



## **Deschambault-Grondines – Service des loisirs**

120, rue Saint-Joseph, Deschambault - Grondines (Québec) G0A 1S0

Téléphone : (418) 286-3971 / Télécopie (418) 286-6511

Courrier : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

### **Identification de la municipalité**

Nom de la municipalité : **Municipalité Deschambault-Grondines**  
Adresse complète : **120, rue Saint-Joseph  
Deschambault-Grondines (Québec)  
G0A 1S0**

Téléphone : **(418) 286-4511**

Courriel : **deschambault@cspportneuf.qc.ca**  
Site Internet : **[www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com)**

Nom du responsable : **Céline Castonguay (directrice du Service des loisirs)**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Adresse courriel : **loisirdeschambault@globetrotter.net**

### **Modalités d'inscriptions**

Date limite d'inscription : **15 septembre 2010**

Inscriptions : **Par la poste (vous pouvez imprimer le formulaire  
d'inscription se trouvant dans le site Internet  
[www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com))**

Informations : **(418) 286-3971**

### **Modes d'inscriptions et de paiements acceptés**

**Argent ou chèque à l'ordre de :** **Comité des loisirs de Deschambault-Grondines  
120, rue Saint-Joseph  
Deschambault-Grondines (Québec)  
G0A 1S0**

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Atelier des petits explorateurs (2 à 4 ans)**

Description

**Atelier pour les 2 à 4 ans accompagnés d'un adulte. Psychomotricité, jeux et bricolage.**

### Horaire

Jour : **Mercredi**

Heure : **9 h 30 à 11 h 00**

Nombre de semaine : **13 semaines - automne, 17 semaines - hiver**

Session automne: **du 29 septembre au 22 décembre**

Session hiver : **du 2 février au 1 juin**

Endroit : **Centre des Roches**

Coût : **40 \$ session automnale, 46 \$ session hivernale**

Nombre de participants minimum : **10 enfants**

Responsable de l'activité : **Isabelle Martel**

Date limite d'inscription : **15 septembre 2010**

Modalité de paiement **Argent ou chèque**

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant dans le site Internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**

Téléphone : **(418) 286-3971**

Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Anglais**

Description

### **Conversation et bases grammaticales**

L'activité s'adresse aux groupes suivants : **Débutants, intermédiaires, avancés**

### Horaire

Jour : **Mardi**

Heure : **19 h à 21 h**

Nombre de semaine : **10 semaines**

Session automne: **Début 21 septembre**

Session hiver : **À confirmer**

Endroit : **Salle Paul-Benoit**

Coût : **70 \$ / personne (photocopies incluses)**

Nombre de participants minimum : **10**

Responsable de l'activité : **Réjean Fiset**

Date limite d'inscription : **15 septembre 2010**

Modalité de paiement **Argent ou chèque**

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant dans le site Internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Ateliers de cuisine**

Description  
**Cours de cuisine asiatique adaptés à chaque groupe d'âge**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **5 ans et plus (participants divisés par groupe d'âge)**

### Horaire

Jour :	<b>Samedi</b>
Heure :	<b>9 h et 10 h</b>
Nombre de semaine :	<b>5 semaines</b>
Session automne:	<b>Début 2 octobre – Groupe 1 Début 9 octobre – Groupe 2</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre J.A. Côté</b>
Coût :	<b>40 \$ /personne (nourriture incluse)</b>
Nombre de participants:	<b>5 personnes maximum par groupe</b>
Responsable de l'activité :	<b>Frances Goguen</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant dans le site Internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Badminton libre**

Description

**Badminton libre pour adultes**

**\*résidents de la municipalité de Deschambault-Grondines**

### Horaire

Jour : **Mercredi**

Heure : **Plateau disponible à compter de 18 h  
(réservations requises au 418 268-3434)**

Nombre de semaine : **N/A**

Dates : **Début le 22 septembre jusqu'au 15 décembre  
Du 12 janvier au 13 avril (approx.)**

Endroit : **Centre des Roches**

Coût : **Gratuit**

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**

Téléphone : **(418) 286-3971**

Courriel : **[loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)**

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **BOXE**

Description

**Cours de boxe. Dynamique, exigeante et technique, la boxe est un entraînement de plus en plus populaire. Ce cours est adapté aux débutants et à ceux qui ont quelques techniques de base.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **16 ans et +**

