



PROGRAMME DES
LOISIRS

AUTOMNE 2018



DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS :

**Mercredi
12 septembre 2018**

PROGRAMMATION DISPONIBLE SUR
saint-bernard.quebec



SUIVEZ-NOUS! Recherchez Loisirs Saint-Bernard

ZUMBA

Ce cours est un amalgame de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobie qui reste accessible à tout le monde quel que soit le niveau. Les mouvements sont simples, mais très amusants et excellents pour dépenser de l'énergie.

LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
HORAIRE	Mardi de 19h00 à 20h00
DÉBUT	18 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	90 \$
RESPONSABLE	Esther Labrecque - entraîneur de Zumba certifiée et passionnée

WORK OUT avec Step

Une première partie de 30 minutes où l'on travaillera le cardio-vasculaire en variant les exercices et en utilisant régulièrement le Step mais aussi en travaillant avec du HIIT, du Cardio-Boxe, etc. La deuxième partie sera axée sur la tonification de la gaine abdominale et des muscles fessiers. Un cours diversifié mais payant pour votre forme physique !

LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
HORAIRE	Lundi de 19h00 à 20h00
DÉBUT	17 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	90 \$
RESPONSABLE	Manon Lessard - Oxygène Santé Forme



VENEZ
BOUGER
AVEC
NOUS!

PETITS SPORTIFS PARENTS-ENFANTS

Ce cours est conçu pour développer les capacités psychomotrices, la coordination en groupe, les intérêts ludiques et les habiletés sociales. Les enfants participeront à différents jeux de ballon, de parachute et autres. Le parent est invité à participer à plusieurs activités avec son enfant.

CLIENTÈLE	Enfants de 2 à 7 ans
LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
HORAIRE	Samedi de 9h00 à 10h00 – 2 à 4 ans Samedi de 10h00 à 11h00 – 5 à 7 ans
DÉBUT	6 octobre
DURÉE	6 semaines
COÛT	45 \$
RESPONSABLE	Rosalie Martel



TABATA

Entraînement à haute intensité sous forme d'intervalle de temps sur des exercices prédéterminés. Utilisation en priorité, des grosses masses musculaires (jambes) pour une dépense calorique considérable mais le reste du corps est aussi mis à l'épreuve. Exécution d'un mouvement démontré par l'entraîneur sur un temps de 20 secondes suivi de 10 secondes de récupération.

Ce cours est parfait pour toute personne voulant repousser leur limite, renforcer leur cœur et dépenser un maximum de calories !

LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
HORAIRE	Jeudi de 19h00 à 19h45
DÉBUT	20 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	90 \$
RESPONSABLE	Danielle Bédard - Oxygène Santé Forme



BADMINTON ET VOLLEYBALL LIBRES

Les trois terrains de badminton et le terrain de volleyball du gymnase sont à votre disposition pour la location.

LIEU Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
COÛTS Badminton : 10 \$/heure par terrain
 Volleyball : 20 \$/heure
 Autres activités : 20 \$/heure

INFORMATION ET RÉSERVATION
 Pascal Vachon 418-475-5429

BUNGEE FITNESS

Venez bouger en étant attaché par un élastique de bungee! C'est une expérience unique qui vous permet d'augmenter votre tonus et votre cardiovasculaire.

LIEU Centre des loisirs à Scott - Salle Stuart
HORAIRE Lundi de 9h00 à 10h00 ou
 Mercredi de 18h15 à 19h15 ou 19h30 à 20h30
DÉBUT 17 et 19 septembre
DURÉE 12 semaines
COÛT 90 \$
RESPONSABLES Émilie Langlais et Geneviève Boivin -
 École de danse Move

INFORMATION ET INSCRIPTION
 Sandra Perreault 418-387-0015

CARDIO-HIIT



Performance sportive, motivation, puissance, endurance, stabilité et bonnes habitudes sportives. L'entraînement par intervalles avec des séances explosives, entraînantes et sans routine est idéale. Ce cours s'adresse aux gens qui souhaitent un entraînement avec enchaînements simples et efficaces.

