville

### Cours de vitalité intellectuel

Septembre | 50 ans et + | Salle retraite en or  
Gratuit | Réveiller nos neurones en s'amusant!  
Inscription: Marlène Roy 418 276-7273  
Info: Facebook: FADOQ Girardville

### Après-midi musical (musique, animation lunch)

13 novembre 2019 | Mercredi 13 h | Salle retraite en or  
Gratuit | Animateur: Réjeanne Savard/Danièle Gauthier

### Chanson en fête

18 octobre et 29 novembre | Vendredi 13 h  
Salle retraite en or | Animateur: Odette Potvin

### Bingo

Septembre | Mardi 19 h (2<sup>e</sup> chaque mois)  
Mercredi 19 h | Salle retraite en or  
Selon nombre cartes, 8\$ (min.) pour la soirée  
Animateur: Nicole Bouchard et Marlène Roy  
Gros lot 50\$ min. profits versés à la  
Résidence Retraite en or  
Inscription: Marlène Roy 418 276-7273  
Info: Facebook: FADOQ Girardville

## Adultes - Centre sportif

---

### Ligue secondaire et +

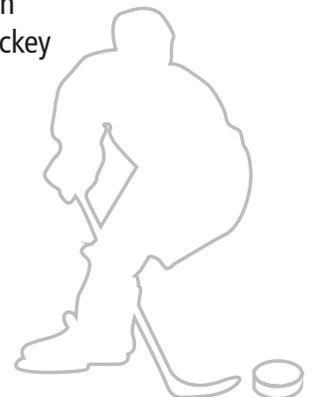
Novembre/décembre | Mercredi 19 h

### Ligue des boys

Novembre/décembre | Vendredi 20 h  
Info: Facebook: Les Boys Ligue de hockey

### Patinage libre

Novembre/décembre | Gratuit  
Mardi 19 h 15 / Mercredi 18 h  
Jeudi 18 h / Vendredi 18 h  
Samedi et dimanche 15 h 30  
Pour tous



# Girardville (suite)

---

## Événements et festivals

### Sortie Champignon

Info: Mélanie Dallaire 418 258-3712  
ou Facebook: Culture Pour Tous Girardville - CPTG

### Rue en fête

31 octobre 17h30 à 19h30  
Animation/bonbons à profusion!  
Info à venir : Sophie Guy 418 258-3293, poste 2225

### Village du Père Noël

Pour tous | Gratuit  
Info à venir : Sophie Guy 418 258-3293, poste 2225

### Village du Père Noël (activités pour la famille)

Début décembre | Pour tous | Gratuit  
Info: Sophie Guy 418 258-3293, poste 2225

## Bibliothèque

### Bibliothèque

Jeudi 18 h à 20 h | Pour tous | Gratuit  
180, rue principale (porte sur le côté, 2<sup>e</sup> étage)  
Prêt de livres (roman, documentaire, bande dessinée, etc.), revue, DVD et cassette de film, livres audio, CD audio. Vente de livres, revues et CD audio  
Info: Denyse Dubé 418 258-3378



# St-Edmond- les-Plaines



## Activités jeunesse



### Cours de danse hip-hop

11 sept. 2019 au 25 mars 2020  
Mercredi 18 h à 19 h 15 | Tout les âges  
Salle Chalet des Loisirs | 2 \$ / cours ; 50 \$ / session  
Dérék Naud, DN danse | 11 sept. 18 h  
418 637-2186 ou 418 274-3069, poste 3304

### Halloween

À déterminer

### Après-midi « Folklore »

20 octobre 2019 | Dimanche | 50 ans et +  
Salle Chalet des Loisirs  
Info : Françoise Delisle 418 274-2178

### Soirée des Fêtes FADOQ

En décembre | Local à la mairie  
Info : Françoise Delisle 418 274-2178

## Activités adulte

## Bibliothèque



### Atelier « Partage de connaissances » Cercle de fermières

À partir d'octobre jusqu'en décembre  
Un mardi par mois à 13 h | Tous  
Atelier des Fermières (6 à 8 pers.)  
Info : Huguette Asselin 418 274-6112

### Bibliothèque

À partir du 4 septembre | Mercredi de 19 h à 20 h 30  
Tous : 561, rue Principale (Édifice Municipale)  
Gratuit | Info : Lucie Côté 418 274-3069

