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 (1re 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'ENTRAINEMENT	
1 SÉANCE	10,00$

- VALIDE POUR ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET/OU COURS EN GROUPE

15 SÉANCES	90,00$

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

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ST-DAVID-DE-FALARDEAU

HORAIRE COURS DE GROUPE – HIVER 2024

SESSION DU 10 JANVIER AU 18 AVRIL 2024

ACCÈS ILLIMITÉ AVEC ABONNEMENT

RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE
DISPONIBLE 4H AVANT
POUR AVOIR DE L'AIDE : 418-503-1400

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	CAF CUISSES-ABDOS-FESSIERS 11H45 À 12H15 (12) FANNY
SPINNING 18H15 À 18H45 (7) FANNY	CARDIO EXPRESS 18H30 À 19H00 (12) FANNY	POUND EXPRESS 18H30 À 19H00 (14) CYNTHIA	
TABATA 18H45 À 19H45 (12) FANNY	BALLON TONIC 19H00 À 20H00 (12) FANNY	MIX TRAINING 19H00 À 20H00 (14) CYNTHIA	

☒ Pas de cours de groupe :
→ Lundi de Pâques 1er avril
Yoga doux
Tabata midi et soir
Spinning

MIX TRAINING
Un mélange de plusieurs types d'entraînement tel que : Cardio boxe, Step, Musculation, Enchaînement de danse avec et sans chorégraphie, Mouvements inspirés de Pilates et de Balletfit

CAF
Entraînement musculaire ciblant principalement les Cuisses – Abdos – Fessiers

Horaire sujet à changement jusqu'au 14 février 2024

INSCRIPTIONS - LOISIRS

ST-DAVID-DE-FALARDEAU

ACTIVITÉS HIVER 2024

Dès lundi le 4 décembre 2023

En ligne : www.sport-plus-online.com
Par téléphone : 418-673-4627
Par courriel : services.loisirs@videotron.ca

HORAIRE DES FÊTES
Patinage libre: 27 au 30 décembre - 15h30 à 17h00
Hockey libre: 28 décembre - 17h15 à 18h15

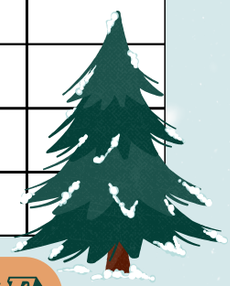
ACTIVITÉS À VENIR

- Clair de lune de Noël - Vendredi 22 décembre 2023
- Snocross 1ère Édition - 13 et 14 janvier 2024
- Tournoi Invitation Curling - 2 au 4 février 2024
- Tournoi de hockey Magh - 10 et 11 février 2024
- Carnaval de Falardeau 1ère Édition - 23 et 24 février 2024
- Tournoi de hockey mineur interrégional - 29 février au 3 mars 2024
  7 au 10 mars 2024
- Activités de la Relâche - 4 au 6 mars 2024
- Clair de lune de la St-Patrick - Vendredi 15 mars 2024
- Spectacle de Patinage Artistique - Samedi 23 mars 2024
- Défi Santé - 1er au 28 avril 2024
- Plusieurs autres activités à confirmer!

SERVICE DES LOISIRS DE FALARDEAU

ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	ÉQUILIBRE ACTIF 55+ INT. 55 ANS + 8H45 - 9H45 *15 JANV AU 15 AVRIL*	ÉQUILIBRE ACTIF 55+ DEB. 55 ANS + 10H00 - 11H00 *15 JANV AU 15 AVRIL*				PATINAGE PLUS 4 À 7 ANS 10H00-10H50 *13-20-27 JANV ET 17-24 FEV*	ÉVEIL AU MOUVEMENT CRÉATIF 5 À 7 ANS 9H30-10H30 *14 JANV AU 21 AVRIL*
MIDI		BASKET 8-12 ANS 11H25-12H45 *16 JANV AU 16 AVRIL*		KARATÉ 7 À 12 ANS 11H25-12H45 *18 JANV AU 28 MARS*			
APRÈS-MIDI				CURLING 18 ANS + 12H45 - 14H45 *11 JANV AU 28 MARS*			
APRÈS L'ÉCOLE	SOCCER 7 À 12 ANS 15H30-16H30 *15 JANV AU 22 AVRIL*	DÉFI SPORTIF 5 À 7 ANS 15H30-16H15 *16 JANV AU 9 AVRIL*			ÉVEIL AU JEU THÉÂTRAL 8 À 11 ANS 15H30-16H30 *12 JANV AU 19 AVRIL*		
SOIR	CHEERLEADING 6 À 12 ANS 17H30 -19H45 *15 JANV AU 29 AVRIL*	PICKLEBALL 13 ANS + 18H00 À 21H00 *16 JANV AU 9 AVRIL*	PICKLEBALL/ BADMINTON 13 ANS + 18H00 À 21H00 *17 JANV AU 10 AVRIL*				



