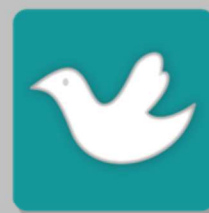


ACTIVITÉS en Bref

Feuillelet détachable - **Août 2016**



Sortie aux pommes

Une visite au verger Labonté de la pomme à Oka vous est offerte ! Produits du miel et plus de 25 variétés de fruits sont offerts : pommes, poires, prunes, pommettes et citrouilles.

Autres activités et services sur place : Magasin général, fermette, aire de pique-nique, aire de jeux, sentiers pédestres, labyrinthe de maïs, visite de la ruche vitrée, centre d'interprétation...

QUAND ? 25 septembre | Départ à 8h30 de l'Hôtel de ville et retour prévu à 17h

COÛT ? 6 \$ par personne (adulte ou enfant)

Inclut le transport en autobus, un sac de 5lb de pommes et les activités sur le site

À prévoir... Un lunch ou de l'argent pour manger sur place

À savoir... **Inscription directement à l'Hôtel de ville avant le 16 septembre.**
Places limitées.



Yoga

Quatre options de cours vous sont proposées :

QUOI ? Yoga doux niveau 1

POUR QUI ? Adultes

HORAIRE ? Samedi de 9h00 à 10h15

OÙ ? Lieu à déterminer

QUOI ? Yoga doux avec méditation optionnelle

POUR QUI ? Adultes de tous âges

HORAIRE ? Jeudi de 9h30 à 11h15

OÙ ? Centre de Loisirs Marcel Thériault

QUOI ? Yoga parents-enfants

POUR QUI ? Enfants de 5 ans et plus accompagnés

HORAIRE ? Jeudi de 18h30 à 19h15

OÙ ? Centre de Loisirs Marcel Thériault

QUOI ? Yoga hatha niveau 1

POUR QUI ? Adultes

HORAIRE ? Jeudi de 19h30 à 20h45

OÙ ? Centre de Loisirs Marcel Thériault

QUAND ? 15 septembre au 15 décembre
Choix de 10 cours sur 14 semaines
Inscriptions obligatoires

COÛT ? 100 \$ pour 10 cours ou 15 \$ à la carte
À savoir... Minimum de 5 inscriptions par cours
Apportez votre tapis de yoga

INFO : Karine Montpetit au 514 838-6714
info@karineyoga.com

Cheerleading sportif

Les jeunes filles et garçons intéressés à rallier gymnastique et danse sont invités encore une fois à participer aux cours de Cheerleading sportif. Sous la responsabilité de JTL Étoile du Nord, deux nouvelles animatrices offriront à Saint-Côme une session de 30 cours en deux saisons et une compétition amicale.

POUR QUI ? Pour les 5 à 14 ans

QUAND ? **Les mardis, du 27 septembre au 2 mai**

Groupe «Mini» 8 ans et moins :
17h45 à 18h25

Groupe «Niveau 1» 14 ans et moins :
18h30 à 20h00

OÙ ? Centre Marcel Thériault, côté scène

COÛT ? 100 \$ pour les résidents de Saint-Côme
135 \$ pour les non-résidents

***Ce montant inclut l'inscription à la compétition, le transport en autobus et les 30 semaines de cours.*

Prévoir 15 \$ supplémentaire pour l'achat d'un T-Shirt

Guitare

QUOI ? Cours de Guitare acoustique (Débutant, Intermédiaire, Atelier d'initiation à la musique)

POUR QUI ? Enfants, Adolescents et Adultes (selon les inscriptions)

OÙ ? Local en haut de l'Hôtel de ville

QUAND ? Rencontre d'informations
mercredi le 7 septembre de 17h45 à 19h15

* Les cours débuteront le mercredi de la semaine suivante *

COÛT ? 15 \$ / cours

À savoir... Les cours sont d'une durée de 1 heure et seront offerts pendant 6 semaines (possibilité d'être prolongés selon la demande)
Inscriptions possibles jusqu'au 9 septembre

*L'horaire officiel des cours sera fait en fonction du nombre d'inscriptions et selon les catégories d'âges. Il sera remis aux élèves lors du premier cours.
Des guitares sont en location à la Municipalité (\$)

INFO : Mike Bordeleau au 450 916-0382

Au plaisir de vous rencontrer !

Zumba & Pilates niveau 2

QUOI ? Cours de Pilates niveau 2
HORAIRE ? Mardi de 15h30 à 16h30
27 septembre au 28 novembre 2016
Session de 10 semaines/100 \$.