### Atelier Pain « Fancy et Brioch »

9 nov. 2019 | Samedi 9 h | 10 \$ / pers.  
Local FADOQ, mairie  
Animateur : Annie-Pier Simard « Annie Boulangerie »  
Inscription : Marianne Marcil, resp. des loisirs,  
418 274-3069, poste 3304

## Événements et festivals

### Brunch 80<sup>e</sup> du Cercle de fermières

À déterminer | Dimanche | tous  
Salle Chalet des Loisirs | Vente de carte par les fermières  
Info : Huguette Asselin 418 274-6112

### Club FADOQ, porte ouverte, vente de carte de membre

25 septembre | Mercredi 13 h | 50 ans et +  
Local FADOQ, mairie  
Info : Françoise Delisle 418 274-2178

### Activité de Noël « Fête de la Famille »

30 novembre 13 h 30 | Samedi | Tous  
Salle Chalet des Loisirs | Gratuit  
Conte de Noël « L'écurie d'Henri »  
Info : Marianne Marcil 418-274-3069, poste 3304

## Activités jeunesse

### Activités B.A.N.G. - Multisports et activités

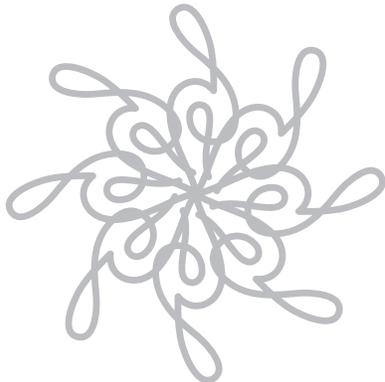
23 septembre au 11 décembre  
Lundi et mercredi | 18 h à 19 h  
Pour les enfants de la 1<sup>ère</sup> année à la 6<sup>e</sup> année  
Gymnase de l'école Henri-Bourassa  
Animateur : Amélie Girard (Étincelle);  
et autre animateur(e) à déterminer | Gratuit  
Inscription : Secrétariat de la municipalité  
au 418 279-5250, poste 3100

### Cours de piano

À partir du 18 septembre  
Mercredi ou jeudi de 9 h à 20 h (30 minutes à 1 h de cours)  
Tous âges  
Bibliothèque Denis-Lebrun  
20 \$ pour 45 minutes cours  
Animateur : Marie Lavoie-Savard  
Inscription : Service des loisirs de la municipalité  
418 279-5250, poste 3106  
Info : Niveau débutant intermédiaire ou avancé

### Au grand air

Début en septembre | Enfants de 0 à 5 ans  
Association des sportifs  
Info : Page Facebook *La Gourganette- Local famille*  
pour plus de détails



## Activités adulte

### Danse country-pop

26 septembre à la mi-décembre | Jeudi à 18 h  
pour débutants et à 20 h pour avancés | 5 \$ le cours  
Grande salle du Centre communautaire  
Animateur : Suzanne Lavoie  
Inscription : 418 979-0989 ou sur place  
Info : S'il y a des intéressés, possibilité d'offrir  
des cours de danse en couple (8 couples doivent  
s'inscrire pour donner l'activité)

### Tai-chi

3 septembre au 17 décembre  
Mardi 19 h à 20 h 30  
Grande salle du Centre communautaire  
Animateur : Brigitte Villeneuve  
Inscription : Auprès de Mme Villeneuve  
au 418 276-5270

### Baladi

18 septembre au 4 décembre  
Mercredi 19 h à 21 h 30  
Grande salle du Centre communautaire  
Animateur et inscription :  
Sonya Lamontagne 418 618-8084

### Cours de piano

À partir du 18 septembre  
Mercredi ou jeudi de 9 h à 20 h (30 minutes à 1 h de cours)  
Tous âges  
Bibliothèque Denis-Lebrun  
20 \$ pour 45 minutes de cours  
Animateur : Marie Lavoie-Savard  
Inscription : Service des loisirs de la municipalité  
au 418 279-5250, poste 3106  
Info : Niveau débutant intermédiaire ou avancé

# Albanel (suite)

## Activités adulte (suite)

### Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

9 septembre au 27 novembre | 65 ans et +

Lundi au mercredi 9 h 30 à 10 h 30

Maison du patrimoine | Gratuit

Animateur : Fabien Maltais

Inscription : Évangeline Plourde 418 279-3350

Yvonne Trotter 418 279-5545

Info : Ce programme donné par un professionnel de la santé vise à prévenir les chutes et les fractures.

