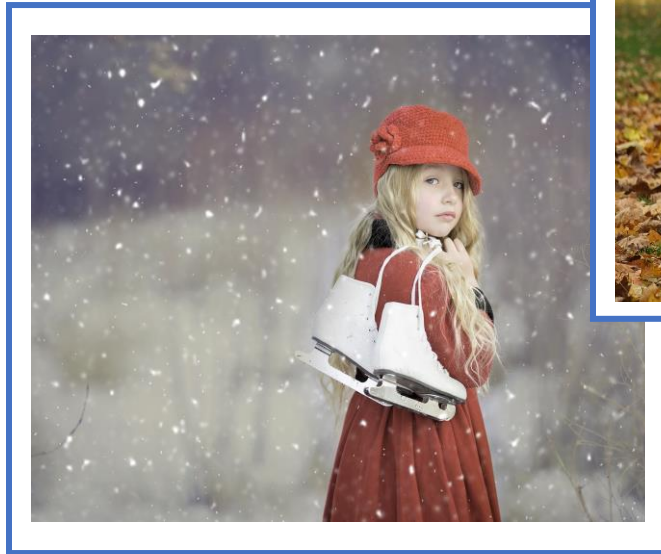


GUIDE DES LOISIRS

AUTOMNE-HIVER 2019



DESCHAMBAULT-GRONDINES

Service des loisirs
418 286-3971

loisirs@deschambault-grondines.com

Inscription en ligne
<https://mon.accescite.net/34058/fr-ca>

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 DÉFAUT 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

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



ATELIERS DES P'TITS MATINS

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 : **8h15h à 11h**
Date : **De septembre à juin**
Durée : **32 semaines**
Coût : **200 \$**
Nombre de participants : **8 minimum, 10 maximum**
Endroit : **Secteur Grondines**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



CONVERSATION ANGLAISE

Cours d'anglais axés sur la conversation

Jour : **Jeudi**
Heure : **18h30**
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

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



CLUB LEGO - LIGUE LEGO FIRST

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

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



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

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 18h15

Danse créative et Danse avec maman

Danse avec maman (Duo mère/enfant de 3 ans +)

Samedi à compter de 9h

Hip-Hop

Lundi 18h15

Danse-gym-Cheerleading

Mardi 18h

Mini-funky – ados et adultes

Mercredi à compter de 18h

Nombre de semaines : **14 semaines (session automne)**

16 semaines (session hiver)

Endroit : **Centre des Roches**

Date : **Débutant dans la semaine du 20 septembre**

Hiver : **Début à confirmer**

Coût pour 14 semaines : 90 \$

100 \$ pour les 14 ans et plus

Coût pour 16 semaines : 102 \$

117 \$ pour les 14 ans et plus

Nombre de participants : **8 minimum**

Responsable de l'activité : **Marilie Faucher,**

Troupe de danse Les Complices

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



11 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



ENTRAINEMENT URBAIN – SESSION AUTOMNE ENTRAINEMENT MUSCULAIRE – SESSION HIVER

Concept d'entraînement musculaire dynamique qui se pratique à l'extérieur, avec les accessoires disponibles dans notre environnement, bancs, table de pique-nique, chaîne de rue et bien d'autres. Ce cours vise le développement de l'endurance, la tonicité et le raffermissement musculaire.

Tapis de sol recommandé.

Jour : **Mardi**
Heure : **18 h 30**
Nombre de semaines : **6 semaines**
Endroit : **Terrain des loisirs du secteur Grondines**
Début : **24 septembre (date hiver à confirmer)**
Coût : **72 \$**
Nombre de participants : **9 minimum**
Responsable de l'activité : **Mélissa Grondines**

ENTRAINEMENT SUPERVISÉ SUR APPAREILS

Entraînement physique en salle sur appareils. Supervisé par une kinésiologue expérimentée. À chaque semaine des nouveaux d'exercices adaptés à votre condition physique vous seront proposés mixant musculaire et cardio.

Jour : **Lundi ET/OU mercredi**
Heure : **19h**
Nombre de semaines : **8 semaines**
Endroit : **Salle entraînement (J.-A.-Côté)**
Date : **Débutant le 21 octobre**
Coût : **106 \$ / 1 fois semaine**
172 \$ / 2 fois semaine
200 \$ / 3 fois semaine (2 supervisées + 1 libre)
Début : **Octobre (date début hiver à confirmer)**
Nombre de participants : **8 maximum**
Responsable de l'activité : **Valérie Roger**

GARDIENS AVERTIS

Permettre aux jeunes de connaître les rôles, les responsabilités et devoirs faire face à leur travail de Gardiens Avertis. Le cours sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiées et la discussion de cas. Il inclura également des démonstrations, simulations avec maquillage, ainsi que des exposés théoriques.

