



## PROGRAMMATION DES LOISIRS - HIVER 2018

### ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

Activité	Clientèle	Durée	Heure	Coût	Lieu
Éveil à la danse	3 à 5 ans	Les samedis, 10 semaines	8 h 45 à 9 h 30	50\$	Centre Pierre-Dalcourt
	6 à 8 ans		9 h 45 à 10 h 30		
Saute, cours et bouge!	3 et 4 ans (parent-enfant)	Les mardis, 12 semaines	17 h 30 à 18 h 10	45\$	Gymnase du pavillon Sainte-Marguerite
	5 et 6 ans		18 h 15 à 19 h		
Ateliers de cuisine	5 à 7 ans	Les samedis, 10 semaines	11 h à 12 h	80\$	Centre Pierre-Dalcourt
	8 à 10 ans		13 h à 14 h		
Chaque enfant partira avec une portion des recettes cuisinées.					
Initiation au karaté	3 à 5 ans	Les mardis et mercredis 12 semaines	Mardi: 17 h 50 à 18 h 20 Mercredi: 17 h 45 à 19 h	125\$	Gym ADN (5212, rue Principale)
	6 à 11 ans	Les mercredis et jeudis 12 semaines	Mercredi: 17 h 45 à 19 h Jeudi: 18 h 25 à 19 h 25	135\$	
Théâtre Instantané	5 à 7 ans	Les jeudis, 10 semaines	18 h à 19 h	60\$	Centre Pierre-Dalcourt
	8 à 12 ans		19 h à 20 h		
Journée scientifique <i>Les Débrouillards</i>	5 à 12 ans	Le vendredi 9 février (journée pédagogique)	9 h à 16 h	25\$	Centre Pierre-Dalcourt
Soccer intérieur Top Corner	6 à 10 ans	Les lundis, 6 semaines	18 h 30 à 19 h 45	80\$	Gymnase de l'école secondaire de l'Érablière
	11 à 14 ans		19 h 45 à 21 h		
Cheerleading	7 à 15 ans	Les lundis, 10 semaines	18 h 30 à 20 h	80\$	Gymnase du pavillon Notre-Dame
Gardiens avertis	11 ans et +	Le samedi 24 février	9 h à 16 h	45\$	Centre Pierre-Dalcourt

### ACTIVITÉS POUR LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES


Activité	Clientèle	Durée	Heure	Coût	Lieu
Initiation au karaté	12 ans et +	Les mercredis et jeudis 12 semaines	Mercredi: 19 h 05 à 20 h 20 Jeudi: 19 h 30 à 20 h 30	150\$	Gym ADN (5212, rue Principale)
Karaté Mise en forme	12 ans et +	Les mardis et jeudis 12 semaines	17 h à 17 h 45	150\$	
Badminton	12 ans et +	Les mercredis, 12 semaines	19 h 30 à 21 h 30	40\$	Gymnase de l'école secondaire de l'Érablière
		Les jeudis, 12 semaines			
Multi- danse	14 ans et +	Les mercredis, 12 semaines	18 h 30 à 19 h 30	60\$	Auditorium de l'école secondaire de l'Érablière

ESSAI GRATUIT  
LE 10 JANVIER  
À 18 H 30 AU  
CENTRE PIERRE-  
DALCOURT



## PROGRAMMATION DES LOISIRS - HIVER 2018

### ACTIVITÉS POUR LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES | SUITE

Activité	Clientèle	Durée	Heure	Coût	Lieu
Zumba 	14 ans et +	Les lundis, 12 semaines	19 h 30 à 20 h 30	84\$	Gymnase du pavillon Sainte-Marguerite
		Les mercredis, 12 semaines	18 h 30 à 19 h 30		
Step	14 ans et +	Les lundis, 12 semaines	18 h 30 à 19 h 30	72\$	Gymnase du pavillon Sainte-Marguerite
		Vous devez apporter votre step.			
Tabata et stretching	14 ans et +	Les mercredis, 12 semaines	19 h 30 à 20 h 30	84\$	Gymnase du pavillon Sainte-Marguerite
Taïchi, les gestes du quotidien et musiques du monde	16 ans et +	Les lundis, 12 semaines	Avancé : 19 h 30 à 21 h	60\$	Centre Pierre-Dalcourt
		Les mardis, 12 semaines	Intermédiaire : 19 h 30 à 21 h		
		Les vendredis, 12 semaines	Avancé : 10 h à 11 h 30		
Yoga	16 ans et +	Les mercredis, 12 semaines	19 h à 20 h 30	120\$	Centre Pierre-Dalcourt
Yoga sur chaise	50 ans et +	Les jeudis, 12 semaines	14 h 30 à 15 h 30	144\$	Centre Pierre-Dalcourt
Zumba dorée	Remise en forme ou 50 ans et +	Les lundis, 12 semaines	13 h à 14 h	108\$	Centre Pierre-Dalcourt
Cardio/muscu 55 +	55 ans et +	Les mercredis, 12 semaines	13 h à 14 h	108\$	Centre Pierre-Dalcourt
« Réfléchir sa retraite »	Adultes	Le mercredi 7 février	18 h à 20 h 30	Gratuit Réservez votre place	Centre Pierre-Dalcourt

**Début des activités : semaine du 22 janvier 2018**

**Inscriptions: Faites vite, les places sont limitées !**

**Résidents de Saint-Félix-de-Valois :**

**En ligne :** du 4 au 12 janvier au [www.st-felix-de-valois.com](http://www.st-felix-de-valois.com), sous l'onglet LOISIRS.

**En personne :** le mercredi 10 janvier, de 8 h à 12 h et de 13 h à 20 h, au centre Pierre-Dalcourt.

**Non-résidents :**

**En ligne :** du 10 (à partir de 18 h 30) au 12 janvier au [www.st-felix-de-valois.com](http://www.st-felix-de-valois.com), sous l'onglet LOISIRS.

**En personne :** le mercredi 10 janvier, de 18 h 30 à 20 h, au centre Pierre-Dalcourt.

Lors de l'inscription en personne, le paiement complet est exigé, soit par chèque (libellé à l'ordre de la Municipalité de Saint-Félix-de-Valois en date du jour de l'inscription), ou en argent comptant.

Lors de l'inscription en ligne, le paiement complet par carte de crédit est exigé.

**LES INSCRIPTIONS SONT NON REMBOURSABLES.**

Information: Mme Caroline Bazinet, directrice adjointe aux Loisirs et à la Vie communautaire

Tél.: 450 889-5589, poste 7762

Courriel: [loisirs@st-felix-de-valois.com](mailto:loisirs@st-felix-de-valois.com)

### PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

La Municipalité est fière de rendre certaines places accessibles gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu, et ce, en concertation avec les partenaires du milieu.

Le vendredi 12 janvier, entre 9 h et midi et de 13 h à 16 h, certaines activités de la programmation d'hiver seront proposées gratuitement. Elles sont offertes dépendamment des places restées vacantes lors de la période d'inscription régulière et selon la collaboration des professeurs de chaque activité proposée. Consultez notre site Web pour connaître les critères d'admissibilité.

