

MISE EN FORME

Centre Yvon-Sarrazin
4680, rue Principale

ZUMBA FITNESS

Cours en groupe où l'on danse sur divers rythmes internationaux. Venez bouger et vous amuser sur des musiques entraînantes et ensoleillées. 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! 16 ans et +.

Centre Yvon-Sarrazin ou parc Pierre-Dalcourt selon la météo.

TARIFS: 106\$ non-résidents ou 86\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 19 h à 20 h

DURÉE: 8 semaines du 5 mai au 16 juin

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 doucement ou en convalescence. Les cours sont basés sur une chorégraphie de Zumba facile à suivre, permettant de développer l'équilibre et la coordination ainsi que de pratiquer une diversité de mouvements de danse.

Centre Yvon-Sarrazin ou parc Pierre-Dalcourt selon la météo.

TARIFS: 82\$ non-résidents ou 62\$ résidents + txs

HORAIRE: Vendredi de 9 h à 10 h

DURÉE: 6 semaines du 13 mai au 17 juin

PROFESSEUR: Nancy Bélanger

KANGOO JUMP

Entraînement de groupe cardio-vasculaire qui se pratique sur les bottes trampolines. Ce cours saura nous faire sauter, bouger, danser et s'entraîner dans le plaisir et l'efficacité! Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'équilibre pour se joindre au groupe. Pour tous les niveaux. 16 ans et +. **Le paiement et l'inscription se font auprès de Jessye Paré au 450 421-3504.**

Centre Yvon-Sarrazin ou parc Pierre-Dalcourt selon la météo.

TARIFS: 90\$ non-résidents ou 80\$ résidents + txs

Avec location de bottes: 108\$ non-résidents ou 98\$ résidents + txs

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

DURÉE: 6 semaines à partir du 4 ou du 8 mai.

PROFESSEUR: Jessye Paré

YOGA ET MÉDITATION

Centre Pierre-Dalcourt
4999, rue Coutu

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 +

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

HORAIRE: Jeudi de 10 h à 11 h

DURÉE: 6 semaines du 12 mai au 16 juin

PROFESSEUR: Louise Labelle

YOGA BÉBÉ

Yoga pour maman et bébé entre 6 semaines et 8 mois. Les participantes doivent apporter leur propre tapis.

TARIFS: 76\$ non-résidents ou 56\$ résidents + txs

HORAIRE: Lundi 10 h 30 à 11 h 30

DURÉE: 6 semaines du 9 mai au 13 juin

PROFESSEUR: Sophie Verdon

MÉDITATION ET RELAXATION

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

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

HORAIRE: Jeudi 11 h 15 à 12 h 15

DURÉE: 6 semaines du 12 mai au 16 juin

PROFESSEUR: Louise Labelle

SPÉCIAL ANNÉE DU JARDINAGE

COURS DE JARDINAGE

Ce printemps, bâtissez votre jardin en famille avec les conseils de M. Jardin. Voici les thèmes abordés lors des cours : plan de jardin, semis, implantation et travaux printaniers, entretien général, tomates et légumes exigeants, les ravageurs et la récolte de semences. 5 ans et +.

TARIFS: Duo parent-enfant : 50\$ | Adulte : 40 \$ non-résidents

Duo parent-enfant : 40\$ | Adulte : 30 \$ résidents (non-taxable)

HORAIRE: Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

DURÉE: 6 semaines du 21 avril au 26 mai

PROFESSEUR: M. Jardin



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022

LOISIRS ET CULTURE

INSCRIPTIONS : du 28 mars au 14 avril 2022

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

Par téléphone: 450 889-5589 poste 7717

Sur les heures d'ouverture

Pour information:

culture@st-felix-de-valois.com

Sauf indication contraire, les cours extérieurs sont reportés en cas de pluie. Le professeur contactera les participants directement.



Programmation culturelle gratuite à la bibliothèque
Inscription obligatoire, places limitées!
Merci d'arriver 15 minutes avant le début de l'activité
Félico au zoo, Heure du conte et Trad jeunesse

En ligne : www.sport-plus-online.com
Par téléphone: 450 889-5589 poste 7717
Sur les heures d'ouverture
Informations : culture@st-felix-de-valois.com

FÉLICO AU ZOO

Ateliers sur la thématique des animaux pour les 3 à 12 ans. Gratuit!

Zoo-Lecture avec le lapin, lecture en présence d'un lapin, 3 à 7 ans.
Samedi 16 avril à 10 h

Les besoins des chiens, 5 ans et +.
Samedi 28 mai à 10 h

Atelier sur la confiance en soi avec le cochon d'inde, 7 à 11 ans.
Samedi 11 juin à 10 h

HEURE DU CONTE

heures du conte thématiques pour les 3 à 7 ans Gratuit!

Conte de Pâques, avec Amibulle
Samedi 9 avril à 10 h

Conte avec Eveline Ménard
Samedi 30 avril à 10 h

TRAD JEUNESSE

Programmation culturelle sur le patrimoine vivant et la tradition orale présentée par le CRAPO Lanaudière. Thierry Goulet-Forgues vous invite à une série de quatre ateliers découvertes sur les arts de la veillée québécoise destinés aux jeunes de 5 à 12 ans. Danse callée, podorythmie (tapage de pieds), chanson à répondre, turlutte et conte seront au menu des samedis d'hiver. Saurez-vous répondre à l'appel de la tradition? Gratuit!

