

Municipalité de Saint-Marc-des-Carières

Service des loisirs et de la culture

Sylvain Morissette, Directeur des loisirs et de la culture

1650, boulevard Bona-Dussault GoA 4B0

Téléphone : (418) 268-3862 poste 33 ou 34 Télécopieur : (418) 268-5175

Courriel : loisirs@villemarc.com

Site web : www.villemarc.com

INSCRIPTIONS AUX LOISIRS

Les 6,7,8 et 9 septembre 2016 de 9h00 à 17h00

3 façons de s'inscrire !

- ◆ En personne : au centre récréatif Chantal Petitclerc, 1650 boul. Bona-Dussault (de jour seulement)
- ◆ En ligne : Sur le site de la ville de Saint-Marc-des-Carières: www.villemarc.com
Onglet gris en haut à droite : Activités et billets en ligne
- ◆ Par la poste: vous trouverez les formulaires sur le site internet de la ville www.villemarc.com. Libellez votre chèque à l'ordre de la ville de Saint-Marc-des-Carières et postez au 1650 boulevard Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières, Québec, G0A 4B0

Toute inscription pour les loisirs reçue après le 9 septembre, pourrait ne pas être prise en considération.

INSCRIPTIONS AUX COURS DE NATATION

Le mercredi 7 septembre 2016 de 18h00 à 21h00 &

Le samedi 10 septembre 2016 de 10h00 à 14h00

- ◆ En personne : au Local de la piscine - École secondaire Saint-Marc, 1600, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières
- ◆ En ligne : ** Seulement pour les cours adultes (Aqua jogging, Aquaforme) **
Sur le site de la ville de Saint-Marc-des-Carières: www.villemarc.com
Onglet gris en haut à droite : Activités et billets en ligne

Toute inscription pour la piscine reçue après le 10 septembre, pourrait ne pas être prise en considération.

Aréna : Centre récréatif Chantal-Petitclerc

OUVERTURE DE LA PATINOIRE DU CENTRE RÉCRÉATIF CHANTAL PETITCLERC vendredi 16 septembre 2016

HOCKEY RÉCRÉATIF

L'activité s'adresse aux jeunes de 7 à 11 ans. Équipement complet requis.

Jour :	Lundi
Heure :	17h30 à 18h20
Durée du cours :	25 semaines
Session :	Du 3 octobre 2016 au 3 avril 2017
Lieu :	Centre récréatif Chantal-Petitclerc
Coût :	100 \$ pour la session de 25 semaines

HOCKEY MINEUR ST-MARC SAISON 2016-2017

NOUVEAUTÉ : INSCRIPTION PAR INTERNET

Pour de plus amples informations : Veuillez consulter notre site au :
www.hockeymineurst-marc.org

<u>Catégorie</u>	<u>Année de naissance</u>	<u>Âge</u>
4 ans initiation	2012	4 ans
Pré-novice	2010-2011	6 - 5 ans
Novice	2008-2009	8 - 7 ans
Atome	2006-2007	10 - 9 ans
Pee-Wee	2004-2005	12 - 11 ans
Bantam	2002-2003	14 - 13 ans
Midget	1999-2001	17 - 16 - 15 ans
Junior	1995-1998	21 - 20 - 19 - 18 ans



Coût d'inscription :

Pour les 4 ans et pré-novice :	85,00\$
Pour toutes les autres catégories :	
Résident de St-Marc-des-Carières :	225,00\$
Non résident de St-Marc-des-Carières :	320,00\$

PATINAGE ARTISTIQUE (CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE ST-MARC)

Le CPA St-Marc attend petits et grands qui désirent apprendre à patiner ou se perfectionner dans le patinage artistique.



Cours Patinage Plus (pour apprendre à patiner tout en s'amusant)

Coût : 120 \$ pour la saison complète 2016-2017
Deux versements de 60 \$

Possibilité de 2 semaines d'essai gratuit.

Date d'inscription : Jeudi 8 septembre 2016 de 17h00 à 19h00 à l'aréna (Centre récréatif Chantal Petitclerc) (vous devez avoir vos chèques et carte d'assurance maladie pour l'inscription)

Début des cours, Patinage Plus : mardi le 20 septembre 2016

Horaire des cours (2 cours/semaine) : Mardi de 17h00 à 17h45
Samedi de 11h10 à 11h55

Cours privés, junior et senior (patinage artistique)

Coût (le montant est celui de l'inscription seulement et ne comprend pas les frais d'entraîneur) :

Junior : 205\$

Senior : 230\$

Patineur invité : 45\$ + 5\$/pratique

Début des cours privés (junior et sénior) vendredi le 16 septembre 2016

Possibilité de : **4 cours / semaine (junior)** **5 cours / semaine (sénior)**

Horaire des cours	Mardi de 15h45 à 17h00	Mardi de 17h55 à 19h15
	Mercredi de 15h45 à 16h45	Jeudi de 15h45 à 17h15
	Vendredi de 17h30 à 18h45	Vendredi de 15h45 à 17h20
	Samedi de 9h50 à 11h05	Samedi de 8h00 à 9h35
		Dimanche de 10h30 à 11h15

Un rabais de 10% est offert pour le deuxième enfant d'une même famille (ne s'applique pas aux patineurs invités).

