



ABONNEMENT ANNUEL	
ANNUEL	/ MOIS
RÉGULIER	340,00\$ / 28,33\$
ÉTUDIANT	280,00\$ / 23,33\$
65 ANS et +	280,00\$ / 23,33\$

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• SAC DE SPORT GRATUIT (1^{re} ANNÉE D'INSCRIPTION SEULEMENT)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

ABONNEMENT 4 MOIS	
4 MOIS	/ MOIS
RÉGULIER	140,00\$ / 35,00\$
ÉTUDIANT	120,00\$ / 30,00\$
65 ANS et +	120,00\$ / 30,00\$

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

ABONNEMENT 3 MOIS	
3 MOIS	/ MOIS
RÉGULIER	120,00\$ / 40,00\$
ÉTUDIANT	105,00\$ / 35,00\$
65 ANS et +	105,00\$ / 35,00\$

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

ABONNEMENT 1 MOIS	
	/ MOIS
RÉGULIER	45,00\$
ÉTUDIANT	40,00\$
65 ANS et +	40,00\$

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

CARTE D'ENTRAÎNEMENT	
1 SÉANCE	10,00\$
15 SÉANCES	90,00\$

• VALIDE POUR ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET/OU COURS EN GROUPE
• VALIDE POUR UN AN
• NON-ÉCHANGEABLE ENTRE PERSONNES
• VALIDE POUR ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET/OU COURS EN GROUPE

f CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ST-DAVID-DE-FALARDEAU

HORAIRE COURS DE GROUPE – PRINTEMPS 2024

SESSION DU 22 AVRIL AU 14 JUIN 2024

RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE
DISPONIBLE 4H AVANT

POUR AVOIR DE L'AIDE : 418-503-1400

ACCÈS ILLIMITÉ
AVEC
ABONNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
YOGA DOUX 10H00 À 11H15 (17) ALEXANDRA	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FANNY	ÉNERGIE VITALITÉ 9H00 À 10H00 (12) FANNY	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FANNY
TABATA 11H45 À 12H15 (12) FANNY		SPINNING 11H45 À 12H15 (7) FANNY	<input checked="" type="checkbox"/> Pas de cours de groupe : → Lundi des Patriotes : 20 mai Tabata midi et soir Spinning
SPINNING 18H15 À 18H45 (7) FANNY	CARDIO EXPRESS 18H30 À 19H00 (12) FANNY		
TABATA 18H45 À 19H45 (12) FANNY	BALLON TONIC 19H00 À 20H00 (12) FANNY		<input type="checkbox"/> Horaire sujet à changement jusqu'au 10 mai 2024

INSCRIPTIONS - LOISIRS

ST-DAVID-DE-FALARDEAU

ACTIVITÉS PRINTEMPS/ÉTÉ 2024

DÈS JEUDI LE 18 AVRIL 2024 À MIDI

En ligne : www.sport-plus-online.com

Par téléphone : 418-673-4627

Par courriel : services.loisirs@videotron.ca

f SERVICE DES LOISIRS DE FALARDEAU

INSCRIPTION
EN LIGNE

TERRAIN DE JEUX LES PETITS PLAISIRS D'ÉTÉ



Offert en priorité aux
enfants des citoyens de
la municipalité

ÂGES: 5 à 12 ans*

*Doit avoir fréquenté l'école en 2023-24

COÛT: 200\$/ Enfant

DURÉE: 7 semaines

60 PLACES DISPONIBLES**

** Principe premier arrivé, premier inscrit.

Inscrivez-vous sur la liste d'attente si le maximum est atteint.
Le nombre de place peut être modifié en cours de route.

Date de début : Mardi le 25 juin

Date de fin : Jeudi le 8 août

Ouverture : Du lundi au vendredi de 9h à 15h30*

*sauf lundi le 1er Juillet (Fête du Canada)

Lieu : Aréna

Activités : Inclus 3 sorties minimum, ateliers culinaires avec le GACF, entraînements en salle supervisés, activités à la Maison des Jeunes (pour les + vieux), accès gymnase de l'école, bibliothèque et plusieurs autres!

