

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour faire l'inscription et le paiement : Alex Girard, Coordonnateur des loisirs
241 rue principale, Saint-Alban
a.girard@st-alban.qc.ca
418 580-6747

Denise Trépanier, Secrétaire-trésorière adjointe
241 rue principale, Saint-Alban
d.trepanier@st-alban.qc.ca
418 268-8026

Auprès de l'instructeur lorsque mentionné.

Dates limites : Varient selon l'activité.

Modalités de paiement acceptées : Argent comptant
Chèque à l'ordre de : Municipalité de Saint-Alban
*Nouveauté : paiement débit interac au bureau municipal

Prenez note que le paiement devra être fait au plus tard au premier cours de l'activité.

PILATES AVEC ROULEAU (16 ANS ET +)

Le cours de Pilates avec rouleau va vous permettre d'améliorer votre posture, vos abdominaux, de sculpter votre corps. Les mouvements se font avec fluidité et contrôle, dès le premier cours vous en sentirez les bienfaits! Apportez une bouteille d'eau et une petite serviette.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session automne 2019
12 septembre 2019 jusqu'au 31 octobre 2019
120 \$ (payable chèque ou comptant en totalité dès le premier cours)

Mini-session ajoutée (si assez d'inscriptions)
7 novembre 2019 au 28 novembre 2019
90 \$ (payable chèque ou comptant en totalité dès le premier cours)

Horaire : Jeudi à 17 h 00
Jeudi à 18 h 30

Pour faire l'inscription, communiquez avec l'instructeur.

Instructeur : Josée Laperrière
Téléphone : 418 399-9220
Courriel : laperrierejosee@gmail.com

YOGA (16 ANS ET +)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 SEPTEMBRE 2019 et 5 NOVEMBRE 2019

La classe de Yoga consiste à lier plusieurs postures afin de créer la force, la flexibilité, l'endurance et l'équilibre. Vous travaillerez vos muscles tout en douceur et assouplirez votre corps avec des étirements. Un cours thérapeutique qui nous remplit de calme et de zénitude. Accessible à tous! Apportez votre tapis de yoga, une serviette et une bouteille d'eau.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session automne 2019
10 septembre 2019 jusqu'au 29 octobre 2019
120 \$ (payable chèque ou comptant en totalité dès le premier cours)

Mini-session ajoutée (si assez d'inscriptions)
5 novembre 2019 au 26 novembre 2019
90 \$ (payable chèque ou comptant en totalité dès le premier cours)

Horaire : Mardi à 10 h 00

Pour faire l'inscription, communiquez avec l'instructeur.

Instructeur : Josée Laperrière
Téléphone : 418 399-9220
Courriel : laperrierejosee@gmail.com

COURS DE MISE EN FORME POUR LES 50 ANS +

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 18 SEPTEMBRE 2019

Une fois par semaine, monsieur Laurent Trottier viendra faire une séance de conditionnement physique pour les personnes de 50 ans et plus. Les exercices qu'il offre sont adaptés à ce type de clientèle, ce qui en fait une séance sécuritaire et intéressante.



Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Session automne 2019
25 septembre 2019 jusqu'au 4 décembre 2019
Pas de cours le 30 octobre 2019.
100 \$ (payable chèque ou comptant en totalité au plus tard dès le premier cours)

Session hiver 2020
29 janvier 2020 jusqu'au 8 avril 2020
Pas de cours le 4 mars 2020.
100 \$ (payable chèque ou comptant en totalité au plus tard dès le premier cours)

Horaire : Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 00

Nombre de participants : Minimum 10 ; Maximum 20

Informations, inscription et paiement : Bureau municipal
Téléphone : 418 268-8026
Instructeur : Laurent Trottier au 418 268-3006

TROUPE DE DANSE – ESCOUADE INDÉPENDANSE (ENTRE 3 ANS ET 18 ANS)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 16 SEPTEMBRE 2019

De retour pour une prochaine saison, la troupe de danse de Saint-Alban est à la recherche de jeunes danseurs et de danseuses pour développer leur talent artistique et leur motricité globale. Les plus expérimentés d'entre eux pourront perfectionner leur technique. Que vous soyez débutant ou chevronné, bienvenue à tous!