Chanson, danse parents-enfants et conte
Samedi 23 avril à 10 h

Viens apprendre à taper du pied et à jouer de la cuillère
Samedi 7 mai à 10 h

FESTIVAL PETITS BONHEURS

Le rendez-vous culturel des tout-petits. 4 à 6 ans.

Atelier de fabrication de fusée, avec Ateliers verts
Samedi 14 mai à 10 h

Petits bonheurs



AUX SENTIERS DE PLEIN AIR

Sentiers de plein air de Saint-Félix-de-Valois
990, chemin de la Pointe-à-Roméo

MARCHE ACTIVE

Mettez-vous en forme en toute sérénité et initiez-vous à l'entraînement à ciel ouvert avec cet entraînement sécuritaire et modéré! Ouvert à tous

TARIFS: 106,50\$ non-résidents ou 86,50\$ résidents + txs
HORAIRE: Mercredi de 9 h à 10 h
DURÉE: 7 semaines du 4 mai au 15 juin
PROFESSEUR: Cardio Plein Air Joliette

VÉLO DE MONTAGNE

Rejoignez le nouveau club de cycliste jeunesse lanaudois pour une initiation au vélo de montagne intermunicipal! Casque obligatoire.

14 mai, 21 mai et 4 juin - Saint-Ambroise-de-Kildare
11 juin, 18 juin et 16 juillet - Rawdon
23 juillet et 13 août - Saint-Félix-de-Valois

TARIFS: 165\$ pour les résidents, t-shirt inclus!
Possibilité de location de vélo pour la saison pour 80 \$
Pour les non-résidents, l'inscription se fait directement auprès du Club cycliste jeunesse de Lanaudière Les Dérailleurs au 450 756-1111 ou par courriel à dubcyclistederailleurs@gmail.com

7 à 9 ans: Samedi 9 h à 10 h
10 à 14 ans: Samedi 10 h 30 à 11 h 30
DURÉE: 8 semaines du 14 mai au 13 août
PROFESSEUR: Para'Scool

ÉDUCATION CANINE

Cours d'obéissance de base pour développer une cohabitation harmonieuse avec votre animal. L'éducation est la base d'une bonne communication avec votre chien. Celle-ci assurera une prévention quant aux problèmes que vous pourriez rencontrer éventuellement. Pratique d'exercices tel que : assis | couché | fixe | retour au pied | focus & engagement | marche au pied | reste (distraction, durée & distance) | rappel de feu | auto-contrôle. Ouvert à tous. Vous devez avoir votre chien. Un cours en ligne et six cours terrain.

TARIFS: 180\$ non-résidents ou 130\$ résidents + txs
HORAIRE: Mercredi 18 h à 18 h 45
DURÉE: 6 semaines du 4 mai au 15 juin
PROFESSEUR: J'aime mon chien

PARC PIERRE-DALCOURT

Parc Pierre-Dalcourt
4999, rue Coutu

SKATE

Programme de skateboard adapté pour tous les âges et les niveaux (débutant, avancé et intermédiaire) avec des entraîneurs expérimentés du Atlas boardshop. Port du casque obligatoire et l'équipement de protection (genoux, coudes et poignets) est recommandée. Le prêt d'équipement est inclus. 4 ans et +.

Parc de planche à roulettes

TARIFS: 200\$ non-résidents ou 150\$ résidents (non-taxable)
HORAIRE: Mercredi 18 h à 19 h
DURÉE: 6 semaines du 4 mai au 8 juin
PROFESSEUR: Atlas Proshop

MINIBASKET

Apprentissage du sport et ses techniques en ateliers adaptés. 7 à 12 ans.

Terrain de basketball

TARIFS: 85\$ non-résidents ou 65\$ résidents (non-taxable)
HORAIRE: Mardi 18 h à 19 h
DURÉE: 6 semaines du 3 mai au 7 juin
PROFESSEUR: Gino Dubord

EN FAMILLE!

ULTIMATE FRISBEE

Au programme : apprentissage des techniques pour lancer et attraper, défensive et attaque par équipe, mais surtout, jouer des parties et avoir du plaisir en famille!

Terrain de soccer du parc Pierre-Dalcourt jusqu'au 23 mai, ensuite aux terrains de soccer de l'École secondaire de l'Érablière.

TARIFS: Duo parent-enfant : 70\$ | individuel : 40 \$ non-résidents
Duo parent-enfant : 50\$ | individuel : 20 \$ résidents (non-taxable)
HORAIRE: Lundi de 18 h à 19 h
DURÉE: 6 semaines du 2 mai au 6 juin
PROFESSEUR: Ultimate Frisbee Joliette

ZUMBA FAMILIALE EXTÉRIEURE

Venez bouger, sauter et danser en famille! Activité pour enfant ou parent-enfant. Pour tous.

TARIFS: Famille (2 personnes et plus): 132\$ | individuel : 82 \$ (non-résidents)
Famille (2 personnes et plus): 102\$ | individuel : 62 \$ (résidents) (non-taxable)
Gratuit pour les 0 à 3 ans.
HORAIRE: Samedi 10 h 30 à 11 h 15
DURÉE: 6 semaines du 23 avril au 28 mai
PROFESSEUR: Nancy Bélanger