

Le Journal municipal



VOLUME 7 NUMÉRO 2 - PARUTION AOÛT 2016

Saint-Isidore

Mot du maire

La période estivale a été propice à l'avancement de nouveaux dossiers à la municipalité. Parmi ceux-ci, voici quelques informations pertinentes à savoir.

- Dès le 5 septembre, l'utilisation du bac à ordures roulant sera obligatoire sur l'ensemble du territoire de la MRC. Il sera donc important de bien s'informer des procédures reliées à son utilisation et de maximiser l'utilisation de l'éco-centre afin de réduire ce qui se retrouve à l'enfouissement. Vous trouverez tous les détails dans le présent journal.
- Dès cet automne, nous commencerons des vérifications concernant les installations et branchements des compteurs d'eau, des pompes submersibles et leur renvoi d'eau dans les égouts pluviaux. L'inspecteur municipal se présentera à votre domicile pour faire une inspection visuelle des installations.
- Dès l'été 2017, nous commencerons une procédure de vidange systématique des fosses septiques pour l'ensemble des résidences non desservies par le réseau d'égout municipal. Il est important de conserver vos reçus de vidange de fosses septiques de 2016 afin de vous prévaloir de l'exemption de vidange en 2017.
- En ce qui concerne le développement de la phase II de la rue Pesant, je vous invite à consulter le site Internet de la Municipalité pour connaître les modifications apportées au projet suite à la consultation publique du 20 juillet.
- Finalement, nous terminons l'élaboration de notre nouveau règlement concernant la gestion des chiens dangereux sur le territoire de la municipalité qui entrera en vigueur cet automne.



Je profite également de l'occasion pour souhaiter à toutes les familles de Saint-Isidore une bonne rentrée scolaire.

Sylvain Payant
Maire

Résumé

Vie municipale	2
Matières résiduelles.....	3
Journées de la culture.....	4
Bistro culturel Cœur de Village.....	4
Politique municipale familles et aînés	4
Coop Santé.....	5
Trouvailles à bas prix.....	5
Activités à la bibliothèque	6
Programmation des activités automnales	6-7-8

Saviez-vous que la bibliothèque municipale est gratuite pour tous les résidents?

N'attendez pas pour vous abonner!



Suivez-nous sur Facebook @saintisidoredelaprairie

Inscriptions à la programmation des activités automnales.

Des activités pour adultes et enfants.

BUREAU MUNICIPAL Congés fériés

Veillez prendre note que le bureau municipal sera fermé les dates suivantes:

Fête du travail, lundi 5 septembre 2016
Action de Grâce, lundi 10 octobre 2016



TAXES MUNICIPALES

Rappel 3e versement

Date d'échéance: 15 septembre 2016

Vous pouvez effectuer votre paiement:

- par voie électronique, en utilisant ACCES D au numéro de compte SIPC 2921
- par chèque par la poste
- en personne à l'Hôtel de ville, au 671 rang St-Régis (comptant, chèque et cartes débit acceptés)

VENTES DE GARAGE ANNUELLES 10 & 11 SEPTEMBRE

Les ventes de garage sont autorisées deux fois par année à des périodes fixes. Ces fins de semaine sont les seules autorisées et s'adressent à tous les résidents de la municipalité de Saint-Isidore, sans frais et sans besoin de permis.

Les ventes de garage seront autorisées les 10 et 11 septembre.



Une seule affiche publicitaire sera acceptée et elle devra être installée sur votre terrain.

Pour vous inscrire sur la liste des adresses participantes diffusées sur Facebook et le site de la municipalité, communiquez avec Annie Beauchamp AVANT le 6 septembre.
loisirs@municipalite.saint-isidore.qc.ca

COLLECTE DE BRANCHES

Les branches devront être placées en tas sur le bord de la chaussée et empilées, AVANT LA DATE LIMITE afin de faciliter la cueillette. Pour ce faire nous vous demandons de placer les branches dans la même direction. Les troncs qui sont coupés devront être dirigés vers la rue. Seules les branches dont le diamètre est inférieur à 2 pouces, seront ramassées.