### Ateliers parents/enfants

Début à la fin novembre

Parents avec enfants de 0 à 5 ans

Maison de La Gourganette au 116, rue Industrielle

Info : Page Facebook *La Gourganette- Local famille* pour plus de détails

### Café causerie

Début en novembre | Parents d'enfant 0 à 5 ans

Maison de La Gourganette 116, rue Industrielle

Info : Page Facebook *La Gourganette- Local famille* pour plus de détails

### Cuisines collectives

Une fois par mois | Pour les parents

Maison de La Gourganette au 116, rue Industrielle

Tarif moindre selon les recettes

Info : Page Facebook *La Gourganette- Local famille* pour plus de détails

### Un livre pour toi

6 ateliers de 2 h 30

Parents d'enfant 0 à 5 ans

Maison de La Gourganette au 116, rue Industrielle

Faire découvrir aux parents, à partir du quotidien, comment se vit l'éveil à la lecture et à l'écriture avec leur enfant

Info : Page Facebook *La Gourganette- Local famille* pour plus de détails



## Bibliothèque



### Bibliothèque Denis-Lebrun

Mardi 9 h à 12 h / 13 h à 16 h

Mercredi 10 h à 11 h 30 / 13 h à 18 h 30

Jeudi 18 h 30 à 20 h | 153-A, rue Principale

Info : Rachel Lavoie, responsable de la bibliothèque, 418 279-5250, poste 3140

### Club littéraire

Rencontre une fois par mois | Adultes | Gratuit

Inscription : Bibliothèque municipale

418 279-5250, poste 3140

Info : Le Club littéraire est un groupe de personnes qui partagent leurs impressions sur un ou des livres lus par chacun des membres

### Croque-livres « Croque pour lire »

0 à 12 ans | Sous la véranda Marché Gagnon Plus

Gratuit | Info : Le Croque-livres permet aux enfants

d'emprunter des livres en tout temps. Après avoir lu, on le rapporte ou on apporte un livre que l'on veut partager

### Conférence : Les protections juridiques face à l'inaptitude

Surveillez l'informateur pour connaître la date et l'heure de la conférence | Gratuit

Info : Cette conférence vise à comprendre qu'est-ce qu'un régime de protection. Vous apprendrez également les étapes pour en ouvrir un et à faire la distinction entre les différents types.

### Ateliers de confection de capteurs de rêves

Le jeudi 7 novembre | 5 \$

Inscription : Bibliothèque municipale au

418 279-5250, poste 3140 ou le service des loisirs au poste 3106

Info : Surveillez le journal *l'Informateur* et la page Facebook *Municipalité d'Albanel* pour connaître plus de détails.

# Albanel (suite)

---

## Événements et festivals

### Journée de la culture

Jeudi 26 septembre

Surveillez la page Facebook *Municipalité d'Albanel*

pour connaître les heures

Maison des jeunes | Gratuit

Info : Des membres de la Ligue d'Improvisation

Dolmissoise vous proposent un atelier haut en couleur qui aiguisera à coup sûr votre créativité !



### Halloween à Albanel

À déterminer avec l'école (autour du 31 octobre)

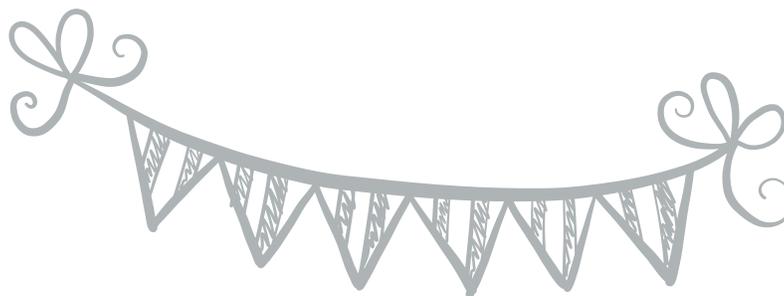
Info : Surveillez la publicité qui sera distribuée dans toutes les résidences au début octobre pour connaître la date, l'heure, l'activité ainsi que les rues où se fera la cueillette de friandises !

### Folklore

Dimanche 1<sup>er</sup> septembre, 6 octobre, 3 novembre

et 1<sup>er</sup> décembre dès 13 h | Centre communautaire Albanel

Info : Venez chanter et danser avec nous lors de ces après-midis folklorique !



