

PROGRAMMATION DE LA BIBLIOTHÈQUE

Programmation pour les jeunes gratuite. L'inscription est requise par contre.

ZOO-LECTURE

Viens lire une histoire avec un Perroquet et en apprendre sur ses besoins. Avec Annie Dauphin, zoothérapeute.

14 janvier à 10 h

SPECTACLE DE THÉÂTRE - FUEGO

Spectacle de théâtre suivi d'un atelier créatif par le Théâtre Côte-à-Côte. L'histoire de courage et de persévérance de Fuego, le petit dragon.

18 février à 10 h

SCIENCES

Initier les plus jeunes au monde merveilleux de la chimie à l'aide d'expériences éclatantes et sécuritaires qui sauront les épater! Mélanges réactionnels, démonstration de changements chimiques et modification des propriétés de la matière sont au programme. Pour les 5 à 12 ans avec Technoscience.

11 mars de 14 h à 16 h

PEINTURE

En compagnie d'une animatrice du Musée d'Art de Joliette, les participant.e.s sont initié.e.s à la peinture sur toile, à l'exploration de la diffusion des encres et par le travail de la peinture sur acétate. Formule en continue arrivez quand vous voulez de 9h à 12h!

15 avril entre 9 h et 12 h

ÉVEIL À LA LECTURE

Activité parent-enfant pour les 0 à 5 ans avec Amibulle & compagnie.

Samedi 28 janvier à 10 h - Hiver

Mercredi 15 février à 10 h - Saint-Valentin

Mercredi 15 mars à 10 h - L'alimentation

Samedi 1er avril à 10 h - Pâques



Ne manquez pas la programmation spéciale pour la relâche scolaire du 27 février au 3 mars! Grand jeu animé, Soirée loup-garou, bricolage et jeux de société. Détails à venir!

Découvrez la programmation du CRAPO de Lanaudière. Soirées musicales, ateliers d'initiation, projections de films. Une immersion dans le patrimoine vivant!



Infos : 450-886-1515 | info@crapo.qc.ca | crapo.qc.ca

INITIATION - TABLETTE ÉLECTRONIQUE

Venez apprendre et comprendre les différentes fonctionnalités que votre tablette vous offre avec le CAPME. Pour tablette et produit Android. Ouvert à tous.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS : 10\$

HORAIRE : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30

DURÉE : 10 semaines à partir du 24 janvier



YOGA ET MÉDITATION



YOGA

Yoga adapté à la personne. Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga. 16 ans et +.

Mardi à la bibliothèque | mercredi au Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS : 178\$ non-résidents ou 158\$ résidents + txs

HORAIRE : Mardi de 18 h 30 à 20 h ou mercredi de 10 h 30 à 12 h

DURÉE : 12 semaines

PROFESSEURE : Josée Gauthier

YOGA SUR CHAISE

Ce yoga traditionnel 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 une atmosphère de non-jugement et sans compétition. 16 ans et +.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS : 164\$ non-résidents ou 144\$ résidents + txs

HORAIRE : Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

DURÉE : 11 semaines à partir du 26 janvier

PROFESSEURE : Louise Labelle

MÉDITATION

Séance de méditation et de relaxation accompagnée d'une discussion en groupe. Un merveilleux moment de bien-être! Ouvert à tous.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS : 164\$ non-résidents ou 144\$ résidents + txs

HORAIRE : Jeudi de 11 h à 12 h

DURÉE : 11 semaines à partir du 26 janvier

PROFESSEURE : Louise Labelle

TAÏCHI AVANCÉ

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

Centre Yvon-Sarrazin

TARIFS : 94\$ non-résidents ou 74\$ résidents + txs

HORAIRE : Lundi de 19 h 45 à 21 h

DURÉE : 12 semaines à partir du 23 janvier

PROFESSEUR : Richard Fortin



ÉTIREMENT ET STABILISATION 50 ET +

Exercices d'équilibre et de renforcement des stabilisateurs du corps combinés à des étirements profonds. Doit être capable de se mettre au sol et de se relever avec facilité. Les participants doivent apporter leur propre tapis de sol. 50 ans et +.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS : 140\$ non-résidents ou 120\$ résidents + txs

