



L'AUTHENTIQUE

Publication numéro 71, juin 2021

Voici votre bulletin trimestriel d'information L'Authentique. Des espaces gratuits sont offerts aux organismes communautaires de St-David-de-Falardeau. Il s'agit seulement de nous contacter avant les dates de tombée qui sont les suivantes: 15 février, 15 mai, 15 août et 15 novembre.

Des copies papier de ce journal sont disponibles à l'hôtel-de-ville, à la Place des Fondateurs, à la bibliothèque et dans quelques organismes communautaires.

Vous pouvez recevoir L'Authentique par courriel en vous abonnant à notre « Infolettre » sur notre site Internet www.villefalardeau.ca.

L'Authentique est disponible en ligne directement sur notre site internet sous l'onglet « documentation » dans la section « Journal municipal » et via notre page Facebook.

Pour publier ou faire part de vos commentaires et suggestions, communiquez avec Caroline Boies au 418-673-4647 # 2409 ou au c.boies@villefalardeau.ca.



Municipalité de St-David-de-Falardeau

140, boulevard St-David

St-David-de-Falardeau (QC) G0V 1C0

418-673-4647

www.villefalardeau.ca





Votre conseil municipal: Catherine Morissette, maire
 Paul Pineault district 1 André Dufour district 4
 Sylvie Larouche district 2 Philippe Dufour district 5
 Germain Grenon district 3 Richard Sirois district 6

LE MOT DU MAIRE

Bon printemps!

Quel bonheur de voir bourgeonner la nature. Une évolution des règles sanitaires nous permet de voir un peu de lumière.

Le conseil municipal vient de déposer ses états financiers. Un surplus de 800 000 \$ et une baisse de la dette de 2 000 000 \$.

Des résultats qui s'expliquent par différentes raisons dont la situation sanitaire mais principalement par une saine gestion des finances publiques sans négliger les investissements à la grandeur de la municipalité qui ont été faits. Notre santé financière est excellente.

Nous avons une municipalité en pleine expansion. Tout est en place pour continuer sur cet air d'aller tout en faisant rayonner Saint-David-de-Falardeau dans la région, la province et pourquoi pas au pays, et même plus, qui sait?

Je vous souhaite un bel été et profitez bien de tout ce qui se propose à vous.

Catherine Morissette, Maire de Saint-David-de-Falardeau

Horaire des collectes de juin à août 2021

DÉCHETS 	7 et 21 juin 5 et 19 juillet 2, 16 et 30 août	MATIÈRES ORGANIQUES 	À <u>chaque semaine</u> , le jeudi matin
RECYCLAGE 	14 et 28 juin 12 et 26 juillet 9 et 23 août	L'horaire complet est disponible au www.villefalardeau.ca en cliquant sur l'icône « Collecte des déchets et récupération »	

23-24
JUN

FETE NATIONALE

SAINT DAVID DE

FALARDEAU



Louise Portal
notre Porte Parole

23 Juin

SPECTACLE
en mode Ciné-Parc

19 h

Les JEAN-BAPTISTE

GRATUIT

24 Juin

Film Québécois

Mon Cirque
à Moi

en mode Ciné-Parc

GRATUIT



CaPcules Jeunesse virtuelles
Concours de dessin
Bingo Virtuel
\$ (18 ans et +)

5 à 7
en chansons
avec **Mario Vézina**
André Deschênes
dans les rues
de la municipaLité

Feux d'Artifice



Informations
418-503-1400
418-673-4627

La Programmation Prévue à cette fête Peut être modifiée en raison de la pandémie.

concePtion À Pidou // FreePik

MOT DE LA FABRIQUE SAINT-DAVID

Bonjour à vous tous, je prends quelques minutes de votre temps afin de vous faire part des messages suivants:

-Les célébrations du dimanche ont toujours lieu à 9.30 hres. à la Place des Fondateurs. On peut y accueillir jusqu'à 60 personnes tout en respectant de façon stricte les mesures sanitaires. Le port du masque de procédure est obligatoire et ce, en tout temps.

