

AUTOMNE 2025

PROGRAMMATION DES LOISIRS DU SECTEUR GEANT



● INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Afin de participer à une activité, vous devez vous inscrire à celle-ci. Il faut suivre les indications dans la description de l'activité désirée.

Pour la plupart des activités, il y a un nombre minimum et maximum de participants. Certaines places sont limitées.

Afin de savoir dans quelle municipalité se déroule l'activité, veuillez regarder la bannière sous le nom.

Albanel

La période d'inscription en ligne  se déroulera du 5 septembre dès 8 h au 12 septembre. Sur le site Internet dans l'onglet « Inscription en ligne ».

Normandin

La période d'inscription en ligne  se déroulera du 5 septembre dès 8 h au 12 septembre. Sur le site Internet dans l'onglet « Services en ligne ».

● COORDONNÉES



GIRARDVILLE

Laurence Lalancette

Coordonnatrice des loisirs

418 258-3293, poste 5130 | loisirs@ville.girardville.ca

 ville.girardville.qc.ca |  Municipalité de Girardville



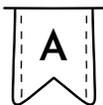
SAINT-EDMOND-LES-PLAINES

Danielle Bernard

Adjointe à la direction & agente locale

418 274-3069, poste 0 | admin@stedmond.ca

 stedmond.ca |  Municipalité de Saint-Edmond-les-Plaines



ALBANEL

Lucas Painault

Coordonnateur aux loisirs et aux communications

418 279-5250, poste 3106 | loisirs@albanel.ca

 albanel.ca |  Municipalité d'Albanel



NORMANDIN

Julie Fortin

Responsable des communications, des loisirs et de la culture

418 274-2004, poste 3255 | jfortin@ville.normandin.qc.ca

 ville.normandin.qc.ca |  Ville de Normandin loisirs et culture



SAINT-THOMAS-DIDYME

Danie Landry

Responsable des loisirs et du développement

418 274-3638, poste 3449 | loisirs@stthomasdidyme.qc.ca

 stthomasdidyme.qc.ca |  Municipalité St-Thomas-Didyme

*Pour information,
veuillez communiquer
avec le responsable
de la localité où
l'activité est offerte.*





GIRARDVILLE

Jeunesse

DrumFit Jeunesse

15 septembre au 8 décembre

Lundi 17 h 30 à 18 h 15

5 à 10 ans

Centre Sportif de Girardville

130 \$

Inscription : Marie-Lou Villeneuve

418 618-8565 ou Messenger.

Note: Pas de cours à l'action de grâce.

Minimum d'inscription requise



Cours de danse

Septembre à Novembre

Le coût et le soir de l'activité sont à déterminer. Suivez la page  de la municipalité pour une publication.

Au collège, 2 groupes :

4 à 6 ans : Initiation à la danse

7 à 10 ans : Hip-Hop

Inscription : Juliette Girard



Location d'équipement

Un comptoir de prêt d'équipement sportif est disponible. C'EST GRATUIT.



1. Aller sur le site : <https://pret-pour-bouger.ca/>
2. Sélectionner la région du Lac St-Jean, puis Girardville pour découvrir tout ce qui est mis à votre disposition.

Pour plus d'information :

418 258-3293 poste 5130

Loisirs@ville.girardville.qc.ca



Le comptoir de prêt a été mis en place grâce à la collaboration de la Municipalité et du Regroupement des Loisirs du Saguenay Lac-St-Jean (RLS).



circonflexe



DrumFit Adulte

15 septembre au 8 décembre

Lundi 18 h 30 à 19 h 30

Centre Sportif de Girardville

135 \$

Inscription : Marie-Lou Villeneuve

418 618-8565 ou Messenger.

Note: Congé à l'action de grâce

Minimum d'inscription requise



Adulte

Gym Le Garage

Ouvert 24 h / 24

(avec carte d'accès et abonnement)

Forfaits : 40 \$ / mois | 100 \$ / 3 mois

180 \$ / 6 mois | 275 \$ / 12 mois

Rabais : 50 ans et plus, étudiant et familial.

