



Le Journal du Plateau

WWW.ARP2000.ORG

Édition Septembre 2009

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE 2009

C'est le **samedi 12 septembre 2009** qu'aura lieu l'une des activités les plus populaires de l'ARP : l'épluchette de blé d'inde. Vous êtes invités à vous joindre à nous au parc du Méridien entre 11h00 et 14 h00.

Venez-vous régaler, vous amuser et fraterniser : plaisir garanti pour petits et grands.

À chaque année, plus de 1 000 parents et enfants s'amuse et festoient. Encore cette année, nous vous proposons une foule d'activités : structures gonflables, promenades de poney, maquillage, ballons et démonstration de planche à roulette par le team Fokus

Venez également danser et chanter au rythme des mélodies enivrantes du Big Band Caravan.



Notre équipe de bénévoles servira à prix modique, des épis de maïs, des hot-dogs et

LE PARC MÉRIDIEN

Le Parc Méridien est au prise avec un problème de flannage et de consommation de drogue/alcool.

De plus, lors d'interventions, les contrevenants se déplacent dans la passerelle reliant la Rue de l'Orbite et la rue des Conifères pour ensuite



L'épluchette est l'activité la plus populaire du quartier

des rafraîchissements.

La journée se terminera par le dévoilement des gagnants du concours Quartier Fleuri et la dégustation du gâteau de l'amitié.



ressortir une fois l'intervention terminée.

La Ville de Gatineau, en collaboration avec les résidents entourant le Parc du Méridien prévoit intervenir de plusieurs façons :

(Suite page 2)

Jean-Simon Danis
Bénévole responsable
819-661-3408

Dans ce numéro :

Épluchette de blé d'inde	1
Le Parc Méridien	1
Mots du Président	2
Le Plateau en action	3
Les Mardis Classiques	4
Quartier Fleuri du Plateau	5
La prochaine Boum	5
Centre Ados du Plateau	6
Le bulletin du commissaire	7
Utilisation de l'eau	8
Échange de plantes	9
Groupe de jeux	10
Liste de gardiennage	11

MOTS DU PRÉSIDENT

(Suite de la page 1)



Olivier Aubert M.A.P., Adm.A
Président de l'ARP

La ville de Gatineau effectue habituellement 3 visites d'entretien (poubelle, entretien, réparation) par semaine par parc. Jusqu'à nouvelle ordre, la ville effectuera 5 visites d'entretien dans le Parc Méridien.

Les « tags » doivent être nettoyés par les propriétaires de l'équipement en question. Les coordonnées apparaissent dans l'encadré à droite.

Les plaques d'immatriculation de véhicules (auto, scooter) sont des informations utiles pour les policiers. Elles peuvent être communiquer au Service de police au (819) 246-0222. Si vous ne souhaitez pas intervenir personnellement, contactez la patrouille des parcs et ces derniers iront noter les numéros de plaques d'immatriculation. La patrouille des parcs de la Ville de Gatineau effectue 3 visites par parc/par jour et ce, 7 jours sur 7.

Des intervenants de l'Animation en Milieu Urbain (AMU) fréquente le parc et interagissent avec les jeunes présents. Ils proposent des alternatives positives et écoutent.

Règle générale, les parcs ferment à 22h00. Cependant, le message de la ville est simple : les citoyens doivent s'approprier le parc en y retournant quotidiennement.

Un exemple d'une prise en charge citoyenne a été présenté aux citoyens présents : Le parc secteur Jean Dallaire faisait face à d'importants problèmes aux débuts des années 2000. Un regroupement de citoyens, appuyé par Centraide et l'Agence de Santé Services Sociaux, ont entrepris de revaloriser le parc par des interventions ciblées.

