



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS

PROGRAMMATION - AUTOMNE 2021

Passeport vaccinal
obligatoire pour les
13 ans et plus

CARDIO FIT FAMILLE

Entraînement fonctionnel et accessible permettant d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, l'endurance musculaire, la coordination et l'agilité. Idéal Mettez-vous au défi dans une ambiance de plaisir tout en transmettant de saines habitudes de vie à votre enfant! Pour tous, avec ou sans enfant de 7 ans et +. Gratuit pour les enfants

Parc Pierre-Dalcourt (à l'extérieur)

TARIFS: 130\$ non-résidents ou 110\$ résidents

HORAIRE: Lundi de 18 h à 18 h 30

PROFESSEUR: Cardio Plein Air

CARDIO POUSSETTE

Entraînement avec Cardio Plein-Air pour futures et nouvelles mamans. Besoin d'un tapis et une bande élastique à poignées.

Parc Pierre-Dalcourt (à l'extérieur)

TARIFS: 130\$ non-résidents ou 110\$ résidents + txs

HORAIRE: Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

PROFESSEUR: Cardio Plein Air

ZUMBA

Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme sous forme de chorégraphie. 16 ans et plus.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 130\$ non-résidents ou 110\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

PROFESSEUR: Nancy Bélanger

MARCHE ACTIVE

Marche dirigée par Cardio Plein-Air. Pour tous.

Sentiers de plein air de Saint-Félix-de-Valois

TARIFS: 130\$ non-résidents ou 110\$ résidents + txs

HORAIRE: Mercredi de 9 h à 10 h

KANGOO JUMP

Entraînement de groupe cardio-vasculaire qui se pratique sur des bottes trampolines. Ce cours saura nous faire sauter, bouger, danser et s'entraîner dans le plaisir et l'efficacité! Pour tous les niveaux 16 ans et plus.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 160\$ non-résidents ou 140\$ résidents + txs

Avec location de bottes: + 30\$.

HORAIRE: Dimanche de 9 h à 10 h et/ou Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

PROFESSEUR: Jessye Paré

DANSE EN LIGNE

Cours de danse en groupe pour tous.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 6\$/cours, payé en argent comptant au professeur.

HORAIRE: Débutant : Mardi de 12 h 30 à 13 h 30

Intermédiaire 1: Mardi de 13 h 30 à 14 h 30

Intermédiaire 2: Mardi de 14 h 30 à 15 h 30

Avancé: Mardi de 15 h 30 à 16 h 30

PROFESSEUR: Lucien Arbour

KINBALL

Cours de Kinball organisé par l'Association régionale de Kinball Lanaudière. 3 équipes, un ballon géant, c'est le sport où l'esprit d'équipe est le roi!

Pavillon Notre-Dame – École primaire des Moulins

TARIFS: 120\$ non-résidents ou 100\$ résidents

50\$ de rabais pour le 2e enfant.

7 à 9 ans: Mardi de 18 h à 19 h

10 à 12 ans: Mardi de 19 h 15 à 20 h 15

BADMINTON LIBRE

Plage horaire disponible pour la pratique de badminton libre. 14 ans et plus.

Gymnase de l'École secondaire de l'Érablière

TARIFS: 40\$ non-résidents ou 35\$ résidents

HORAIRE: Mercredi de 19 h 30 à 21 h 30

PICKELBALL LIBRE

Plage horaire disponible pour la pratique du pickleball libre, variante du tennis traditionnel. 14 ans et plus.

Pavillon Ste-Marguerite de l'École primaire des Moulins

TARIFS: 40\$ non-résidents ou 35\$ résidents

HORAIRE: Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

PEINTURE ET DESSIN

Cours théorique et pratique de peinture et dessin. Bienvenue aux enfants et aux adultes! Vous devez apporter votre propre matériel artistique.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 130\$ non-résidents ou 110\$ résidents

7 à 12 ans: Samedi de 9 h à 11 h

12 ans et plus: Jeudi 18 h à 21 h + txs



INSCRIPTIONS : du 13 au 24 septembre 2021

En ligne: www.sport-plus-online.com / En personne: Centre Pierre-Dalcourt

Par téléphone: 450 889-5589 poste 7717 / culture@st-felix-de-valois.com

Début des cours: semaine du 27 septembre

Passez vous inscrire lors de la Rentrée Félicienne le 22 septembre de 17 h à 19 h 30.



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS

PROGRAMMATION - AUTOMNE 2021

Passeport vaccinal
obligatoire pour les
13 ans et plus

YOGA

Yoga pour tous et méditation. Basé sur le Hatha yoga et yoga intégral. Pour les 16 ans et plus.

