



Info-loisirs

Volume 13 • Numéro 4 • Automne 2016

Activités socioculturelles et sportives	3
Cours pour enfants et adolescents	3
Cours pour futurs et nouveaux parents	4
Cours pour adultes	7
Cours d'éducation canine	11
Activités aquatiques	15
Programme d'animation de la Bibliothèque de Montmagny	20
Activités et cours offerts par les organismes	26
Fêtes d'enfants	31

À Montmagny,
on mord dans l'automne!



ville.montmagny.qc.ca

DATES À RETENIR POUR L'INSCRIPTION

Détails en page 2

- **7 septembre 2016**
Détenteurs de la carte-loisirs : inscription au comptoir et par téléphone dès 8 h
Tous les usagers : inscription en ligne dès 12 h
- **8 et 9 septembre 2016**
Tous les usagers : inscription en ligne ou au comptoir et par téléphone dès 8 h

N'oubliez pas! Pour vous inscrire en ligne, vous devez avoir un nom d'utilisateur et un mot de passe. Faites-en la demande d'ici le 6 septembre 2016.

Pour s'inscrire • Automne 2016

Carte-loisirs (12 mois)

Pour se procurer la carte-loisirs, les participants doivent résider ou payer des taxes à Montmagny ou être membres d'un conseil d'administration accrédité par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire. De l'information supplémentaire est disponible au ville.montmagny.qc.ca, dans le dépliant de la carte-loisirs ou au 418 248-6022.

Selon les ententes établies récemment, les résidents de L'Isle-aux-Grues, de Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud et de Saint-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud peuvent obtenir la carte-loisirs de Montmagny. Ils doivent toutefois contacter préalablement leur bureau municipal.

Familiale : 138 \$ taxes incluses • Individuelle : 80 \$ taxes incluses
Ainé (55 ans et plus) : 64 \$ taxes incluses

Modes de paiement

Paiement direct, Visa, MasterCard, American Express, argent comptant ou chèque(s) sont acceptés.

Modes d'inscription

La plupart des activités sont contingentées (premier arrivé, premier servi). Voici les différents modes d'inscription offerts :

1. Détenteur de la carte-loisirs

Les détenteurs de la carte-loisirs peuvent s'inscrire à compter du **mercredi 7 septembre 2016** en se rendant à l'**hôtel de ville** (143, rue St-Jean-Baptiste Est) ou **par téléphone** (418 248-6022, en payant par carte de crédit), de 8 h à 16 h 30.

2. Inscription au comptoir

Toute personne désirant s'inscrire à l'une ou l'autre des activités peut se présenter à l'**hôtel de ville** (143, rue St-Jean-Baptiste Est) ou **téléphoner** (418 248-6022, en payant par carte de crédit) les jours suivants :

Jeudi 8 septembre 2016 • de 8 h à 20 h
Vendredi 9 septembre 2016 • de 8 h à 18 h

3. Inscription en ligne

Toutes les personnes qui possèdent déjà leur nom d'utilisateur et leur mot de passe peuvent s'inscrire aux différentes activités en cliquant sur l'onglet « Inscription aux activités de loisirs » à la page d'accueil du ville.montmagny.qc.ca dans le menu « Services en ligne », **dès le mercredi 7 septembre 2016, à 12 h.**

Pour obtenir un nom d'utilisateur et un mot de passe, deux options s'offrent à vous :

- Si un membre de la famille s'est déjà inscrit à une ou plusieurs activités, vous devez obligatoirement communiquer avec le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire par téléphone au 418 248-6022 ou par courriel à inscriptions@ville.montmagny.qc.ca pour obtenir un nom d'utilisateur et un mot de passe qui seront valides pour toute la famille et lors des inscriptions ultérieures.

Par la suite, il sera possible d'accéder au dossier de famille, de mettre à jour des informations, de visualiser les activités offertes et de s'inscrire en ligne.

- Si aucun membre de la famille n'a participé aux activités de loisirs, le participant doit cliquer sur l'onglet de droite « Créer un nouveau compte » pour créer le dossier de la famille et de ses membres, le nom d'utilisateur et le mot de passe. Après l'approbation des dossiers de chaque membre par le Service, il pourra procéder à l'inscription.

Pour les utilisateurs d'Internet, il ne sera plus possible d'obtenir de soutien technique durant les périodes d'inscription, et ce, en raison du personnel restreint et de la demande grandissante. Nous demandons donc aux usagers de prévoir l'ajout de membres de la famille et de créer leur nom d'utilisateur et leur mot de passe d'ici le 6 septembre 2016. Pour un nom d'utilisateur ou un mot de passe oublié, rendez-vous au ville.montmagny.qc.ca dans l'onglet « Inscription aux activités de loisirs », une procédure paraîtra sur la page d'accueil.

4. Inscription par la poste

Les inscriptions peuvent être postées au 143, rue St-Jean-Baptiste Est, Montmagny (Québec) G5V 1K4. Ces dernières seront enregistrées le 8 septembre 2016 uniquement. Elles doivent inclure le nom, l'adresse complète, le numéro de téléphone de même que l'activité désirée par le participant. Aucun argent ni paiement direct n'est accepté dans ce cas; le chèque doit être émis à l'ordre de : **Ville de Montmagny.**

Prenez note

- Les coûts incluent les taxes. Si l'étude de crédit est favorable, le paiement peut se diviser en deux versements postdatés d'un mois d'intervalle.
- Lors de l'inscription, vous devez acquitter la facture en payant par carte, en argent comptant ou par chèque (postdaté si désiré). Toutefois, la date maximale des paiements postdatés doit être antérieure à la date de début des cours.
- Aucun remboursement ou crédit d'inscription pour des raisons personnelles n'est effectué. Toutefois, sur présentation d'un billet du médecin, un remboursement de 85 % pourra être accordé. Tout montant de moins de 10 \$ sera conservé en crédit.
- Après inscription, une demande de changement de groupe coûte 2 \$ au participant.
- À partir du 26 septembre 2016, toute inscription est majorée des frais supplémentaires de 4 \$.
- Les personnes non résidentes qui paient des taxes foncières pour une propriété à Montmagny sont considérées comme des résidents. Elles doivent présenter leur compte de taxes foncières à chaque inscription.

Partenariat – Organismes accrédités • Automne 2016

Pour soutenir les organismes accrédités, le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire prend les inscriptions pour les organismes suivants :



Cercle de
mycologie
des Appalaches



Le terme intermunicipal s'adresse aux gens de Berthier-sur-Mer, de Cap-Saint-Ignace, de Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud et de Saint-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud

Activité spéciale

Match des Alouettes de Montréal

Amateurs de football, une occasion en or vous est offerte cet automne! Embarquez avec vos amis dans l'autobus qui vous permettra d'assister à un match des Alouettes de Montréal! Vous contribuerez par le fait même au financement de deux associations sportives de Montmagny puisque les profits générés seront versés à l'équipe de football Les Carcajous et au Club de natation Montmagny!



Inscription à compter du 8 septembre

Le dimanche 2 octobre, à 13 h

Départ : à 8 h (du stationnement à l'avant de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault)

Retour : vers 21 h

Coût : 70 \$ par personne (incluant le billet, le transport en autobus de luxe et les taxes)

Notez que deux arrêts sur la route sont prévus, le premier au Tim Hortons de Saint-Romuald à 8 h 45 et le second au restaurant pour le souper (les dépenses encourues sont à vos frais).

Information : Martin Boulet au 418 234-7214 • martin.boulet@ville.montmagny.qc.ca

Accès-Loisirs Montmagny-Nord Voir les détails du programme à la page 14.

Cours pour enfants et adolescents

Ateliers d'anglais – 6 à 9 ans **NOUVEAUTÉ!**

Avec les ateliers 'O' MINI SAMY', apprivoisez l'anglais par le biais de jeux ludiques et de différentes thématiques abordées telles que les parties du corps, les aliments, etc.

Animatrice : Sylvie Paris

Lieu : Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques : • Prévoir une paire de chaussures.

• Congé les 11 et 13 octobre

Durée : 8 semaines

COÛT	GRUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
91 \$ non-résident 91 \$ intermunicipal	6 à 7 ans	Mardi Local 202	18 h à 19 h	27 septembre	22 novembre
64 \$ Montmagny 48 \$ carte-loisirs	8 à 9 ans	Jeudi Local 201	16 h 30 à 17 h 30	29 septembre	24 novembre

Atelier bougeotte – 18 mois à 4 ans

Ces ateliers thématiques parents/enfants s'adressent aux petits de 18 mois à 4 ans. Lors des rencontres, l'enfant expérimentera un parcours psychomoteur (ateliers et défis), des activités individuelles, des jeux de groupe et apprendra des chansons. Le parent recevra un cahier de suivi où il notera les progrès et l'évolution de son enfant.

Animatrice : Chantal Couture

Lieu : Local 201 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Thématique : Les animaux

Remarque : Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 8 semaines



COÛT	GRUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
63 \$ non-résident 63 \$ intermunicipal	Groupe 1	Samedi	9 h à 9 h 50	17 septembre	5 novembre
44 \$ Montmagny 33 \$ carte-loisirs	Groupe 2	Samedi	10 h 15 à 11 h 05	17 septembre	5 novembre

Activités socioculturelles et sportives • Automne 2016

Gardiens avertis – 11 à 14 ans

Ce cours permet aux participants d'acquérir l'assurance, les connaissances et les aptitudes que requiert la garde d'enfants. L'atelier « Gardiens avertis » prépare les jeunes aux diverses situations associées à cette tâche. Une attestation de la Société canadienne de la Croix-Rouge sera remise à tous les participants qui auront répondu aux exigences.

Animatrice : Lucie Laliberté

Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Préalable : Avoir 11 ans avant le 30 septembre 2016.

Remarques :

- L'obtention de cette attestation est conditionnelle à une présence à tous les cours;
- Prévoir une paire de chaussures;
- Un manuel sera remis au participant sans frais supplémentaires.

Durée : 6 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
65 \$ non-résident	46 \$ Montmagny	Mercredi	16 h 30 à 18 h	21 septembre	26 octobre
65 \$ intermunicipal	35 \$ carte-loisirs				

Peinture – 8 à 13 ans

Ce cours est destiné aux personnes voulant s'initier à la peinture ou approfondir des techniques reliées à cet art. Le degré de difficulté est adapté à chacun.

Animatrice : Aurore Gagnon

Lieu : Local 101 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques :

- Ces coûts n'incluent pas le matériel (liste du matériel disponible à l'hôtel de ville);
- Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 12 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
103 \$ non-résident	72 \$ Montmagny	Vendredi	16 h à 18 h	16 septembre	2 décembre
103 \$ intermunicipal	54 \$ carte-loisirs				

Cours pour futurs et nouveaux parents



Ces activités sont reconnues par la Politique de la famille et des aînés de la Ville de Montmagny

COUCHES LAVABLES

Un programme de subvention pour l'achat de couches lavables est offert aux résidents de Montmagny.
Information : 418 248-6022 ou ville.montmagny.qc.ca



Aquapoussette

Ce cours est conçu pour les nouvelles mamans qui souhaitent se remettre en forme en compagnie de leur enfant. Bien installé dans sa « poussette aquatique », votre enfant vivra une heure de plaisir et vous, un bon entraînement. L'activité peut être pratiquée une à deux fois par semaine.

Lieu : Piscine municipale Guylaine-Cloutier – 151, boulevard Taché Est

Préalable : L'âge de l'enfant peut varier entre 4 mois et 3 ans, mais il doit se tenir en position assise et soutenir sa tête correctement.

Remarques :

- Les couches conçues pour aller à l'eau sont obligatoires;
- Le stationnement des poussettes sera autorisé sur le bord de la piscine;
- Le port du casque de bain est obligatoire pour la maman uniquement.
- **Congé le 10 octobre – Action de grâce**

Durée : 12 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
1 fois/semaine 143 \$ non-résident 100 \$ intermunicipal 100 \$ Montmagny 75 \$ carte-loisirs	2 fois/semaine Rabais de 60 % sur la 2^e inscription	Lundi	10 h à 11 h	12 septembre	5 décembre
		Mercredi	10 h à 11 h	14 septembre	30 novembre

Cardio-poussette

Cette activité permet aux mamans de se mettre en forme sans avoir à faire garder l'enfant, car il est intégré au programme. Ce cours donne l'opportunité de faire un entraînement complet tout en socialisant.

Animatrice : Caroline Morin

Lieu : Parc Saint-Nicolas, Montmagny

Remarque : Rejoignez le groupe Facebook *Les Mamans-Machines du Cardio-poussette de Montmagny*.

Durée : 12 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
1 fois/semaine 104 \$ non-résident 104 \$ intermunicipal 73 \$ Montmagny 55 \$ carte-loisirs	2 fois/semaine Rabais de 15 % sur la 2^e inscription	Lundi	9 h à 10 h 15	12 septembre	28 novembre
		Mercredi	18 h à 19 h 15	14 septembre	30 novembre

Cours prénataux aquatiques

Ces exercices aquatiques spécifiques à la grossesse offrent aux futures mamans quelques moments de détente et de relaxation bien mérités.

