

# L'écho EXPRESS



## Inscriptions Jeudi 8 janvier dès 9h

**PAR INTERNET : [www.saint-prime.ca](http://www.saint-prime.ca)**

(Section « Citoyen » / Inscription aux activités)

**PAR TÉLÉPHONE : 418-251-2116 p. 2221, 2244 ou 2223**

(Selon nos heures d'ouverture)

## Nos partenaires - Activités enfants / familles



### Paradox Cheer

**Horaire :** Mardi 17h et 19h

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

**Endroit :** Gymnase école Jeanne-Mance

**Début :** 6 janvier

**Info / Inscript. :** Marie-Ève Langlais  
Via le site web : [www.paradoxcheerelite.com](http://www.paradoxcheerelite.com)



### Club Judo Albatros Saint-Prime

**Horaire :** Lundi et mercredi 18 h à 19 h - Débutant incluant parents/enfants  
Mardi et jeudi 18 h 15 à 19 h 15 - Ceinture de couleurs incluant parents/enfants  
Samedi : Optionnel

**Début :** 6 janvier

**Clientèle :** 6 ans et plus

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

**Info / Inscript. :** Dominic Langlois 418- 515-1315  
\*Prix spécial pour les familles



### Club de Taekwondo Primois

**Horaire :** Lundi 18h (60min.) et mercredi 18h (90 min.)

**Clientèle :** 6 à 99 ans

**Endroit :** Gymnase école Jeanne-Mance

**Début :** 5 et 7 janvier

**Info / Inscript. :** Steeve Méroz  
418-618-4501

## Activités libres - Gymnase

### BADMINTON LIBRE

**Horaire :** Jeudi 18h45 à 20h30

**Endroit :** Gymnase école Jeanne-Mance

**Début :** 15 janvier

**Coût :** Gratuit - 12 ans et moins  
2 \$ - 13 à 17 ans  
3 \$ - Adulte



### DÉCOUVERTE DU SYSTÈME LÜ

**Horaire :** Jeudi 17h30 à 18h30

**Endroit :** Gymnase école Jeanne-Mance

**Début :** 15 janvier

**Coût :** Gratuit - 12 ans et moins  
\*Accompagné d'un adulte  
2 \$ - 13 à 17 ans  
3 \$ - Adulte



# Activités adultes

Légende :  Activités adaptées pour les personnes retraitées ou ayant des problématiques particulières  Activités adaptées pour les femmes enceintes  Cours parents et enfants

## Conversation anglaise (petit groupe)



**Horaire :** Mercredi 18h30 (90min.)  
**Clientèle :** Adulte  
**Endroit :** Chalet Prim'Eau  
**Début :** 14 janvier  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 100 \$  
**Pers. ress. :** Marie Fillion  
\*Avoir une base en anglais

## Yoga doux



   
**Horaire :** Mardi 12h  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Chalet Prim'Eau  
**Début :** 13 janvier  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 85 \$  
**Pers. ress. :** Émilie Bergeron  
\*pas de cours durant la relâche

## Renforcement TONIC



**Horaire :** Mardi 17h45  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Centre communautaire  
**Début :** 13 janvier  
**Durée :** 12 semaines  
**Coût :** 90 \$  
**Pers. ress. :** Alexandre Le Breton

## Salsation



  
**Horaire :** Jeudi 16h45  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Centre communautaire  
**Début :** 15 janvier  
**Durée :** 12 semaines  
**Coût :** 90 \$  
**Pers. ress. :** Cynthia Vallée-Langevin, certifiée Salsation

## Tai Chi Chuan



**Horaire :** Mardi 16h30 (90min.)  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Chalet Prim'Eau  
**Début :** 13 janvier  
**Durée :** 12 semaines  
**Coût :** 120 \$  
**Pers. ress. :** Martin Blanchette

## Force et vitalité



**Horaire :** Mardi 19h et jeudi 19h  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Centre communautaire  
**Début :** 13 et 15 janvier  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 80 \$/1xsem ou 150 \$/2xsem  
**Pers. ress. :** Audrée Lévêque  
\*pas de cours durant la relâche

## Yoga nidra (méditation)



   
**Horaire :** Mardi 10h30  
**Clientèle :** Débutant  
**Endroit :** Chalet Prim'Eau  
**Début :** 13 janvier  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 85 \$  
**Pers. ress. :** Émilie Bergeron  
\*pas de cours durant la relâche

## Zumba fitness



**Horaire :** Lundi 13h  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Centre communautaire  
**Début :** 12 janvier  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 80 \$/1xsem  
**Pers. ress. :** Marie-Ève Desbiens

## Zumba Gold



   
**Horaire :** Mercredi 13h  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Centre communautaire  
**Début :** 14 janvier  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 80 \$/1xsem.  
**Pers. ress. :** Marie-Ève Desbiens