## Activités jeunesse

### Taekwondo

9 septembre au 18 décembre | Lundi/mercredi  
Adultes/enfants | Gymnase de l'école Sainte-Marie  
40\$/mois | Prix pour famille et à la session  
Animateur : Martin Bradette 5<sup>e</sup> dan  
Véronique Truchon 4<sup>e</sup> dan  
Débutant & cours parents-enfants : 18 h à 18 h 55  
Cours parents-enfants : 19 h à 20 h  
Inscription : Martin Bradette au 418 630-3057  
Info : martin\_bradette@videotron.ca

### Badminton libre

9 septembre au 11 décembre | Lundi/mercredi  
18 h 30 à 20 h 15 | Étudiants | 3\$/cours  
Gymnase de la Polyvalente  
Animateur : Simon Bourgault  
Inscription : Sur place  
Info : Activité libre, accessible à tous

### Corps de Cadets 1497

Début 10 septembre | Mardi 18 h à 21 h  
12 à 18 ans | Polyvalente de Normandin  
Activités gratuites pour les jeunes  
10 septembre : Inscription nouveaux cadets 18 h 30  
17 septembre : Inscription anciens cadets  
Info : Stéphanie Théberge au 418 618-5924

### Activités B.A.N.G

Début le 3 octobre | Jeudi 18 h 30 à 20 h  
6-12 ans | Gymnase de la Polyvalente | Gratuit  
Date limite d'inscription le 27 septembre  
Info : Caroline Guay au 418 274-3061, poste 3225

### Le Tremplin

Lundi au vendredi 15 h à 17 h 30  
1228, av. des Écoles | Animatrice : Caroline Guay  
5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année | Service spécifique d'aide aux devoirs  
Info : Caroline Guay au 418 274-3061, poste 3225

### Maison des jeunes Le Pentagone

Lundi au vendredi 18 h à 21 h  
lundis, mardis et vendredis midi  
11 à 17 ans | 1228, av. des Écoles | 5\$/année  
Inscription : Caroline Guay au 418 274-3061, poste 3225

## Jeunesse - Centre sportif

### Club de patinage artistique Les Étoiles sur glace

Patinage plus 3 ans et + :  
Mardi 17 h 30 à 18 h 30 / Jeudi 17 h 15 à 18 h 15  
Centre sportif :  
1 jour/semaine : 120\$/2 jours/semaine : 180\$  
Programme Star : Semi-privé : 150\$  
Star : 190\$  
Possibilité de campagne de financement  
Inscription : melanie\_desgagne@hotmail.ca

### Patinage libre

Horaire variable | Pour tous  
Centre sportif | Gratuit  
Info : Facebook : Loisirs Normandin  
Info : Centre sportif au 274-2004, poste 3230

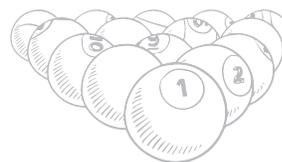
### Hockey libre

Horaire variable | Pour tous  
Centre sportif | Gratuit  
Info : Facebook : Loisirs Normandin  
Info : Centre sportif 274-2004, poste 3230



# Normandin (suite)

## Activités adulte



### Badminton libre

9 septembre au 11 décembre | Lundi et mercredi  
18 h 30 à 20 h 15 | Adultes  
Gymnase de la Polyvalente | 4 \$/cours  
Animateur : Simon Bourgault  
Inscription : Sur place  
Info : Activité libre, accessible à tous

### Volleyball

Début le 10 septembre | 35 \$ | Adultes  
Mercredi 20 h à 22 h  
Animateur : Jean-Luc Larouche  
Jeudi 20 h à 22 h  
Animateur : Jonathan Boulianne au 418 618-5470  
Gymnase de la Polyvalente

### Taekwondo

9 septembre au 18 décembre | Lundi/mercredi  
Adultes / enfants | Gymnase de l'école Sainte-Marie  
40 \$/mois | Prix pour famille et à la session  
Animateur : Martin Bradette 5<sup>e</sup> dan  
Véronique Truchon 4<sup>e</sup> dan  
Débutant & cours parents-enfants : 18 h à 18 h 55  
Cours parents-enfants : 19 h à 20 h  
Inscription : Martin Bradette au 418 630-3057  
Info : martin\_bradette@videotron.ca