HORAIRE : Lundi de 9 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h 45 à 11 h 45

DURÉE : 10 semaines

PROFESSEURE : Joanie Lépine, kinésiologue



PROGRAMMATION HIVER 2023



LOISIRS ET CULTURE

POUR INSCRIPTIONS :

Du 5 au 16 décembre

En ligne: www.sport-plus-online.com

Pour information:

culture@st-felix-de-valois.com

450 889-5589 poste 7717

Début des cours dans la semaine du 9 janvier 2023 à moins d'indication contraire.

Il n'y a pas de cours durant la semaine de relâche

Parc et Centre Pierre-Dalcourt | 4999, rue Coutu

Centre Yvon-Sarrazin | 4680, rue Principale

Sentiers de plein air | 990, chemin de la Pointe-à-Roméo

École secondaire de l'Érablière | 5211, rue Principale

École primaire des Moulins | 70, rue Sainte-Marguerite



**100%
MATAWINIE**

CULTURE

ATELIERS AMIBULLE

Ateliers de développement des habiletés sociales pour les enfants de 3 à 5 ans, sous forme de jeux actifs, de comptines et d'histoires. Afin de bien profiter des effets des apprentissages Amibulle, il est fortement recommandé que votre enfant participe à tous les ateliers.

Bibliothèque

TARIFS: 30\$ non-résidents ou 20\$ résidents + txs

HORAIRE: Mercredi de 10 h à 10 h 45

DURÉE: 7 ateliers aux 2 semaines

Amibulle & compagnie



PEINTURE

Cours théorique et pratique de peinture et dessin. Du matériel d'art sera nécessaire, une liste sera fournie avant le début des cours. Ouvert à tous.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 190\$ non-résidents ou 170\$ résidents + txs

HORAIRE: Mardi de 9 h à 12 h; 13 h 30 à 16 h 30 ou jeudi de 18 h à 21 h

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEUR: Jasmine Roy



SOUTIEN EN LOISIR

SOUTIEN AUX INSCRIPTIONS

- L'activité n'est pas offerte dans la programmation de la Municipalité;
- Résident de St-Félix-de-Valois âgé de - de 18 ans ou de + de 55 ans;
- Avoir complété et transmis les documents demandés.

Soutien jusqu'à 20 % de la valeur de l'inscription pour un maximum de 225 \$

SOUTIEN AUX COMPÉTITIONS

- Compétition reconnue de niveau provincial, national ou international;
- La demande doit être présentée par des résidents de St-Félix-de-Valois;
- Avoir complété et transmis les documents demandés.

Soutien jusqu'à 10 %, pour un maximum de 100 \$/personne ou 500 \$/équipe.

ACCÈS-LOISIRS

L'accès à certains cours de la programmation de la Municipalité est gratuit selon le revenu familial. Le programme permet aussi de compenser le 80 % manquant du Soutien aux inscriptions. Communiquez avec nous pour vérifier si vous êtes admissibles avant de vous inscrire à une activité.

Pour découvrir les critères des programmes et accéder aux formulaires:

www.st-felix-de-valois.com/loisirs/soutien-en-loisirs

Pour information : culture@st-felix-de-valois.com | 450 889-5589 poste 7717

AUTRES ACTIVITÉS

Il existe d'autres cours et activités offertes dans la région. Découvrez-les en visitant la page: <https://st-felix-de-valois.com/loisirs/autres-activites/>

Natation, hockey, soccer, baseball, équitation, musique, karaté, etc. Vous pourriez même être admissibles au programme de soutien aux inscriptions:

MISE EN FORME

ZUMBA FITNESS

Cours en groupe où l'on danse sur divers rythmes internationaux. La Zumba constitue un entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Venez l'essayer! 14 ans et +.

