



Inscriptions en ligne  
Automne : 28 septembre, 8 h

# PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2020

**S'INSCRIRE**



Photo : Club-école d'escrime l'Esquadra

[vsad.ca/loisirs](http://vsad.ca/loisirs)

[info@campkeno.com](mailto:info@campkeno.com)

t 418 872-9949

**K É N O**



**SAINT-AUGUSTIN  
DE-DESMAURES**



ENTRAINEMENT PHYSIQUE :  
Bootcamp, HIIT,  
Stretch-Fit,  
Circuit cardio-musculaire

[Détails en page 13](#)

COURS EN LIGNE  
Nouvelles options  
disponibles pour  
certains cours



[Détails en page 6](#)

# TABLE DES MATIÈRES

|   |    |
|---|----|
| LOCAUX ET CENTRES DE LOISIRS                                      | 4  |
| RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX   | 5  |
| MESURES LIÉES À LA COVID-19                                       | 7  |
| ACTIVITÉS   | 8  |
| CAMP DE JOUR  | 22 |
| ACTIVITÉS AQUATIQUES  | 23 |
| RÉPERTOIRE DES ASSOCIATIONS<br>SPORTIVES ET CULTURELLES           |    |
| Organismes reconnus   | 24 |
| Autres organismes   | 25 |
| ANNEXES   |    |
| I - Les professeurs de musique et<br>de chant populaire           | 26 |
| II - Musique et chant populaire :<br>renseignements et règlements | 28 |
| III - Peinture : liste de matériel<br>(débutant seulement)        | 29 |

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Peinture à l'huile et à l'acrylique | 8 |
| Musique et chant populaire          | 9 |

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Conditionnement physique 50 + | 11 |
| Entraînement physique         | 13 |
| Escrime                       | 15 |

## BIEN-ÊTRE

|               |    |
|---------------|----|
| Qi gong       | 16 |
| Tai-chi-chuan | 17 |
| Yoga          | 18 |

## FORMATIONS

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Je me garde seul                 | 20 |
| La fratrie, une histoire de cœur | 20 |

## BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS

---

En plus d'accueillir certaines activités de loisirs de la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures telles que les cours de musique, la bibliothèque Alain-Grandbois propose à ses quelques 12 000 abonnés une impressionnante collection de plus de 70 000 documents et effectue au-delà de 177 000 prêts annuellement.

Bibliothèque Alain-Grandbois  
160, rue Jean-Juneau, Saint-Augustin-de-Desmaures

## HÔTEL DE VILLE - SALLE JOBIN

---

Au cœur même de l'hôtel de ville se trouve la salle multifonctionnelle Jobin, équipée d'une scène, d'un écran de projection, d'un système d'éclairage, d'un système de son, d'une cuisine commerciale et d'une cuisinette. Elle héberge de nombreuses activités sociales et récréatives tout au long de l'année.

200 Route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures,

## CENTRE SOCIORÉCRÉATIF LES BOCAGES ET CENTRE DELPHIS-MAROIS

---

Ces centres de loisirs desservent les deux principaux quartiers de Saint-Augustin-de-Desmaures. Chacun offre, selon la saison, quatre terrains de tennis extérieurs, des terrains de baseball ou de balle molle, des jeux d'eau, deux patinoires extérieures et plusieurs locaux pouvant recevoir des groupes de 15 à 100 personnes.

Centre Delphis-Marois  
300, rue de l'Entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures

Centre sociorécréatif les Bocages  
4850, rue du Sourcin, Saint-Augustin-de-Desmaures

## COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

---

Le complexe sportif compte deux patinoires de dimensions nord-américaines, une piscine (25 m X 25 m) de 10 corridors et un bassin récréatif avec baignoires à remous et jeux d'eau (25 m X 10 m). Il s'agit de la première infrastructure dans l'Est du Québec à loger deux piscines et deux patinoires.

Complexe sportif multifonctionnel  
230, route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures

## ÉCOLE DES PIONNIERS, PAVILLON LAURE-GAUDREULT

---

L'école secondaire des Pionniers est composée de trois pavillons, dont celui de Laure-Gaudreault, équipé d'un gymnase utilisé pour les activités sportives de l'école, mais également certaines activités de loisirs.

École des Pionniers, pavillon Laure-Gaudreault  
130, rue Jean Juneau, Saint-Augustin-de-Desmaures

## HÔTEL DE VILLE - SALLE JOBIN

---

Au cœur même de l'hôtel de ville se trouve la salle multifonctionnelle Jobin, équipée d'une scène, d'un écran de projection, d'un système d'éclairage, d'un système de son, d'une cuisine commerciale et d'une cuisinette. Elle héberge de nombreuses activités sociales et récréatives tout au long de l'année.

200 Route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures,

Dans cette section, vous trouverez tout ce qu'il faut savoir pour faire votre inscription rapidement aux activités de loisirs offertes par Kéno pour la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures. Pour toute question en lien avec la programmation, les inscriptions et les paiements, contactez le service à la clientèle de Kéno, au 418 872-9949 ou à [info@campkeno.com](mailto:info@campkeno.com).

**Important** : Tous les prix peuvent changer sans préavis.

## INSCRIPTION PAR INTERNET

---

- Passez au système d'inscription de Kéno et suivez les indications fournies.
- Vous devez fournir TOUTES les informations demandées et payer le montant par carte de crédit pour compléter l'inscription.
- Si vous éprouvez des difficultés, contactez-nous au 418 872-9949, entre 8 h et 17 h, et le personnel du service à la clientèle sera en mesure de vous apporter son soutien.

### Important - TAXES

Les taxes seront ajoutées au coût d'inscription pour les activités s'adressant aux 15 ans et plus. Les cours de musique sont exempts de taxes pour tous.



## PAIEMENT

---

Tous les paiements doivent se faire par carte de crédit Visa ou MasterCard.