### Spinning

Début le 9 septembre  
Cours régulier | lundi et/ou mercredi 19 h à 20 h  
Gym Normandin (763, rue St-Cyrille)  
1 cours/semaine : 65 \$ (14 séances)  
2 cours/semaine : 120 \$ (28 séances)  
Animateur : Cathy Minier et Marc Caouette  
Inscription : Cathy Minier au 418 276-2561  
Info : 5 \$/cours si vélo disponible

### Cours de peinture à l'huile

7 octobre au 9 décembre | Lundi 18 h 30 à 21 h  
Adultes | École Sainte-Marie | 125 \$  
Animateur : Cindy Grondin  
Max. 6 personnes | Matériel non fourni  
Inscription : Inscription en ligne à  
[www.ville.normandin.qc.ca/loisirs-sports-et-culture](http://www.ville.normandin.qc.ca/loisirs-sports-et-culture)  
Info : masselin@ville.normandin.qc.ca

### Activité de Zumba et er pound

11 septembre au 18 décembre | Lundi et mercredi  
Gymnase de la Polyvalente  
1 cours/semaine 195 \$ ; 2 cours/semaine 225 \$  
Animateur : Alejandro Arias  
Zumba 19 h à 19 h 45 et er pound 19 h 45 à 20 h 30  
Inscription : Sur place 11 septembre 18 h à 19 h  
Info : Facebook : studio 4 éléments  
418 613-0990 | 418 671-9938 | 418 518-4463

### Quilles et Loisirs Normandin - Ligues

Lundi et jeudi 13 h Âge d'or  
Lundi et jeudi 19 h | Vendredi 21 h  
Ligue de pétanque mardi 19 h  
Ligue de dards vendredi 19 h  
Salle de Quilles | Golf virtuel/table de billard dispo.  
Facebook : Quilles et Loisirs Normandin  
Info : Lisette Deschênes au 418 274-2548

### Yoga

Début le 8 septembre | Dimanche 10 h  
Adulte | Centre sportif de Normandin - Salle de l'étage  
120 \$ | 10 semaines  
Animateur : Dominique Fortin  
Inscription en ligne à  
[www.ville.normandin.qc.ca/loisirs-sports-et-culture](http://www.ville.normandin.qc.ca/loisirs-sports-et-culture)  
Info : Dominique Fortin au 418 917-0707

# Normandin (suite)

## Activités adulte

### Bootcamp

10 septembre au 12 décembre | Mardi et jeudi  
19h à 20h | Gymnase de l'école Sainte-Marie  
Session complète : 150\$  
1 cours par semaine : 100\$  
Cours à l'unité : 10\$  
Animateur : Éric Simard  
Essai 1<sup>er</sup> cours gratuit  
Inscription : Par téléphone ou via Facebook  
Info : Groupe Facebook Bootcamp Normandin - 2018  
Éric Simard au 418 279-5852

### Gym Normandin

Ouvert 24h/24h et 7 jours/semaine  
763, rue St-Cyrille, Normandin  
1 mois/60\$, 2 mois/110\$ et 3 mois/145\$  
Bronzage : 1 séance/6\$, 10 séances/50\$  
Horaire d'abonnement : lundi au mercredi  
de 18h30 à 19h30  
Système à clé électronique (dépôt de 20\$)  
Info : 418 274-4455

### Cours de danse en ligne

Début le 17 septembre | Mardi 13h30 à 15h30  
Pour tous | 5\$/cours  
Salle des Chevaliers de Colomb  
Animateur : Suzane Lavoie  
Inscription : Sur place le 17 septembre  
Info : Suzane Lavoie au 418 979-0989

### Cours de Méditation pleine conscience

18 septembre au 20 novembre  
Mercredi 18h30 à 20h | Bibliothèque municipale  
100\$ | Min. 10 personnes  
Inscription : En ligne à  
[www.ville.normandin.qc.ca/loisirs-sports-et-culture](http://www.ville.normandin.qc.ca/loisirs-sports-et-culture)  
au 418 274-2004, poste 3220  
Info : Jacynthe Gagné au 418 374-2739

## Adultes - Centre sportif

### Patinage libre

Horaire variable | Pour tous | Gratuit  
Pour l'horaire, suivre la page Facebook Loisirs Normandin  
Info : Centre sportif au 274-2004, poste 3230

### Hockey libre

Horaire variable | Pour tous | Gratuit  
Pour l'horaire, suivre la page Facebook Loisirs Normandin  
Info : Centre sportif au 274-2004, poste 3230