Responsable Patrice Perreault : 418 618-2770





GIRARDVILLE

Adulte

Yoga dou sur chaise

NOUVEAUTÉ

Début : 9 septembre

Conçu pour les personnes âgées

Tous les mardis à 13 h - Durée 8 semaines

À la résidence de la Retraite en Or

Ouvert à tous

Inscription : Lynsay Guay - 418 258-3427

G

Les bienfaits : Bouger en douceur, retrouver de la mobilité, diminuer les douleurs, apprendre à respirer profondément, relâcher les tensions, observer ses pensées et les transformer en pensées positives. Une approche douce et personnalisée, créée pour répondre aux besoins des participants.



ST-EDMOND-LES-PLAINES

Pour voir les activités de St-Edmond les Plaines, suivre la page Facebook de la Municipalité.



Adulte

Salsation

16 septembre au 2 décembre

Lundi : 18 h à 19 h | 90 \$

Centre communautaire

Inscription : En ligne 

Animateur : Cynthia Vallée-Langevin

Info : Salsation est un entraînement basé sur la danse qui convertit des protocoles d'exercices fonctionnels en mouvements de danse créatifs et innovants.

A

Danse en ligne

Vendredis, dès le 19 septembre

Débutant - 18 h 30 à 19 h 30

Intermédiaire & avancé - 19 h 30 à 20 h 30

9 \$ / cours | Pour tous

Centre communautaire d'Albanel

Inscription sur place

Info : Page  École de danse Suzanne Lavoie

A

ALBANEL

Cornhole Albanel

Octobre à décembre

Suivez la page  *Cornhole Albanel* pour plus d'informations.

A

AlbaneLaine

Mercredis après-midi

Dès le 17 septembre, 13 h 30

Ouvert à tous

Bibliothèque Denis-Lebrun

Info : Poursuivre notre artisanat dans le plaisir et en discutant avec d'autres.

A

AlbaneLaine

Baladi - Sonya Lamontagne

Les Lundis soirs à partir du 16

septembre de 19 h à 20 h au centre communautaire

A



Jeunesse

Danse Hip Hop - Junior 1 à 5

Du 8 septembre au 8 décembre
Lundi



Junior 1-2 (6-8 ans) : 17 h à 18 h | 182 \$
Junior 3-4-5 (8-10 ans) : 18 h à 19 h 30 | 222 \$
Polyvalente de Normandin
Animatrice : Flavie Gauthier
Inscription : Dès le 25 août à 9 h en ligne à
studionord.ca, volet *Inscription*
Info : Page  *École de danse Studio Nord*
ou 418 679-1363, poste 2462

Ballet junior 1 à 4 et pré-ballet

Du 11 septembre au 11 décembre
Jeudi



Pré-ballet 1-2 (4-5 ans) : 17 h à 18 h | 175 \$
Ballet Junior 1-2 (6-8 ans) : 18 h à 19 h | 183 \$
Ballet Junior 3-4 (8-10 ans) : 19 h à 20 h 30 | 240 \$
Polyvalente de Normandin
Animatrice : Kéllya Mailloux
Inscription : Dès le 25 août à 9 h en ligne à
studionord.ca, volet *Inscription*
Info : Page  *École de danse Studio Nord* ou
418 679-1363, poste 2462

Danse Contemporaine

Du 10 septembre au 10 décembre
Mercredi



Junior 7-9 ans : 17 h à 18 h | 183 \$
Junior 10-12 ans : 18 h à 19 h 30 | 222 \$
Sénior 13-15 ans : 19 h 30 à 21 h | 222 \$
Polyvalente de Normandin
Animatrice : Ariane Jobin
Inscription : Dès le 25 août à 9 h en ligne à
studionord.ca, volet *Inscription*
Info : Page  *École de danse Studio Nord*
ou 418 679-1363, poste 2462

NORMANDIN

Éveil à la danse

Du 9 septembre au 9 décembre
Mardi



3 ans : 17 h 30 à 18 h 30 | 175 \$
Polyvalente de Normandin
Animatrice : Kéllya Mailloux
Inscription : Dès le 25 août à 9 h en ligne à
studionord.ca, volet *Inscription*
Info : Page  *École de danse Studio Nord*
ou 418 679-1363, poste 2462