- Si le total est inférieur ou égal à 150 \$, le paiement complet est fait en un seul versement au moment de l'inscription.
- Sinon, il y a possibilité de payer en trois versements mensuels égaux. Les versements sont prélevés de façon consécutive chaque mois à compter de la date du premier versement.

## CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Après avoir complété votre inscription en ligne, une confirmation de paiement vous sera automatiquement envoyée par courriel. Prenez connaissance de tous les renseignements, particulièrement des dates des activités choisies et avisez-nous sans délai si une erreur s'est produite.

## FRAIS DE MODIFICATION OU D'ANNULATION

- Aucun remboursement pour les cours individuels de musique
- Frais de modification d'inscription : 15 \$ plus taxes, si applicables\*
- Frais d'annulation avant le début des cours : 25 \$
- Frais d'annulation après le début des cours : 25 \$ plus taxes, si applicables, plus la portion utilisée du cours annulé\*
- Frais de 25 \$ pour un chèque refusé par une institution financière

\*N.B. En cas d'annulation pour cause de maladie, aucuns frais ne seront chargés si un billet médical est fourni.

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX (suite)

## RÉDUCTIONS ET TARIFICATION SPÉCIALE

---

### Réduction pour les familles

Des réductions s'appliquent sur nos services pour enfants (Loisirs et Camps de jour municipaux) pour les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures à partir du 3<sup>e</sup> enfant. Contactez-nous au 418 872-9949 pour plus d'information.

### Réduction pour les personnes de 65 ans et plus

Réduction de 10 % pour toute personne de 65 ans et plus résidant à Saint-Augustin-de-Desmaures, sauf pour le programme d'Entraînement physique qui offre déjà un rabais.

### Tarifcation pour les non-résidents

Supplément de 50 % du coût de chaque activité pour les non-résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures, en vertu de la politique de la Ville. Les rabais ne sont pas applicables.

### Résidents de L'Ancienne-Lorette

En raison d'une entente particulière, les résidents de L'Ancienne-Lorette ne sont pas assujettis au tarif pour les non-résidents.

Pour bénéficier du cout d'inscription offert aux résidents, contactez-nous au 418 872-9949 lors de votre inscription.

## COURS EN LIGNE

---

Certains cours sont offerts en ligne. Si vous choisissez cette option, vous pourrez suivre le cours directement dans votre compte client en vidéoconférence, dans l'onglet « Vos activités à venir ».

**EN LIGNE  
SEULEMENT**

Le cours sera uniquement offert en vidéoconférence.

**DISPONIBLE  
EN LIGNE**

À l'inscription, il vous sera possible de vous inscrire au cours en ligne ou en présentiel.

## LISTE D'ATTENTE

---

Sur le site d'inscription en ligne, vous pourrez vous inscrire sur une liste d'attente si le groupe de votre choix est complet. Si une place se libère, nous vous appellerons et vous disposerez alors d'un délai de 24 heures pour prendre une décision.

## RESPONSABILITÉ

---

Kéno se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre des activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre Kéno.

## DÉBUT DES INSCRIPTIONS EN LIGNE

---

Automne : 28 septembre, à 8 h

Hiver : 6 novembre, à 8 h

Printemps : 8 février, à 8 h

**S'INSCRIRE**



**SOMMAIRE**



# MESURES LIÉES À LA COVID-19

Afin d'assurer le bon déroulement des activités et la santé et sécurité de tous, des mesures sanitaires seront mises en place, suivant les recommandations des autorités de santé publique. Nos collaborateurs et les participants seront invités à :

- Se désinfecter les mains à l'entrée ;
- Porter le couvre visage dans tous les lieux publics intérieurs (le couvre visage peut être retiré pour la durée de l'activité seulement). Le masque devra être remis en cas de déplacement à l'intérieur du bâtiment ;
- Conserver une distance de 2 mètres avec le professeur et les autres participants ;
- Privilégier l'utilisation de matériel personnel plutôt que le prêt de matériel (dans un tel cas, le matériel doit être désinfecté entre chaque utilisateur) ;
- Respecter les corridors de circulation, le cas échéant ;
- Enfiler les tenues sportives avant d'arriver. L'accès à certains vestiaires sera restreint ;
- Déposer les effets personnels (bottes, manteaux, etc.) à l'endroit assigné ;
- Respecter les heures de l'activité en arrivant ni trop en avance, ni en retard ;
- Avoir une gourde d'eau déjà remplie.

Si vous présentez des symptômes associés à la COVID-19, ne vous présentez pas à votre cours et composez le 418 644-4545.

Il est possible qu'un délai de 5 à 10 minutes ait lieu entre deux activités afin de permettre un nettoyage et une désinfection ainsi que pour faciliter les déplacements dans certains bâtiments. Merci de votre compréhension.





Ces ateliers dirigés s'adressent à ceux qui désirent s'initier à la peinture ou perfectionner leurs techniques.

Il s'agit d'un enseignement individualisé selon le choix d'expression picturale et le rythme d'apprentissage des participants.

Matériel nécessaire requis. Consulter la liste en cliquant [ici](#).

| Activités   | Clientèle | LUNDI | MARDI       | MERCREDI    | JEUDI | VENDREDI | Particularités      | LIEUX         |           | Tarif  |
|---|-----------|-------|-------------|-------------|-------|----------|---------------------|---------------|-----------|--------|
|   |           |       |             |             |       |          |                     | Delphis       | Bocages   |        |
| 8 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |           |       |             |             |       |          |                     |               |           |        |
| Peinture à l'huile et à l'acrylique                 | Adulte    |       | 19 h à 22 h |             |       |          | DISPONIBLE EN LIGNE |               | Salle 206 | 115 \$ |
| Peinture à l'huile et à l'acrylique                 |           |       |             | 13 h à 16 h |       |          | DISPONIBLE EN LIGNE | Salle 201-206 |           | 115 \$ |



Les cours de musique et de chant sont des cours individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant.

