

La Caisse populaire Desjardins du Nord de la Beauce

est fière de s'associer au Comité
des loisirs de Saint-Isidore dans
sa mission de faciliter l'accès aux
loisirs et à la bonne condition
physique pour la population de
notre municipalité.



Siège social
106, route du Vieux-Moulin
Saint-Isidore (Québec) G0S 2S0
418 882-5678

Centre de services de Scott
1060, route Kennedy
Scott (Québec) G0S 3G0
418 387-5804

 **Desjardins**
Caisse populaire
du Nord de la Beauce

PROGRAMME LOISIRS

COMITÉ DES LOISIRS


MUNICIPALITÉ DE SAINT-ISIDORE

HIVER - PRINTEMPS - ÉTÉ 2014



Comité des loisirs de Saint-Isidore
130 - 18, route Coulombe, Centre municipal
Saint-Isidore (Québec) G0S 2S0
Tél. : 418.882.5130
loisirs@saint-isidore.net
www.saint-isidore.net

Suivez-nous sur notre page facebook www.facebook.com/LoisirsSaintIsidore



Cet hiver à Saint-Isidore on n'hiverne pas ! Voici la programmation hiver, printemps et été 2014, pour rester actif. Vous y découvrirez des activités tant sportives que culturelles. Prenez le temps de la feuilleter et la partager avec vos amis et votre famille.

Utilisez les parcs municipaux et passez de bons moments à l'extérieur !

- Parc de l'Aréna & parc des Oiseaux dans le nouveau développement résidentiel.
- Des terrains de baseball, de tennis, de volley-ball de plage, de soccer, de pétanque, des jeux d'eau, une rampe de skate board, un espace de jeux pour les enfants et des aires de détente, ainsi qu'une patinoire extérieure vous sont offerts.

Restez à l'affût des nouvelles activités en consultant chaque mois le journal municipal « Entre-nous ».

Comment s'inscrire aux activités offertes ?

Contactez la personne responsable du cours ou le service des loisirs.

Le service des loisirs

Venez vous inscrire auprès de la coordonnatrice des loisirs, à la municipalité ou contactez-nous par téléphone et faites parvenir le paiement, avant le premier cours, par la poste à l'adresse suivante :

Comité des Loisirs de Saint-Isidore

Centre municipal (Aréna)
130-18, route Coulombe
Saint-Isidore (Québec) G0S 2S0

Annulation et remboursement

Il n'y aura aucun remboursement, sauf lors des situations suivantes :

- annulation de l'activité par la Municipalité;
- cas de force majeure (blessure, maladie) sur présentation d'un billet médical. Noter que le montant représentant les cours déjà suivis ne sera pas remboursés.

Pour toute question, contactez votre service des loisirs au 418-882-5130 poste 238 ou par courriel à loisirs@saint-isidore.net

Comité des Loisirs de Saint-Isidore

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

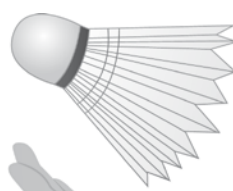
LOCATION DE GYMNASSE POUR ACTIVITÉS LIBRES

Il vous est possible de réserver un demi-gymnase ou le gymnase en entier pour pratiquer vos sports favoris entre amis ou pourquoi pas entre collègues !

Possibilités : Volleyball, basket-ball, badminton, soccer intérieur, hockey Cossom, etc.

Contactez votre Service des loisirs au 418 882-5130 poste 238

BADMINTON EN SOIRÉE



Horaire :

Lundi : 20 h 30 à 21 h 30 (3 terrains)
Mardi : 19 h à 22 h (3 terrains)
Mercredi : 21 h à 22 h (3 terrains)
Jeudi : 18 h à 21 h (3 terrains)

Tarif :

Forfait hiver et printemps :
90 \$/terrain-1 h/semaine
6 \$/terrain/heure

Lieu : Gymnase du Centre multifonctionnel, 101 rue des Aigles

Dates : Du 13 janvier au 29 mai – 15 semaines (Avant le 9 janvier)
Possibilité de jouer et payer à la semaine. Informez-vous sur les disponibilités.

Inscription et information : Mariane Racine, Service des loisirs 418 882-5130 p.238

COURS DE KARATÉ-AUTO-DÉFENSE



Date session hiver:

Du 15 janvier au 19 mars

Date session printemps :

Du 26 mars au 28 mai

Tarif : 89 \$/10 semaines
Kimono gratuit valeur de 50 \$)

Horaire : Mercredi 18 h à 19 h (parent-enfant)
19 h à 20 h (auto-défense pour femme)

Lieu : Salle RCM Architectural, Centre multifonctionnel

Description : L'enseignement des arts martiaux dans une approche traditionnelle et un esprit ouvert. Le système (style) Denis Paquet Kenpo-Goshindo est un système complet d'autodéfense. On y retrouve cinq méthodes complémentaires dans la pratique des arts martiaux (karaté, kenpo, jiu-jitsu, kobudo, goshindo). Il développe aussi grandement la confiance en soi et le plaisir de voir ses efforts récompensés par l'amélioration et le maintien de la forme physique.

Inscription et information : Shihan Denis Paquet, ceinture noire 6^e dan. Tél. : 418 809-2234
denis.paquet@hotmail.com. **Préinscription :** Par téléphone et le 8 janvier de 18 h à 19 h 30, salle RCM Architectural

COURS DE DANSE COUNTRY



Horaire : Lundi 19 h à 20 h

Tarif : 7 \$/cours/personne 60 \$/10 cours

Lieu : Salle Amicale

Dates : 13 janvier au 17 mars

Description : Pour les amateurs de la musique et de la danse Country-pop ! La danse country s'adresse à tous, peu importe votre âge ou votre condition physique. Les mouvements sont décortiqués au fur et à mesure, ce qui permet au plus novice de parvenir rapidement à un résultat. Vous n'avez pas besoin de prérequis de danse pour réussir ! Plaisir garanti.