Mode de paiement :

1 versement total le 6 octobre 2016 ou

2 versements égaux (un le 6 octobre 2016 et un le 8 décembre 2016)

Visitez notre page Facebook : CPA St-Marc pour suivre le début de saison.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec

la présidente Marie LaCasse 418-268-4436 ou par courriel : mlc447@hotmail.com

HOCHEY LIBRE POUR ADULTE

L'équipement obligatoire : casque, visière et protège-cou

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h00
 Mercredi de 13h30 à 15h00
Début : Du 20 septembre 2016 au 5 avril 2017
Coût : 2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

PATINAGE LIBRE POUR ADULTE

Activité de patinage avec musique pour les adultes et retraités.
Une bonne façon de garder la forme!

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Horaire : Mardi de 9h00 à 10h30
 Jeudi de 9h00 à 10h30
Début : 20 septembre 2016 6 avril 2017
Coût : 2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

LOCATION DE GLACE

Lundi au vendredi de 23h00 à 18h00 115\$/heure (taxes incluses)
Lundi au vendredi de 18h00 à 23h00 150\$/heure (taxes incluses)
Samedi au dimanche de 23h00 à 8h00 115\$/heure (taxes incluses)
Samedi au dimanche de 8h00 à 23h00 150\$/heure (taxes incluses)

TOURNOIS

Tournoi de hockey masculin adulte
du 6 au 8 janvier 2017
Classes CC et B

Tournoi de hockey mineur
Midget du 16 au 27 novembre 2017
classes : B, A et BB

Mineur du 25 janvier au 5 février 2017
Novice, Pee Wee et Bantam - classes A et B

Pour information : Sylvain Morissette, directeur des loisirs

Téléphone : (418) 268-3862 poste 33
Télécopieur : (418) 268-5175
Courriel : loisirs@villestmarc.com

LES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES À L'ARÉNA

Patin libre et hockey libre pendant les journées pédagogiques. **C'est gratuit !!!**

Le casque sera obligatoire pour le patin libre et le casque, la visière et le protège-cou seront obligatoires pour le hockey libre.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 0-17 ans

Horaire : Vendredi 7 octobre 2016
 Vendredi 11 novembre 2016
 Vendredi 10 février 2016

Heure : De 10h00 à 11h30 pour le patin libre
 De 13h30 à 15h00 pour le hockey libre

Plein air

COURSE À PIED – DÉFI D'AUTOMNE ORGANISÉ PAR LE CPA

Quand : Le 18 septembre 2016

Le club de patinage artistique organise pour une deuxième année une course au profit de leur club de patinage. Il y aura de l'animation, des jeux gonflables et des collations pour les participants. Pour en profiter, les intéressés sont invités à s'inscrire dès maintenant au <https://inscriptionenligne.ca/defi-cpa-st-marc>. Jusqu'au 4 septembre, le coût sera de 5 \$ pour le un kilomètre et de 20 \$ pour les autres épreuves. Par la suite, le prix du un kilomètre restera le même, mais vous aurez à déboursier 30 \$ pour le cinq et le dix kilomètres de course de même que la marche de cinq kilomètres.

En terminant, rappelons qu'il est possible de suivre les activités du Club de patinage artistique Saint-Marc sur [Facebook](#).

SENTIER DE SKI DE FOND

Dès que la neige le permet, les sentiers sont tracés régulièrement selon le vent et les chutes de neige.

Le départ se fait dans le stationnement de l'aréna près de la bâtisse de l'Exposition agricole. Il y a plus de 9 km de sentier de ski de fond. Veuillez prendre note que vous avez accès au vestiaire chauffé du chalet loisirs.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit!

CARRÉ DE GLACE

Dès que la température le permet, un carré de glace est entretenu sur le terrain de balle pour patiner en sécurité sans bâton et rondelle.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit!

GLISSADE LIBRE

Une montagne de neige est fabriquée sur le terrain de balle afin de permettre aux enfants et aux adultes de faire une descente agréable.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit !

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Dès que la température le permet, une patinoire extérieure est entretenue à côté du chalet loisirs (près de la bâtisse de l'exposition agricole). Veuillez prendre note que vous avez accès au vestiaire chauffé du chalet loisirs.

L'activité s'adresse à tous et c'est gratuit !

FÊTE DES NEIGES

Une fête des neiges est organisée **les 13 et 14 janvier 2017** avec un tournoi de hockey pond, glissade, anneau de glace, ski de fond, maquillage et activités pour les enfants. Consultez le site de la ville pour la programmation complète.

Responsable de l'activité : Sylvain Morissette

Endroit : Patinoire extérieure

Local des jeunes

Le local des jeunes situé à côté de l'aréna, près de la patinoire extérieure accueille les jeunes de 10 à 17 ans de la ville de Saint-Marc-des-Carières. Pour plus d'information : ldjstmarc@hotmail.com ou encore, en visitant la page Facebook du local.