Jazz débutant

Du 9 septembre au 9 décembre
Mardi



7 à 10 ans : 18 h 30 à 19 h 30 | 183 \$
Polyvalente de Normandin
Animatrice : Kéllya Mailloux
Inscription : Dès le 25 août à 9 h en ligne à
studionord.ca, volet *Inscription*
Info : Page  *École de danse Studio Nord*
ou 418 679-1363, poste 2462

Corps de cadets 1497 Normandin

Du 23 septembre au 12 mai
Mardi : 18 h 30 à 20 h 30



(possibilités d'activités les fins de semaine)
12 à 18 ans
Polyvalente de Normandin
Gratuit
Inscription : Mardi 23 sept. 19 h à 20 h 30
Info : Stéphanie Théberge au 418 618-5924
ou 1497Armee@cadets.gc.ca ou notre page  facebook.com/cc1497Normandin





Jeunesse

Cours de Gardiens avertis

Samedi 25 octobre

8 h 30 à 16 h 30

11 ans et +

77.19 \$ + taxes

Salle en haut de Centre sportif

Inscription : Sur le site de Formation*

www.formation.ca

Particularité : L'enfant doit apporter un lunch froid, papier, crayon et un toutou ou une poupée.

Info : Service des loisirs de Normandin



Prêts à rester seuls !

Samedi 8 novembre | 9 h à 14 h

9 ans et + | 65.22 \$ + taxes

Salle en haut du Centre sportif

Inscription : Sur le site de Formation*

www.formation.ca

Particularité : L'enfant doit apporter un lunch froid, papier et crayon.



Hockey mineur

Inscription: À partir du 13 août sur <https://inscription.hockeycanada.ca/>



Catégorie	Année de naissance	Prix
M7	2021	100 \$
M7	2019-2020	170 \$
M9	2017-2018	240 \$
M11	2015-2016	280 \$
M13	2013-2014	295 \$
M15	2011-2012	320 \$
M18	2008-2009-2010	330 \$
M18	2005-2006-2007	340 \$

Info : hmlacstjeannord@gmail.com

NORMANDIN

Mini-Cheerleading

10 septembre 2025 au 26 avril 2026

Mercredi

Maternelle à 3^{ème} année : 18 h à 19 h

4^{ème} à 6^{ème} année : 19 h à 20 h

250 \$

Palestre de la Polyvalente de Normandin

Animatrices : Mélissa Gagnon, Anne Gauthier,

Tania Rainville et Marie-Ève Sergerie

Inscription : En ligne  (Premier arrivé, premier servi; aucune place réservée.)

L'inscription comprend :

- Boucle de cheerleading;
- Frais d'inscriptions pour 2 compétitions régionales;
- Prêt d'uniforme;
- Participation à au moins un spectacle durant l'année.

Suivez la page  *Cheerleading Normandin* et écrivez-nous via Messenger.

* Aucun cours lors des jours fériés, aux Fêtes et à la relâche





Pour tous

Volleyball mixte 4x4

Du 11 septembre au 11 décembre

Jeudi à 20 h | 35 \$

16 ans et +

Gymnase de la Polyvalente de Normandin

Inscription : Jonathan Boulianne,
418-618-5470 & Marie-Michelle Théberge,
418 218-0801

Niveau collégial compétitif



Danse avec bottes trampolines

Du 10 septembre au 10 décembre

Mercredi : 17 h 30

12 ans & + | 150 \$ bottes incluses

Centre sportif (à l'étage)

Animateur : Kangoo Club Lac-Saint-Jean

Inscription et informations : par Messenger
"Cynthia Vallée-Langevin" ou "Kangoo Club
Lac-Saint-Jean", par téléphone 418-671-9547
ou par courriel: cvlang@hotmail.fr

Le paiement se fera pas virement ou sur
place lors du premier cours



PowerFit

Du 10 septembre au 17 décembre

Mercredi : 18 h 45

16 ans & +

Centre sportif (à l'étage)

150 \$ pour 15 cours

Animatrice : Véronique Valois

Inscription et info : 418 274-4178 ou
veroniquevalois@msn.com

Entraînement en groupe, dynamique et
efficace qui combine des exercices
musculaires et cardiovasculaire.