### Horaire

Jour :	<b>Lundi – pour femmes seulement Mercredi – mixte</b>
Heure :	<b>20 h 30 (durée de 50 minutes par cours)</b>
Nombre de semaine :	<b>12</b>
Session automne:	<b>Débutant le 27 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre J.A. Côté</b>
Coût :	<b>220 \$</b>
Nombre de participants minimum :	<b>10</b>
Responsable de l'activité :	<b>Fernand Marcotte</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Cardio-poussette**

Description

**Venez vous remettre en forme tout en placotant avec d'autres nouvelles mamans. Mise en forme se déroulant à l'extérieur. Nous utilisons principalement notre poids corporel, la poussette, des petits poids de 3 livres et des élastiques. Prenez du temps pour vous, venez vous amusez tout en vous entraînant.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **Adultes et bébés d'âge poussette**

### Horaire

Jour :	<b>Lundi</b>
Heure :	<b>de 9 h à 10 h</b>
Nombre de semaine :	<b>8 semaines</b>
Dates :	<b>27 septembre</b>
Coût :	<b>40 \$/personne</b>
Responsable :	<b>Julie-Anne Perreault, kinésiologue</b>
Nombre de participants minimum :	<b>6 (minimum)</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Danse aérobique et musculation**

Description

**Mouvements de danse aérobique pour tous (adaptés aux capacités de chacun). Ces séances d'une heure sont entrecoupées de mouvements de musculation avec poids et élastiques. Le but est d'avoir du plaisir et de se sentir bien dans sa peau tout en se mettant en forme.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **14 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Jeudi</b>
Heure :	<b>de 19 h à 20 h</b>
Nombre de semaine :	<b>10</b>
Session automne:	<b>Début 30 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Salle Paul Benoit</b>
Coût :	<b>38,50 \$</b>
Nombre de participants minimum :	<b>10</b>
Responsable de l'activité :	<b>Vicky Gingras</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Danse africaine**

Description

**Une autre façon de vous exprimer par la danse. Dynamique, très rythmée, la danse africaine vous sera enseignée par une professionnelle expérimentée de Québec.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **Tous**

### Horaire

Jour :	<b>Mardi</b>
Heure :	<b>19 h</b>
Nombre de semaine :	<b>10</b>
Session automne:	<b>Début le 28 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre des Roches</b>
Coût :	<b>130 \$</b>
Nombre de participants minimum :	<b>10</b>
Responsable de l'activité :	<b>Iris Lindsay</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Danse créative**

Description

**Par des jeux corporels proposés sous différentes thématiques enfantines, les enfants seront initiés à différents styles de danse. Ils pourront développer leur coordination, leur sens du rythme et leur créativité. Ils apprendront des mouvements constituant une petite chorégraphie présentée lors du spectacle de fin de session.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **3-5 ans**

### Horaire

Jour :	<b>Samedi</b>
Heure :	<b>À compter de 9 h</b>
Nombre de semaine :	<b>10</b>
Session automne:	<b>Début le 25 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre J.A. Côté</b>
Coût :	<b>55 \$</b>
Nombre de participants minimum :	<b>10</b>
Responsable de l'activité :	<b>Marilie Faucher</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **DANSE FUNKY**

Description

**Dynamique, rythmée et endiablée sont des adjectifs qui qualifient bien la danse funky. Les participants apprendront une chorégraphie composée de différents mouvements en vue du spectacle de fin d'année. Ils pourront développer leur coordination et leur sens du rythme tout en bougeant et en s'amusant. Un fort esprit d'équipe se développe habituellement au sein du groupe.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **6-10 ans groupe 1 et 10 ans et + groupe 2**

### Horaire

Jour :	<b>Samedi</b>
Heure :	<b>À compter de 10 h</b> ** L'horaire est sujet à changement selon le nombre d'inscriptions et de l'âge des participants.
Nombre de semaine :	<b>10</b>
Session automne:	<b>Début 25 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre J.A. Côté</b>
Coût :	<b>55 \$ /session</b>
Nombre de participants minimum :	<b>10</b>
Responsable de l'activité :	<b>Marilie Faucher</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **GARDIENS AVERTIS**