Vendredi de 9h30 à 10h30
30 septembre au 25 novembre 2016
Session 9 semaines/90 \$

OÙ ? Centre de Loisirs Marcel Thériault

QUOI ? Cours de Zumba Dorée

HORAIRE ? Vendredi 11h00 à 12h00
30 septembre au 25 novembre 2016
Session 9 semaines/70 \$

OÙ ? Centre de Loisirs Marcel Thériault

À savoir... Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le vendredi 14 octobre.

Réservation nécessaire pour inscription
Essai gratuit en Zumba ou pour un cours de Zumba à la Carte (Coût : 10 \$/cours).
Réduction de 10% pour 2 cours/semaine, et de 20% pour les étudiants à temps plein.
Paiement comptant ou par chèque

INFO : Manon St-Martin au 450 886-3006
manonpilates@hotmail.com

Programmation forestière

QUOI ? Mycologie automnale

POUR QUI ? Tous (enfants doivent être accompagnés)

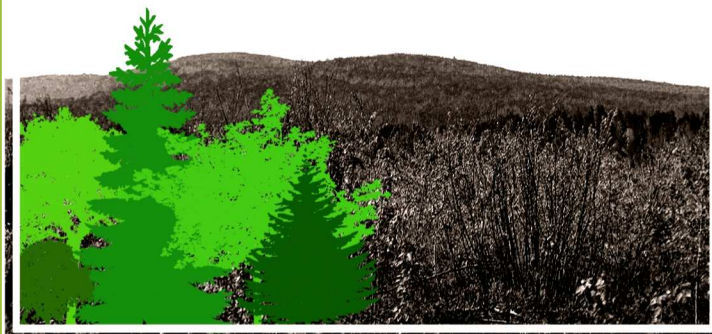
OÙ ? Départ à la Salle du Conseil

QUAND ? Dimanche, 9 octobre à 9h30

COÛT ? 25 \$*

À savoir... Inscription obligatoire à l'Hôtel de ville
*Ajoutez 5 \$ pour les non-résidents

INFO : 450 883-2726



Taekwondo

QUOI ?	Cours de taekwondo	Il faut ajouter les frais annuels d'affiliation à la Fédération Québécoise de Taekwondo
OÙ ?	Centre de Loisirs Marcel Thériault	Athlètes ceintures noires : 32 \$ annuel
QUAND ?	Lundi, 12 septembre au mercredi 14 décembre (session automne) Lundi, 13 février au mercredi 10 mai 2017 (session printemps)	Athlètes ceintures couleurs : 17 \$ annuel
HORAIRE ?	Lundi et mercredi soirs de 19h15 à 20h30 (10 ans et +) Lundi soir de 18h30 à 19h15 (4 à 6 ans) Mercredi soir de 18h30 à 19h15 (7 à 9 ans)	INFO : Katie Morin (Coordonnatrice) katiemorin13@hotmail.com / 450 803-2190
COÛT ?	120 \$ par session pour 2 cours par semaine 60 \$ par session pour 1 cours par semaine	INSTRUCTEUR : Martin Desjardins (Directeur technique) desjardins.martin@hotmail.com / 514 214-1521 Maître 5 ^e DAN Taekwondo WTF Entraîneur certifié du P.N.C.E. Niveau C Arbitre International de Taekwondo en combats Arbitre National de Taekwondo en formes

Club FADOQ Belle-Montagne

<u>Bingo</u>		<u>Aquaforme</u>	Les cours d'aquaforme reprendront cet automne !
OÙ ?	En haut de l'Hôtel de ville	OÙ ?	À l'Auberge Val Saint-Côme
QUAND ?	Tous les deux jeudis à 19h 1 ^{er} , 15 & 29 septembre, 13 & 27 octobre	QUAND ?	7 septembre au 22 novembre (12 semaines) 7 septembre au 26 octobre (8 semaines) Mercredi à 10h30 et 13h30 et jeudi à 19h30
Responsable :	Diane Gaudet 450 883-1725	COÛT ?	118 \$ / 12 semaines (Membre) 79 \$ / 8 semaines (Membre) 133 \$ / 12 semaines (Non-membre) 89 \$ / 8 semaines (Non-membre)
<u>Viactive</u>		Responsable :	Thérèse Héту 450 883-0470 Élise Du Rocher 450 883-5155
OÙ ?	Centre de Loisirs Marcel Thériault	<u>Cours d'informatique</u>	Pour toutes personnes intéressées à en apprendre davantage sur l'ordinateur. Différents niveaux proposés. Ouverture des cours selon le nombre d'inscriptions. Priorité aux membres FADOQ.
QUAND ?	Tous les mardis de 10h à 11h dès le 13 septembre	OÙ ?	Hôtel de ville
Responsable :	Pierre Boucher 450 883-1129	QUAND ?	Les vendredis : dates à déterminer
<u>Souper & danse</u>		COÛT :?	60 \$ ou 65 \$ par personne selon le cours
OÙ ?	Centre de Loisirs Marcel Thériault	INCLUS :	Cahier de notes, crayon et un ordinateur sur place pour chaque participant
QUAND ?	Samedi, 24 septembre à 18h Samedi, 22 octobre à 18h	INSCRIPTION :	Directement à l'Hôtel de ville
Responsable :	Diane Gaudet 450 883-1725	INFO :	450 883-2726, poste 7338
<u>Pétanque</u>			
OÙ ?	Terrain de pétanque (côté de l'Hôtel de ville)		
QUAND ?	Lundi & jeudi à 13h et 15h Lundi, mercredi & jeudi à 18h30		
Responsable :	Gabriel Michel 450 883-6662		
<u>Bridge</u>			
OÙ ?	En haut de l'Hôtel de ville		
QUAND ?	Mercredi à 9h et 13h et vendredi à 19h		
	Nous offrons gratuitement une initiation au bridge à toutes les personnes intéressées le vendredi à 13h.		
Responsable :	Jean-Claude Provost 450 883-6326		