## Bibliothèque



### Exposition « Au cœur de la machine » de Sergio Duchesne

3 au 26 septembre | Gratuit  
Mardi : 9h30 à 11h30/13h à 16h30  
Mercredi/jeudi : 9h30 à 11h30/13h à 16h30/18h à 20h  
Bibliothèque de Normandin  
Info : Julie Fortin au 418 274-2004, poste 3250

### Ateliers de scrapbooking

Début le 18 septembre | 3<sup>e</sup> mercredi du mois 18h à 20h  
Bibliothèque de Normandin | Gratuit  
Animateur : Christine Thibeault  
Info : Julie Fortin au 418 274-2004, poste 3250

### Heure du conte

Début 25 septembre | Un mercredi par mois | Gratuit  
Facebook : Ville de Normandin loisirs et culture  
Info : Julie Fortin au 418 274-2004, poste 3250

### Activité sur le comportement des chiens et formation RCR pour les enfants

2 octobre 18h à 20h | Enfants | 15\$  
Bibliothèque de Normandin  
Info : Julie Fortin au 418 274-2004, poste 3250

# Normandin (suite)

---

## *Événements et festivals*

### **Journée de la culture et des récoltes**

22 septembre de 11 h à 15 h

Grands Jardins | Gratuit

Spectacle de Mme Johanie Bouliane à 13 h 30

Récolte des légumes par les jardiniers

Épluchette de blé d'inde

Animation pour enfants

Info : Julie Fortin au 418 274-2004, poste 3250

### **Centre de jeu le Petit Géant - Porte ouverte**

22 septembre

Bâtiment principal des Grands Jardins | 5 \$/enfant

inscription pour une année complète pour 100 \$/famille.

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Info : C'est le moment pour venir visiter

### **Halloween sur St-Cyrille**

Samedi 26 octobre 18 h et 20 h

Nous invitons les commerçants, entreprises, organismes

et la population du secteur GEANT à venir festoyer

avec nous sur la St-Cyrille à Normandin à l'occasion

de la 5<sup>e</sup> édition de ce rassemblement familial

Info : Facebook : Halloween sur St-Cyrille et 418 515-2486

### **5 à 9 Gym Normandin**

Vendredi 18 octobre 2019

Salle des Chevaliers de Colomb

7 \$ Consommation gratuite | Spécial 3/20 \$

Musique et karaoké avec Patrice et Dominique

Prix de présence

Billets en vente au Gym

418 274-4455 ou Richard Darveau, Ken Gagnon,

Manon Perron, Dominick Villeneuve



# Troupe AIDN

**INSCRIPTION :** 03 Septembre 18h00-19h30

**DEBUT DES COURS:** 10-12 septembre 2019 / 15 cours / 1 chorégraphie + 1 grosse chorégraphie de groupe confondue.

**Obligatoire:**

Ballet de jazz Et contemporain : Legging / camisole noire ou chandail près du corps / chaussettes de danse noires

Hiphop : Legging / camisole noire ou chandail près du corps / Espadrille noire, semelle blanche

Pour tous les groupes : Serviette et gourde d'eau IDENTIFIÉE

**Comité de parent :**

- VENTE de BILLETS pour les Spectacles, 1 X Groupe

- COSTUME pour les Spectacles, 1X Groupe

<u>MARDI</u> <u>Salle 2</u> <u>CONTEMPORAIN</u> <u>JUSTINE</u>	<u>MARDI</u> <u>Salle 1</u> <u>HIPHOP</u> <u>DEREK</u>	<u>JEUDI</u> <u>Salle 1</u> <u>BALLET DE JAZZ</u> <u>ANDRÉANE</u>	<u>JEUDI</u> <u>Salle 2</u> <u>HIPHOP</u> <u>DEREK</u>
JUNIOR 1 / 7-9 ans Contemporain 17h30-18h30 100\$ 8 pers. minimum	JUNIOR 2 / 10-11 ans Hiphop 17h30-18h30 100\$ 8 pers. minimum	3 ans& maman Ballet de jazz 18h45-19h45 130 \$ 8 pers. minimum	JUNIOR GARÇON/ 6-8 ans Hiphop 17h15-18h45 90\$ 8pers. minimum
		Bout de chou/ 4-5 ans Ballet de jazz 17h45-18h15 80\$ 10 pers. minimum	JUNIOR 1 / 7-9 ans Hiphop 18h45-19h45 100\$ 8pers. minimum
JUNIOR 2 / 10-11 ans Contemporain 18h30-19h30 100\$ 8pers. minimum	JUNOR AVANCÉ / 12-13 ans Hiphop 18h30-20h00 130\$ 6 pers. minimum	JUNIOR 1 /6-8 ans Ballet de jazz 18h15-19h00 90\$ 10 pers. minimum	SENIOR/ 14ans + Hiphop 19h45-21h15 130\$ 6pers. minimum
JUNIOR AVANCÉ/ 12 ans + Contemporain 19h30-21h00 130\$ 6 pers. minimum	Adulte Hiphop 20h00-21h30 130\$ 6 pers. minimum	JUNIOR 2 / 9-12 ans Ballet de jazz 19h00-20h00 130\$ 8 pers. minimum	