Lieu : Piscine municipale Guylaine-Cloutier – 151, boulevard Taché Est

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
5 semaines 64 \$ non-résident 45 \$ intermunicipal 45 \$ Montmagny 34 \$ carte-loisirs	10 semaines 127 \$ non-résident 89 \$ intermunicipal 89 \$ Montmagny 67 \$ carte-loisirs	Mardi (5 semaines)	10 h à 11 h	13 septembre	11 octobre
		Mardi (10 semaines)	10 h à 11 h	13 septembre	15 novembre

Massage avec bébé de 6 mois et moins

L'atelier de massage pour bébé est tout indiqué pour les parents qui ont le goût de partager un moment privilégié avec leur enfant, idéalement âgé de 6 mois et moins. Venez apprendre et expérimenter des techniques de massage simples et pratiques qui vous feront découvrir les bienfaits du toucher sur le sommeil de votre enfant, sur ses pleurs et sur ses différents maux (coliques, maux de dents, congestion, etc.). De plus, quoi de mieux que de se retrouver entre parents pour échanger sur votre vécu postnatal?

Animatrice : Geneviève Talbot

Lieu : Local 201 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques : • Bouteille d'huile et documentation incluses.

• Congé le 10 octobre – Action de grâce

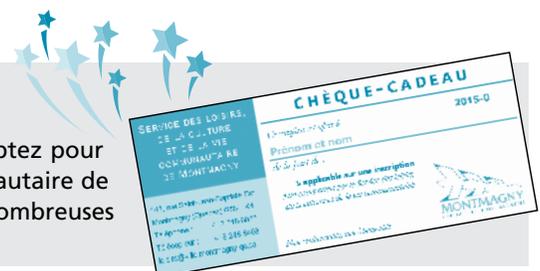
Durée : 5 semaines



COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
81 \$ non-résident 81 \$ intermunicipal	57 \$ Montmagny 43 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Lundi	9 h à 11 h	12 septembre	17 octobre
		Groupe 2	Lundi	13 h à 15 h	7 novembre	5 décembre

Offrez le plaisir en cadeau!

Vous ne savez pas quoi offrir en cadeau aux êtres qui vous sont chers? Optez pour un chèque-cadeau du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Montmagny! L'heureux élu pourra l'utiliser pour s'inscrire à l'une des nombreuses activités proposées dans l'Info-loisirs... Informez-vous au 418 248-6022!



Yoga prénatal

Basée sur la méthode de la Dre Bernadette De Gasquet, cette excellente préparation à l'accouchement comprend deux parties. La première, théorique, vous renseigne sur la physiologie de la grossesse et de l'accouchement. La deuxième, pratique, est consacrée au yoga en vue de la naissance du bébé (postures adaptées aux stades de grossesse, exercices de respiration, de relaxation et de visualisation) afin de profiter de chaque moment de la période prénatale. Selon l'intérêt du groupe, une demi-journée consacrée à l'accouchement pourrait être offerte en présence des papas.

Animatrice : Geneviève Talbot

Lieu : Local 201 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Durée : 12 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
147 \$ non-résident	103 \$ Montmagny	Mercredi	18 h 15 à 19 h 45	14 septembre	30 novembre
147 \$ intermunicipal	77 \$ carte-loisirs				

Yoga postnatal avec bébé de moins de 1 an

Prendre le temps de respirer et de se recentrer permet de diminuer les tensions et le stress, et d'augmenter son énergie. En pratiquant les exercices respiratoires et posturaux, la relaxation et la visualisation tout en échangeant sur votre vécu, vous serez en mesure d'offrir à votre nouveau-né le meilleur de vous-même. Vous apprendrez les bonnes postures à intégrer à votre quotidien d'après la méthode de la Dre Bernadette De Gasquet (augmentation de la conscience du corps, renforcement du périnée et des abdominaux profonds, et protection du corps contre une trop grande pression).

Animatrice : Geneviève Talbot

Lieu : Local 201 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Durée : 7 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
126 \$ non-résident	88 \$ Montmagny	Lundi	9 h à 11 h	17 octobre	28 novembre
126 \$ intermunicipal	66 \$ carte-loisirs				

Bébé futé avec bébé de 6 à 12 mois

En contact avec d'autres enfants, votre bébé s'amuse avec vous à travers des activités stimulant chacun de ses sens et développant ses fonctions cognitives, langagières, socioaffectives ainsi que sa motricité et sa coordination œil-main. Deux bricolages sont prévus. À chacune des rencontres, un moment d'échange entre parents permet au bébé de se reposer pendant que maman et papa partagent leur vécu.

Animatrice : Geneviève Talbot

Lieu : Local 201 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarque : Congé le 10 octobre – Action de grâces

Durée : 7 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
126 \$ non-résident	88 \$ Montmagny	Lundi	13 h à 15 h	12 septembre	31 octobre
126 \$ intermunicipal	66 \$ carte-loisirs				

Cours pour adultes (activités culturelles)

Les adultes qui s'inscrivent à l'une des activités de la catégorie « Cours pour adultes (activités culturelles) » ne peuvent y assister en compagnie de leur enfant.

Conversation anglaise – 16 ans et plus

Ces cours basés sur la conversation visent à apprendre tout en s'amusant. Les participants apprendront la grammaire par le biais de mises en situation et de jeux dans une ambiance décontractée, qui sort du cadre scolaire, où chacun trouve sa place. Ces cours permettront aux participants de se débrouiller dans les milieux anglophones par la suite.

Animatrice : Isabelle Marois

Lieu : Local 201 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarque : Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 12 semaines

COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
207 \$ non-résident 207 \$ intermunicipal	145 \$ Montmagny 109 \$ carte-loisirs	Intermédiaire	Mardi	18 h à 19 h 30	13 septembre	29 novembre
		Avancé	Mardi	19 h 30 à 21 h	13 septembre	29 novembre

Cours de photographie – 18 ans et plus

Ce cours d'initiation à la photographie est destiné aux gens qui en sont à leurs premières armes.

Cours 1 : Bref historique, l'appareil et son fonctionnement, la lumière et la photo/la capture de l'image ainsi que la composition

Cours 2 : L'indice de sensibilité, l'ouverture du diaphragme, la vitesse d'obturation et la profondeur de champ

Cours 3 : L'utilisation du flash, le numérique (survol), la balance des blancs et les divers types de fichiers (RAW - JPG)

Animateur : Jean Beaulieu

Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques : • Le participant doit apporter son appareil photo (idéalement avec fonctions d'ouverture et de vitesse contrôlables).

Évitez les appareils tout automatisés;

• Le livret d'instructions de l'appareil est nécessaire;

• Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 3 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
75 \$ non-résident 75 \$ intermunicipal	53 \$ Montmagny 40 \$ carte-loisirs	Lundi	19 h à 21 h	12 septembre	26 septembre



Peinture – 14 ans et plus

Ce cours est destiné aux personnes voulant s'initier ou approfondir des techniques de peinture. Le cours répond aux attentes de tous puisque l'approche favorise le développement individuel.

Animatrice : Chantal-Jane Garant

Lieu : Local 101 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques : • Ces coûts n'incluent pas le matériel (liste du matériel disponible à l'hôtel de ville);

• Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 12 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
2 h/semaine 145 \$ non-résident 145 \$ intermunicipal 102 \$ Montmagny 77 \$ carte-loisirs	3 h/semaine 188 \$ non-résident 188 \$ intermunicipal 132 \$ Montmagny 99 \$ carte-loisirs	Mardi (3 h/semaine)	13 h à 16 h	13 septembre	29 novembre
		Mardi (3 h/semaine)	18 h à 21 h	13 septembre	29 novembre
		Mardi (2 h/semaine)	19 h à 21 h	13 septembre	29 novembre



Vitrail – 18 ans et plus

Ceux et celles qui désirent se familiariser avec cet art apprendront à couper du verre, à sabler, à mettre en place des pièces, à effectuer le montage au ruban ou à la baguette, à souder et à faire la finition, le tout selon leur imagination ou à l'aide de modèles prédessinés.

Animateur : Clément Montminy

Lieu : Local 101 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques :

- Ces coûts n'incluent pas le matériel (un minimum de 50 \$ est à prévoir par projet);
- Les outils suivants seront fournis : sableur, fer à souder et support, pince grozier et coupe-verre;
- Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 6 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
216 \$ non-résident	151 \$ Montmagny	Lundi	9 h à 16 h	3 octobre	7 novembre
216 \$ intermunicipal	113 \$ carte-loisirs				

Exploration – 14 ans et plus NOUVEAUTÉ!

Cet atelier d'exploration permet d'exercer sa créativité dans une ambiance décontractée et propice aux échanges entre les participants qui choisiront les projets qui leur conviennent (céramique, peinture, etc.).

Animatrice : Chantal-Jane Garant

Lieu : Local 101 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques :

- Ces coûts n'incluent pas le matériel (le montant peut varier selon les projets);
- Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 8 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
126 \$ non-résident	88 \$ Montmagny	Mercredi	13 h à 16 h	21 septembre	9 novembre
126 \$ intermunicipal	66 \$ carte-loisirs				

Accès-Loisirs Montmagny-Nord Voir les détails du programme à la page 14.

Cours pour adultes (activités physiques)

Détente active – 16 ans et plus

Apprenez comment ne pas confondre la tension du fascia et la contraction du muscle! Ne sous-estimez pas la méthode parce que son nom comporte le mot détente! Apprenez à rester détendu peu importe l'exercice ou la situation. Les exercices sont très simples et peuvent facilement être adaptés aux besoins de chaque participant. La technique vous permettra de sculpter votre corps et de soigner des douleurs, même celles qui sont chroniques. Vous en ressentirez les bienfaits dès les premiers cours et serez en mesure de l'intégrer rapidement à vos activités quotidiennes.

Animatrice : Jacinthe Poulin

Lieu : Local 202 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarque : Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 12 semaines

COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
161 \$ non-résident 161 \$ intermunicipal	113 \$ Montmagny 85 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Samedi	8 h à 9 h	17 septembre	3 décembre
		Groupe 2	Samedi	9 h 10 à 10 h 10	17 septembre	3 décembre
		Groupe 3	Samedi	10 h 15 à 11 h 15	17 septembre	3 décembre

PiYo®

Désormais, les personnes intéressées à faire du PiYo® sont invitées à communiquer directement avec l'institutrice certifiée Andréanne Guimont. Plus d'information au andreanneguimont.com.

Entraînement métabolique et cie – 16 ans et plus

Ce cours, d'une durée de 35 minutes, est un coup de fouet pour le métabolisme. Travaillant plusieurs groupes musculaires avec quelques périodes de repos, l'entraînement métabolique procure une dépense calorique pendant, mais aussi après l'entraînement! Travail musculaire avec ou sans poids, en intervalles... Bref, un entraînement des plus variés!

Instructrice : Myriam Fortin, instructrice certifiée en danse aérobique et en Piloxing®

Lieu : Local 202 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarque : Congé le 10 octobre – Action de grâces

Durée : 11 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
1 fois/semaine 121 \$ non-résident 121 \$ intermunicipal 85 \$ Montmagny 64 \$ carte-loisirs	2 fois/semaine Rabais de 15 % sur la 2^e inscription	Lundi	12 h 10 à 12 h 45	12 septembre	28 novembre
		Jeudi	12 h 10 à 12 h 45	15 septembre	24 novembre

Piloxing knockout® – 16 ans et plus

Le Piloxing knockout® est plus intense que le Piloxing® traditionnel. Cet entraînement va pousser davantage vos capacités physiques et vous amener à dépasser vos limites. C'est un programme qui mélange la boxe, le cardio et la pliométrie. Pendant 45 minutes, vous serez guidé à travers 6 rounds pour un entraînement complet et fonctionnel qui vous laissera *knockout*! Bienvenue aux hommes!

Instructrice : Myriam Fortin, instructrice certifiée en danse aérobique et en Piloxing®

Lieu : École Saint-Pie X – 388, boulevard Taché Est

Équipement requis : • Espadrilles obligatoires et tapis d'exercice antidérapant;
• Il sera possible d'acheter sur place des gants avec poids (facultatifs).

Remarque : Il y a possibilité d'adapter les mouvements, mais les participants ne doivent pas avoir de grandes restrictions physiques telles qu'entorse lombaire et rééducation du genou.

Durée : 11 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
135 \$ non-résident 135 \$ intermunicipal	95 \$ Montmagny 71 \$ carte-loisirs	Mardi	18 h à 18 h 45	13 septembre	22 novembre

Yoga – 15 ans et plus

Par la pratique de postures soutenues par votre souffle, vous aidez votre esprit à s'apaiser ainsi que votre corps à s'assouplir et à se tonifier. Les postures sont adaptées à toutes les conditions physiques et peuvent varier en intensité selon la capacité de chacun. Vous pratiquerez aussi la relaxation, la visualisation et différents exercices de respiration. Que ce soit pour vous détendre, améliorer votre sommeil ou pour diminuer vos malaises corporels et émotionnels, venez découvrir les bienfaits du yoga sur votre santé.

