

# L'ÉCHO EXPRESS

## PROGRAMMATION

# Hiver 2018



JANVIER 2018



## INSCRIPTIONS MERCREDI 10 JANVIER

### PAR INTERNET (du 10 au 14 janvier)

- www.saint-prime.ca
- Service en ligne
- Inscriptions en ligne du mercredi 10 janvier à 9h au dimanche 14 janvier à 23h

### À L'HÔTEL DE VILLE (du 10 au 12 janvier)

Sur nos heures d'ouverture, soit de 9h à 12h et de 13h à 16h.

*Vous devrez préalablement avoir créé votre dossier familial. Merci de votre compréhension !*



## ACTIVITÉS HIVERNALES



HORAIRE RÉGULIER  
HIVER 2018

### PATINOIRE EXTÉRIEURE DU CENTRE RÉCRÉATIF

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Libre	18h à 21h	19h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	12h à 16h 18h à 21h	12h à 16h 18h à 20h
Patinage libre*		18h à 19h				11h à 12h	11h à 12h

*\*Lors du patinage libre, les bâtons et les rondelles de hockey ne seront pas tolérés sur la patinoire.*

### Location de la patinoire

Vous désirez jouer au hockey avec vos amis ? Appelez-nous pour en faire la réservation ! 418-251-2116

### Équipements de hockey

Des équipements de hockey sont à votre disposition ! Rendez-vous à la cantine du Centre Récréatif pour louer (prêts) les équipements.



Février 2018

Patinage, glissade géante, jeux gonflables, tournoi de cartes, déjeuner des sorteux, sculptures sur neige, fête foraine et beaucoup plus !

#### Entreprises :

- Réservez votre bloc de neige !
- Participez financièrement !

Surveillez la programmation complète très bientôt !



Vous aimeriez faire partie de l'organisation ?

Contactez-nous :  
418-251-2116 p.2244

### Sentiers de Raquettes & de Ski de fond

Profitez de nos magnifiques sentiers balisés du Bois du Curé pour pratiquer le ski de fond et la raquette tout au long de l'hiver. N'hésitez pas à utiliser le Centre Récréatif Quatre-Temps avant de partir pour vous préparer ou prendre un chocolat chaud à votre retour!

**NB. Motoneiges interdites.**

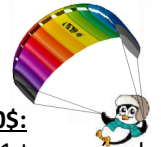


**BONNE RANDONNÉE !**

### Cours de Kite-Ski

Vous avez envie d'apprendre un nouveau sport et de compléter un défi cet hiver ?

**CLIENTÈLE :** 12 ans et plus



#### Formule « Dans le vent » 150\$:

3 cours d'une 1/2 journée + 1 traversée du Lac-St-Jean (2 locations de voile gratuite)

#### Formule « privée » :

Réservez un instructeur et l'équipement avec ta gang! 2 à 8 pers.

**\*Prévoir votre équipement de ski (location possible)**

**ENDROIT :** Marina de Saint-Prime  
**INFOS :** 418 637-5582



Club de kiteski  
Domaine-du-Roy



**DURÉE :** 8 SEMAINES  
**DÉBUT :** Samedi 20 janvier et jeudi 1<sup>er</sup> février  
**COÛT :** 40 \$  
**ENDROIT :** Centre Récréatif Quatre-Temps  
**PERS. RESS. :** Cynthia-Anne Martel, Enseignante



JEUDI	Artichaud l'Escargot	6-18 MOIS	9h à 9h45
SAMEDI	Cannelle la Coccinelle	12 MOIS-2 ANS	9h à 9h45
	Fenouille la Grenouille	2-3 ANS	10h à 10h45
	Potiron le papillon	3-5 ANS	11h à 11h45

**Ateliers d'une durée de 45 minutes.** Stimulation de la coordination, la perception du temps et l'organisation corporelle, optimisation de la motricité globale et fine de l'enfant, contribuent au développement moteur et social.

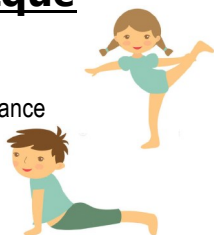
- Ateliers de psychomotricité et de stimulation
- Pour les tout-petits, d'une durée de 45 minutes
- Avec des thématiques variées
- Contribuent au développement moteur et social
- Matériel neuf et attrayant.



## ACTIVITÉS JEUNES 4 à 12 ans

### Mini-gymnastique

**CLIENTÈLE :** 4 à 6 ans  
**HORAIRE :** Mardi de 16h45 à 17h45  
**ENDROIT :** Gymnase de l'école Jeanne-Mance  
**DURÉE :** 10 semaines  
**DÉBUT :** 16 janvier  
**COÛT :** 50 \$  
**PERS.RESS. :** Geneviève Bradet (Tambourine)



### Cours de Chant

**CLIENTÈLE :** 8 ans et plus  
**COURS :** De type privé ou semi-privé  
**HORAIRE :** Sur demande  
**ENDROIT :** Salle d'exposition du Vieux-Couvent  
**COÛT :** 30\$/h ou 15\$/30 min  
**PERS.RESS. :** Roxanne Lamontagne (Jazz)