- Notre secrétaire, Mme Guylaine Fortin est toujours en télé-travail conformément à la demande de la Santé publique. Cependant, vous pouvez la joindre en téléphonant au bureau de la Fabrique (418-673-4522) et celle-ci se fera un plaisir de retourner vos appels lors de ses heures normales de bureau.

Présentement, c'est la période de la Capitation et si vous n'avez pas reçu de courrier à cet effet, vous pouvez laisser un message au bureau et notre secrétaire se fera un plaisir de vous le faire parvenir.

Merci de l'attention.

Francine Gagnon, présidente
Fabrique Saint-David

SERVICE DES LOISIRS PAR LYNDA ÉMOND, COORDONNATRICE

Il est toujours possible de s'inscrire aux activités suivantes :

- Ligue de volley-ball pour adultes 16 ans et plus (4 contre 4);
- Soccer récréatif pour les jeunes de 4 à 11 ans.



Pour informations et inscriptions : 418-673-4627



La Fondation Lynda Gauthier

Le conseil d'administration de la Fondation Lynda Gauthier remercie chaleureusement tous ceux et celles qui ont contribué au financement de l'organisme au cours de la dernière année. Grâce à ces dons, nous pouvons poursuivre notre mission :

- ⇒ Venir en aide aux enfants malades de St-David-de-Falardeau qui ont besoin de soins spécialisés ainsi qu'à leur famille, que ce soit de façon monétaire ou morale.
- ⇒ Favoriser les recherches médicales en vue de dépister, traiter, soigner et guérir les personnes atteintes de leucémie, de fibrose kystique, de sclérose en plaque et toute autre maladie ayant besoin de recherches et de contrôles périodiques.

Nous désirons vous informer que si vous désirez que des dons soient amassés au profit de la Fondation Lynda Gauthier en cas de décès d'un être cher, vous n'avez qu'à contacter un membre du conseil d'administration. Des arrangements seront pris dans le plus grand respect. Merci.

Jean-Eudes Tremblay, président. 418-673-7921



PARKINSON, ENGAGEZ-VOUS QUI DISAIT !

Depuis le 14 octobre 2007, il s'en est passé des choses dans ma vie. De nombreux défis sont apparus sournoisement sans que je ne puisse y faire quoique ce soit. Étant un sportif ayant pratiqué de nombreux sports (badminton, tennis, golf, volleyball, etc.), les symptômes de cette maladie m'ont frappé de plein fouet. Malgré cela, je me suis tourné vers la recherche pour m'apaiser et me soutenir afin de combattre cette terrible maladie.

J'avais fondé beaucoup d'espoir pour la guérison à l'aide des **cellules souches**, mais la progression de la maladie gagnait du terrain par rapport à cette alternative. Je me suis donc tourné vers une autre approche, soit : **la stimulation cérébrale profonde**. Elle vise à implanter des électrodes dans le cerveau qui sont reliées à un neurostimulateur. Cette chirurgie dure en moyenne 8 heures, dont la moitié du temps, le patient est éveillé.

J'ai subi cette opération le 27 janvier 2021. J'ai trouvé cette chirurgie très difficile. Les résultats obtenus sont supposés régler bien des symptômes et diminuer la médication de moitié. Pour l'heure, j'ai des résultats qui sont encourageants, mais je m'attendais à plus... Toutefois, la démarche n'est pas complétée et j'ai bon espoir de regagner des bienfaits à moyen terme.

Évidemment, le support de ma femme Marie m'aide beaucoup à passer à travers les moments plus difficiles.

ENGAGEZ-VOUS QUI DISAIT !

Richard Riverin



Les Ateliers Jardin du Coin est un organisme communautaire famille qui offre des ateliers de socialisation aux enfants de 0 à 5 ans, des ateliers parents/bébé ainsi que des ateliers aux parents qui fréquentent l'organisme.

Ateliers de stimulation par le jeu à raison de 1 à 2 demi-journées par semaine, selon l'âge de l'enfant.

Nous désirons souhaiter un très bel été à toutes les familles de St-David-de Falardeau!
En espérant avoir le plaisir de vous côtoyer à l'automne prochain.