Description

**Les participants recevront une formation en secourisme. Ce programme leur permet d'apprendre à prodiguer des soins adéquats et de qualité. Ils prendront conscience de leur rôle et responsabilités face à leur gardiennage ou autre interaction avec les jeunes (terrain de jeux).**

**CERTIFICATION ; Vous recevrez une certification de la Croix-Rouge, un manuel « Gardiens avertis » ainsi qu'une petite trousse de premiers soins format de poche.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **11 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Vendredi</b>
Heure :	<b>De 8 h 30 à 16 h 30</b>
Nombre de semaine :	<b>1 semaine</b>
Dates :	<b>8 octobre 2010 (journée pédagogique)</b>
Endroit :	<b>Centre J.A. Côté</b>
Coût :	<b>52 \$ /personne</b>
Nombre de participants minimum :	<b>10 minimum – 20 maximum</b>
Responsable de l'activité :	<b>Formation Prévention Secours</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Initiation au patinage**

Description

**Apprentissage des techniques de base du patin. L'apprentissage se fait sous forme de jeux, d'exercices simples, de courts parcours, etc.** \* À noter que pour le premier cours, un parent doit accompagner l'enfant sur la patinoire.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **4 à 6 ans** (deux niveaux proposés : initiation et débutant pour ceux qui ont déjà suivis l'initiation)

### Horaire

Jour :	<b>Dimanche</b>
Heure :	<b>9 h</b>
Nombre de semaine :	<b>6</b>
Dates :	<b>Début dès que la patinoire est utilisable</b>
Endroit :	<b>Patinoire extérieure du secteur Grondines</b>
Coût :	<b>40 \$ /personne</b>
Nombre de participants minimum :	<b>4 minimum – 6 maximum</b>
Responsable de l'activité :	<b>Geneviève Ouellette</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 décembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Karaté**

Description

**Cours de karaté et d'auto-défense pour petits et grands. Améliorez votre équilibre, votre concentration, votre estime de soi et votre autocontrôle.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **6 ans et +**

### Horaire

Heure :	<b>Mardi (secteur Deschambault) Jeudi (secteur Grondines)</b>
Nombre de semaine :	<b>12 semaines (session automne) 15 semaines (session hiver)</b>
Session automne:	<b>Débutant la semaine du 19 septembre</b>
Session hiver :	<b>Débutant la semaine du 1 février</b>
Coût :	<b>30 \$ /personne (session automne) 37,50 \$ /personne (session hiver)</b>
Nombre de participants minimum :	<b>8</b>
Responsable de l'activité :	<b>Antony Morin</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Maniement d'armes en mousse**

Description

**Confectionnez et perfectionnez vos armes en mousse de style médiéval. Ce cours vous permettra de vous familiariser avec les techniques de combat et les règlements des « Grandeur Nature ». L'activité est sécuritaire puisqu'elle est dirigée et que seuls des accessoires en mousse sont utilisés.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **8 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Samedi</b>
Heure :	<b>10 h à 11 h 30</b>
Nombre de semaine :	<b>10</b>
Session automne:	<b>Début 25 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Centre des Roches</b>
Coût :	<b>30 \$ (matériel de confection en sus)</b>
Nombre de participants minimum :	<b>8</b>
Responsable de l'activité :	<b>Jonathan Simard « La Faux et la Masse »</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **MISE EN FORME 50 ANS ET +**

Description

**Ce cours s'adresse à une clientèle qui désire se mettre en forme par la pratique d'exercices légers adaptés au groupe d'âge. Les séances sont supervisées par un professionnel en activité physique certifié par Kino-Québec.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **50 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Vendredi</b>
Heure :	<b>13 h</b>
Nombre de semaine :	<b>8 semaines</b>
Session automne:	<b>Début 24 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>Salle Paul Benoit</b>
Coût :	<b>GRATUIT</b>
Nombre de participants minimum :	<b>15 minimum – 22 maximum</b>
Responsable de l'activité:	<b>Laurent Trottier</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Pilates**