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre (débutant ou avancé – jeune ou adulte). Les cours sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale ou vocale et les connaissances musicales de chacun. Les efforts fournis au cours de la session mènent l'élève à se produire en concert devant parents et amis.

Les élèves inscrits en piano peuvent être encouragés à passer un examen pour atteindre un degré supérieur et compléter leur formation musicale.

Pour le chant, vous serez en mesure d'améliorer votre technique, votre posture, vos qualités vocales et développer votre respiration.

### CRÉATION DES HORAIRES

Nous vous invitons à donner vos préférences quant à l'horaire et l'endroit des cours au moment de votre inscription (centre sociorécréatif les Bocages, centre Delphis-Marais, bibliothèque Alain-Grandbois).

À noter que des cours de jour ainsi que sur l'heure du dîner sont disponibles au centre sociorécréatif les Bocages.

La priorité est accordée aux élèves inscrits à la session précédente. Vous serez contacté au besoin et votre horaire vous sera confirmé par la suite, par téléphone ou par courriel, une semaine avant le début de la session.

Veillez vous référer au tableau de la page suivante pour connaître les horaires et lieux disponibles pour chaque cours.

### COURS DE CHANT À LA CARTE

Certains cours de musiques sont à présent disponibles dans une formule « à la carte » durant la session estivale.

Pour en connaître davantage sur nos professeurs, ainsi que les règlements, consultez les pages : [Les professeurs](#) et [Renseignements et règlements](#)

| Activités  | Clientèle   | LUNDI      | MARDI      | MERCREDI   | JEUDI      | VENDREDI   | SAMEDI     | Particularités                                  | LIEUX   |         |         | Tarif  |
|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---|---------|---------|---------|--------|
|  |             |            |            |            |            |            |            |   | Delphis | Biblio. | Bocages |        |
| 10 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |             |            |            |            |            |            |            |   |         |         |         |        |
| Batterie (45 min)                                    | 10 ans et + | Individuel |            |            |            |            |            | Concert : 19 déc.                               | x       |         |         | 275 \$ |
| Batterie (60 min)                                    |             | Individuel |            |            |            |            |            |   | x       |         |         | 355 \$ |
| Chant (45 min)                                       | 8 à 16 ans  |            |            | Individuel | Individuel |            |            | Concert : 19 déc.                               | x       | x       | x       | 275 \$ |
| Chant (60 min)                                       | 16 ans et + |            |            | Individuel | Individuel |            |            |   | x       | x       | x       | 355 \$ |
| Guitare (45 min)                                     | 6 ans et +  | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Concert : 19 déc.<br><b>DISPONIBLE EN LIGNE</b> | x       | x       | x       | 275 \$ |
| Guitare (60 min)                                     |             | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel |   | x       | x       | x       | 355 \$ |
| Piano (45 min)<br>*Débutant                          | 6 à 16 ans  | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel |            | Concert : 19 déc.<br><b>DISPONIBLE EN LIGNE</b> | x       | x       | x       | 275 \$ |
| Piano (60 min)                                       | 6 ans et +  | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel |            |   | x       | x       | x       | 355 \$ |
| Ukulélé (45 min)                                     | 6 ans et +  | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Concert : 19 déc.<br><b>DISPONIBLE EN LIGNE</b> | x       | x       | x       | 275 \$ |
| Ukulélé (60 min)                                     |             | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel | Individuel |   | x       | x       | x       | 355 \$ |



| INTENSITÉ (sur 10)          | Musculation | Cardio | Flexibilité |
|-----------------------------|-------------|--------|-------------|
| 100 % Souplesse             | 1           | 3      | 10          |
| Abdos, fesses, cuisses      | 8           | 4      | 4           |
| Conditionnement sur musique | 8           | 8      | 2           |
| Pilates                     | 6           | 1      | 8           |
| Stretching et tonus         | 7           | 2      | 7           |
| Stretching et tonus douceur | 2           | 2      | 2           |

**100 % SOUPLESSE**

Séance d'exercices en douceur avec un échauffement comprenant des mobilités articulaires, suivi d'exercices d'étirement travaillant tout le corps en souplesse.

**ABDOS, FESSES, CUISSSES**

**NOUVEAU**

Ce cours de renforcement musculaire se concentre essentiellement sur le milieu et le bas du corps. L'objectif est de sculpter les abdominaux, raffermir les fesses et tonifier les cuisses à travers des exercices qui utilisent notamment le poids du corps.

**CONDITIONNEMENT SUR MUSIQUE**

Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer la condition physique et le bien-être. Un entraînement typique comprend : un échauffement, une partie cardiovasculaire, de la musculation ainsi que de la relaxation.

**PILATES**

La méthode Pilates consiste en un entraînement musculaire doux et efficace permettant d'augmenter la force, l'endurance et la souplesse en plus de procurer une sensation de bien-être. Cette méthode permet également de retrouver votre énergie, d'améliorer votre posture ainsi que la santé de votre dos et de vos articulations.

**STRETCHING ET TONUS**

Séance d'exercices où l'accent est mis sur les étirements afin d'accroître la souplesse et d'améliorer l'amplitude des articulations. La posture est très importante. De plus, des exercices d'ordre musculaire sont faits pour maintenir et améliorer la force.

**STRETCHING ET TONUS DOUCEUR**

Adapté à votre condition physique, ce cours permettra de travailler en douceur votre force et votre souplesse en exécutant des exercices d'étirement et de mobilité tout en respectant vos capacités. Ces exercices aident à maintenir les articulations en bonne santé.