COORDONNÉES

Videotron:	1877-380-2611 www.videotron.com
Bell:	1800-641-2311 www.bell.ca
Hydro-Québec	1877-816-1212 www.hydroquebec.com
Poste Canada:	1866-607-6301 www.canadapost.ca
Patrouille des parcs	819-213-0179



Le Parc Méridien et la passerelle reliant la Rue de l'Orbite et la Rue des Conifères

LE PLATEAU EN ACTION

Jeux d'eau

Vous aurez probablement remarqué des travaux sur les terrains de l'école du Plateau. Les résidents du Plateau seront heureux d'apprendre qu'on y aménage présentement des jeux d'eau et 4 terrains de tennis.

L'association aimerait remercier Alain Pilon pour les efforts déployés dans la réalisation de ce projet.



LE CENTRE DE SANTÉ DU PLATEAU



**TOUS CES
SERVICES
AU CŒUR
DE NOTRE
QUARTIER!**

**195, RUE DE L'ATMOSPHÈRE
(COIN BOULEVARD DES GRIVES)**

CLINIQUE MÉDICALE DU PLATEAU	819 776-0001
CENTRE DENTAIRE VADIBONOEUR ET ASSOCIÉS	819 770-9000
PHARMACIE FAMILIPIX LOUISE GRÉGOIRE	819 770-5777
CHIROPRATIQUE ET PHYSIO DU PLATEAU DE LA CAPITALE	819 778-8206
COCOA BEACH ET SPA	819 777-7007
NOËL, SINOTTE ET ROCHETTE-ZEGERS PSYCHOLOGUES	819 776-0005
CAFÉ ATMOSPHÈRE	819 771-2226
CENTRE MÉDICAL CHAMPLAIN	819 777-7270



SUCCÈS POUR LES MARDIS CLASSIQUES

Du 14 juillet au 18 août, selon une météo complaisante, les parcs Ste-Thérèse et du Cosmos la Maison Scott et le Village Riviera ont présenté la neuvième saison des Mardis Classiques.

Un auditoire fidèle est venue entendre une trentaine de musiciens professionnels de notre milieu jouer des airs de chansonnette d'expression française, de classique, de jazz, de latin et de flamenco.



Le Quintette de Jazz Nicole Ratté sur scène

Originellement, les Mardis Classiques ont été fondés par André Paquin pour divertir les résidents du Plateau. Neuf ans plus tard, ces concerts sont rendus possible grâce à l'ARP, Ville de Gatineau et les conseillers Alain Pilon, Pierre Philion et Simon Racine. Desjardins, Caisse de Hull, 819-776-3111. Rona L'Entrepôt, 165, bd du Plateau, 819-776-3400. Village Riviera, 2199, rue St-Louis, 819-561-1515. Le Plateau de la capitale, www.leplateaudelacapitale.com. Dr Yves Barrette, chirurgien-dentiste, 167,

Nous soulignons
l'implication continue du
fondateur de l'activité
André Paquin

Francis Mercier
Bénévoles responsables de l'ARP

commanditaires, aux musiciens et à tous les participants qui encouragent l'équipe à poursuivre son oeuvre.

rue Gamelin, 819-595-3312. Madame Maryse Gaudreault, députée de Hull, 259, bd St-Joseph, 819-772-3000. Madame Stéphanie Vallée, députée de Gatineau, 124, av. Gatineau, 819-568-3356. L'Association des musiciens et musiciennes d'Ottawa-Gatineau.

Merci aux organisateurs dont le directeur artistique Noël Samyn ainsi que Robert Potvin, aux

Une députée accessible et engagée!

MARYSE GAUDREULT
DÉPUTÉE DE HULL
ADJOINTE PARLEMENTAIRE AU MINISTRE
DES RELATIONS INTERNATIONALES

259, boul. St-Joseph
Bureau 207
Gatineau (Québec) J8Y 6T1
Tél. : 819 772-3000 Téléc. : 819 772-3265 mgaudreault-hull@assnat.gc.ca

Financière
Sun Life

François Breton, A.V.A., P.I. fin.