### Cheerleading

**CLIENTÈLE :** 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année  
**HORAIRE :** Mardi de 18h à 19h  
**ENDROIT :** Gymnase de l'école Jeanne-Mance  
**DURÉE :** 12 semaines  
**DÉBUT :** 16 janvier  
**COÛT :** 70 \$  
**PERS.RESS. :** Cathia Gagnon et Marie-Laurence Desmeules



### Tae Kwon Do

**CLIENTÈLE :** Toute la famille  
**HORAIRE :** Lundi 18h00 à 19h30  
Mercredi 18h30 à 19h30  
Dimanche 10h00 à 11h30

**ENDROIT :** Gymnase École Jeanne-Mance  
**DÉBUT :** Semaine du 15 janvier  
**FIN :** 13 juin  
**DURÉE :** 22 semaines

**TARIF COMPLET** (rabais de 15%):

**Adultes: 206\$ / Enfants: 170\$**

(Coûts d'affiliation : + 10\$ pour nouveaux membres)

*Possibilité de payer au mois :*

Mois	Adultes	Enfants
Janvier (3 sem.)	33 \$	27\$
Février-mars-avril (4 sem.)	44\$/mois	36 \$/mois
Mai (5 sem.)	55 \$	45\$
Juin (2 sem.)	22 \$	18 \$
<b>TOTAL</b>	<b>242\$</b>	<b>198\$</b>

**PERS.RESS. :** Souvitchi Limary

**Rabais de 15% sur tarif complet + Rabais famille de 10% pour le 2<sup>e</sup> enfant**



### Cours d'initiation au patinage

<b>Clientèle:</b>	4 à 6 ans	7 à 10 ans
<b>Horaire:</b>	Mercredi 17h30 à 18h15	Mardi 17h30 à 18h30
<b>Coût:</b>	30\$	35\$

**ENDROIT :** Patinoire du Centre Récréatif Quatre-Temps  
**DURÉE :** 6 semaines  
**DÉBUT :** 16-17 janvier  
**PERS.RESS. :** Ludovik Taillon (Goglu)



# ACTIVITÉS ADULTES

## Cardio-Tonus

**CLIENTÈLE :** Intermédiaire et avancé  
**HORAIRE :** Lundi et/ou mercredi 17h 30 à 18h 30  
**ENDROIT :** Salle Communautaire  
**DURÉE :** 12 semaines  
**DÉBUT :** 15 et 17 janvier  
**COÛT :** 50\$/1x sem. 90\$/2x sem.  
**PERS.RESS. :** Natacha Fortin



## Stretching détente

**HORAIRE :** Jeudi 13h15 à 14h15  
**ENDROIT :** Salle Communautaire  
**DURÉE :** 10 semaines  
**DÉBUT :** 18 janvier  
**COÛT :** 50\$  
**PERS.RESS. :** Nancy Pelletier



**\*Apportez bouteille d'eau et serviette**

## Cardio-Matin

**CLIENTÈLE :** Débutant et intermédiaire  
**HORAIRE :** Mardi et/ou jeudi 8h30 à 9h30  
**ENDROIT :** Salle Communautaire  
**DURÉE :** 12 semaines  
**DÉBUT :** 16 et 18 Janvier  
**COÛT :** 50\$/1x sem. 90\$/2x sem.  
**PERS.RESS. :** Isabelle Paquet



## Yoga

### Yoga Vinyasa

**HORAIRE :** Mercredi 17h30 à 18h30  
**COÛT :** 70\$ /1 cours ou 130\$/ 2 cours

**2<sup>e</sup> inscription :  
10\$ de rabais**

### Yin Yoga

**HORAIRE :** Mercredi 18h45 à 19h45  
**COÛT :** 70\$ /1 cours ou 130\$/ 2 cours



## Zumba

### Zumba Fitness

**HORAIRE :** Lundi 13h à 14h  
 Mardi 18h15 à 19h15  
 Jeudi 18h30 à 19h30

**DÉBUT :** 15,16,18 Janvier  
**COÛT :** 50\$



**2<sup>e</sup> inscription :  
10\$ de rabais**

### Zumba Midi

**HORAIRE :** Lundi 12h05 à 12h50  
**DÉBUT :** 15 Janvier  
**COÛT :** 40\$

**LIEU :** Salle Communautaire  
**DURÉE:** 12 Semaines  
**PERS.RESS. :** Marie-Ève Desbiens (Certifiée Zumba)

### Zumba Step

**HORAIRE :** Mardi de 19h30 à 20h30  
**DÉBUT :** 16 janvier  
**COÛT :** 50\$



### Strong by zumba

**CLIENTÈLE :** Intermédiaire (muscultation)  
**HORAIRE :** Jeudi 19h45 à 20h45  
**ENDROIT :** Salle Communautaire  
**DURÉE :** 12 semaines  
**DÉBUT :** 18 janvier  
**COÛT :** 50\$  
**PERS.RESS. :** Diane Simard (certifiée strong by zumba)