Collaborateur : Rest'Actif, Julie Faucher  
418 834-7312



**SOMMAIRE**

| Activités   | Clientèle   | LUNDI                   | MARDI      | MERCREDI                | JEUDI                   | VENDREDI   | Particularités          | LIEUX<br>Delphis | Tarif |
|---|-------------|-------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------------|-------|
| 9 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |             |                         |            |                         |                         |            |                         |                  |       |
| 100 % Souplesse                                     | 50 ans et + | 14 h 15<br>à<br>15 h 15 |            |                         |                         |            |                         | Salle<br>201-206 | 70\$  |
| Abdos, fesses, cuisses                              |             |                         | 9 h à 10 h |                         |                         |            |                         |                  | 70\$  |
| Conditionnement sur<br>musique                      |             |                         |            | 9 h à 10 h              |                         | 9 h à 10 h |                         |                  | 70\$  |
| Pilates   |             | 13 h à 14 h             |            |                         |                         |            |                         |                  | 99\$  |
| Stretching et tonus                                 |             |                         |            |                         | 10 h 05<br>à<br>11 h 05 |            | 10 h 05<br>à<br>11 h 05 |                  | 70\$  |
| Stretching et tonus<br>douceur                      |             |                         |            | 10 h 05<br>à<br>11 h 05 |                         |            |                         |                  | 70\$  |



| INTENSITÉ (sur 10)        | Musculation | Cardio | Flexibilité |
|---------------------------|-------------|--------|-------------|
| Bootcamp                  | 9           | 9      | 1           |
| HIIT                      | 8           | 8      | 1           |
| Circuit cardio-musculaire | 8           | 8      | 1           |
| Stretch Fit               | 5           | 1      | 7           |

**BOOTCAMP**

NOUVEAU

Constitué d'exercices de type militaire réalisés majoritairement sous forme de défis, ce cours vous permettra non seulement de développer vos capacités musculaires et cardiovasculaires, mais de pousser ces dernières au maximum (cours non-chorégraphié).

**CIRCUIT CARDIO-MUSCULAIRE**

NOUVEAU

Composé de circuits d'exercices variés alliant cardio et musculation, ce cours vous permettra de développer conjointement vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise (cours non-chorégraphié).

**HIIT (Entraînement de haute intensité à intervalles)**

NOUVEAU

Alternant des séquences à haute intensité entrecoupées de périodes de récupération ou d'intensité plus modérée, ce cours vous permettra de développer vos capacités musculaires et cardiovasculaire à votre rythme (cours non-chorégraphié).

**STRETCH FIT**

NOUVEAU

Constitué, dans un premier temps, d'exercices musculaires réalisés en douceur puis, dans un second temps, d'exercices d'étirement et de mobilité, ce cours vous permettra de développer conjointement vos capacités musculaires, votre souplesse ainsi que votre mobilité (cours non-chorégraphié).

Collaborateur : SYNERGIE clinique de kinésiologie  
[contact@cliniquesynergie.ca](mailto:contact@cliniquesynergie.ca)



| Activités   | Clientèle   | LUNDI                | MARDI                | MERCREDI | JEUDI                | VENDREDI             | Particularités | LIEUX<br>Delphis | Tarif |
|---|-------------|----------------------|----------------------|----------|----------------------|----------------------|----------------|------------------|-------|
| 9 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |             |                      |                      |          |                      |                      |                |                  |       |
| Bootcamp  | 13 ans et + |                      |                      |          | 18 h<br>à<br>18 h 50 |                      |                | Salle<br>201-206 | 70 \$ |
| Circuit cardio-<br>musculaire                       |             | 18 h<br>à<br>18 h 50 |                      |          |                      |                      |                |                  | 70 \$ |
| HIIT  |             |                      | 18 h<br>à<br>18 h 50 |          |                      |                      |                |                  | 70 \$ |
| Stretch Fit   |             |                      | 19 h<br>à<br>19 h 50 |          |                      | 19 h<br>à<br>19 h 50 |                |                  | 70 \$ |



Les débutants seront initiés au fleuret, à l'épée et au sabre. Ils apprendront les rudiments de l'arbitrage et un mini-tournoi aura lieu à la fin de la session.

Au niveau intermédiaire, le développement se poursuit avec l'arme préférée du participant.

À partir de ce niveau, les participants pourront penser à faire le circuit provincial de compétition.

**Tenue :** Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme.

**Note :** Le matériel est fourni pour les débutants. Aux niveaux supérieurs, les participants sont invités à se procurer leur équipement graduellement.

| Activités   | Clientèle   | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI                  | Particularités | LIEUX<br>Pionniers                   | Tarif |
|---|-------------|-------|-------|----------|-------|----------|-------------------------|----------------|--------------------------------------|-------|
| 8 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |             |       |       |          |       |          |                         |                |                                      |       |
| Débutant  | 8 ans et +  |       |       |          |       |          | 10 h 30<br>à<br>11 h 30 |                | Gymnase du Pavillon Laure-Gaudreault | 72 \$ |
| Intermédiaire                                       | 12 ans et + |       |       |          |       |          | 9 h<br>à<br>10 h 30     |                |                                      | 84 \$ |

Collaborateur : Club-école d'escrime l'Esquadra Serge Hénault  
418 834-0751 (soir)  
[shenault-escrime@gmail.com](mailto:shenault-escrime@gmail.com)

# QI GONG



Exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise.

Une variété de mouvements lents et harmonieux, combinée à des exercices de respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découverte et de détente. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.

| Activités   | Clientèle | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI                   | VENDREDI | Particularités | LIEUX<br>Bocages | Tarif |
|---|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|----------|----------------|------------------|-------|
| 8 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |           |       |       |          |                         |          |                |                  |       |
| Qi gong   | Adulte    |       |       |          | 18 h 45<br>à<br>20 h 15 |          |                | Salle<br>206-207 | 72 \$ |

# TAI-CHI-CHUAN



Venez découvrir votre espace avec cette méditation en mouvement. Une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente.