PARASCOLAIRES / JEUNESSE

Patinage Plus

Lieu : Centre sportif Réjean Tremblay
Dates des cours : 13-20-27 janvier et 17-24 février 2024 (5 cours)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 7 ans	Samedi	10h00 à 11h00	40$ + 60$ Assurances et Fédération (Annuelle)

Un programme conçu spécifiquement pour les jeunes qui veulent s'amuser sur la glace tout en apprenant à patiner : technique de patinage avec jeux, circuits, ballons et autres.
N.B. : Les patins en plastique ne sont pas acceptés et le casque homologué est obligatoire.

Défi Sportif

Parascolaire - Soir
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 16 janvier 2024 (12 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
5 à 7 ans	Mardi	15h30 à 16h15	60$

Doit être inscrit à l'école. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés pour bouger.
Un cours qui touche à tout ... sports, habilités motrices et autres sous forme de jeux.

Éveil au Mouvement Créatif

Lieu : Salle Centre de conditionnement physique
Date de début : 14 janvier 2024 (12 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
5 à 7 ans	Dimanche	9h30 à 10h30	70$

Ce cours a pour objectif de permettre à l'enfant de s'exprimer sur différents rythmes musicaux de styles variés, éveiller le sens de l'expression libre et d'en comprendre les bases et interpréter les acquis sous forme de chorégraphies avec nul autre que Louis Wauthier (Louis Macaroni). Il y aura une présentation aux parents à la fin des ateliers.

Karaté

Parascolaire - Midi
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 18 janvier 2024 (10 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
7 à 12 ans	Jeudi	11h25 à 12h45	60$

Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase. Prévoir des vêtements appropriés pour bouger

Soccer intérieur

Parascolaire - Soir
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 15 janvier 2024 (10 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
7 à 12 ans	Lundi	15h30 à 16h30	50$

Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés pour bouger.

Basketball

Parascolaire - Midi
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 16 janvier 2024 (13 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
8 à 12 ans	Mardi	11h25 à 12h45	70$

Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés.
Possibilité de participer à 2 tournois dans la région pour les enfants de 4e-5e-6e année.

Éveil au Jeu Théâtral

Parascolaire - Soir
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 12 janvier 2024 (12 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
8 à 12 ans	Vendredi	15h30 à 16h30	70$

Ce cours a pour objectif de développer les connaissances sur le jeu de personnages divers, stimuler leur créativité et interpréter différentes scènes du répertoire théâtral québécois avec nul autre que Louis Wauthier (Louis Macaroni). Il y aura une présentation aux parents à la fin des ateliers.

ACTIVITÉS ADULTES

PickleBall

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 16-17 janvier 2024 (12 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
13 ans et +	Mardi Mercredi	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 20h00 à 21h00 18h00 à 19h00	60$/personne

3 terrains disponibles / plage horaire.
Pickleball en simple ou en double.
Possibilité d'avoir une liste de remplaçants en appelant aux loisirs.

Badminton

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 17 janvier 2024 (12 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
13 ans et +	Mercredi	19h00 à 20h00 20h00 à 21h00	60$/personne

3 terrains disponibles / plage horaire.
Badminton en simple ou en double.
Possibilité d'avoir une liste de remplaçants en appelant aux loisirs.

Curling

Lieu : Centre sportif Réjean Tremblay
Date de début : 11 janvier 2024 (8 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
18 ans et +	Jeudi	12h45 à 14h45	100$

Vous aimeriez vous joindre à une équipe ou être remplaçant ? Donnez votre nom en appelant aux loisirs

Équilibre Actif 55+

Lieu : Salle Centre de conditionnement physique
Date de début : 15-16 janvier 2024 (12 semaines)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
55 ans et +	Lundi – Intermédiaire Mardi - Débutant	8h45 à 9h45 10h00 à 11h00	40$

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