Pour information ou inscription, veuillez nous contacter par téléphone ou par courriel, au 418-673-7105 ou jardinducoin@hotmail.com



COMPTOIR MULTISERVICE
77 boulevard St-David
Saint-David-de-Falardeau
418-673-3776
comptoirfalardeau.com



Dans le cadre de la pandémie et les restrictions actuelles, le Comptoir constitue un véritable enjeu pour la santé de toute l'équipe qui y travaille ainsi que des utilisateurs de nos services. La santé et la sécurité de tous font partie des priorités du Comptoir. Nous devons rester vigilants et adopter les mesures nécessaires pour préserver la santé de chacun de nous! La collaboration de tous est donc essentielle pour y arriver.

HEURES D'OUVERTURE:

Lundi au vendredi	8h00 à 11h30	12h30 à 15h30
-------------------	--------------	---------------

VENTE SPÉCIALE :

Prendre note qu'en raison de la Covid-19; le Comptoir reste, pour une période indéterminée, en vente spéciale. **Avec rendez-vous en zone orange au 418-673-3776 / 418-815-1778 ou sur la page Facebook du Comptoir** (limite client(e) accepté(e) pour entrer). Sac à \$8.00 (membre), sac à \$12.00 (non-membre) et/ou 50 % de rabais sur tous les articles vendus à l'unité et prendre note que les enfants ne sont pas autorisés à entrer au Comptoir.

Pour mieux vous servir le Comptoir ouvre tous les mercredis en soirée de 18h à 20h.

**Nous comprenons que cette situation est dérangeante
mais le succès repose sur nos comportements.**

OFFRE D'EMPLOIS D'INTÉGRATION SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL :

Le Comptoir souhaite recevoir des candidatures pour combler un poste de préposé(e) au comptoir. Projet en subvention salariale d'une durée d'environ 26 semaines ou plus.
Pour plus d'informations : 418-673-3776 et demander Ginette Larouche ou Nadia Gobeil.

EMPLOIS D'ÉTÉ ÉTUDIANTS 2021 :

Le Comptoir est à la recherche d'étudiants pour combler les deux (2) postes suivants :
Un préposé(e) au comptoir et un préposé(e) à l'entretien, d'une durée de 8 semaines, salaire minimum, 35 heures/semaine.

Exigences : Être étudiant(e) à temps plein à l'automne 2021 (DES, DEP, collégial ou universitaire).

Date prévue d'entrée en fonction : 21 Juin 2021, si la situation le permet.

Vous devez envoyer votre curriculum vitae avant le 10 juin 2021 par la poste ou venir le porter au Comptoir.

UN GROS MERCI !

Nous souhaitons remercier sincèrement tous ceux qui viennent porter leurs sacs de récupération de vêtements et de divers articles. Par votre geste, vous contribuez à aider plusieurs familles à pouvoir s'habiller à coût minime en ayant de bonnes habitudes de vie dans le respect de l'environnement et vous nous aidez à participer à l'amélioration des conditions de vie, en ce qui a trait aux facteurs économiques et sociaux des personnes démunies de toutes sortes.

Merci de votre bonne collaboration !

Ginette Larouche, Coordonnatrice et son équipe dynamique!

Nettoyer pour ne pas propager



Ce que vous pouvez faire pour lutter contre les espèces aquatiques envahissantes



Nettoyer pour ne pas propager les envahisseurs

Un simple nettoyage des équipements, loin de tous plans d'eau, contribue à préserver l'équilibre de votre environnement. Soyez prévenant en suivant ces 4 étapes sur place ou avant votre prochaine visite, dans un autre plan d'eau.



Inspecter

tout ce qui a touché à l'eau et retirer tous les organismes qui y sont accrochés



Vider

et drainer toute eau qui peut se trouver dans l'équipement (bottes, filets, glacières, etc.). Vider l'eau qui pourrait se trouver à bord avant de partir



Nettoyer

et sécher tous les équipements



Répéter

l'opération après chaque visite d'un nouveau plan d'eau

« Parce que je suis soucieux de l'environnement, j'applique le principe de précaution et j'adopte les écogestes requis. »

Qu'est-ce qu'une EAE ?