Les racines profondes de cette pratique vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.

| Activités   | Clientèle | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI                   | VENDREDI | Particularités | LIEUX<br>Bocages | Tarif |
|---|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|----------|----------------|------------------|-------|
| 8 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |           |       |       |          |                         |          |                |                  |       |
| Tai-Chi-Chuan                                       | Adultes   |       |       |          | 20 h 15<br>à<br>21 h 45 |          |                | Salle<br>206-207 | 72 \$ |



### LES PROFESSEURS

Après une formation de 6 ans en Viniyoga auprès du maître Claude Maréchal, Louis Laliberté enseigne maintenant le yoga depuis 18 années. C'est grâce à sa formation complète ainsi que ses nombreuses années d'expérience que monsieur Laliberté a développé une grande expertise des outils accessoires au yoga tels que la méditation, la pleine conscience et la respiration.

Détentrice d'une formation professorale en hatha yoga, elle complète plusieurs formations dont le yoga nidra et le yin yoga. Elle cumule 3 ans d'expérience dans l'enseignement du yoga. Depuis 2006, elle pratique plusieurs formes de yoga, la méditation, le pranayama, le stretching, l'entraînement postural ainsi que le Pilates.

### HATHA YOGA

Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Par la suite, diverses postures de base sont tenues pendant de courtes périodes en respectant les capacités physiques individuelles. La séance se termine par une relaxation. Une douzaine de postures classiques et la salutation au soleil seront étudiées. La maîtrise des respirations abdominale et yogique étant primordiales, l'accent sera mis sur ces 2 techniques de pranayama.

Professeur : Lucie Dallaire

### YOGALATES

Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Par la suite, des exercices de base au sol de Pilates sont réalisés. Cette partie du cours vise les muscles du tronc et la respiration thoracique. La seconde partie du cours est dédiée aux postures de yoga, à la pratique du pranayama pour se terminer par une relaxation.

Professeur : Lucie Dallaire

### YOGA (thèmes variés)

Chaque cours débute par une partie introductive (environ 20 minutes), se poursuit par des exercices précis, et se termine par une mise en pratique du thème abordé.

Pendant la première partie du cours, l'un des sujets contenus dans le titre du cours est abordé. Ensuite, les exercices de yoga se déroulent sur une période de 40 à 45 minutes. Enfin, le cours se termine par une relaxation, une visualisation ou un exercice de respiration appelé pranayama. Ainsi, chaque cours est en relation avec le thème développé et nommé dans le titre.

Professeur : Louis Laliberté

Collaborateurs : Lucie Dallaire  
[lucydallaire@videotron.ca](mailto:lucydallaire@videotron.ca)

Louis Laliberté  
 418 878-4233

SOMMAIRE

| Activités   | Clientèle | LUNDI                | MARDI                   | MERCREDI             | JEUDI                  | VENDREDI | Particularités | LIEUX            |                  |                | Tarif |
|---|-----------|----------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|----------|----------------|------------------|------------------|----------------|-------|
|   |           |                      |                         |                      |                        |          |                | Delphis          | Bocages          | Hôtel de ville |       |
| 8 cours : à partir de la semaine du 12 octobre 2020 |           |                      |                         |                      |                        |          |                |                  |                  |                |       |
| Hatha yoga  | Adulte    |                      |                         | 9 h<br>à<br>10 h 15  |                        |          |                |                  | Salle<br>206-207 |                | 72 \$ |
| Thèmes choisis<br>(Avancé)                          |           | 19 h<br>à<br>20 h 30 |                         |                      |                        |          |                | Salle<br>201-206 |                  |                | 90 \$ |
| Yoga et zen<br>(Pour tous)                          |           |                      |                         | 19 h<br>à<br>20 h 30 |                        |          |                |                  |                  | Salle<br>Jobin | 90 \$ |
| Yogalates   |           |                      | 18 h 30<br>à<br>19 h 45 |                      |                        |          |                |                  | Salle<br>207     |                | 72 \$ |
| Yogalates   |           |                      |                         |                      | 9 h 30<br>à<br>10 h 45 |          |                | Salle<br>201-206 |                  |                | 72 \$ |



### LA FRATRIE, UNE HISTOIRE DE CŒUR

NOUVEAU

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés de 6 à 12 ans à développer de saines relations avec leur fratrie. Dans une atmosphère dynamique et interactive, les enfants apprendront à utiliser des outils pour identifier et maîtriser leurs frustrations, à respecter le besoin de l'autre et à relever des petits défis du quotidien avec leur frère/sœur. La formation offrira des exercices pratico-pratiques, des moments de réflexion entre parent et enfant et un petit guide papier sera fourni.

Présence d'un parent obligatoire.

### JE ME GARDE SEUL

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 8 à 11 ans à se garder seul de façon sécuritaire. Le tout se fera dans une atmosphère très dynamique et interactive. Les enfants apprendront à utiliser des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et la sécurité des lieux. Des exercices pratico-pratiques et des moments de réflexion entre parent et enfant seront faits lors de la formation. Un petit guide papier sera également fourni.

Présence d'un parent obligatoire.

Collaborateur : Lili Rescousse, Laithicia Adam  
418 922-2373  
[lilirescousse@gmail.com](mailto:lilirescousse@gmail.com)



SOMMAIRE

| Activités                           | Clientèle  | LUNDI | MARDI | MERCREDI             | JEUDI                | VENDREDI | Particularités                               | LIEUX<br>En ligne | Tarif  |
|-------------------------------------|------------|-------|-------|----------------------|----------------------|----------|--|-------------------|--------|
| 1 cours                             |            |       |       |                      |                      |          |  |                   |        |
| Je me garde seul                    | 8 ans et + |       |       |                      | 18 h 30<br>à<br>20 h |          | 15 octobre<br><b>EN LIGNE<br/>SEULEMENT</b>  | x                 | 32 \$* |
| Je me garde seul                    | 8 ans et + |       |       | 18 h 30<br>à<br>20 h |                      |          | 25 novembre<br><b>EN LIGNE<br/>SEULEMENT</b> | x                 | 32 \$* |
| La fratrie, une<br>histoire de cœur | 6 à 12 ans |       |       | 18 h 30<br>à<br>20 h |                      |          | 21 octobre<br><b>EN LIGNE<br/>SEULEMENT</b>  | x                 | 25 \$* |

\*Le coût du cours est uniquement pour un enfant.  
Cependant, il est obligatoire qu'un parent soit présent lors de la formation.