## Mobilité active



   
**Horaire :** Mercredi 11h  
**Clientèle :** Débutant-intermédiaire  
**Endroit :** Centre communautaire  
**Début :** 14 janvier  
**Durée :** 8 semaines  
**Coût :** 60 \$  
**Pers. ress. :** Alexandre Le Breton

# Activités Gymnase

## Sabre du Tai Chi



<b>Horaire :</b>	Mardi 18h15
<b>Clientèle :</b>	Intermédiaire-avancé
<b>Endroit :</b>	Chalet Prim'Eau
<b>Début :</b>	13 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Coût :</b>	120 \$
<b>Pers. ress. :</b>	Martin Blanchette

<b>Horaire :</b>	Jeudi 10h (90min.)
<b>Clientèle :</b>	Tous
<b>Endroit :</b>	Chalet Prim'eau
<b>Début :</b>	15 janvier
<b>Durée :</b>	10 semaines
<b>Coût :</b>	100 \$
<b>Pers. ress. :</b>	Marilyn Brassard

## Kangoo jumps

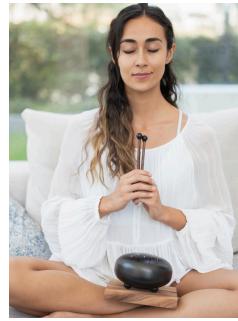


(avec bottes trampoline fournies)



<b>Horaire :</b>	Mardi 16h30
<b>Clientèle :</b>	Débutant-intermédiaire
<b>Endroit :</b>	Centre communautaire
<b>Début :</b>	13 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Coût :</b>	90 \$
<b>Pers. ress. :</b>	Cynthia Vallée-Langevin

## Méditation océanique



<b>Horaire :</b>	Jeudi 10h (90min.)
<b>Clientèle :</b>	Tous
<b>Endroit :</b>	Chalet Prim'eau
<b>Début :</b>	15 janvier
<b>Durée :</b>	10 semaines
<b>Coût :</b>	100 \$
<b>Pers. ress. :</b>	Marilyn Brassard



## Matériel nécessaire

### Cours et activités physiques

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



## Il était une fois mes chakras



<b>Horaire :</b>	Mardi 18h30
<b>Clientèle :</b>	Enfants de 5 à 8 ans et leurs parents
<b>Endroit :</b>	Centre Récréatif
<b>Début :</b>	13 janvier
<b>Durée :</b>	10 semaines
<b>Coût :</b>	80 \$
<b>Pers. ress. :</b>	Marilyn Brassard



## Tabata

(avec bottes trampoline fournies)



<b>Horaire :</b>	Vendredi 12h15 (30min.)
<b>Clientèle :</b>	Débutant-intermédiaire
<b>Endroit :</b>	Centre communautaire
<b>Début :</b>	16 janvier
<b>Durée :</b>	12 semaines
<b>Coût :</b>	45 \$
<b>Pers. ress. :</b>	Cynthia Vallée-Langevin



## Informations générales

### Horaire

CENTRE RÉCRÉATIF QUATRE-TEMPS

## Patinoire extérieure et Anneau de glace

2026

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jour	18h à 21h	9h à 16h 18h à 21h	9h à 16h 18h à 21h				
Soir							



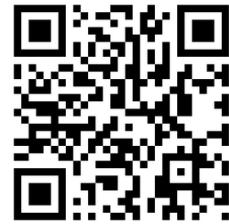
NOUVEAUTÉ  
2026

MOITIÉ-MOITIÉ



19-20-21 FÉVRIER 2026

PLUSIEURS  
SURPRISES VOUS  
ATTENDENT!



JEUDI  
BINGO FAMILIAL



VENDREDI

SOIRÉE SOUS LES  
ÉTOILES  
ANIMATION DES FOUS  
DU ROI

SAMEDI

JOURNÉE PLEIN AIR  
PATINAGE & GLISSADE  
GÉANTE  
SOUPER ET SOIRÉE  
DANSANTE



## PRÉT DE RAQUETTES ET AIDES AU PATINAGE

Nous avons plusieurs patins et aides au patinage 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!

## BOISÉ DU CURÉ ILLUMINÉ

Tous les soirs à partir de 16h30!



## BOUGEZ AVEC CIRCONFLEXE

circonflexe  
Prêt-pour-bouger

### PRÉT GRATUIT D'ÉQUIPEMENT



Parce que tout le monde devrait pouvoir découvrir ou renouer avec des sports et des activités récréatives

### 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 mercredi : 15h à 21h  
Jeudi : 15h à 21h30  
Vendredi : 15h à 22h

### BIBLIOTHÈQUE

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

## 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 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.