



INFO-LOISIRS

Automne 2022

MUNICIPALITÉ
DE SAINT-ANDRÉ



DE CHAQUE CÔTÉ DE LA MÉTABETCHOUAN

La Municipalité de Chambord vous présente les activités offertes
à Chambord ainsi qu'à Saint-André



Inscriptions

Aux responsables selon l'activité, voir les personnes ressources ou
sur le site de la Municipalité au www.chambord.ca en déroulant sur
la page d'accueil on clique sur l'onglet inscriptions loisirs.

POLITIQUE D'INSCRIPTION

- Vous devez suivre les directives ou le mode d'inscription selon le cours offert. Payable en chèque, argent comptant, par virement ou par visa (selon le cours) ;
- Les professeurs ou la Municipalité communiqueront avec vous seulement en cas d'annulation de cours ou de changements apportés ;
- Un minimum d'inscriptions est requis afin d'offrir le cours ;
- Important : un comportement convenable est primordial et nécessaire au bon fonctionnement des activités. Lorsqu'une personne dérangera et empêchera le déroulement naturel de l'activité, un avis lui sera donné. S'il récidive, il sera exclu sans aucun remboursement. Les normes sanitaires gouvernementales sont en vigueur et seront à respecter par tous ;
- Aucun remboursement, sauf sur présentation d'un billet médical ou d'un déménagement à l'extérieur. Des frais d'administration de 20 % seront soustraits du montant remboursé selon les cours qui restent (si le cours est annulé pour cause de manque d'inscriptions, la totalité de l'inscription sera remboursée).



Pour savoir tout sur les activités
Suivez la page : Animations Chambord



Pour information Chambord

Laurette Crozet

Coordonnatrice au développement et à
l'animation de la vie communautaire

Téléphone : 418 342-6274 poste 206

Heures d'ouverture :

Lundi au Vendredi de 10 h à 12 h
et de 13 h à 16 h



Saint-André

Hélène Vandal

Secrétaire, Municipalité Saint-André

Téléphone : 418 349-8167

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h
Vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h



ACTIVITÉS



DANSE COUNTRY

Venez danser avec notre professeure de danse Country Alexandra Gauthier.

HORAIRE : Les mercredis
21 sept ; 5 et 19 oct ;
2,16 et 30 nov ; 7 décembre
18 h 30 à 19 h 30
19 h 30 à 20 h 30

LIEU : Salle Gaston-Vallée
DÉBUT : 21 septembre 2022
COUT : 10 \$ / cours

PERS.RESS. : Alexandra Gauthier



S'inscrire auprès de madame Gauthier,
la contacter via Facebook :

« danse Alexandra Gauthier / à chacun son rythme d'intensité »



TABATA

Entraînement par intervalles de 4 minutes divisé en 20 secondes d'exercice alterné avec 10 secondes de repos. Accessible à tous, évolutif et adapté en fonction de votre forme physique. Aucun matériel requis, car nous travaillons avec le poids du corps intégrant cardio et renforcement musculaire

HORAIRE : Lundi de 18 h à 19 h
Mercredi de 18 h à 19 h

LIEU : Pavillon municipal
DURÉE : 7 semaines
DÉBUT : 26 septembre 2022
COUT : 35\$ / pour 7 cours
56 \$ / pour 13 cours
10\$ / cours

PERS.RESS. : Madame Myriam Lussier Labrie
(s'inscrire sur le site de la Municipalité)

Minimum d'inscriptions : 9



BIBLIOTHÈQUE DE CHAMBORD

HORAIRE

Lundi soir : 18 h 30 à 19 h 30
Mercredi : 13 h à 15 h



MOUVEMENTS DOUX ET LIBRES

Inspiré de l'Ikebana, l'art floral japonais, qui signifie l'art de faire vivre les fleurs. Voici une formule pour nous laisser fleurir, nous les humains. Bouger librement et en douceur selon nos envies du moment. Être en conscience avec soi tout simplement et prendre le temps de s'écouter. Pour tout âge puisqu'il s'agit de mouvements doux, à l'écoute de son corps et de ses capacités.

HORAIRE : Mercredi de 19 h à 20 h

LIEU : Pavillon municipal

DURÉE : 7 semaines

DÉBUT : 28 septembre 2022

COUT : 35\$ / session
10\$ / cours

PERS.RESS. : Madame Myriam Lussier Labrie
(s'inscrire sur le site de la Municipalité)



ATELIERS CRÉATIFS ART AVEC LA NATURE

HORAIRE : Lundi de 19 h à 20 h

LIEU : Pavillon municipal

COUT : 7\$ / atelier / personnes

PERS. RESS. : Myriam Lussier Labrie

3 octobre : Création de fleurs séchées et pressées

17 octobre : Création avec feuilles d'automne

7 novembre : Création de cartes de Noël à partir d'élément végétal

Minimum d'inscriptions : 9

(s'inscrire sur le site de la Municipalité)

ZUMBA GOLD

Activité sans sauts, adaptée pour les retraités, femmes enceintes, clientèle en réadaptation

