



Info-loisirs

Volume 14 • Numéro 1 • Hiver 2017

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	16
Fêtes d'enfants	18
Programme d'animation de la Bibliothèque de Montmagny	22
Activités et cours offerts par les organismes	26

À Montmagny,
on saute à pieds joints dans l'hiver!



ville.montmagny.qc.ca

DATES À RETENIR POUR L'INSCRIPTION

Détails en page 2

- **7 décembre 2016**
Détenteurs de la carte-loisirs : inscription au comptoir ou par téléphone dès 8 h et **en ligne dès 9 h 30 NOUVEAU!**
Tous les usagers : inscription en ligne dès 12 h
- **8 et 9 décembre 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 décembre 2016.

Pour s'inscrire • Hiver 2017

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 des municipalités 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 décembre 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.

Période d'essai – NOUVEAUTÉ!

Pour la toute première fois, les détenteurs d'une carte-loisirs valide pourront prioritairement s'inscrire en ligne dès 9 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 :

Judi 8 décembre 2016 • de 8 h à 20 h

Vendredi 9 décembre 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 décembre 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 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 décembre 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 décembre 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 21 décembre 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 • Hiver 2017

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



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

En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2112 avant de vous déplacer pour vérifier si les activités sont annulées.

Cours pour enfants et adolescents

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 : L'alimentation et la santé

Remarque : Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 8 semaines



COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
65 \$ non-résident	46 \$ Montmagny	Groupe 1	Samedi	9 h à 9 h 50	14 janvier	4 mars
65 \$ intermunicipal	35 \$ carte-loisirs	Groupe 2	Samedi	10 h 15 à 11 h 05	14 janvier	4 mars

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 1^{er} février 2017

Remarques :

- L'obtention de cette attestation est conditionnelle à une présence à tous les cours;
- Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 6 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
58 \$ non-résident	41 \$ Montmagny	Mercredi	16 h 30 à 18 h	18 janvier	22 février
58 \$ intermunicipal	31 \$ carte-loisirs				
<i>Le coût du manuel (9 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>					

Hockey intermunicipal

De nouveau cet hiver, le hockey intermunicipal permettra d'apprendre les bases du hockey à vos jeunes. Différentes techniques leur seront enseignées durant les pratiques qu'ils pourront par la suite mettre en application lors de parties qui se dérouleront les samedis avant-midi contre les municipalités environnantes (horaire à venir).

Lieu : Patinoire extérieure du parc Récréatif – 11, avenue de la Fabrique

Équipement requis : Patins, casque avec protecteur facial, protège-cou, bâton et gants

Remarques :

- Cet horaire est sujet à changements selon les conditions climatiques;
- En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2114 avant de vous déplacer pour vérifier si les activités sont annulées.

Durée : 7 semaines

COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
96 \$ non-résident 96 \$ intermunicipal	67 \$ Montmagny 50 \$ carte-loisirs	5 à 8 ans	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	9 janvier	20 février
		9 à 12 ans	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	10 janvier	21 février
		13 à 15 ans	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	10 janvier	21 février

Activités socioculturelles et sportives • Hiver 2017

Initiation au patinage

Tout en profitant du grand air, votre enfant pourra s'initier au patinage par l'entremise de techniques et d'exercices diversifiés.

- Lieu :** Patinoire extérieure du parc Récréatif – 11, avenue de la Fabrique
- Équipement requis :** Patins et casque de hockey
- Remarques :**
- Cet horaire est sujet à changements selon les conditions climatiques;
 - En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2114 avant de vous déplacer pour vérifier si les activités sont annulées.
- Durée :** 8 semaines



COÛT		GRUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
77 \$ non-résident 77 \$ intermunicipal	54 \$ Montmagny 41 \$ carte-loisirs	4 à 6 ans	Dimanche	10 h à 11 h	8 janvier	26 février
		7 à 12 ans	Dimanche	11 h à 12 h	8 janvier	26 février

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.
 - **Congé le 10 mars – Semaine de relâche**
- Durée :** 10 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
89 \$ non-résident 89 \$ intermunicipal	62 \$ Montmagny 47 \$ carte-loisirs	Vendredi	16 h à 18 h	13 janvier	24 mars

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;
 - En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2113 avant de vous déplacer pour vérifier si les activités sont annulées.
 - **Congé les 7 et 9 mars – Semaine de relâche**
- 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	10 h à 11 h	10 janvier	4 avril
		Jeudi	10 h à 11 h	12 janvier	6 avril

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 : Porte arrière – Aréna de Montmagny – 21, avenue Ste-Brigitte Nord

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

• Congé le 6 mars – Semaine de relâche

Durée : 9 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
78 \$ non-résident	55 \$ Montmagny	Lundi	9 h à 10 h 15	16 janvier	20 mars
78 \$ intermunicipal	41 \$ carte-loisirs				

Cours prénataux aquatiques

Ces exercices aquatiques spécifiques à la grossesse offrent aux futures mamans quelques moments de détente et de relaxation bien mérités. L'activité peut être pratiquée une à deux fois par semaine, durant 6 ou 12 semaines.

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

Remarques : • En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2113 avant de vous déplacer pour vérifier si les activités sont annulées.

• Congé les 7 et 9 mars – Semaine de relâche

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
6 semaines :	12 semaines :	Mardi (6 semaines)	10 h à 11 h	10 janvier	14 février
72 \$ non-résident	143 \$ non-résident	Jeudi (6 semaines)	10 h à 11 h	12 janvier	16 février
50 \$ intermunicipal	100 \$ intermunicipal	Mardi (12 semaines)	10 h à 11 h	10 janvier	4 avril
50 \$ Montmagny	100 \$ Montmagny	Jeudi (12 semaines)	10 h à 11 h	12 janvier	6 avril
38 \$ carte-loisirs	75 \$ carte-loisirs				
2 fois/semaine					
Rabais de 60 % sur la 2^e inscription					

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.

• **Groupe 2 :** Congé le 6 mars – Semaine de relâche

Durée : 5 semaines



COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
81 \$ non-résident	57 \$ Montmagny	Groupe 1	Lundi	9 h à 11 h	9 janvier	6 février
81 \$ intermunicipal	43 \$ carte-loisirs	Groupe 2	Lundi	13 h à 15 h	27 février	3 avril

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 et 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	11 janvier	29 mars
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

Remarque : Congé le 6 mars – semaine de relâche

Durée : 7 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
127 \$ non-résident	89 \$ Montmagny	Lundi	9 h à 11 h	13 février	3 avril
127 \$ intermunicipal	67 \$ 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

Durée : 7 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
127 \$ non-résident	89 \$ Montmagny	Lundi	13 h à 15 h	9 janvier	20 février
127 \$ intermunicipal	67 \$ 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

Remarques : • Prévoir une paire de chaussures.

• **Congé le 7 mars – Semaine de relâche**

Durée : 10 semaines

COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
177 \$ non-résident	124 \$ Montmagny	Intermédiaire	Mardi	18 h à 19 h 30	10 janvier	21 mars
177 \$ intermunicipal	93 \$ carte-loisirs	Avancé	Mardi	19 h 30 à 21 h	10 janvier	21 mars

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
77 \$ non-résident	54 \$ Montmagny	Lundi	19 h à 21 h	20 février	6 mars
77 \$ intermunicipal	41 \$ carte-loisirs				

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.