Inscription et information : Cindy Gingras : 418 209-4078 ou 418 475-4078

TRX AVEC OXYGÈNE SANTÉ FORME



Date session hiver:
14 janvier au 3 avril-12 semaines

Date session printemps :
Du 8 avril au 29 mai

137.97 \$ taxes incluses,
après le 7 janvier 20 \$ de plus
* Min. 6 personnes
91.98 \$ taxes incluses
* Min. 6 personnes

Horaire : Mardi 19 h à 20 h et/ou
Jeudi 19 h à 20 h

Lieu : Salle Amicale, 124, rue Saint-Joseph, Saint-Isidore

Description : Système d'entraînement pour tous, quel que soit l'âge et la condition physique. Cet outil simple et efficace vous permettra de travailler tous les muscles de votre corps grâce à un système d'entraînement par suspension qui vous donnera des résultats spectaculaires.

Inscription et information : Louise Carrière : 418 421-1004 / oxygenesanteforme@hotmail.com
*Inscription obligatoire avant le 1^{er} cours

COURS DE YOGA AVEC OXYGÈNE SANTÉ FORME



Date session hiver:
Du 14 janvier au 31 mars-12 semaines

103.48 \$ taxes incluses,
après le 7 janvier 20 \$ de plus
* Min. 6 personnes

Horaire : Mardi 19 h à 20 h

Lieu : Salle RCM Architectural, Centre multifonctionnel

Description : Grâce à des exercices simples, le yoga peut aider à contrôler le stress, à favoriser un meilleur sommeil et à améliorer la santé en général. Les périodes de relaxation qui terminent ces séances apportent beaucoup de bienfaits en changeant le rythme d'un quotidien bien rempli. Le yoga s'adresse à toutes personnes qui souhaitent être mieux dans son corps et dans son esprit.

Inscription et information : Louise Carrière : 418 421-1004 / oxygenesanteforme@hotmail.com
*Inscription obligatoire avant le 1^{er} cours

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE AVEC OXYGÈNE SANTÉ FORME (INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR)



Date session hiver:
Du 14 janvier au 2 avril -12 semaines

Date session printemps :
Du 8 avril au 28 mai

110.38 \$ taxes incluses
après le 7 janvier 20 \$ de plus
* Min. 6 personnes
73.58 \$ taxes incluses
* Min. 6 personnes

Horaire : Lundi : 19 h 30 à 20 h 30 et/ou
Mercredi 19 h 45 à 20 h 45

Lieu : Gymnase, Centre multifonctionnel

Description : S'adresse à une clientèle adulte (hommes et femmes), EPI est une forme d'entraînement où les périodes d'effort sont entrecoupées par des périodes de repos actives ou passives. C'est le meilleur moyen d'obtenir des résultats rapidement, de brûler des calories et de constater une grande amélioration du système cardio-vasculaire.

Inscription et information : Louise Carrière : 418 421-1004 / oxygenesanteforme@hotmail.com
*Inscription obligatoire avant le 1^{er} cours

ZUMBA® FITNESS (À PARTIR DE 12 ANS)



Date session hiver: Du 8 janvier au 26 mars-12 semaines	Tarif adulte : 96 \$/12 cours Tarif ados (12-18 ans) 84 \$ * Min.12 pers.- max. 40 pers.
Date session printemps : Du 9 avril au 28 mai- 8 semaines	Tarif adulte : 64 \$/8 cours Tarif ados (12-18 ans) 56 \$ * Min.12 pers.- max. 40 pers.
Horaire : Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	
Lieu : Gymnase Centre multifonctionnel	
Description : Brûlez des calories tout en vous amusant! Le programme ZUMBA® est un entraînement cardio-vasculaire de danse-fitness inspiré des rythmes de la musique latine et internationale. Améliorez la santé de votre cœur et tonifiez votre corps dans une ambiance festive. Le ZUMBA® Fitness, c'est facile, efficace et amusant.!	

Inscription et information : Nadine Gaudreault, B.Sc. au 418 952-3777 ou sur www.equilibriste.ca

ZUMBA® FITNESS ET TONUS

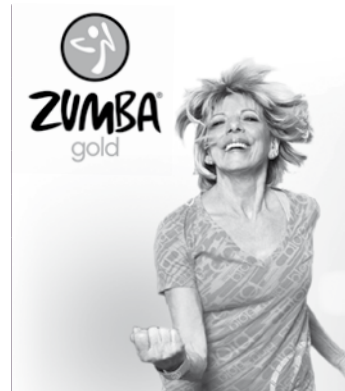


Date session hiver: Du 6 janvier au 24 mars/11 semaines (pas de cours le 3 mars)	Tarif : 88 \$/11 cours
Date session printemps : Du 7 avril au 2 juin/8 semaines (pas de cours le 21 avril)	Tarif : 64 \$/8 cours * Min. 12- max. 25 pers.
Horaire : Lundi 19 h 50 à 20 h 50	
Lieu : Salle du 150 ^e Centre municipal	
Description : Un entraînement complet et efficace! Ce cours comprend en 1 ^{re} partie, l'entraînement cardio-vasculaire avec le Zumba Fitness et en 2 ^e partie un entraînement musculaire tonifiant (avec poids et tube élastique). Le tout se termine par des étirements relaxants!	

Matériel requis : Tapis de sol et poids de 1 à 3 lbs. Les tubes élastiques sont fournis.

