

Mot du maire

Bonjour à tous,

Le mois dernier je vous annonçais que le Parc naturel régional de Portneuf était en nomination pour le Prix Excellence Plein Air 2019 dans la catégorie rayonnement régional. Je suis fier de vous annoncer aujourd'hui qu'ils ont gagné le prix et j'offre mes félicitations à toute l'équipe !

La saison de déneigement est commencée et j'en profite pour demander la collaboration de ceux d'entre vous qui ont une boîte aux lettres. En effet, nous vous invitons à la baliser et/ou la protéger avec un panneau si nécessaire. Nous vous invitons aussi à bien la déneiger, cela la rendra visible et évitera que la neige en provenance de la route ne l'endommage.

Nous avons officiellement déposé une demande de subvention pour la réfection de la rue Saint-Philippe entre la rue Matte et le pont de la rivière Noire. Le projet inclus un prolongement du réseau d'égout sanitaire afin de desservir les résidents du secteur, la réfection de l'égout pluvial et de l'aqueduc, de même que le pavage de la chaussée.

Le 5 décembre prochain, je vous invite à venir faire de belles découvertes de livres pour enfants et pour jeunes lors du salon du livre! L'événement aura lieu de 16h à 19h à l'École primaire du Goéland. Une belle occasion de dénicher des trésors tout juste avant la période des fêtes. Notez que tous les profits serviront à acheter de nouveaux livres pour garnir la bibliothèque de l'école.

Exceptionnellement cette année, le bureau municipal sera fermé durant trois semaines, du 16 décembre 2019 au 3 janvier 2020, afin de permettre l'installation du comptoir pour la SAAQ. Nos bureaux ouvriront donc le 6 janvier 2020 et le service SAAQ débutera le 7 janvier 2020.

Finalement, je vous invite à venir assister à la séance spéciale pour l'adoption du Budget 2020. Cette dernière aura lieu le 2 décembre prochain à 19h30 au Centre communautaire Fernand Marcotte.

Deny Lépine, maire



Prochaine réunion du conseil :

Lundi 9 décembre 2019 à 19h30 au Centre communautaire Fernand Marcotte

Pour joindre votre Municipalité :

Deny Lépine, maire	418 326-1410 mairie@st-alban.qc.ca	Alex Girard coordonateur des loisirs	loisirs@st-alban.qc.ca
Bureau municipal	418 268-8026 info@st-alban.qc.ca	École Du Goéland	418 268-3332
Centre communautaire	418 268-3557	Parc Régional	418 268-6681 info@parcportneuf.com
Bibliothèque	418 268-3557	Urgences :	911

Horaire du bureau municipal : Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30 Vendredi : 8 h 30 à 12 h

Résumé de la dernière séance du conseil :

Noel du pauvre

Le conseil municipal de Saint-Alban accorde une aide financière de 100 \$ au Noel du pauvre pour 2019.

Adoption du règlement RMU-2019.01 modifiant le règlement RMU-2019 sur la sécurité et la qualité de vie.

Le règlement RMU-2019.01 modifiant le règlement RMU-2019 sur la sécurité et la qualité de vie soit adopté.

Déneigement des chemins municipaux – Modification au contrat

La municipalité de Saint-Alban accepte la soumission présentée, en date du 1^{er} novembre 2019, par 9362-9178 Québec Inc. au montant de 10 080 \$ + taxes afin d'augmenter la quantité d'abrasif, et sa concentration en sel, qui sera épandue durant l'hiver 2019-2020. Cette modification au contrat constituera un test pour l'année 2019-2020 seulement et sera analysée pour les années subséquentes.

Autorisation de signature – Contrat de financement temporaire pour le règlement 261.

Le conseil municipal souscrira à un contrat de financement temporaire de 200 000 \$ auprès de la Caisse Desjardins de l'Ouest de Portneuf pour les travaux réalisés sur la route Montambault;

Chemin du Vieux moulin

Le conseil municipal demande à la Commission de toponymie de prolonger le nom de : « chemin du Vieux-Moulin » jusqu'à l'extrémité du chemin actuellement nommé ainsi. De plus, le conseil déclare ce chemin public.