• **Congé le 7 mars – Semaine de relâche**

Durée : 10 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
Coût 2 h/semaine	Coût 3 h/semaine	Mardi (3 h/semaine)	13 h à 16 h	10 janvier	21 mars
124 \$ non-résident	161 \$ non-résident				
124 \$ intermunicipal	161 \$ intermunicipal	Mardi (3 h/semaine)	18 h à 21 h	10 janvier	21 mars
87 \$ Montmagny	113 \$ Montmagny				
65 \$ carte-loisirs	85 \$ carte-loisirs	Mardi (2 h/semaine)	19 h à 21 h	10 janvier	21 mars

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 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	16 janvier	20 février
216 \$ intermunicipal	113 \$ carte-loisirs				

Cours pour adultes (activités physiques)

Détente active – 16 ans et plus

Une séance d'essai est offerte au coût de 7 \$ le mardi 13 décembre, de 19 h à 20 h. Inscrivez-vous dès maintenant. C'est un rendez-vous au Centre récréatif Clément-Laliberté!

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

- Remarques :**
- Prévoir une paire de chaussures.
 - **Congé le 11 mars – Semaine de relâche**

Durée : 10 semaines

COÛT		GRUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
138 \$ non-résident 138 \$ intermunicipal	97 \$ Montmagny 73 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Samedi	8 h à 9 h	14 janvier	25 mars
		Groupe 2	Samedi	9 h 10 à 10 h 10	14 janvier	25 mars
		Groupe 3	Samedi	10 h 15 à 11 h 15	14 janvier	25 mars

Piloxing™ (sans saut)

Une séance d'essai est offerte au coût de 7 \$ le mardi 6 décembre, de 18 h à 19 h. Inscrivez-vous dès maintenant. C'est un rendez-vous au gymnase de l'école Saint-Pie X!

Le Piloxing™ est une discipline qui combine la boxe, le Pilates et la danse, et ce, sans avoir besoin de sauter! Venez vivre cet entraînement par intervalles hyper-dynamique qui vous fera brûler des calories, travaillera votre équilibre et tonifiera vos muscles sur une musique qui a du « punch ». Bienvenue aux nouveaux! Pour augmenter l'intensité, le Piloxing™ se pratique avec des gants pesant ½ livre chacun (vendus sur place et facultatifs) et idéalement sans espadrilles.

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

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

- Équipement requis :**
- Tapis d'exercice antidérapant;
 - Il sera possible d'acheter sur place des gants avec poids (facultatifs).

- Remarques :**
- 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.
 - **Congé le 7 mars – Semaine de relâche**

Durée : 10 semaines



PILOXING™

COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
138 \$ non-résident	97 \$ Montmagny	Mardi	18 h à 19 h	10 janvier	21 mars
138 \$ intermunicipal	73 \$ carte-loisirs				

NOUVELLE FORMULE

Entraînement – Midis express – 16 ans et plus

La formule midis express vous propose 3 jours d'entraînement d'une durée de 30 minutes. Vous aurez l'opportunité de pratiquer deux types d'entraînement, le Tabata (sous toutes ses formes) et le Piloxing™ (sans saut). En combinant vos périodes préférées, vous bénéficierez d'un rabais!

Tabata sous toutes ses formes

La méthode *Tabata* est un entraînement par intervalles intensifs et réalisables en une très courte période de temps. Le principe est de travailler 20 secondes intensivement et de se reposer 10 secondes ensuite. Entraînement cardiovasculaire et musculaire assez exigeant qui est très efficace pour activer le métabolisme.

Le Piloxing™ (sans saut)

Cette discipline combine la boxe, le Pilates et la danse, et ce, sans avoir besoin de sauter! Venez vivre cet entraînement par intervalles hyper-dynamique qui vous fera brûler des calories, travaillera votre équilibre et tonifiera vos muscles sur une musique qui a du « punch ». Pour augmenter l'intensité, le Piloxing™ se pratique avec des gants pesant ½ livre chacun (vendus sur place et facultatifs) et idéalement sans espadrilles.

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

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

Remarques :

- 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.
- **Congé les 6, 8 et 9 mars – Semaine de relâche**

Durée : 10 semaines

COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
1 fois/semaine 121 \$ non-résident 121 \$ intermunicipal 85 \$ Montmagny 64 \$ carte-loisirs	2 ou 3 fois/semaine Rabais de 20 % sur la 2^e et la 3^e inscription	Tabata	Lundi	12 h 10 à 12 h 45	9 janvier	20 mars
		Tabata	Mercredi	12 h 10 à 12 h 45	11 janvier	22 mars
		Piloxing™	Jeudi	12 h 10 à 12 h 45	12 janvier	23 mars

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 maux 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

Préalables : **Groupe Débutant 2 :** Avoir suivi le Débutant 1

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

Remarque : **Groupes de Natacha :** Congé les 6 et 9 mars – Semaine de relâche

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



COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN	LOCAL
Coût 10 semaines 127 \$ non-résident 127 \$ intermunicipal 89 \$ Montmagny 67 \$ carte-loisirs	Progression (Natacha Lambert)	Lundi 10 semaines	8 h 30 à 10 h	16 janvier	27 mars	202
	Débutant 2 (Natacha Lambert)	Lundi 10 semaines	17 h 15 à 18 h 30	16 janvier	27 mars	201
Coût 12 semaines 151 \$ non-résident 151 \$ intermunicipal 106 \$ Montmagny 80 \$ carte-loisirs	Progression (Natacha Lambert)	Lundi 10 semaines	18 h 45 à 20 h 15	16 janvier	27 mars	202
	Progression (Geneviève Talbot)	Mercredi 12 semaines	16 h 30 à 18 h	11 janvier	29 mars	201
	Débutant 1 (Natacha Lambert)	Jeudi 10 semaines	8 h 45 à 10 h	19 janvier	30 mars	202

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 6 mars – Semaine de relâche**

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	16 janvier	27 mars

Tai Chi – 18 ans et plus

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 6 mars – Semaine de relâche**

Durée : 9 semaines

COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
117 \$ non-résident 117 \$ intermunicipal	Lundi	16 h à 17 h 30	16 janvier	20 mars
82 \$ Montmagny 62 \$ 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

Remarques :

- Souliers souples à talons plats requis.

• **Congé les 7 et 8 mars – Semaine de relâche**

Durée : 9 semaines

COÛT	GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
117 \$ non-résident 117 \$ intermunicipal	Niveaux 2 et 3	Mardi	9 h à 10 h 30	17 janvier	21 mars
82 \$ Montmagny 62 \$ carte-loisirs	Niveau 4	Mercredi	9 h 30 à 11 h	18 janvier	22 mars



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.
- **Congé les 7 et 8 mars – Semaine de relâche**

Durée : 9 semaines

COÛT		GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
117 \$ non-résident 117 \$ intermunicipal	82 \$ Montmagny 62 \$ carte-loisirs	Débutant	Mercredi	13 h 30 à 15 h	18 janvier	22 mars
		Niveaux 1 et 2	Mardi	15 h 30 à 17 h	17 janvier	21 mars
		Niveau 3	Mardi	13 h 30 à 15 h	17 janvier	21 mars

Biodanza® – 18 ans et plus

La danse de la vie!

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'intégrer tout ça à 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.
- **Congé le 9 mars – Semaine de relâche**

Durée : 7 semaines



COÛT		JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
130 \$ non-résident 130 \$ intermunicipal	91 \$ Montmagny 68 \$ carte-loisirs	Jeudi	19 h à 21 h	2 février	23 mars

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.

En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2112 avant de vous déplacer pour vérifier si les activités sont annulées.