COURS ESPAGNOL

Jour : Lundi soir
Heure : 19h00 à 20h30
Durée du cours : 10 cours - Du 26 sept. au 28 novembre 2016
Coût : 75,00\$
Lieu : Local des jeunes
Professeure : Erica Castro

Piscine école secondaire St-Marc

COURS DE NATATION POUR ENFANT

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 4 mois et plus

1ère session : du 24 septembre au 13 novembre 2016

Inscription : Le 7 septembre 2016 de 18h00 à 21h00 &
Le 10 septembre 2016 de 10h00 à 14h00

2e session : du 26 novembre 2016 au 18 décembre 2016 et 21 janvier 2017 au 12 février 2017

Inscription : Le 12 novembre 2016 de 10h00 à 14h00 &
Le 13 novembre 2016 de 10h00 à 14h00

3e session : du 4 mars 2017 au 30 avril 2017

Inscription : Le 11 février 2017 de 10h00 à 14h00 &
Le 12 février 2017 de 10h00 à 14h00

Endroit : Piscine école secondaire St-Marc – Fermée à Pâques 14-15-16 avril 2017

Étoile de mer à Junior 4	30 minutes	Coût : 50 \$
Junior 5 à Junior 10	60 minutes	Coût : 60 \$

UNIK, CLUB DE NATATION

C'EST :

- Le plaisir dans la nage
- L'apprentissage d'une discipline visant le dépassement de soi-même
- Une façon d'apprendre, améliorer et perfectionner les styles de nage pour éventuellement participer à des compétitions régionales et provinciales (facultatives)
- Un entraînement personnalisé et structuré
- Le développement de l'esprit d'équipe.

L'Unik c'est pour tous les jeunes du primaire et du secondaire

Coût : 75\$/session pour l'entraînement du samedi de 8h30 à 10h30

95\$/session pour le samedi plus 2 jours sur semaine après les heures de classe

100\$/session pour le samedi + 2 jours sur semaine après les heures de classe
(jour à confirmer en début d'année scolaire)

Session automne 2016 : du 17 septembre au 10 décembre 2016

Session hiver 2016 : du 14 janvier au 25 mars 2017

Session printemps 2016 : du 1 avril au 3 juin 2017

Pour information : Francis Dauphinais 418-284-2463
francis.dauphinais@globetrotter.net
Martine au 418-277-9028

AQUA JOGGING

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

Horaire : Mardi 20h00

1ère session : Du 27 septembre au 13 décembre 2016 (12 sem.)

Inscription : Le mercredi 7 septembre 2016 de 18h00 à 21h00 &
Le samedi 10 septembre 2016 de 10h00 à 14h00

2e session : Du 24 janvier au 25 avril 2017 (14 sem.)

Inscription : Le mercredi 11 janvier 2017 de 18h00 à 21h00

Coût : 85\$

AQUAFORME

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

Horaire : Mardi 19h00 et vendredi 18h00

Durée du cours : 12 semaines 1^{ère} session
14 semaines 2^e session

1^{ère} session : Du lundi 23 septembre au 9 décembre 2016

Du vendredi 27 septembre au 13 décembre 2016

Inscription : Le mercredi 7 septembre 2016 de 18h00 à 21h00 &
Le samedi 10 septembre 2016 de 10h00 à 14h00

2^e session : Du lundi 20 janvier au 28 avril 2017

Du vendredi 24 janvier au 25 avril 2017

Inscription : Le mercredi 11 janvier 2017 de 18h00 à 21h00

Coût : 85\$ pour un cours ou 125\$ pour 2 cours par semaine

BAIN LIBRE

L'activité s'adresse à tous.

Horaire : Mercredi de 19h00 à 21h00 : adulte seulement
Vendredi de 19h00 à 21h00 : pour tous
Samedi de 19h00 à 21h00 : pour tous
Dimanche de 14h00 à 16h00 : pour tous

Session automne : du 7 septembre au 18 décembre 2016

Session hiver : du 11 janvier au 7 mai 2017

Fermé à Pâques 14-15-16 avril 2017

Coût : 17 et moins : 3 \$

18 et plus : 5 \$

Carte de membre : Familiale (20 fois) : 60\$

Adulte (10 fois) : 38 \$

Enfant (10 fois) : 23\$

LOCATION PISCINE

Vous pouvez louer la piscine au montant de 100 \$/heure (incluant un sauveteur). Pour information : Local de la piscine : 418-268-3561 poste 3148 (de soir et de fin de semaine)

École secondaire St-Marc

SPINNING OU VÉLO INTÉRIEUR DE GROUPE

Discipline se pratiquant en groupe sur des vélos stationnaires au rythme d'une musique entraînante. Les participants pédalent selon le degré d'intensité souhaité par l'intervenant.

L'essayer, c'est l'adopter !

Session automne : Du 19 septembre 2016 au 07 décembre 2016

Session hiver : Du 23 janvier 2017 au 10 avril 2017

Clientèle : 16 ans et +

Endroit : Gymnase -École secondaire Saint-Marc-des-Carières
1600 boul. Bona-Dussault

Horaire :	Lundi 18h00 à 19h00	Carolane (automne) Julie (Hiver)
	Mardi 19h00 à 20h00	Annik
	Mercredi 18h00 à 19h00	Léa-Marie
	Jeudi 19h00 à 20h00	Léa-Marie

Coût : 75 \$ / 12 semaines

Responsable : Sylvain Morissette

COURS DE DANSE LATINO

Jour :	Mercredi
Heure :	19h00
Durée du cours	10 semaines (28 septembre au 30 novembre)
Coût :	70,00\$
Lieu :	École secondaire St-Marc
Professeure :	Erica Castro