IL EST STRICTEMENT DÉFENDU DE DÉPOSER DES RACINES ET DES ROSIERS CAR ILS SERONT LAISSÉS SUR VOTRE TERRAIN.

Mise au bord du chemin des branches :

Au plus tard le lundi 24 octobre

Cueillette des branches :

Dans la semaine du 24 octobre

Diamètre maximal des branches : 2 pouces

ÉCO-CENTRE

L'éco-Centre est situé face au 202, rue Boyer et est accessible gratuitement aux résidents de Saint-Isidore.

HORAIRE JUSQU'AU 15 OCTOBRE

Lundi et Mercredi de 17h00 à 20h00 (fermé le 10 octobre)
Samedi de 9h00 à 12h00



HORAIRE DU 15 OCTOBRE AU 15 NOVEMBRE

Samedi de 9h00 à 12h00

L'éco-Centre sera fermé pour la période hivernale.

Vous devez avoir votre bac de déchets conforme pour le 5 septembre 2016

SEUL SON CONTENU SERA RAMASSÉ



Au **5 septembre**, le bac roulant avec **prise européenne** (3 bandes-supports) deviendra le seul contenant admissible lors de la collecte des déchets.

Vous n'avez pas encore votre bac conforme de couleur **noire, grise ou verte**? Vous devez vous le procurer auprès du détaillant de votre choix.

Je possède déjà un bac roulant?

Vous pouvez continuer à utiliser votre bac roulant si celui-ci est en bon état et conforme, c'est-à-dire qu'il a une prise européenne et qu'il n'est ni bleu (recyclage) ni brun (matières organiques).

Que faire avec les matières ne pouvant être déposées dans le bac?

Les encombrants

Ces résidus d'origine domestique dont le volume, le poids ou la nature non compressible ne leur permettent pas d'être placés dans les bacs roulants. **Ils peuvent être déposés à côté du bac où ils sont ramassés chaque semaine.**

Exemples d'encombrants :



Électroménagers
(incluant les appareils de réfrigération et de climatisation)



Meubles



Matelas et sommiers



Accessoires de grand format pour la maison
(baignoires, douches, cuvettes de toilettes, etc.)



Bicyclettes

Autres alternatives

Certaines matières ne peuvent pas prendre le chemin des déchets ni du bac de récupération et doivent être prises en charge de façon spécifique.



La MRC de Roussillon procède à des collectes spéciales pour les **surplus de carton** et les **résidus d'automne**. Visitez le mrcroussillon.qc.ca dans la **section Matières résiduelles** pour en connaître les horaires.



Pour disposer des peintures, piles, produits électroniques, huiles et leurs contenants et lampes au mercure, rendez-vous sur le site onenprendsoin.ca pour connaître les points de dépôt.



Pour les **résidus domestiques dangereux (RDD)**, les **pneus et pièces automobiles** et les **matériaux de construction (bois, briques, terre, etc.)**, vérifiez auprès de votre municipalité.

MRCROUSSILLON.QC.CA
450 638-1221, POSTE 335



les journées de la culture 20^E ANNIVERSAIRE

Dans le cadre des journées de la culture, le comité culturel vous invite à participer à différentes activités sur le territoire le

Dimanche 2 octobre 2016:

- 10h-13h: Art corporel au Bistro culturel Coeur de Village
- 13h30-14h30: Les Danseux, troupe de danse folklorique. Venez dansez avec nous!
- 15h: Vernissage à la galerie du centre communautaire des oeuvres des résidents de Saint-Isidore
- 15h30: Exposition au Bistro culturel Coeur de village des membres de l'organisme
- 15h-17h: Jam musical au Bistro culturel Coeur de village

BISTRO CULTUREL CŒUR DE VILLAGE



Les spectacles des jeudis musicaux :

Venez casser la croûte et Apportez votre vin!

Micro libre à 19h, suivi du spectacle principal qui débute vers 20h.