Éducation canine - 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 et 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

Équipement requis : Le « clicker » est requis pour ce cours, vous pourrez l'acheter au coût de 8 \$ lors du 1^{er} cours;

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 5 février et 16 avril

Durée : 7 semaines

COÛT	GROUPE	PREMIER COURS (théorique, sans le chien)	COURS SUIVANTS
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs <i>Le coût des notes de cours (10 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 1	Dimanche 15 janvier 9 h 30 à 11 h 30	Les dimanches, du 22 janvier au 5 mars 9 h à 10 h
	Groupe 2	Mardi 14 mars 18 h 30 à 20 h 30	Les mardis, du 21 mars au 25 avril 18 h 30 à 19 h 30
	Groupe 3	Mardi 14 mars 18 h 30 à 20 h 30	Les dimanches, du 19 mars au 30 avril 9 h à 10 h

Éducation canine – 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'éducation canine, 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

Équipement requis : Le « clicker » est requis pour ce cours, vous pourrez l'acheter au coût de 8 \$ lors du 1^{er} cours;

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 5 février et 16 avril

Durée : 7 semaines

COÛT	GROUPE	PREMIER COURS (théorique, sans le chien)	COURS SUIVANTS
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs <i>Le coût des notes de cours (5 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 1	Mardi 10 janvier 18 h 30 à 20 h 30	Les mardis, du 17 janvier au 21 février 18 h 30 à 19 h 30
	Groupe 2	Mardi 10 janvier 18 h 30 à 20 h 30	Les dimanches, du 22 janvier au 5 mars 10 h 15 à 11 h 15
	Groupe 3	Dimanche 12 mars 9 h 30 à 11 h 30	Les dimanches, du 19 mars au 30 avril 10 h 15 à 11 h 15

Éducation canine – 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 Éducation canine 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 5 février**

Durée : 6 semaines



COÛT	GROUPE	JOUR	HEURES	DÉBUT	FIN
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Dimanche	11 h 30 à 12 h 30	22 janvier	5 mars
<i>Le coût des notes de cours (5 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 2	Mardi	19 h 45 à 20 h 45	21 mars	25 avril

Éducation canine – 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 Éducation canine 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 16 avril**

Durée : 6 semaines

COÛT	GROUPE	JOUR	HEURES	DÉBUT	FIN
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	17 janvier	21 février
<i>Le coût des notes de cours (5 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>	Groupe 2	Dimanche	11 h 30 à 12 h 30	19 mars	30 avril

Soins d'urgence canin

Venez prendre part à cet atelier qui traite de l'ABC des soins d'urgence canins. Chaque participant recevra un manuel de premiers soins canins. Voici quelques points abordés lors de la formation : soins préventifs, évaluation du chien inconscient, respiration artificielle, réanimation cardiorespiratoire, dilatation gastrique et bien plus!

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

Remarques :

- Les chiens ne sont pas admis lors de cette activité;
- Prévoir une paire de chaussures.

Durée : 1 rencontre



COÛT	DATE	HEURE
35 \$ non-résident 35 \$ intermunicipal 25 \$ Montmagny 19 \$ carte-loisirs	Judi 6 avril	18 h 30 à 20 h 30
<i>Le coût des notes de cours (5 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>		

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 30 à 19 h 30	26 janvier	16 février

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

Remarques :

- Les pots d'huile essentielle nécessaires à l'atelier (5 \$) seront payables au 1^{er} cours;
- 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 45 à 20 h 45	26 janvier	23 février

Cardio-canin

Quoi de mieux que de bouger à deux! Ce cours allie exercices cardiovasculaires et musculaires pour vous, et exercices d'éducation canine pour votre complice à quatre pattes.

Lieu groupe 1 : Montmagny (indications fournies lors de l'inscription)

Lieu groupe 2 : Parc Saint-Nicolas, Montmagny

Équipement recommandé : Harnais, laisse bungee, ceinture, bol et eau.

Remarque : Congé les 5 février et 16 avril

Durée : 6 semaines



COÛT	GROUPE	JOUR	HEURES	DÉBUT	FIN
165 \$ non-résident 165 \$ intermunicipal 116 \$ Montmagny 87 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Dimanche	14 h à 15 h	22 janvier	5 mars
	Groupe 2	Dimanche	14 h à 15 h	19 mars	30 avril

Préparation à l'épreuve Bon voisin canin Du Club Canin Canadien

Joignez-vous à nous pour l'épreuve Bon voisin canin! Vous serez guidé pour réussir, haut la patte, chacune des étapes de ce défi qui vise à récompenser les guides responsables qui éduquent leur chien pour en faire un bon citoyen canin!

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

Préalable : Avoir déjà suivi un cours d'éducation canine.

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

Remarque : Prévoir une paire de chaussures et des vêtements adaptés à la température.

Durée : 2 rencontres



COÛT	DATES	HEURE
85 \$ non-résident 85 \$ intermunicipal 60 \$ Montmagny 45 \$ carte-loisirs	Les jeudis 23 et 30 mars	18 h 30 à 20 h 30
Le coût des notes de cours (5 \$) n'est pas inclus dans le prix.		

Résidents de Montmagny, c'est le temps d'acheter la licence 2017 de votre chien

La Ville de Montmagny rappelle aux propriétaires de chiens résidant à Montmagny qu'ils ont l'obligation de se procurer une licence annuelle pour leur fidèle compagnon avant chaque 1^{er} février.

En plus de faciliter la gestion de la population canine sur le territoire et de financer les programmes de contrôle des chiens errants et de sensibilisation sur les nuisances, les licences sont très utiles pour retrouver les chiens égarés.

Rendez-vous à l'hôtel de ville de Montmagny pour vous la procurer au coût de 20 \$. Un carnet rempli de rabais pour votre toutou vous sera alors remis grâce à la collaboration des commerçants magnymontois!



Accès-Loisirs Montmagny-Nord

- Vous désirez participer à des activités de loisirs?
- 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'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



Confidentialité assurée!
GRATUIT!

Activités aquatiques • Hiver 2017

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

En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2113 avant de vous déplacer pour vérifier si les activités sont annulées.

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 4 et 5 mars – Semaine de relâche**

Durée : 9 semaines

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
68 \$ non-résident 48 \$ intermunicipal 48 \$ Montmagny 36 \$ carte-loisirs	Étoile de mer (4 à 12 mois)	Samedi	11 h à 11 h 30	14 janvier	18 mars
		Dimanche	10 h à 10 h 30	15 janvier	19 mars
		Dimanche	16 h à 16 h 30	15 janvier	19 mars
	Canard (12 à 24 mois)	Samedi	10 h à 10 h 30	14 janvier	18 mars
		Samedi	15 h à 15 h 30	14 janvier	18 mars
		Dimanche	9 h à 9 h 30	15 janvier	19 mars
		Dimanche	11 h à 11 h 30	15 janvier	19 mars
	Tortue (24 à 36 mois)	Samedi	11 h 30 à 12 h	14 janvier	18 mars
		Samedi	16 h à 16 h 30	14 janvier	18 mars
		Dimanche	10 h 30 à 11 h	15 janvier	19 mars
		Dimanche	15 h à 15 h 30	15 janvier	19 mars

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 durant les quatre premiers cours pour se retrouver seul avec le moniteur durant les autres cours.