LIEU Gymnase de l'école Notre-Dame à St-Elzéar
HORAIRE Mercredi matin de 6h00 à 6h45 ou
 Vendredi matin de 6h00 à 6h45
DÉBUT 12 et 14 septembre
DURÉE 12 semaines
COÛT 90 \$
INFORMATION ET INSCRIPTION
 Alexandre Bédard 418-387-2534 poste 104

YOGA

Que ce soit simplement pour décrocher du travail, du quotidien, pour la gestion du stress, pour la mise en forme ou pour améliorer sa santé, Denise Langlois vous accueille là où vous êtes, avec ou sans expérience, dans une ambiance intime de petit groupe.

MARDI Début : 25 sept.	YOGA VITALITÉ/DÉTENTE : 9h30 à 11h00 STRETCHING ET PILATES : 18h00 à 19h15
MERCREDI Début : 19 sept.	YOGA VITALITÉ/DÉTENTE : 19h00 à 20h30
JEUDI Début : 20 sept.	YOGA VITALITÉ/DÉTENTE : 9h30 à 11h00
VENDREDI Début : 21 sept.	MÉDITATION GUIDÉE : 19h00 à 20h00* Gestion du stress

LIEU Salle de l'Hôtel de Ville
DÉBUT Voir tableau des cours
DURÉE 11 semaines
COÛT Cours de 1h30 : 130 \$
 Cours de 1h15 : 120 \$
 Cours de 1h00 : 60 \$*
INFORMATION ET INSCRIPTION
 Denise Langlois 418-475-5559
www.kineyogadeniselanglois.com

*Offert à prix réduit pour la première session pour permettre aux participants de venir l'essayer à moindre coût!



JE BOUGE
POUR MA
SANTÉ!

MAMAN-POUSSETTE

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans sa poussette. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettront d'améliorer votre cardiovasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante.

LIEU	Les parcours varieront entre St-Bernard, St-Elzéar et Scott.
HORAIRE	Lundi de 9h30 à 10h30
DÉBUT	17 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	60 \$
RESPONSABLE	Genevy-Ève Vallée - Oxygène Santé Forme

JOGGING

Osez la course! Venez-vous entraîner dans différents endroits et trajets chaque semaine. Au programme, des exercices cardio et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course.

LIEU	Les parcours varieront entre St-Bernard, St-Elzéar et Scott.
HORAIRE	Mercredi de 19h00 à 20h00 – <i>Intermédiaire</i> Samedi de 9h00 à 10h00 – <i>Débutant et intermédiaire</i>
DÉBUT	26 et 29 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	90 \$
RESPONSABLE	Luc Hotte - Oxygène Santé Forme

TENNIS

Pour les joueurs(euses) de tous âges et de tous les niveaux qui désirent s'initier au tennis ou perfectionner leurs habiletés dans ce sport.

LIEU	Terrain de tennis municipal à St-Bernard
HORAIRE	Selon vos disponibilités de la mi-septembre à la mi-octobre
COÛTS	Cours privé : 30 \$/heure Cours semi-privé : 40 \$/heure (20 \$/pers.) Mini-groupe à 3 ou 4 pers. : 15 \$/pers.
RESPONSABLE	Jean-Philippe Fortin-Lessard
INFORMATION ET INSCRIPTION	418-596-2851 ou 418-209-4397 ltsatennis@hotmail.com www.liguedetennisstagapit.com

BODY CIRCUIT



Entraînement à haute intensité musculaire et cardiovasculaire, vous utiliserez les installations de parcours extérieur de la SCOTT RACE. En début de session, le cours est à l'extérieur et quand la température ne le permet plus, le cours se transporte à l'intérieur.

LIEU	Centre des loisirs à Scott - Salle Sélina Jane
HORAIRE	Mardi de 18h00 à 19h00
DÉBUT	18 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Nicole Bélanger, entraîneuse certifiée
INFORMATION ET INSCRIPTION	Sandra Perreault 418-387-0015

PRÉPARATION
À LA COURSE
À OBSTACLES



DANSE ENFANTINE

Votre enfant apprendra les mouvements de coordination, à travailler la coopération, la vitesse d'exécution et l'expression faciale. Les mouvements sont simples pour leur permettre de maîtriser leur corps. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'à ce stade, ils apprendront une petite chorégraphie toute simple.

CLIENTÈLE	Enfants de 3 et 4 ans
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Samedi de 8h30 à 9h15
DÉBUT	22 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	65 \$
RESPONSABLE	Sarah Rhéaume – École de danse Move

BALLET

Les jeunes apprendront les techniques du ballet. Les jetés, les retirés, les grands pliés et les parallèles leur seront appris durant la session. La coordination des bras et des jambes sera de mise dans ce cours.