Services financiers
François Breton inc. †
14, rue des Noyers
Gatineau, (Québec) J9A 2W8

Tél. : 819 777-1515
1 888 770-1515 Sans frais
Téléc. : 819 777-2585
francois.breton@sunlife.com
www.sunlife.ca/francais

Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives et planificateur financier
†Distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc., sa filiale

CONCOURS QUARTIER FLEURI DU PLATEAU 2009

Comme à chaque année depuis plus de 10 ans, le concours Quartier Fleuri du Plateau récompensera 7 familles qui ont su bien aménager leur devanture de maison.

Grâce à la commandite de Rona l'Entrepôt du Plateau, les gagnants de ce concours recevront des certificats-cadeaux d'une valeur de 25 à 100\$. De plus, grâce à la commandite de Nathalie Guindon de Remax et de Wal Mart du Plateau, nous aurons la chance d'offrir aux gagnants une belle photo encadrée de leur maison toute fleurie .

Les juges ont fait leurs choix à la fin-juillet et nous dévoilerons les gagnants de ce concours à l'épluchette de blé d'inde le 12 septembre prochain à midi, au parc du Méridien.

Les critères retenus étaient:

- L'originalité de l'aménagement paysager
- La diversité des plantes et des arbustes
- L'entretien des plates-bandes et du terrain
- L'harmonie de l'aménagement
- Le camouflage des boîtes électriques

Au plaisir de vous voir le 12 septembre prochain à midi,

Véronique Savoie
Présidente du concours Quartier Fleuri du Plateau



Y o g a

Monsarrat

819.773.0457

Retrouvez équilibre, souplesse et souffle

SESSION AUTOMNE 2009
du 14 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE (14 séances)

Tous les lundis ou mercredis à 19 h 15

1 fois/semaine : adulte 155 \$, étudiant et aîné 130 \$
2 fois/semaine : adulte 255 \$, étudiant et aîné 210 \$
Séance unique : adulte 13 \$, étudiant et aîné 11 \$

YOGA PRÉNATAL les mardis soirs (8 séances)

Inscriptions : 819.773.0457 - juan29carlos@hotmail.com
Château Monsarrat, 100, ch. du Château, secteur Hull
Près de l'angle St-Raymond sud et boul. Taché

PROCHAIN BOUM LE 23 OCTOBRE 2009

La prochaine Boum se tiendra le **vendredi 23 octobre, de 19 h à 22 h**, au gymnase de l'école du Plateau avec la toujours excellente disco mobile Tag Radio 96,5.

Pour les 10 à 14 ans seulement (une carte d'identité, avec âge et photo, pourrait être exigée). Il y aura des prix pour les plus beaux costumes d'Halloween donc venez déguisé(e)s.

Appel aux bénévoles

Les parents qui sont disponibles afin de venir superviser la Boum sont les bienvenus.

Michel Briskin
Francis Mercier
Responsables de la Boum





RE/MAX

RE/MAX Vision (1990) Inc.

Courtier immobilier agréé
franchise indépendant et autonome

CELL: 819.328.3328

BUR: 819.775.9666

FAX: 819.775.3335

COURRIEL: ma.maison@videotron.ca

260, boul. St-Raymond, suite 200A, Gatineau, QC, J8A 9K7
225, boul. de la Capitale, Ste. 102, Gatineau, QC J8L 7G5, 819.293.5111



NATHALIE GUINDON

M.C.A. agent immobilier titulaire



Garderie les Rayons de Soleil

- Nouvelle Garderie - milieu familial
- Ouverture le 31 août 2009
- Places Disponibles présentement
- Programme éducatif
- Réserver tôt votre place !

Manon Roberge & Joseph Lefebvre
Tél. 819.561.2428
Courriel : garderie_soleil@hotmail.com

CENTRE ADOS DU PLATEAU

Le Centre a maintenant un nouveau logo! Celui-ci dessiné par Francis Grenier, un jeune du centre, représentera dorénavant ce lieu rassembleur.