Remarques : • Si l'enfant a déjà suivi un cours, veuillez apporter son carnet de natation au premier cours.
• **Congé du 4 au 9 mars – Semaine de relâche**

Durée : 9 semaines



COURS DE 30 MINUTES

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
68 \$ non-résident 48 \$ intermunicipal 48 \$ Montmagny 36 \$ carte-loisirs	Loutre de mer (avec parent)	Samedi	10 h 30 à 11 h	14 janvier	18 mars
		Samedi	12 h à 12 h 30	14 janvier	18 mars
		Samedi	14 h 30 à 15 h	14 janvier	18 mars
		Samedi	15 h 30 à 16 h	14 janvier	18 mars
		Dimanche	9 h 30 à 10 h	15 janvier	19 mars
		Dimanche	15 h 30 à 16 h	15 janvier	19 mars
	Salamandre	Samedi	10 h à 10 h 30	14 janvier	18 mars
		Samedi	11 h à 11 h 30	14 janvier	18 mars
		Samedi	14 h à 14 h 30	14 janvier	18 mars
		Samedi	15 h à 15 h 30	14 janvier	18 mars
		Dimanche	9 h à 9 h 30	15 janvier	19 mars
		Dimanche	10 h à 10 h 30	15 janvier	19 mars
		Dimanche	11 h 15 à 11 h 45	15 janvier	19 mars
		Dimanche	15 h à 15 h 30	15 janvier	19 mars

Activités aquatiques • Hiver 2017

Enfants – 3 à 5 ans (suite)

COURS DE 45 MINUTES

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
89 \$ non-résident 62 \$ intermunicipal 62 \$ Montmagny 47 \$ carte-loisirs	Poisson-lune	Mardi	18 h à 18 h 45	17 janvier	21 mars
		Jeudi	18 h à 18 h 45	19 janvier	23 mars
		Samedi	11 h 30 à 12 h 15	14 janvier	18 mars
		Dimanche	10 h 30 à 11 h 15	15 janvier	19 mars
		Dimanche	11 h 45 à 12 h 30	15 janvier	19 mars
	Crocodile	Samedi	15 h à 15 h 45	14 janvier	18 mars
		Dimanche	11 h 45 à 12 h 30	15 janvier	19 mars
	Baleine	Samedi	15 h à 15 h 45	14 janvier	18 mars
		Dimanche	11 h 45 à 12 h 30	15 janvier	19 mars

Junior – 5 ans et plus

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

• Congé du 4 au 9 mars – Semaine de relâche

Durée : 9 semaines

COÛT	COURS	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
108 \$ non-résident 76 \$ intermunicipal 76 \$ Montmagny 57 \$ carte-loisirs	Junior 1	Mardi	18 h à 19 h	17 janvier	21 mars
		Samedi	10 h à 11 h	14 janvier	18 mars
		Samedi	14 h à 15 h	14 janvier	18 mars
		Samedi	15 h 30 à 16 h 30	14 janvier	18 mars
		Dimanche	9 h à 10 h	15 janvier	19 mars
		Dimanche	11 h à 12 h	15 janvier	19 mars
		Dimanche	15 h à 16 h	15 janvier	19 mars
	Junior 2	Jeudi	18 h à 19 h	19 janvier	23 mars
		Samedi	10 h 30 à 11 h 30	14 janvier	18 mars
		Samedi	14 h à 15 h	14 janvier	18 mars
		Dimanche	10 h 30 à 11 h 30	15 janvier	19 mars
		Dimanche	14 h à 15 h	15 janvier	19 mars
	Junior 3	Jeudi	18 h à 19 h	19 janvier	23 mars
		Samedi	15 h à 16 h	14 janvier	18 mars
		Dimanche	10 h à 11 h	15 janvier	19 mars
		Dimanche	11 h 30 à 12 h 30	15 janvier	19 mars
	Junior 4	Mardi	18 h à 19 h	17 janvier	21 mars
		Samedi	11 h 30 à 12 h 30	14 janvier	18 mars
		Samedi	14 h à 15 h	14 janvier	18 mars
		Dimanche	9 h à 10 h	15 janvier	19 mars
	Junior 5	Mardi	19 h à 20 h	17 janvier	21 mars
		Samedi	11 h à 12 h	14 janvier	18 mars
		Dimanche	9 h à 10 h	15 janvier	19 mars
		Dimanche	11 h à 12 h	15 janvier	19 mars
	Junior 6	Mardi	19 h à 20 h	17 janvier	21 mars
		Dimanche	9 h 30 à 10 h 30	15 janvier	19 mars
		Dimanche	14 h à 15 h	15 janvier	19 mars
	Junior 7	Jeudi	19 h à 20 h	19 janvier	23 mars
		Samedi	10 h à 11 h	14 janvier	18 mars
		Dimanche	10 h à 11 h	15 janvier	19 mars
Junior 8	Jeudi	19 h à 20 h	19 janvier	23 mars	
	Samedi	10 h à 11 h	14 janvier	18 mars	
	Dimanche	10 h à 11 h	15 janvier	19 mars	
Junior 9	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	18 janvier	22 mars	
	Dimanche	14 h à 15 h	15 janvier	19 mars	
Junior 10	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	18 janvier	22 mars	
	Dimanche	14 h à 15 h	15 janvier	19 mars	

Activités aquatiques • Hiver 2017

Cours de natation – 15 ans et plus

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

Durée : 9 semaines

COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
114 \$ non-résident 80 \$ intermunicipal	Vendredi	19 h à 20 h	20 janvier	24 mars
80 \$ Montmagny 60 \$ carte-loisirs				

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 5 mars – Semaine de relâche

Durée : 10 semaines

COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
119 \$ non-résident 83 \$ intermunicipal	Dimanche	8 h à 9 h	15 janvier	26 mars
83 \$ Montmagny 62 \$ carte-loisirs				

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 5 mars – Semaine de relâche

Durée : 10 semaines

COÛT	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
119 \$ non-résident 83 \$ intermunicipal	Dimanche	8 h à 9 h	15 janvier	26 mars
83 \$ Montmagny 62 \$ carte-loisirs				

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, ajoutez 75 \$
Pour louer une partie de la structure gonflable, ajoutez 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 proposées par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire. Téléphonnez au 418 248-6022 pour le faire préparer!

Trouvez le
forfait de fête
PARFAIT
pour votre enfant!



Aquapoussette et cours prénataux aquatiques

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

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 du 6 au 10 mars – Semaine de relâche**

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	8 h à 9 h	9 janvier	3 avril
		Lundi	9 h à 10 h	9 janvier	3 avril
	3 fois/semaine Rabais de 65 % sur la 3 ^e inscription	Mardi	9 h à 10 h	10 janvier	4 avril
		Mercredi	8 h à 9 h	11 janvier	5 avril
		Mercredi	9 h à 10 h	11 janvier	5 avril
		Jeudi	9 h à 10 h	12 janvier	6 avril
		Vendredi	8 h à 9 h	13 janvier	7 avril
		Vendredi	9 h à 10 h	13 janvier	7 avril

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 une à deux fois par semaine.

- Remarque :** Congé les 7 et 9 mars – Semaine de relâche

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	10 janvier	4 avril
		Jeudi	19 h à 20 h	12 janvier	6 avril

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 du 6 au 10 mars – Semaine de relâche**

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	7 h à 8 h	9 janvier	3 avril
		Mardi	8 h à 9 h	10 janvier	4 avril
	3 fois/semaine Rabais de 65 % sur la 3 ^e inscription	Mercredi	6 h à 7 h	11 janvier	5 avril
		Mercredi	7 h à 8 h	11 janvier	5 avril
		Jeudi	8 h à 9 h	12 janvier	6 avril
		Vendredi	6 h à 7 h	13 janvier	7 avril
		Vendredi	7 h à 8 h	13 janvier	7 avril

Activités aquatiques • Hiver 2017

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 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).