CLIENTÈLE	Enfants de 7 à 11 ans
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Samedi de 10h15 à 11h15
DÉBUT	22 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Sarah Rhéaume – École de danse Move



INITIATION 3 DANSES

Le cours d'initiation 3 danses permet à un enfant indécis de faire ce cours afin de découvrir le hip-hop, le jazz et le ballet classique. Durant la session, les jeunes apprendront une chorégraphie mélangeant les 3 styles de danses. À la fin de ce cours, ils seront en mesure de prendre une décision.

CLIENTÈLE	Enfants de 5 et 6 ans
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Samedi de 9h15 à 10h15
DÉBUT	22 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Sarah Rhéaume – École de danse Move

DANSE COUNTRY

Pour tous ceux qui aiment la musique et la danse country-pop! La danse country est une discipline qui s'adresse à tous, peu importe votre âge ou votre condition physique. Les mouvements sont décortiqués au fur et à mesure, ce qui permet de parvenir rapidement à un résultat. Vous n'avez pas besoin de prérequis de danse pour réussir.

LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Jedi de 19h30 à 21h00
DÉBUT	20 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	90 \$
RESPONSABLE	Cindy Gingras

PLAISIR
GARANTI!

MUSIQUE

Cours privé de PIANO

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent apprendre à jouer du piano quel que soit votre niveau : débutant, intermédiaire ou même avancé. Votre professeur est une pianiste bachelière en interprétation qui enseigne depuis les années 1980. Elle offre également de l'accompagnement et du coaching.

CLIENTÈLE	Enfants et adultes
HORAIRE	À déterminer avec l'élève
DÉBUT	Semaine du 3 septembre
DURÉE	Selon le participant
COÛT	À déterminer
INFORMATION ET INSCRIPTION	Lise Godbout 418-225-6236 ou lisepiano@gmail.com





ATELIER DE CIRQUE

Le cirque est une activité diversifiée qui inclut des acrobaties, du jonglage, de l'équilibrisme, du mime, etc. En plus d'améliorer sa dextérité, votre enfant aura l'occasion unique de développer sa concentration, son esprit d'équipe et sa capacité à coopérer, le tout dans un contexte ludique et stimulant. Notre spécialiste proposera aux enfants des activités d'équilibre, d'acrobatie, de pyramides humaines, etc.

CLIENTÈLE	Maternelle à 6 ^e année†
LIEU	Gymnase de l'école
HORAIRE	Mardi de 15h00 à 16h00
DÉBUT	25 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Dimension sportive et culturelle

† Advenant un grand nombre de jeunes, nous ferons 2 groupes. Cependant, même avec un seul groupe, les ateliers seront adaptés pour chacun.

KARATÉ*

Mise en forme, autodéfense, respect, concentration, confiance, discipline, autonomie et persévérance.

CLIENTÈLE	Maternelle à 6 ^e année
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Mercredi de 15h15 à 16h15 – <i>Ceinture blanche et jaune barrette</i> Mercredi de 16h30 à 17h30 – <i>Ceinture jaune et plus</i>
DÉBUT	19 septembre
DURÉE	13 semaines
COÛT	140 \$
RESPONSABLE	Mélanie Bonneau - École Dojos d'arts martiaux

**KIMONO GRATUIT
POUR LES NOUVEAUX!**

COURS D'ANGLAIS

On le sait, la maîtrise de l'anglais est d'une importance capitale de nos jours. Ce cours vise donc à développer des compétences orales et de compréhension de l'anglais dans un contexte d'apprentissage différent et amusant! Notre spécialiste utilise une foule d'activités stimulantes favorisant la discussion et la compréhension de la langue anglaise. Les activités sont adaptées et la progression est au coeur de nos objectifs.

CLIENTÈLE	4 ^e à 6 ^e année
LIEU	Bibliothèque Liratout
HORAIRE	Lundi de 15h00 à 16h00
DÉBUT	24 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Lise Godbout

JEUX COOPÉRATIFS

Dans un contexte de pratique d'activité physique et sous forme de jeux sportifs/coopératifs motivants, viens donc t'amuser avec nous! Ce cours vise à initier et à développer les habiletés motrices de votre enfant, mais aussi son esprit d'équipe et sa participation active.