Lieu : À déterminer (CCFM ou CDL)

Quand : Début dans la semaine du 16 au 20 septembre 2019 jusqu'à la semaine du 9 au 13 décembre 2019 (total de 13 semaines, 1 cours de 1 heure par semaine pour chacune des troupes)

Horaire : À déterminer avec l'instructeur (mercredi soir ou jeudi soir)

Qui et \$: Troupe 3 à 6 ans
70 \$ (incluant la location du costume et le spectacle, payable en totalité à l'inscription)

Troupe 7 ans et +
90 \$ (incluant la location du costume et le spectacle, payable en totalité à l'inscription)

Nombre de participants minimum : 10 jeunes par troupe (remboursement si pas assez de jeunes)

Instructeur et informations : Raphaëlle C. Germain
via la page Facebook Escouade indépendance

Pour faire l'inscription, communiquez avec :

Coordonnateur des loisirs : Alex Girard
Téléphone : 418 580-6747
Courriel : a.girard@st-alban.qc.ca

CARDIO-TONUS (13 ANS ET +)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 15 SEPTEMBRE 2019

Les cours de cardio-tonus seront un mélange d'exercices cardiovasculaires et musculaires sous forme de circuits, d'intervalles ou de jeux. Le cours sera offert par Janie Bellemare de L'Escale Gym.

Clientèle : Adolescents et adultes

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand : Trois lundis par mois de 19 h 00 à 20 h 00

Horaire et \$: 16-23-30 septembre / 45 \$ payable au premier cours
14-21-28 octobre / 45 \$ payable au premier cours
11-18-25 novembre / 45 \$ payable au premier cours
9-16-23 décembre / 45 \$ payable au premier cours

*Dates sujettes à changement suivant la disponibilité du local.

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Instructeur et informations : Janie Bellemare de L'Escale Gym

Pour faire l'inscription, communiquez avec :

Coordonnateur des loisirs : Alex Girard
Téléphone : 418 580-6747
Courriel : a.girard@st-alban.qc.ca

CLUB DE L'ÂGE D'OR « LA GAÏÉTÉ » DE SAINT-ALBAN (50 ANS ET +)

Activités sociales pour les aînés tel que : soupers Saint-Valentin et Sainte-Catherine, fête des mères et des jubilaires, tournoi de mini-golf, pétanque, baseball poche, partie de sucre, ski de fond, etc. Magazine Virage et programme de rabais aux membres.

Clientèle : Personnes âgées de 50 ans et +

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Horaire : De septembre à mai, les mardis à 19 h 00

Tarif : 3 \$/rencontre
25 \$/carte de membre pour 1 an ou 45 \$ pour 2 ans

Informations et responsable : Marcelle Claveau

Téléphone : 418 268-3870

CERCLE DES FERMÏÈRES SAINT-ALBAN (18 ANS ET +)

Initiation au tissage, tricot, courtpointe, frivolités, etc. Ateliers organisés selon les différentes demandes, participation à l'exposition annuelle (mai), programme d'artisanat jeunesse avec l'école.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Horaire : 2^e mercredi de chaque mois, à 19 h 00

Quand : De septembre à juin

Tarif : 25 \$ / année pour la carte de membre

Informations et responsable : Aline Picard

Téléphone : 418 268-3785

BIBLIOTHÈQUE BIBLIO-CHUT

Bibliothèque municipale faisant partie du réseau biblio de la capitale nationale et de la Chaudière-Appalaches (réseau biblio-CNCA). Prêts de livres de différents genres : romans, documentaires, magazines, bd, albums jeunesse, accès à RB Digital (42 périodiques virtuels) + bibliothèque virtuelle. Wifi disponible.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte
au 179, rue Principale, Saint-Alban

Téléphone : 418 268-3557

Responsable : Francine Lanouette

Page web : <http://st-alban.qc.ca/tourisme-loisirs-et-culture/bibliotheque/>

Facebook : Bibliothèque Biblio-Chut de Saint-Alban

Horaire : Lundi : 14 h 00 à 16 h 00

Mardi et Jeudi : 18 h 30 à 20 h 00

Mercredi : 14 h 30 à 17 h 30

Pour la période estivale (juillet et août), la bibliothèque est ouverte seulement le mardi de 18 h 30 à 20 h 30.

Tarification : Abonnement gratuit pour les résidents de Saint-Alban

PATINOIRE EXTÉRIEURE ET SENTIER DE PATIN

Activité gratuite pour toute la famille! En plus de pouvoir profiter de la patinoire extérieure, vous pouvez venir vous réchauffer au centre des loisirs, là où plusieurs jeux sur table vous attendent et où un responsable assure la surveillance. Venez jouer dehors!