# Saint-Thomas-Didyme



## Activités jeunesse

### Maison de jeunes l'Exode

Lundi au jeudi 18 h à 21 h  
Vendredi et samedi 18 h à 22 h  
11 à 17 ans | 2\$/année  
Foyer culturel - Local de la maison de jeunes  
Inscription: Renée Desmeules, coordonatrice  
Info: 418 274-3638, poste 3440

## Activités adulte

### Activités MLC « Se détendre »

18 septembre au 20 novembre  
13 h 30 à 15 h; 18 h 30 à 20 h  
Local MLC au 318, rue Principale, St-Thomas-Didyme  
200 \$10 cours (un cours de 1h30/semaine)  
Animateur: Andrée Julien  
Exercice fait en lenteur et douceur sous forme  
d'auto massage avec et sans balles et bâtons.  
Inscription: Andrée Julien au 418 274-2686

### Marché aux puces

Lundi 13 h à 16 h  
Et heures d'ouverture maison des jeunes | Pour tous  
Foyer culturel - Local de la maison de jeunes l'Exode  
Pour le financement de la maison de jeunes  
Info: Renée Desmeules au 418 274-3638, poste 3440

## Bibliothèque



### Bibliothèque municipale

Jeudi 18 h à 19 h 30 | dernier jeudi du mois  
de 13 h à 15 h et 18 h à 19 h 30  
Pour tous  
31, avenue du Moulin  
Info: Denise Bergeron au 418 274-3113

### Boîtes à livres

Pour tous | Parc des petits pirates  
et parc au centre du village | Gratuit  
Accès à la lecture en tout temps, gratuitement. Il suf-  
fit d'apporter un livre (de la maison ou déjà emprun-  
ter) pour en emprunter un autre  
Info: Nick Prémont au 418 274-3638, poste 3449

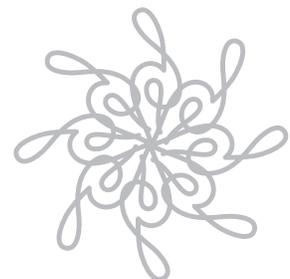
## Événements et festivals

### Soirée annuelle du Club Sportif Élan

Samedi 16 novembre 2019  
Salle Gaieté  
Inscription: Kim Tremblay, présidente  
418 274-2872

### Arrivée du Père Noël

À confirmer  
Pour tous  
Salle Gaieté





---

*D'une borne à l'autre  
c'est à côté!*

**Saviez-vous que la distance entre...**

Normandin et Dolbeau-Mistassini est de **29 km**?

Normandin et Girardville est de **25 km**?

Albanel et Saint-Edmond-les-Plaines est de **11 km**?

Normandin et Saint-Thomas-Didyme est de **20 km**?

Albanel et Normandin est de **8 km**?

Peu importe la distance parcourue dans le secteur GEANT,  
chaque municipalité a ses atouts...  
elle pourrait même vous surprendre!

Il ne faut pas hésiter à s'y rendre pour profiter  
de son offre de loisir, on peut y faire de belles  
découvertes et des nouvelles rencontres!