## Atelier de cuisine Africaine

	Atelier 1 Samedi 20 Janv.	Atelier 2 Samedi 3 Février	Atelier 3 Samedi 24 Mars
Entrée	Salade de Manioc	Alloco (Banane plantain frite et bouillie)	Bouillie d'igname et igname frite
Plat principal	Sauce arachide et riz	Attikié et poisson braisés/frits ou poêlés	Sauce graines et riz
Dessert	Corossol au lait	Degué	Gari au lait de coco
Jus	Bissap	Tamarin	Mangue et passion

**HORAIRE :** Samedi de 9h à 13h (20 janvier, 3 février et/ou 24 mars)  
**ENDROIT :** Cuisine du Centre Communautaire  
**COÛT :** 50\$ par atelier, matériel inclus  
**PERS. RESS. :** Geneviève M'Boua (Marché d'ici et d'ailleurs)

## Atelier le Goût du Vin

Si vous souhaitez vous initier, cette activité propose un rendez-vous avec le plaisir de découvrir le vin pour mieux le comprendre. On y traitera de la vigne, du terroir, de la vinification et des types de vins. On vous initiera à la dégustation et aux caractères des arômes et saveurs des principaux cépages.  
 Cet atelier comprend la dégustation de six vins bien typés.

**LIEU :** Chalet Prim'Eau  
**HORAIRE:** Jeudi 8 février 18h30 à 21h30  
**COÛT :** 35\$  
**PERS.RESS. :** René Marchand, Sommelier



## Cardio-Santé

**ENDROIT:** Gym—Carrefour des Saines Habitudes de vie  
**DURÉE :** 12 semaines  
**DÉBUT :** Semaine du 15 janvier

**Infos et inscription : 418-902-0656**



## Danse Country

**ENDROIT :** Salle Communautaire  
**DÉBUT :** 15 janvier  
**PERS.RESS. :** Josée Lapierre  
**Infos et inscription : 418-251-4870**



# INFORMATIONS GÉNÉRALES



## Programme Accès-Loisirs Domaine-du-Roy

### Accès-Loisirs Domaine-du-Roy, c'est quoi?

Ce sont des accès de loisirs gratuits pour hommes, femmes, enfants, jeunes et moins jeunes, vivant une situation de faible revenu.

En collaboration avec:



Les places offertes gratuitement dans le programme Accès-Loisirs Domaine-du-Roy sont le fruit de la collaboration entre les différentes municipalités de la MRC Domaine-du-Roy

### Suis-je admissible ?

Votre revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-contre.

Prochaine inscription : **22 janvier 2017**

### Où doit-on se rendre pour s'inscrire ?

Municipalité de Saint-Prime: 418-251-2116 p. 2245

1 personne	24 949\$
2 personnes	31 061\$
3 personnes	38 185\$
4 personnes	46 362\$
5 personnes	52 583\$
6 personnes	59 304\$
7 personnes	66 027\$

## FÊTES D'ENFANTS

Nous vous offrons deux nouvelles formules pour vos fêtes d'enfants!

- Au Gymnase:** Louez le gymnase pour 25\$/h :  
Accès au gymnase + les bacs de fêtes
- À la maison:** Louez le matériel et apportez-le à la maison! Possibilité de louer un ou plusieurs bacs de fêtes et une structure gonflable (0 à 6 ans)  
\*10\$ pour chaque bac ou 25\$ l'ensemble  
\*50\$ pour la structure gonflable



## SPECTACLES AU VIEUX COUVENT

Pour infos et achat de billets :  
[www.vieuxcouventstprime.com](http://www.vieuxcouventstprime.com)  
418-251-2116 p.2510

Spectacles	Dates	Heure	Coût
Match de la LNI	26 Janvier	20h	30\$
Louis T	17 Février	20h	25\$
Beyries	23 Février	21h	25\$
IVY	9 Mars	21h	22\$
Alejandra Ribera	23 Mars	21h	25\$
Quatuor Saguenay	8 Avril	14h	25\$
Les Dales Hawerchuk	13 Avril	21h	25\$
Samuele	27 Avril	21h	22\$

## POLITIQUE D'INSCRIPTION

- Le coût de l'activité est payable en entier lors de l'inscription ;
- Les inscriptions sont payables en argent comptant, par chèque ou par carte de crédit Mastercard ou Visa ;
- Un minimum d'inscriptions est requis afin d'offrir le cours ;
- Aucune inscription par téléphone avant la date d'inscription. À partir de mercredi 10 janvier 2018 à 9h, nous prendrons des inscriptions par téléphone 418-251-2116 à condition d'effectuer le paiement immédiatement par carte de crédit. Un reçu vous sera acheminé par courriel ;
- Le paiement fait office d'inscription officielle.

## Location de salles

- Salle communautaire
- Centre récréatif Quatre-Temps
- Chalet Prim'Eau
- Gymnase

Pour information ou réservation,  
contactez-nous au

[www.saint-prime.ca](http://www.saint-prime.ca)  
418-251-2116

**AUCUNE INSCRIPTION AVANT MERCREDI 10 JANVIER 2018 À 9 h**  
**NOUS ATTENDONS VOS INSCRIPTIONS AVEC IMPATIENCE !**