Inscription et information : Nadine Gaudreault, B.Sc. au 418 952-3777 ou sur www.equilibriste.ca

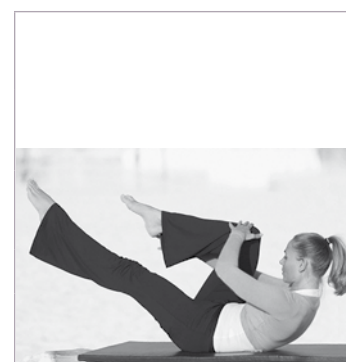
ZUMBA GOLD® (COURS DE JOUR)



Date pour session hiver: Du 10 janvier au 28 mars/12 semaines	Tarif : 96 \$/12 cours
Date pour session printemps : Du 11 avril au 30 mai/8 semaines	Tarif : 64 \$/8 cours
Horaire : Vendredi 10 h 20 à 11 h 20	
Lieu : Salle du 150 ^e Centre municipal	
Description : Amusez-vous à votre rythme! Idéal pour les 50 ans et plus ou pour les débutants. Le Zumba Gold est un cours de danse-fitness dynamique qui comprend des mouvements doux (sans saut) et des pas faciles à suivre. Ce qui ne change pas, ce sont tous les éléments qui ont fait la célébrité du Zumba Fitness : une musique latine pétillante et une atmosphère festive.	

Inscription et information : Nadine Gaudreault, B.Sc. au 418 952-3777 ou sur www.equilibriste.ca

PILATES (COURS DE JOUR OU DE SOIR)



Date pour session hiver: Du 6 janvier au 26 mars- 12 semaines	Tarif : 120 \$ /12 cours * Min. 6 - max. 12 pers.
Date pour session printemps : Du 7 avril au 2 juin- 8 semaines (pas de cours le 21 avril)	Tarif : 80 \$ (8 cours) * Min. 6 - max. 12 pers.
Horaire : Lundi 13 h à 14 h et 18 h 25 à 19 h 25 Mercredi 19 h 45 à 20 h 45	
Lieu : Centre multifonctionnel-2 ^e étage	
Description : Le Pilates au sol est un entraînement musculaire doux et efficace. Nous utilisons également dans le cours des accessoires : bande élastiques, mini-ballon, rouleau, cercle et poids. Pour retrouver votre forme et votre énergie, améliorer votre posture et votre silhouette, favoriser la santé de votre dos et de vos articulations, tonifier votre corps et affiner votre taille.	

Inscription et information : Nadine Gaudreault, B.Sc. au 418 952-3777 – www.equilibriste.ca

STRETCHING ET PILATES (COURS DE JOUR)



Date session hiver: Du 10 janvier au 28 mars-12 semaines	Tarif : 120 \$/12 cours * Min. 6 - max. 12 pers.
Date session printemps : Du 11 avril au 30 mai - 8 semaines	Tarif : 80 \$/8 cours) * Min. 6 - max. 12 pers.
Horaire : Vendredi 9 h à 10 h	
Lieu : Centre multifonctionnel -2 ^e étage	
Description : Combinez les bienfaits du stretching pour améliorer votre souplesse et votre flexibilité et du Pilates pour renforcer et tonifier votre corps.	

Inscription et information : Nadine Gaudreault, B.Sc. au 418 952-3777 – www.equilibriste.ca



SAMEDI-DE-BOUGER-EN-FAMILLE



Horaire : Samedi 9 h 30 à 10 h 15	Tarif : Pour famille Adulte/7 \$/cours- Enfant/3 \$/cours 2 enfants et plus /2 \$/cours *Maximum de 15 personnes
Lieu : Salle RCM Architectural Centre multifonctionnel	
Dates : Du 11 janvier au 29 mars -12 semaines	
Description : Entraînement adapté selon les capacités et désirs de tous. Vos petits découvriront la coordination, la synchronisation, et la musculation à l'aide de différents exercices et de musique entraînant qui augmenteront leur rythme cardiaque. Ils prendront plaisir à s'entraîner avec vous et apprendront différents mouvements qui les suivront tout au cours de leur développement.	

Inscription et information : Kathy Tremblay, 418 895-6226

ARÉNA DE SAINT-ISIDORE




LOCATION DE GLACE

À ceux qui désirent faire des réservations de glace, contactez le 418 882-5130
Un prix très intéressant vous attend.


PATINAGE LIBRE POUR TOUS		PATINAGE POUR RETRAITÉS ET ADULTES	
Horaire : Jusqu'à la mi-avril Lundi 16 h à 17 h 30	Tarif : 1 \$/personne	Horaire : Jusqu'à la mi-avril Mercredi 13 h 30 à 15 h	Tarif : 2 \$/personne
Lieu : Aréna de Saint-Isidore, 130, route Coulombe		Lieu : Aréna de Saint-Isidore, 130, route Coulombe	
Description : Tours de patinoire, sur airs musicaux pour tous.		Description : Tours de patinoire, sur airs musicaux. *Si le taux de participation n'est pas assez élevé, il se peut que l'activité n'ait pas lieu.	

COURS DE PATINAGE ARTISTIQUE ET INITIATION AU PATINAGE

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE LES TOURBILLONS DE SAINT-ISIDORE

	Horaire : Demi-saison : Du 4 janvier au 5 avril
	Lieu : Aréna de Saint-Isidore, 130, route Coulombe
	Description : Initiation au patinage pour les 3 à 5 ans, filles et garçons (préalable au hockey ou ringuette) Patinage artistique, cours de groupe jusqu'à l'étape 6 et cours privés pour tous les autres niveaux.
Spectacle de patin 5 avril	
Inscription et information : Mme Jacqueline Fortier : 418 882-5118/cpalestourbillons@hotmail.com Date limite d'inscription 31 décembre	

INSCRIPTION HOCKEY MINEUR SAINT-ISIDORE/SAINT-LAMBERT

	Description : Apprentissage, participation et/ou compétition de hockey. Pour garçons et/ou pour filles de 5 à 18 ans.
Inscription et information : Claude Julien : 418 882-3405 Mardi 13 mai à St-Lambert, mercredi 14 mai Salle Bruno-Giroux, 18 h 30 à 20 h	

PRÊTS D'ÉQUIPEMENT DE HOCKEY

ENTRAIDE SPORTIVE QCA INC.

Pour la saison 2013-2014, il vous est possible de profiter du service bénévole de prêt annuel d'équipement complet de hockey pour un montant de 20 \$. *Équipement de gardien de but 50 \$

Horaire : Rendez-vous à l'Aréna de Saint-Isidore les samedis matins entre 9 heures et midi dans le local 21 alloué aux équipements, situé à l'extrémité des gradins.