CLIENTÈLE	Maternelle à 2 ^e année
LIEU	Gymnase de l'école
HORAIRE	Mercredi sur l'heure du dîner
DÉBUT	26 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Pascal Vachon

KIN-BALL

Permettre aux jeunes de pratiquer ce sport afin de stimuler l'esprit de coopération et le travail d'équipe.

CLIENTÈLE	3 ^e à 6 ^e année
LIEU	Gymnase de l'école
HORAIRE	Judi de 15h00 à 16h00
DÉBUT	27 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Pascal Vachon



GYMNASTIQUE

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche / la grande roue droite, descente en pont avant / descente en pont arrière, renversement avant / renversement arrière.

CLIENTÈLE	Maternelle à 4 ^e année
LIEU	Gymnase de l'école
HORAIRE	Vendredi sur l'heure du dîner
DÉBUT	28 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	60 \$
RESPONSABLE	Émilie Langlais – École de danse Move

HIP HOP*

Le cours de hip-hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip-hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».

CLIENTÈLE	2 ^e à 6 ^e année
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Lundi 15h15 à 16h15
DÉBUT	24 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75\$
RESPONSABLE	Geneviève Boivin – École de danse Move

SCIENCES EN FOLIE*

Simplifions la Science

Créer des feux d'artifice intérieurs, voler sans moteur, transformer deux liquides ordinaires en une substance étonnante et faire léviter des aimants ! C'est ce qui t'attend dans ces activités, es-tu prêt ?! Expérience à rapporter à la maison : Lunette spéciale, périscope et autres surprises. Nouvelle session = Nouveau cours !

CLIENTÈLE	Maternelle à 6 ^e année
LIEU	Local La Détente (ancien local de l'Âge d'Or)
HORAIRE	Judi de 15h05 à 16h05 – 3 ^e à 6 ^e année Judi de 16h15 à 17h15 – Maternelle à 2 ^e année
DÉBUT	24 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	75 \$
RESPONSABLE	Sciences en folie

ÉVEIL À LA MUSIQUE

Peu importe ton style préféré, le cours d'initiation à la musique te permettra d'apprendre les techniques de bases dans plusieurs styles. Tu pourras te perfectionner en progressant de manière étonnante et à ton rythme. Permettre l'apprentissage des techniques de base. Développer chez l'élève sa sensibilité artistique, son potentiel créateur, ses capacités d'interprète et ses habiletés à s'exprimer et à communiquer.

CLIENTÈLE	2 ^e à 6 ^e année
LIEU	Local de musique
HORAIRE	Mardi 15h00 à 16h00
DÉBUT	25 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	75\$
RESPONSABLE	Lise Godbout



* Les déplacements entre l'école et les différentes infrastructures de la Municipalité se feront à pied. Les enfants seront accompagnés par le responsable de l'activité.

ANGLAIS – Conversation

Rencontres entre participants pour établir une bonne connaissance de base en échangeant et discutant tout en s'amusant, permettant de développer des compétences orales et écrites en anglais dans le domaine des voyages et du tourisme. Faire des réservations (avion, bateau, train, hôtel, etc.), commander dans un restaurant, demander et donner des informations (banque, hôpital, aéroport, théâtre, etc.), suivre des indications, demander et refuser des services. Accent mis sur la langue parlée. Conversations dirigées, mise en situation des différentes activités.

LIEU	Bibliothèque Liratout de St-Bernard
HORAIRE	Lundi de 18h30 à 19h45
DÉBUT	17 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	100 \$
RESPONSABLE	Lise Godbout

ESPAGNOL

COURS OFFERT
AUX ADULTES



HOLÀ ! L'espagnol, cette langue latine qui nous transporte en voyage. Venez parfaire vos connaissances ou débiter l'apprentissage de cette langue connue internationalement. Angela saura vous donner le goût d'en savoir toujours plus.

LIEU	Centre des loisirs de St-Elzéar
HORAIRE	Lundi de 19h00 à 20h00 – <i>Élémentaire</i> Mercredi de 19h00 à 20h00 – <i>Intermédiaire et avancé</i>
DÉBUT	10 et 12 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	100 \$
INFORMATION ET INSCRIPTION	Alexandre Bédard 418-387-2534 poste 104

CORPS DE CADETS 2898

Tu aimes le sport, la musique ou le plein air? Tu as envie de te faire de nouveaux amis et de participer au meilleur programme jeunesse au Canada? Viens t'inscrire au Corps de cadets de Sainte-Marie! Les inscriptions ont lieu les vendredis 14 et 21 septembre, dès 19h30, dans les locaux du Corps de cadets, situés au sous-sol de la polyvalente Benoit-Vachon.