Animatrices : Geneviève Talbot et Natacha Lambert

Lieu : Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Préalable : Groupes *Progression* : Avoir suivi *Débutant 1* et *Débutant 2* ou des équivalents.

Remarque : Congé le 10 octobre – Action de grâces

Durée : 10 semaines ou 12 semaines, selon le cours choisi



COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN	LOCAL
10 semaines 123 \$ non-résident 123 \$ intermunicipal 86 \$ Montmagny 65 \$ carte-loisirs	Progression (Natacha Lambert)	Lundi 10 semaines	8 h 30 à 10 h	19 septembre	28 novembre	202
	Débutant 1 (Natacha Lambert)	Lundi 10 semaines	17 h 15 à 18 h 30	19 septembre	28 novembre	201
12 semaines 147 \$ non-résident 147 \$ intermunicipal 103 \$ Montmagny 77 \$ carte-loisirs	Progression (Natacha Lambert)	Lundi 10 semaines	18 h 45 à 20 h 15	19 septembre	28 novembre	202
	Progression (Geneviève Talbot)	Mercredi 12 semaines	16 h 30 à 18 h	14 septembre	30 novembre	201

Yoga sclérose en plaques – 15 ans et plus

Activité d'intériorisation, de prise de conscience du corps et du souffle au moyen de postures de yoga adaptées, de techniques de respiration et de relaxation. Ce cours permet aux personnes atteintes de la sclérose en plaques d'améliorer leur qualité de vie, de maintenir leur autonomie, d'améliorer leur concentration et de mieux gérer l'anxiété et le stress. Les séances se tiennent dans un environnement sécuritaire qui respecte le rythme des participants.

Animatrice : Natacha Lambert

Lieu : Bibliothèque municipale de Montmagny – 138, rue St-Jean-Baptiste Est

Préalables :

- Être capable de se tenir debout au moins 2 minutes en s'appuyant sur une chaise ou un mur;
- Être capable de se transférer d'une chaise au sol avec ou sans l'appui de la chaise;
- Être capable de s'étendre au sol.

Remarques :

- Pour participer à cet atelier, vous devez être membre de la Société canadienne de la sclérose en plaques, section Chaudière-Appalaches;
- Prévoir un tapis de sol.

• **Congé le 10 octobre – Action de grâces**

Durée : 10 semaines



COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
Gratuit pour les membres de la Société canadienne de la sclérose en plaques, section Chaudière-Appalaches	Lundi	10 h 30 à 12 h	19 septembre	28 novembre

Tai Chi – 18 ans et plus NOUVEAUTÉ!

Le Tai Chi est une activité physique qui fait partie des arts martiaux. C'est une pratique de mouvements lents, continus, synchronisés et diversifiés. Le Tai Chi améliore les capacités physiques et favorise un meilleur équilibre. Il agit sur la coordination, la concentration, la mémoire et a des effets positifs sur la santé psychologique. Le Tai Chi se pratique à tout âge.

Professeure : Agathe Labonté

Lieu : Local 202 - Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques :

- Forme officielle de Pékin, 24 mouvements;
- Souliers souples à talons plats requis.

• **Congé le 10 octobre – Action de grâces**

Durée : 9 semaines

COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
114 \$ non-résident 114 \$ intermunicipal	Lundi	16 h à 17 h 30	19 septembre	21 novembre
80 \$ Montmagny 60 \$ carte-loisirs				

Tai Chi Quan et Qi Gong – 18 ans et plus

Le Tai Chi est une pratique de mouvements continus harmonisant le corps et l'esprit. Associés à la respiration et à la concentration, le Tai Chi et le Qi Gong procurent un grand bien-être physique et mental. Offrez-vous ce moyen efficace de faire naître l'énergie en vous en plus de bénéficier de multiples bienfaits :

- Ouverture de la conscience de soi
- Accroissement de la concentration, de la mémoire et de la qualité du sommeil
- Amélioration de l'équilibre, de la coordination et de la circulation sanguine
- Assouplissement des articulations et soulagement des phénomènes arthritiques

Professeure : Agathe Labonté

Lieu : Local 202 - Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Préalables : **Niveaux 2 et 3 :** Maîtrise des formes 10, 16 et 24 et expérience en Qi Gong

Niveau 4 : Maîtrise des formes officielles de Pékin 10, 16, 24 et 42 et maîtrise avancée en Qi Gong

Remarque : Souliers souples à talons plats requis.

Durée : 10 semaines

COÛT	GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
127 \$ non-résident 127 \$ intermunicipal	Niveaux 2 et 3	Mardi	9 h à 10 h 30	20 septembre	22 novembre
89 \$ Montmagny 67 \$ carte-loisirs	Niveau 4	Mercredi	9 h 30 à 11 h	21 septembre	23 novembre



Qi Gong – 18 ans et plus

Le Qi Gong est une pratique simple et accessible à toutes les catégories d'âge qui inclut : détente, mouvements, respirations, automassages, gestion du stress, méditation, assouplissement des articulations et développement des forces musculaires, de l'équilibre et de la concentration. La pratique du Qi Gong procure un grand bien-être physique et mental tout en améliorant la santé et la qualité de vie au quotidien.



Professeure : Agathe Labonté

Lieu : Local 202 - Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Préalables : **Débutant :** Quête de bien-être physique et mental

Niveaux 1 et 2 : Cheminement avec approfondissement des acquis

Niveau 3 : Expérience avancée en Qi Gong (8 sessions complétées)

Remarques : • Position debout ou assise durant tout le cours;
• Chaussures souples à talons plats recommandées.

Durée : 10 semaines

COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
127 \$ non-résident 127 \$ intermunicipal	89 \$ Montmagny 67 \$ carte-loisirs	Débutant	Mercredi	13 h 30 à 15 h	21 septembre	23 novembre
		Niveaux 1 et 2	Mardi	15 h 30 à 17 h	20 septembre	22 novembre
		Niveau 3	Mardi	13 h 30 à 15 h	20 septembre	22 novembre

Biodanza® – 18 ans et plus NOUVEAUTÉ!

La danse de la vie!

Une séance d'essai est offerte gratuitement le jeudi 8 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30.

C'est un rendez-vous au Centre récréatif Clément-Laliberté!



Danser est un besoin de base tout comme manger, boire et dormir. La danse est une façon de s'exprimer, de sentir le monde et de se rencontrer. Naturelle, elle nous fait du bien! La Biodanza® permet de retrouver le plaisir de cette danse spontanée, celle de la vie! Par une séance guidée sur des musiques inspirantes, cette méthode vous permettra de réduire le stress, de découvrir votre propre mouvement, de créer des liens, de retrouver la joie de vivre et d'emmener tout ça dans votre quotidien!

Professeure : Isabelle Milot

Lieu : Local 202 - Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques : • Aucune expérience n'est requise pour participer aux ateliers qui sont ouverts à tous;
• Le port de vêtements confortables est conseillé.

Durée : 10 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
270 \$ non-résident 270 \$ intermunicipal	189 \$ Montmagny 142 \$ carte-loisirs	Judi	18 h 30 à 20 h 30	15 septembre	17 novembre

Cours d'éducation canine

Ces cours, dispensés par Amélie Bérubé, visent à développer une relation privilégiée entre le maître et son chien. Ils s'adressent à ceux qui souhaitent :

- Mieux communiquer et comprendre leur compagnon canin
- Éduquer leur chien
- Développer une relation saine avec leur animal
- Socialiser leur fidèle compagnon
- Sympathiser avec d'autres propriétaires
- Participer à des activités canines

Pour plus de détails, consultez pattedouce.com.



Remarques :

- Tous les types de chien sont les bienvenus;
- Les chiens doivent avoir reçu leurs vaccins et avoir été vus par un vétérinaire au cours de la dernière année;
- Une preuve de vaccination sera exigée lors du premier cours;
- Les chiens agressifs ou réactifs ne sont pas admis aux activités. Une thérapie de désensibilisation leur sera proposée;
- Aucune violence ne sera tolérée.

Maternelle

La maternelle permet au chiot de vivre intensivement sa période de socialisation, importante pour son développement, et d'acquérir de bonnes habitudes comportementales. Le cours utilise une méthode par étape qui assure un apprentissage facile et naturel. Les exercices proposés sont positifs, favorisent un apprentissage en douceur et vous aident à développer une relation harmonieuse, basée sur la confiance, avec votre chiot afin qu'il parte sur la bonne patte!

Condition d'admission : Chiot vacciné ayant visité son vétérinaire au cours de la dernière année.

Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté
– 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques :

- **Le premier cours de deux heures est théorique (sans le chien). Vous devez y apporter le carnet de santé du chien;**
- Prévoir une paire de chaussures.
- **Congé les 9 et 11 octobre**

Durée : 7 semaines



COÛT	GROUPE	PREMIER COURS (théorique, sans le chien)	COURS SUIVANTS
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs <i>Les coûts du « clicker » (8 \$) et des notes de cours (5 \$) ne sont pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 1	Samedi 10 septembre 12 h 30 à 14 h 30	Les dimanches, du 18 septembre au 30 octobre 8 h 30 à 9 h 30
	Groupe 2	Samedi 10 septembre 12 h 30 à 14 h 30	Les mardis, du 13 septembre au 25 octobre 18 h à 19 h
	Groupe 3	Samedi 29 octobre 12 h 30 à 14 h 30	Les dimanches, du 6 novembre au 11 décembre 8 h 30 à 9 h 30

Obéissance – Niveau 1

Vous désirez établir une relation saine avec votre compagnon canin dans un contexte où le plaisir et la motivation du chien sont importants? Avec ces cours d'obéissance, vous joindrez l'utile à l'agréable. Vous verrez la philosophie de l'entraînement et des bons comportements à adopter, la psychologie canine, le langage du chien, l'établissement d'une relation basée sur la confiance, le leadership, l'utilisation des outils d'entraînement et le conditionnement opérant. Quant aux animaux, ils apprendront l'attention, les commandements assis, couché, viens, reste, prends, rapporte, donne et marche au pied ainsi que leurs signaux.

Condition d'admission : Chien vacciné, âgé de 6 mois et plus lors du premier cours, ayant visité son vétérinaire au cours de la dernière année.

Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarques :

- **Le premier cours de deux heures est théorique (sans le chien). Vous devez y apporter le carnet de santé du chien;**
- Prévoir une paire de chaussures.
- **Congé le 9 octobre**

Durée : 7 semaines



COÛT	GROUPE	PREMIER COURS (théorique, sans le chien)	COURS SUIVANTS
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs <i>Les coûts du « clicker » (8 \$) et des notes de cours (5 \$) ne sont pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 1	Samedi 10 septembre 15 h à 17 h	Les dimanches, du 18 septembre au 30 octobre 9 h 45 à 10 h 45
	Groupe 2	Samedi 29 octobre 15 h à 17 h	Les mardis, du 1 ^{er} novembre au 6 décembre 18 h à 19 h
	Groupe 3	Samedi 29 octobre 15 h à 17 h	Les dimanches, du 6 novembre au 11 décembre 9 h 45 à 10 h 45

Obéissance – Niveau 2

Le cours d'éducation canine niveau 2 s'adresse à ceux et celles qui souhaitent élever le degré de difficulté des exercices du niveau 1. Le chien apprendra à faire équipe avec vous, peu importe les distractions. De nouveaux exercices seront enseignés à votre chien : le debout, la marche sans laisse, les restes à distance... Vous aurez l'opportunité de vous initier à plusieurs outils d'entraînement (cible, plateforme d'entraînement, pot, cavaletti, etc.), et ce, toujours dans la même ambiance positive.

- Préalable :** Avoir suivi le cours Obéissance - niveau 1
Condition d'admission : Chien vacciné, âgé de 6 mois et plus lors du premier cours, ayant visité son vétérinaire au cours de la dernière année.
Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord
Remarques :
 - Prévoir une paire de chaussures.
 - **Congé le 11 octobre****Durée :** 6 semaines



COÛT	GROUPE	JOUR	HEURES	DÉBUT	FIN
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	13 septembre	25 octobre
<i>Le coût des notes de cours (5 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 2	Dimanche	11 h à 12 h	6 novembre	11 décembre

Obéissance – Niveau 3

Le cours d'éducation canine niveau 3 s'adresse à ceux et celles qui souhaitent se perfectionner et élever le degré de difficulté des exercices du niveau 2. Ce cours permet d'approfondir le travail sans laisse et à distance. Les exercices suivants seront au programme : initiation aux sauts en hauteur et en longueur, rapport d'objets, en avant et attention. Comme tous les autres cours, l'accent est mis sur la relation de confiance entre votre chien et vous.