Remarque : Congé les 7 et 9 mars – Semaine de relâche

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	10 janvier	4 avril
		Jeudi	20 h à 21 h	12 janvier	6 avril

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 48 périodes d'activité aquatique! Prenez part à tous les entraînements ou seulement à ceux qui conviennent à votre horaire.

Remarque : Congé du 6 au 9 mars – Semaine de relâche

Durée : 12 semaines – du 9 janvier au 6 avril

COÛT	ACTIVITÉ	JOUR	HEURE
115 \$ non-résident 81 \$ intermunicipal 81 \$ Montmagny 61 \$ carte-loisirs	Nage libre	Lundi	13 h 30 à 14 h 30
	Aquaforme	Mardi	13 h 30 à 14 h 30
	Nage libre	Mercredi	13 h 30 à 14 h 30
	Aquaforme	Jeudi	13 h 30 à 14 h 30



Activité reconnue par la Politique de la famille et des aînés de la Ville de Montmagny

20

Pas d'âge pour apprendre – 50 ans et plus

NOUVEAUTÉ!

Dans le cadre de la Politique de la famille et des aînés de la Ville de Montmagny, ce nouveau cours est dédié aux aînés qui ne savent pas nager ou qui ont des craintes en milieu aquatique. Dans ces groupes de trois participants maximum, le moniteur vous enseignera les bases de la natation et, s'il y a lieu, à vaincre vos peurs!

Remarque : Congé le 5 mars – Semaine de relâche

Durée : 5 semaines

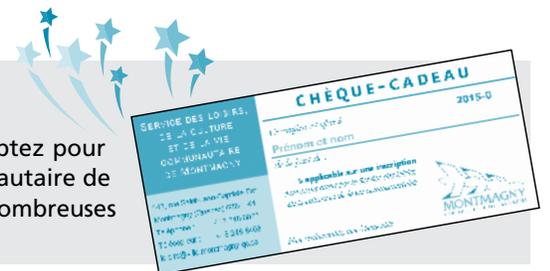
COÛT	GROUPE	JOUR	HEURE	DÉBUT	FIN
80 \$ non-résident 56 \$ intermunicipal 56 \$ Montmagny 42 \$ carte-loisirs	Groupe 1	Mercredi	10 h à 10 h 45	11 janvier	8 février
	Groupe 2	Mercredi	10 h à 10 h 45	15 février	22 mars



Activité reconnue par la Politique de la famille et des aînés de la Ville de Montmagny

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!



Cours cadres

MONITEUR DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE

Pour ce cours, le participant aura un volet à compléter par Internet. Les cours n'auront pas lieu systématiquement à la piscine ou en classe chaque semaine. Le plan de cours sera remis aux participants lors de l'inscription. Pour consulter ce plan de cours avant de vous inscrire, écrivez à inscriptions@ville.montmagny.qc.ca et faites-en la demande dès maintenant!

- Préalables :**
- Être âgé de 15 ans avant le 27 février 2017;
 - Avoir réussi le cours *Assistant-moniteur de la Croix-Rouge canadienne*.
- Remarques :**
- Le coût de la certification (26 \$) est inclus dans le prix;
 - Les candidats auront 8 périodes de stage à compléter (entre les 13 et 21 février) et sont tenus d'assister à 100 % des cours.
- Durée :** 40 heures



COÛT	HORAIRE
186 \$ non-résident 138 \$ intermunicipal 138 \$ Montmagny 110 \$ carte-loisirs	Les cours auront lieu entre le 6 janvier et le 27 février 2017.
<i>Le coût du matériel obligatoire (140 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>	

COURS DE PREMIERS SOINS GÉNÉRAUX

Préalable au cours Sauveteur national

Cette formation de type général/DEA est reconnue par la Société de sauvetage du Québec et est obligatoire pour accéder à la formation de Sauveteur national offerte cette session. Les nombreux sujets abordés vous apprendront les façons d'intervenir lors d'urgences liées à l'environnement ainsi que les traitements à prodiguer en cas de plaies, de blessures diverses, de brûlures, de réactions allergiques et d'état de choc d'une victime. Vous pratiquerez les diverses techniques de réanimation cardiorespiratoire (RCR) et celles des cas d'urgence respiratoire ou cardiaque. De plus, vous apprendrez à stabiliser une blessure, à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA) et à administrer de l'adrénaline par auto-injecteur.

- Préalable :** Être âgé de 14 ans avant le 19 février 2017.
- Lieu :** Centre récréatif Clément-Laliberté – 18, avenue Ste-Brigitte Nord
- Remarque :** Le coût du manuel est inclus dans le prix.
- Durée :** 16 heures

COÛT	DATES	HEURE
125 \$	18 et 19 février	9 h à 17 h

SAUVETEUR NATIONAL

- Préalables :**
- Être âgé de 16 ans avant le 11 mars 2017;
 - Avoir réussi le cours *Croix de bronze*;
 - Avoir réussi le *Cours de premiers soins généraux*.
- Remarques :**
- Le coût de la certification (56 \$) est inclus dans le prix;
 - Les candidats doivent apporter leur masque de poche et leurs gants chirurgicaux;
 - Les candidats sont tenus d'assister à 100 % des cours.
- Durée :** 6 jours



COÛT	DATES	HEURES
240 \$ non-résident 185 \$ intermunicipal 185 \$ Montmagny 153 \$ carte-loisirs	Cours : du 6 au 9 mars Examen : 11 mars	8 h à 16 h 16 h 30 à 20 h 30
<i>Le coût du manuel (46 \$) n'est pas inclus dans le prix.</i>		

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 • Hiver 2017



L'Heure du conte

 Desjardins

Dimanches • 10 h 30

4 décembre, 15 janvier,
5 février et 5 mars

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 • 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.



Lancement de livre • Dimanche 11 décembre • 14 h

L'origine stellaire de l'humanité

Par Réjean Tardif

« Ce livre surpasse les concepts scientifiques et historiques en révélant la science et les traditions des anciens Euskariens, dont les Égyptiens, les Mayas, les Basques et les Algonquins. Ils sont venus d'une autre étoile il y a deux millions d'années. Les maîtres de la censure nous ont caché qu'ils connaissaient la préhistoire de la Terre et la géométrie de l'espace. Les bases de la théogonie universelle ont été puisées et remaniées à partir du savoir des anciens Euskariens. »

L'origine stellaire de l'humanité

Conférence • Mardi 13 décembre • 13 h

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

Les personnes proches aidantes font un travail admirable, mais ont aussi besoin d'être soutenues. C'est pourquoi le CECB Montmagny-L'Islet propose divers outils pour les aider. Dans cette optique, un dernier atelier ouvert à tous (que vous preniez soin d'un proche ou non) est proposé. Ce dernier aura pour thème *Être un proche aidant averti*. Information et inscription auprès de Jessica Langlois, intervenante aux proches aidants, au 418 248-7242.



Spectacle • Dimanche 18 décembre • 10 h 30

Grand-père Cussion chante Noël

Les jeunes et leur famille sont invités à plonger dans la magie de Noël en compagnie de Grand-père Cussion. Dans ce spectacle interactif, ce gentil grand-papa interprétera des classiques de Noël et des compositions en plus de raconter quelques contes. Les enfants pourront également chanter, bouger et jouer des instruments à percussions.



Exposition • Du 10 janvier au 26 février

Qu'éclate la vie

Par Dorice Martin

Dans cette exposition, vous serez témoin de certaines étapes de son expression personnelle en aquarelle et en vitrail. Vous constaterez une oscillation entre le cloisonnement des formes et leur éclatement. Une constante demeure cependant : la recherche de la transparence dans la matière et de la vérité du geste inspiré du dedans.