RESPONSABLE	Jean-Philippe Grenier
INFORMATION	418-387-7143 • 2898armee@cadets.gc.ca

GARDIENS AVERTIS

Tu es âgé d'au moins 11 ans et tu désires garder des enfants en toute sécurité. Sais-tu que la garde d'enfants peut être amusante et payante?

CLIENTÈLE	11 ans et plus en date du cours
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Samedi 3 novembre
DURÉE	8h30 à 16h30
COÛT	40 \$
RESPONSABLE	Julie Berthiaume

3^e édition



SOIRÉE BÉNÉFICE

DES SPORTS SUR GLACE DE ST-BERNARD

6 octobre 2018 à 18h

À PARTIR DE 21H (18 ans et +)

Méchoui pour souper

Prix de présence durant la soirée

500\$ en crédit voyage par clubvoyages

Encan silencieux

Centre municipal: 555 rue Vaillancourt, St-Bernard

Fascination



40\$



Breton

— Tradition 1944 —

Remay

Desjardins
Caisse de La Nouvelle-Beauce

MISE EN FORME SÉNIOR

Entraînement léger pour apporter souplesse, coordination, dépenses caloriques et légère augmentation du rythme cardiaque. Cet entraînement est apporté de façon à s'adapter à chacun. Le cours débute par un léger réchauffement avec de la marche lente en intervalle avec de la marche un peu plus rapide, en y ajoutant des mouvements de bras. Suivi d'une période pour exercices de souplesse et de tonification. En terminant avec une période d'étirement et relaxation.

LIEU	Centre Municipal
HORAIRE	Jedi de 9h00 à 10h00
DÉBUT	20 septembre
DURÉE	12 semaines
COÛT	Offert gratuitement par le service des loisirs
RESPONSABLE	Louise Carrière - Oxygène Santé Forme
INFORMATION ET INSCRIPTION	Pascal Vachon 418-475-5429



CLUB FADOQ LES AVENTURIERS

Information : Ghislaine Breton 418-475-6847

SOIRÉES DANSANTES

Au Centre Municipal à 20h00
Les samedis 15 septembre, 20 octobre et 17 novembre

SOIRÉES DE CARTES

À la salle de l'Âge d'Or
26 septembre, 24 octobre, 28 novembre

COURS DE DANSE

À la salle de l'Âge d'Or
Les lundis après-midi et les lundis soirs
Début des cours : lundi le 17 septembre

PRATIQUE DE BASEBALL-POCHE

Tous les mercredis soirs à salle de l'Âge d'Or à 19h00
Début des pratiques : mercredi 19 septembre

QUILLES À SAINTE-MARIE

Tous les mardis après-midi, début le 4 septembre

PÉTANQUE ATOUT et SHUFFLEBOARD BILLARD

Début des pratiques : jeudi 20 septembre à 13h00

VIACTIVE

Cette année, nous donnons une allure nouvelle à Viactive! Vous avez le goût de bouger, de pratiquer une activité physique, de faire partie d'un groupe actif, le programme Viactive est pour vous! Elle sera faite sous la supervision de Mme Anabelle Tardif. Venez tenter l'expérience et nous sommes convaincus que vous serez fidèles à chaque semaine.

CLIENTÈLE	50 ans et plus
LIEU	Local de l'Âge d'Or
HORAIRE	Mercredi de 9h30 à 10h30
DÉBUT	3 octobre au 5 décembre
RESPONSABLES	Véronique Brouard et Hélène Larochelle

LIGUE DE PÉTANQUE

Tous les lundis soir :

Inscription sur place
de 18h00 à 19h00

Tous les jeudis après-midi :

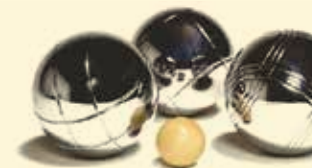
Inscription sur place
de 12h00 à 13h00

Tous les dimanches après-midi :

Inscription sur place
de 12h00 à 13h00

Tous les samedis : TOURNOIS SPÉCIAUX

Pour connaître les heures d'inscription,
veuillez consulter l'horaire sur le site Internet
de la Municipalité de Saint-Bernard
à l'adresse suivante : saint-bernard.quebec



RESPONSABLE ET INFORMATION : René Guertin 418-209-2999



CUISINES COLLECTIVES

QU'EST-CE QUE LA CUISINE COLLECTIVE?

