

**SERVICE
DES LOISIRS**

418 276-0160, poste 2400
loisirs@ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

INSCRIPTIONS EN LIGNE



Du jeudi **4 septembre**, à 12 h 30
au dimanche **7 septembre**, à 23 h 59



ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

*Prolongation possible si des
places sont encore disponibles.*

bciti+



**DOLBEAU
MISTASSINI**
LA CHALEUR DU NORD DU LAC

AUTOMNE 2025

**Un automne d'énergie
et de créativité!**

Début des cours : semaine du 15 septembre



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque

Formations spécialisées

Arénas et patinoires

Activités en piscine - Cours aquatiques

Cours et sports en salle

Plein air et nature

Nos incontournables de l'automne

bciti+
Plus proche que jamais

Porte d'entrée de plusieurs services municipaux!

- Calendrier de collectes de matières résiduelles personnalisé
- État des services municipaux en temps réel (ouvert ou fermé?)
- Service d'alertes municipales en cas de mesures d'urgence
- Actualités et événements
- Inscriptions en loisir



Inscrivez-vous en 2 étapes!

1. Créez et activez votre compte.
2. Demandez la carte Bciti+ sous l'onglet « Ma carte ». Prévoir 24 h pour l'approbation et l'utilisation de votre carte ainsi que l'inscription aux activités de loisir.



CULTURE EN MOUVEMENT : CRÉER, EXPOSER ET RACONTER

Atelier créatif Libérez votre créativité!

Découvrez la Cricut™, cet outil de découpe extraordinaire qui transforme papier, vinyle, tissu et carton en créations uniques. Repartez avec vos petits projets personnalisés et des idées plein la tête!



Du 24 septembre au 22 octobre 2025



Les mercredis de 18 h 30 à 21 h 30



80\$



Les Semeurs de contes



La Grande Virée des Semeurs de contes Deux millions de pas contés

Un événement unique au Québec!

Depuis 2013, sept conteurs et conteuses professionnels sillonnent chaque automne les routes du Québec. Le soir venu, ils partagent des histoires riches et vibrantes avec des publics adultes, en échange de l'hospitalité offerte.



8 septembre 2025

- Plus de **100 municipalités** les ont déjà accueillis.
- Un projet soutenu par **nos municipalités partenaires, le CALQ et le CAC.**
- La tournée se termine aux célèbres Dimanches du conte à Montréal.
- Ne manquez pas ce rendez-vous exceptionnel!

Exposition à l'Espace

Situé dans le hall de la bibliothèque municipale du secteur Dolbeau, L'Espace vous invite à découvrir les talents d'artistes locaux et régionaux à travers ses expositions variées :

- **Octobre : Amélia Tremblay — Peinture acrylique**
- **Novembre : Éric Villeneuve — Microsillons (Vinyles)**
- **Décembre - janvier : Les couleurs cachées de l'hiver**

Participer à notre concours de Noël (3^e édition)

NOUVEAU : ACADEMIE DES PORTEURS DE MUSIQUE



Situé dans le centre communautaire secteur Dolbeau
dolbeau.academiedesporteursdemusique.com



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque

L'ES Pa ce

Par et
pour les
citoyens

Contactez L'Espace via sa page
Facebook ou par courriel à
lespace@ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

L'ESPACE : ACCUEILLANT ET POLYVALENT

Situé dans le hall de la bibliothèque
municipale du secteur Dolbeau,
L'Espace offre un cadre convivial et
multifonctionnel, comprenant :

- Un **coin lecture** avec accès aux périodiques de la bibliothèque
- Une **salle d'exposition**
- Des espaces de travail, **individuels ou collectifs**
- Un accès **Wi-Fi gratuit**
- **Accessible à tous** : pendant les heures d'ouverture
- **Accès prolongé (8 h à 23 h)** : demandez votre clé au comptoir de prêt

BIBLIOTHÈQUE : UN LIEU POUR LIRE, UN ESPACE POUR ÊTRE

D **DOLBEAU**
175, 4^e Avenue

M **MISTASSINI**
105, Avenue de l'Église

	 AVANT-MIDI	 APRÈS-MIDI	 SOIRÉE
LUNDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h (D)	
MARDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (D)
MERCREDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (D)
	9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (M)	18 h à 20 h (M)
JEUDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (D)
	9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (M)	
 VENDREDI	9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (D)	
SAMEDI	9 h à 12 h (M)	13 h à 16 h 30 (D)	



Formations spécialisées

GARDIENS AVERTIS | 80\$



Un cours repensé pour outiller les jeunes à devenir des gardiens et gardiennes de confiance!

