

L'écho EXPRESS



Inscriptions Mercredi 11 janvier dès 9h

PAR INTERNET : www.saint-prime.ca
(Section « Citoyen » / Inscription aux activités)
PAR TÉLÉPHONE : 418-251-2116 p. 2244 ou 2227
(Selon nos heures d'ouverture)

Activités enfants / familles



Horaires : Lundi 17h et 18h
Endroit : Centre récréatif
Début : 16 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : 60 \$
Pers. ress. : Koraly Allard et Mia Prud'homme

Lundi soir		
Canelle la Coccinelle	18 à 30 mois	17h à 17h45
Fenouille la Grenouille	2 1/2 à 5 ans	18h à 18h45

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, contribuant au développement moteur et social.

*Pas de cours durant la semaine de relâche.

Kangoo - discovery



Horaires : Jeudi 18h
Clientèle : 6-12 ans
Endroit : Centre récréatif
Début : 19 janvier
Durée : 10 semaines
*pas de cours dans la relâche
Coût : 65 \$
Pers. ress. : Cynthia Vallée-Langevin



Nos partenaires - Activités enfants / familles



Paradox Cheer

Horaires : Mardi 17h30 et 18h30
Clientèle : Groupe 1 : 1e à 3e année
Groupe 2 : 4e à 6e année
Endroit : Gymnase école Jeanne-Mance
Début : 17 janvier
Info / Inscript. : Marie-Ève Langlais
Via le site web : www.paradoxcheerelite.com



Taekwondo

Horaires : Lundi et mercredi 18h30
Clientèle : 6 à 99 ans
Endroit : Gymnase école Jeanne-Mance
Début : 9 et 11 janvier
Info / Inscript. : Carl Tremblay, 418-515-4109
Jimmy Gauthier, 418-679-7484
Via la page Facebook : Taekwondo St-Prime



Club Judo Albatros Saint-Prime

Horaires : Mardi et Jeudi 18h-19h
Clientèle : (14 ans et moins) parents-enfants
19h15-20h30 (14 ans et plus)
Endroit : Dojo Domaine-Du-Roy
(450, rue Principale)
Début : 10 et 12 janvier
Info / Inscript. : Dominic Langlois, 418- 515-1315
Via la page Facebook : Dojo
Domaine-du-Roy

Activités adultes

Légende :  Activités adaptées pour les personnes retraitées ou ayant des problématiques particulières

 Activités adaptées pour les femmes enceintes

Entraînement cardio



Horaire : Mardi 19h
Clientèle : Débutant-avancé
Endroit : Centre récréatif
Début : 17 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$/1xsem.
Pers. ress. : Alexandre Le Breton

Kangoo jumps



Horaire : Jeudi 19h15
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Centre récréatif
Début : 19 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$/1xsem.
Pers. ress. : Cynthia Vallée-Langevin, *certifiée Kangoo*
*pas de cours dans la relâche

**Bottes
fournies**

Renforcement TONIC



Horaire : Mardi 17h45
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Centre récréatif
Début : 17 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$/1x sem.
Pers. ress. : Alexandre Le Breton



Strong nation



Horaire : Lundi et mercredi 18h30
Clientèle : Intermédiaire-avancé
Endroit : Centre communautaire
Début : 16 et 18 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$/1xsem. 150 \$/2x sem.
Pers. ress. : Carolann St-Louis, *certifiée Strong nation*

Yoga douceur



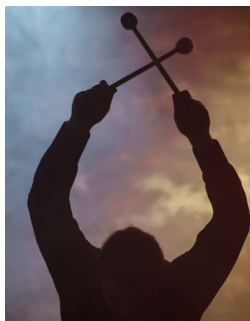
 
Horaire : Lundi 9h
Clientèle : Débutant
Endroit : Chalet Prim'Eau
Début : 16 janvier
Durée : 10 semaines
*pas de cours dans la relâche
Coût : 72 \$
Pers. ress. : Marie-Pier Ouellet

Danse fitness



Horaire : Jeudi 18h (50 min.)
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Centre communautaire
Début : 19 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 75 \$/1xsem.
Pers. ress. : Alejandro Arias

Pound workout



Horaire : Jeudi 17h (50 min.)
Clientèle : Débutant
Endroit : Centre communautaire
Début : 19 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 75 \$/1xsem.
Pers. ress. : Alejandro Arias


Salsation




Horaire : Mardi 13h
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Centre communautaire
Début : 17 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$/1xsem.
Pers. ress. : Cynthia Vallée-Langevin, *certifiée Salsation*
*pas de cours dans la relâche



Tai Chi Chuan




Horaire : Mardi 10h15 (75 minutes)
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Chalet Prim'Eau
Début : 24 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : 90 \$
Pers. ress. : Martin Blanchette