Les participants cuisinent collectivement leurs mets, puis repartent à la maison avec des plats pour toute la famille, et cela, à peu de frais. Le tout se fait dans la fierté, la dignité et le plaisir. La cuisine collective est un lieu privilégié de rassemblement, d'échange et d'éducation populaire. On y partage des valeurs telles que la solidarité, l'entraide, l'équité, l'autonomie, le respect et la dignité.

À QUI ÇA S'ADRESSE?

- Aux jeunes mamans pour préparer des purées
- Aux hommes aînés pour apprendre à cuisiner
- Aux familles nombreuses
- Aux gens qui manquent de temps, etc.

LES CUISINES COLLECTIVES, C'EST PLUS

QUE DE LA CUISINE, C'EST UNE OCCASION DE :

- Briser son isolement
- Faire des rencontres et se faire de nouveaux amis
- Se bâtir un réseau d'entraide
- Améliorer sa confiance en soi
- Partager des expériences et des connaissances
- Apprendre à travailler en équipe
- Tisser des liens dans sa communauté

LIEU Centre Municipal
HORAIRE 17 septembre, 15 octobre,
 12 novembre, 10 décembre
INSCRIPTION ET INFORMATION
 418-387-3585
 cuisinescollectivesmfnb@hotmail.com

ATELIERS JEUNESSE

offerts par la Bibliothèque Liratout

INFORMATION ET INSCRIPTION

Angèle Larochelle 418-475-5113

ATELIERS
GRATUITS!

ATELIER SUR LES PIRATES

CLIENTÈLE Enfants de 3 à 8 ans
QUAND Samedi 29 septembre de 10h00 à 11h00

Atelier :

COMMENT FABRIQUER UNE CARTE DE SOUHAIT

CLIENTÈLE Enfants de 9 ans et plus
QUAND Samedi 29 septembre de 13h00 à 15h00

Conte :

SOURICEAU EST FÂCHÉ!

CLIENTÈLE Enfants de 3 à 8 ans
QUAND Samedi 20 octobre de 10h00 à 11h00

Spectacle à thématique Noël :

LA FORÊT ENCHANTÉE DE CLÉOBULE L'EXPLORATEUR DE RÊVES

CLIENTÈLE Enfants de 5 à 12 ans
QUAND Samedi 17 novembre de 10h00 à 11h00

ANIM'ACTION

Nous vous offrons la chance de venir rencontrer d'autres parents pour discuter de votre quotidien tout en faisant des ateliers pour les enfants âgés de 0 à 5 ans.

Ces ateliers sont axés sur le développement global de l'enfant (éveil à la lecture, volet activités parents-enfants, activités de stimulation de l'enfant).

Vous devez vous inscrire auprès de la Maison de la Famille par courriel ou par téléphone.

LIEU Local de la Maison des Jeunes
HORAIRE Vendredi matin aux deux semaines
DÉBUT 28 septembre
INSCRIPTION ET INFORMATION
 418-387-3585
 animactionnb@gmail.com

GRATUIT!



La Maison des Jeunes de Saint-Bernard est un lieu de rencontre, de divertissement, de support et d'écoute pour les jeunes de 10 à 14 ans. C'est un lieu de vie où les jeunes et les adultes travaillent ensemble, pour créer un lieu favorable à l'échange, à la communication et au développement personnel.

555, rue Vaillancourt
Saint-Bernard (Québec)
G0S 2G0
Tél. : 418-475-6861

HEURES D'OUVERTURE

Vendredi : 18h00 à 21h30
Samedi : 13h00 à 17h00

BIBLIOTHÈQUE LIRATOUT

HEURES D'OUVERTURE :

Mardi : 13h00 à 15h00
19h00 à 21h00
Mercredi : 15h00 à 17h00
19h00 à 21h00

COORDONNÉES :

540, rue Vaillancourt
Saint-Bernard (Québec)
G0S 2G0
Tél. : 418-475-4669
Télec. : 418-475-5136
Courriel : biblio@saint-bernard.quebec

RABAIS FAMILIAL*

Applicable sur le montant total de la facture
d'un même participant ou d'une même famille.