- 01 sept À confirmer
- 08 sept Kimberley Beyea Trio: Kimberley Beyea est flûtiste, chanteuse et interprète. Du grand Jazz
- 15 sept Dan Cabana (and friends) : Harmoniciste
- 22 sept Éric Bélanger, auteur-compositeur-interprète
- 29 sept Le groupe Jabbour du folks: Chanson francophone du Québec, de la France et de la Louisiane, Western Swing, Two-Step et Cajun.
- 6 oct Durham County Poets
- 3 oct Kevin Bickes et Luc Larocque interprètes folk rock
- 20 oct Alexandre Perrault Brault présente le premier spectacle Louis Quinze
- 27 oct Joe Stimbre duo poète rock contemporain

Retrouvez-nous sur facebook

<http://www.facebook.com/bistroculturelcoeurdevillage>

écrivez-nous à coeurdevillage@videotron.ca

tel 514 400-5351 / 450 992-0633

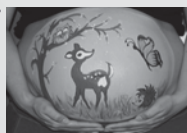
Site internet: coeurdevillage.ca



RECHERCHÉ



- Artistes visuels recherchés pour participer à l'exposition qui inaugurera la nouvelle galerie du centre communautaire. Pour participer, faites parvenir un dossier visuel numérique (5-10 photos) avec vos coordonnées à coeurdevillage@videotron.ca à l'attention de Marie-Ange Brassard



Bedaines recherchées pour body painting dans le cadre des journées de la culture. Contactez le 514-400-5351 pour vous inscrire.

- Anciennes photos de familles ou de bâtiments de Saint-Isidore recherchées pour exposition à la galerie du centre communautaire. Contactez Michel au 514-231-7141 afin de partager ces trésors!



POLITIQUE MUNICIPALE FAMILLES ET AÎNÉS

Suite à la consultation publique de janvier 2016, nous avons invité des citoyens à discuter en petits comités de questions précises afin d'approfondir nos connaissances sur les besoins des citoyens. Ces personnes avaient manifesté leur intérêt lors du sondage pour participer à des « focus groups ». Trois groupes ont été entendus en avril et en mai : les aînés (13 participants de 55 à plus de 75 ans), les familles et personnes en vie active (13 participants de 25 à 54 ans) et les adolescents (5 participants de 12 à 15 ans).

Ces rencontres se sont avérées très enrichissantes. Nous avons été impressionnés par tant de générosité et de créativité à proposer des solutions à des problématiques identifiées, et par leurs commentaires porteurs d'espoir pour l'avenir. Le fil conducteur dans les trois groupes est sans conteste la fierté d'habiter Saint-Isidore et le souhait de mettre l'accent sur le caractère familial, multigénérationnel et inclusif lors d'activités et de manifestations municipales. D'autres points plus spécifiques à chaque groupe de citoyens ont aussi été identifiés.

Le travail du comité se poursuivra dès la rentrée, alors qu'il déterminera les enjeux et élaborera un plan d'action qui sera présenté à la population avant la fin de l'année. Nous sommes heureux de pouvoir compter sur vous. Cette politique familles et aînés est la vôtre !

Vous souhaitez nous transmettre vos préoccupations et vos suggestions?
671, rang St-Régis, Saint-Isidore (QC) J0L 2A0
Téléphone : 450 454-3919

Courriel : info@annemariesamson.com

Internet : www.municipalite.saint-isidore.qc.ca/loisirs-et-vie-communautaire/politique-familiale/

Facebook : PMFASaintIsidore2015



COOP SANTÉ

Le **service de prélèvements** est offert sur rendez-vous le mardi de 6h30 à 9h00 et le jeudi de 7h00 à 9h00. Ce service faisant partie des différents soins infirmiers offerts à la Coop est gratuit pour les membres et disponible à un coût de 50\$ pour les non-membres.

Afin de répondre le plus adéquatement possible aux **urgences mineures**, nous vous demandons de nous contacter le matin à 8h00, mais il est important de ne pas laisser de message pour les urgences mineures.