### RABAIS APPLICABLES\*

Les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures bénéficient des rabais suivants :

- 80 \$ sur les produits de camps spécialisés
- 50 % au 3<sup>e</sup> enfant d'une même famille sur les camps municipaux
- Gratuité à partir du 4<sup>e</sup> enfant d'une même famille sur les camps municipaux

*\*Soumis à certaines condition. Veuillez nous contacter pour plus de détails.*

### CAMPS MUNICIPAUX

Sur le territoire de Saint-Augustin-de-Desmaures, Kéno administre 3 sites de camps municipaux. En plus d'offrir une programmation régulière riche et variée, des sorties optionnelles à prix abordables sont proposées.

### CAMP MULTISPORTS

Souhaitant rendre l'activité physique plus accessible aux jeunes, la Ville attribue une subvention au camp multisports du Campus Notre-Dame-de-Foy, rendant ainsi le coût plus abordable. Une belle occasion pour découvrir de nouveaux sports !

### CAMPS SPÉCIALISÉS

Certifié par l'Association des Camps du Québec, le camp spécialisé se tenant au Campus Notre-Dame-de-Foy propose plus d'une quarantaine de programmes tels que BMX, Équitation, Nature et découverte et bien d'autres.

## Kéno

*Devenir plus grand que nature*

Collaborateur : Kéno  
Informations dès février  
418 872-9949  
info@campkeno.com  
www.campkeno.com

**K É N O**

SOMMAIRE



En 2015, la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures s'est dotée de magnifiques infrastructures dans son Complexe sportif multifonctionnel, qui comprend deux patinoires aux dimensions officielles de la Ligue nationale de même que deux bassins aquatiques.

L'offre de service est assurée par notre partenaire aquatique, SODEM.

**Endroit:**

Complexe sportif multifonctionnel  
230, route Fossambault,  
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec) G3A 0R3

### ACTIVITÉS ET FORMATION

**Adultes :** AquaCrossfit / AquaFitness abdos-fessiers / AquaForme / AquaJogging / AquaPrénatal / AquaPoussette / AquaCircuit / AquaCombo

**Adolescents :** Formation Médaille de bronze / Formation Croix de bronze / Sauveteur / Moniteur en sécurité aquatique / CPA

**Enfants :** Cours préscolaire et junior

Les parents des enfants inscrits à des cours peuvent nager pendant la période de cours (enfants 6 ans et plus) – inscription du parent obligatoire.

### ACTIVITÉS LIBRES

Horaire, tarification et réglementation disponibles à : [VSAD.ca](http://VSAD.ca)

Collaborateur : SODEM  
418 951-0018  
[vsadcomplexe@sodem.net](mailto:vsadcomplexe@sodem.net)

Site web : [VSAD.ca](http://VSAD.ca)  
Facebook : [VSADslcvc](https://www.facebook.com/VSADslcvc)

## ORGANISMES RECONNUS

**AFEAS Saint-Augustin - La voix des femmes**  
cbbedard@hotmail.com  
[www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)

**ARO Club de plongeon de Québec**  
infoplongeon.aro@gmail.com  
[www.aroplongeon.ca](http://www.aroplongeon.ca)

**Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures**  
culturestaugustin@gmail.com  
[www.culturestaugustin.com](http://www.culturestaugustin.com)

**Association de baseball Noroît**  
info@baseballnoroit.com  
[www.baseballnoroit.com](http://www.baseballnoroit.com)

**Association du hockey mineur Cap-Rouge/St-Augustin**  
richard.cayouette@hockeycrsa.com  
[www.hockeycrsa.com](http://www.hockeycrsa.com)

**Cercle de Fermières de Saint-Augustin**  
fermieresstaug@hotmail.com  
[www.facebook.com/FermieresStAugustin](http://www.facebook.com/FermieresStAugustin)

**Club Aérogym inc.**  
clubaerogym\_inc1@gmail.com  
[www.clubaerogym.com](http://www.clubaerogym.com)

**Club de badminton de Saint-Augustin inc.**  
louiserheault@videotron.ca  
[www.badmintonsaintaugustin.blogspot.ca](http://www.badmintonsaintaugustin.blogspot.ca)

**Club de natation C.N.Q. (région de Québec)**  
administration@cnq.club  
[www.cnq.club](http://www.cnq.club)

**Club de patinage artistique de Saint-Augustin**  
info@cpastaugustin.com  
[www.cpastaugustin.com](http://www.cpastaugustin.com)

**Club de soccer CRSA**  
j.blanchette@soccercrsa.ca  
[www.soccercrsa.ca](http://www.soccercrsa.ca)

**Club de Taekwondo Cap-Rouge et St-Augustin**  
info@tkd-crsa.ca  
[www.tkd-crsa.ca](http://www.tkd-crsa.ca)

**Club de tennis Saint-Augustin**  
jean\_chalifour26@hotmail.com  
[www.tennis-st-augustin.com](http://www.tennis-st-augustin.com)

**Club FADOQ La Moisson d'Or**  
mykejuno@videotron.ca  
[www.club.fadoq.ca/t032](http://www.club.fadoq.ca/t032)

**Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)**  
infos@ybstaugustin.org  
[www.ybstaugustin.org](http://www.ybstaugustin.org)

**Comité d'embellissement St-Augustin fleuri**  
info@embellissementstaugustin.ca  
[www.embellissementstaugustin.ca](http://www.embellissementstaugustin.ca)

**Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge**  
coordonnateur@cbrcr.org  
[www.cbrcr.org](http://www.cbrcr.org)

**Conseil de bassin du lac Saint-Augustin**  
lacsaintaugustin@gmail.com  
[www.lacsaintaugustin.com](http://www.lacsaintaugustin.com)