Une espèce aquatique envahissante est un végétal, un animal ou un micro-organisme (virus ou bactérie) introduit hors de son aire de répartition naturelle et dont l'établissement ou la propagation constitue une menace pour l'environnement, l'économie ou la société.



Cladocère épineux



Myriophylle à épi

Impact de la moule zébrée sur certaines structures

Des espèces aquatiques envahissantes à surveiller



Cladocère épineux

© Hugues Hézard



Myriophylle à épi

© J. Saurat



Moule Quagga

© H. Hébert



Moule zébrée



Vivipare chinoise

© Ami Simon



Châtaigne d'eau

© Marie-Françoise Beaupré



Petite corbeille d'Asie

© Pascal Stucki



Nasse de la Nouvelle-Zélande

© Jim Coulton

© 1997-2014



Répercussions

Les répercussions causées par les EAE sont considérables, autant d'un point de vue social et écologique qu'économique. La Convention sur la diversité biologique considère les EAE comme la deuxième menace mondiale pour la biodiversité, après la destruction des habitats.

Une fois qu'une population d'EAE est établie dans un écosystème, il devient difficile, voire impossible, de l'éradiquer, et son contrôle impose des coûts importants et récurrents.

RÉPERCUSSIONS SOCIALES

- Diminution de la qualité de l'eau;
- Menace à la santé des humains ou des espèces indigènes exploitées;
- Perte de jouissance des utilisateurs des plans d'eau qui ne peuvent plus pratiquer leurs activités ou accéder aux ressources.

LES MÉTHODES DE DÉCONTAMINATION EN BREF

Méthode	Concentration	Pression	Temps de traitement par surface pour déloger les organismes
Nettoyage à la vapeur d'eau chaude*	Vapeur > 60 °C	2 600 psi	5 - 10 secondes
Eau chaude*	60 °C	Sans pression 2 600 psi	10 minutes 5 - 10 secondes
Eau froide	< 40 °C	2 600 psi	30 secondes
Chlore ou eau de Javel (non concentré)*	100 ml/l	-	10 minutes
Vinaigre blanc*	750 ml/l	-	20 minutes
Séchage à l'air*	Humidité de < 65 %	-	5 jours consécutifs
Congélation*	Entre -9 et 0 °C -9 °C et moins	-	24 heures 8 heures

* Favorise la mortalité des organismes aquatiques si les directives sont respectées.

RÉPERCUSSIONS ÉCOLOGIQUES

- Dégradation des écosystèmes, perte de la biodiversité animale et végétale;
- Perte de l'équilibre des relations proies-prédateurs et de l'utilisation du territoire;
- Perte de services écologiques bénéfiques aux humains;
- Développement accru de parasites et d'agents infectieux;
- Érosion et remise en suspension de sédiments qui augmentent la turbidité de l'eau.

RÉPERCUSSIONS ÉCONOMIQUES - COÛTS ASSOCIÉS

Dans le monde	1 400 G\$ US ou 5 % du PIB mondial
Au Canada	5,5 G\$ annuellement



Le réseau FADOQ compte 705 clubs, répartis aux quatre coins de la province.

Ces lieux de loisir, de plaisir, d'entraide et de solidarité jouent encore pleinement leur rôle originel de casseurs d'isolement, en fournissant un essentiel réseau social aux aînés et bien des occasions d'être actifs.

Bonjour à vous tous, chers membres « Les amis falardiens ».

Il y a déjà plus d'un an que nous ne pouvons plus tenir notre rôle, qui est de vous offrir des activités pour vous divertir et vous permettre des rencontres sociales .

L'été qui arrive bientôt va enfin nous permettre à tous un peu plus de choix d'activités. J'en profite donc pour souhaiter une belle saison estivale .

Nous espérons bientôt plus d'adoucissements de la part de la Santé publique et ainsi, pouvoir retrouver un semblant de vie un peu plus normale que la dernière année.

La bonne nouvelle que je peux ajouter à mon message de ce mois, c'est que nous prévoyons un retour le 7 de septembre 2021, pour notre réunion générale, si cela est permis.