NORMANDIN

Cours d'espagnol - Intermédiaire

Du 16 septembre au 11 décembre

Mardi & jeudi: 18 h 30 à 19 h 30

170 \$

16 ans & + | Min. 8 pers. & max. 15 pers.

Local multiculturel (sous-sol de la biblio.)

Animateur : Pedro Cordova

Inscription et info : 418 515-3719



Club de patinage artistique

Nouveautés à venir pour la
prochaine saison!

Surveillez la page Facebook "C.P.A Les
Étoiles sur glaces" pour ne rien manquer.



Pilates

Du 9 septembre au 25 novembre

Mardi: 18 h 30 à 20 h

13 ans et +

Gymnase de l'École Sainte-Marie

Session complète, 275 \$ pour 12 cours

Animatrice : Isabelle Ménard

Matériel requis : Tapis de yoga, rouleau de
massage et couverture pour le Yoga-nidra.

Inscription et info : 418 630-8456 ou courriel:
menisa70@gmail.com

Améliorer ta posture et ta mobilité. Réduire
tes tensions et douleurs. T'offrir un moment
pour toi dans ta semaine.



Taekwondo

Du 8 septembre au 17 décembre

Lundi & mercredi : 18 h 30 à 19 h 30

6 ans et +

Gymnase de l'école Sainte-Marie

50 \$ / mois

Animateurs : Maître Martin Bradette &
Annie Truchon

Inscription et info : Le 8 septembre à 18 h ou
au 418 879-0733, mbradette@taekwondo-
saglac.com.



NORMANDIN

Pour tous

Badminton libre

Du 15 septembre au 17 décembre

Lundi & mercredi : 19 h à 20 h 15

Pour tous (enfant et adulte)

Gymnase de la Polyvalente de Normandin

5 \$ / soir pour les 16 ans et plus

Info : Il n'y aura pas d'activité à l'Action de grâce le lundi 13 octobre 2025.



Club de scrabble

Du 9 septembre au 16 décembre

Mardi : 13 h 30 à 15 h 30

Gratuit | Salle Chevaliers de Colomb

Inscription : Mme Micheline Mailhot
au 418 274-2885



Danse en ligne

EN JOURNÉE

Du 15 septembre au 8 décembre

Lundi : 12 h à 15 h

EN SOIRÉE

Du 15 septembre au 8 décembre

Lundi : Débutant - 18 h 30 à 19 h 30

Intermédiaire & avancé - 19 h 30 à 20 h 30

108 \$ | Pour tous

Centre communautaire

Inscription :

- Au Centre communautaire lundi 8 septembre de 13 h à 14 h et de 18 h 30 à 19 h 30

Animatrice : Suzanne Lavoie 418 979-0989

Info : Service des loisirs de Normandin

* Il n'y aura pas de cours à l'Action de grâce le lundi 13 octobre 2025.



Quilles et loisirs Normandin

Lundi : 19 h à 22 h

Mardi : Fermé

Mercredi : 13 h à 15 h

Jeudi : 16 h à 21 h

Vendredi : 19 h à minuit

Samedi : 13 h à 16 h & 19 h à minuit

Dimanche : 13 h à 16 h

Les heures d'ouverture peuvent varier

1455, avenue du Rocher

Surveillez la page  *Quilles et Loisirs*

Normandin pour connaître les activités organisées.

Info : Messenger ou au 418 274-4202





Adulte

Fitclub des bleuets

Dès le 9 septembre
Mardi : 19 h
17 ans & + : 15 \$ (premier cours gratuit)
Centre sportif (à l'étage)
Animateurs : Keven Bergeron et Rosalie Lachance
Matériel requis : Tapis de yoga
Inscription : 418 515-2081
Entraînement accessible à tous, tout niveau confondu. Chaque exercice difficile est adapté afin d'être accessible à tous.



