

ZUMBA FITNESS

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 et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Venez l'essayer! 14 ans et +.

Pavillon Notre-Dame de l'École primaire des Moulins

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

HORAIRE: Jeudi de 19 h à 20 h (10 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, convalescents ou pour personnes désirant se remettre en forme doucement.

Centre Pierre-Dalcourt

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

HORAIRE: Vendredi de 9 h à 10 h (10 semaines)

PROFESSEUR: Nancy Bélanger

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 +. **Le paiement et l'inscription se font auprès de Jessye Paré au 450 421-3504.**

Salle des Chevaliers de Colomb

TARIFS: 150\$ non-résidents ou 140\$ résidents

Avec location de bottes: + 30\$.

HORAIRE: 1 ou 2 cours par semaine : Dimanche de 9 h 30 à 10 h 30 et/ou Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

PROFESSEUR: Jessye Paré

CARDIO ET MUSCU SANS IMPACT

Cardio-musculation sans impact (50+, personne qui veulent/doivent éviter les sauts). Les participants doivent apporter leur tapis de sol.

Centre Pierre-Dalcourt

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

HORAIRE: Mercredi de 10 h 45 à 11 h 45 (10 semaines)

PROFESSEUR: Joanie Lépine, kinésiologue

ÉTIREMENTS ET STABILISATION 50 ANS +

Exercice 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: Mardi de 10 h 45 à 11 h 45 ou Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

PROFESSEUR: Joanie Lépine, kinésiologue

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 de l'École primaire des Moulins

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

50\$ de rabais pour le 2e enfant et +.

7 à 9 ans: Mardi de 18 h à 19 h

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



PLEIN AIR

CARDIO-RAQUETTE

Entraînement de 60 minutes par intervalles, les ballons et exercices cardiovasculaires et musculaires. Idéal pour diversifier votre entraînement et profiter des plaisirs de l'hiver dans un encadrement sûr et rigoureux. Apportez vos raquettes. Pour tous.

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

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

HORAIRE: Mercredi de 10 h à 11 h (10 semaines)

FATBIKE

Initiation au fatbike en sentier. Bienvenue à tous, jeunes et adultes! 11 ans et +.

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

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

Avec location de vélo: + 20\$

HORAIRE: Samedi de 13 h à 14 h (8 semaines)

PROFESSEUR: Para's'cool

PATIN À GLACE POUR LES 3 À 6 ANS

Initiation au patin pour les tous petits! 3 à 6 ans.

Parc Pierre-Dalcourt

TARIFS: 78\$ non-résidents ou 58\$ résidents

HORAIRE: Dimanche 11 h à 12 h (5 semaines)

PROFESSEUR: Para's'cool

SPORTS LIBRES

BADMINTON LIBRE

Plage horaire disponible pour la pratique de badminton libre. 14 ans et +. Apportez votre raquette et vos volants.

Gymnase de l'École secondaire de l'Érablière

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

HORAIRE: Mercredi et/ou jeudi de 19 h 30 à 21 h 30 (10 semaines)

PICKELBALL LIBRE

Plage horaire disponible pour la pratique du pickleball libre, variante du tennis traditionnel. 14 ans et +. Apportez votre raquette et vos balles.

Pavillon Notre-Dame de l'École primaire des Moulins

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

HORAIRE: Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

DÉVELOPPEMENT - JEUNESSE

PRÊT À RESTER SEUL!

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

Bibliothèque municipale

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

HORAIRE: Mardi 15 février (journée pédagogique) 9 h à 14 h

PROFESSEUR: Maude Martin

GARDIENS AVERTIS

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 gardien(ne)s d'enfants. 11 ans et +.

Bibliothèque municipale

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

HORAIRE: Lundi 31 mars (journée pédagogique) 9 h à 16 h

PROFESSEUR: Maude Martin



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS



PROGRAMMATION HIVER 2022

LOISIRS ET CULTURE

**INSCRIPTIONS :
du 10 au 21 janvier 2022**

Prolongation jusqu'au 11 février à 10 h!

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

En personne: Centre Pierre-Dalcourt

Par téléphone: 450 889-5589 poste 7717

Par courriel: culture@st-felix-de-valois.com

Début des cours à partir du 14 février*

**Sauf pour le karaté pour les jeunes*

Notez qu'il n'y a pas de cours durant la semaine de relâche du 28 février au 6 mars.

PASSEPORT VACCINAL

 Exigé pour les 13 ans et +

 Non exigé

CULTURE

ATELIERS AMIBULLE

7 ateliers au deux semaines de développement des habiletés sociales pour les enfants de 3 à 5 ans, sous forme de jeux actifs, de comptines et d'histoires. Les différentes habiletés sont abordées par une courte mise en scène impliquant quatre marionnettes qui évoluent au gré des ateliers et auxquelles les enfants peuvent s'identifier. En utilisant des chansons thématiques, des jeux actifs et des techniques d'impact, l'enfant consolide ses apprentissages. Afin de bien profiter des effets des apprentissages Amibulle, il est fortement recommandé que votre enfant participe à tous les ateliers.