Chemin des Rapides

Le conseil municipal demande à la Commission de toponymie de d'officialiser le nom de : « chemin des Rapides » pour la voie privé aujourd'hui connu comme étant l'Entrée 18 sur le rang de la Rivière Noire. De plus, le conseil déclare ce chemin public.

Recycler les Fêtes !

Au sein du comité environnemental de St-Alban, l'Esprit des Fêtes commence à se manifester. Il se fait messager et vous partage avec tambours et trompettes ces quelques astuces pour un Noël plus vert (mais tout aussi blanc!)

Co-voiturage : Tout le monde va quelque part pendant les Fêtes! Par le biais de plateformes de co-voiturage (amigoexpress.ca, covoiturage.ca) ou sur certains groupes Facebook, annoncez les places disponibles dans votre voiture ou cherchez-vous un conducteur. Cette manière de planifier vos déplacements vous fera économiser, tant dans votre portefeuille que sur votre empreinte écologique. Pour les sorties, songez que plus il y a de sièges occupés dans une voiture, moins on a besoin de conducteurs désignés...surtout si vous pensez boire du vin pour économiser l'eau...

À table : Dans l'idéal, on mangera formidablement! Pour éviter le gaspillage, congelez rapidement les restes ou offrez à vos invités de repartir avec un tupperware. Privilégiez la vraie vaisselle, quitte à impliquer les enfants (ou celui qui perd aux cartes) pour la laver. Si vous engagez un traiteur ou que vous choisissez la vaisselle jetable, pensez à demander de la vaisselle en carton qui pourra terminer sa vie dans le bac brun. Souvent, les coûts ne sont pas (ou si peu) plus élevés. Le styromousse, c'était correct en 1984...on pourrait se dire collectivement que c'est terminé, hein, village? Et quand vous prendrez la route avec vos passagers sympathiques, apportez votre tasse réutilisable !

Cadeaux : Pour celui qui a tout (même les enfants); une sortie? Une activité? Un moment privilégié? Pour les échanges de cadeaux, pourquoi pas du seconde-main? Il y a une proportion insoupçonnée de vos besoins qui peut être comblée par l'achat de biens usagés, en parfait état, souvent plus durable et pour une fraction du prix. L'achat local est aussi teinté de vert; plusieurs entreprises de la région vous offrent des produits et services issus de notre terroir et de notre créativité. Visitez les salons d'artisans où vous rencontrerez directement les entrepreneurs, ou encore les petites boutiques des villages environnants. Deschambault-Grondines et St-Casimir font bonne figure question pignon sur rue, et les marchés du Noël d'Antan de Cap-Santé (29-30 nov-1 déc) et de Deschambault (14-15 décembre) sont magiques et accessibles. Enfin, pour l'emballage, n'oubliez pas qu'un carré de tissu, une affiche de spectacle, des fins de rouleaux de tapisserie, des circulaires, de vieilles cartes routières ou la récupération de sacs-cadeaux des Noëls passés font simplement et gratuitement l'affaire.

Décorations : Assurément, tout le monde ne possède pas l'art de la vannerie pour la confection des couronnes ou des décorations traditionnelles. Cela dit, explorez les racoins oubliés pour dégoter les ornements d'un autre temps, ils charmeront toutes les générations! Si vous devez vous tourner vers du neuf, choisissez les lumières DEL, qui sont beaucoup moins énergivores. Et quelques lumières que ce soit, pensez à tout éteindre au coucher afin de réduire vos coûts d'électricité!

Si nos astuces font écho à certaines de vos préoccupations, vous nous voyez ravis! Si vous avez des interrogations ou d'autres idées à ce sujet, il nous fera plaisir de donner suite aux illuminations écologiques dont vous pourriez être témoin. En vous souhaitant une joyeuse préparation,

Votre Comité Environnement

FÉLICITATIONS!

« Saint-Alban, une harmonie
pour **petits** et **grands** »
Politique de la famille et des aînés



La Municipalité de Saint-Alban était heureuse de présenter les gagnants du concours de dessin lors du conseil municipal du 11 novembre.

Les dessins sélectionnés illustreront la future publication de la *Politique de la famille et des aînés* qui est en cours de mise à jour. De plus, les gagnants ont reçu du matériel d'art plastique pour souligner leur participation et leurs efforts. À chaque publication de l'Albanois des prochains mois, nous mettrons quelques dessins des gagnants.