**Pensons à co-voiturer!**

**Pour information**

Veillez communiquer avec le responsable  
de la localité où l'activité est offerte :

**Girardville**

Sophie Guy  
Animatrice de milieu  
418 258-3293 poste 2225  
sophie.guy@ville.girardville.qc.ca

**Saint-Edmond-les-Plaines**

Marianne Marcil  
Ressource en loisirs  
418 274-3069  
loisirs.stedmond@gmail.com

**Albanel**

Laurence St-Jean  
Coordonnatrice des loisirs  
418 279-5250, poste 3106  
loisirs@albanel.ca

**Normandin**

Mélyssa Asselin  
Responsable du service à la clientèle  
Service des loisirs et de la culture  
418 274-2004, poste 3220  
masselin@ville.normandin.qc.ca

**Saint-Thomas-Didyme**

Nick Prémont  
Responsable des loisirs et du tourisme  
418 274-3638, poste 3449  
npremont@stthomasdidyme.qc.ca

*Avez-vous  
remarqué le coffre  
du Recycle-Sport  
dans votre localité?*

*Nouveau!*



### **C'est quoi?**

Un service gratuit de récupération et de réemploi d'équipements sportifs mis en place dans les municipalités de Girardville, Saint-Edmond-les-Plaines, Albanel, Normandin et Saint-Thomas-Didyme, en collaboration avec MC Santé.

### **C'est pour qui?**

Pour les jeunes et les familles de vos localités!

### **Comment ça fonctionne?**

Vous êtes invités à déposer les équipements sportifs que vous n'utilisez plus et qui sont en BON ÉTAT (patins à glace, raquettes, ballons, etc.).

Vous êtes invités à prendre possession du matériel disponible dont vous avez besoin pour être actif. Lorsque vous avez terminé, vous pouvez remettre l'équipement dans le coffre ou encore le conserver pour la période de temps qui vous convient (ex. des patins à glace pendant toute la saison hivernale).

### **Pourquoi ce projet?**

Pour vous offrir l'opportunité de jouer et de bouger plus souvent en famille!

Pour faire des choix écoresponsables et favoriser le réemploi du matériel!

Pour créer un environnement favorable à la santé, dans votre milieu de vie!

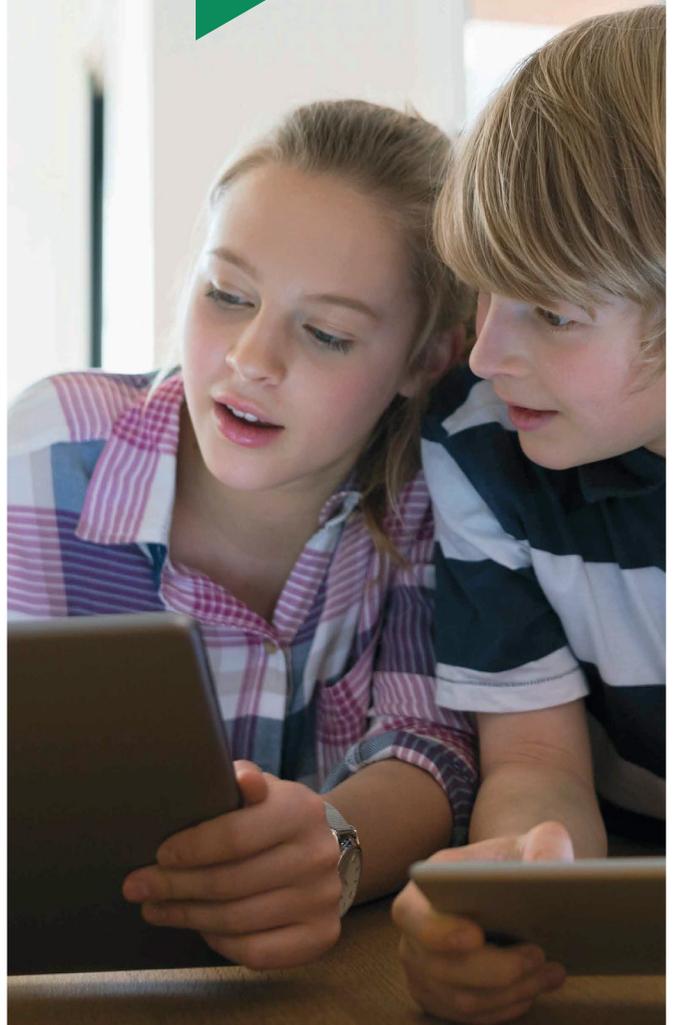
### **Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez?**

Vous pouvez vous déplacer dans les autres localités du secteur GEANT pour trouver ce dont vous avez besoin puisqu'il s'agit d'un projet intermunicipal!

**Allez-y! Servez-vous! Le coffre Recycle-Sport est là pour ça!**



**Tous  
engagés  
pour la  
jeunesse**



[desjardins.com/EngagesPourLaJeunesse](https://desjardins.com/EngagesPourLaJeunesse)