Lancement de livre • Dimanche 15 janvier • 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 de ces jeunes atteints d'une déficience intellectuelle. L'illustratrice Andrée Alexandre sera également présente.

Conférence • Mardi 24 janvier • 19 h

Le gaspillage alimentaire : Mieux s'outiller pour moins gaspiller

Par Catherine Roy

Le tiers des denrées produites sont jetées avant même d'être consommées. Le gaspillage alimentaire est donc un enjeu plus qu'important dans une société où beaucoup de personnes ne mangent pas à leur faim. Ce phénomène est en fait un fléau économique, écologique et social. Heureusement, plusieurs initiatives se mettent en place pour conscientiser les gens à l'importance de diminuer le gaspillage, dont Sauve ta Bouffe, membre des Amies de la Terre de Québec.

L'ÉLAN
COLLECTIF



Casse-croûte littéraire

Les mercredis • 12 h 15
7 décembre, 1er février et 1er mars

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.

Conférence • Mercredi 1^{er} février • 14 h

Santé et arthrite peuvent-ils cohabiter?

En collaboration avec le Centre d'entraide communautaire bénévole Montmagny-L'Islet (CECB)

Plus de 4,6 millions d'adultes Canadiens âgés de 15 ans ou plus déclarent être atteints d'arthrite et on estime que d'ici 2036, ce chiffre passera à 7,5 millions¹. Au cours de cette conférence, les différentes maladies arthritiques et l'importance d'adopter de saines habitudes de vie pour une meilleure gestion de la douleur seront abordées.

Information et inscription auprès de Mélanie LeGrand au 418 248-7242, poste 106 ou par courriel à melanie.legrand.cecb@gmail.com.



Conférence • Mardi 7 février • 19 h

L'Écosse à travers mes yeux

Par Valérie Langlois, auteure et conférencière

À travers le processus littéraire de l'auteure passionnée qu'est Valérie Langlois, découvrez l'Écosse, son histoire, ses mœurs et ses lieux enchanteurs.

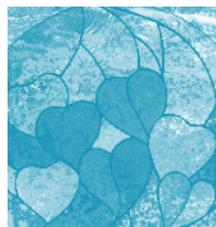


Conférence • Mardi 14 février • 14 h

La solitude créative; le processus créateur et l'unicité de l'être

Par Dorice Martin, aquarelliste et vitrailiste

Pour la Saint-Valentin, l'artiste Dorice Martin offre un moment d'introspection afin de se donner une dose d'amour. Lors de cette rencontre, qui prendra la forme d'un entretien, elle témoignera de son processus de création né du silence et de l'écoute intérieure. De plus, elle offrira des pistes pour faire de sa vie une œuvre d'art. « Celui qui crée doit être son propre univers et trouver tout ce qu'il cherche en lui, et dans la nature à laquelle il est lié », Rainer Maria Rilke. Cet échange sera agrémenté de petites gâteries de la Saint-Valentin et chaque participant sera éligible au tirage d'un vitrail réalisé par l'artiste.

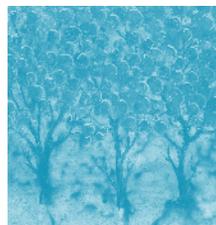


Exposition • Du 28 février au 2 avril

Réminiscence

Par Chantal-Jane Garant

La réminiscence est une théorie platonicienne selon laquelle la connaissance est le souvenir fragmentaire d'un savoir inné à l'âme. Chantal-Jane Garant parle d'ici, de nous, à travers son regard où les paysages et les émotions sont transposés dans les matières, les textures et les couleurs qui l'inspirent.



Conférence • Mercredi 1^{er} mars • 14 h

Marcher pour mieux respirer

En collaboration avec le Centre d'entraide communautaire bénévole Montmagny-L'Islet (CECB)

Notre rythme de vie est de plus en plus effréné et cette façon de vivre peut entraîner stress, épuisement, anxiété, etc. Par quelques exercices faciles, venez apprendre à allier marche et respiration pour profiter des bienfaits de la méditation, de la relaxation et de l'activité physique.

Information et inscription auprès de Mélanie LeGrand au 418 248-7242, poste 106 ou par courriel à melanie.legrand.cecb@gmail.com.



¹ <http://arthrite.ca>

Programme d'animation de la bibliothèque municipale • Hiver 2017

Atelier • Dimanche 5 mars • 14 h

Ma première BD

Avec Michel Grant, professionnel de la BD

À partir des idées des participants, l'animateur expliquera les étapes de création d'une case de BD en improvisant un grand dessin. Par la suite, chacun pourra créer sa propre BD à partir du studio BD. Aperçu de la mise en scène (plans et angles de vue), expressions, bulles et onomatopées, découpage et dialogues... tous les aspects de la bande dessinée seront abordés.



Tout le matériel sera fourni lors de cet atelier dédié aux jeunes âgés de 8 à 16 ans. À la fin, les participants repartiront avec leur ensemble de création de BD réutilisable, en plus d'avoir la chance de mettre la main sur l'un des dessins ou des albums dédicacés qui seront tirés au sort.

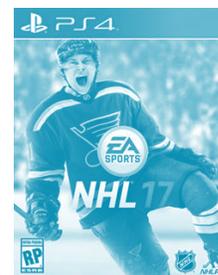
Mercredi 8 mars • 10 h à 16 h

Journée de jeux vidéo

En collaboration avec la Maison des jeunes l'Incontournable et le Club Richelieu de Montmagny

Avis aux amateurs de compétitions sportives sur console, un tournoi NHL17 se tiendra à la bibliothèque de Montmagny! Peu importe votre niveau de jeu, participez et courez la chance de gagner de magnifiques prix. Réservez rapidement votre place en téléphonant au 418 248-4856, poste 2810.

Le tournoi est organisé par « pool » puis par élimination directe dans deux catégories :
7 à 12 ans, de 10 h à 12 h • 13 ans et plus, de 14 h à 16 h



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

Le Re-Lait Montmagny-L'Islet

Les mercredis • 10 h

21 décembre, 15 février et 15 mars



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

Communication bienveillante

Les mardis • 13 h 30

Du 21 février au 28 mars



Dans une ambiance décontractée et avec humour, venez apprendre à bien communiquer et à vous faire comprendre de façon constructive. Ces ateliers sont offerts par La Jardilec et ne s'adressent qu'aux femmes.

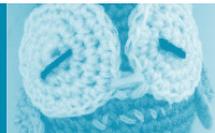
Information et inscription auprès du centre-femmes La Jardilec au 418 598-9677
Possibilité de covoiturage à partir de L'Islet-Nord

Programme d'animation de la bibliothèque municipale • Hiver 2017

Les « Chouettes tricoteuses »

Les jeudis • 13 h 30 • 15 décembre, 19 janvier, 16 février et 16 mars

Les jeudis • 18 h 30 • 1^{er} décembre, 5 janvier, 2 février et 2 mars



Vous souhaitez tricoter en toute liberté, partager des connaissances ou faire de nouvelles découvertes sur le tricot et le crochet? Les « Chouettes tricoteuses » vous invitent à prendre part à leurs rencontres.

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

Centre d'Entraide Familiale de la MRC de Montmagny

Les samedis • 10 h

14 janvier, 11 février et 11 mars



Espace-famille Montmagny

Cet organisme, voué aux familles et aux individus de la MRC de Montmagny, propose de nombreux services, programmes et activités pour informer et soutenir le développement des personnes, à chacune des étapes de leur vie.