Bravo aux jeunes qui ont su illustrer à leur façon le thème suivant :

« En famille à Saint-Alban ! »

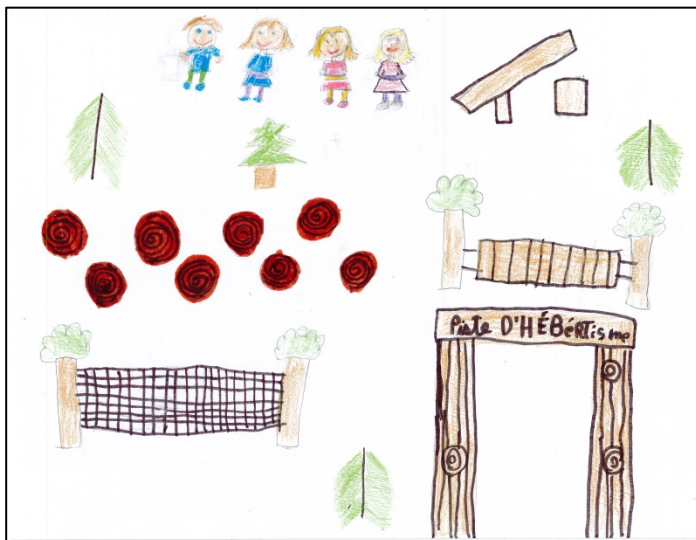


De gauche à droite :

Mathilde Caron, Clémence Green,
Thomas Marcotte, Elzéa Perreault, Lila
Perreault, Sarah-May Gagnon, Emy
Falardeau, Nathaniel Darveau, Pierre-
Élie Déziel

Absents : Aurélie Léger, Cristopher
Léger

Nathaniel Darveau, maternelle



Lila Perreault, 3^e année



Un comité de citoyens dans notre milieu pour accueillir une famille syrienne

Le Comité d'accueil Portneuf Ouest (CAPO) a été constitué en 2018 et a pour mission de préparer la venue d'une famille syrienne dans l'ouest de Portneuf et d'en être responsable pendant un an. Cela implique de lui trouver un logement et de ramasser les fonds pour subvenir à ses besoins durant la première année, de résoudre certaines démarches administratives et de veiller au processus d'intégration dont les éléments clés sont la francisation et l'emploi.

Le comité est composé de 10 membres habitant l'ouest de Portneuf : Deschambault-Grondines, St-Casimir et St-Alban. Il s'agit d'Aaron Bass, Éliane Trottier, Marie-Josée Routhier, Anne-Marie Melançon, Dominique Côté, Catherine Côté, Sarah Bélanger-Martel, Dasha Andreïa Ortmann, Nadine Beaudet et Christian Denis (représentant municipal de DG).

La guerre sévit encore en Syrie et des milliers de familles sont toujours réfugiées au Liban, en Jordanie ou ailleurs dans les pays voisins. La famille que nous parrainons est présentement réfugiée au Liban et vit dans une situation précaire. Elle est en attente d'une rencontre avec l'Ambassade, mais actuellement il y a beaucoup de tensions dans cette région. Une syrienne qui vit maintenant à Donnacona exprime bien leur réalité : « l'attente est horrible, à chaque jour tu attends le moment de l'entrevue, à chaque jour tu y penses et attend le fameux téléphone ».

Nous espérons grandement les accueillir en 2020-2021. Nous comptons sur la générosité des citoyens car il est essentiel d'amasser 25 000\$ en dons monétaires ou en biens et services afin d'assurer leur subsistance et leur intégration pendant un an. Le comité a constitué un calendrier intitulé « Une journée dans la vie » qui propose aux donateurs de choisir une date dans le calendrier et de contribuer en tout ou en partie aux besoins de la famille pour cette journée (le coût d'une journée complète a été fixé à 75\$). Les entreprises et citoyens /ennes de la région sont aussi invités à soutenir la famille par des dons ou des commandites en biens et services comme par exemple l'offre d'un local ou entrepôt, de meubles, d'une maison ou d'un logement, de services professionnels de santé (dentiste, d'optométriste etc.)