Le Centre Ados du Plateau est un endroit positif où les jeunes âgés entre 12 à 17 ans peuvent se réunir pour participer à plusieurs activités et s'impliquer dans leur centre. Deux animateurs dynamiques et motivés sont sur place en tout temps pour encadrer les jeunes dans un contexte de loisirs.

Le centre accueillera dès septembre un nouveau coordonnateur. Julien St-Denis prendra la relève suite aux trois années d'activité de celui-ci. De nouvelles idées et activités prometteuses seront au rendez-vous! Parmi celles-ci, un boom box barbecue (BBB), un tournoi de jeux vidéos, des « Food Fest » et plus encore!!!

Nous tenons à remercier les participants et partenaires qui ont permis la réalisation de Ciné Plein Air. Dix projections de films ont marqué la période estivale malgré les soubresauts de dame nature.

Cet été, un court-métrage a été réalisé par les jeunes du centre encadrés par deux animateurs du projet Images en Marge. Projection à venir.

Vous avez des idées d'activités?
Envoyez nous vos suggestions!

adosduplateau@gmail.com
www.arp2000.org – section Projet Ados



Pharmacie Houde et Godin
205 Boul. du plateau
Gatineau, QC J9A 0N4
Tel : (819) 771-4515

C'est avec grand plaisir que nous commanditons l'activité Ciné Plein Air organisée par le Centre Ados du Plateau. Malgré la température qui n'était pas au rendez-vous, l'activité a tout de même eu un effet positif et rassembleur pour nos jeunes.

C'est une implication comme celle de l'ARP au sein de notre quartier qui fait du Plateau un endroit où il fait bon vivre. Jean Coutu est fier de faire parti d'une communauté qui prend à cœur l'intérêt des ados.

Venez nous visiter 7 jours sur 7

Pharmacie	Comptoir Postal
Lundi au vendredi : 9 :00 à 21 :00	9 :00 à 21 :00
Samedi/dimanche : 9 :00 à 21 :00	9 :00 à 17 :00

Au plaisir de vous voir,
L'équipe de la pharmacie
Jean Coutu du Plateau



Il est à noter que le programme Ados de la ville de Gatineau reprendra ses activités au gymnase de l'école primaire du Plateau le samedi 26 septembre avec un BBQ gratuit!

Ville de
Gatineau

PLATEAU DE LA CAPITALE

Détente
Santé
du
Plateau

(819) 595-8540

Massothérapie
Forfaits
Massage aux
pierres chaudes

www.detentesanteduplateau.com
75, rue des Conifères
Gatineau, QC J9A 3V4

Membre de la FQM

clinique dentaire

D^{re} Bernadette Turcotte
Chirurgienne dentiste / Dental Surgeon
dentisterie assistée par ordinateur

260, boul. St-Raymond, local 202
(secteur de Hull) Gatineau (Québec) J9A 3G7

☎ 819 595-3444
☎ 819 595-5009

Centre des
Dentistes de
Gatineau

LE BULLETIN DU COMMISSAIRE

Brigadiers scolaire

Pour faire suite à la demande d'ajout d'un brigadier (adulte) au coin des rues du Tropique et de l'Atmosphère, nous avons malheureusement appris que la ville de Gatineau a une fois de plus, refusée notre demande. De plus, le brigadier adulte dédié au coin de la rue de l'Atmosphère et de l'Été (ouest) a été identifié pour être coupé dès la rentrée 2010.

Suite à diverses représentations du conseil des commissaires de la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais (CSPO), nous nous réjouissons de l'annonce faite par le Conseil municipal de la Ville de Gatineau qui a consenti, d'une part, à maintenir le nombre de brigadiers adulte pour l'année 2009-2010 et à surseoir à l'article 4 de sa Politique S-ING-2005-01. Avec cette décision, le conseil municipal accepte en partie nos représentations jusqu'à de plus amples discussions aient lieu avec la CSPO. En fait, un comité devra maintenant être formé entre la Ville et les représentants des trois commissions scolaires sur le territoire de Gatineau pour se pencher sur toute la question des brigadiers sur le territoire. Nous ne pouvions accepter que la sécurité de nos élèves soit compromise, c'est une question de priorité. Toutefois, il nous faudra continuer à travailler ensemble pour que l'ajout et le maintien de nos brigadiers demeurent en place et que

la Ville soit consciente de l'importance que nous accordons à la sécurité de nos élèves.

