

# Inscriptions Jeudi 8 septembre 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**

11h à 11hUS



Endroit: Centre récréatif Début : 25 septembre

Durée: 10 semaines

Coût: 60\$ Pers. Zucchini et Corail

ress.:

Dimanche matin

Canelle la Coccinelle 12 mois-2 ans 9h à 9h45

fenouille la Grenouille 2-3 ans 10h à 10h45

Potiron le Papillon 3-5 ans

Ateliers d'une durée de 45 minutes. Stimulation de la coordination, la perception du temps

l'organisation corporelle, optimisation de la motricité globale et fine de l'enfant, contribuant au développement moteur et social.

Kangoo - discovery



Horaire: Jeudi 18h Clientèle : 6-12 ans

**Endroit:** Centre récréatif Début : 22 septembre Durée: 10 semaines

Coût: 65 \$

Pers. ress.: Cynthia Vallée-Langevin

# Nos partenaires - Activités enfants / familles



# Paradox Cheer

Horaire: Mardi 17h30 et 18h30

Clientèle : Groupe 1 : 1e à 3e année Groupe 2 : 4e à 6e année

Endroit: Gymnase école Jeanne-Mance

13 septembre Début :

Info / Marie-Ève Langlais Inscript.: Via le site web

www.paradoxcheerelite.com



# Teakwondo

Horaire: Lundi et mercredi 18h30

Clientèle: 6 à 99 ans

**Endroit:** Gymnase école Jeanne-Mance

Début : Lundi 12 et mercredi 14 septembre

Info / Carl Tremblay, 418-515-4109

Inscript.: Via la page Facebook: Teakwondo

St-Prime



#### Club Judo Albatros Saint-Prime

**Horaire:** Lundi et mercredi 18h

Clientèle : 8 ans et plus

**Endroit:** Dojo: 450, rue Principale

Début : 12 septembre

Info / Dominic Langlois, 418-515-1315 Inscript.:

6 et 8 septembre de 18h à 21h au nouveau dojo ou

téléphone au 418-515-1315

# **Activités adultes**

Légende: 🙀



Activités adaptées pour les personnes retraitées ou ayant des problématiques particulières

Activités adaptées pour les femmes enceintes

## Cardio Tonus



Lundi et mercredi 17h30 (50 min.) Horaire:

Clientèle: Intermédiaire-avancé **Endroit:** Centre communautaire Début : 19 et 21 septembre

\*pas de cours à l'Action de grâce

Coût: 72 \$/1x sem. 134 \$/2x sem.

12 semaines

Pers. ress.: Natacha Fortin

# Maman active (pré et post natal)

Durée:



Clientèle : Maman avec bébé/bedaine

**Endroit:** Centre communautaire

20 et 22 septembre Début :

Durée: 8 semaines

Coût: 56 \$/1xsem. 102 \$/2x sem. Pers. ress.: Sarah B-Bélanger, kinésiologue

## Kangoo jumps



Horaire: Mardi et jeudi 19h15

Clientèle: Débutant-intermédiaire

Endroit: Centre récréatif

Début : 20 et 22 septembre

Durée : 12 semaines

Coût: 78 \$/1xsem. 146 \$/2x sem.

Pers. ress.: Cynthia Vallée-Langevin

## Pound fit



Horaire: Lundi et mercredi 10h (50 min.)

Clientèle: Débutant

Début : 19 et 21 septembre

Durée: 10 semaines

Coût: 65 \$/1xsem. 120 \$/2x sem.

Centre communautaire

Pers. ress.: Alejandro Arias

## Strong nation



Horaire: Lundi et mercredi 18h30

Clientèle: Intermédiaire-avancé

Endroit: Centre communautaire

Début : 19 et 21 septembre

Durée : 12 semaines

Coût: 78 \$/1xsem. 146 \$/2x sem.

Carolann St-Louis, certifiée Pers. ress. :

Strong nation

#### Club Marche libre



Horaire: Lundi et vendredi 14h15

Clientèle: Débutant

Endroit: Centre communautaire Début : 10 octobre et 14 octobre

Durée: 8 semaines Coût: Gratuit

Type: Libre / inscriptions obligatoires

## Midi express



Horaire: Mardi et jeudi 12h10 (45 min.)

Clientèle: Débutant-intermédiaire **Endroit:** Centre communautaire Début : 20 et 22 septembre

Durée: 8 semaines

Coût: 50 \$/1xsem. 90 \$/2xsem. Pers. ress.: Sarah B-Bélanger, kinésiologue

#### Peinture



Horaire: Mardi ou mercredi 13h à 15h

20 et 21 septembre

Clientèle: Tous

Début :

Endroit: Centre récréatif

Durée: 10 semaines

Coût: 140 \$

Pers. ress.: Chantale Guy

#### Salsation



Horaire: Mardi 18h

Clientèle: Débutant-intermédiaire

**Endroit:** Centre récréatif Début : 20 septembre Durée: 12 semaines

Coût: 78 \$

Pers. ress. : Cynthia Vallée-Langevin

## Tai Chi Chuan



Horaire: Mardi 10h15

Clientèle: Débutant-intermédaire

Endroit : Chalet Prim'Eau Début : 20 septembre Durée: 10 semaines

\*pas de cours du 7 au 12 octobre

Coût: 70 \$

Martin Blanchette Pers. ress. :

# **Activités Adultes**

# Yoga douceur 🙀



**Horaire**: Lundi 9h Clientèle : Débutant

**Endroit:** Chalet Prim'Eau Début : 19 septembre Durée: 10 semaines

\*pas de cours à l'Action de grâce

Coût: 70\$

Pers. ress.: Marie-Pier Ouellet

## Danse en ligne



Horaire: Lundi et mardi

Clientèle: Adultes

Endroit: Centre communautaire Début : 12 et 13 septembre

Cindy St-Pierre Info / Inscript.: 418-515-1482

# 1umba 😱



## **1umba** fitness

Marie-Êve Alejandro **Dany Tremblay Desbiens** Arias Mardi et jeudi Lundi 13h et jeudi 18h15 9h mardi 18h15 (50 min.) 12 semaines 10 semaines 12 semaines 78 \$/1xsem. 60 \$/1xsem. 78 \$ 146 \$/2x sem. 110 \$/2x sem.

Endroit: Centre communautaire Début: Semaine du 19 septembre



# 1umba Gold 🐍



Marie-Êve **Desbiens** 

Alejandro Arias

Mercredi 13h

Lundi 9h (50 min.)

12 semaines

10 semaines

78 \$

60 \$

Endroit: Centre communautaire

Semaine du 19 septembre

Début :

# SPIKEBALL LIBRE



Horaire: Jeudi 19h45 à 21h15

**Endroit: Gymnase école Jeanne-Mance** 

Début : 15 septembre

Coût: 2.50 \$ - 17 ans et moins

3.50 \$ - Adulte

# **BADMINTON LIBRE**

Horaire: Mardi 19h45 à 21h15

**Endroit: Gymnase école Jeanne-Mance** 

Début : 13 septembre

Coût: 2.50 \$ - 17 ans et moins

3.50 \$ - Adulte

# Matériel nécessaire

# Cours et activités physique

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

# Informations générales







11 septembre: **Elliot Maginot** 

30 septembre: Menoncle Jason, première

partie Bruno Rodéo 19 octobre: Fondant (théâtre)

22 octobre: Lou-Adriane Cassidy



#### HÔTEL DE VILLE

Lundi au jeudi: 9h à 16h Vendredi: 9 h à 12 h (jusqu'au 31 oct.) 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 jeudi 8 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.

## 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.