Gym de Normandin

Ouvert 24 h / 7 jours semaine
763, rue St-Cyrille, Normandin
1 mois : 65 \$ | 2 mois : 120 \$
3 mois : 160 \$ | 6 mois : 235 \$ | 1 an : 395 \$
Système à clé électronique (dépôt 20 \$)
Paiement en argent, chèque ou virement bancaire
Horaire d'abonnement :
Lundi-mardi : 19 h à 20 h
Mercredi : 16 h 30 à 17 h 30
Info : 418 274-4455 ou la page  "Gym de Normandin"



Pickleball

Du 2 septembre au 18 décembre
Mardi : 15 h 30 à 17 h 30
Jeudi : 19 h à 21 h
18 ans & +
Gymnase de l'École Sainte-Marie
25 \$
Matériel requis : Raquette et balle
Info : Service des loisirs de Normandin



NORMANDIN

Corps actif

Du 11 septembre au 27 novembre
Jeudi : 18 h 30
Gymnase de la Polyvalente de Normandin
Session complète, 275 \$ pour 12 cours
Animatrice : Isabelle Ménard
Inscription et info : 418 630-8456 ou courriel: menisa70@gmail.com
Améliorer ta force et ton endurance. Bouger en toute sécurité selon ton niveau. Te libérer des tensions et prévenir les douleurs. Renouveler de l'énergie pour ta vie quotidienne.



La Vie Active

Dès le 30 septembre
Mardis et jeudis : 9 h 30 à 10 h 30
Centre communautaire
Inscription et info :
Mme Lisette Deschênes 418 637-5915 et
Mme Diane Cloutier 418 274-4835



Bingo

Dès le 4 septembre
Jeudi : 18 h 30
18 ans & +
Salle communautaire de Normandin
Ouverture des portes à 16 h
Info : Page Facebook FADOQ Club des retraités de Normandin





SAINT-THOMAS-DIDYME

Pour tous

Méthode libération des cuirasses

Séance d'information et essai des mouvements MLC
Mercredi 10 septembre
Soir : 18 h 30 à 20 h 00
Gratuit, réservez votre place!



Début des sessions
Mercredi 17 septembre au 18 novembre
23\$ par séance 1 h30 hebdomadaire, session
10 semaines pour 230\$
Jour : 13 h 30 à 15 h 00
Soir : 18 h 30 à 20 h 00

En présence et en ligne sur la plateforme
Zoom
Séance individuelle 50 \$ (sur rendez-vous)

Danse Hip-Hop

Septembre à Novembre
10 semaines
Mercredi
2 groupes : 6 à 8 ans et 9 à 11 ans
75 \$
Inscription : Danie Landry
418-274-3638 poste 3449



Vitalité intellectuelle

Dès la fin septembre et jusqu'à la mi-décembre
Information à venir sur la page  de la municipalité ou auprès de Mme Antonine Potvin : 418 274-3916



Location d'équipement

Un comptoir de prêt d'équipement sportif est disponible. C'EST GRATUIT.



1. Aller sur le site : <https://pret-pour-bouger.ca/>
2. Sélectionner la région du Lac St-Jean, puis Saint-Thomas Didyme pour découvrir tout ce qui est mis à votre disposition.



Pour plus d'information :
418-274-3638 poste 3449

Le comptoir de prêt a été mis en place grâce à la collaboration de la Municipalité et du Regroupement des Loisirs du Saguenay Lac-St-Jean (RLS).

circonflexe





BIBLIOTHÈQUES

Bibliothèque Denis-Lebrun d'Albanel

Heures d'ouverture :

Mardi : 9 h 00 à 12 h 00 & 13 h 00 à 16 h 00

Mercredi : 10 h 00 à 11 h 30 & 13 h 00 à 18 h 30

Jeudi : 18 h 30 à 20 h 00

Info : Rachel Lavoie, 418 279-5250, poste 3140

Page  *Biblio Denis-Lebrun d'Albanel*

pour vous renseigner sur les activités proposées.