Mesures d'atténuations

En fait, depuis maintenant presque deux ans que nous discutons des problèmes de circulation aux abords de l'école des Deux-Ruisseaux. D'une part, aucunes démarcations sur la chaussée est présente sur la rue de l'Atmosphère à partir du boulevard des Grives en direction de l'ouest et de plus, il y a la circulation automobile qui est importante par l'école et le centre de petite enfance, sans compter les amoncellements de neige en période hivernale. Encore une fois, suite aux pressions du conseil d'établissement de l'école des Deux-Ruisseaux, nous pouvons nous réjouir de l'annonce faite par M. Alain Riel devant le conseil municipal, que l'installation des dos d'ânes se fera dès cet automne.

En terminant, je vous invite à me faire part de vos commentaires et questions et il me fera un grand plaisir de vous répondre. Je vous remercie pour votre confiance et sur ce, vous souhaite un agréable fin d'été et une excellent rentrée.

Dominique Kenney

Commissaire circonscription 08 - du Plateau
kenneydo@cspo.qc.ca



HÔPITAL VÉTÉRAIRE DU PLATEAU

VETERINARY HOSPITAL

La chirurgie au laser, c'est nous!

- Soins médicaux / Hospitalisation
- Chirurgie au laser:
 - Générale
 - Orthopédique
 - Esthétique
- Radiologie générale / dentaire
- Dentisterie
- Service de laboratoire complet sur place
- Toilettage
- Cours d'obéissance
- Boutique

Bientôt/soon:

**SERVICE
D'URGENCE**

**Dr. Richard Wojciechowski
et son équipe vous attendent!**



Tél.: 819-775-9958
 Fax.: 819-777-2544
 147, boul. d'Europe
 Gatineau (Québec)

UTILISATION DE L'EAU

Depuis le 13 mai 2009, le règlement (482-2009) balise l'utilisation de l'eau potable.

Il est interdit d'arroser une entrée, un trottoir ou un amas de neige. Pour nettoyer vos autos et fenêtres de maison, votre boyau doit être muni d'un système d'arrêt. Il n'est pas autorisé d'utiliser un boyau d'arrosage provenant d'un autre immeuble n'y d'utiliser plus d'un tuyau d'arrosage en même temps (sauf pour le remplissage de piscines).

Arrosage Manuel (au moyen d'un tuyau d'arrosage)

Arrosage de votre jardin, pelouse, Arbres et arbustes, de même que le lavage de véhicules et d'édifices ainsi que le remplissage de piscines est permis tous les jours, sauf les lundis.

Arrosage mécanique (toute forme d'arrosage autre que l'arrosage manuel)

Un permis est nécessaire pour l'arrosage d'une pelouse nouvellement ensemencée. Il est possible de se procurer un permis d'arrosage en vue d'arroser, mécaniquement ou manuellement, entre 18 h et 6 h, pendant une période maximale de deux heures par jour,

une pelouse nouvellement ensemencée ou tout nouveau gazon posé sur un terrain. Les systèmes d'arrosage automatiques permanents (gicleurs) doivent respecter l'horaire ci-bas.

Ce permis est disponible dans tous les centres de services au coût De 15 \$ et il est valide pour 14 jours à partir de sa date de délivrance.