Bibliothèque municipale

TARIFS: 130\$ non-résidents ou 115\$ résidents + txs

HORAIRE: Mercredi 13 h 30 à 15 h ou 19 h à 20 h 30

PROFESSEUR: Josée Gauthier

YOGA SUR CHAISE

Ce yoga s'adapte à la personne et non la personne au yoga. Il s'adresse à toutes personnes ayant envie d'approfondir la connaissance de soi dans le non-jugement et sans compétition. 16 ans et plus.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 150\$ non-résidents ou 130\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi 9 h à 10 h ou 10 h 30 à 11 h 30

PROFESSEUR: Louise Labelle

TAÏCHI

Repérer, Transposer, Intégrer les mouvements de cet art et leurs bienfaits, dans les gestes de vos quotidiens. 16 ans et plus.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 70\$ non-résidents ou 60\$ résidents + txs

HORAIRE: Débutant: mardi de 19 h 30 à 21 h

Avancé: lundi de 19 h 30 à 21 h

PROFESSEUR: Richard Fortin

ÉTIREMENTS ET STABILISATION

Exercice d'équilibre et de renforcement des stabilisateurs combinés à des étirements profonds. Doit être capable de se mettre au sol et de se relever avec facilité. Pour les 50 ans et plus.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 130\$ non-résidents ou 110\$ résidents + txs

HORAIRE: Lundi de 11 h à 12 h

PROFESSEUR: Joanie Lépine, kinésiologue

CARDIO BOXING

Entraînement de groupe pour le développement de la fonction cardio-respiratoire de type technique de boxe. 12 ans et plus.

Pavillon Notre-Dame – École primaire des Moulins

TARIFS: 195\$ non-résidents ou 175\$ résidents + txs

HORAIRE: Mercredi et jeudi de 19 h à 19 h 45

PROFESSEUR: Dominic Bibeau

KARATÉ KYOKUSHIN

Cours de karaté par groupe d'âge. Kimono non inclus.

Pavillon Notre-Dame – École primaire des Moulins

3 à 6 ans

HORAIRE: Lundi 18 h à 18 h 30 et mercredi 18 h à 18 h 45

TARIFS: 165\$ non-résidents ou 145\$ résidents

7 à 11 ans - Débutant (ceinture blanche à orange)

HORAIRE: Mercredi 18 h 45 à 19 h 45 et jeudi 18 h à 19 h

TARIFS: 195\$ non-résidents ou 175\$ les résidents

12 ans et plus - Débutant (ceinture blanche à orange)

HORAIRE: Lundi 18 h 45 à 19 h 45 et jeudi 19 h à 20 h

TARIFS: 195\$ non-résidents ou 175\$ résidents

Pour tous - Ceinture verte à noire

HORAIRE: Lundi 19 h 30 à 20 h 30 et mercredi 19 h 45 à 20 h 45

TARIFS: 195\$ non-résidents ou 175\$ résidents

PROFESSEUR: Dominic Bibeau

PLANCHE À ROULETTES

Cours de planche à roulettes pour débutants, intermédiaires et avancés par Atlas Proshop. Durée de 5 semaines ouvert à tous.

Parc de planche à roulettes du parc Pierre-Dalcourt

TARIFS: 210\$ non-résidents ou 190\$ résidents

HORAIRE: Mercredi de 18 h à 19 h et samedi de 10 h à 11 h

AUTRES ACTIVITÉS DE L'AUTOMNE

TENTE À LIRE

Tente à lire et lecture de conte avec Amibulle. Pour les 0 à 5 ans.

HORAIRE: Les dimanches 12, 19, 26 septembre et 3 octobre de 10 h à 12 h.

Gratuit - Parc Pierre Dalcourt

RANDONNÉES DE COMESTIBLES FORESTIERS

Randonnée commentée de cueillette de comestibles forestiers avec Yvan Perreault. Pour tous.

HORAIRE: Les jeudis 30 septembre, 7 et 14 octobre de 16 h 30 à 18 h 30

Gratuit - Sentiers de plein air de Saint-Félix

ÉVÉNEMENTS

INAUGURATION DES SENTIERS

12 septembre 12 h - Sentiers de plein air



RENTRÉE FÉLICIENNE

22 septembre 17 h - Centre Pierre-Dalcourt



JOURNÉE DE LA CULTURE

25 septembre 13 h 30 - Centre Pierre-Dalcourt



HALLOWEEN

Détails à venir