SOCER INTÉRIEUR

Soccer amical s'adressant aux jeunes de 5 à 11 ans.
(6 joueurs minimum et 12 maximum)

Endroit : Gymnase-École secondaire Saint-Marc-des-Carières

Heure : 9h00 et 10h00 selon le groupe d'âge

Horaire : Du samedi 1 octobre au samedi 10 décembre 2016
Du samedi 14 janvier au samedi 8 avril 2017

Coût : 75 \$ par session

Responsable : Francis Dauphinais - celtics.portneuf@gmail.com
Faire le chèque au nom des Celtics de l'ouest de Portneu

GYMNASE LIBRE :

Horaire : Mercredi de 19h00 à 21h00 : pour adulte Badminton
Vendredi de 19h00 à 21h00 : pour adulte Basket-ball
Samedi de 19h00 à 21h00 : pour tous Badminton
Dimanche de 14h00 à 16h00 : pour tous Basket-Ball

Session automne : du 7 septembre au 18 décembre 2016
Session hiver : du 11 janvier au 7 mai 2017
Fermé à Pâques 14-15-16 avril 2017

Coût : 17 et moins : 3 \$
18 et plus : 5 \$
Carte de membre :
Familiale (20 fois) : 60\$
Adulte (10 fois) : 38 \$
Enfant (10 fois) : 23 \$

Endroit : École secondaire de St-Marc

CORPS DE CADET

Le Corps de cadets 2896 de Saint-Marc, est une organisation qui offre aux jeunes de 12 à 18 ans une opportunité de relever des défis, tout en s'amusant dans un environnement encadré et sécuritaire. Plusieurs activités y sont proposées comme : des activités en forêt, de

l'instruction élémentaire, cartes et boussole, activités et compétitions sportives d'équipe, biathlon, tir de précision et musique régionale.

Les jeunes intéressés sont invités à venir nous rencontrer lors des soirées portes ouvertes qui se tiendront tous les vendredis soirs de mi-septembre à mai de 18h45 à 21h30 à l'École secondaire Saint-Marc.

Possibilité de camp d'été rémunéré de sport, de tir à l'arc, de musique ou d'expédition.

Jour : Vendredi
Heure : 18h45 à 21h30
Date : Tous les vendredis de la mi-septembre à mai
Coût : Gratuit
Lieu : École Secondaire St-Marc (porte des professeurs)

Pour renseignements : 1-888-690-2237/option 1 boîte vocale 4722896# ou par courriel : cadets2896@gmail.com

Local des Fermières – 285 rue Gauthier

COURS DE TISSAGE

Jour : Lundi
Heure : 18h30 à 20h00
Durée du cours : 8 semaines (26 septembre au 14 novembre)
Coût : 30,00\$
Lieu : Local des Fermières – 285, rue Gauthier
Nombre minimum : 4
Nombre maximum : 8
Professeure : Marie-France Dussault et Lucette Petit

COURS DE TRICOT

Jour : Mercredi
Heure : 18h30 à 20h30
Durée du cours : 8 semaines (26 septembre au 16 novembre)
Coût : 40.00 \$
Lieu : Local des Fermières – 285 rue Gauthier
Professeure : Lucie Hardy

Cours au 105 rue Chavigny à Deschambault

COURS D'ÉBENISTERIE

Jour : Mercredi (groupe 1) et Vendredi (groupe 2)
Heure : 18h30 à 21h30 mercredi et 8h30 à 11h30 vendredi
Session automne : 21 septembre 2016 (groupe 1)
23 septembre 2016 (groupe 2)
Session hiver : 4 janvier 2017 (groupe 1)
6 janvier 2017 (groupe 2)

Coût : 250 \$ + matériel + 20 \$ frais d'adhésion
Lieu : 105, rue Chavigny à Deschambault-Grondines
Professeurs : Louis Roberge et Guy Nadeau
Pour inscription : Carole Baillargeon 418-286-6118
baillargeonsaulnier@blobetrotter.net

ATELIER DE SCULPTURE SUR BOIS

Jour : Mardi (groupe 1) et Mercredi (groupe 2)
Heure : 18h30 à 21h30 (groupe 1 et 2)
Session automne : 27 septembre 2016 (groupe 1)
28 septembre 2016 (groupe 2)
Nombre de semaines : 10 semaines (30 heures)
Coût : 230 \$ + matériel bois tilleul+ 20 \$ frais d'adhésion
Lieu : 105, rue Chavigny à Deschambault-Grondines
Professeurs : Fabien Pagé
Pour inscription : Carole Baillargeon 418-286-6118
baillargeonsaulnier@blobetrotter.net

COURS DE FORGE

Initiation et accompagnement – Approche individuelle- 15 ans et plus

Jour : Mardi (groupe 1) et Mercredi (groupe 2)
Heure : 18h30 à 21h30 (groupe 1 et 2)
Session automne : 27 septembre 2016 (groupe 1)
28 septembre 2016 (groupe 2)
Nombre de semaines : 10 semaines (30 heures)
Coût : À déterminer
Lieu : 105, rue Chavigny à Deschambault-Grondines
Pour inscription : Carole Baillargeon 418-286-6118
baillargeonsaulnier@blobetrotter.net

COURS DE TECHNIQUES DE FEUTRAGE

Introduction aux techniques secs et humides en feutrage. Cours de 6 heures. Un adulte peut être accompagné d'un enfant de 7 à 12 ans sans frais additionnel.