**École de danse Espace danse**  
marcelleturgeon@gmail.com  
[www.eddespacedanse.com](http://www.eddespacedanse.com)

**Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN)**  
fondation.patrimoine@fqppn.org  
[www.fqppn.org](http://www.fqppn.org)

**Friperie St-Augustin**  
friperiest-augustin@videotron.ca  
[www.friperiest-augustin.org](http://www.friperiest-augustin.org)

**Groupe scout Saint-Augustin**  
Scouts124e-districtQc@outlook.com  
[www.facebook.com/124groupe](http://www.facebook.com/124groupe)

**Groupe vocal La-Mi-Sol**  
info@groupevocallamisol.org  
[www.groupevocallamisol.org](http://www.groupevocallamisol.org)

**Maison des jeunes de Saint-Augustin**  
mdjintrepide@videotron.ca  
[www.mdjstaugustin.com](http://www.mdjstaugustin.com)

**Présence-Famille Saint-Augustin**  
presence-famille@videotron.ca  
[www.presencefamille.org](http://www.presencefamille.org)

**Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures**  
shsad@videotron.ca  
[www.histoirestaugustin.com](http://www.histoirestaugustin.com)

**Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures**  
info@societe-musicale-st-augustin.org  
[www.societe-musicale-st-augustin.org](http://www.societe-musicale-st-augustin.org)

**Société Saint-Vincent-de-Paul**  
418 809-7787

**Théâtre de Saint-Augustin**  
theatrestaugustin@gmail.com  
[www.theatrestaugustin.com](http://www.theatrestaugustin.com)

## AUTRES ORGANISMES

Association de jumelage Cap-Rouge - St-Augustin

[ajcrsa@gmail.com](mailto:ajcrsa@gmail.com)

[www.jumelagecaprougestaugustin.org](http://www.jumelagecaprougestaugustin.org)

Cardio Plein Air Saint-Augustin

[st-augustin@cardiopleinair.ca](mailto:st-augustin@cardiopleinair.ca)

[www.cardiopleinair.ca](http://www.cardiopleinair.ca)

Centre CASA - Maison de thérapie

[casa@centrecasa.qc.ca](mailto:casa@centrecasa.qc.ca)

[www.centrecasa.qc.ca](http://www.centrecasa.qc.ca)

Centre de traitement des dépendances Le Rucher

[info@centrelerucher.ca](mailto:info@centrelerucher.ca)

[www.centrelerucher.org](http://www.centrelerucher.org)

Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)

[clubbmxqsa@gmail.com](mailto:clubbmxqsa@gmail.com)

[www.bmxqsa.com](http://www.bmxqsa.com)

Club de marche de Saint-Augustin

[fr.dequen@videotron.ca](mailto:fr.dequen@videotron.ca)

Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin inc.

[clublionscrsa@gmail.com](mailto:clublionscrsa@gmail.com)

[www.clublionscrsa.ca](http://www.clublionscrsa.ca)

Fondation Annie-Caron

[fondationac2000@gmail.com](mailto:fondationac2000@gmail.com)

[www.facebook.com/fondationac](http://www.facebook.com/fondationac)

Grand Circuit Familial

[emariet@grandcircuitfamilial.ca](mailto:emariet@grandcircuitfamilial.ca)

[www.grandcircuitfamilial.ca](http://www.grandcircuitfamilial.ca)

Kéno

[info@campkeno.com](mailto:info@campkeno.com)

[www.campkeno.com](http://www.campkeno.com)

Résidence Le Portail

[info@residenceleportail.org](mailto:info@residenceleportail.org)

[www.therapieleportail.org](http://www.therapieleportail.org)

Travail de rue actions initiative communautaire

(T.R.A.I.C.) Jeunesse

[info@traicjeunesse.org](mailto:info@traicjeunesse.org)

[www.traicjeunesse.org](http://www.traicjeunesse.org)

**Stéphane St-Laurent (piano)**

Après avoir étudié la musique au Cégep de Drummondville, Stéphane poursuit ses études à l'Université Laval en piano avec Anna-Marie Globenski et en orgue avec Antoine Bouchard. Il a complété une maîtrise en orgue interprétation ainsi qu'une maîtrise en didactique instrumentale dans la même institution. Il a aussi étudié le piano et la musique de chambre avec Bruno Biot.

Stéphane porte un grand intérêt aux nouvelles technologies et les utilise dans son enseignement en plus de stimuler les élèves par de la musique d'ensemble (accompagnement, piano 4 mains et 2 pianos). Juge et rédacteur d'examen pour l'Académie de musique du Québec, il est professeur à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures depuis 1989. Plusieurs de ses élèves se sont distingués lors de concours et d'auditions et certains ont poursuivi une carrière musicale ici et à l'étranger.

Stéphane St-Laurent  
418 683-1228  
[agentmusique@gmail.com](mailto:agentmusique@gmail.com)

**Nathalie Magnan (chant et piano)**

Bien que Nathalie Magnan soit détentrice d'un diplôme de maîtrise en art lyrique, c'est au piano qu'elle entreprend, dès l'âge de 7 ans, son parcours musical.

Au cours de ses années d'études, elle a notamment fait partie de la classe d'Hélène Lauzier au Conservatoire de musique de Québec et de celle de Bruno Biot à l'Université Laval.

Nathalie Magnan est aussi accompagnatrice au piano et directrice musicale pour divers projets d'ordre scénique (comédies musicales, théâtre musical). De plus, elle est compositrice, arrangeuse, chef de chœur et professeur de langage musical.

Elle a reçu en 2016 le Prix d'excellence des arts et de la culture de la Fondation de l'opéra de Québec pour la qualité de son travail auprès des enfants et des adolescents.

Nathalie Magnan  
418 683-2290  
[nathaliemagnan@hotmail.com](mailto:nathaliemagnan@hotmail.com)

[SOMMAIRE](#)



#### Alexandre Donati (guitare)

Alexandre a toujours été fasciné par la musique depuis son enfance. Il a étudié la musique au Campus Notre-Dame-de-Foy, puis obtenu son baccalauréat en interprétation jazz, volet guitare à l'Université Laval.