Inscription en ligne **NOUVEAU** **Menu à venir**

Service traiteur - Repas chaud
Les jeudis midis - 5\$/ semaine

HALTE-GARDERIE LES PETITS PLAISIRS D'ÉTÉ

Doit être inscrit au terrain de jeux
préalablement



Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi *

7h00 à 9h00 15h30 à 17h30

*Sauf lundi 1er juillet et vendredi 8 août 2024

Coût : Matin + Soir (7 semaines) 110\$

Matin seulement (7 semaines) 60\$

Soir seulement (7 semaines) 60\$

40 places disponibles

ACTIVITÉS

PRINTEMPS
ÉTÉ
2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MATIN	ÉQUILIBRE ACTIF 55+ INT. 55 ANS + 8H45 - 9H45 6 MAI AU 17 JUIN	ÉQUILIBRE ACTIF 55+ DEB. 55 ANS + 10H00 - 11H00 7 MAI AU 11 JUIN		
MIDI		DÉFI LES PARCOURS 8-12 ANS 11H25-12H45 7 MAI AU 11 JUIN		MULTISPORTS EN BALLON 5 À 7 ANS 11H25-12H45 9 MAI AU 13 JUIN
APRÈS L'ÉCOLE	MULTISPORTS EN BALLON 8 À 12 ANS 15H30-16H30 6 MAI AU 17 JUIN	DÉFI LES PARCOURS 5 À 7 ANS 15H30-16H30 7 MAI AU 11 JUIN		
SOIR	SOCCER 4-5 ANS 18H15-19H00 27 MAI AU 5 AOÛT	SOCCER 11-12 ANS 18H00-19H00 28 MAI AU 6 AOÛT	TENNIS 5-7 ANS et 8-13 ANS 18H15-19H00 / 19H00-20H00 12 JUIN AU 17 JUILLET	
	SOCCER 6-7-8 ANS 19H00-20H00 27 MAI AU 5 AOÛT	SOCCER 9-10 ANS 19H00-20H00 28 MAI AU 6 AOÛT	TENNIS 14 ANS ET + 20H00-21H30 12 JUIN AU 17 JUILLET	



PARASCOLAIRES / JEUNESSE

Multisports en Ballon



ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
5 à 7 ans	Jeudi	11h25 à 12h45	40\$
8 à 12 ans	Lundi	15h30 à 16h30	30\$

Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés.
Divers jeux de ballons (ballon chasseur, prisonniers, tomate, ...) et des sports de ballons (Soccer, basket, rugby touché, flag football, ...)

Défi les Parcours

Parascolaire - Midi et Soir

Lieu : Gymnase de l'école ou extérieur (selon la température)

Date de début : 7 mai 2024 (6 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
5 à 7 ans	Mardi	15h30 à 16h15	30\$
8 à 12 ans	Mardi	11h25 à 12h45	40\$

Doit être inscrit à l'école. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés pour bouger.
Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase.
L'enfant devra réaliser 1 à 2 parcours que l'entraîneur lui aura créés avec l'éventail du matériel disponible afin de travailler la motricité, en relais, en duo et autres. Serez-vous capable de réussir les parcours ?

Ligue de Soccer récréative mixte

Lieu : Terrain de Soccer

Date de début : 27 mai 2024 (10 semaines - pause semaine du 29 juillet)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4-5 ans	Lundi	18h15 à 19h00	40\$
6-7-8 ans	Lundi	19h00 à 20h00	40\$
9-10 ans	Mardi	19h00 à 20h00	40\$
11-12 ans	Mardi	18h00 à 19h00	40\$

Calcul de l'âge au 31 décembre 2024
Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés pour bouger. Protège-tibias obligatoires
Parties intermunicipales durant la saison. Possibilité d'un tournoi de fin de saison

Nous demandons l'implication des parents pour soutenir/assister les entraîneurs durant la saison.



Camp Balle lente

Lieu : Terrain de Baseball
Date de début : À déterminer



Informations à venir

Tennis - Enfant

Lieu : Terrain de tennis
Date de début : 12 juin 2024 (6 semaines)



ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
5 à 7 ans	Mercredi	18h15 à 19h00	60\$
8 à 13 ans	Mercredi	19h00 à 20h00	80\$

Raquette incluse pour les cours.
En cas de mauvais temps, les cours seront reportés à la fin de la session.

ACTIVITÉS ADULTES



VOUS AVEZ DES IDÉES, VOUS AIMERIEZ QUE VOTRE MUNICIPALITÉ CONTINUE D'ÊTRE DYNAMIQUE? FAITES-LE NOUS LES SAVOIR ET IL NOUS FERA PLAISIR DE LES DÉVELOPPER AVEC VOUS!



PickleBall

Lieu : Terrain de tennis extérieur
Date de début : Fin mai (selon la température)

Il sera possible pour la saison estivale d'utiliser un des terrains de tennis pour jouer au Pickleball en devenant membre (voir ci-bas). Il est à prendre note que les lignes et la hauteur du filet ne pourront pas être modifiées.

Tennis - Adulte

Lieu : Terrain de tennis
Date de début : 11 juin 2024 (6 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
14 ans et +	Mercredi	20h00 à 21h30	100\$

Raquette incluse pour le cours jusqu'à 16 ans.
En cas de mauvais temps, les cours seront reportés à la fin de la session.



MEMBRES SAISONNIERS

Procurez-vous votre clé au bureau des loisirs (aréna) pour accéder aux terrains de tennis. Le dépôt vous est remis au retour de la clé.

Membre adulte : 20\$ + dépôt(20\$) Membre étudiant : 10\$ + dépôt(20\$)

Équilibre Actif 55+

Lieu : Salle Centre de conditionnement physique
Date de début : 29-30 avril 2024 (7 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
55 ans et +	Lundi - Intermédiaire Mardi - Débutant	8h45 à 9h45 10h00 à 11h00	20\$

Cours de groupe supervisé par un Kinésologue visant à améliorer l'équilibre, le renforcement musculaire, la flexibilité ainsi que la coordination