Date : Samedi 26 novembre 2016
Heure : De 9h00 à midi et de 13h30 à 16h30
Coût : 60 \$ + 20 \$ matériel + 20 \$ frais d'adhésion
Lieu : 105, rue Chavigny à Deschambault-Grondines
Pour inscription : Carole Baillargeon 418-286-6118
baillargeonsaulnier@blobetrotter.net

COURS D'AIGUISAGE ET AFFÛTAGE DES OUTILS MANUELS TRANCHANTS

Date : Samedi 2 avril 2017
Heure : De 9h00 à midi
Coût : 50 \$ + 20 \$ frais d'adhésion
Lieu : 105, rue Chavigny à Deschambault-Grondines
Professeurs : Marcel Réhel
Pour inscription : Carole Baillargeon 418-286-6118
baillargeonsaulnier@blobetrotter.net

COURS DE VANNERIE SIMPLE POUR LE JARDIN

Date : Samedi 7 mai 2017
Heure : De 13h30 à 16h30
Coût : 50 \$ + 15 \$ matériel + 20 \$ frais d'adhésion
Lieu : 105, rue Chavigny à Deschambault-Grondines
Professeurs : Louis Saulnier
Pour inscription : Carole Baillargeon 418-286-6118
baillargeonsaulnier@blobetrotter.net

COURS DE TRAVAIL DU BOIS (FAMILIAL)

Un adulte et un enfant de 7 à 12 ans. Les participants se familiariseront avec le travail du bois dans une activité conjointe parent/enfant.

Date et coût à confirmer...

Pour inscription : Carole Baillargeon 418-286-6118
baillargeonsaulnier@blobetrotter.net

Centre communautaire

COURS DE PHOTOGRAPHIE

Vous devez apporter votre appareil photo, le manuel d'instruction (si possible), un cahier pour prendre des notes et des photos manquées s'il y a lieu. Vous apprendrez toutes les fonctions de votre appareil ainsi que de bonnes méthodes afin de réussir vos photos.

Jour :	Lundi
Heure :	18h30 à 20h30
Durée du cours	4 semaines (26 septembre au 17 octobre)
Coût :	60,00\$
Lieu :	Centre communautaire et culturel 1770, boul. Bona-Dussault
Nombre maximum :	10
Professeure :	Sylvain Auger

COURS DE PILATES

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

Jour :	Lundi
Heure :	17h20 à 18h20 ou 18h30 à 19h30
Durée du cours	8 semaines (19 septembre au 14 novembre) (pas de cours : 10 oct.)
Coût :	128 \$
Lieu :	Centre communautaire et culturel 1770, boul. Bona-Dussault
Professeure :	Josée Laperrière 418-399-9220

ZUMBA

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

Jour :	Mardi 19h00 à 20h00
Session automne :	Du 27 sept. au 29 nov. 2016
Session hiver :	Du 24 janvier au 18 avril 2017 (pas cours durant la relâche)
Durée du cours :	10 semaines (1 ^{ère} session) 12 semaines (2 ^e session)
Coût :	50,00\$ (1 ^{ère} session) 60,00 \$ (2 ^e session)
Lieu :	Centre communautaire et culturel 1770, boul. Bona-Dussault
Nombre maximum :	40 (un seul groupe)
Nombre minimum :	15
Professeure :	Doris Bélanger

CARDIO-MIX

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

Jour :	Mardi 20h00 à 21h00
Session automne :	Du 27 sept. au 29 nov. 2016
Session hiver :	Du 24 janvier au 18 avril 2017 (pas de cours durant la relâche)
Durée du cours	10 semaines (1 ^{ère} session) 12 semaines (2 ^e session)
Coût :	50,00\$ (1 ^{ère} session) 60,00 \$ (2 ^e session)
Lieu :	Centre communautaire et culturel 1770, boul. Bona-Dussault
Nombre maximum :	40 (un seul groupe)
Nombre minimum :	15
Professeure :	Doris Bélanger

COURS DE DANSE JAZZ-FUNKY POUR LES JEUNES DE 3 À 11 ANS

Le cours de Jazz-Funky est un style dynamique. C'est la fusion entre la danse de Jazz et le hip-hop chorégraphié sur des musiques entraînantes et actuelles. Vêtements confortables et espadrilles obligatoires.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 3 ans à 11 ans

Enfant de 3 à 5 ans :	Jeudi 18h00
Maternelle à la 2 ^{ième} année :	Mardi 18h00
3 ^e année à 6 ^e année :	Jeudi 19h00
Session automne :	Du 27 sept. au 1 déc. 2016
Durée du cours :	8 semaines
Coût :	80,00\$
Lieu :	Centre communautaire et École secondaire
Nombre minimum :	8
Professeure :	Doris Bélanger

DANSE EN LIGNE

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et +

Session automne :	Mercredi 14 septembre au 14 décembre 2016
Session hiver :	Mercredi 19 janvier au 27 avril 2017
Heure :	18h45 pour débutants / 19h45 pour intermédiaires / 20h45 pour avancés
Coût :	6\$/personne par semaine payable sur place
Responsable de l'activité :	Lisette Germain 418-873-2188 lisettegermain@globetrotter.net

GARDIENS AVERTIS

Horaire : Vendredi 14 avril 2017 de 8h30 à 16h30 (Vendredi Saint)
Vous devrez apporter un repas froid pour le dîner
Coût : 58\$ (être âgé d'au moins 11 ans)
Nombre de participants : 12 minimum et 20 maximum
Lieu : Centre communautaire et culturel
1770, boul. Bona-Dussault
Responsable de l'activité : Formation prévention secours – Sylvain Morissette

COURS DE MASSAGE POUR BÉBÉ

Enseigner le massage du bébé aux parents. Documents détaillés des manœuvres remis aux parents en fin de cours.