Vous pouvez également composer le 3-1-1 pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet ou télécharger le dépliant http://www.ville.gatineau.qc.ca/docs/guichet_municipal/reglements_municipaux/depliant_eau_potable.pdf



Jour de la semaine	Adresses paires	Adresses impaires
Lundi	Interdit toute la journée	Interdit toute la journée
Mardi	Tôt le matin (de 3 h à 5 h)	Interdit toute la journée
Mercredi	Interdit toute la journée	Tôt le matin (de 3 h à 5 h)
Jeudi	Tôt le matin (de 3 h à 5 h)	Interdit toute la journée
Vendredi	Interdit toute la journée	Tôt le matin (de 3 h à 5 h)
Samedi	Tôt le matin (de 3 h à 5 h)	Interdit toute la journée
Dimanche	Interdit toute la journée	Tôt le matin (de 3 h à 5 h)

NADIA HOBBS PHARMACIENNE



92, boulevard St-Raymond, suite 201
Gatineau (Québec) J8Y 1S7

Téléphone : 819.771.8200
Télécopieur : 819.771.8833
hobbs@infopharm.com

Membre affilié
au réseau

CLINIQUE
Santé

www.cliniquesante.com



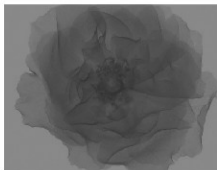
L'ART DE PLAIRE

Fleurs Chocolats Cadeaux

SYLVIE RÉGIMBAL
Propriétaire, Designer floral

2, boul. des Grives,
Gatineau (Québec) J9A 2X1

Tél.: (819) 772-1388
Sans frais 1 (800) 959-0989
Téléco.: (819) 772-1835
info@lartdeplaire.com



ÉCHANGE DE PLANTES VIVACES

Depuis déjà neuf ans que l'activité d'échange de plantes existe. Puisque l'automne est à nos portes, il est temps de diviser vos vivaces.

Je vous invite à venir partager vos plantes, vos trouvailles et vos connaissances au **parc du Cosmos**, samedi le 12 septembre de 10h00 à midi, beau temps mauvais temps. C'est gratuit!

Pour toute information communiquez avec Sylvie Fillion au 819 778-7821.

 **Scrapbooking**
Confection d'albums Photos

Jessica Thibeault
Consultante Creative Memories
Gatineau (secteur Hull - Plateau)
(819) 776-1810
jessica.thibeault@gmail.com
www.mycmsite.com/sites/jesst



Robert Grenier, CD1
Agent immobilier affilié

819.661.3775

RE/MAX
RE/MAX VISION (1990) Inc.
Courtier immobilier agréé
Franchisé indépendant et autonome
de Remax Québec

robert.remax@hotmail.com

Cocoa Beach
Bronzage et Spa

Nous sommes
ouverts sept jours
sur sept pour votre
commodité. Au
plaisir de vous voir
bientôt!



We are open
seven days a week
for your convenience
so come and see us
to relax and let us pamper
you.

GROUPE DE JEUX

Le groupe de jeux Parent-Enfant de 1 à 5 ans débute ses activités Vendredi, le 18 Septembre 2009 au Centre communautaire.

Venez vous joindre au groupe de 9h00 à 11h15. Participez aux comptines, chansons, histoires, bricolages et jeux. Les bébés sont bienvenus avec leur frère/soeur.



Chaque vendredi de 9h00 à 11h15 au Centre communautaire de l'école du Plateau

Pour plus d'information veuillez contacter Renée Charbonneau Marleau au 819-772-9045.

LE JOURNAL DU PLATEAU

Le Journal du Plateau, organe officiel de l'ARP, est publié quatre fois l'an et est tiré à 4300 copies. Le travail est fait entièrement par des bénévoles

Édition et
mise-en-page:

Olivier Aubert

Publicité:

Stéphane Tessier

E-mail:

arp2000@gmail.com

Site web:

www.arp2000.org

Prochaines parutions du Journal du Plateau pour la période 2009/2010

Publication

Date de tombée

Mi-Juin 2009

Fin Mai 2009

Début Septembre 2009

Fin Août 2009

Fin Novembre 2009

Fin Octobre 2009

Début Mars 2010

Mi-Février 2010



RBQ: 2346-5966-46

- Condos
- Maisons de Ville
- Semi-détachés
- Unifamiliales

INVENTAIRE AVEC OCCUPATION
IMMÉDIATE DISPONIBLE!



