



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS



PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

LOISIRS ET CULTURE



POUR INSCRIPTIONS :

Du 11 au 22 septembre - résident

Du 18 au 22 septembre - non-résident

En tout temps:

www.sport-plus-online.com/prmsmvc/Home/Index

Sur les heures d'ouverture:

450 889-5589 poste 7717

Pour information:

culture@st-felix-de-valois.com

Centre Pierre-Dalcourt | 4999, rue Coutu

École primaire des Moulins | 70, rue Sainte-Marguerite

École secondaire de L'Érablière | 5211, rue Principale

Place de L'Église | 4650, rue Principale

Centre Yvon-Sarrazin | 4680, rue Principale

Caserne | 5331, chemin de Saint-Jean



MISE EN FORME

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! 14 ans et +.

Pavillon Notre-Dame de l'École primaire des Moulins

TARIFS: 144\$ non-résidents ou 134\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 19 h à 20 h

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEURE: 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.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 144\$ 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

PROFESSEURE: Nancy Bélanger

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.

2 formules:

60 minutes

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 144\$ non-résidents ou 134\$ résidents + txs

HORAIRE: Mardi de 10 h 15 à 11 h 15

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEURE: Nancy Bélanger

30 minutes

Pavillon Notre-Dame de l'École primaire des Moulins

TARIFS: 72\$ non-résidents ou 67\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 20 h 15 à 20 h 45

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEURE: Nancy Bélanger



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: 150\$ non-résidents ou 140\$ résidents + txs

HORAIRE: Lundi de 9 h 20 à 10 h 20

DURÉE: 10 semaines **pas de cours le 9 et 16 octobre**

PROFESSEURE: Joanie Lépine, kinésiologue

YOGA ET MÉDITATION

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: 165\$ non-résidents ou 155\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

DURÉE: 11 semaines

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: 165\$ non-résidents ou 155\$ résidents + txs

HORAIRE: Jeudi de 11 h à 12 h 30

DURÉE: 11 semaines

PROFESSEUR: Louise Labelle

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: 96\$ non-résidents ou 86\$ résidents + txs

HORAIRE: Mardi de 19 h 30 à 21 h

DURÉE: 12 semaines

PROFESSEUR: Richard Fortin



ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON

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

Gymnase de l'École secondaire de l'Érablière

TARIFS: 40\$ non-résidents ou 35\$ résidents + txs ou 5 \$ / séance

HORAIRE: Jeudi de 19 h 30 à 21 h 30

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: 40\$ non-résidents ou 35\$ résidents + txs ou 5 \$ / séance

HORAIRE: Jeudi de 18 h à 21 h

DURÉE: 12 semaines

SOUTIEN EN LOISIR

La Municipalité propose des programmes de soutien en loisir pour favoriser la pratique d'activités qui ne sont pas offertes dans la programmation.

Pour découvrir les critères des programmes et accéder aux formulaires:
www.st-felix-de-valois.com/loisirs/soutien-en-loisirs

CULTURE

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: 216\$ non-résidents ou 196\$ résidents + txs
HORAIRE: Mardi de 9 h à 12 h ou de 13 h 30 à 16 h 30
DURÉE: 12 semaines
PROFESSEURE: Jasmine Roy

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: 162\$ non-résidents ou 152\$ résidents + txs
HORAIRE: Jeudi de 18 h à 21 h
DURÉE: 9 semaines à partir du 20 octobre
PROFESSEURE: Jasmine Roy

Cours spécifiques sur la préparation des couleurs. Ouvert à tous.

Centre Pierre-Dalcourt

TARIFS: 54 \$ non-résidents ou 49\$ résidents + txs
HORAIRE: Jeudi de 18 h à 21 h
DURÉE: 3 semaines
PROFESSEURE: Jasmine Roy

JOURNÉES DE LA CULTURE

Centre Yvon-Sarrazin

29 SEPTEMBRE 19 H 30

 Les journées
de la culture

 CRAPo Culture,
plaisir &
traditions

VEILLÉE DE CHANSONS TRADITIONNELLES

La fin septembre marquait autrefois le départ des bûcherons pour les chantiers. Dans le cadre des journées de la culture, le Crapo et Simon Rodrigue, du projet Hommes-des-Bois, vous invitent à venir partager votre plus belle chanson forestière au cours de la première heure de la veillée, la soirée se poursuivra avec des chansons traditionnelles québécoises variées.

GRATUIT!



JOURNÉE PORTES OUVERTES

Présentation des équipements, camions, services, vérification d'extincteur, BBQ et bien d'autres!

16 SEPTEMBRE 9 H À 16 H



GRATUIT!



SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS



HALLOWEEN

31 OCTOBRE

COLLECTE DE BONBON ET ANIMATION

WWW.ST-FELIX-DE-VALOIS.COM/HALLOWEEN