Horaire : Mercredi de 9h45 à 10h45
Durée du cours : 6 semaines
Session automne : du 28 septembre au 2 novembre 2016
Coût : 30\$
Lieu : Centre communautaire et culturel
Responsable : Stéphanie Gauthier

MÉTHODE DE MAQUILLAGE 50 ANS ET PLUS

Horaire : Lundi 17 octobre 2016
Heure : 18h30 à 20h00
Coût : 10\$
Nombre maximum : 15 personnes
Lieu : Pharmacie Jean-Coutu de Saint-Marc

ACTIVITÉ PHYSIQUE 50 ANS ET PLUS

Exercices de mise en forme et de souplesse pour les 50 ans et +.

Horaire : Lundi à 9h30
Durée du cours : 8 semaines
Session automne : du 26 septembre au 21 novembre 2016 (pas de cours le 31 oct)
Session hiver : du 30 janvier au 27 mars 2017 (pas de cours le 6 mars)
Coût : 80\$/session
Lieu : Centre communautaire et culturel
Responsable : Laurent Trottier

LES JOURNÉES DE LA CULTURE

Date : Les 30 septembre, 1 et 2 octobre 2016

Plusieurs activités organisées dans le cadre des journées de la culture :

Cinéma pour tous : Le livre de la jungle, cinéma répertoire, tournoi de X-Box NHL2016, etc...



CONSULTEZ LE SITE DE LA VILLE ET LE JOURNAL MUNICIPAL «LE CARRIÉROIS» POUR CONNAÎTRE LA PROGRAMMATION COMPLÈTE !

CINÉMA RÉPERTOIRE

Venez voir des classiques du cinéma dans le confort d'un cinéma. Nouveauté cette année, la ville a fait l'achat de siège de cinéma.

Dernier dimanche du mois :

25 septembre 2016 – 30 octobre 2016 – 27 novembre 2016 – 29 janvier 2017 – 26 février 2017 - 26 mars 2017 – 30 avril 2017

Lieu : Dans la petite salle du centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières

Coût : Gratuit !

LES GRANDS EXPLORATEURS – « SUISSE » ET DÉCOUVERTE GASTRONOMIQUE DU PAYS (PETITES BOUCHÉES) À L'ENTRACTE



Situé au centre de l'Europe, en plein cœur des Alpes, ce pays à la culture bien vivante révèle sa beauté entourée de fabuleux massifs alpins, qui lui confèrent des paysages qu'on pourrait croire tout droit sortis de livres de contes de fées. Ayant été exposée aux influences françaises, italiennes et allemandes, la Suisse a su tirer parti du meilleur de chacune pour au final modeler sa propre identité, sa propre signature.

Entre le raffinement de ses villes emblématiques et l'héritage médiéval de ses plus beaux villages, laissez-vous bercer par la magie des lieux.

Date : Vendredi le 7 octobre 2016 à 19h30

Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 17 ans et plus: 20 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)
16 ans et moins : 15 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)

Veillez prendre note qu'après le 5 octobre, la découverte gastronomique ne sera plus disponible.

Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418-268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE D'HUMOUR - PIERRE HÉBERT (EN SUPPLÉMENTAIRE)

« Le goût du risque »

Un matin, Pierre Hébert s'est réveillé avec la peur de devenir le spectateur de sa propre vie en s'installant dans le confort et la stabilité. C'est ce jour-là qu'il a décidé de cultiver Le goût du risque. Dans ce deuxième spectacle d'une mordante ironie, il tourne ses propres peurs en dérision afin de se convaincre lui-même de sauter dans le vide. D'une désopilante sincérité, il s'inspire de ce que son quotidien a de risible et d'absurde pour donner aux spectateurs l'envie de sortir de la routine, de faire des choix audacieux. Prendrez-vous le risque de tomber sous son charme ?

Billets en vente: 418-268-3862 poste 33 ou 34

ou

www.villestmarc.com (onglet gris en haut à droite : Activités et billets en ligne)

Date : Dimanche 9 octobre 2016 à 20h00
(Le 8 octobre – COMPLET)
Lieu : Centre communautaire et culturel
Coût : 25,00\$



SPECTACLE DU CLUB DE GUITARE – BOÎTE À CHANSONS

Venez entendre Brel, Brassin, Leclerc interprétés par des passionnés de musique de l'époque des Boîtes à chansons !