Bibliothèque

Club de lecture de Page en Page

QUAND ? Dès le 21 septembre, 19h
Tous les 3^e mercredis du mois

À savoir... Venez parler de vos lectures et de vos découvertes avec d'autres amateurs de livres !
Bienvenue aux nouveaux résidents !

Heure du conte

L'heure du conte sera de retour en novembre avec de nouvelles histoires. D'ici là, rendez-vous à la Tente à Lire !

Tente à Lire

Lecture de contes, jeux, bricolages...

QUAND ? Dans le cadre du Festival des couleurs
Les 8 et 9 octobre

OÙ ? À la Station de ski Val Saint-Côme

À savoir... L'horaire exact est à déterminer

Grande vente de livre au POIDS

La vente de livres usagés au poids est de retour... à Val Saint-Côme !

QUAND ? Dans le cadre du Festival des couleurs
Les 8 et 9 octobre

OÙ ? À la Station de ski Val Saint-Côme

À savoir... L'horaire exact est à déterminer

Club de Marche

POUR QUI ? Tous

QUAND ? Tous les jeudis matins de 10h à 12h

OÙ ? Point de rencontre au Bureau d'Accueil
Touristique

À savoir... Un parcours de 5 km toutes les semaines

À prévoir... Votre bouteille d'eau et de bons souliers

Bienvenue à tous!

Événements à venir...

Sortie aux pommes

25 septembre (voir p. 11)

Verger Labonté de la pomme à Oka

Festival des Couleurs

24-25 septembre, 1-2 & 8 au 10 octobre (voir p. 17)

Station Touristique Val Saint-Côme

Journées de la Culture

1 & 2 octobre (voir p. 10)

Souper Fruits de mer

8 octobre 2016 à 18h | Info : 450 883-2730

Club Social Féminin

Le Club Social Féminin de Saint-Côme vous convie à son activité de levée de fonds annuelle.

QUOI ? Joute de quilles | membres, famille et amis

QUAND ? Dimanche, 18 septembre de 15h30 à 18h
À la Salle de Quilles Baby

COÛT ? 15 \$ (souliers inclus)
5 \$ pour les enfants de 12 ans et moins

À savoir... Inscription : seul ou en équipe avant le
10 septembre

Nombreux prix de présence

INFO : Ginette Beaudry au 450 883-1666

QUOI ? Assemblée générale annuelle

QUAND ? Vendredi, 28 octobre

Au Centre de Loisirs Marcel Thériault

Centre Amitié

Bonjour à tous les membres du Centre Amitié ainsi qu'à tous ceux et celles qui veulent se joindre à nous.

Les activités reprendront le mercredi 7 septembre de 9h30 à 15h. La carte de membre est toujours à 7\$ et le repas est à 11\$. On vous y attend en grand nombre.

Pour obtenir davantage d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec moi au 450 883-1129.

Au plaisir de vous revoir !

Francine Boucher, présidente

Herboristerie

QUOI ? Cours d'herboristerie avec Anaïs l'Herboriste
(se soigner à l'aide des plantes)

OÙ ? Local de l'Âge d'Or, situé au 2^e étage
de l'Hôtel de ville

QUAND ? Mardi 13 septembre au mardi 18 octobre
de 10h à 11h30

COÛT ? 135 \$ par personne pour les 6 cours

À savoir... Un minimum de 10 personnes est nécessaire
pour le début des cours.

INFO : Audray Bordeleau au 450 883-0070
baudray@hotmail.com