Bonne nouvelle, notre nouveau médecin **Dre Sabrina Mansour** a débuté ses consultations lundi le 11 juillet dernier. Si vous êtes membre de la Coop et que vous ne nous avez pas indiqué que vous n'aviez pas de médecin de famille, appelez-nous. Nos secrétaires vous contacteront dès que le médecin pourra vous recevoir. Si vous n'avez pas de dossier chez nous et êtes à la recherche d'un médecin de famille, n'hésitez pas à contacter Liliane Dandois coordonnatrice au 450-992-0558, poste 29.



Nouveau projet à venir: Votre Coop ouvrira une « clinique de bébés » dans le courant de l'automne. Nos infirmières travaillent à l'élaboration de ce programme pour aider les nouveaux parents à cheminer dans cette étape de leur vie qui amène souvent beaucoup de stress. Plus d'infos à venir.

Vous avez envie de vous impliquer dans votre communauté pour permettre à toute la population de bénéficier des services d'un médecin aux urgences et aux spécialistes? Pourquoi ne pas devenir membre et recevoir gratuitement les services de prélèvements et de soins infirmiers en plus d'obtenir les rabais des professionnels associés à la Coop?

TROUVAILLES À BAS PRIX

Le 30 juin dernier, on apprenait le décès de Yolande Clark. Elle a été la fondatrice du Grenier de Grand-maman en 1994 qui est devenu au fil des ans Trouvailles à bas prix.

C'est grâce au travail et au dévouement de Mme Clark et de ses bénévoles que son oeuvre ne cesse de grandir.

Votre souvenir restera gravé longtemps dans notre mémoire.

Reposez en paix.

Les bénévoles des Trouvailles à bas prix.

L'organisme se situe maintenant au 640 rang St-Régis.

Horaire été: mercredi de 9h30 à 16h30

Horaire automne: mercredi de 9h30 à 16h30
jeudi de 9h30 à 16h30

Tous les jeudis de septembre et octobre:
ouverture jusqu'à 20h

FABRIQUE DE SAINT-ISIDORE

Les rénovations de l'église tirent à leur fin. Nous sommes heureux du résultat final et espérons qu'il en est de même pour vous. C'est avec le support de toute la communauté que nous avons pu réaliser ce projet et nous tenons à remercier tous les gens impliqués.

À l'automne, nous pensions célébrer la fin des rénovations. Nous vous tiendrons informer du développement.

À la fin du mois, vous recevrez votre dépliant pour la dîme. Cette contribution vous est demandée pour soutenir les projets pastoraux et assurer l'entretien de nos lieux. C'est la principale source de revenu pour répondre aux besoins financiers de la fabrique.

La dîme sert à payer : le salaire du personnel; le chauffage, l'électricité et les assurances de l'église; l'entretien et les réparations courantes de l'église; divers frais de bureaux. Soyez assurés que les dépenses sont contrôlées très strictement.

Nous vous remercions à l'avance de votre soutien.

Marie-Hélène Toupin,

Présidente de l'assemblée de fabrique

COURS D'ESPAGNOL

Vous désirez apprendre l'espagnol?
Des cours seront offerts début septembre le mardi soir de 19h à 21h et le mercredi matin.

Pour informations ou pour vous inscrire; contactez Danielle 450-454-3169 ou Sylvie 450-454-3072

1ère édition
Bonnevenue à tous!

SALON 50 ANS +

ENTRÉE TRANSPORT CONFÉRENCES GRATUITES!

PROGROSSE DU TROUSSEAU EN VENTE PRÉVUE DE L'AMÉRICAIN COMFORT.