Activités parent-enfant

Avec votre enfant âgé de 0 à 5 ans, Josianne Zacharie vous invite à participer à cette activité durant laquelle le bricolage et le jeu seront à l'honneur. Chaque atelier de deux heures est unique et inclut une collation.

Pour information : 418 234-4014 • josiannezacharie@hotmail.com

Activités et cours offerts par les organismes Hiver 2017

Association magnymontoise des pêcheurs à la mouche



Promouvoir la pêche à la mouche dans la région, voilà ce que fait l'Association magnymontoise des pêcheurs à la mouche depuis plus de 20 ans en organisant des soirées de montage en groupe et des sorties extérieures.

Envie de vous joindre au regroupement?

Présentez-vous les jeudis à 19 h 30

Quand : du 19 janvier au 20 avril 2017

Où : Ancienne gare de Montmagny
4, rue de la Station

Coût : 30 \$/année

*Bienvenue aux débutants
comme aux pêcheurs aguerris!*

Information :

François Boucher au 418 248-2498

Henri Morneau au 418 248-8069



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

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 musique
est un médicament dont le seul effet
secondaire est le bonheur! »

École Internationale de musique Montmagny

Préinscriptions les 7, 8 et 9 décembre 2016
Inscriptions 5 et 6 janvier 2017

Pour information:

418 248-1391



ecoledemusique@montmagny.com

Offrez la musique en cadeaux!
Chèques-cadeaux disponibles
www.accordeonmontmagny.com

 Desjardins
Caisse populaire
de Montmagny

CARREFOUR
MONDIAL
DE L'Accordéon
MONTMAGNY - QUÉBEC - CANADA


MONTMAGNY
CAPITALE DE L'OTIE BLANCHE

20 % de rabais
sur présentation de la carte-loisirs
de la Ville de Montmagny



École de natation – Programme

Dès 5 ans!

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

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

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

Durée : 18 semaines (du 9 janvier au 20 mai 2017)
Congé du 4 au 10 mars – Semaine de relâche

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

Remarques :

- Pour nager 2 fois par semaine, combinez vos 2 périodes préférées;
- Pour les 5 à 8 ans, le ratio est d'un moniteur pour 5 jeunes;
- Les frais d'affiliation à la Fédération de natation du Québec sont maintenant inclus dans le coût indiqué.

5 à 8 ans

Phase 1 – 45 minutes

Lundi	18 h 15 à 19 h
Mercredi	16 h 15 à 17 h
Mercredi	18 h 30 à 19 h 15
Vendredi	16 h 15 à 17 h
Samedi	9 h 15 à 10 h

Phase 2 – 45 minutes

Lundi	18 h 15 à 19 h
Mercredi	16 h 15 à 17 h
Mercredi	18 h 30 à 19 h 15
Vendredi	16 h 15 à 17 h
Samedi	9 h 15 à 10 h

Phase 3 – 60 minutes

Lundi	18 h 15 à 19 h 15
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30
Vendredi	17 h 45 à 18 h 45
Samedi	9 h à 10 h

8 à 11 ans

Phase 1 – 60 minutes

Lundi	18 h à 19 h
Mercredi	17 h à 18 h
Samedi	9 h à 10 h

Phase 2 – 60 minutes

Lundi	18 h à 19 h
Mercredi	16 h à 17 h
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30
Vendredi	17 h 30 à 18 h 30
Samedi	9 h à 10 h

Phase 3 – 60 minutes

Lundi	18 h 15 à 19 h 15
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30
Vendredi	17 h 45 à 18 h 45
Samedi	9 h à 10 h

COÛT – 45 MINUTES

1 fois/semaine :

164 \$ non-résident, intermunicipal
ou Montmagny • 137 \$ carte-loisirs

2 fois/semaine :

254 \$ non-résident, intermunicipal
ou Montmagny • 209 \$ carte-loisirs

COÛT – 60 MINUTES

1 fois/semaine :

197 \$ non-résident, intermunicipal
ou Montmagny • 166 \$ carte-loisirs

2 fois/semaine :

295 \$ non-résident, intermunicipal
ou Montmagny • 244 \$ carte-loisirs

INFORMATION : Martin Boulet, entraîneur

418 248-3361, poste 2113 • natationmy@hotmail.com
natationmy.com

INSCRIPTION

Les 7, 8 et 9 décembre 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





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) au cours des prochains mois. Rendez-vous à la salle Jean-Pierre Després de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault de Montmagny à 19 h pour y assister!

14 février 2017 Les possibilités de l'hydroculture avec Vennina Dionne

7 mars 2017 Aménager son coin fleuri sans maux de tête avec Johanne Boucher

11 avril 2017 La vie au marais de Montmagny avec Benoît Gendreau

9 mai 2017 Safari nature dans ma cour avec Daniel Gingras

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)

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 : 11 semaines • du 10 janvier au 30 mars 2017
Congé les 7 et 9 mars – Semaine de relâche

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	55 \$	44 \$
		2 fois/semaine	110 \$	88 \$
Pour tous (Ceintures de couleur)	Mardi ou jeudi 18 h 30 à 19 h 30	1 fois/semaine	66 \$	53 \$
		2 fois/semaine	132 \$	106 \$

JIU-JITSU (auto-défense)			
Groupe	Horaire	Non-résident, intermunicipal et Montmagny	Carte-loisirs
16 ans et plus	Mardi, 19 h 30 à 21 h	88 \$	70 \$

INSCRIPTION

Les 7, 8 et 9 décembre 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

Les Ateliers Magny-Danse



JAZZ 3 ans et plus

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 30
Intermédiaire/avancé	Mardi 17 h 15
Avancé	Mardi 19 h 45
Ado-adulte	Mardi 19 h 45
Contemporain	Mardi 16 h 15
* Atelier 1	Samedi 12 h 30
* Atelier 2	Mardi 18 h 45
* Atelier 3	Mardi 18 h 45

FUNKY 4 ans et plus

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

BALLET 4 ans et plus

Débutant	Samedi 11 h 45
Élémentaire	Mercredi 16 h
Ballet intermédiaire	Mercredi 17 h 15
Ballet avancé	Mercredi 18 h 45
** Ballet de pointes	Mercredi 20 h 20

ZUMBA

Mercredi 18 h 05

* 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.

BALADI

DFolk égyptienne (6-10 ans) Lundi 16 h

DFolk égyptienne (10-14 ans) Lundi 17 h 10

Baladi débutant/intermédiaire (14 ans et plus) Lundi 18 h 45

Baladi intermédiaire/avancé (selon expérience) Lundi 20 h

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 16 janvier 2017 (selon l'horaire choisi);
- Le spectacle est prévu le 13 mai 2017;
- Les cours se donnent au 2^e étage de l'école secondaire Louis-Jacques-Casault (141, boul. Taché Est, Montmagny);
- Chandail Magny-Danse obligatoire;
- **Horaires sujets à changements selon le nombre d'inscriptions reçues.**

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	85 \$	68 \$
60 minutes	100 \$	80 \$
75 minutes	110 \$	88 \$
90 minutes	120 \$	96 \$
Ateliers* (voir notes)	85 \$	68 \$
Ballet de pointes** (voir notes)	60 \$	48 \$

NOTES

- Possibilité de faire un chèque postdaté au 20 janvier 2017;
- 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 décembre auprès du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Montmagny (voir page 2 pour les détails)



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!