Date : Vendredi 14 octobre 2016
Lieu : Centre communautaire et culturel
Coût : Gratuit (Contribution volontaire)

Responsable de l'activité : Michel D'Ostie

SPECTACLE D'HUMOUR - LES DENIS DROLET EN RODAGE

Date : Samedi le 11 février 2017 à 20h00
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 30 \$



Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418-268-3862 poste 33 ou 34

LES GRANDS EXPLORATEURS – « HAWAII » ET DÉCOUVERTE GASTRONOMIQUE DU PETITES BOUCHÉES) À L'ENTRACTE



Un *road-trip* familial en camping-car à... Hawaii? Oui, vous avez bien lu. À première vue, il est vrai que cette association d'idées semble un brin improbable. Mais quand on s'y attarde et qu'on prend le temps d'imaginer l'exubérance de la végétation, le va-et-vient des vagues, la lumière suave et abondante... on aboutit rapidement à la conclusion suivante: «Pourquoi pas?». C'est précisément dans l'esprit de faire connaître l'aspect convivial de cet archipel spectaculaire que Richard-Olivier Jeanson a conçu ce film. Accompagné de sa fille et de sa femme, il parcourt les quatre îles principales qui composent «le royaume des arcs-en-ciel», comme plusieurs aiment l'appeler. Laissez-vous séduire par Honolulu, l'opulente capitale, qui renferme la célèbre plage de Waikiki. Hissez-vous à bord du *Westfalia* et roulez ensuite vers Maui, repère de choix adopté par une population bohème et décontractée. Mettez-vous à leur diapason et parcourez les courbes onduleuses de l'*Hana Highway*, route iconique s'agrippant tout juste au bord du Pacifique. Un survol en hélicoptère vous permettra d'en saisir toute l'étendue et d'apprécier le panorama à sa pleine mesure. Plus au sud, il y a fort à parier que les cratères insolites qui truffent le parc national des volcans de Big Island provoquent chez vous une forte impression; après tout, il s'agit de la zone qui contrôle deux des volcans les plus actifs de la planète. Prolongez l'exploration jusqu'à Kauai, l'oasis verdoyante de l'archipel. Vous comprendrez rapidement pourquoi le tournage de plusieurs productions cinématographiques—telles qu'*Indiana Jones* et *Lost*— s'y sont déroulées, tant la nature sauvage s'y fait généreuse.

En deux mots comme en cent, ce périple hors des sentiers-battus marquera votre cœur de l'empreinte du paradis.

Date : Vendredi le 7 avril 2017 à 19h30
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 17 ans et plus: 20 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)
16 ans et moins : 15 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)

Veillez prendre note qu'après le 5 avril, la découverte gastronomique ne sera plus disponible.

Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

PIÈCE DE THÉÂTRE – THÉÂTRE DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG

BEN OUI, ÇA CHANGE LE MONDE !

L'histoire de cette pièce se passe dans un petit village du Québec profond, au moment où l'on se prépare à fêter les 75 ans de Fortunat Lachance, le propriétaire du resto-bar «La Broue de fortune». Alors que les parents et les amis entrent en scène pour préparer la fête, on apprend qu'un résident du village vient de gagner le gros lot de 3 M\$ à la 6/49 sans être en mesure de l'identifier.



Pendant que le suspens bat son plein, on assiste à l'arrivée d'un mystérieux personnage. Tous les villageois tentent d'en savoir plus sur cet intrus qui ose, mal lui en prit, s'introduire dans cette fête intime. Mais il garde le silence sur sa provenance, ce qui n'est pas sans soulever des interrogations chez les participants à la fête.

Cette dernière prendra une tournure inattendue, au grand désespoir des gens présents. Assisterons-nous à un drame à la suite de ces révélations! C'est ce que les spectateurs sont invités à venir découvrir en assistant à la prestation du Théâtre des aînés.

Date : Samedi le 22 avril 2017 à 19h30
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 20 \$

Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418-268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE D'HUMOUR - DOMINIQUE & MARTIN - EN RODAGE

Date : Samedi le 29 avril 2017 à 20h00
Lieu : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
Coût : 30 \$



Billets en vente : Site de la ville www.villestmarc.com ou au Centre récréatif Chantal-Petitclerc 418-268-3862 poste 33 ou 34

SUPER BOWL

En direct de Houston. Projection du super bowl sur écran géant et sur T.V. dans une ambiance et un décor unique. Souper servi sur place «Pizza et ailes de poulet» avec 2 consommations et prix de présence. Popcorn à volonté gratuit !

Visionnement de la partie des Canadiens contre les Oilers à partir de 13h00



Jour : Dimanche 5 février 2017
Heure : Souper 18h00 et Super Bowl 18h30
Coût : 20,00\$ adulte et 10,00 \$ pour les enfants de moins 17 ans.
Endroit : Centre communautaire de Saint-Marc-des-Carières
Responsable de l'activité : Sylvain Morissette

CARREFOUR FM PORTNEUF

Organisme communautaire offrant différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf. Les services offerts sont :

- Des cuisines collectives;
- Des rencontres café-causerie et halte-garderie;
- Un service d'accompagnement individuel en situation de rupture;
- Des cuisines créatives;
- Des conférences;
- Des activités familiales;
- L'accès à Internet et le prêt de livres;
- L'écoute téléphonique
- Des ateliers d'informations

Contactez-nous pour plus d'informations. Bienvenue à tous!

Téléphone : (418) 337-3704 Sans frais :1-888-337-3704

Courriel: carrefourfmpportneuf@globetrotter.net

ATELIER «LES PETITES DÉCOUVERTES»

Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation. Les familles qui participent à l'atelier ont la possibilité de faire l'emprunt de jeux éducatifs à chaque semaine.