- Préalable :** Avoir suivi le cours Obéissance - niveau 2
Condition d'admission : Chien vacciné, âgé de 6 mois et plus lors du premier cours, ayant visité son vétérinaire au cours de la dernière année.
Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord
Remarques :
 - Prévoir une paire de chaussures.
 - **Congé le 9 octobre****Durée :** 6 semaines



COÛT	GROUPE	JOUR	HEURES	DÉBUT	FIN
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Dimanche	11 h à 12 h	18 septembre	30 octobre
<i>Le coût des notes de cours (5 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 2	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	1 ^{er} novembre	6 décembre

Cardio-canin **NOUVEAUTÉ!**

Quoi de mieux que de bouger à deux! Ce cours allie exercices cardiovasculaires (par intervalles) et musculaires pour vous, et exercices d'éducation canine pour votre complice à quatre pattes. Une cani-marche dans les sentiers du Parc des Appalaches est prévue durant la session (date convenue entre les participants).

- Lieu :** Parc Saint-Nicolas, Montmagny
Équipement recommandé : Harnais, laisse bungee, ceinture, tapis d'exercice, bol et eau.
Remarque : **Congé le 13 octobre**
Durée : 6 semaines



COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs	Jeudi	17 h 15 à 18 h 15	15 septembre	27 octobre

Atelier Pif

Les ateliers Pif sont des jeux olfactifs amusants pour les chiens. Peu importe sa race, son niveau d'entraînement ou son âge, votre chien aura du plaisir si vous lui donnez l'opportunité d'exploiter son instinct naturel!

Condition d'admission : Chien vacciné de tout âge ayant visité son vétérinaire au cours de la dernière année.

Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté
– 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Matériel requis au 1^{er} cours :

- Une balle kong (jaune) ou une balle de tennis;
- Deux objets personnels que le chien peut prendre dans sa gueule (ex. : brosse à cheveux, gant, pantoufle, etc.);
- Six couvercles en plastique;
- Une petite couverture ou une serviette de plage.

Remarque : Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 4 semaines



COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
95 \$ non-résident 95 \$ intermunicipal 67 \$ Montmagny 50 \$ carte-loisirs	Judi	18 h à 19 h	3 novembre	24 novembre

Atelier Pif 2 : Détection d'odeurs

Vous avez aimé les ateliers Pif? Venez perfectionner les apprentissages de votre chien avec le cours de détection d'odeurs. La recherche d'odeurs est une discipline canine très amusante et simple à pratiquer avec tous les chiens. Comme ce sport répond à un besoin fondamental chez le chien, une saine fatigue sera observée chez votre complice canin à la suite de l'activité. Des huiles essentielles seront utilisées comme odeurs. Venez jouer avec nous!

Préalable : Avoir suivi le cours Atelier Pif.

Condition d'admission : Chien vacciné de tout âge ayant visité son vétérinaire au cours de la dernière année.

Lieu : Local 102 – Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord

Remarque : Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 5 semaines



COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
110 \$ non-résident 110 \$ intermunicipal 77 \$ Montmagny 58 \$ carte-loisirs	Judi	19 h 15 à 20 h 15	3 novembre	1 ^{er} décembre

Accès-Loisirs Montmagny-Nord

- Vous désirez participer à des activités de loisir?
- Vous avez un faible revenu?
- Ce programme s'adresse aux personnes de 0 à 99 ans
- Il permet de participer gratuitement à des activités culturelles et sportives

Notez que la disponibilité des activités offertes dépend des places vacantes ou réservées par les organismes partenaires. Preuves de revenu et de résidence obligatoires lors de l'inscription.

Inscription pour l'automne

Judi 8 septembre 2016, de 16 h à 20 h
65, avenue de la Gare à Montmagny

Vendredi 9 septembre 2016, de 10 h à 14 h
• 65, avenue de la Gare à Montmagny
• 630, route du Petit-Cap à Cap-Saint-Ignace

Inscription pour l'hiver

Judi 5 janvier 2017, de 16 h à 20 h
65, avenue de la Gare à Montmagny

Vendredi 6 janvier 2017, de 10 h à 14 h
• 65, avenue de la Gare à Montmagny
• 630, route du Petit-Cap à Cap-Saint-Ignace



ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC

Confidentialité
assurée!
GRATUIT!

Le terme intermunicipal s'adresse aux gens de Berthier-sur-Mer, de Cap-Saint-Ignace, de Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud et de Saint-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud

Piscine municipale Guylaine-Cloutier

Située au 151, boulevard Taché Est
Montmagny (école secondaire Louis-Jacques-Casault)
Téléphone : 418 248-6022 • ville.montmagny.qc.ca



Bébés – 4 à 36 mois

Remarques : • Un adulte doit accompagner l'enfant;
• Si l'enfant a déjà suivi un cours, veuillez apporter son carnet de natation au premier cours.
• Congé les 8 et 9 octobre – Action de grâces

Durée : 8 semaines

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
60 \$ non-résident 42 \$ intermunicipal 42 \$ Montmagny 32 \$ carte-loisirs	Étoile de mer (4 à 12 mois)	Samedi	11 h à 11 h 30	24 septembre	19 novembre
		Samedi	15 h 30 à 16 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	10 h à 10 h 30	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	16 h à 16 h 30	25 septembre	20 novembre
	Canard (12 à 24 mois)	Samedi	10 h à 10 h 30	24 septembre	19 novembre
		Samedi	15 h à 15 h 30	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	9 h à 9 h 30	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	11 h à 11 h 30	25 septembre	20 novembre
	Tortue (24 à 36 mois)	Samedi	11 h 30 à 12 h	24 septembre	19 novembre
		Samedi	16 h à 16 h 30	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	10 h 30 à 11 h	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	15 h à 15 h 30	25 septembre	20 novembre

Enfants – 3 à 5 ans

Le cours *Loutre de mer* permet à l'enfant de faire une transition entre les cours *Tortue* et *Salamandre* puisqu'il sera accompagné d'un parent en début de session pour se retrouver seul avec le moniteur à la fin des cours.

Remarques : • Si l'enfant a déjà suivi un cours, veuillez apporter son carnet de natation au premier cours.
• Congé les 8 et 9 octobre – Action de grâces

Durée : 8 semaines



COURS DE 30 MINUTES

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
60 \$ non-résident 42 \$ intermunicipal 42 \$ Montmagny 32 \$ carte-loisirs	Loutre de mer (avec parent)	Samedi	10 h 30 à 11 h	24 septembre	19 novembre
		Samedi	12 h à 12 h 30	24 septembre	19 novembre
		Samedi	15 h 30 à 16 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	9 h 30 à 10 h	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	15 h 30 à 16 h	25 septembre	20 novembre
	Salamandre	Samedi	10 h à 10 h 30	24 septembre	19 novembre
		Samedi	11 h à 11 h 30	24 septembre	19 novembre
		Samedi	15 h à 15 h 30	24 septembre	19 novembre
		Samedi	16 h à 16 h 30	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	9 h à 9 h 30	25 septembre	20 novembre
	Dimanche	10 h à 10 h 30	25 septembre	20 novembre	
	Dimanche	11 h 15 à 11 h 45	25 septembre	20 novembre	
	Dimanche	15 h à 15 h 30	25 septembre	20 novembre	

Activités aquatiques • Automne 2016

Enfants – 3 à 5 ans (suite)

COURS DE 45 MINUTES

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
79 \$ non-résident 55 \$ intermunicipal 55 \$ Montmagny 41 \$ carte-loisirs	Poisson-lune	Mardi	18 h à 18 h 45	20 septembre	8 novembre
		Jeudi	18 h à 18 h 45	22 septembre	10 novembre
		Samedi	11 h 30 à 12 h 15	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	10 h 30 à 11 h 15	25 septembre	20 novembre
	Crocodile	Samedi	15 h à 15 h 45	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	11 h 45 à 12 h 30	25 septembre	20 novembre
	Baleine	Samedi	15 h à 15 h 45	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	11 h 45 à 12 h 30	25 septembre	20 novembre

Junior – 5 ans et plus

Remarques : • Si l'enfant a déjà suivi un cours, veuillez apporter son carnet de natation au premier cours.

• Congé les 8 et 9 octobre – Action de grâces

Durée : 8 semaines

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
96 \$ non-résident 67 \$ intermunicipal 67 \$ Montmagny 50 \$ carte-loisirs	Junior 1	Mardi	18 h à 19 h	20 septembre	8 novembre
		Samedi	10 h à 11 h	24 septembre	19 novembre
		Samedi	14 h à 15 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	9 h 30 à 10 h 30	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	11 h à 12 h	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	15 h à 16 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 2	Jeudi	18 h à 19 h	22 septembre	10 novembre
		Samedi	10 h 30 à 11 h 30	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	10 h 30 à 11 h 30	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	14 h à 15 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 3	Mardi	18 h à 19 h	20 septembre	8 novembre
		Jeudi	18 h à 19 h	22 septembre	10 novembre
		Samedi	14 h à 15 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	10 h à 11 h	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	11 h 30 à 12 h 30	25 septembre	20 novembre
	Junior 4	Mardi	18 h à 19 h	20 septembre	8 novembre
		Samedi	11 h 30 à 12 h 30	24 septembre	19 novembre
		Samedi	14 h à 15 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	9 h à 10 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 5	Mardi	19 h à 20 h	20 septembre	8 novembre
		Samedi	11 h à 12 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	9 h à 10 h	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	11 h à 12 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 6	Mardi	19 h à 20 h	20 septembre	8 novembre
		Dimanche	11 h 30 à 12 h 30	25 septembre	20 novembre
		Dimanche	14 h à 15 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 7	Jeudi	18 h à 19 h	22 septembre	10 novembre
		Samedi	10 h à 11 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	10 h à 11 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 8	Jeudi	18 h à 19 h	22 septembre	10 novembre
		Samedi	10 h à 11 h	24 septembre	19 novembre
		Dimanche	10 h à 11 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 9	Jeudi	19 h à 20 h	22 septembre	10 novembre
		Dimanche	14 h à 15 h	25 septembre	20 novembre
	Junior 10	Jeudi	19 h à 20 h	22 septembre	10 novembre
		Dimanche	14 h à 15 h	25 septembre	20 novembre

Cours de natation – 15 ans et plus

Les cours de natation pour adultes sont adaptés à chaque participant.

Durée : 8 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
101 \$ non-résident 71 \$ intermunicipal	71 \$ Montmagny 53 \$ carte-loisirs	Vendredi	19 h 30 à 20 h 30	23 septembre	11 novembre

La bonne technique (spécialité : triathlon) – 16 ans et plus

Cette période d'entraînement vous aidera à améliorer vos techniques de nage afin d'être plus efficace dans l'eau, car le programme est fait sur mesure pour les nageurs qui aimeraient participer à un triathlon.

Remarque : Congé le 9 octobre – Action de grâces

Durée : 10 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
119 \$ non-résident 83 \$ intermunicipal	83 \$ Montmagny 62 \$ carte-loisirs	Dimanche	8 h à 9 h	25 septembre	4 décembre

Aquapoussette et cours prénataux aquatiques

Voir les détails dans la section **Cours pour futurs et nouveaux parents** en pages 4 et 5.

Aquagym – 16 ans et plus

Ce cours vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires tout en travaillant vos différents groupes musculaires.

Préalable : Vous devez être à l'aise dans l'eau, car vous nagez en partie peu profonde et en partie profonde.

Remarque : Congé le 9 octobre – Action de grâces

Durée : 10 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
119 \$ non-résident 83 \$ intermunicipal	83 \$ Montmagny 62 \$ carte-loisirs	Dimanche	8 h à 9 h	25 septembre	4 décembre

Aquaforme du matin – 16 ans et plus

Ce cours consiste à développer ou à maintenir une bonne condition physique tout en étant dans l'eau (partie peu profonde).

Remarques : • Pour faire de l'aquaforme du matin plus d'une fois par semaine, combinez vos périodes préférées.

• Congé le 10 octobre – Action de grâces

Durée : 12 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
		Lundi	8 h à 9 h	12 septembre	5 décembre
1 fois/semaine	2 fois/semaine	Lundi	9 h à 10 h	12 septembre	5 décembre
143 \$ non-résident	Rabais de 60 %	Mardi	9 h à 10 h	13 septembre	29 novembre
100 \$ intermunicipal	sur la 2 ^e inscription	Mercredi	8 h à 9 h	14 septembre	30 novembre
100 \$ Montmagny		Mercredi	9 h à 10 h	14 septembre	30 novembre
75 \$ carte-loisirs	3 fois/semaine	Jeudi	9 h à 10 h	15 septembre	1 ^{er} décembre
	Rabais de 65 %	Vendredi	8 h à 9 h	16 septembre	2 décembre
	sur la 3 ^e inscription	Vendredi	9 h à 10 h	16 septembre	2 décembre

Activités aquatiques • Automne 2016

Aquaforme du soir – 16 ans et plus

Ce cours consiste à développer ou à maintenir une bonne condition physique tout en étant dans l'eau. Il peut être pratiqué d'une à deux fois par semaine.