Nous vous organiserons pour cette occasion un dîner retrouvailles; c'est une promesse.

Je vous souhaite à tous un très bel été.

Lisette Thibault ,
votre présidente



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'AGA aura lieu dans les prochaines semaines. Vous recevrez les informations par la poste. Elles seront également disponibles sur notre page Facebook. Au plaisir de vous rencontrer.

Surveillez notre page Facebook pour connaître nos activités et nos heures d'ouverture
Maison de Jeunes Alaxion

Merci à toutes les personnes impliquées de près ou de loin dans la réussite de la dernière année. Malgré la situation, nous avons pu offrir nos services aux jeunes de la municipalité tout en respectant les règles de la Santé publique. Merci!

Tu as entre 12 et 17 ans?

Nous sommes ouverts du lundi au vendredi

MILIEU DE VIE POUR LES JEUNES DE 12 À 17 ANS
ACTIFS - CRITIQUES - RESPONSABLES

HORAIRE ESTIVAL DE LA RESSOURCERIE

Lundi au jeudi: 16h à 20h Samedi et dimanche: 8h à 16h
Vendredi: 12h à 20h Fermée les jours fériés

La ressourcerie est un point de dépôt officiel pour le recyclage des produits électroniques.



C'est tout nouveau, tout beau et c'est à Falardeau.

Développement Falardeau est très fier d'annoncer le déploiement de sa division « récréotouristique » au travers de la création de « Falardeau Plein Air » notre nouvelle plateforme dédiée, comme son nom l'indique, aux activités liées au plein air.

Pour accompagner nos divisions « opérations forestières » et « entrepreneuriat » nous avons créé l'an passé une division divertissement/tourisme qui nous a permis de concevoir et d'exploiter le ciné-parc de Falardeau que toute la région nous a envié (les chiffres de fréquentation ne mentent pas).

Fort de ce succès et conscient du potentiel touristique et ludique qu'offre le territoire de la municipalité, il nous a paru évident de continuer d'aller de l'avant.

Le site falardeaupleinair.com est d'ores et déjà en place et fonctionnel. Il permet notamment de louer du matériel pour pouvoir vous initier à de nouveaux sports ou de redécouvrir des sites que vous connaissez déjà, mais d'une autre façon.

Vélos de montagne, kayaks et planches à pagaies sont déjà disponibles et vous pouvez réserver directement en ligne.

Vous y trouverez également des informations sur les balades plus ou moins sportives à faire et quelques beaux défis.

Une belle façon d'allier (re)découverte du territoire avec bien-être et santé.

Alors, pas d'hésitation, on se met de quoi sur la tête pour le soleil, on attache ses lacets, on n'oublie pas l'huile à mouches et go!



falardeaupleinair.com



Bibliothèque municipale
124, boulevard St-David
St-David-de-Falardeau, Qc
G0V 1C0



*L'équipe de la bibliothèque
souhaite un bel été à tous ses abonnés !*



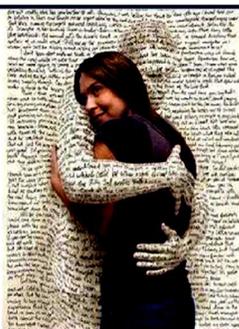
Horaire estival de la bibliothèque Tous les mardis ... de juillet et août → 12h à 20h

PEB (prêts entre bibliothèques)

Vous avez la possibilité de faire des demandes PEB en ligne sur le site Web de notre bibliothèque gratuitement ou en vous présentant à la bibliothèque, il nous fera plaisir de répondre à votre demande.

Prêt Numérique

Lire en numérique : livres numériques, magazines numériques, la bibliothèque offre désormais Tout Apprendre, une plateforme offrant plus de 500 cours et tutoriels vidéo gratuitement sur une multitude de sujets (formation technique en informatique et multimédia, cours de langues de différents niveaux et des outils de développement personnel).