Les thèmes abordés : Je prends contact / Je fais une demande / Je reconnais mes émotions / Je gère ma colère / Je m'exprime clairement / J'apprends à résoudre mes conflits / J'apprends à me respecter

Bibliothèque municipale

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

HORAIRE: Mercredi de 10 h à 10 h 45 (7x aux 2 semaines)



DANSE EN LIGNE

Cours de danse en ligne de différent niveau. **Pour l'inscription, communiquez directement avec la FADOQ au 450 889-2941.** Pour les 55 ans et +.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 6 \$ par cours, 1 \$ pour un cours supplémentaire. **Payable au professeur le jour du cours.**

Débutant: Mardi de 12 h 30 à 13 h 30

Intermédiaire: Mardi de 13 h 30 à 14 h 30 et / ou 14 h 30 à 15 h 30

Avancé: Mardi de 15 h 30 à 16 h 30

PROFESSEUR: Lucien Arbour

PEINTURE ET DESSIN

Cours théorique et pratique de peinture et dessin. Du matériel d'art sera nécessaire. Une liste de ce qui est requis vous sera fournie avant le début des cours. 12 ans et +

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 142\$ non-résidents ou 122\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 18 h à 21 h

PROFESSEUR: Jasmine Roy

CINÉ-BLABLA FAMILIAL

Programmation culturelle pour les 3 à 12 ans. Avant-midi cinéma présenté par le Crapo. Viens en pyjama, ta couverture et ton toutou! Brevages et popcorn seront servis sur place. Gratuit!

Bibliothèque municipale



Royal Corgi

Samedi 19 février à 9 h 30



Mon cirque à moi

Samedi 2 avril à 9 h 30



FÉLICO AU ZOO



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

Bibliothèque municipale

Les besoins des chiens, 5 ans et +.

~~Samedi 8 janvier à 10 h~~ - **reporté le 28 mai à 10 h**

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

~~Samedi 5 février à 10 h~~ - **reporté le 11 juin à 10 h**

Atelier sur l'identification des émotions avec les oiseaux, 7 à 11 ans.

Samedi 19 mars à 10 h

Zoo-Lecture avec le lapin, lecture de conte en présence d'un lapin, 3 à 7 ans.

Samedi 16 avril à 10 h

HEURE DU CONTE



Programmation culturelle pour les 3 à 7 ans. Heures du conte thématiques. Gratuit!

Bibliothèque municipale

~~Conte d'hiver, Neige blanche avec Éveline Ménard / Samedi 29 janvier à 10 h~~

Nouvelle thématique et reporté le 30 avril à 10 h

Conte de Saint-Valentin, avec Amibulle / Samedi 12 février à 10 h

Conte du mois de la nutrition, viens en apprendre sur les saines habitudes de vie avec Amibulle / Samedi 12 mars à 10 h

Conte de Pâques, avec Amibulle / Samedi 9 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!

Bibliothèque municipale



Viens apprendre à taper du pied et à jouer de la cuillère

~~Samedi 22 janvier à 10 h~~ - **reporté le 7 mai à 10 h**

Viens apprendre des chansons à répondre et la turlutte

Samedi 26 février à 10 h

Podorythmie, initiation à la danse traditionnelle et à la gigue

Samedi 26 mars à 10 h

Chanson, danse parents-enfants et conte

Samedi 23 avril à 10 h



Inscriptions obligatoires dès maintenant pour toutes les activités de la section bleue, même si c'est gratuit!

Ciné-blabla familial, Félico au zoo, Heure du conte et Trad jeunesse
Places limitées! Merci d'arriver 15 minutes avant le début de l'activité.

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

En personne: Centre Pierre-Dalcourt

Par téléphone: 450 889-5589 poste 7717

Par courriel: culture@st-felix-de-valois.com

LOISIRS

STRETCHING

Pratique sportive douce permettant d'étirer tous les muscles du corps et générant de nombreux bienfaits avec méditation en début de séance. Chaque mouvement est exécuté lentement et progressivement. Les participants devront apporter leur propre tapis. 14 ans et +

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 110\$ non-résidents ou 90\$ résidents + txs

HORAIRE: Mardi de 16 h à 16 h 45 et jeudi de 20 h à 20 h 45 (10 semaines)

PROFESSEUR: Nancy Bélanger

VINIYOGA

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

Bibliothèque municipale

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

HORAIRE: Mercredi 13 h 30 à 15 h ou 18 h 30 à 20 h (10 semaines)

PROFESSEUR: Annie Tanguay

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 +.

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 (10 semaines)

PROFESSEUR: Louise Labelle

YOGA BÉBÉ (POSTNATAL)

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

Centre Pierre-Dalcourt

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

HORAIRE: Les lundis de 9 h à 10 h ou de 10 h 30 à 11 h 30

PROFESSEUR: Sophie Verdon

TAÏCHI

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

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 80\$ non-résidents ou 70\$ résidents + txs

INTERMÉDIAIRE: mardi de 19 h 30 à 21 h (10 semaines)

AVANCÉ: lundi de 19 h 30 à 21 h (10 semaines)

PROFESSEUR: Richard Fortin

KARATÉ KYOKUSHIN

Cours de karaté par groupe d'âge. Kimono inclus, mais matériel de combat non-inclus. **Pour paiement et inscription, contactez Dominic Bibeau au 514 222-7374.** 25% de rabais par personne additionnelle de la même famille. 16 sem.

Pavillon Sainte-Marguerite de l'École primaire des Moulins

3 à 5 ans - HORAIRE: Lundi et mercredi 18 h à 18 h 45

TARIFS: 240\$ non-résidents ou 230\$ résidents

6 à 8 ans - HORAIRE: Mardi et jeudi 18 h à 19 h

9 à 12 ans - HORAIRE: Lundi et mercredi 18 h 45 à 19 h 45

Adultes débutants - HORAIRE: Mardi et jeudi 19 h à 20 h

Avancé - HORAIRE: Lundi et mercredi 19 h 45 à 20 h 45

TARIFS: 290\$ non-résidents ou 280\$ les résidents

PROFESSEUR: ADN Karaté Plus