Durée : 12 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
1 fois/semaine 143 \$ non-résident 100 \$ intermunicipal 100 \$ Montmagny 75 \$ carte-loisirs	2 fois/semaine Rabais de 60 % sur la 2^e inscription	Mardi	19 h à 20 h	13 septembre	29 novembre
		Jeudi	19 h à 20 h	15 septembre	1 ^{er} décembre



Aquaforme – Personnes à mobilité réduite

Un cours de conditionnement aquatique en eau peu profonde est offert aux personnes à mobilité réduite. Toutefois, celles-ci doivent être en mesure de se déplacer avec ou sans aide. Lors de ce cours, un lève-personne peut être utilisé pour faciliter l'entrée à l'eau. Pour les participants atteints de la sclérose en plaques, ce cours peut être remboursé par la Société canadienne de la sclérose en plaques. Renseignez-vous auprès de votre association.

Durée : 8 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
96 \$ non-résident 67 \$ intermunicipal	67 \$ Montmagny 50 \$ carte-loisirs	Jeudi	10 h à 11 h	15 septembre	3 novembre

Entraînement – 16 ans et plus

Cette activité est idéale pour maintenir ou retrouver une bonne condition physique. Le participant établit sa routine d'entraînement, poursuit ses objectifs à son rythme et, s'il le désire, peut être conseillé par le sauveteur présent.

Préalable : Savoir nager une longueur de piscine (25 m).

Remarques : • Pour vous entraîner plus d'une fois par semaine, combinez vos périodes préférées.

• **Congé le 10 octobre – Action de grâces**

Durée : 12 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
1 fois/semaine 126 \$ non-résident 88 \$ intermunicipal 88 \$ Montmagny 66 \$ carte-loisirs	2 fois/semaine Rabais de 60 % sur la 2^e inscription	Lundi Nouveau!	7 h à 8 h	12 septembre	5 décembre
		Mardi	8 h à 9 h	13 septembre	29 novembre
		Mercredi	6 h à 7 h	14 septembre	30 novembre
	3 fois/semaine Rabais de 65 % sur la 3^e inscription	Mercredi	7 h à 8 h	14 septembre	30 novembre
		Jeudi	8 h à 9 h	15 septembre	1 ^{er} décembre
		Vendredi	6 h à 7 h	16 septembre	2 décembre
		Vendredi	7 h à 8 h	16 septembre	2 décembre

Maître-nageur – 18 ans et plus

Cet entraînement dirigé est idéal pour maintenir ou retrouver une bonne condition physique. À chaque bain, le groupe exécute le programme d'entraînement préparé par l'entraîneur et, au besoin, ce dernier corrige le style des participants. L'activité peut être pratiquée une à deux fois par semaine.

Préalable : Savoir nager deux longueurs de piscine (50 m).

Durée : 12 semaines

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
1 fois/semaine 143 \$ non-résident 100 \$ intermunicipal 100 \$ Montmagny 75 \$ carte-loisirs	2 fois/semaine Rabais de 60 % sur la 2^e inscription	Mardi	20 h à 21 h	13 septembre	29 novembre
		Jeudi	20 h à 21 h	15 septembre	1 ^{er} décembre

Nage pour la forme – 55 ans et plus

Dans le cadre de la Politique de la famille et des aînés de la Ville de Montmagny, une plage horaire est réservée à la piscine municipale Guylaine-Cloutier spécialement pour les aînés. Avec ce programme, le participant pourra se présenter à 41 périodes d'activité aquatique!

Remarque : Congé le 10 octobre – Action de grâces

Durée : 14 semaines



L'activité « Nage pour la forme » est reconnue par la Politique de la famille et des aînés de la Ville de Montmagny

COÛT	ACTIVITÉ	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
98 \$ non-résident 69 \$ intermunicipal 69 \$ Montmagny 52 \$ carte-loisirs	Nage libre ou aquaforme	Lundi Mercredi Jeudi	14 h 30 à 15 h 30	12 septembre	15 décembre
<i>Participez à tous les entraînements ou seulement à ceux qui conviennent à votre horaire!</i>					



Le début de l'année scolaire marque aussi la fin du Camp de jour de Montmagny et des camps spécialisés pour les quelque 300 enfants inscrits. Ce fut un été mémorable où les jeunes ont pris part à des activités tout aussi amusantes que diversifiées. En plus des journées au camp, les enfants ont notamment fait une croisière animée sur le fleuve St-Laurent, visité le musée de la Civilisation, profité des installations du centre d'amusement Carie Factory et découvert la Seigneurie des Aulnaies.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'équipe du Camp de jour croit fermement qu'un mode de vie actif contribue au mieux-être de chacun. C'est pourquoi, dans la continuité des cubes énergie instaurés par le Grand Défi Pierre Lavoie, les enfants devaient faire un minimum d'une heure d'activité physique par jour pour faire grimper le thermomètre du camp. Avec leur énergie débordante, les enfants ont aisément atteint cet objectif quotidien!



UN GRAND MERCI!

La Ville remercie toutes les personnes ayant contribué de près ou de loin au succès du Camp de jour, particulièrement la fondation Les Enfants d'cœur et la Caisse Desjardins de Montmagny. Leur appui financier a permis au Camp d'acquérir de nouveaux équipements pour faire de l'activité physique et de soutenir le Programme d'accompagnement en loisir adapté pour les enfants souffrant d'un handicap.

VISITE DE LA FRANCE

Encore cet été, la Ville de Montmagny a participé à l'échange de l'Association Québec-France, ce qui a permis à la Magnymontoise Andréanne Talbot de s'envoler vers la France, à Châtel-Guyon, pour y travailler tout l'été et à la Française Camille Boyer de venir travailler ici, à Montmagny, avec l'équipe du Camp de jour. La Ville la remercie pour le bel été passé chez nous et lui souhaite un bon retour en sol français.



Merci aux excellents animateurs/animatrices des camps estivaux et du Club Ados Xtrêmes qui ont usé de créativité afin que les enfants et les adolescents profitent au maximum de leur été.



À l'an prochain!



Bibliothèque municipale

138, rue St-Jean-Baptiste Est, Montmagny (Québec) G5V 1K6

Tél. : 418 248-4856 • Courriel : biblio@ville.montmagny.qc.ca

bibliothequedemontmagny.com

 Bibliothèque de Montmagny

Programme d'animation • Automne 2016



L'Heure du conte

 Desjardins

Dimanches • 10 h 30
4 septembre, 2 octobre,
6 novembre et 4 décembre

Activité d'animation amusante qui favorise l'éveil à la lecture. L'enfant y découvre ses capacités de compréhension, de création et de sociabilité. L'histoire est habituellement racontée par l'éducatrice et auteure jeunesse Marie-Josée Fortin.

Cette activité d'environ une heure est destinée aux enfants d'âge préscolaire. Elle comprend un bricolage supervisé par nos spécialistes en arts plastiques, Chantal-Jane et Henriette.

Exposition • Jusqu'au 25 septembre

De la deuxième à la troisième dimension

Par Jocelyn Aubé

Dans cette exposition, l'artiste s'autorise tous les styles et les tendances à travers deux techniques traditionnelles, la sculpture en taille directe et la peinture à l'huile sur toile. Issu du baby-boom, Jocelyn Aubé puise son inspiration en toute liberté dans le mouvement de la révolution culturelle et sociale de cette époque. Ce mouvement, marqué par la libre expression et un rapport nouveau avec la nature, est précurseur des tendances écologiques actuelles.



Rencontre d'artiste • Samedi 3 septembre • 10 h

Jacques Mornet, accordéoniste

Jacques Mornet est fondateur du Centre National et International de Musique et d'Accordéon, une école d'accordéon de haut niveau qui accueille des élèves du monde entier. Devenu une référence mondiale grâce à sa « non » méthode d'enseignement qui mise davantage sur le plaisir que sur la répétition pour surmonter les difficultés techniques, il a révolutionné l'apprentissage de l'accordéon. Il anime des classes de maître partout sur la planète et fait partie du jury des plus grandes compétitions internationales. Et pour connaître cette approche révolutionnaire, quoi de mieux qu'elle vous soit présentée par son auteur! N'hésitez pas à apporter votre accordéon lors de cette rencontre unique!



Conférence • Mardi 6 septembre • 19 h

Proche aidant

En collaboration avec le CECB

« Proche aidant », vous avez déjà entendu cette expression? Qui peut en devenir un? Est-ce qu'il y en a beaucoup dans la région? Est-ce aussi difficile qu'on le dit d'en être un? Le CECB offre cet atelier afin de démystifier le rôle et le vécu de ces aidants naturels. Durant cette conférence, vous découvrirez qui sont les proches aidants et ce qui les a amenés à s'impliquer auprès d'un proche. Et si vous... vous étiez aussi un proche aidant?



Centre d'entraide
communautaire bénévole
Montmagny-L'Islet

Lancement de livre • Dimanche 11 septembre • 14 h

Les belles années au Manoir Paquet

Par Chantal Dubois

L'auteure vous présentera son nouveau livre, *Les belles années au Manoir Paquet*, dans lequel elle retrace avec brio la fascinante histoire de la vie au manoir de la rue St-Jean-Baptiste à Montmagny. Chantal Dubois est la petite-fille de Charles-Abraham Paquet, un personnage important pour Montmagny qui a été propriétaire de ce manoir démoli en 1990, mais également homme d'affaires aguerri et député de Montmagny pendant 16 ans.

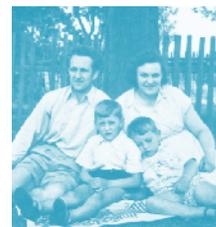


Ciné-conférence • Mardi 13 septembre • 19 h

Partir pour la famille

La fécondité, la grossesse et l'accouchement au Québec au cours de la période 1900-1950

Lorsqu'on évoque la société québécoise durant la période de 1900 à 1950, on a souvent tendance à penser que tous les couples mariés avaient beaucoup d'enfants. Les hommes et les femmes qui ont vécu à cette époque rêvaient-ils vraiment d'avoir de nombreux enfants? Y avait-il des couples qui tentaient de contrôler leur fécondité et si oui, de quels moyens disposaient-ils? Où et comment se déroulaient la plupart des accouchements? Voilà quelques-unes des questions qu'abordera l'ethnologue et auteure Suzanne Marchand lors de cette ciné-conférence durant laquelle des extraits de films d'époque seront présentés pour faire revivre cette période de notre histoire.



Lancement de livre • Dimanche 18 septembre • 14 h

Le Sans-Papiers de Grosse-Île, PQ (Tomes I et II)

Par Jean-Guy Montminy

Le 18 septembre, l'auteur vous présentera ce récit fictif qui prend racine à Grosse-Île grâce à ses installations chimiques et ses secrets des années cinquante. Quarante ans plus tard, un drame amoureux se révélera dans le cadre d'une poursuite exaltée d'idéaux. L'Isle-aux-Grues s'avèrera une terre d'accueil sur mesure pour les différents protagonistes où s'y profilera un premier drame en 1998. Ils se retrouveront 10 ans plus tard, en 2008, plus vieux et prêts pour quelques conclusions époustouflantes.



Témoignage • Mardi 20 septembre • 14 h ou 19 h 15

35 ans au service des gens démunis

Par Marie-Andrée Boulet

Participez à cette rencontre pour entendre un témoignage et échanger avec les autres participants. Cette fois, c'est Marie-Andrée Boulet de la Maison de secours La Frontière de Montmagny qui parlera des valeurs qu'elle côtoie par le biais de la Maison et des raisons qui la motivent à s'engager dans son milieu de vie.



Casse-croûte littéraire

Les mercredis • 12 h 15
7 septembre, 5 octobre, 2 novembre
et 7 décembre

Apportez votre dîner et venez savourer les écrits des auteurs d'ici et d'ailleurs lors des casse-croûtes littéraires présentés à la salle d'animation de la bibliothèque de Montmagny. Une occasion d'échanger, dans une ambiance conviviale, autour d'une œuvre ou d'un récit en présence d'un auteur ou d'un animateur.

Atelier • Vendredi 23 septembre • 14 h

Exploration du yoga adapté

Par Mélanie LeGrand, franchisee Yoga tout

Pour l'animatrice, le yoga est synonyme de santé et de mieux-être. Le yoga adapté permet à tous d'avoir accès à cette merveilleuse discipline du corps et de l'esprit, de développer sa force et sa flexibilité, de tonifier ses muscles, d'améliorer sa posture et de réduire le stress. Il est accessible aux personnes vivant avec ou sans contraintes physiques. Venez briser les tabous dans cette classe d'essai au yoga sur chaise.



Rencontre d'auteur • Samedi 24 septembre • 13 h 30

Ma vie d'artiste

Par Monique Miville-Deschênes

« Ma vie d'artiste, elle a traversé des mondes, des exaltations, et souvent elle s'est promenée *Dans un grand champ nu*. Oui, c'est le titre de mon dernier livre. J'essaierai donc, lors de cette rencontre, d'habiller ce champ de mon mieux. Je sais bien qu'il y aura des lecteurs parmi vous ce jour-là. Mais il m'arrive aussi, parfois, d'être devant quelqu'un qui ne sait pas lire... Pour eux alors, je chante à leurs oreilles. Et parfois, comme le disait Jacques Cartier devant la beauté de nos côtes quand il les aborda : *Je suis devant l'incroyable!* En effet, ce n'est pas *créable* ce qu'un chant et un récit peuvent apporter à ceux qui se cherchent, sans s'en douter, une appartenance. Alors, ce prochain 24 septembre, je souhaite, durant quelques instants, vous placer devant *l'incroyable!* »



Lancement de livre • Dimanche 25 septembre • 14 h

Le lac des Songes

Par Maurice Boulet

L'écrivain vous convie au lancement de son livre, *Le lac des Songes*, publié aux Éditions Le Dauphin Blanc et distribué au Canada, en France, en Belgique ainsi que dans la francophonie internationale. Il vous parlera de ce récit initiatique sur l'évolution d'un personnage vers sa compréhension du monde et de lui-même.