**Un livre a
toujours
deux
auteurs:
celui qui
l'écrit et
celui qui
le lit.**
Jacques
Salomé



Horaire régulier

Lundi : 18 h à 20 h
Mardi : 12 h à 20 h

Horaire estival

Mardi : 12 h à 20 h

Téléphone : 418-673-6395

stdavid@reseaubiblioslsj.qc.ca

Facebook : ... [biblio falardeau](#)

AVIS IMPORTANT

- Le couvre-visage est obligatoire;
- Le lavage des mains et distanciation sont recommandés;
- Actuellement, vous avez accès aux rangées.

Groupe d'Action Communautaire de Falardeau Inc.
169, boul. St-David
St-David-de-Falardeau (Québec)
G0V 1C0
Tél : 418-673-7852
Fax : 418-673-3846
groupedactioncom@videotron.ca
www.groupedactionfalardeau.com



Heures d'ouverture du bureau : du lundi au vendredi, de 7h30 à 11h30 et de 12h30 à 15h30

Heures d'ouverture du centre de jour : du mardi au vendredi, de 9h00 à 15h00

BERCETHON 2021 - 41^{IÈME} ÉDITION

Notre campagne de financement annuelle devait avoir lieu en mai 2021.

Elle est reportée à une date ultérieure.

Nous vous tiendrons informés de tous changements.

ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT BÉNÉVOLE (ATB)

*Nous avons besoin de personnes bénévoles afin de répondre aux demandes.
Ce service consiste à conduire les personnes en perte d'autonomie ou dans l'impossibilité
de se rendre à un rendez-vous médical.*

*Vous voulez vous joindre à notre équipe pour faire ces transports ?
Pour information ou inscription : 418-673-7852.*

ITMAV : Intervenante de Milieu Auprès des Aînés

Service gratuit et confidentiel d'accompagnement auprès des aînés

Café rencontre pour femmes

Café rencontre pour hommes

Communiquez avec moi si vous êtes intéressés à y participer.

Mme Audrey Simard Cellulaire : 581-234-7806

Bureau : 418-673-7852

Nous vous souhaitons un bel été!

Amusez-vous (tout en respectant les mesures sanitaires), reposez-vous et soyez prudents. On se retrouve en pleine forme à l'automne.

Cordialement, l'équipe du G.A.C.F.



418-503-1400

NOUVEL HORAIRE
ACCÈS LIBRE AVEC CARTE
À PARTIR DU LUNDI 5 AVRIL 2021

Nouveau fonctionnement
Accès libre avec carte



HORAIRE D'OUVERTURE

LUNDI	5H30 À 20H30
MARDI	5H30 À 20H30
MERCREDI	5H30 À 20H30
JEUDI	5H30 À 20H30
VENDREDI	5H30 À 16H00*
SAMEDI	7H00 À 12H00*
DIMANCHE	7H00 À 12H00*

* HORAIRE SUJET À CHANGEMENT

HORAIRE SERVICE CLIENT OU DE KINÉSIOLOGIE*

LUNDI	7H30 À 12H30	17H30 À 20H30
MARDI	7H30 À 12H30	18H00 À 20H30
MERCREDI	7H30 À 12H30	
JEUDI	7H30 À 12H30	
VENDREDI	11H30 À 16H	
SAMEDI	9H À 12H	
DIMANCHE	9H À 12H	

* HORAIRE SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

TARIFICATIONS ET PROMOTIONS

NOUVEAUX TARIFS

INSCRIPTION EN LIGNE
SPORT-PLUS-ONLINE.COM

ABONNEMENT ANNUEL	ABONNEMENT 4 MOIS	ABONNEMENT 3 MOIS
ANNUEL / MOIS	4 MOIS / MOIS	3 MOIS / MOIS
RÉGULIER 340\$ 28,33\$	RÉGULIER 140\$ 35\$	RÉGULIER 120\$ 40\$
ÉTUDIANT 280\$ 23,33\$	ÉTUDIANT 120\$ 30\$	ÉTUDIANT 105\$ 35\$
65 ANS et + 320\$ 26,67\$	65 ANS et + 130\$ 32,50\$	65 ANS et + 111\$ 37\$

- CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
- SAC DE SPORT GRATUIT (1^{re} ANNÉE D'INSCRIPTION SEULEMENT)
- ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