Vous pouvez faire un don en ligne (<https://accueilportneuf.org>), nous contacter ou venir nous rencontrer lors du *Salon des artisans de Saint-Casimir les 2 et 3 novembre*, la *Foire des artisans de St-Marc des carrières les 16 et 17 novembre*, et *Noël au Village de Deschambault-Grondines les 14 et 15 décembre*. Des tirelires ont aussi été installées dans divers commerces qui appuient généreusement cette campagne de financement.

Pour information :

<https://www.facebook.com/Comité-daccueil-Portneuf-Ouest-240132913414677/>

info@accueilportneuf.org

Marie-Josée Routhier pour le CAPO



De gauche à droite, Christian Denis, Dasha Andreïa Ortmann, Aaron Bass, Dominique Côté, Catherine Côté, Anne-Marie Melançon, Marie-Josée Routhier et Nadine Beaudet



Des nouvelles de l'école du Goéland

Salon du livre : Invitation à tous!

Quand : 5 décembre de 16h à 19h

Lieu : École primaire du Goéland, 177 rue Principale

Venez faire de belles découvertes de livres pour enfants et pour jeunes lors du salon du livre! Une belle occasion de dénicher des trésors tout juste avant la période des Fêtes.

Notez que tous les profits serviront à acheter de nouveaux livres pour garnir la bibliothèque de l'école.

En octobre, les élèves de l'école se sont rendus à la Ferme Reine des Prés à Saint-Alban où ils ont cueilli des citrouilles, parcouru le labyrinthe de maïs et ont été informés au sujet des cucurbitacées. Les élèves tiennent à remercier Peggy et Xavier pour l'accueil chaleureux!

Le 31 octobre en après-midi, plusieurs activités amusantes étaient offertes aux enfants qui pouvaient venir à l'école costumés : Rallye photo en équipes multiniveaux, bingo, concours de décoration de portes de classes, dégustation de cupcake, etc.



Félicitations et remerciements aux élèves de la classe de 5^e-6^e années de la classe de Mme Stéfanie qui ont participé au Sentier de l'horreur le 26 octobre dernier. Les élèves ont d'abord travaillé à la rédaction des caractéristiques de leur personnage, pour ensuite en pratiquer la personnification dans le cadre du cours d'art dramatique, et enfin, ils ont conçu les décors de leur scénario! Un projet stimulant et complet qui a impliqué bénévolement les élèves dans leur communauté dans une activité qui fait le bonheur des petits et des grands!



Service de garde

Les journées pédagogiques au service de garde sont très appréciées des élèves. Le 8 novembre dernier, les élèves ont eu la chance d'aller jouer aux quilles à Saint-Raymond et d'aller au Cinéma Alouette où ils ont visionné le film *L'Abominable*.

LA POUPÉE SANGUINAIRE

TEXTE ÉCRIT PAR MAUDE MORISSETTE, ÉLÈVE DE 6^E ANNÉE

TEXTE SÉLECTIONNÉ PARMI LES ÉLÈVES DE 5, 6^E ANNÉE PORTANT SUR SON PERSONNAGE DU SENTIER DE L'HORREUR 2019

Bonjour, je vais vous raconter la vie d'un personnage horriblement terrifiant : Esmeralda la poupée sanguinaire. Elle est née le 4 octobre 1666 à minuit, dans une vieille usine de poupées à Saint-Alban. La poupée fit mise en vente au magasin général. Le jour même, une petite fille nommée Carla l'acheta. Malheureusement, la fillette vieillissante ne joua plus avec Esmeralda. Un bon jour, Carla mit la poupée dans une boîte vide et froide. Pendant un an, la poupée Esmeralda est restée dans la boîte jusqu'au jour où une grande dame l'a pris et la donna à sa fille Lucy. La fillette vieillit, mais garda tout de même Esmeralda. Mais un jour, à minuit le jour de l'Halloween, la petite poupée adorée s'est faite animée par un rituel satanique proférée par sa propriétaire Lucy, qui voulait remplacer sa petite sœur décédée. La poupée devint maléfique et commis plusieurs crimes. De nos jours, Esmeralda se fait appeler la poupée sanguinaire.