Vins et fromages seront offerts.



Exposition • Du 27 septembre au 6 novembre

Montmagny : du village à la ville, au fil du temps

Par Jérémie Masson

En collaboration avec la Société d'histoire de Montmagny, un voyage dans le temps vous est proposé avec cette collection de photographies « avant et après » réalisées par Jérémie Masson, un passionné de l'histoire de la région. Comparez l'évolution architecturale de plusieurs bâtiments historiques d'hier à aujourd'hui et admirez la beauté du paysage magnymontois du XX^e siècle.



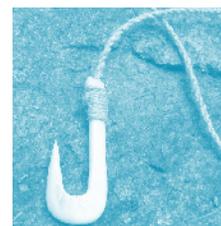
Atelier • Samedi 1^{er} octobre • 14 h

Les hameçons préhistoriques

Dans le cadre des Journées de la culture

Saviez-vous que les plus anciens hameçons connus ont été trouvés en Afrique et datent de 90 000 ans? Chez les peuples autochtones d'Amérique, cette technologie a atteint un haut degré de sophistication grâce à l'abondance et à la diversité d'une ressource faisant partie de leur mode de vie depuis des millénaires. Dans le cadre des Journées de la culture, expérimentez la fabrication d'un hameçon préhistorique en compagnie de l'archéologue Martin Lominy et manipulez des reproductions d'artefacts pour découvrir des techniques de pêche traditionnelles.

Ouvert aux 8 ans et plus



Lancement de livre • Dimanche 2 octobre • 14 h

Brutus

Par **Brigitte Lemieux**

« Brutus, vous connaissez? Non, pas l'ennemi juré de Popeye. Brutus, ce cancer que j'ai apprivoisé? Eh oui, j'ai été en processus de guérison du cancer du sein toute l'année 2015 et j'ai écrit un livre pour dédramatiser la situation, partager avec vous les secrets de mon extraordinaire lucidité devant la maladie et donner une grande bouffée d'espoir aux malades comme moi. Venez donc découvrir le vrai visage de Brutus lors du lancement de mon livre. »



Conférence • Mardi 4 octobre • 19 h

Solidarité cancer et la santé des seins

Le mois d'octobre étant dédié à la sensibilisation au cancer du sein, Solidarité cancer-CECB vous invite à cet atelier portant sur la santé des seins : Quoi observer? La mammographie pour qui? Pourquoi? Quand? Par la même occasion, vous en apprendrez davantage sur les services offerts par Solidarité cancer-CECB.

Information et inscription auprès de Claire Desjardins au 418 248-7242 ou au 1 855 248-2322



Conférence • Mardi 11 octobre • 19 h

Sans gluten

Par **Mélissa Martineau et Francine Lavoie**

Durant cette conférence, la nutritionniste Mélissa Martineau vous aidera à définir ce qu'est le gluten et à comprendre comment il est absorbé. Les deux principaux sujets de sa présentation seront *La sensibilité au gluten : allergie, intolérance ou maladie?* et *L'alimentation sans gluten : les aliments à favoriser*. Dans un deuxième temps, Francine Lavoie vous présentera le livre *Recettes pour tous sans gluten* de l'auteure Denise Pelletier. En plus de venir en aide aux personnes allergiques ou intolérantes au gluten, ce livre de recettes est également approprié aux personnes qui désirent bannir le gluten de leur alimentation.



Conférence • Samedi 15 octobre • 14 h

Modèles recherchés

Avec **Robert Pilon, en collaboration avec le GRIS Chaudière-Appalaches**

Chaque jour depuis maintenant 20 ans, des bénévoles des Groupes de recherche et d'intervention sociale (GRIS) sont invités dans les salles de classe d'écoles du Québec pour raconter leur petite histoire. En dévoilant les multiples nuances des réalités homosexuelles et bisexuelles, ils contribuent à faire tomber des préjugés et à changer le monde. Robert Pilon, ancien président du GRIS-Montréal, a connu beaucoup de succès avec son livre, *Modèles recherchés*. Il sera présent afin de parler de son expérience et de l'impact de son livre sur les personnes de la diversité sexuelle. *Modèles recherchés* rassemble des extraits de leurs témoignages quotidiens en classe. Parfois drôles, souvent touchants et toujours captivants, leurs propos s'ajoutent à ceux de plusieurs personnalités connues.



Lancement de livre • Dimanche 16 octobre • 14 h

Pas ordinaire, ce François

Par **l'auteure Aline Chamberland et l'illustratrice Andrée Alexandre**

« François, un jeune garçon de neuf ans, vit avec une déficience intellectuelle. Il n'arrive pas à écrire malgré son grand désir de le faire. Aussi connaît-il bien des déboires. Dans ses moments de grande tristesse, il se réfugie sous son arbre, celui qui parle. Ce dernier tente de le consoler et de le conseiller. Élise, une nouvelle venue à l'école, deviendra son amie. Parviendra-t-elle à l'aider à réaliser son rêve? Qu'en est-il de l'arbre qui parle? » Voilà une belle occasion de rencontrer cette enseignante à la retraite native du Kamouraska qui tente de faire découvrir la grandeur d'âme ainsi que le grand besoin d'amour, de compréhension et d'attention des jeunes atteints d'une déficience intellectuelle. L'illustratrice Andrée Alexandre sera également présente.



Atelier • Jeudi 3 novembre • 19 h

Redécouvrir les légumes d'hiver

Par **Natacha Lambert**

Connaissez-vous les radis roses ou encore les carottes à col vert? L'hiver nous offre plusieurs fruits et légumes qui méritent une plus grande place dans notre assiette. Tant de couleurs, de goûts uniques, mais aussi de valeurs nutritives insoupçonnées. Nous explorerons les usages culinaires et curatifs des légumes racines, des feuilles, des fruits ainsi que des légumineuses. Préparez vos pupilles et vos papilles!

Exposition • Du 8 au 27 novembre

Collectif des résidents de l'Habitation Mgr Deschênes

Il n'y a pas d'âge ni de contraintes physiques pour créer! Ce collectif, présentant les œuvres des résidents de l'Habitation Mgr Deschênes, en est la preuve! Venez apprécier la spontanéité et l'authenticité du travail de création réalisé par ces artistes sous les conseils éclairés de leur professeur, Marcel L'Italien.

Conférence • Jeudi 17 novembre • 19 h

Le marketing électoral sous Duplessis et Lesage

Par **Alain Lavigne**

La gestion de l'image des chefs politiques lors des élections ne date pas d'hier. Le professeur Alain Lavigne de l'Université Laval traitera de l'histoire du marketing électoral au Québec à partir d'exemples des campagnes victorieuses de Maurice Duplessis, en 1948, et de Jean Lesage, en 1960. Alain Lavigne est l'auteur des livres *Duplessis, pièce manquante d'une légende*, *l'invention du marketing politique* et *Lesage, le chef télégénique*, *le marketing politique de « l'équipe du tonnerre »*.

Conférence • Mardi 22 novembre • 19 h

La Côte-du-Sud rebelle, 1775-1776

Par **Gaston Deschênes**

On dit généralement que les Canadiens sont majoritairement restés neutres lorsque les insurgés américains ont essayé de chasser les Britanniques de la « province of Quebec » en 1775-1776. En fait, sur la Côte-du-Sud (comme en Beauce et dans la région de Lévis), il serait plus exact de dire que la population était largement favorable aux Bostonnais et qu'elle leur a facilité la vie, de l'automne 1775 jusqu'à la fin du siège en mai 1776. La Côte-du-Sud a contribué activement au blocus de la capitale en fournissant des vivres et des hommes pour surveiller la circulation maritime; des « zélés rebelles » y ont « soulevé les esprits, engagé du monde pour le service du Congrès, bafoué et menacé des royalistes », bref, contrôlé la situation pendant près de six mois.

Exposition • Du 29 novembre au 8 janvier

Vibration

Concours d'œuvres d'art **Desjardins**

La 12^e édition de ce concours réunit, sous le thème *Vibration*, des artistes de la région de la Chaudière-Appalaches. Il s'agit d'une occasion spéciale permettant de souligner le talent des artistes qui résident sur l'ensemble du territoire de cette belle et grande région.



Programme d'animation de la bibliothèque municipale • Automne 2016

Voici des activités récurrentes présentées mensuellement à la bibliothèque par nos divers organismes partenaires.

Le Re-lait Montmagny-L'Islet

Les mercredis • 10 h

21 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 21 décembre



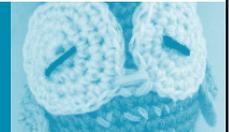
Les rencontres du Re-lait visent à échanger sur différents thèmes et situations entourant la périnatalité et l'allaitement en attendant bébé ou après son arrivée. Ces rencontres, gratuites et ouvertes à tous (que bébé soit allaité ou non), proposent des ateliers et des conférences avec des professionnels dans le domaine de la périnatalité. Pour les mamans, elles sont un lieu idéal pour échanger sur leur quotidien avec bébé afin de trouver des réponses et de briser l'isolement. Pour les futures mamans, il s'agit d'une occasion en or de s'informer sur ce qui les attend.

Inscription préférable à allaitement@lerelait.com pour assurer la tenue de l'évènement
Information : lerelait.com • 418 291-TÉTÉE (8383) •  Le Re-lait Montmagny-L'Islet

Les « Chouettes tricoteuses »

Les jeudis • 18 h 30

1^{er} septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre



Vous souhaitez tricoter en toute liberté, échanger des connaissances ou faire de nouvelles découvertes sur le tricot et le crochet? Les « Chouettes tricoteuses » vous invitent à participer à leurs rencontres qui se tiennent les premiers jeudis du mois, de 18 h 30 à 20 h. Informez-vous à la réception pour connaître la salle réservée aux rencontres.

Information et inscription auprès de Lorraine Lecompte au 418 234-1949

Centre d'entraide communautaire bénévole Montmagny-L'Islet



Musclez vos méninges

Les jeudis • 13 h 30 • Du 8 septembre au 10 novembre

Développé par le Centre de santé et services sociaux Cavendish, le programme Musclez vos méninges est maintenant disponible à Montmagny. Ce programme s'adresse aux personnes de 55 ans et plus qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement, et vise à promouvoir la vitalité intellectuelle. Pourquoi promouvoir la vitalité intellectuelle? Parce que la mémoire et les autres facultés intellectuelles sont essentielles pour maintenir l'autonomie et la qualité de vie des personnes. Ces 10 rencontres traiteront de la promotion de la santé intellectuelle, des facultés cognitives, du lien entre le stress et la mémoire, de l'utilisation de sa créativité et des ressources en communauté, et du secret de la vitalité intellectuelle.



Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie, comment s'y préparer?

Les mardis • 13 h

13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 13 décembre

Les personnes proches aidantes font un travail admirable. Cependant, elles ont aussi besoin d'être soutenues. C'est pourquoi le Centre d'entraide communautaire bénévole Montmagny-L'Islet coordonne des services visant à leur donner des outils et du support. Ces rencontres, ouvertes à tous (que vous preniez soin d'un proche ou non), proposent quatre ateliers ayant pour objectif de sensibiliser et de préparer la population à la réalité d'un proche aidant. Chaque atelier comporte un thème différent : devenir un proche aidant, aider sans s'épuiser, ressources d'aide dans la région et être un proche aidant averti.



Information et inscription auprès de Jessica Langlois, intervenante aux proches aidants, au 418 248-7242

Les Ateliers Magny-Danse



JAZZ 2 ans et plus

Éveil à la danse	Samedi 9 h
Danse enfantine	Samedi 8 h 45
Danse créative	Samedi 10 h 30
Débutant	Samedi 9 h 30
Élémentaire 1	Samedi 12 h 45
Élémentaire 2	Samedi 11 h 15
Intermédiaire 1	Samedi 13 h 30
Intermédiaire 2	Mardi 17 h 15
Intermédiaire/ avancé	Mardi 17 h
Avancé	Mardi 19 h 30
Ado-adulte	Mardi 19 h 30
Contemporain	Mardi 16 h
Atelier 1*	Samedi 12 h 30
Atelier 2*	Mardi 18 h 30
Atelier 3*	Mardi 18 h 30

FUNKY 4 ans et plus

Danse créative	Samedi 9 h 45
Débutant	Samedi 10 h 30
Élémentaire 1	Samedi 14 h
Élémentaire 2	Mardi 17 h 30
Intermédiaire 1	Mardi 16 h
Intermédiaire 2	Mercredi 16 h
Intermédiaire/ avancé	Mercredi 19 h 15
Avancé	Mercredi 20 h 15

BALLET 4 ans et plus

Danse créative	Samedi 11 h 45
Débutant	Mercredi 17 h
Élémentaire	Mercredi 16 h
Intermédiaire	Mercredi 17 h 15
Avancé	Mercredi 18 h 45
Ballet de pointes**	Mercredi 20 h 30

ZUMBA

Mercredi	18 h
----------	------

* Tous les ateliers doivent être jumelés à un cours de jazz en plus d'un cours de ballet, de funky ou de contemporain.