Description

**Le Pilates c'est : renforcer le dos et la posture, maximiser la force et l'endurance, fortifier les muscles abdominaux, retrouver la souplesse, maintenir une bonne circulation sanguine, tonifier les muscles tout en affinant la silhouette. La méthode compte plus de 500 exercices combinant la respiration avec les mouvements.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **16 ans et plus**

### Horaire

Jour :	<b>Mercredi</b>
Heure :	<b>18 h 30</b>
Nombre de semaine :	<b>10</b>
Session automne:	<b>Début 22 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Endroit :	<b>J.A. Côté et Vieux Presbytère</b>
Coût :	<b>75 \$ /personne</b>
Nombre de participants minimum :	<b>8 minimum – 15 maximum</b>
Responsable de l'activité:	<b>Sylvie Plamondon</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable :	<b>Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs</b>
Téléphone :	<b>(418) 286-3971</b>
Courriel :	<b><a href="mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net">loisirdeschambault@globetrotter.net</a></b>

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **Yoga avec Pauline Chamberland**

Description

**Selon le niveau de chacun, les participants pourront développer l'application précise de diverses techniques, la pratique d'enchaînements longs, le cobra inversé ou le pont suspendu.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **16 ans et +**

### Horaire

Jour :	<b>Jeudi</b>
Heure :	<b>Intermédiaire 18 h 15 Débutant 20 h</b>
Endroit :	<b>Vieux Presbytère</b>
Nombre de semaine :	<b>10</b>
Session automne:	<b>Début 23 septembre</b>
Session hiver :	<b>À confirmer</b>
Nombre requis :	<b>10</b>
Coût :	<b>115 \$</b>
Responsable de l'activité :	<b>Pauline Chamberland</b>
Date limite d'inscription :	<b>15 septembre 2010</b>
Modalité de paiement	<b>Argent ou chèque</b>

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **YOGA avec Gessy Laflamme**

Description

**La détente, le maintien des organes vitaux en bonne santé et la diminution du stress seront au cœur de la session. Nous utiliserons la synchronisation de la respiration avec les mouvements afin de réaliser une série de postures progressives. Le contact avec la respiration permet de mieux se concentrer et ainsi d'approfondir plus facilement les différentes postures. Il en résulte une amélioration de la circulation interne, ainsi qu'un corps fort et léger avec un esprit calme. Le tout contribuant directement à notre bien être et à une excellente santé.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **16 ans et plus**

### Horaire

Jour : **Mercredi**

Heure : **19 h (session automnale)  
19 h (session hivernale)**

Nombre de semaine : **2 sessions de 7 semaines (automne)  
1 session de 12 semaines (hiver)**

Session automne: **Du 15 septembre au 27 octobre (session 1)  
Du 3 novembre au 15 décembre (session 2)**

Session hiver : **Début 12 janvier**

Endroit : **Salle Paul Benoit**

Coût : **90 \$ /personne par sessions automnales  
150 \$ /personne pour la session hivernale**

Nombre de participants minimum : **8**

Responsable de l'activité: **Gessy Laflamme**

Date limite d'inscription : **15 septembre 2010**

Modalité de paiement **Argent ou chèque**

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## Description de l'activité

Titre de l'activité : **YOGA en après-midi**

Description

**La pratique régulière du yoga apporte bien plus que le bien-être immédiat et la santé physiologique. Elle invite à la recherche d'un équilibre sur tous les plans de l'existence humaine.**

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **16 ans et plus**

### Horaire

Jour : **Mardi**

Heure : **13h30 à 15h00**

Nombre de semaine : **8**

Session automne: **Début 21 septembre**

Session hiver : **À confirmer**

Endroit : **Centre J.A. Côté**

Coût : **105 \$**

Nombre de participants minimum : **8**

Responsable de l'activité: **Pauline Chamberland**

Date limite d'inscription : **15 septembre 2010**

Modalité de paiement **Argent ou chèque**

### Mode d'inscription :

Imprimer le formulaire d'inscription se trouvant sur le site internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com) (si possible), le remplir, joindre votre paiement et poster avant le 15 septembre au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines (Québec) G0A 1S0

### Pour informations

Nom du responsable : **Céline Castonguay, directrice du Service des loisirs**  
Téléphone : **(418) 286-3971**  
Courriel : [loisirdeschambault@globetrotter.net](mailto:loisirdeschambault@globetrotter.net)

## **CENTRES DES LOISIRS**

\* Ouvert tous les jours à compter de la mi-octobre jusqu'à la fin mars.