Centre Yvon-Sarrazin

TARIFS: 154\$ non-résidents ou 134\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 19 h à 20 h

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEUR: Nancy Bélanger



ZUMBA GOLD

C'est un cours de Zumba, mais avec une intensité plus modérée et sans saut. Idéal pour les aînés, pour les femmes enceintes ou post-accouchement, pour personnes désirant se remettre en forme ou en convalescence.

Centre Yvon-Sarrazin

TARIFS: 154\$ non-résidents ou 134\$ résidents + txs

HORAIRE: Mardi de 9 h à 10 h ou vendredi de 9 h à 10 h

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEUR: Nancy Bélanger

KANGOO JUMP

Entraînement cardio-vasculaire sur les botes trampolines pour sauter, bouger, danser et s'entraîner dans le plaisir et l'efficacité! Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'équilibre. Pour tous les niveaux. 16 ans et +.

Dimanche au Centre Yvon-Sarrazin | mercredi au gymnase de l'Érablière

TARIFS Mercredi: 180\$ non-résidents ou 170\$ résidents + txs

Location de botes: 48\$ + txs

TARIFS Dimanche: 195\$ non-résidents ou 185\$ résidents + txs

Location de botes: 52\$ + txs

HORAIRE: Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 - 12 semaines à partir du 4 janvier

Dimanche de 9 h à 10 h - 13 semaines (relâche inclus) à partir du 8 janvier

PROFESSEUR: Jessye Paré

AÉROBIE SUR TRAMPOLINE

Pour tous les niveaux. 16 ans et +.

Lundi au Centre Yvon-Sarrazin

TARIFS: 195\$ non-résidents ou 185\$ résidents + txs

HORAIRE: Lundi de 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE: 13 semaines à partir du 2 janvier (relâche inclus)

PROFESSEUR: Jessye Paré

STRETCHING

Le stretching permet d'étirer tous les muscles du corps en douceur. Le cours commence par une petite méditation pour permettre de bien relaxer et relâcher les muscles du corps entier. Les participants devront apporter leur propre tapis. Ouverts à tous.

Centre Yvon-Sarrazin

TARIFS: 154\$ non-résidents ou 134\$ résidents

HORAIRE: Mardi de 10 h 15 à 11 h 15

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEUR: Nancy Bélanger

ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON

6 terrains doubles libres. Apportez votre raquette et volants. 14 ans et +.

Gymnase de l'École secondaire de l'Érablière

TARIFS: 45\$ non-résidents ou 40\$ résidents + txs ou 5 \$ / séance

HORAIRE: Jeudi de 19 h 30 à 21 h 45

DURÉE: 12 semaines



PICKELBALL

3 terrains doubles libres. Les participants doivent apporter leur propre raquette et balles. 16 ans et +.

Pavillon Notre-Dame de l'École primaire des Moulins

TARIFS: 45\$ non-résidents ou 40\$ résidents + txs ou 5 \$ / séance

HORAIRE: Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

DURÉE: 12 semaines

INITIATION

KARATÉ

Cours d'initiation au karaté par ADN karaté plus. Apprentissage du sport et des techniques. Pour tous, à partir de 3 ans.

ADN karaté plus, 600, 1er rang de Ramsay

TARIFS: 135\$ non-résidents ou 115\$ résidents, kimono inclus

HORAIRE: lundi de 18 h 15 à 19 h

DURÉE: 10 semaines



DÉVELOPPEMENT JEUNESSE

GARDIEN AVERTI

Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. 11 ans et +.

Bibliothèque

TARIFS: 45\$ non-résidents ou 35\$ résidents

HORAIRE: 31 janvier 2023 de 9 h à 16 h

PROFESSEUR: Maude Martin

PRÊTS À RESTER SEULS

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme Prêts à rester seuls! vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. 9 ans et +.

Lieu à déterminer

TARIFS: 40\$ non-résidents ou 30\$ résidents

HORAIRE: 27 mars 2023 de 9 h à 14 h

PROFESSEUR: Maude Martin