** Ce cours doit être jumelé au cours de ballet avancé.

Horaires sujets à changements selon le nombre d'inscriptions reçues

Remarques :

- Généralement, le nouveau participant débutera par un cours de Jazz pour ensuite se diriger vers d'autres styles de danse;
- Les cours débutent à partir du lundi 12 septembre 2016 (selon votre horaire);
- Le spectacle est prévu le 3 décembre 2016;
- Les cours se donnent au 2^e étage de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault (141, boul. Taché Est, Montmagny);
- Costume obligatoire vendu 10 \$ lors du 1^{er} cours.

TARIFICATION

Le tarif est établi en fonction du nombre de minutes de cours et peut varier selon le nombre de semaines. Référez-vous au magnydanse.com.

Cours	Non-résident, intermunicipal et Montmagny	Carte-loisirs
45 minutes	75 \$	60 \$
60 minutes	85 \$	68 \$
75 minutes	95 \$	76 \$
90 minutes	105 \$	84 \$
Ateliers* (voir notes ci-bas)	70 \$	56 \$
Ballet de pointes** (voir notes ci-bas)	50 \$	40 \$

NOTES

• Pour 2 inscriptions et plus durant cette session, une réduction de 15 \$ est applicable à un même participant non-résident, intermunicipal ou Montmagny. S'il a une carte-loisirs, la réduction est de 12 \$;

• Notez que cette réduction ne s'applique pas aux cours « Ateliers » et « Ballet de pointes » puisque leurs tarifs sont déjà réduits. En effet, l'élève ne peut s'inscrire à ces derniers que s'ils sont jumelés à des cours particuliers.

INSCRIPTION
Les 7, 8 et 9 septembre auprès
du Service des loisirs, de la culture et
de la vie communautaire de Montmagny
(voir page 2 pour les détails)



Initiation à la cueillette de champignons sauvages comestibles

Il y a près de 3 000 espèces de champignons au Québec, mais seulement quelques dizaines sont comestibles. Avec le Cercle de mycologie des Appalaches, vous apprendrez à cueillir, à identifier et à consommer les champignons disponibles dans les forêts de la région de Montmagny.

DATES Les 8, 9 et 10 septembre 2016

L'atelier se déroule sur trois jours : deux soirées théoriques de 19 h à 22 h et un avant-midi de cueillette en forêt de 9 h à 12 h.

LIEU Hôtel de ville de Montmagny
143, rue St-Jean-Baptiste Est

COÛT 32 \$ par participant

INSCRIPTION

DÈS MAINTENANT auprès du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Montmagny
(voir page 2 pour les détails)

INFORMATION

François-Xavier Ribordy
418 241-2293
mycocma@hotmail.com



ADO-BOUFFE

Le Centre communautaire Normandie propose aux jeunes de 8 à 14 ans de s'initier à la cuisine en préparant collectivement des plats qu'ils pourront ensuite rapporter à la maison.

Lieu : 599, chemin St-Léon à Montmagny

Durée : 10 semaines • Du 24 septembre au 3 décembre 2016
Samedi de 9 h à 11 h 30

Coût : 70 \$ non-résident, intermunicipal et Montmagny
56 \$ carte-loisirs

REMARQUES

- Un filet pour les cheveux, un tablier et un contenant hermétique sont requis dès le premier cours
- Congé le 8 octobre – Action de grâce
- La direction se réserve le droit d'apporter des changements à l'horaire sans préavis

INSCRIPTION

Les 7, 8 et 9 septembre auprès
du Service des loisirs, de la culture et
de la vie communautaire de Montmagny
(voir page 2 pour les détails)



Information : Nathalie Samson au 418 248-3158



Le Club de natation donne la possibilité d'apprendre et de perfectionner les 4 styles de nage tout en pratiquant une discipline sportive complète. Il offre aussi l'occasion de découvrir le monde de la compétition. Si tu as le goût de te dépasser en compagnie d'une équipe dynamique, joins-toi à nous!



École de natation – Programme

« **Je nage** » est un programme qui développe les compétences de base de façon amusante et centrée sur chaque individu tout en favorisant le développement de la passion pour la natation.

PHASES 1, 2 ET 3 (5 ANS ET PLUS)

Les trois premières phases du programme se concentrent sur l'enseignement de 54 principes de la natation et de 7 habiletés majeures : papillon, brasse, dos, libre, sécurité dans l'eau, entrées et virages. Les nageurs contrôlent ainsi des séries d'habiletés complètes, une étape à la fois.

PHASE 1 : Orientation dans l'eau
(équivalent à Junior 1-2 de la Croix-Rouge)

PHASE 2 : Développement des habiletés
(équivalent à Junior 3-5 de la Croix-Rouge)

PHASE 3 : Amélioration des habiletés
(équivalent à Junior 6-9 de la Croix-Rouge)

Durée : 12 semaines (du 19 septembre au 10 décembre 2016)

Préalable : Être capable de nager sans aide flottante au moins 10 m ou avoir complété le Junior 2 de la Croix-Rouge.

Remarque : Les frais de l'affiliation à la Fédération de natation du Québec sont maintenant inclus dans le coût indiqué.

5 À 8 ANS (45 MINUTES)

Fréquence : 1 OU 2 fois / semaine *Combinez vos périodes préférées*

Ratio : 1 moniteur pour 5 jeunes

Jour(s)	Heure(s)	COÛT
Lundi	18 h 15 à 19 h	1 fois / semaine
Mercredi	16 h à 16 h 45	115 \$ non-résident, intermunicipal et Montmagny
Mercredi	18 h 30 à 19 h 15	98 \$ carte-loisirs
Vendredi	17 h 30 à 18 h 15	2 fois / semaine
Vendredi	18 h 15 à 19 h	175 \$ non-résident, intermunicipal et Montmagny
Samedi	9 h 15 à 10 h	146 \$ carte-loisirs

8 À 11 ANS (60 MINUTES)

Fréquence : 1 OU 2 fois / semaine *Combinez vos périodes préférées*

Jour(s)	Heure(s)	COÛT
Lundi	18 h à 19 h	1 fois / semaine
Mercredi	16 h à 17 h	130 \$ non-résident, intermunicipal et Montmagny
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	112 \$ carte-loisirs
Vendredi	17 h 45 à 18 h 45	2 fois / semaine
Samedi	9 h à 10 h	195 \$ non-résident, intermunicipal et Montmagny
		164 \$ carte-loisirs

Groupe régional • Pour les nageurs de 9 à 11 ans

Durée : 37 semaines (du 12 septembre 2016 au 10 juin 2017)

Préalables : • Être capable de nager 200 m (8 longueurs sans arrêt);
• Être capable de nager le crawl, le dos, la brasse et le papillon (15 m) ou avoir complété le Junior 7 de la Croix-Rouge.

Remarques : • Possibilité de payer l'inscription annuelle en 7 versements, soit jusqu'au 30 mars 2017;
• Les frais de l'affiliation à la Fédération de natation du Québec sont maintenant inclus dans le coût indiqué.

Fréquence	Horaire
4 entraînements / semaine	Lundi 17 h 40 à 18 h (entraînement à sec) 18 h à 19 h 15 (entraînement en piscine)
	Mercredi 16 h à 17 h (entraînement en piscine) 17 h à 17 h 30 (entraînement à sec)
	Vendredi 17 h 30 à 18 h 45 (entraînement en piscine)
	Samedi 8 h 30 à 9 h (entraînement à sec) 9 h à 10 h (entraînement en piscine)
Coût annuel	
785 \$ non-résident, intermunicipal ou Montmagny • 644 \$ carte-loisirs	

Groupe provincial 1 • Pour les élèves de secondaire 1 et 2

Durée : 40 semaines (du 5 septembre 2016 au 23 juin 2017)

Remarques : • Possibilité de payer l'inscription annuelle en 7 versements, soit jusqu'au 30 mars 2017;
• Les frais de l'affiliation à la Fédération de natation du Québec sont maintenant inclus dans le coût indiqué.

Fréquence	Horaire
6 entraînements / semaine	Consultez le site Internet natationmy.com
Coût annuel	
890 \$ non-résident, intermunicipal ou Montmagny • 735 \$ carte-loisirs	

Groupe provincial 2 • Pour les élèves de secondaire 3 et plus

Durée : 40 semaines (du 5 septembre 2016 au 23 juin 2017)

Remarques : • Possibilité de payer l'inscription annuelle en 7 versements, soit jusqu'au 30 mars 2017;
• Les frais de l'affiliation à la Fédération de natation du Québec sont maintenant inclus dans le coût indiqué.

Fréquence	Horaire
6 à 8 entraînements / semaine	Consultez le site Internet natationmy.com
Coût annuel	
995 \$ non-résident, intermunicipal ou Montmagny • 819 \$ carte-loisirs	

INSCRIPTION

Les 7, 8 et 9 septembre auprès du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Montmagny (voir page 2 pour les détails)



INFORMATION : Martin Boulet, entraîneur
418 248-3361, poste 2113 • natationmy@hotmail.com
natationmy.com

École Internationale de musique Montmagny

Vous avez envie de jouer d'un instrument, de faire de la musique de groupe ou de chanter dans un ensemble vocal? Inscrivez-vous et profitez de l'expertise d'une équipe d'enseignants dynamiques et qualifiés!

Disciplines proposées

- Accordéon chromatique (français)
- Accordéon diatonique (québécois et celtique)
- Batterie et djembé (tambour africain)
- Chant populaire, traditionnel et jazz
- Clarinette
- Ensemble vocal
- Éveil musical (3 à 6 ans)
- Flûte traversière et à bec
- Guitare classique, électrique et d'accompagnement
- Guitare basse
- Musique d'ensemble
- Orgue classique
- Percussions latines (cours de groupe)
- Piano classique, populaire et jazz
- Saxophone
- Solfège et théorie musicale
- Violon classique et traditionnel (québécois et celtique)
- Violoncelle

Session d'automne 2016

La session de 13 semaines débute le 12 septembre

Dates d'inscription

Du 6 au 10 septembre auprès de Claudine Landry

Modes d'inscription

- par téléphone au 418 248-1391
- par courriel à ecoledemusique@montmagny.com
- au bureau de l'École Internationale de Musique

École Internationale de Musique

10, rue St-Jean-Baptiste Est, Montmagny (Québec) G5V 1J7
accordeonmontmagny.com/eim

Offrez la musique en cadeau...
des chèques-cadeaux sont disponibles!





SHEM
Société d'Horticulture
et d'Écologie de Montmagny inc.

Conférences horticoles

Voici les conférences horticoles que vous propose la Société d'Horticulture et d'Écologie de Montmagny (SHEM) cet automne. Rendez-vous à la salle La Tanière de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault de Montmagny à 19 h pour y assister!

- 13 septembre** **Aucune mauvaise herbe, aucun désherbage** avec Serge Fortier
- 11 octobre** **Aménagement pour petits espaces** avec Alain Lorange
- 8 novembre** **Atelier de décorations de Noël** avec Fleurs et jardins Lemieux
- 13 décembre** **Mythes et légendes des plantes qui nous entourent** avec Julie Boudreau

Coût

- 5 \$ / non-membre • Gratuit / membre*
- Prix de présence offerts

* Être membre de la SHEM permet d'assister gratuitement aux 8 conférences présentées annuellement et d'obtenir un rabais de 10 % dans certains centres-jardins de la région.

Information : Pierre Morissette (418 248-9322)
Lucie Michon (418 246-5237)



Gymnastique récréative

À compter du 25 septembre 2016, selon le cours choisi, les filles (3 à 13 ans) et les garçons (3 à 10 ans) pourront s'adonner à la gymnastique récréative. Ils pourront ainsi :

- apprendre les mouvements de base aux engins de façon sécuritaire et amusante;
- développer leurs habiletés psychomotrices et sociales;
- suivre leur progression à l'aide d'un bulletin personnel;
- évoluer vers la structure compétitive (clientèle pour gymnastique artistique féminine);
- être encadrés par des entraîneurs certifiés du Programme national de certification des entraîneurs.