Fraîchement diplômé, Alexandre présente déjà un parcours professionnel intéressant. Il donne des cours depuis plusieurs années et se produit comme musicien professionnel à travers le Québec, notamment avec la revue musicale Prog Story. Il a également accompagné en spectacle des artistes québécois comme Paul Piché et certains participants de l'émission « La Voix ».

À travers ses cours, Alexandre souhaite transmettre sa passion grâce à une approche personnalisée et au goût du jour.

Alexandre Donati  
581 982-0636  
[alexdonati@hotmail.com](mailto:alexdonati@hotmail.com)



#### Denis Pouliot (batterie)

Depuis 1995, Denis enseigne la batterie niveau Cégep et donne des cours privés. Il est bachelier de l'Université Concordia (1989) et titulaire d'un certificat d'enseignement au secondaire de l'Université Laval (1992).

Il a depuis joué avec beaucoup de formations dans presque tous styles confondus (quelques spectacles en France, Festival de Jazz de Montréal...), contribué à l'enregistrement en studio de plusieurs albums (Ensembles Gospel De Québec entre autres) et travaillé sur des bateaux de croisière à titre de batteur/directeur musical. Il a assisté à des formations dans un camp de batterie aux États-Unis durant deux étés afin d'accroître ses connaissances pour adapter son enseignement à la réalité actuelle.

Denis Pouliot  
418 952-9883  
[depouliot@hotmail.com](mailto:depouliot@hotmail.com)

### RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Une pratique régulière et un suivi des parents (pour la jeune clientèle) sont indispensables pour la progression de l'élève. Il est donc nécessaire d'avoir un instrument de musique à sa disposition.

Le professeur n'a pas à remettre le cours ni à le prolonger si l'élève :

- arrive en retard
- ne se présente pas à sa leçon
- s'absente pour des vacances

Dans le cas d'une absence pour des raisons de maladie, le cours pourrait être repris selon les disponibilités du professeur, à condition que le délai de l'avis donné au professeur par l'élève soit jugé raisonnable (24 h au minimum).

Pour aviser d'une absence de dernière minute ou d'un retard, veuillez contacter le professeur au numéro de téléphone mentionné en Annexe 1 de ce document.

En plus des coûts des partitions, du papier à musique, des cahiers d'exercices, des frais supplémentaires de 10 \$ seront facturés chaque session par le professeur pour le

matériel pédagogique. Des frais pourraient également être demandés pour :

- L'accompagnement d'un chanteur ou d'un violoniste, par exemple, lors des concerts, après entente au préalable avec le participant ou le parent.
- La transcription d'une pièce musicale pour les cours de batteries.

Les examens de musique sont conseillés pour les élèves afin de les aider à progresser. **Ils ne sont toutefois pas obligatoires.** Certains frais supplémentaires sont à prévoir. Seuls se présenteront aux examens les élèves qui seront jugés prêts.

### RÈGLEMENTS

Pour chaque session, les horaires d'enseignement sont faits en respectant l'ancienneté des élèves et selon la disponibilité des professeurs. L'horaire des **nouveaux élèves** sera établi selon les disponibilités des professeurs lors des contacts effectués au préalable par le professeur auprès de l'élève, par téléphone ou par courriel. Au moment de l'inscription, il est important de fournir les bonnes informations pour vous joindre. Vous pouvez

modifier vos renseignements personnels en tout temps dans votre dossier en ligne ou contacter le service à la clientèle de Kéno, au 418 872-9949, durant les heures d'ouverture.

Lors des journées pédagogiques, les cours auront lieu comme à l'habitude. Par contre, lors des jours fériés, les cours seront dispensés selon entente avec le professeur. Aucun cours n'est prévu pendant la relâche scolaire.

En cas de tempête ou de toute autre condition imprévisible **nécessitant la fermeture des locaux**, les cours sont annulés. Toutefois, le professeur remettra le cours à un autre moment. Advenant le cas d'une deuxième fermeture au cours d'une même session, les cours ne sont pas remis ni remboursés.

## III - PEINTURE : LISTE DE MATÉRIEL (DÉBUTANT SEULEMENT)

Le participant doit choisir soit la peinture à l'huile ou à l'acrylique. Pour tous ceux ayant déjà du matériel d'artiste, il sera possible de valider la liste avec la professeure lors du premier cours. Ensuite, vous n'aurez qu'à compléter au besoin pour le cours suivant.

### SUPPORT

---

2 toiles sur cadre (entre 11x14 po et 20x24 po approximativement)

### HUILE OU ACRYLIQUE - Couleurs suggérées

---

Blanc de titane  
Bleu outremer  
Bleu turquoise  
Jaune primaire  
Ocre jaune clair  
Orange (orange cadmium) (acrylique seulement)  
Terre de sienne brûlée  
Terre d'ombre brûlée  
Rouge primaire (rouge cadmium)  
Cramoisie d'Alizarine  
Noir (acrylique seulement)

### DIVERS

---

1 tablette - Palette de feuilles jetables  
1 petite spatule pour mélanger les couleurs  
Dissolvant inodore (huile seulement)  
Liquin original (huile seulement)  
Gobelet  
Essuie tout  
Bouteille vaporisateur vide (acrylique seulement)

### PINCEAUX SYNTHÉTIQUES

---

Très petit pinceau 5/0 ou 10/0 (pour finition)  
Petit pinceau 00 (pour détails et finition)  
Filbert no 2 (1/4 po. approx.)  
Pinceau plat (1/4 po.)  
Pinceau biseau (1/8 po.)  
Gros pinceau plat (1 po. approx.)



K É N O

Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h

[vsad.ca/loisirs](http://vsad.ca/loisirs)

[info@campkeno.com](mailto:info@campkeno.com)

t 418 872-9949