DEMI-SESSION DU 5 JANVIER AU 8 AVRIL 2017

Jour(s)	Heure(s)		
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	210 \$	160 \$	128 \$
2 fois/semaine	261 \$	200 \$	160 \$

Possibilité de payer en deux versements :

- le premier à l'inscription
- le deuxième par chèque postdaté du 9 janvier 2017

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 inclut les frais d'adhésion à Patinage Canada;
- **Aucun remboursement ne sera accepté.**

INFORMATION

cpamontmagny.com
info@cpamontmagny.com

INSCRIPTION

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



magny-gym

Gymnastique récréative

À compter du 15 janvier 2017, 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 9 SEMAINES

1 h/semaine	2 h/semaine	4 h/semaine
Dimanche	Dimanche ou jeudi après l'école	Dimanche et jeudi après l'école

Réinscription • Gymnaste inscrit à l'automne 2016

Non-résident	49,00 \$	78,00 \$	119,00 \$
Résident	44,50 \$	71,00 \$	108,00 \$
Carte-loisirs	35,60 \$	56,80 \$	86,40 \$

Nouvelle inscription* • Gymnaste non inscrit à l'automne 2016

Non-résident	75,00 \$	104,00 \$	145,00 \$
Résident	70,50 \$	97,00 \$	134,00 \$
Carte-loisirs	61,60 \$	82,80 \$	112,40 \$

**Inscription à la palestre de gymnastique :
Jeudi 15 décembre, de 18 h 30 à 20 h**

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



Les gymnastes inscrits à la session Automne 2016 ou à des sessions antérieures peuvent se réinscrire par courriel à info@magnygym.com (depuis le 17 novembre). Le paiement devra s'effectuer dès le cours suivant afin de confirmer la place.

SAINT-JEAN-PORT-JOLI – SESSION DE 9 SEMAINES

Dimanche avant-midi	1 heure (4-7 ans)	2 heures (6-13 ans)	3 heures (clientèle sélectionnée)
---------------------	-------------------	---------------------	-----------------------------------

Réinscription 49,00 \$ 78,00 \$ 108,40 \$
Gymnaste inscrit à l'automne 2016

Nouvelle inscription* 75,00 \$ 104,00 \$ 134,40 \$
Gymnaste non inscrit à l'automne 2016

Inscription : jusqu'au 12 décembre 2016
et du 3 au 9 janvier 2017 par courriel à info@magnygym.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@magnygym.com • magnygym.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 21 janvier au 8 avril 2017

Samedi de 9 h à 11 h 30

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

56 \$ carte-loisirs

REMARQUES

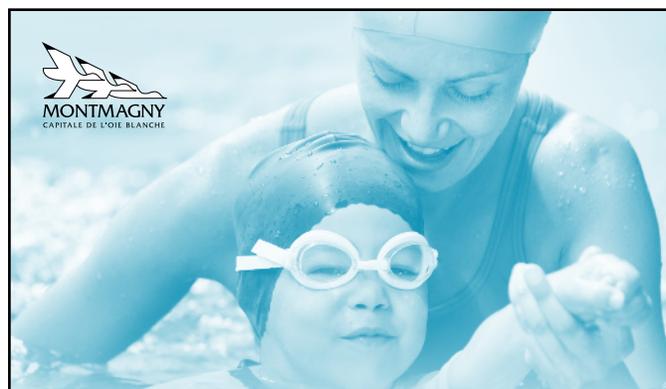
- Un filet pour les cheveux, un tablier et un contenant hermétique sont requis dès le premier cours;
- Congé les 4 et 11 mars – Semaine de relâche;
- La direction se réserve le droit d'apporter des changements à l'horaire sans préavis.

INSCRIPTION

Les 7, 8 et 9 décembre 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



COURS PRIVÉS DE NATATION

Jusqu'au 19 décembre

Pour permettre aux jeunes n'ayant pas réussi leur dernier cours de natation et qui ne sont pas à l'aise en groupe de se perfectionner davantage et plus rapidement, la Ville de Montmagny offre des cours privés de natation.

Avantages des cours privés

- Cours adaptés au stade et au rythme de l'enfant
- Possibilité de réussir plusieurs niveaux d'un seul coup
- Plusieurs formules et plages horaires disponibles

Information et réservation

Martin Boulet : 418 248-3361, poste 2113

martin.boulet@ville.montmagny.qc.ca

Accès-Loisirs Montmagny-Nord



- Vous désirez participer à des activités de loisirs?
- 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'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

Confidentialité assurée! GRATUIT!



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

Graphisme : Julie Payeur

Impression : Marquis Imprimeur

Tirage : 16 330 copies

Date de sortie : 30 novembre 2016

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



Aréna de Montmagny

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

L'aréna sera fermé les 24, 25 et 31 décembre ainsi que le 1^{er} janvier.

PATINAGE LIBRE

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

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.

La bibliothèque sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre ainsi que les 1^{er} et 2 janvier.

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

Le chalet et la patinoire seront ouverts à la mi-décembre selon les conditions climatiques.

En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-8194 avant de vous déplacer pour vérifier si l'établissement est ouvert.

	PATINAGE LIBRE	HOCKEY LIBRE
Lundi au vendredi	18 h à 19 h 30	16 h à 18 h 19 h 30 à 22 h
Samedi et dimanche	9 h à 10 h 13 h à 14 h 30 18 h à 19 h 30	10 h à 13 h 14 h 30 à 18 h 19 h 30 à 22 h

Temps des Fêtes

Du 24 décembre au 9 janvier

Le chalet sera fermé les 24 et 31 décembre, de 17 h à 22 h, ainsi que les 25 décembre et 1^{er} janvier, toute la journée.

PATINAGE LIBRE	HOCKEY LIBRE
9 h à 10 h	10 h à 13 h
13 h à 14 h 30	14 h 30 à 18 h
18 h à 19 h 30	19 h 30 à 22 h

Cet horaire est sujet à changements sans préavis.

11, avenue de la Fabrique
ville.montmagny.qc.ca/horaires
418 248-8194 • Hors-saison : 418 248-6022

Piscine municipale Guylaine-Cloutier

En cas de mauvais temps, téléphonez au 418 248-3361, poste 2113, avant de vous déplacer pour vérifier si l'établissement est ouvert.

	BAINS FAMILIAUX	NAGEURS SEULEMENT
Lundi	12 h à 13 h* 19 h 30 à 20 h 15	20 h 15 à 21 h
Mardi		12 h à 13 h
Mercredi	12 h à 13 h* 19 h 30 à 20 h 15	20 h 15 à 21 h
Jeudi		12 h à 13 h
Samedi	12 h 30 à 14 h 16 h 30 à 18 h*	
Dimanche	12 h 30 à 14 h 16 h 30 à 18 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

Temps des Fêtes

Du 24 décembre au 6 janvier

La piscine sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre ainsi que le 1^{er} janvier.

	POUR TOUS	NAGEURS SEULEMENT*
27 décembre	13 h 30 à 15 h†	7 h à 8 h 30 12 h à 13 h
28 décembre	13 h 30 à 15 h†	7 h à 8 h 30 12 h à 13 h
29 décembre	13 h 30 à 15 h†	7 h à 8 h 30 12 h à 13 h
30 décembre	13 h 30 à 15 h†	7 h à 8 h 30 12 h à 13 h
2 janvier	13 h 30 à 15 h† 19 h 30 à 21 h	7 h à 8 h 30 12 h à 13 h
3 janvier	13 h 30 à 15 h†	
4 janvier	13 h 30 à 15 h† 19 h 30 à 21 h	7 h à 8 h 30 12 h à 13 h
5 janvier	13 h 30 à 15 h†	7 h à 8 h 30 12 h à 13 h

† bains avec la structure gonflable

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 nageurs seulement :

1,50 \$ étudiant ou membre de l'âge d'or (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