

L'ÉCHO EXPRESS

PROGRAMMATION

AUTOMNE

INSCRIPTIONS MARDI 11 SEPTEMBRE DÈS 9h

PAR INTERNET (du 11 au 16 sept.)

À L'HÔTEL DE VILLE (du 11 au 14 sept.)

www.saint-prime.ca

Au bas de la page d'accueil : Service en ligne

Choisir : Inscription en ligne

Sur nos heures d'ouverture,

soit de 9h à 12h et de 13h à 16h. (Vendredi 9h à 12h)

(418) 251-2116

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

Planifiez votre horaire !

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
8 h 30	Pirouette et Cabriole		Cardio-Matin		Cardio-Matin
13 h 00		Zumba Fitness		Zumba Gold	
16 h 45				Yoga Vinyasa	
17 h 30	Aperçu de tous les cours offerts !	Cardio-Tonus		Mini-Gymnastique (17h15) Cardio-Tonus	
18 h 00		Scrapbooking	Cheerleading Zumba Fitness (18h15)	Yin Yoga	
18 h 30		Tae Kwon Do		Tae Kwon Do	Zumba Fitness Badminton Libre
19 h 30		Strong by Zumba (19h45)	Zumba Step/Toning		Strong by Zumba (19h45)

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 mardi 11 septembre, 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.

Tous les détails à l'intérieur !

Badminton Libre

HORAIRE : Jeudi 18h30 à 20h30

ENDROIT : Gymnase École Jeanne-Mance

DÉBUT : 20 septembre

COÛT : 2\$ pour les 17 ans et moins
3\$ pour les 18 ans et plus



NOUS ATTENDONS VOS INSCRIPTIONS AVEC IMPATIENCE !

JEUNES & FAMILLE

Scrapbooking libre

ENDROIT : Vieux-Couvent **COÛT :** 40\$ / Famille
DURÉE : 6 semaines
DÉBUT : 17 septembre
HORAIRE : Lundi 18h à 19h
CLIENTÈLE : 3 à 99 ans , venez en famille !
MATÉRIEL REQUIS : Plusieurs photos et un album à Scrapbooking
PERS.RESS. : Nancy Martel



Le scrapbooking est un atelier libre, mais l'enseignante donnera des défis à expérimenter. Matériel disponible sur place, mais il est préférable d'apporter son propre matériel.

Tae Kwon Do



CLIENTÈLE : Toute la famille
HORAIRE : Lundi 18h30 à 19h30
 Mercredi 18h30 à 19h30
ENDROIT : Gymnase École Jeanne-Mance
DÉBUT : 10 septembre et 12 septembre

Instructeur en chef: Carl Tremblay ceinture noire 4^e dan
 Assistante-instructeur : Laurie Lavoie Ceinture noire 1^{ère} dan

Infos et inscriptions : 418-515-4109

Inscriptions TKD
 10 septembre
 de 18h00 à 19h30
au gymnase

Nouvelle administration !

Mini-Gymnastique

HORAIRE : Mercredi 17 h 15 à 18 h 15
ENDROIT : Gymnase École Jeanne-Mance
DÉBUT : 19 septembre
DURÉE : 8 semaines
CLIENTÈLE : 3 à 5 ans
COÛT : 40 \$
PERS.RESS. : Maude-Sophie Perron



Cheerleading



HORAIRE : Mardi 18h00 à 19h00
ENDROIT : Gymnase École Jeanne-Mance
CLIENTÈLE : maternelle à 6^e année (5 à 12 ans).
DÉBUT : À partir du 18 septembre
DURÉE : 30 semaines
ENTRAÎNEUR : Sarah Gobeil
PERS.RESS. : Marie-Ève Langlais
Infos et inscriptions : 418-618-0880 et
www.paradoxcheerelite.com

Portes ouvertes
 le 11 septembre de
 18h à 19h
au gymnase

Volet plein air



DURÉE : 8 SEMAINES
DÉBUT : Dimanche 23 septembre
COÛT : 40 \$
ENDROIT : Centre Récréatif Quatre-Temps
PERS. RESS. : Cynthia-Anne Martel,
 Enseignante, préscolaire et primaire



DIMANCHE MATIN		
Cannelle la Coccinelle	12 Mois-2 ans	8h30 à 9h15
Fenouille la Grenouille	2-3 ans	9h30 à 10h15
Potiron le Papillon	3-5 ans	1030h à 11h15

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.

*En cas de manque d'inscriptions, il y aura possibilité de jumeler les groupes à l'atelier de 8h30 à 9h15.

* Il faudra se vêtir en conséquence de la température. En cas de pluie, l'atelier se donnera à l'intérieur du centre récréatif Quatre-Temps.

ADULTES

Zumba



2^e inscription
du même
cours:
10\$ de rabais

Zumba Fitness

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

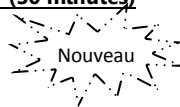
DURÉE : 12 semaines
DÉBUT : 17, 18 et 20 septembre

COÛT : 50\$/1x sem. 90\$/2x sem.