Lieu : 4 rue Sauveur-Patry, Saint-Alban

Téléphone : 418 580-6747 (Alex Girard) et
418 268-5913 (patinoire)



Responsable et informations : Alex Girard
Horaire : Mercredi et jeudi : 18 h 00 à 21 h 00
Vendredi : 18 h 00 à 22 h 00
Samedi : 13 h 00 à 22 h 00
Dimanche : 13 h 00 à 21 h 00

La patinoire sera ouverte à partir du mois de décembre 2019 jusqu'à mars 2020 (tout dépendant de la météo).

Tarification : Gratuit

PARC NATUREL RÉGIONAL DE PORTNEUF

✓ Raquette ✓ Ski de fond ✓ Location de chalets ✓ Camping

Le secteur des gorges de la rivière Sainte-Anne est l'un des secteurs du vaste Parc naturel régional de Portneuf au cœur du village de la municipalité de Saint-Alban. D'autres secteurs chevauchant différentes municipalités de l'ouest de Portneuf valent également le détour.

Informations et tarifs : Parc Naturel Régional Portneuf
418 284-4232
info@parcportneuf.com

Site web : www.parcportneuf.com

LES PORTES DE L'ENFER – CENTRE DE PLEIN AIR

Centre de ski de fond et de raquettes avec des parcours de longueurs variées, allant jusqu'à 18 km. Une glissade est également aménagée pour les enfants. Camping hivernal.

Informations et tarifs : Parc Naturel Régional Portneuf
418 284-4232
info@parcportneuf.com

Site web : www.parcportneuf.com



ÉVÉNEMENTS

FÊTE ALBANOISE 2019

Une journée de célébration en famille pour les Albanois avec jeux gonflables, de la bonne nourriture, spectacle de musique et plus encore. Une occasion festive de vous rassembler au village.

Lieu : Centre des loisirs de Saint-Alban au 4 rue Sauveur-Patry, Saint-Alban
Quand : Samedi le 7 septembre 2019
Horaire : 8 h 00 à 13 h 00
Souper Poulet BBQ Mario Delage servi à 17 h 00 (billets en vente jusqu'au 27 août 2019)
Suite de la programmation à venir...
Informations et responsable : Alex Girard
Téléphone : 418 580-6747

LIVR'BAZAR 2019

Grande vente de livres et magazines usagés au profit de la bibliothèque municipale Biblio-Chut. Prix de présence sur place. Bienvenue à tous!

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte
Quand : Dimanche 3 novembre 2019
Horaire : 10 h 00 à 15 h 00
Informations : Facebook « Bibliothèque Bilio-Chut de Saint-Alban »

FESTI-NEIGE 2020

Cette année aura lieu la 12^e édition du Festi-Neige de St-Alban. Tournoi de hockey, concours de sculpture sur glace, animation pour les plus jeunes et un chansonnier terminera la soirée du samedi à l'hôtel St-Alban. Le tournoi de hockey extérieur rejoint tous les types de joueurs (jeunes et moins jeunes) avec ses 2 catégories (participation, compétition). Vous devez former des équipes de 8-9 joueurs et communiquer avec le responsable.

Lieu : Centre des loisirs
Quand : 16, 17 et 18 janvier 2020
Informations et responsable : Jean-Philippe Rochon
Téléphone : 418 283-2660

RANDONNÉE BOUBOU 2020

Randonnée de motoneiges antiques et course d'accélération de motoneige. Cette activité est parfaite pour tous les amateurs de ce merveilleux sport hivernal!

Quand : 16 et 17 février 2020
Informations : www.randonneeboubou.com



Municipalité Deschambault-Grondines

Deschambault-Grondines – Service des loisirs
120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0
Téléphone : 418 286-3971 • Télécopieur : 418 286-6511
Courriel : loisirs@deschambault-grondines.com

facebook

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

L'inscription doit se faire sur le site internet de la municipalité www.deschambault-grondines.com à <https://mon.accesscite.net/34058/fr-ca/> et les coûts doivent être défrayés lors de l'inscription par carte de crédit.

FRAIS DE RETARD ET DEFAUT DE PAIEMENT

Après la date limite des inscriptions, si des places sont encore disponibles, l'activité pourra être republiée pour permettre à d'autres participants de s'ajouter. Par contre, le coût de chaque activité sera majoré.

Un utilisateur se verra dans l'impossibilité de s'inscrire à toute activité du service des loisirs s'il possède un solde impayé à son dossier. Il devra s'acquitter de la totalité de la somme due pour pouvoir procéder à son inscription.

DEMANDES DE REMBOURSEMENT

Toutes les demandes de remboursement doivent être adressées par écrit.

Une période d'essai d'un cours la première semaine de l'activité est offerte aux participants inscrits. La demande de remboursement doit être faite avant le 2^e cours. Le remboursement sera effectué en retenant les frais d'administration qui ne sont pas remboursables.