13h à 20h
5 octobre 2016
Au Fin Palais
165 Rue Boyer, Saint-Isidore, J0L 2A0

50 EXPOSANTS

- VOYAGES, LOISIRS ET CULTURE
- SANTÉ, PRÉVENTION ET VIE ACTIVE
- SAVEURS, TERRITOIR ET ARTISANS
- INFORMATION, APPRENTISSAGE ET RESSOURCES DU MILIEU

CONFÉRENCES

14h à 15h30
Places limitées! Réservez au 450-899-6289
Le vieillir du corps, de l'esprit et de la tête: Parlons-ent Monsieur Yves Boudreau, M.A.B. ES., gérontologue social et sexologue

16h à 17h
Le vieillissement au Québec: un saut sans parachute! Monsieur Daniel (dud) Lefebvre, directeur provincial du réseau PAQOQ

17h15 à 18h
Le rôle du podiatre et votre santé! Dre Andrienne Plasse, podiatre-prothésiste, PIED+

DANS LE CADRE DU
Projet MIDAS-S

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-ISIDORE
450-899-6289
www.caib-saint-isidore.com

Financement possible grâce au soutien financier du programme Québec anti-les 60 ans (CAAD) www.caad.ca

Saison 2016-2017

Inscription au patinage à St-Rémi

Apprendre à patiner pour jouer au hockey, pour faire du patinage artistique ou pour le plaisir...c'est maintenant le temps de s'inscrire !

Le CPA Les Jardins du Québec vous offre à l'aréna de Saint-Rémi : des cours d'initiation au patinage (à partir de 3 ans) ou des cours plus avancés (semi-privés et/ou privés).

Dates d'inscriptions

31 août de 19h à 21h - au centre communautaire

5 septembre de 17h à 19h - au 2e étage de l'aréna

9 septembre de 18h à 20h - au 2e étage de l'aréna

Informations : 514-984-0464

cpajardinsduqc@gmail.com

<http://cpajardinsduqc.wix.com/info>



CLUB DE L'ÂGE D'OR LES COEURS VAILLANTS

Les activités reprendront à partir à la mi-septembre:

- Les soirées de danse débuteront les mardis à partir du 13 septembre à 19h;
- Les soirées de sacs reprendront les jeudis dès le 15 septembre à 19h;
- Les soupers mensuels reprendront le 16 septembre à 18h.

Pour informations,

contactez Raymonde ou Guy Girard au 450-454-1281

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

UNE NAISSANCE, UN LIVRE: offrez à votre enfant le plus beau des cadeaux : le goût des livres et de la lecture !

Vous êtes parent d'un enfant d'un an ou moins ? Inscrivez-le à la bibliothèque municipale et recevez la trousse bébé-lecteur contenant un livre, un magazine, des fiches de lecture, un CD, etc.

HEURE DU CONTE: une activité offerte aux Services de garde et garderies de Saint-Isidore

Installez votre groupe confortablement et savourez ce moment magique. Débutant dans la semaine du 10 octobre.

Réservation obligatoire auprès de : Annie Beauchamp, responsable des loisirs au 450-454-3919.

SOIRÉE « JEUX DE SOCIÉTÉ » *Seul, en famille ou entre amis.*

Quand : les vendredis 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre de 18 h 30 à 20 h 30.

Clientèle : pour tous. (Attention ! Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un parent).

BIBLIO-AIDANTS

15 cahiers thématiques, disponibles en consultation sur place à la bibliothèque municipale, renseignent les proches aidants sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés.

CONFÉRENCE : La prévention du diabète par la nutrition !

Par Madame Karine Hébert –nutritionniste en santé publique au CSSS Jardins-Roussillon et le Centre d'action bénévole du grand Châteauguay, initiateur du Projet MIDAS-S II. Pour comprendre et mettre en pratique les liens qui existent entre l'alimentation, l'activité physique et le diabète.

Quand : mercredi 16 novembre 2016 de 19h00 à 20h30

Réservation obligatoire auprès de Vanessa St-Pierre –Intervenante en développement communautaire, au 450 699-6289.

PROGRAMMATION AUTOMNALE

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription

Remplir la fiche d'inscription qui se trouve à l'intérieur du journal municipal ou sur le site internet de la municipalité dans la section loisirs et vie communautaire sous l'onglet programmation.

BIEN REMPLIR LES INFORMATIONS DEMANDÉES.