MONTMAGNY – SESSION DE 11 SEMAINES

	1 h / semaine	2 h / semaine	4 h / semaine
	Dimanche AM ou PM	Dimanche AM ou PM ou un soir après l'école	Dimanche AM ou PM et un soir après l'école
Non-résident*	86,00 \$	121,50 \$	169,00 \$
Résident*	80,50 \$	113,00 \$	156,00 \$
Carte-loisirs*	69,50 \$	95,50 \$	130,00 \$

Inscription à la palestre de gymnastique :
Jeudi 8 septembre, de 18 h 30 à 20 h
Vendredi 9 septembre, de 19 h à 20 h 30

Lieu des cours : palestre de gymnastique de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault de Montmagny



Les gymnastes inscrits aux sessions Hiver ou Printemps 2016 peuvent se réinscrire par courriel à info@magnygy.com (à compter du 1^{er} septembre).

SAINT-JEAN-PORT-JOLI – SESSION DE 11 SEMAINES

Dimanche avant-midi	1 heure (4-7 ans)	2 heures (6-13 ans)	3 heures (clientèle sélectionnée)
Coût*	86,00 \$	121,50 \$	159,25 \$

Inscription : du 1^{er} au 10 septembre
par courriel à info@magnygy.com
ou par téléphone au 418 248-2370, poste 4741

Lieu des cours : école primaire de Saint-Jean-Port-Joli

* Les coûts indiqués comprennent 26 \$ d'affiliation à la Fédération québécoise de gymnastique. Ce montant est obligatoire pour tous et facturé une seule fois dans l'année gymnique.

Pour information : 418 248-2370, poste 4741
info@magnygy.com • magnygy.com

CLUB DE KARATÉ YOSEIKAN

Petits et grands, venez faire de l'activité physique en pratiquant les arts martiaux!



Animateurs :

- Sylvie Gendron, instructrice en chef (3^e dan karaté et 2^e dan jiu-jitsu)
- Simon Gaudet, instructeur adjoint (1^{er} dan karaté)

Lieu : Salle Pierre-Côté, école Beaubien de Montmagny
Durée : 13 semaines, du 13 septembre au 8 décembre 2016

KARATÉ (s'il le désire, le parent peut s'inscrire avec son enfant)				
Groupe	Horaire	Non-résident, intermunicipal et Montmagny	Carte-loisirs	
Débutant (Ceinture blanche)	Mardi ou jeudi 17 h 45 à 18 h 30	1 fois / semaine	65 \$	52 \$
		2 fois / semaine	130 \$	104 \$
Pour tous (Ceintures de couleurs)	Mardi ou jeudi 18 h 30 à 19 h 30	1 fois / semaine	78 \$	62 \$
		2 fois / semaine	156 \$	124 \$

JIU-JITSU (auto-défense)			
Groupe	Horaire	Non-résident, intermunicipal et Montmagny	Carte-loisirs
16 ans et plus	Jeudi, 19 h 30 à 21 h	104 \$	83 \$

INSCRIPTION

Les 7, 8 et 9 septembre auprès du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Montmagny (voir page 2 pour les détails)



Information : Sylvie Gendron au 418 884-3708

Patinage artistique

Tu veux apprendre à patiner et tu aimes bouger?

Joins-toi au Club de patinage artistique de Montmagny!



En t'inscrivant au groupe « Patinage plus » dès l'âge de 3 ans, tu pourras :

- apprendre à patiner ou
- perfectionner tes apprentissages!

SAISON 2016-2017

DU 12 SEPTEMBRE AU 8 AVRIL

Jour(s)	Heures		
Lundi	18 h 15 à 19 h 05		
Jeudi	18 h 10 à 19 h		
Fréquence	Non-résident	Intermunicipal et Montmagny	Carte-loisirs
1 fois / semaine	385 \$	280 \$	224 \$
2 fois / semaine	487 \$	357 \$	285,60 \$

Possibilité de payer en deux versements :

- le premier à l'inscription
- le deuxième par chèque postdaté au 1^{er} novembre 2016

REMARQUES

- Le spectacle annuel aura lieu le samedi 8 avril 2017
- Le port du casque de hockey homologué est obligatoire
- Le port du jean est interdit
- Le coût d'inscription comprend un montant de 35 \$ couvrant les frais d'assurance auprès de Patinage Canada (ce montant est non remboursable)

INFORMATION

cpamontmagny.com
info@cpamontmagny.com

INSCRIPTION

Les 7, 8 et 9 septembre auprès du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Montmagny (voir page 2 pour les détails)



CENTRE CULTUREL ET RÉCRÉATIF DE MONTMAGNY

Envie de bouger en famille ou entre amis?

C'est possible en réservant le Centre culturel et récréatif de Montmagny (CCRM) situé à l'école secondaire Louis-Jacques-Casault!

HEURES D'OUVERTURE

De 18 h à 22 h en semaine

Horaire variable la fin de semaine

SPORTS PRATIQUÉS

- Badminton
- Tennis
- Volleyball
- Ping-pong
- Hockey cosom

COÛT DE LOCATION

Le coût de location varie selon le sport pratiqué et l'espace réservé. Informez-vous auprès du responsable. Notez qu'il y a un contrat à signer pour chaque location.

Réservation au 418 248-2370, poste 4738



FÊTE D'ENFANTS

Pour célébrer l'anniversaire de votre enfant, profitez des installations du CCRM à prix abordable :

- Gymnase : 33 \$ / heure
- Tanière (petite salle) : 22 \$ / heure





Corps de cadets 2591 Optimiste de Montmagny

Activité gratuite pour les filles et les garçons de 12 à 18 ans

Les cadets de l'armée organisent des activités principalement axées sur la survie en forêt, la citoyenneté et sur la bonne forme physique, mais proposent aussi des activités complémentaires durant les soirées d'instruction. Le mouvement des cadets est civil.

Activités proposées

- Exercice aventurier en forêt
- Topographie
- Musique
- Sports
- Tir de précision
- Possibilité de participer gratuitement à des camps d'été

Pour participer

Présentez-vous les vendredis à 18 h 30

Où : Manège Militaire de Montmagny
194, avenue de la Gare

Quand : Jusqu'à la mi-mai

Information

Capitaine Steve Coulombe
418 246-3821 • 2591armee@cadets.gc.ca

LA BIBLIOTHÈQUE RECRUTE DES BÉNÉVOLES!

Pour continuer à se développer et à offrir un excellent service à ses usagers, la Bibliothèque recherche de nouveaux bénévoles pour occuper le poste de préposé au service du prêt.

PROFIL RECHERCHÉ

- Avoir au moins 3 heures à donner aux 2 semaines
- Être disposé à suivre une formation de 12 heures
- Posséder de bonnes habiletés en informatique

PRINCIPALES TÂCHES

- Assurer les prêts et les retours de livres
- Accueillir, assister et renseigner les usagers sur le fonctionnement, les règlements et les services de la Bibliothèque
- Inscrire les nouveaux abonnés

Envie d'apprendre et de faire partie d'une équipe dynamique?

Devenez bénévole en composant
le 418 248-4856 ou en écrivant à biblio@ville.montmagny.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE
DE MONTMAGNY



Club Magny-Gym

Le Club Magny-Gym vous offre la possibilité de célébrer l'anniversaire de votre enfant à la palestre de gymnastique! Des activités originales et amusantes sont au programme.

Lieu : École secondaire Louis-Jacques-Casault – 141, boulevard Taché Est

Durée : Entre 1 h et 1 h 30

Nombre d'enfants : 6 enfants et plus

Information : Brigitte Vézina à info@magnygym.com

Centre culturel et récréatif

Vous souhaitez louer le gymnase ou la Tanière de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault pour célébrer l'anniversaire de votre enfant? C'est possible!

Coût : 33 \$ / heure pour le gymnase • 22 \$ / heure pour la Tanière (petite salle)

Information : 418 248-2370, poste 4738

Piscine municipale Guylaine-Cloutier

Louez la piscine et venez fêter dans un espace spécialement aménagé pour votre famille!

Lieu : Piscine municipale Guylaine-Cloutier – 151, boulevard Taché Est

Coût : 60 \$ / heure (2 sauveteurs inclus)
Pour louer la structure gonflable en entier, ajouter 75 \$
Pour louer une partie de la structure gonflable, ajouter 50 \$

Date : Selon les disponibilités de la piscine

Nombre d'enfants : De 5 à 50 personnes

Information : Martin Boulet au 418 248-3361, poste 2113

Remarque : Prévoyez un minimum de 2 semaines avant la fête pour effectuer votre réservation.

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

Offrez à votre enfant un chèque-cadeau pour l'une ou l'autre des activités offertes par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire. Téléphonnez au 418 248-6022 pour le faire préparer!



Aréna de Montmagny

En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-5995 avant de vous déplacer pour vérifier si l'établissement est ouvert.

PATINAGE LIBRE DÈS LE 8 OCTOBRE

Samedi et dimanche 18 h 30 à 19 h 50

Mardi et jeudi 13 h à 14 h 20

Coût : 2 \$ par personne ou gratuit avec la carte-loisirs

HOCKEY LIBRE DÈS LE 31 OCTOBRE

Lundi et vendredi 13 h à 14 h 20

Coût : 5 \$ par joueur

Cet horaire est sujet à changements sans préavis. Horaire complet dans le *Journal municipal* mensuel ou sur le site Internet de la Ville de Montmagny.

21, avenue Ste-Brigitte Nord
ville.montmagny.qc.ca/horaires
418 248-5995 ou 418 248-6022

Bibliothèque municipale

En cas de mauvais temps, téléphonez avant de vous déplacer pour vérifier si l'établissement est ouvert ou consultez la page Facebook Bibliothèque de Montmagny.

Lundi	Fermé	Vendredi	13 h à 17 h
Mardi	13 h à 20 h	Samedi	10 h à 16 h
Mercredi	10 h à 17 h	Dimanche	10 h à 16 h
Jeudi	13 h à 20 h		

138, rue St-Jean-Baptiste Est
bibliothequedemontmagny.com • 418 248-4856

Parc Récréatif

Jusqu'au 9 octobre

Samedi et dimanche : 9 h à 22 h

Notez que les terrains de tennis seront accessibles également du lundi au vendredi. Réservez-les en ligne ou contactez préalablement l'intervenant en loisir, Patrick Vachon, au 418 248-3361, poste 2114, avant de vous déplacer pour vérifier les disponibilités.

Cet horaire est sujet à changements sans préavis.

11, avenue de la Fabrique
ville.montmagny.qc.ca/horaires
Fin de semaine : 418 248-8194
En semaine : 418 248-3361, poste 2114

Maison sir Étienne-Paschal-Taché

Jusqu'au 25 septembre

Tous les jours, de 10 h à 17 h 30

Du 1^{er} au 16 octobre

Samedi et dimanche, de 10 h à 17 h 30

Visite guidée de la Maison : 4 \$ par personne
2 \$ par étudiant
Gratuit pour les 5 ans et moins ou avec la carte-loisirs

Exposition ponctuelle en arts visuels : 2 \$ par personne ou gratuit avec la carte-loisirs

37, avenue Ste-Marie • 418 248-0993
ville.montmagny.qc.ca/maisontache

Piscine municipale Guylaine-Cloutier

Du 1^{er} septembre au 22 décembre 2016

BAINS FAMILIAUX

Lundi 12 h à 13 h* et 19 h 30 à 20 h 15

Mercredi 12 h à 13 h* et 19 h 30 à 20 h 15

Samedi 12 h 30 à 14 h et 16 h 30 à 18 h*

Dimanche 12 h 30 à 14 h et 16 h 30 à 18 h*

BAINS - NAGEURS SEULEMENT

Lundi 20 h 15 à 21 h

Mardi 12 h à 13 h

Mercredi 20 h 15 à 21 h

Jeudi 12 h à 13 h

* avec 2 couloirs pour les nageurs

Coût : 2,00 \$ enfant de 1 à 17 ans ou étudiant (carte obligatoire)
2,00 \$ membre de l'âge d'or (carte obligatoire)
3,50 \$ adulte
Gratuit avec la carte-loisirs

Coût des bains de 12 h à 13 h :

1,50 \$ étudiant (carte obligatoire)

2,50 \$ adulte

Gratuit avec la carte-loisirs

Remarques : • Les participants doivent avoir quitté les vestiaires 15 minutes après le bain;
• Le casque de bain et la douche savonneuse sont obligatoires;
• Les bottes, souliers et sandales d'extérieur ne sont pas tolérés dans les vestiaires;
• Horaire sujet à changements sans préavis.

151, boulevard Taché Est
ville.montmagny.qc.ca/horaires • 418 248-6022



Renseignements : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Montmagny
143, rue St-Jean-Baptiste Est, Montmagny (Québec) G5V 1K4
Tél. : 418 248-6022 Téléc. : 418 248-8468
Courriel : loisirs@ville.montmagny.qc.ca

Coordination : Émilie Laurendeau
Téléphone : 418 248-2346 Télécopieur : 418 248-2236
Courriel : emilie.laurendeau@ville.montmagny.qc.ca

Crédits photos : Ville de Montmagny, Richard Corbin,
Beaulieu Lavoie Photographes, Isabelle Boulet

Graphisme : Julie Payeur

Impression : Marquis Imprimeur

Tirage : 16 330 copies

Date de sortie : 31 août 2016

Dépôt légal : Bibliothèque nationale
du Canada, 2004
ISSN 1710-7636