À noter : Si vous avez des équipements usagés à donner (patins, casques, gilets, pantalons, coudes, etc.) nous sommes toujours intéressés à les récupérer, afin de les réparer s'il y a lieu, pour les prêter à d'autres jeunes joueurs de hockey.

Responsables : Jean-Guy Parent téléphone résidence : 418 882-2843
Clément Châtigny téléphone aréna : 418 882-5130

VOLLEYBALL DE PLAGE À VENIR

Vous aimeriez jouer au volleyball, c'est l'occasion. Dès le début juillet, nous organiserons des parties amicales. Pour vous inscrire : appelez au 418 882-5130 poste 238. Jour et heure à déterminer.

PÉTANQUE



Ligue de pétanque dès la mi-mai. Pour faire partie de la ligue, contactez dès maintenant Mme Claire Châtigny au 418 882-3580 ou Hélène Rhéaume Labonté au 418 882-5479.

BASEBALL MINEUR L'ABMCE (ASSOCIATION DU BASEBALL MINEUR DE CHAUDIÈRE-EST)

L'Association couvre maintenant officiellement les territoires de Sainte-Marie, de Saint-Isidore, de Saint-Elzéar, de Saint-Bernard, de Sainte-Hénédine, de Scott et de Sainte-Marguerite. Les enfants peuvent participer dans différentes catégories selon leur âge. **Voici ce qui s'offre à eux pour l'été 2014 :**

- ***Programme de développement Rallye Cap pour les novices.** Quelques parties à prévoir.
- ***Super Rallye Cap pour les enfants nés en 2006-2007.** Il y aura des parties et des pratiques de lanceurs.
- ***Catégories « Atomes, Moustiques, Pee-Wee, Bantam, Midget »**

Possibilité d'intégrer les équipes des Drapeurs de Chaudière-Est (Charny, Breaykeyville, Saint-Lambert). Pour les parents désirant suivre les formations d'entraîneurs et d'arbitres l'ABMCE peut défrayer les coûts pour assister à la convention des entraîneurs en février, c'est une expérience exceptionnelle pour ceux qui aspirent à « coacher ».

100% de satisfaction pour les participants en 2013.

Information et inscription : François Lehoullier 418 209-9005 ou flehouillier@ecceterra.com

TARIFS DE LA SAISON 2014

Catégorie	Année Naissance	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant	4 ^e enfant
Novice	2008-2009-2010	75 \$	55 \$	55 \$	Gratuit
Super Rallye Cap	2006-2007	165\$	145\$	135\$	Gratuit
Atome	2005	165 \$	145 \$	135 \$	Gratuit
Moustique	2003-2004	175 \$	155 \$	145 \$	Gratuit
Pee-wee	2001-2002	185 \$	165 \$	155 \$	Gratuit
Bantam	1999-2000	195 \$	175 \$	155 \$	Gratuit
Midget	1996-1997-1998	205 \$	185 \$	165 \$	Gratuit

LIGUE AMICALE DE SOCCER FÉMININ

Les Jarrets roses, la ligue amicale féminine de Saint-Isidore, sont à la recherche de joueuses intéressées à jouer au soccer. Aucune expérience nécessaire, seulement avoir le goût de bouger tout en s'amusant.

Horaire : De 19 h à 20 h (Soir à déterminer)	Tarif : 10 \$ pour l'été
Lieu : Dans le parc de l'aréna	Dates : Joutes amicales, à partir du 2 juin
Vous avez le goût ? Appelez 418 882-5130 poste 238	

NATATION



Horaire : Session intensive Du 21 juin au 29 juin 2014

Les reprises de cours ont lieu à compter du 1er juillet.

Lieu : 109, rue des Alouettes, Saint-Isidore

Dates : À l'année

Description : Programme Croix Rouge

- Programme préscolaire (7 niveaux)

- Programme Junior (10 niveaux)

* Les jeunes de 4 ans et plus sont éligibles sans la présence d'un parent dans l'eau.

Inscription et information : Jeannot Labbé, éducateur physique : 418 882-5119

Pour les élèves déjà inscrits, confirmez votre présence avant le 15 mai 2014. Pour les nouvelles inscriptions, inscrivez-vous à compter du 15 mai 2014

TENNIS (EN GROUPE OU PRIVÉ)



Horaire : Sur semaine et fin de semaine.

Lieu : 109, rue des Alouettes, Saint-Isidore

Dates : Les cours débutent le 26 mai.

Description : Programme par âge et niveau de jeu. Les cours pour enfants de 9 ans et plus ont lieu après l'école et pour adultes en soirée.

Inscription et information : Jeannot Labbé, éducateur physique : 418 882-5119

* Date limite d'inscription : Jusqu'au 19 mai.

SURFACE EXTÉRIEURE DE DEK HOCKEY



Horaire : De mai à octobre **Tarif :** info : 418 802-4595

Lieu : Site DekBeauce, 2028 Rang de la Rivière, Saint-Isidore (tout près de la sortie d'autoroute)

Description : Deux surfaces de Dekhockey extérieures avec terrasses aménagées, foyer, services de bar, jeux gonflables, restaurant et ligue de volleyball de plage (Le Repère du Beach Volley). Projet de construction pour améliorer les services.

Inscription et information : Surveillez le site internet pour info sur les changements en 2014 et la période d'inscription pour la prochaine saison. www.dekbeauce.com

Patrick Paquet 418 802-4595 ou pascal_fournier@dekhockeyquebec.com



CLUB SOCCER SAINT-LAMBERT

La municipalité de Saint-Isidore collabore depuis de nombreuses années avec le Club de soccer de Saint-Lambert pour offrir à tous les résidents de sa municipalité la possibilité de faire partie d'une équipe de soccer. Ainsi, tous les joueurs de 4 à 99 ans, nés en 2010 et avant, peuvent s'inscrire au sein du Club de soccer de Saint-Lambert.