HORAIRE : Jeudi 13 h 30 à 14 h 30

LIEU : Salle Gaston-Vallée

DURÉE : 12 semaines

DÉBUT : 22 septembre 2022

COUT : 90 \$ / session

Minimum d'inscriptions : 9

Professeure : Marie-Ève Desbiens (Certifiée Zumba)
(s'inscrire sur le site de la Municipalité)



ATELIERS INFORMATIFS : PRENDRE SOIN DE SOI AU NATUREL

HORAIRE : Lundi de 19 h à 20 h
LIEU : Pavillon municipal
COUT : 7\$ / atelier / personnes
PERS. RESS. : Myriam Lussier Labrie

26 septembre : Comprendre le microbiote

10 octobre : Renforcer son système immunitaire

24 octobre : Démystifier l'aromathérapie

Minimum d'inscriptions : 9

(s'inscrire sur le site de la Municipalité)

NOUVEAUTÉ

CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ENTRAÎNEMENT

Pour garder la forme à moindre cout, ouvert tous les jours, il n'y a pas meilleure place !

Possibilité d'avoir le service d'un kinésologue !

LIEU : 84, rue de la plaine
(adjacent à l'aréna)

HORAIRE : 7 jours / 7 de 5 h à 23 h

CLIENTÈLE : 16 ans et plus
16 ans et moins accompagnés d'un adulte

COUT : 30\$ / mois
75\$ / 3 mois
190 \$ / 1 an

COUT ÉTUDIANT :
25 \$ / 1 mois
60 \$ / 3 mois
150 \$ / 1 an



CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ENTRAÎNEMENT
de Chambord



(s'inscrire sur le site de la Municipalité)

MAISON DES JEUNES L'ENTRE-PARENTHÈSE (11-17 ans)



HORAIRE
À partir du 6 septembre
Lundi au vendredi
18 h à 21 h

(les heures peuvent changer selon les activités spéciales)

AIDE AUX DEVOIRS

Sur demande

**Activités spéciales pour les jeunes de 10 ans
prévues au cours de l'automne.**

Pour information, vous pouvez rejoindre nos intervenantes à la Maison des jeunes au numéro suivant :

418 342-6274 poste 310



FADOQ CORDIALITÉ DE CHAMBORD

À partir du mercredi 14 septembre dans la salle communautaire de Chambord

JEUX DE CARTES / JEUX DE POCHES

les mercredis de 13 h à 15 h
dans la Salle Gaston-Vallée -gratuit

BINGO DU DIMANCHE

1 fois par mois — 15 \$/personne



PICKLEBALL

Les lundis et les jeudis soir dans le gymnase de l'école Jolivent de 18 h 30 à 21 h -gratuit

Pour plus d'information merci de contacter madame Léna Girard au 418 342-6925 ou
« Fadoq Cordialité Chambord » sur Facebook





ACTIVITÉS POUR TOUS - OFFERTS PAR LA FADOQ DE SAINT-ANDRÉ

FADOQ LES BELLES CHUTES

Les activités régulières de la FADOQ recommencent le **mercredi 14 septembre 2022** avec un déjeuner au RELAIS suivi de jeux au local en après-midi.

Le local est ouvert tous les **mardis après-midi** pour les pratiques de danse en ligne et tous les **mercredis après-midi** pour des jeux divers (sacs de sable, train mexicain, pétanque à tout, etc.)



Location de salle

- Salle communautaire Gaston-Vallée (290 pers.)
- Pavillon municipal (60 pers. + vue sur le lac)
- Mezzanine de l'aréna (80 pers.)

Les trois salles sont disponibles pour des locations : fêtes de famille, anniversaire, mariage, rencontres d'entreprise etc.

Pour renseignements, et informations merci de communiquer avec la Municipalité au 418 342-6274 poste 0

ARÉNA DE CHAMBORD



Pour connaître la date d'ouverture de l'aréna de Chambord, rendez-vous sur la page Facebook : Centre Marius Sauvageau / Aréna



BACS DE JEUX

CHAMBORD

Vous fêtez votre enfant et vous avez besoin de nouveaux jeux ???

Venez emprunter un bac de jeux !
4 bacs différents (1 à 7 ans) mis à votre disposition par la Corporation de



Développement de Chambord. Pour le prêt vous devez faire un dépôt de 20 \$ à la Municipalité. Pour connaître l'inventaire des bacs, merci de communiquer avec la coordonnatrice au 418 342-6274 poste 206.



Le 1er octobre :

Séance d'information sur les Champignons d'ici !
Animé par un passionné de champignons depuis 20 ans et membre de la société mycologique d'Alma depuis 2014.
7\$/personnes (inscription sur le site internet)



Le 31 octobre : **Halloween**

À surveiller ! La Municipalité ainsi que les comités de bénévoles de Chambord vous préparent quelque chose !

Le 12 novembre : JEUX DE SOCIÉTÉ

L'Espace ludique de Roberval avec tous ces jeux sera à la salle communautaire Gaston-Vallée de 13 h à 16 h !

Le 3-4 décembre : MARCHÉ DE NOËL, vos artisans et artisanes vous attendent !
De 10 h à 16 h dans la salle communautaire Gaston-Vallée