Jour : **Jeudi 7 novembre « journée pédagogique »**
Heure : **De 8h30 à 16h30**
Endroit : **Édifice J.-A.-Côté**
Coût : **65 \$**
Nombre de participants : **10 minimum**

4-7 ANS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 1^{er} DÉCEMBRE**



INITIATION AU PATIN

Initiation au patinage pour les enfants. Expériences ludiques permettant le développement de l'équilibre et de la confiance en patins.

| | |
|-----------------------------|--|
| Jour : | Dimanche |
| Heure : | À confirmer |
| Début : | Dès que les conditions de glace sont favorables |
| Durée : | 5 semaines |
| Endroit : | Patinoire du secteur Deschambault |
| Coût : | 40 \$ |
| Nombre de participants : | 5 minimum |
| Responsable de l'activité : | Dalhia Naud-Beaupré et Mélissa Naud |

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



LIGUE DE PICKEBALL

Sport de raquette se situant entre le badminton et le tennis. Se pratique avec une raquette pleine [sans cordage] et une balle de plastique, sur un terrain de dimension « badminton ». On peut y jouer en simple, mais en grande majorité les gens jouent en double.
Prêt de raquette disponible.

| | |
|--------------------------|------------------------------------|
| Jour : | Lundi |
| Heure : | 19 h |
| Début : | Fin septembre |
| Durée : | Fin mai |
| Endroit : | Gymnase de l'école Du Phare |
| Coût : | 35 \$ |
| Nombre de participants : | 8 minimum |

50 ANS ET +

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



MISE EN FORME

Prise de conscience de son niveau actuel de condition physique. Le cours comprend des exercices progressifs et adaptés au groupe d'âge. Les activités se déroulent en utilisant un tapis, des poids, des bandes élastiques, des balles et des exerciseurs. Des « devoirs-maison » sont également prescrits.

| | |
|-----------------------------|--|
| Jour : | Vendredi |
| Heure : | 9h30 À 11h |
| Début : | 27 septembre (relâche le 1^{er} novembre) |
| Hiver : | 31 janvier (relâche le 6 mars) |
| Durée : | 10 semaines |
| Endroit : | Édifice Paul-Benoît |
| Coût : | 105 \$ (matériel fournit) |
| Nombre de participants : | 12 minimum |
| Responsable de l'activité : | Laurent Trottier |

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



YOGA HATHA

Pratique de yoga axée sur l'alignement de la posture, développant la souplesse tout en augmentant la force et l'équilibre, et permettant au corps et à l'esprit d'atteindre détente et stabilité.

Équipement requis : **Tapis de yoga et une petite couverture pour la détente**
Jour : **Mardi**
Heure : **18h30**
Endroit : **Mini-Gym, édifice J.-A.-Côté, Deschambault**
Nombre de semaines : **8 semaines**
Date : **24 septembre (date session hiver à confirmer)**
Coût : **145 \$**
Nombre de participants : **10 minimum**
Responsable de l'activité : **Catherine Côté**

16 ANS ET PLUS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

- **LE 13 SEPTEMBRE**



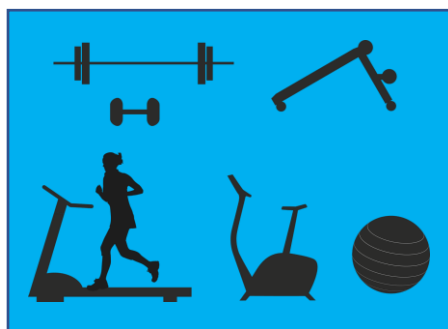
SWING

Découvrez les rythmes entraînants et joyeux de cette danse sociale des années 20-30-40. Avec ou sans partenaire, venez bouger au son de la musique jazz-swing. Plaisir garanti ! Ouvert à tous !

Jour : **Mardi**
Heure : **18h30**
Endroit : **Édifice P.-Benoît, Deschambault**
Nombre de semaines : **12 semaines**
Date : **24 septembre (session hiver à confirmer)**
Coût : **180 \$**
Nombre de participants : **10 minimum**
Responsable de l'activité : **École de danse Swing Nomade**

ADULTES

GYM



SALLE D'ENTRAÎNEMENT LIBRE

Entraînement libre en salle sur appareil. Une évaluation, par un kinésologue certifié et assuré, de votre condition physique et un programme personnalisé sont requis à l'abonnement.

Horaire d'ouverture : **Lundi 9h à 12h**
Mercredi 9h à 12h
Vendredi 9h à 12h
Samedi 9h à 15h

Abonnement d'une durée d'un an. Fermé de la mi-juin au début septembre

Coût d'abonnement : **92 \$ *évaluation et programme non inclus**

La salle d'entraînement est située au **124, rue Janelle**

ACTIVITÉS SPÉCIALES

0-5 ans

| | |
|-----------------------------------|----------|
| La grande semaine des tout-petits | Novembre |
| Noël au Mini-Gym | Décembre |
| C'est la fin de session | Mai |

Jeunesse

| | |
|--|-------------------|
| Atelier de Slackline | Septembre |
| Mardis Sportifs | Septembre à Avril |
| Fête de l'Halloween | Octobre |
| Club Lego | Octobre à Mai |
| Cuisine collective des Mini Chefs (\$) | Novembre |
| Semaine de relâche (\$) | Mars |

Adulte

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Tournoi de 500 | Novembre et Avril |
| Diner des membres (*) | Décembre |
| Tournoi de hockey bottines | Février |

Pour tous

| | |
|--|----------|
| Cuisine collective « on se prépare pour les fêtes » (\$) | Décembre |
| Patin sous les étoiles « PLAISIRS D'HIVER » | Janvier |
| Bingo | Février |
| Activité de fin de saison | Mai |

Légende

- (\$) Activité payante
- (*) Contribution collective