Un peu d'information sur les catégories :

Enfants

- Les **enfants** nés en 2009 et 2010 s'inscrivent dans la catégorie des U4-5. Ces jeunes jouent 1 fois/semaine dans des équipes mixtes d'environ 10 enfants par équipe.
- Les enfants nés en 2007 et 2008 s'inscrivent dans la catégorie des U6-7. Ces jeunes jouent 2 fois/semaine dans des équipes divisées par sexe d'environ 10 enfants par équipe.
- Le soccer au niveau de ces catégories est du soccer à 5 contre 5 (incluant un gardien). Ces équipes jouent exclusivement sur les terrains de Saint-Lambert.
- Les enfants nés en 2006 s'inscrivent dans la catégorie des U8. Ces jeunes jouent 2 fois/semaine dans des équipes divisées par sexe d'environ 10 enfants par équipe. Le soccer au niveau de ces catégories est du soccer à 5 contre 5 (incluant un gardien). Ces équipes jouent quelques matchs contre les équipes de Chaudière-Ouest et jouent la majorité du temps sur les terrains de Saint-Lambert.
- Pour les enfants nés entre 2003 et 2005, ces équipes évoluent par catégorie d'âge et de sexe et jouent dans la grande région de Lévis (St-Lambert, St-Étienne, Charny, Lévis, St-Jean, etc.). Le soccer qui s'y pratique est du 7 contre 7 et les équipes comprennent un maximum de 13 joueurs.
- Pour les jeunes nés entre 1996 et 2002, ces équipes évoluent par catégorie d'âge et de sexe et jouent sur un territoire plus élargi soit de Lotbinière à Thetford-Mines en passant par la ville de Lévis. Le soccer qui s'y pratique est du 11 contre 11 et les équipes comprennent un maximum de 21 joueurs.

Adultes

- Enfin, pour les **adultes**, il est aussi possible de s'inscrire sous deux formes : des équipes « Sénior » sous l'égide du Club de soccer s'inscrivent dans la Ligue de soccer Québec-Métro et jouent dans la grande région de Québec (Portneuf, Charlevoix, Beauce, etc.). Pour les débutants ou pour ceux qui préfèrent jouer en toute amitié, le club organise, à tous les dimanches soirs, des matchs « amicaux », question de s'amuser et de garder la forme !

Le Club de soccer est un organisme à but non-lucratif qui existe depuis maintenant 23 ans. Il possède une solide expérience et se compose d'entraîneurs expérimentés qui ont à cœur le plaisir de jouer tout en développant des techniques de jeux permettant aux joueurs de se développer.

Les jeunes de Saint-Isidore bénéficient d'un avantage concurrentiel au niveau des coûts d'inscription. Surveillez les communiqués qui seront diffusés dans votre journal local pour les inscriptions durant le mois de février 2014. Profitez d'une organisation bien ancrée dans son milieu et à quelques kilomètres de chez vous !

Inscription et information : Visiter notre site Internet au <http://www.soccer-st-lambert.org/> ou encore sur Facebook (club de soccer Saint-Lambert). Vous pouvez aussi nous envoyer un courriel à info@soccer-st-lambert.org ou nous rejoindre par téléphone au 418 928-6075.

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ET ARTISTIQUES

COURS D'ANGLAIS POUR TOUS EN COLLABORATION AVEC LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ISIDORE

Débutants	Horaire : Lundi 19 h à 21 h du 13 janvier au 10 février ou mardi 19 h à 21 h du 14 janvier au 11 février/10 h /5 semaines	Tarif : 149.99 \$ + taxes
------------------	---	-------------------------------------

Lieu : Centre multifonctionnel Maximum 12 étudiants par cours

Inscription et information : Au terme de la session, chaque étudiant pourra s'exprimer au présent, passé et futur et disposera de plus de 500 nouveaux mots, mémorisés à l'aide de méthodes de mémorisation efficaces, apprises durant le cours.

Conversation selon votre niveau	Horaire : Lundi de 19 h à 21 h du 13 janvier au 10 février ou mardi de 19 h à 21 h du 14 janvier au 11 février 10 h /5 semaines	Tarif : 169.99 \$ + taxes
--	---	-------------------------------------

Lieu : Salle Émile Larochelle Maximum 5 étudiants par cours

Inscription et information : Le cours est axé sur la conversation et les besoins pratiques pour la communication de tous les jours. Simplification de la structure grammaticale unique qui vous fera progresser et prendre de l'assurance rapidement.

Cours semi-privés (2 étudiants) Privés ou en entreprises également disponibles. Informez-vous !

Inscription et information : Marie-Claude Lacroix, 418 806 8597/www.langues-illico.com

ATELIERS D'ART DÉCORATIF AVEC PIERRETTE BISSON



Horaire : Session hiver et printemps
Début : lundi 3 Février 2014

Atelier libre : Lundi : 13 h à 16 h et 18 h 30 à 21 h 30
Mercredi : 13 h à 16 h
Samedi : 9 h 30 à 12 h (pour enfants 8 ans et +)

Tarif : Adulte : 20 \$/3 h, peinture acrylique incluse
Enfant : 15 \$ /2 h 30

Atelier dirigé de Peinture et Vitrail (Thème cabane à sucre, le mardi)

Tarif : Adulte : 20 \$ /3 h, peinture acrylique incluse
*Tarif réduit pour 6 personnes et plus

Dates : Mardi 22 janvier au 2 avril (congé durant la semaine de relâche)

Description : Atelier de peinture décorative et de faux vitrail. Réalisez le patron ou le modèle de votre choix, avec le support de l'animatrice en Art. Dans l'atelier dirigé, tous les participants chemineront au même rythme dans le projet cabane à sucre.

Lieu : Atelier chez Pierrette au 5, rue Deschamps à Saint-Isidore

Inscription et information : Pierrette Bisson :418 882-6002.