ABONNEMENT 1 MOIS	CARTE D'ENTRAÎNEMENT	PROGRAMME JEUNESSE
/ MOIS	1 SÉANCE	12 À 14 ANS
RÉGULIER 45\$	10\$	250\$
ÉTUDIANT 40\$	15 SÉANCES 90\$	(10 SÉANCES PRIVÉES AVEC KINÉSIOLOGUE)
65 ANS et + 42,50\$		105\$ À 280\$ (ABONNEMENT AU CENTRE 3 MOIS, 4 MOIS OU ANNUEL)

- CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
- ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE
- VALIDE POUR ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET/OU COURS EN GROUPE
- VALIDE POUR UN AN
- NON-ÉCHANGÉABLE ENTRE PERSONNES
- VALIDE POUR ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET/OU COURS EN GROUPE

SÉANCE PRIVÉE (1H)	PROMOTION FAMILIALE
RÉGULIER ÉTUDIANT 65 ANS et +	2 ABONNEMENTS ANNUELS
1 SÉANCE 35\$ 30\$ 33,50\$	3 ^e ET PLUS
5 SÉANCES 165\$ 140\$ 157,50\$	(ABONNEMENT ANNUEL ÉTUDIANT 50%)
10 SÉANCES 320\$ 270\$ 305\$	* TOUS LES ABONNÉS DOIVENT RESTER À LA MÊME ADRESSE
15 SÉANCES 465\$ 390\$ 442,50\$	COURS DE GROUPE
20 SÉANCES 600\$ 500\$ 570\$	* SESSION (AUTOMNE, HIVER, PRINTEMPS, ÉTÉ)

CHANGEMENT DE PROGRAMME, ENTRAÎNEMENT, TESTS PHYSIQUES, POIDS, TAILLE, TENSION ARTÉRIELLE, CIRCONFÉRENCE DE TAILLE, % DE GRAS ET AUTRES SELON VOS BESOINS.

* HORAIRE VARIABLE SELON LA SAISON (OFFRE ET DEMANDE)
* RÉSERVATION EN LIGNE DISPONIBLE 2H AVANT
* COURS DE GROUPE PRIVÉ SELON VOS BESOINS (6 PERS. MIN.) (INFOS, PRIX ET MODALITÉS AU CENTRE)

HORAIRE COURS DE GROUPE – PRINTEMPS 2021

SESSION DU 10 MAI AU 20 JUIN 2021



★ **RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE**
DISPONIBLE 2H AVANT
★
SPORT-PLUS-ONLINE.COM
POUR AVOIR DE L'AIDE : 418-503-1400

EXTÉRIEUR SEULEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	PRENDRE NOTE
ÉNERGIE VITALITÉ 9H00 À 10H00 (12) CATHERINE	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) CATHERINE		ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) CATHERINE	<ul style="list-style-type: none"> COURS DE GROUPE EXTÉRIEUR UNIQUEMENT. EN CAS DE PLUS OU DE MAUVAIS TEMPS, IL SERA INDICÉ SUR LA PAGE FACEBOOK QUE LE COURS EST ANNULÉ OU LES CANDIDATS INSCRITS SERONT CONTACTÉS PAR TÉLÉPHONE LES MESURES DE DISTANCIATION DE 2 MÈTRES DOIVENT ÊTRE RESPECTÉES EN TOUT TEMPS AFIN DE POUVOIR RETIRER SON MASQUE VOUS DEVEZ NETTOYER VOS ACCESSOIRES APRÈS UTILISATION POSSIBILITÉ DE 12 PARTICIPANTS PAR COURS
	INITIATION COURSE À PIED / CIRCUIT MUSCULATION 19H00 À 20H00 (12) CATHERINE			<ul style="list-style-type: none"> AUCUN COURS DE GROUPE × MARDI LE 11 MAI (ÉTIREMENTS SEULEMENT) × LUNDI LE 24 MAI 2021 (CONGÉ FÉRIÉ)

L'entraînement, c'est bon pour le moral!

Abonnez-vous, il nous fera plaisir de vous offrir un environnement agréable pour atteindre vos objectifs 😊