Si vous la rencontrez, courez le plus vite possible! Il faut par contre savoir la reconnaître, alors voici à quoi elle ressemble. La poupée sanguinaire est plutôt petite avec un teint rosé, des yeux bleu-vert et perçants avec un regard troublant. Elle a des cheveux blonds-châtain et mêlé, attaché en lulu, sans oublier sa robe longue, blanche et tachée de sang. Cette petite moqueuse et rieuse semble fière d'elle et toujours souriante, mais au fond, la poupée sanguinaire est triste, car sa raison d'être est de remplacer une personne, la petite sœur de Lucy. Cela peut peut-être expliquer pourquoi, elle prendrait un vilain plaisir à vous assassiner et à vous dévorer. Petite parenthèse, la poupée ne peut ingurgiter que de la chair humaine, de l'eau trouble et du vieux café froid.

Si vous la croisez, vous serez terrifiés par les taches de sang sur sa robe blanche et ses marques près de la bouche qui laissent deviner sa véritable origine, la vieille usine de poupée. À son effigie, il y a deux milliards de millions de mort. Peu de gens connaissent comme moi cette macabre créature. Je suis bien placée pour connaître par cœur cette histoire car c'est la mienne. J'espère vous voir au sentier de l'horreur le 26 octobre à Saint-Alban. J'y serais pour vous faire peur, alors, resté sur vos gardes si vous ne voulez pas être mon repas principal.



A young woman with dark hair in pigtails, wearing a white dress with a large ruffled collar and a pink sash, standing in a wooded area at night. The image is framed by a large, stylized letter 'E'.

TEXTE SÉLECTIONNÉ PARMI LES ÉLÈVES DE LA CLASSE DE 5, 6E ANNÉE PORTANT SUR SON PERSONNAGE DU SENTIER DE L'HORREUR 2019

« Аһһһһһһһһһһһһһһһһһһһһ »

Je peux vous assurer l'authenticité de cette histoire car... C'est la mienne!

-on se revoit au sentier de l'horreur...





SENTIER DE L'HORREUR DU 26 OCTOBRE !

Merci...

- À tous les nombreux bénévoles
- À la ferme Reine des prés
- À Alexandre Massicotte Électricien
- À la municipalité de Saint-Alban
- À l'école primaire du Goéland
- Aux élèves de la classe de 5 et 6e année, à leurs parents et enseignante
- À tous ceux qui se déplacent à l'événement pour encourager cette initiative

CUEILLETTE DE BONBONS DU 31 OCTOBRE !

Merci...

- À la brigade de pompiers pour leur présence dans les rues
- Aux maisons décorées qui contribuent à l'ambiance festive
- Au Parc naturel régional de Portneuf pour le prêt des grands sacs ponchos pour braver la pluie



LORS DE LA SOIRÉE DU 26 OCTOBRE DERNIER, LA BOÎTE À BON AU PROFIT DU PROJET PASSION PLEIN AIR DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DU GOÉLAND NOUS A PERMIS D'AMASSER 313 \$!

Merci à tous !

Cercle de Fermières de Saint-Alban

Déjeuner de la rentrée



Le souper de Noël du Cercle de Fermières St-Alban aura lieu mercredi 11 décembre 2019 au Centre communautaire Fernand Marcotte à Saint-Alban à 17h30. Au menu : souper traditionnel des Fêtes. Coût : 20\$. Apportez votre vin. Pour l'échange de cadeau, les participantes doivent apporter un cadeau préalablement enveloppé d'une valeur minimum de 10\$. Vous avez jusqu'au 6 décembre 2019 pour vous inscrire auprès de Mme Marie-Paule Falardeau (418-268-3172).



CERCLE DE FERMIÈRES SAINT-ALBAN

Ateliers de tricot, crochet, etc.

OÙ : Centre communautaire Fernand Marcotte

QUAND : Tous les jeudis

HEURE : 13H00-15H00

Pour information :

Mme Aline Picard : 418-268-3785

Mme Marie-Paule Falardeau : 418-268-3172



Écocentre de St-Alban

(ancien Dépôt de matériaux secs)
situé au 1160, route Philomène-Thibodeau à Saint-Alban

Heures d'ouverture pour la saison :

Du 16 novembre 2019 au 14 avril 2020

Vendredi : 8 h à 15 h 45

Samedi : 8 h à 15 h 45

Les pneus de 48" et moins sont acceptés au Centre.