Zumba Step (30 minutes) et Toning (30 minutes)

HORAIRE : Mardi 19h30 à 20h30

DURÉE : 12 semaines
DÉBUT : 18 septembre



Zumba Gold

HORAIRE : Mercredi 13h à 14h

CLIENTÈLE: Activité sans sauts adaptée pour les retraités, femmes enceintes, clientèle en réadaptation

DURÉE : 12 semaines
DÉBUT : 19 septembre

LIEU : Salle Communautaire

PERS.RESS. : Marie-Ève Desbiens (Certifiée Zumba)



Strong by Zumba

CLIENTÈLE : Intermédiaire (muscultation)

HORAIRE : Lundi 19h45 à 20h45
Jeudi 19h45 à 20h45

DURÉE : 12 semaines
DÉBUT : 17 et 20 septembre
COÛT : 50\$/1x sem. 90\$/2x sem.



LIEU : Lundi : Centre récréatif

Jeudi: Salle Communautaire

PERS.RESS. : Diane Simard et Carolann St-Louis
(Certifiées Strong by Zumba)

Cardio-Matin

CLIENTÈLE : Débutant et intermédiaire
HORAIRE : Mardi et/ou jeudi 8h30 à 9h30
ENDROIT : Salle Communautaire
DURÉE : 12 semaines
DÉBUT : 18 et 20 septembre
COÛT : 50\$/1x sem. 90\$/2x sem.
PERS.RESS. : Isabelle Paquet

*Apportez bouteille d'eau et matelas de sol



Cardio-Tonus

CLIENTÈLE : Intermédiaire et avancé
HORAIRE : Lundi et/ou mercredi 17h 30 à 18h 30
ENDROIT : Salle Communautaire
DURÉE : 13 semaines
DÉBUT : 17 et 19 septembre
COÛT : 55\$/1x sem. 100\$/2x sem.
PERS.RESS. : Natacha Fortin

*Apportez bouteille d'eau et matelas de sol



Yoga Vinyasa et Yin Yoga

Pratique douce et mobilisation articulaire

CLIENTÈLE : 16 ans et plus (Débutant et intermédiaire)
ENDROIT : Chalet Prim'Eau
DURÉE : 10 semaines
DÉBUT : Mercredi 19 septembre
HORAIRE: Yoga Vinyasa : 16h45 à 17h45
Yin Yoga : 18h à 19h
COÛT : 60\$ /1 cours ou 110\$ /2 cours
PERS.RESS. : Catherine Somrach Has



Atelier le Goût du Vin

Découvrez le vin pour mieux le comprendre !

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

Atelier de cuisine à saveur Africaine

HORAIRE : Samedi 20 octobre 9h à 13h
ENDROIT : Cuisine du Centre Communautaire
COÛT : 50\$
PERS. RESS. : Geneviève M'Boua
(Marché d'ici et d'ailleurs)

*Attention aux allergies
*Matériel à apporter : Chaudrons, planche à découper avec couteaux et plats de plastiques.
La nourriture est incluse !



Danse Country

HORAIRE : Lundi 19h à 22h
Mercredi 19h à 21h
ENDROIT : Salle Communautaire
DÉBUT : 18 et 20 septembre
PERS.RESS. : Josée Lapierre
Infos et inscription : 418-251-4870



Cardio-Santé

ENDROIT: Gym-Carrefour des Saines Habitudes de vie
DURÉE : 12 semaines
DÉBUT : Lundi 17 septembre
HORAIRE : Lundi et mercredi de 14h à 15h
Infos et inscription : 418-902-0656



ACTIVITÉS À VENIR

les journées de la culture



Surveillez les activités !



Spectacle ambulatoire
«Sortie de secours»
29 SEPTEMBRE
À la patinoire
GRATUIT pour tous !

Rencontre avec
Annick Fortin,
auteure de la collection
«Dans les yeux de Sue Lian »
(Date et heure à confirmer)



Notre Croque-Livres, situé au **Marché Richelieu Florent Lachance**, permet aux jeunes de 0 à 12 ans d'emprunter, de partager ou de donner des livres. Notre sympathique boîte ne demande qu'à être utilisée pour promouvoir la lecture!

Continuez de l'alimenter !



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 + tous les bacs de fêtes + matériel d'éducation physique.
- À la maison:** Louez le matériel et apportez-le à la maison !
Possibilité de louer un ou plusieurs Bacs de Fêtes et une structure gonflables (0 à 6 ans)
*10\$ pour les Bacs
*50\$ pour la Structure Gonflable



Nouveau jeu gonflable!



Sac Hérisson :
Jeu de poches
Tunnel chenille
Frisbee géant



Bac Raton-Laveur :
6 Sacs de locomotion
Jeu de fers
Jeu de mimes
Jeu Cherche et trouve
Parachute + livre de jeux



Bac Hibou :
Déroule et joue
2 Planches d'équilibre
Jeu de Bingo - Monstre
Jeu de déplacements
Ski géant
Serpent et échelle géant



Bac Renard :
Jeu de quilles
Jeu de pétanques
Échasses
Jeu de l'âne
Jeu de cônes à faire tomber
Jeu de yoga
Tapis de marelle

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

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. Les places offertes gratuitement dans le programme Accès-Loisirs sont le fruit de la collaboration entre les différentes municipalités de notre MRC. Votre revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-contre :

Prochaine inscription : **15 septembre 2018**

Où doit-on se rendre pour s'inscrire ?

- **St-Félicien** Service budgétaire
- **Mashteuiaht** Salle communautaire
- **Roberval** Agence Grands Frères Grandes Sœurs



Taille de l'unité familiale	Revenu avant impôt
1 personne	20 952\$
2 personnes	26 082\$
3 personnes	32 065\$
4 personnes	38 931\$
5 personnes	44 154\$
6 personnes	49 800\$
7 personnes	55 444\$