> Biblio-jeux Atelier de stimulation du langage

> Soirée jeux de société

> Club de lecture

> Bibliothèques vivantes



Bibliothèque municipale de Saint-Edmond-les-Plaines

Heures d'ouverture :

Mercredi : 19 h à 20 h 30

À la mairie au 561, rue Principale

Info : Lucie Côté, 418 274-3069, poste 3



Bibliothèque municipale de Girardville

Heures d'ouverture :

Mardi : 17 h 30 à 19 h 30

1^{er} mardi du mois : 13 h 00 à 14 h 30

Responsable : Denyse Dubé



Bibliothèque municipale de Normandin

Heures d'ouverture :

Mardi : 13 h à 16 h 30

Mercredi / jeudi : 9 h 30 à 11 h 30 | 13 h à 16 h 30 | 18 h à 20 h

1156, avenue Valois, Normandin

Info : 418 274-2004, poste 3250

Surveillez la page  *Ville de Normandin loisirs et culture*

Local multiculturel

Au sous-sol de la bibliothèque

Même horaire que la bibliothèque

Une activité par mois, surveillez la page 



Bibliothèque municipale de Saint-Thomas-Didyme

À compter du 26 août

Heures d'ouverture:

Mardi : 18 h 30 à 19 h 30

2^e & 4^e mercredi de chaque mois : 9 h à 10 h

Surveillez la page  *Bibliothèque de St-Thomas-Didyme*



JOURNAUX

RECETTE

REVUE

ROMAN

HISTOIRE

BANDE
DESSINÉE

ROMAN JEUNESSE

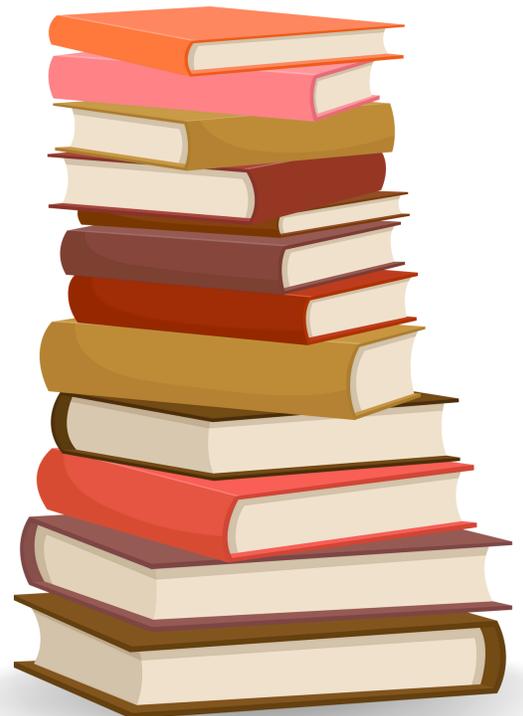
LIVRE AUDIO

DOCUMENTAIRE

LIVRE
NUMÉRIQUE

CONTE

PRÊT ENTRE
BIBLIOTHÈQUE



Événements à venir !

SEPTEMBRE

- T** **RALLYE VTT GAMIC**
Samedi 30 août
- T** **JOURNÉE DE LA CULTURE**
Vendredi 26 septembre
- N** **ÉPERVIERS JR AA**
Parties locales
Surveillez la page  Éperviers
MCT Pneus Junior AA Normandin
- N** **CONCOURS INTERNATIONAL DE PIZZA LOCALE !**
Samedi 13 septembre au Site touristique Chute à l'Ours
- G** **JOURNÉE DE LA CULTURE**
Vendredi 26 septembre
- N** **SYMPOSIUM DE LA CHUTE À L'OURS**
20 & 21 septembre

NOVEMBRE

- E** **HALLOWEEN D'ANTAN**
Samedi 1^{er} novembre
- T** **SOIRÉE ANNUELLE**
Club sportif Élan
Samedi 22 novembre
- G** **MARCHÉ DE NOËL**
Samedi 15 novembre
Centre sportif de Girardville
- A** **MARCHÉ DE NOËL**
21, 22 & 23 novembre
- T** **MARCHÉ DE NOËL**
15-16 novembre

OCTOBRE

- N** **HALLOWEEN SUR ST-CYRILLE**
Samedi 25 octobre
- A** **HALLOWEEN AU CAMPING**
vendredi 31 octobre
- T** **HALLOWEEN EN FAMILLE**
vendredi 31 octobre
- G** **HALLOWEEN - RUE DES PINS**
Vendredi 31 octobre

DÉCEMBRE

- N** **ILLUMINATION ARBRE DE NOËL**
Vendredi 5 décembre
- N** **FESTIVAL PRÉ-NOVICE**
Samedi 7 décembre