Pour toute autre demande de remboursement, un billet médical est obligatoire et doit être déposé avec une demande écrite de remboursement. L'activité sera remboursée en retenant les frais d'administration et ensuite, au prorata, à partir de la date inscrite sur le billet médical.

Dans le cas d'une activité annulée par le service des loisirs, la personne inscrite sera remboursée en totalité.

ANNULATION OU REPORT D'UN COURS

Le service des loisirs se réserve le droit d'annuler un cours et de le remettre à une date ultérieure. Par contre, un cours manqué par un participant ne peut être repris.

LA TARIFICATION

Le principe d'autofinancement des activités étant appliqué, la tarification des activités offertes par la municipalité est établie en tenant compte des différents coûts et frais inhérents à ces activités.

<http://deschambault-grondines.com/wp-content/uploads/2018/07/Politique-de-tarification-des-loisirs-SANS-ANNEXE.pdf>

Pour information :

Céline Castonguay, loisirs@deschambault-grondines.com
418 286-3971

Inscription en ligne

<https://mon.accesscite.net/34058/fr-ca/>

4 ANS - PRÉSCOLAIRE ATELIERS DES P'TITS MATINS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE 13 SEPTEMBRE

Les p'tits matins avec Pirouette sont des ateliers préscolaires destinés aux enfants de 4 et 5 ans. Dans un environnement amusant et sécurisant, les enfants pourront s'épanouir et socialiser avec des amis. Les activités axées sur le jeu, répondront aux besoins sociaux des enfants tout en développant leur motricité fine et globale, l'expression de leurs émotions, la participation à une routine préscolaire ainsi que la résolution de conflits.

Les ateliers débutent en septembre, en raison d'une demi-journée par semaine et se poursuivent jusqu'en juin. Ceci est une excellente préparation pour la maternelle. De plus, une évaluation de l'enfant sera remise aux parents à deux reprises durant l'année.

Note : Prévoir couvre-tout et ciseaux



Jour : **Vendredi**
Heure : **8 h 15 à 11 h**
Date : **De septembre à juin**
Durée : **32 semaines**
Coût : **200 \$**
Nombre de participants : **8 minimum, 10 maximum**
Endroit : **Secteur Grondines**

16 ANS ET PLUS CONVERSATION ANGLAISE

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE 13 SEPTEMBRE

Cours d'anglais axés sur la conversation

Jour : **Jeudi**
Heure : **18 h 30**
Début : **26 septembre (hiver à confirmer)**
Coût : **185 \$**
Nombre de participants : **10 participants minimum**
Endroit : **Secteur Deschambault**
Responsable de l'activité : **Jean-François Moisan**



8 ANS ET PLUS CLUB LEGO - LIGUE LEGO FIRST

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE 13 SEPTEMBRE

La ligue LEGO FIRST offre aux jeunes, assisté d'un mentor, la possibilité de travailler et de créer ensemble pour résoudre des problèmes de nature scientifique ou technologique. Faire des recherches sur un problème du monde réel, puis proposer une solution innovante tout en construisant un robot avec la technologie LEGO Les équipes doivent construire et programmer un robot LEGO MINDSTORMS autonome (sans contrôle à distance) qui peut effectuer des missions en lien avec la thématique sur un terrain de jeu standard. Les missions nécessitent que le robot se déplace et manipule, transporte ou déplace des objets. MISSION 2019 – BOOMVILLE DE RÊVE



Jour : **Samedi**
Heure : **13 h à 15 h**
Date : **septembre à fin mars**
Coût : **85 \$**
Nombre de participants : **10 participants minimum**
Endroit : **Centre J.-A.-Côté**

ENFANTS-ADOS-ADULTES DANSE CRÉATIVE, FUNKY, MINI-FUNKY ET DANSE AVEC MAMAN, HIP-HOP ET GYM-CHEERLEADING

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE 13 SEPTEMBRE

Plusieurs styles de danse et d'options s'offrent à vous. Dans le rythme, le dynamisme et le plaisir des défis et chorégraphies adaptés à chacun. Un spectacle haut en couleur avec maquillage et costumes sera présenté à la fin de la session. Suite à votre inscription, la responsable de l'activité vous contactera pour confirmer l'heure de votre cours.

Funky
Vendredi à compter de 18 h 15
Danse créative et Danse avec maman
Danse avec maman (Duo mère/enfant de 3 ans +)
Samedi à compter de 9 h

Hip-Hop
Lundi 18 h 15