Les bénévoles déposeront en novembre des boîtes pour recueillir vos dons pour les paniers de Noël aux endroits suivants :

- École du Goéland
- Alimentation Du Sablon
- Bureau municipal
- Centre communautaire Fernand Marcotte

Comme par les années passées, les bénévoles seront aussi au centre communautaire Fernand Marcotte le vendredi 29 novembre 2019, ils attendront vos appels pour aller recueillir vos dons à la maison. Vous pouvez également aller les rencontrer sur place. Ils seront présents de 17:30 hres à 22 hres au Centre communautaire Fernand Marcotte. Pour faire vos dons, vous devez appeler au **418-268-3557**, le soir du 29 novembre 2019.

Pour plus de renseignement et faire une demande de formulaire d'aide, 418-268-8943.

Un gros merci à l'avance !!



Bénévoles recherchés

Vous désirez vous impliquer bénévolement au Centre de ski de fond ? Nous avons besoin de vous! Que ce soit pour accueillir la clientèle (ski de fond / raquette, clients des prêt-à-camper et du refuge) et préparer les petits repas ou pour nous aider à ouvrir les pistes de ski et de raquette, communiquez avec nous au 418-268-6681 ou par courriel : mp.bouchard@parcportneuf.com et vous pourrez faire partie de l'équipe de bénévoles !

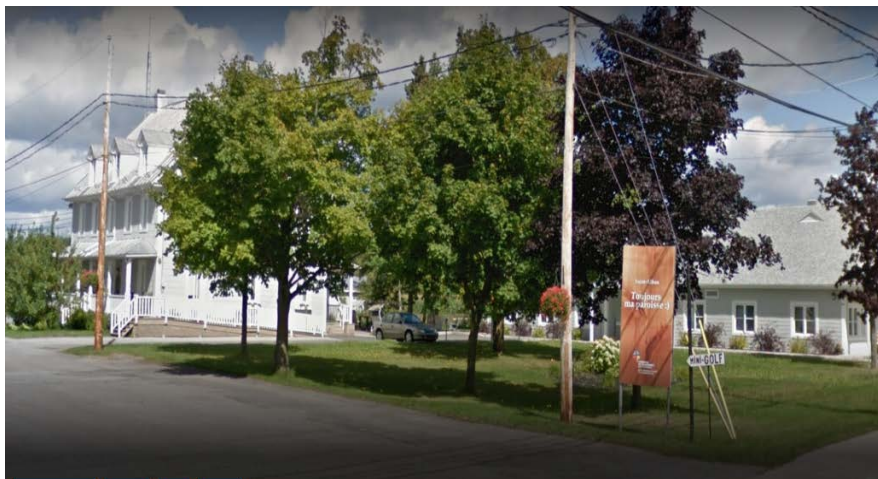
Voici quelques avantages d'être bénévole au Centre de ski :

- Une passe familiale gratuite pour profiter des pistes (seul ou en famille);
- Une vignette annuelle d'accès au parc;
- Après 10 heures de bénévolat complétées, vous devenez membre bénévole, ce qui vous donne le droit de vote à l'assemblée générale annuelle.

Pour terminer, nous tenons à remercier chaleureusement les propriétaires de terrains accordant un droit de passage pour les pistes de skis et de raquettes. Sans eux, le centre de ski ne pourrait exister. Merci !

Au plaisir de vous rencontrer!

L'équipe du Parc régional de Portneuf



Maison des Aînés

Le conseil d'administration vous informe que des places en chambre sont disponibles.

Nous sommes à la recherche d'un(e) gardien(ne) de nuit (en échange de service).

Pour plus d'information contacter : M. Deny Lépine
418-326-1410.



**Vous êtes à faible revenu ?
Vous aimez cuisiner ?
Vous voulez économiser ?**



Joignez-vous à notre groupe de cuisine collective de St-Marc des Carrières !

Le Carrefour FM Portneuf vous invite à participer à son groupe de cuisine collective dans la région de Portneuf. Que ce soit pour compléter vos besoins alimentaires, pour améliorer vos connaissances culinaires ou tout simplement pour le plaisir, c'est un rendez-vous!