Porte ouverte Samedi 25 janvier de 9 h 30 à 16 h & le lundi 27 janvier de 12 h 30 à 17 h 30

COURS DE CHANT AVEC AVEC CAROLINE TURMEL



Horaire : À déterminer **Tarif :** 25 \$/cours de 50 minutes

Lieu : À confirmer

Description : Ce cours s'adresse à quiconque souhaite découvrir les différentes facettes du chant. Principes de base et techniques vocales seront au rendez-vous à travers le répertoire et les vocalises choisies. Les différents exercices seront adaptés au niveau et aux intérêts de chacun. Possédant un diplôme en Théâtre Musical et bientôt en Chant Pop et Jazz, je saurai épauler jeunes et moins jeunes à découvrir ou redécouvrir leur voix.

Inscription et information : Mariane Racine : 418 882-5130 p. 238/courriel à loisirs@saint-isidore.net

COURS DE GUITARE AVEC GUILLAUME CAMPBELL



Horaire : À déterminer **Tarif :** 25 \$/cours de 50 minutes

Lieu : À confirmer

Description : Dans ce cours de guitare pour débutant et intermédiaire, l'enseignement sera adapté au niveau spécifique de chaque participant. Nous verrons d'abord les éléments de base en lien avec la guitare comme la posture et les termes. Ensuite, nous aborderons les techniques graduellement selon les intérêts de chaque participant. Nous travaillerons aussi l'apprentissage de pièces de styles variés (folk, rock, blues, populaire, classique, etc.) encore une fois selon les goûts et le niveau des participants. Depuis maintenant douze ans, j'ai découvert la guitare et j'obtiens sous peu un diplôme en guitare populaire et jazz. Il me fera plaisir de vous transmettre ma passion.

Inscription et information : Mariane Racine : 418 882-5130 p. 238/courriel à loisirs@saint-isidore.net

CHORALE LE CHŒUR DU VIEUX-MOULIN



Horaire : Les pratiques vont reprendre le 10 janvier aux 2 semaines.
De 19 h 30 à 22 h

Description : Vous avez le goût de vivre une belle rencontre tout en musique. Vous êtes invités à vous joindre au Choeur du Vieux Moulin de Saint-Isidore. Vous êtes nouvellement arrivés dans notre belle paroisse, quelle belle occasion vous est donnée de faire connaissance avec le milieu!

Le chœur vous donne la possibilité de chanter dans les tonalités soprano, alto, ténor ou basse. Il y en a donc pour tous les goûts et «TOUTES LES VOIX». Si vous avez le goût de vous joindre à une équipe dynamique, vous êtes bienvenus.

Inscription et information : Paule Bilodeau : 418 700-0900 ou au Presbytère : 418 882-5624



ATELIERS CULINAIRES DE JOJO



Atelier 1 : Dimanche 30 mars : Saveurs Provençales :

La ratatouille (CHICHOUMÉ) et ses nombreuses applications ;
La soupe de poisson, sa rouille et les croûtons ;
Le pesto de tomates séchées provençal.

Atelier 2 : Dimanche le 27 avril : Saveurs Orientales :

Des rouleaux Impériaux exquis (technique avec feuille de riz) et la sauce; Une soupe-repas à la Thaïe; Dessert aux litchies

Tarif : 50 \$ **Groupe :** 8 à 10 personnes **Heure :** 13 h à 16 h 30 **Lieu :** Cuisine -Centre multifonctionnel

Inscription et information : Mariane Racine : 418 882-5130 p. 238/loisirs@saint-isidore.net
Jojo Fournier : 418 882-5498/jojo.fournier51@videotron.ca

DES ATELIERS CULINAIRES COLLECTIFS BIENTÔT OFFERTS À SAINT-ISIDORE!

Qu'est-ce que la cuisine collective :

Les participants cuisinent collectivement leurs mets, puis repartent à la maison avec des plats pour toute la famille, et cela, à peu de frais. Le tout se fait dans la fierté, la dignité et le plaisir. La cuisine collective est un lieu privilégié de rassemblement, d'échange et d'éducation populaire. On y partage des valeurs telles que la solidarité, l'entraide, l'équité, l'autonomie, le respect et la dignité.

À qui ça s'adresse :

Aux jeunes mamans pour préparer des purées, les hommes aînés pour apprendre à cuisiner, aux familles nombreuses, aux gens qui manquent de temps, etc.

Les cuisines collectives, c'est plus que de la cuisine :

C'est une occasion de : Briser son isolement/Faire des rencontres et se faire de nouveaux amis/
Se bâtir un réseau d'entraide/ Améliorer sa confiance en soi/ Partager des expériences et des connaissances/
Apprendre à travailler en équipe/ Tisser des liens dans sa communauté.

Inscription et information : Marie-Christine Lavoie : 418 386-7392
marie-christine.lavoie@moissonbeauce.qc.ca

INTRODUCTION À LA PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE



Horaires :

Lundi de 19 h 30 à 21 h 30

Tarif : 80 \$/personne

* Min. 6 - max. 12 pers.

Lieu : Centre multifonctionnel

Date : 13 janvier au 3 février - 4 semaines

Description : Nous aborderons, pendant ces quatre ateliers, les fonctions de base et configuration de l'appareil photo reflex numérique, les concepts d'ISO, l'exposition, la balance des blancs, la vitesse et l'ouverture, la profondeur de champ, les angles de vue, la perspective, la composition et les différentes techniques (portrait, architecture, paysage, macro, sport, voyage, etc.).

*Il faut posséder un appareil photo numérique de type reflex (à objectif interchangeable)

Inscription et information : Mariane Racine : 418 882-5130 p. 238/loisirs@saint-isidore.net
Pour plus d'information : girardsarahmaude@gmail.com

LA BIBLIOTHÈQUE LAURETTE-NADEAU-PARENT ET SES ACTIVITÉS CULTURELLES !



Notre nouvelle bibliothèque municipale et scolaire compte 8000 livres disponibles pour tous. Une aire de lecture avec des fauteuils confortables, des postes informatiques pour naviguer sur Internet, des CD de musique et une petite scène pour de l'animation pour les jeunes et moins jeunes. À noter que le service est offert par une équipe entièrement bénévole.