Se présenter à l'Hôtel de Ville, situé au 671, rang St-Régis, durant les heures d'ouverture.

Envoyer votre inscription par la poste dûment complétée et accompagnée de votre paiement à l'adresse suivante : 671, rang St-Régis, Saint-Isidore, J0L 2A0

S'INSCRIRE AU PLUS TARD LE 8 SEPTEMBRE 2016

Pour le badminton, vous devez vous présenter à l'Hôtel de Ville le **JEUDI 8 SEPTEMBRE** dès 19h00 pour procéder à votre inscription.

Paiement

Le paiement des activités devra être fait en argent ou par chèque **DATÉ DU 19 SEPTEMBRE** et libellé au nom de la municipalité de Saint-Isidore. **SVP Faire un chèque par activité.**

Annulation

La municipalité se réserve le droit d'annuler ou de modifier l'horaire d'une activité sans avis préalable.

Remboursement

En cas d'annulation d'une activité par le service des loisirs, les personnes déjà inscrites seront remboursées en totalité. Si une personne est absente volontairement de l'activité, aucun remboursement ne sera accordé.

Photos

La municipalité de Saint-Isidore se réserve le droit de prendre des photos lors de la tenue des activités à des fins publicitaires et de promotion.

Pour informations:

Annie Beauchamp

450 454-3919

loisirs@municipalite.saint-isidore.qc.ca

ACTIVITÉS ENFANTS



LES PETITS SPORTIFS 3 À 5 ANS

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 ballons, de parachute et autres.

Coût : 70 \$ / enfant
Horaire : Mercredi de 18h15 à 19h15
 Durée : 10 semaines, du 28 sept. au 30 nov.
 Endroit : École Langevin
 Maximum : 12 inscriptions



INITIATION À L'IMPROVISATION 6-12 ANS

Série de dix formations en improvisation où tant les débutants que les plus expérimentés pourront se développer en improvisation en ayant du plaisir. Vous apprendrez à construire une improvisation drôle, simple mais efficace par une foule de trucs que notre formateur vous dévoilera.

Coût : 70 \$ / enfant
Horaire : Lundi de 18h30 à 19h30
 Durée : 10 semaines, du 19 sept. au 28 nov.
 Endroit : Bibliothèque - salle jaune
 Maximum : 8 inscriptions

Nouveauté



ZUMBA KIDS 6-12 ANS

ZUMBA® Kids est un programme de danse-fitness dans lequel ils pourront se déhancher sans retenue. Il propose une musique et des pas de danse appropriés à l'âge des participants. L'objectif? Être soi-même et bouger en rythme sans avoir peur du regard des autres !

Coût : 80 \$ / enfant
Horaire : Lundi de 18h à 18h45 - 5-7 ans
 Jeudi de 18h15 à 19h - 8-12 ans
 Durée : 10 semaines, du 19 sept. au 1^{er} déc.
 Endroit : Lundi: École Langevin
 Jeudi: Bibliothèque - salle jaune
 Professeure : Dany Dagenais
 Maximum : 12 inscriptions

ACTIVITÉS ADULTES

PIYO 13 ANS ET +

PiYo combine des mouvements fonctionnels à charge du corps ainsi que des exercices inspirés du Yoga et du Pilates, dans un enchaînement dynamique et des plus fluide. L'essayer c'est l'adopter !

Coût : 115 \$ / personne
Horaire : Lundi de 19h45 à 20h45
 Durée : 12 semaines, du 19 sept. au 12 déc.
 Endroit : École Langevin
 Professeure : Dany Dagenais
 Maximum : 15 inscriptions
 Note : Tapis de style yoga nécessaire



ZUMBA FITNESS 13 ANS ET +

La musique à fond et une forme du tonnerre ! Les rythmes latins et la musique du monde fusionnent pour donner naissance à des séances d'entraînement explosives et festives, faciles à suivre. Il s'agit d'un style de conditionnement d'inspiration latine, exaltant, efficace et facile à suivre, où l'on danse afin de brûler des calories !