Qui peut participer ?

Les familles monoparentales, recomposées et les personnes seules, à faible revenu, de la région de Portneuf.

Où ?

Point de service : **St-Marc-des-Carrières**

Pour information et inscription 418-337-3704 ou 1 888 337-3704
ou par courriel : carrefourfmportneuf@globetrotter.net

Biblio-Chut! Votre bibliothèque!

Biblio-Chut! Votre bibliothèque!

	Bibliothèque Biblio-Chut de Saint-Alban
Municipalité de Saint-Alban st-alban.qc.ca	Réseau biblio CNCA mabibliothèque.ca/cnca
Centre communautaire Fernand Marcotte 179, rue Principale Saint-Alban 418.268.3557	

	Lundi : 14h00 à 16h00 Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 14h30 à 17h30 Jeudi : 18h30 à 20h00
--	---

CET AUTOMNE, C'EST

LA CHASSE AUX ABONNÉS

Abonnez-vous ou référez un(e) nouvel(le) abonné(e) à votre bibliothèque
et courez la chance de gagner une tablette numérique.

CONCOURS
du 19 octobre au
30 novembre 2019

À GAGNER!





Livr'Bazar

Dimanche, le 3 novembre, avait lieu la vente de livres et magazines au profit de la bibliothèque Biblio-Chut!

Un peu plus d'une trentaine de personnes ont fait l'achat de 170 documents pour un montant de 125,00\$, les magazines ayant eu la préférence cette année. Nous avons également reçu un don de 20,00\$. Merci aux donateurs!

Le tirage des noms pour les prix de présence a eu lieu à la toute fin de l'activité par Marcelle Lehoux, voici la liste des gagnants:

Michel Pelletier(St-Alban), Guy Baril(Ste-Anne-de-la-Pérade), Léo Trottier(St-Marc-des-Carières), Monette Perreault (St-Alban), Christian Paré(St-Ubalde), Julienne Denis(St-Alban), André Trottier(St-Marc-des-Carières) ainsi que Réjeanne Toutant (Ste-Anne-de-la-Pérade).

Merci à tous ceux et celles qui ont participé à cet événement et aussi à ceux et celles qui ont permis sa réalisation, en particulier: Aline Caron, Louise Émond, Marcelle Lehoux ainsi que Monette Perreault.

L'an prochain, la 7e édition se tiendra dans le cadre des **Journées de la culture** fin septembre.

Marcelle Lauzon

Personne-ressource, Livr'Bazar



Club de l'Age d'Or la Gaieté de St-Alban



Date : **10 décembre 2019**

Endroit: Centre communautaire Fernand Marcotte à 17 :30 heures

Repas traditionnel des Fêtes

Réservation avant le 6 décembre 2019

418-268-3870 ou 418-268-8105

Bienvenue à tous!!



L'ESCALE GYM SE DÉPLACE CHEZ NOUS!

CARDIO - TONUS

DES COURS MÉLANGEANT DES EXERCICES
CARDIOVASCULAIRES ET MUSCULAIRES SOUS
FORME DE CIRCUITS, D'INTERVALLES OU DE
JEUX OFFERTS PAR L'ESCALE GYM
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE FERNAND-
MARCOTTE.

18 ET 25 NOVEMBRE 2019

16 ET 23 DÉCEMBRE 2019

19 H 00

CENTRE COMMUNAUTAIRE FERNAND-MARCOTTE

**PRÉSENTEZ-VOUS DIRECTEMENT SUR
PLACE!**

INFORMATIONS: (418) 580-6747

PROJET OSENTREPRENDRE

RÉALISÉ PAR LES ÉLÈVES DE 5E ET 6E ANNÉE
EN PARTENARIAT AVEC
LE CERCLE DES FERMIERES, SOPHIE SIMARD ET
LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ALBAN



**SACS DE
COLLATION
OU SANDWICH
RÉUTILISABLES**

**FABRIQUÉS PAR LA COMPAGNIE
ÉCOL-O-SACS
EN VENTE TRÈS BIENTÔT!**

**Photo tirée de l'internet pour représentation seulement.
Tissu et modèle à venir.*