CENTRE DE PRÉSENTATION
8 boul. du Plateau (secteur Hull)
Ouvert 7 jours/semaine

819.595.5962

www.junic.ca

RÉSEAU DE GARDIENNAGE

Voici les noms des gardiennes et des gardiens

Massilia Azzi	819-595-1505	Lydia-Fen Leduc-Chapman	819-595-3275
Olivier Beauchemin	819-772-8342	Lore Marconi	613-296-7950
Camille Bélair	819-595-0908	Véronica Marcotte	819-682-3016
Pascal Bélair	819-595-0908	Ana Marjanovic	819-771-5625
Frédérique Bouchard	819-595-9584	Jeremy Mullen	819-777-0382
Leslie Carre	819-770-1025	Maxime Robinson	819-778-2844
Antoine Castonguay	819-772-9158	Ginette St-Jean	819-771-7793
Camille Chaudron	819-777-6852	(Grand-maman à la retraite)	
Alexandra Desbiens	819-595-8531	Andréanne Valin	819-595-5099
Maxime Desnoyers	819-771-5459	Anne-Laurence Vaugeois-Chiasson	819-778-6589
Gabrielle Duhaime	819-775-9944	Maud Zimola-Le Monnier	819-771-4171
Mélanie Goderre	819-639-8669	Renaude Laberge-Boisjoli	819-778-3148
Élisabeth Guay	819-778-7206		
Alexandra Gueye	819-595-0448		
Camille Gueye	819-595-0448		
Aziza Habibi	819-328-4554		
Laurence Houde-Bigras	819-595-8476		
Ève Jacques	819-595-0581		
Jessica Jalakh	819-595-3071		
Norvilia Jeune-Gens	819-777-2660		
Sonide Jeune-Gens	819-777-2660		
Ariane Lacelle	819-773-2225		
Chanelle Langlois	819-595-0253		
Katherine Larose	819-771-1516		
Gabrielle Latour	819-682-0768		
Véronique Laverdure	819-776-5532		
Samuel Lebreux	819-775-9900		
Sophie Lebrun	819-771-4531		
Roxanne Leclair	819-778-7819		

Pour ajouter, modifier ou retirer votre nom, veuillez communiquer avec Joëlle Vigneault au 819-771-1516



Par **Natalie Rousseau**,
Éducatrice physique et nutritionniste
www.hoplavie.net • 819-770-2089 • natalie@hoplavie.net

Cardio en plein air
Cardio Postnatal, Cardio Tonus...
Cours pour tous, jour et soir, à l'année

Défi Vitalité Poids Santé
Programme de mise en forme combinant
nutrition, exercices & motivation

Ateliers de nutrition
Immunité maximale
pour une santé optimale



www.hoplavie.net



T 819.772.0702 F 819.772.1587
info@lamaisonbisson.ca
www.lamaisonbisson.com

2, boulevard des Grives, Gatineau, Québec J9A 2X1
320, blvd. St-Joseph, Gatineau, J8Y 3Y8 (Galeries de Hull)



LE COLLÈGE POUR VOTRE ENFANT

PORTES OUVERTES

LE DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2009, 14 H À 17 H

Venez visiter une école secondaire qui se démarque par son humanisme, son encadrement et sa volonté d'assurer la réussite de votre enfant.

Un service de garderie est mis à votre disposition lors de votre visite.

CONCOURS D'ADMISSION
LE SAMEDI 5 DÉCEMBRE 2009

SOIRÉE D'INFORMATION
LE MERCREDI 18 NOVEMBRE 2009, 18 H 30

☎ 819.561.8922
🌐 www.nouvelles-frontieres.ca

250, rue Gamelin
Gatineau (Qc) J8Y 1W9