Yoga méditation/retour à soi



 
Horaire : Mercredi 12h (50 min)
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Chalet Prim'Eau
Début : 18 janvier
Durée : 10 semaines
*pas de cours dans la relâche
Coût : 65 \$
Pers. ress. : Émilie Bergeron

Activités Adultes - suite

Yoga dynamique maman bébé



Horaire : Mercredi 9h
Clientèle : Maman avec bébé
Endroit : Chalet Prim'eau
Début : 25 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : 72 \$
Pers. ress. : Marie-Eve Potvin



Yoga Pré-natal



Horaire : Mercredi 10h30
Clientèle : Femme enceinte
Endroit : Chalet Prim'eau
Début : 25 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : 72 \$
Pers. ress. : Marie-Eve Potvin

Zumba fitness



Horaire : Lundi 13h et mardi 18h15
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Centre communautaire
Début : 16 et 17 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$/1xsem. 150 \$/2x sem
Pers. ress. : Marie-Ève Desbiens

Zumba Gold



Horaire : Lundi 11h30 et mercredi 13h
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Centre communautaire
Début : 16 et 18 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 80 \$/1xsem. 150 \$/2x sem
Pers. ress. : Marie-Ève Desbiens

Zumba



Horaire : Lundi 18h15 et jeudi 18h15
Clientèle : Débutant-intermédiaire
Endroit : Chalet Prim'eau
Début : 6 et 9 mars
Durée : 9 semaines
Coût : 65 \$/1xsem. 120 \$/2x sem
Pers. ress. : Dany Tremblay

Matériel nécessaire Cours et activités physiques

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Souliers adéquats
- Vêtements confortables
- Matelas de sol (si nécessaire)

Nos partenaires - Activités Adultes

Danse en ligne



Horaire : Lundi 20h et mardi 19h30
Clientèle : Adultes
Endroit : Centre communautaire
Début : 9 et 10 janvier
Info / Inscript. : Cindy St-Pierre
418-515-1482

Ligne de poche Chornhole Lac St-Jean



Horaire : Dimanche 11h à 17h
Clientèle : Adultes
Endroit : Centre communautaire
Début : 8 janvier
Info / Inscript. : Guillaume Morin
418-618-7137

Activités Gymnase

SPIKEBALL LIBRE

Horaire : Jeudi 19h45 à 21h15
Endroit : Gymnase école Jeanne-Mance
Début : 19 janvier
Coût : 2.50 \$ - 17 ans et moins
3.50 \$ - Adulte



BADMINTON LIBRE

Horaire : Mardi 19h45 à 21h15
Endroit : Gymnase école Jeanne-Mance
Début : 17 janvier
Coût : 2.50 \$ - 17 ans et moins
3.50 \$ - Adulte



Informations générales

Horaires
CENTRE RÉCRÉATIF QUATRE-TEMPS
Patinoire extérieure
et
Anneau de glace
2023

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jour						11h à 16h	11h à 16h
Soir	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h



SPECTACLES À VENIR

- 12 janvier : Quiz Gagne ton ciel
- 20 janvier : LNI
- 22 janvier : Elliot Maginot
- 28 janvier : Salomé Leclerc
- 2 février : Fol ouvrage (Amélie Prévost et Queen K) + Tonic
- 9 février : Quiz Gagne ton ciel
- 10 février : Mononc'Serge
- 16 février : Slam
- 24 février : Comment Debord
- 2 mars : Epinette et maïs soufflé
- 7 mars : Groupe Manela
- 9 mars : Quiz Gagne ton ciel
- 16 mars : Slam
- 17 mars : Gab Bouchard
- 25 mars : Anachnid

PRÊT DE RAQUETTES ET AIDE-À-PATINER

Nous avons plusieurs aide-à-patiner disponibles! Idéal pour les petits patineurs!

Plusieurs paires de raquettes de toutes les grandeurs sont à votre disposition!

Empruntez-les auprès de l'appariteur du centre récréatif, c'est gratuit!



HÔTEL DE VILLE

Lundi au jeudi : 9h à 16h
Vendredi : 9 h à 12 h
418-251-2116 p. 2221

MAISON DE JEUNES

Lundi au jeudi : 18h à 21h30
Vendredi : 18h à 22h
Ouvert le samedi de 15h à 22h

BIBLIOTHÈQUE

Mardi : 18h30 à 20h
Mercredi : 13h à 16h et 18h30 à 20h30

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 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 du **mercredi 11 janvier**.
- 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.

Politique de remboursement

- Si vous annulez un cours débuté et si seulement moins de 51 % de la session est entamée, nous vous offrirons un crédit pour un autre cours à une session ultérieure ou nous vous rembourserons au prorata des cours donnés.
- Si vous devez annuler votre participation pour des raisons médicales, une preuve de la raison médicale sera demandée. Nous vous offrirons un crédit pour un autre cours à une session ultérieure ou nous vous rembourserons pour tous les cours restants à partir de la date de la signature du billet médical.