NOUVEAUTÉ POUR LE COURS DU JEUDI: les participants pourront faire l'expérience zumba à l'aide de bottes rebondissantes!

Coût : 115 \$ / personne - 1 fois semaine
 200 \$ / personne - 2 fois semaine
 90\$/bottes pour le jeudi
Horaire : Lundi de 18h45 à 19h45
 Jeudi de 19h30 à 20h30
 Durée : 12 semaines, du 19 sept. au 15 déc.
 Endroit : Lundi : École Langevin
 Jeudi : Gymnase de l'école St-Isidore
 (max. 12 inscriptions)
 Professeure : Dany Dagenais
 Notes : Veuillez noter que si vous vous absentez d'un cours de zumba, il est impossible de reprendre le cours le jeudi

ACTIVITÉS POUR ADULTES



INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT 16 ANS ET +

Nouveauté

Cours d'entraînement adapté pour ceux et celles qui aimeraient débiter la pratique d'activité physique. Les séances seront composées d'un 30 minutes d'exercices en circuit suivi d'un 30 minutes d'étirements fonctionnels. Un cours accessible à tous pour un entraînement complet.

Coût : 115 \$ / personne
Horaire : Mardi de 18h30 à 19h30
Durée : 10 semaines, du 19 sept. au 28 nov.
Endroit : Gymnase de l'école Saint-Isidore
Professeurs : Gabriel Raiville - circuit
Vanessa St-Pierre - étirements



INITIATION AU TRICOT 16 ANS ET +

Ce cours permettra aux participants d'apprendre les techniques de base du tricot. La professeure prendra le temps de répondre aux questions des participants. Apportez votre laine et vos idées de projets!

Coût : 50 \$ / personne
Horaire : Jeudi de 13h30 à 15h
Durée : 10 semaines, du 22 sept. au 24 nov.
Endroit : Bibliothèque – local informatique, entrée par l'arrière du bâtiment
Professeure : Louise Huet



BADMINTON 16 ANS ET +

Former votre équipe de 2 à 4 personnes et réserver votre terrain pour une durée de 1 heure. Apporter vos raquettes, volant et soulier de course à semelle blanche. **INSCRIPTION LE JEUDI 8 septembre à 19H00 À L'HÔTEL DE VILLE. AUCUNE inscription par la poste ne sera acceptée pour cette activité. Le principe du premier arrivé, premier servi s'applique.**

Coût : 70 \$ / personne
Horaire : Lundi de 19h00 à 22h00
Durée : 10 semaines, du 19 sept. au 28 nov.
Endroit : Gymnase de l'école Saint-Isidore



EXERCICES STRETCHING 50 ANS ET +

Nouveauté

Ce cours permettra aux participants de bien connaître les différents étirements afin d'aider à assouplir tous les muscles du corps. Les exercices démontrés peuvent se faire debout ou sur une chaise.

Coût : 85 \$ / personne
Horaire : Jeudi de 9h30 à 11h
Durée : 12 semaines, du 22 sept. au 8 déc.
Endroit : Bibliothèque – local informatique, entrée par l'arrière du bâtiment
Professeure : Louise Huet

VISITES DE MONTRÉAL À PIED POUR TOUTE LA FAMILLE

Le club de marche vous invite aux sorties culturelles! Venez marcher dans différents quartiers de Montréal accompagnés d'une guide professionnelle qui vous fera découvrir les merveilles de cette belle ville. Transport en autobus, départ de l'hôtel de ville. Activité pour toute la famille, invitez vos amis!

Coût : 30 \$ / personne
Horaire : Dimanche 17 septembre de 9h à 12h
L'est du Vieux-Montréal avec visite de la basilique Notre-Dame (prévoir 5\$ pour l'entrée)

Nouveauté

Samedi 15 octobre de 9h à 12h
Plateau Mont-Royal

Dimanche 10 décembre de 9h à 15h
Montréal souterrain avec salon des métiers d'arts (prévoir un lunch ou argent pour le dîner)

Guide : Cécile Chevigny