Horaire régulier

Mardi de 13 h à 15 h

Mercredi de 13 h à 15 h

Jeudi de 19 h à 20 h

Vendredi de 19 h à 20 h

Dimanche de 10 h 30 à 11 h 30

Tarif : L'inscription est gratuite pour tous les résidents de Saint-Isidore.

Lieu : Centre multifonctionnel, 101, rue des Aigles, Saint-Isidore.

UNE NAISSANCE, UN LIVRE Pour les 0 à 1 an

Tarif : Gratuit, demandez-le au comptoir

Description : Une naissance, un livre est un programme d'éveil à la lecture qui vise à susciter le goût des livres et l'habitude de la lecture chez les moins de un an. C'est aussi une invitation à fréquenter la bibliothèque. La trousse comprend un livre cartonné Toupie, Maki ou Binou, un numéro du magazine Enfants Québec, un numéro du magazine Bien grandir, un jouet, un guide Les livres, ça commence dès la naissance, un disque compact de musique, un sac-cadeau signé « Une naissance, un livre ».

ACTIVITÉS CULTURELLES OFFERTES PAR LA BIBLIOTHÈQUE CONJOINTEMENT AVEC LE SERVICE DES LOISIRS

POUR LES 6 À 12 ANS

* **À la découverte des continents voyages culturel et littéraire**, Samedi 18 Janvier 2014 à 13 h 30

Tarif : Gratuit

Inscription avant le 7 janvier

Description : Venez découvrir différents pays tel que la Guinée, la Mongolie, l'Australie et la Grèce avec la conférencière et auteure Sylvie Khandjian. Elle partagera sa passion pour les voyages et la diversité culturelle et présentera des photos ainsi que des objets, des costumes, des musiques traditionnelles de différents pays.

* **Mythes vikings et créatures fantastiques**, 6 mars 2014 à 13 h 30

Tarif : Gratuit

Inscription avant le 18 février

Description : Rencontre avec l'auteur jeunesse Annie L. Harvey qui présentera le monde du fantastique. Suite à la présentation de l'auteur les enfants pourront laisser aller leur créativité et créer leur propre créature fantastique ou un médaillon magique.

ADULTE ET ADOLESCENT

* **Histoire de l'alcool, du Moyen Âge à nos jours**, 22 Février 2014 à 19 h 30

Tarif : 20\$/participant

Inscription avant le 4 février

Description : Retracer l'histoire de l'alcool du Moyen Âge à nos jours et découvrez comment les techniques de fabrication se sont peaufinées au fil du temps et l'éventail de la carte des alcools.

* **Les saveurs de Dame Nature**, 5 avril 2014 à 19 h 30

Tarif : Gratuit

Inscription avant le 18 mars /*Maximum de 30 participants

Description : Atelier d'apprentissage et de dégustation des épices et condiments que l'on retrouve dans la nature. Apprenez à les cuisiner et découvrez les saveurs de plantes que l'on prend pour des mauvaises herbes.

Inscription et information : Mariane Racine : 418 882-5130 p. 238/loisirs@saint-isidore.net



ACTIVITÉS JEUNESSES

EN JANVIER SURVEILLEZ LA PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

MAISON DES JEUNES DE SAINT-ISIDORE (MDJ SAINT-ISIDORE)

Nouvelle adresse depuis 2012 : 142, route Coulombe

La Maison des Jeunes de Saint-Isidore se veut un lieu de rencontre, de divertissement, de support et d'écoute pour les jeunes de 11 à 17 ans. C'est un milieu de vie où jeunes et adultes travaillent ensemble, pour créer un lieu favorable à l'échange, à la communication et au développement personnel. Chaque année, la MDJ organise plus d'une dizaine de sorties ou d'activités récréatives, sportives ou formatrices. Les adolescents ont aussi l'occasion de s'impliquer dans l'organisation et le financement de plusieurs projets.

Des ateliers de toutes sortes, des soirées cinéma, hébertisme et plus encore ! Des animateurs formés sont toujours à leur disposition pour les écouter et les aider au besoin.

HORAIRE – HIVER 2014

Vendredi : 19 h à 23 h – Samedi : 13 h à 17 h et 19 h à 23 h – Dimanche : 13 h à 17 h

Information : 418 882-5852 mdjsaintisidore@hotmail.com

FORMATION GARDIENS AVERTIS — CROIX ROUGE



Horaires : Dimanche 18 mai 2014 de 8 h 30 à 17 h	Tarif : 60 \$/enfant *Min. 12 - max. 20 enfants.
Lieu : Salle Émile Larochelle, 2 ^e étage au Centre multifonctionnel	
Description : Pour les jeunes de 11 ans et plus intéressés à garder des enfants. Dans l'objectif de les aider à acquérir les techniques de soin à donner aux enfants, de prévenir les blessures et de connaître les premiers soins à faire en cas d'urgence. L'enfant doit apporter un crayon, une poupée ou toutou, un lunch pour le dîner et petites collations.	

Inscription et information : Mariane Racine : 418 882-5130 p. 238/loisirs@saint-isidore.net

AGNELETS ET BREBIS DE JÉSUS



Horaires : -----	Tarif : 15 \$
Agnelets : 3 à 5 ans, rencontres aux 3 semaines. De 9 h 30 à 10 h 30 le dimanche	
Brebis de Jésus : 6 à 12 ans, rencontres aux 2 semaines, le lundi ou mardi ou mercredi selon le groupe, après l'école. Possibilité du service de garde après les rencontres et accompagnement par un adulte.	
Description : Projets et activités pour mieux faire connaissance avec Jésus, l'ami, le bon berger. Faire l'expérience de l'amour et de la miséricorde de Jésus pour chaque participant, par l'écoute de sa parole.	