**Centre J.A. Côté**  
124, rue Janelle  
Secteur Deschambault  
(418) 286-6827

**Centre des Roches**  
505, rue Principale  
Secteur Grondines  
(418) 268-3434

Les Centres des Loisirs sont ouverts gratuitement à tous (jeunes, ados, aînés et familles). Vous y trouverez des jeux de table, aire de repos, resto-dépanneur, patinoire extérieure et un accueil agréable et décontracté ainsi que des animateurs-responsables.

Pour pourrez y pratiquer des activités sociales libres ou participer aux activités spéciales tels que :

- Ateliers jeunesse (après l'école offerts aux jeunes de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année)
- Tournois de cartes
- Bingo de Noël
- Sorties au cours de la semaine de relâche

### **SORTIES DE LA SEMAINE DE RELÂCHE**

Chaque année, le service des loisirs organise des sorties dans le cadre de la semaine de relâche. Vous trouverez la liste des activités dans le bulletin communautaire Le Phare de janvier et dans le site Internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com)

## ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

### RANDONNÉE À VÉLO

Randonnée familiale à vélo et pique-nique  
Samedi 12 septembre (en cas de pluie, remis au 19)  
Départ à 10 h du Centre des Roches  
Activité GRATUITE, inscription obligatoire au 418 286-3971

### Marché aux puces (articles de sports et vêtements d'enfants)

Articles et vêtements d'enfants ainsi qu'articles de sport pour tous les âges  
Samedi 25 septembre à compter de 10h00  
Centre des Roches  
Coût : 10\$ la table  
Réservation : Annie Rivard 418-268-6428

### DÎNER DE L'HALLOWEEN

Petits monstres, sorcières, fantômes et princesses accompagnés de leurs parents, sont invités à notre dîner de l'halloween le 31 octobre de 11 h à 14 h. Tous seront prêts pour passer de porte en porte avant le dîner.  
\* Les profits de l'activité seront remis au Comité des loisirs de Deschambault-Grondines  
Centre J.A. Côté  
Coût : 7,50\$ /adulte, 5 \$/enfant  
Réservation : Centre de loisirs J.A. Côté 418 286-6827

### TOURNOIS DE CARTES

Tournois de cartes pour adultes  
15-16-17 novembre « Tournoi du Maire »  
21-22-23 février « Tournoi du Comité des loisirs »  
21-22-23 mars « Tournoi régulier »  
Coût d'inscription : 10 \$ par tournoi ou 25 \$ pour les 3 tournois  
Inscription obligatoire : 418 286-6827

### PARADE DE MODE

Activité bénéfique au profit du Comité des loisirs de Deschambault-Grondines  
Samedi 27 novembre à 19 h  
Salle Paul-Benoît  
Coût : 5 \$/personne  
Réservation : 418 286-3971

### BINGO DE NOËL

Bingo familial et souper-pizza  
Bingo à 15 h, souper à compter de 17 h (vous pouvez vous inscrire aux 2 activités ou à l'une d'elles uniquement)  
Coût : Bingo « Gratuit », Souper 7 \$/personne  
Réservation pour le souper obligatoire :  
Centres des loisirs 418 268-3434 ou 418 286-6827

### DISCO SUR GLACE

Vendredi 18 février à 18 h 30  
Patinoire du Centre J.A. Côté  
Activité « Gratuite »

### **SORTIE EN PLEIN AIR**

Venez pratiquer la raquette, le ski de randonnée ou la glissade, profitez d'une belle journée et d'un souper BBQ en agréable compagnie. L'activité est familiale. Bienvenue à tous.

Date et lieux à confirmer

Coût : 20 \$/personne pour la journée et le souper

Inscription obligatoire : 418 286-3971

### **ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE**

Chaque année le service des loisirs organise des sorties dans le cadre de la semaine de relâche. Vous trouverez la liste des activités dans le bulletin communautaire Le Phare de janvier ainsi que dans le site Internet [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com)