2 cours

Rabais de
10%

3 cours

Rabais de
15%

4 cours et +

Rabais de
20%

*Les rabais familiaux ne s'appliquent pas aux activités suivantes : yoga et les cours offerts par St-Elzéar et Scott.

Programme ACCÈS-LOISIRS

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER AUX ACTIVITÉS OFFERTES PAR LE SERVICE DES LOISIRS,
MAIS VOTRE REVENU FAMILIAL NE VOUS LE PERMET PAS.

Suite à la période d'inscription, il vous sera possible de profiter de certaines places en loisirs
qui n'auraient pas été comblées par les inscriptions reçus et ce, tout à fait gratuitement.

Pour information :

Pascal Vachon du Service des loisirs de la Municipalité de Saint-Bernard

Tél.: 418-475-5429

MODALITÉS D'INSCRIPTION

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS :
MERCREDI 12 SEPTEMBRE 2018

DES FRAIS DE 15\$ seront appliqués pour toutes inscriptions reçues **APRÈS CETTE DATE.**

1 Inscription EN LIGNE

Rendez-vous au **saint-bernard.quebec**

- Cliquez sur l'onglet « Loisirs et activités » ;
- Cliquez sur l'onglet « Programmation des loisirs » ;
- Cliquez sur l'onglet « Formulaire d'inscription ».

2 Inscription PAR TÉLÉPHONE

Contactez Pascal Vachon au service des loisirs au **418-475-5429**.

3 Inscription EN PERSONNE

Directement à l'Hôtel de Ville, situé au 1512, rue Saint-Georges, du lundi au jeudi entre 8h30 et 16h30 et le vendredi de 8h30 à 12h00.

MODALITÉS DE PAIEMENT

12

1 Paiement EN LIGNE



Le virement entre personnes par Accès D Internet : un mode de paiement simple, rapide et sécuritaire.

IDENTIFICATION DU BÉNÉFICIAIRE	Loisirs St-Bernard
RAISON	Automne 18
TRANSIT DE LA CAISSE	20106
N° D'INSTITUTION	815
FOLIO/N° DE COMPTE	4311759

2 Paiement EN PERSONNE

Vous pouvez passer porter votre paiement dans la chute aux lettres de l'Hôtel de Ville, situé au 1512, rue Saint-Georges.

3 Paiement PAR LA POSTE

Il est possible d'envoyer votre paiement par la poste à l'adresse suivante :

Service des loisirs

1512, rue Saint-Georges, Saint-Bernard (QC) G0S 2G0

Les frais d'inscription peuvent être payés soit **EN ARGENT** ou **PAR CHÈQUE**

à l'ordre de l'**Oeuvre des loisirs de Saint-Bernard**.

* Possibilité de faire deux chèques postdatés; un du **15 septembre 2018** et l'autre du **15 octobre 2018**.

RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

- Je reconnais m'être inscrit à un programme d'entraînement offert par le service des loisirs de St-Bernard.
- Je reconnais que certains risques peuvent survenir à la pratique de ces activités et que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé, sa condition physique ainsi que selon ses aptitudes vis-à-vis le respect des principes d'entraînement et des règles mise de l'avant par le programme. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitative, les suivants : une tension artérielle anormale, un malaise à la poitrine, un étourdissement, un évanouissement, des crampes et des nausées et, rarement une crise cardiaque.
- Je reconnais également qu'il est de ma responsabilité de :
 - Respecter les règles, règlements et façons de faire applicables aux activités auxquelles je participe
 - Ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser l'intervenant en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressentis pendant ou après un exercice.
- Je reconnais par la présente que, même si peu de blessures surviennent dans ce domaine, la pratique du conditionnement physique et des activités plus particulières auxquelles je suis inscrit comporte certains risques.

JE RECONNAIS AVOIR PRIS CONNAISSANCE DES RISQUES ET CONDITIONS ÉNUMÉRÉS DANS LE PRÉSENT FORMULAIRE ET JE DÉCLARE ÊTRE APTÉ À ENTREPRENDRE LE PROGRAMME EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Responsabilité : L'Oeuvre des loisirs de St-Bernard et la Municipalité de St-Bernard ne sont pas responsables des accidents et des vols pouvant survenir durant la pratique d'une activité.