Inscription et information : Agnelets : Corinne : 418 882-5181/Isabelle : 418 882-5513
Brebis de Jésus : Rachel et Hélène : 418 882-5336/Louiselle et Lisette : 418 882-5820

EN FÉVRIER SURVEILLEZ LA PROGRAMMATION DE LA SEMAINE RELÂCHE



ACTIVITÉS POUR LES ÂNÉS

VOIR ZUMBA GOLD 50 ANS ET + (SECTION ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES)

« VIE ACTIVE » PAR LE CERCLE DE FERMÈRES DE SAINT-ISIDORE



Horaires : Mercredi Du 15 janvier au 14 mai 2014 de 9 h 30 à 10 h 30	Tarif : Gratuit
Lieu : Salle du 150 ^e , Centre municipal	
Description : Exercices cardio-vasculaires et activités permettant de garder la forme pour les 50 ans et plus.	

Inscription et information : Chrystiane : 418 882-2587/Céline Marois : 418 882-5966

FORMATIONS GRATUITES 50 ANS ET PLUS * Minimum de 15 personnes requis



Ces formations sont offertes dans chacune des municipalités du territoire couvert par la Commission scolaire Beauce-Etchemins, et celle-ci en assure la gratuité !
Chaque formation est d'une durée de 20 heures.

Monde informatique : Niveau 1 et 2

Apprentissage et mise à jour de ses connaissances informatiques à l'aide de différents logiciels.

*Exclusivement dans l'environnement Windows 7

Horaires : À déterminer

Cerveau actif

Exercices théoriques et pratiques permettant le développement et le maintien des types de mémoires.

Ex. : mises en situation, énigmes, jeux-questionnaires, etc.

Horaires : À déterminer

Création artistique

Activités de création à l'aide de différents médiums tels pastel, peinture, plomb, faux vitrail. Résultat : vernissage des œuvres

Horaires : À déterminer

Théâtre et poésie

Exercices d'expression orale, écrite et gestuelle menant à des mises en scène et interprétations de textes ou de chants.

Ex. : lecture, pièce de théâtre, comédie musicale, etc.

Horaires : À déterminer

Pour inscription et information : Mariane Racine : 418 882-5130 p. 238/loisirs@saint-isidore.net

LES ACTIVITÉS DE L'AUTOMNE DU CLUB FADOQ DE SAINT-ISIDORE



	14 janvier	Tournoi de 500, Salle 2, Centre municipal
	11 février	Dîner de la Saint-Valentin au restaurant Suivi du tournoi de « 500 » à l'aréna.
	22 février	Soirée de danse, Salle 150°, Centre municipal
	11 mars	Tournoi de 500, Salle 2, Centre municipal
	22 mars	Soirée de danse, Salle 150°, Centre municipal
	02 avril	Cabane à sucre
	08 avril	Tournoi de 500, Salle 2, Centre municipal
	13 avril	Gala d'amateurs
	05 au 09 mai	Semaine des Jeux Régionaux Fadoq
	13 mai	Tournoi de 500, Salle 2, Centre municipal
	24 mai	Soirée de danse, Salle 150°, Centre municipal
	10 juin	Tournoi de 500, Salle 2, Centre municipal
14 juin	Soirée de danse, Salle 150°, Centre municipal	
Inscription / information	Nicole Laverdière, présidente 418 882-5556	

Calendrier des événements 2013-2014

<i>Vendredi</i> 13 décembre Disco des jeunes Salle Amicale	<i>Mardi</i> 24 décembre Crèche vivante Église de St-Isidore	<i>25 février au</i> 9 mars Tournoi N.A.P. Aréna de St-Isidore	<i>3 au 7 mars</i> Semaine de relâche	<i>Samedi 5 avril</i> Spectacle de patin Aréna de St-Isidore
<i>Mai</i> Fête de la fidélité	<i>Samedi 7 juin</i> La fête des voisins	<i>Lundi 23 juin</i> À la grange # 9 sur le site de l'exposition agricole	<i>Juin</i> Disco des jeunes Salle Amicale	<i>15 au 20 juillet</i> Expo St-Isidore

Nos parcs municipaux sont aussi de beaux endroits pour la pratique de loisirs ou d'activités extérieures. Profitez-en !

Parc de l'Aréna & Parc des Oiseaux dans le nouveau développement résidentiel.

- Des terrains de baseball, de tennis, de volleyball de plage, de soccer, de pétanque • Des jeux d'eau
- Une rampe de skate board • Un espace de jeux pour les enfants • Des aires de détente, etc.

LOCATION DE PLATEAUX EXTÉRIEURS

Vous pouvez faire la location des plateaux suivants : Volleyball de plage, soccer, pétanque, tennis, baseball, auprès du service de loisirs pour vous assurer d'avoir la plage horaire désirée. Contactez-nous pour connaître la tarification 418 882-5130 ou loisirs@saint-isidore.net.



LOCATION DE SALLES POUR VOS ÉVÉNEMENTS (À L'ANNÉE)



Centre multifonctionnel, 101 rue des Aigles

Salles	Nom des salles	Prix	Nb de personne maximum
Gymnase complet	Alphonse Desjardins – Agri-marché	200 \$	375 personnes
½ gymnase	Alphonse Desjardins	125 \$	150 personnes
	Agri-marché		
3 salles du haut	Salle Émile Larochelle	50 \$	30 personnes
	Salle Transport Saint-Isidore		
	Salle RCM architectural		

Centre municipal, 130 route Coulombe

Salles	Prix	Nb de personne maximum
Salle du 150°	125 \$	300 personnes
Salle 1 (anciennement salle du conseil)	50 \$	30 personnes
Salle 2 (anciennement salle du piano)	50 \$	30 personnes
Salle 1 et 2	85 \$	50 personnes
Salle Bruno-Giroux	50 \$	25 personnes

Salle Amicale, 126 rue Saint-Joseph

Salle	Prix	Nb de personne maximum
Salle Amicale	85 \$	80 personnes

* A noter les prix incluent les taxes et s'appliquent tout au long de l'année.

Information et réservation au 418 882-5130, entre 8 h 30 et 16 h 30