Endroit : Centre communautaire et culturel de Saint-Marc
Horaire : Tous les lundis de 13h15 à 14h45
Dates : Du 12 septembre 2016 au 12 décembre 2016 (sauf le 26 sept. et 10 oct.)

Activité gratuite ! La carte de membre familiale du CERF Volant au coût de 5,00 \$/ an est toutefois requise.

Information et inscription: 418-873-4557 ou 1-888-873-4557 ou par courriel cerfvolant@derytele.com

Pour toutes les familles du secteur Ouest de la région

École primaire Sainte-Marie

KARATÉ

2 cours d'essais gratuits!

Début des cours : Mardi 13 septembre 2016
(Les inscriptions se feront sur place)

Endroit : Gymnase de l'école primaire Sainte-Marie
1120, rue Principale Saint-Marc-des-Carières

Horaire : Mardi et vendredi
Enfant : 18h30 à 19h30 (moins de 12 ans, parent-enfant)
Adulte : 19h30 à 20h30 entraînement libre jusqu'à 21h00

Durée du cours : 14 semaines

Coût : Enfant / Étudiant : 70\$
Adulte : 80 \$
(35\$ pour le 2^e enfant de la même famille)

Pour information & :
Inscription : Patrick Julien : 418-283-6779



COURS D'ESCRIME

Cours d'escrime pour les 8 ans et +

Début des cours : Mercredi 28 septembre 2016 au 16 novembre 2016

Heure : (8 à 12 ans : 17h45 à 18h45) (13 à 17 ans : 19h00 à 20h00)
(Adulte : 20h15 à 21h15)

Endroit : Gymnase de l'école primaire Sainte-Marie
1120, rue Principale Saint-Marc-des-Carières

Coût : 8 à 12 ans : 100.00\$
13 à 17 ans : 125.00\$
Adulte : 150.00 \$

Professeur : Richard Roberge



CENTRE D'ENTRAÎNEMENT L'ESCALE - GYM

1823 BOUL. BONA-DUSSAULT

Ouverture du centre d'entraînement l'Escale Gym Portneuf Ouest : 16 septembre 2016
Pour vous inscrire à ces cours : 418-805-3524 courriel : gpouest@hotmail.com

COURS D'INITIATION AU COURS DE BOXE EN CIRCUIT

Le cours de boxe en circuit est un cours adapté à toute la clientèle. Il s'agit d'un mixte de mouvements techniques utilisés en boxe avec un entraînement cardio vasculaire. Le cours sera donné par l'entraîneur Maxime Auger, ancien boxeur.

Jour : Lundi et/ou Mercredi
Heures : À déterminer
Durée : 8 semaines
Session : Du 17 octobre au 7 décembre 2016
Coût : 125 \$ plus taxes pour 2 cours ou 60 \$ pour 1 cours

COURS D'INITIATION AU COURS DE CROSS TRAINING (CROSSFIT)

Le cours de Cross training est un dérivé du fameux crossfit. Il s'agit d'un cours basé sur des mouvements fonctionnels que nous utilisons tous les jours dans notre quotidien. Le cours est adapté pour toute la clientèle. Que vous ayez 20, 30 40 ou 50 ans vous saurez relever le défi. Le but du crossfit n'est pas d'entrer en compétition mais de relever ses propres objectifs.

Jour : Mardi et Jeudi
Heures : À déterminer
Durée : 8 semaines
Session : Du 4 octobre au 18 novembre 2016
Coût : 125 \$ plus taxes
Professeure : Lisa Raymond

COURS D'INITIATION AU COURS DE YOGA

Le centre l'Escale deviendra le temple de relaxation de l'Ouest de Portneuf. Prévoir un tapis de sol (sinon en location 2 \$ par cours)

Jour : Mercredi
Heures : À déterminer
Durée : 12 semaines
Coût : 125 \$ plus taxes (1h25) 90 \$ (1h15) 65 \$ (cours express 45 min.)

COURS D'INITIATION AU COURS DE CARDIO MILITAIRE

Le cours de cardio-militaire est organisé sous forme de circuits et/ou d'intervalles. Constituant un «deux en un», ce cours propose un entraînement musculaire et

cardiovasculaire. Il s'identifie très bien au work-out urbain et selon la température ce cours sera donné à l'extérieur.

Jour : Mercredi et Samedi
Heures : À déterminer
Durée : 8 semaines
Session : Du 27 septembre au 19 novembre 2016
Coût : 110 \$ plus taxes pour 2 cours ou 60 \$ pour 1 cours



Vous êtes en situation de faible revenu et désirez participer à des activités de loisir ? ACCÈS-LOISIR en collaboration avec la municipalité de Deschambault-Grondines vous offre des loisirs gratuitement.

Les activités s'adressent aux personnes seules, familles et enfants

Informez-vous des critères d'admissibilités auprès de votre service des loisirs : 418 268-3862 poste 33

Présentez-vous aux journées d'inscriptions suivantes :

Automne :

Mercredi 8 septembre 2016 de 15h00 à 19h00

Hiver :

Mercredi 12 janvier 2017 de 15h00 à 19h00

Au centre récréatif Chantal Petitclerc au 1650, boul. Bona Dussault, Saint-Marc-des-Carières.