

Hiver 2026

L'écho EXPRESS



Saint-Prime
VIVRE ENSEMBLE

Inscriptions Jeudi 8 janvier dès 9h

PAR INTERNET : 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 / Marie-Ève Langlais

Inscript. : Via le site web :
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 / Dominic Langlois 418- 515-1315

Inscript. : *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 / Steeve Méroz

Inscript. : 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

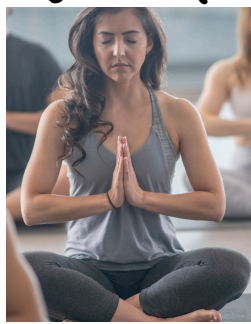


Force et vitalité



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



Renforcement TONIC



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

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

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



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



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



Mobilité active



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



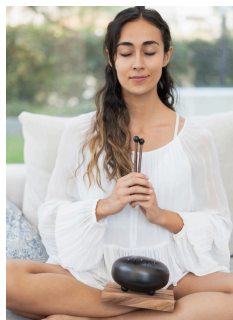
Activités Gymnase

Sabre du Tai Chi



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

Méditation océanique



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

Kangoo jumps

(avec bottes trampoline fournies)



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

Il était une fois mes chakras



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

Matériel nécessaire

Cours et activités physiques

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

Tabata

(avec bottes trampoline fournies)



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

Informations générales

Horaire

CENTRE RÉCRÉATIF QUATRE-TEMPS

Patinoire extérieure
et

2026

Anneau de glace

Horaire

Jour

Soir

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

18h à 21h

18h à 21h

18h à 21h

18h à 21h

18h à 21h

18h à 21h

18h à 21h

9h à 16h

9h à 16h



**NOUVEAUTÉ
2026**



19-20-21 FÉVRIER 2026

MOITIÉ-MOITIÉ

**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**



PRÊT DE RAQUETTES ET AIDES AU PATINAGE

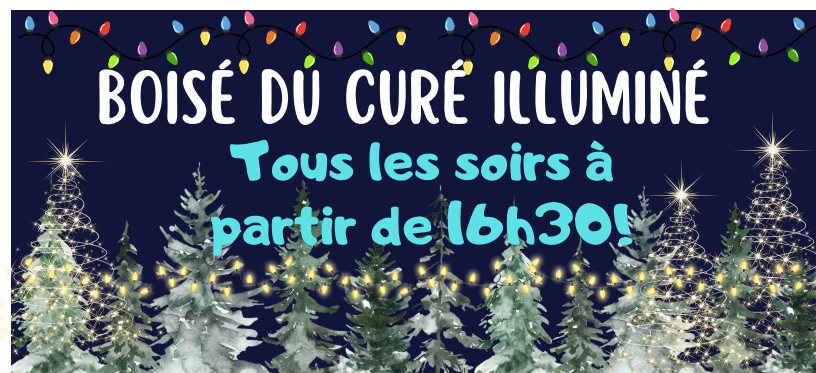
Nous avons plusieurs
patins et aides au
patinage disponibles!
Idéal pour les petits
patineurs!

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



Empruntez-les auprès de l'appareilleur du
Centre Récréatif, c'est **GRATUIT!**

BOISÉ DU CURÉ ILLUMINÉ
**Tous les soirs à
partir de 16h30!**



BOUGEZ AVEC CIRCONFLEXE

 **Circonflexe.ca → Prêt-pour-bouger**

 **Réservation par téléphone 418-251-2116 poste 2221**

 **Ou directement au Centre Récréatif de 9h à 16h et
de 18h à 21h les fins de semaine**

PRÊT GRATUIT D'ÉQUIPEMENT



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

circonflexe
Prêt-pour-bouger

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.