Avec un contenu enrichi axé sur les techniques de secourisme et les responsabilités liées à la garde d'enfants, les participants développeront leurs habiletés en leadership, apprendront à gérer des comportements difficiles et à répondre aux attentes des familles.

Grâce à des méthodes pédagogiques renouvelées basées sur les dernières données scientifiques, l'apprentissage des premiers soins d'urgence n'aura jamais été aussi accessible et concret!

Spécifications :

 **Mardi**
18 novembre 2025

 **8 h 15 à 16 h 15**

 11 ans et plus

Formatrice :
Marie-Lou Villeneuve

PRÊTS À RESTER SEULS | 50\$

Un programme conçu pour aider les jeunes à devenir autonomes et confiants lorsqu'ils sont seuls à la maison ou dans la communauté.

Les enfants découvriront des stratégies pour assurer leur propre sécurité et apprendront à réagir de façon approprié en cas d'urgence, dans un environnement stimulant et adapté à leur âge.

Spécifications :

 **Lundi**
17 novembre 2025

 **9 h à 14 h**

 9 à 11 ans

Formatrice :
Marie-Lou Villeneuve

Besoin d'un billet journalier?

Utilisez notre nouvelle caisse libre-service disponible en tout temps sur les heures d'ouverture du complexe.

- Bains libres à l'unité
- Cours en piscine à l'unité
- Cours en salle à l'unité
- Patinage libre à l'unité
- Hockey libre à l'unité

Comment faire ?

1. Présentez-vous à la caisse libre-service et suivez les instructions.
2. Payer par carte de crédit ou débit.
3. Utiliser le reçu émis en guise de billet pour accéder à votre activité.



Pour l'achat de plusieurs billets, il faut s'adresser à la réceptionniste sur les heures d'ouverture des guichets. La caisse libre-service n'émet qu'un seul coupon qu'il faut remettre au responsable avant le début de l'activité.





Arénas et patinoires

Deux glaces intérieures, un terrain d'action pour tous les passionnés de glace à Dolbeau-Mistassini! Patinez, jouez et vivez pleinement la saison hivernale.

Acheter vos billets de patinage libre à l'accueil du complexe sportif Desjardins, auprès de notre réceptionniste sur les heures d'ouverture ou grâce à notre nouvelle caisse libre-service. À l'aréna du secteur Mistassini, les billets sont en vente auprès du restaurant.

HORAIRE

À compter du 22 septembre



PATINAGE LIBRE

Tarifs : 17 et moins : 2,25\$
18 ans et plus : 3,25\$

HOCKEY LIBRE

Tarifs : 11 et moins : 2,25\$
18 ans et plus : 7\$

RECOMMANDÉ



Casque

OBLIGATOIRE



Casque avec grille
et protège-cou

Aréna secteur mistassini
60, rue Savard

**Glace Nurtrinor, complexe
sportif Desjardins**
1032, rue des Érables

MERCREDI
18 h 30 à 19 h 30

SAMEDI
15 h 30 à 16 h 30

DIMANCHE
13 h à 14 h

LUNDI
9 h à 10 h

MERCREDI
9 h à 10 h

VENDREDI
9 h à 10 h

SAMEDI
13 h à 14 h

Disponibles lors de
journées d'activités
spéciales
(congés scolaires
et fériés).

**Surveillez notre
page Facebook et
notre site Web.**

NOS ORGANISMES DE GLACE : 100 % PASSION



hockeymineurlsn.com



lesperlesbleues.com



optivites@hotmail.com



PISCINE RÉMABEC — COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS

Que ce soit pour nager, jouer ou relaxer, la piscine Rémabec vous accueille dans deux bassins adaptés à tous :



Bassin principal : 25 m, 6 corridors - Nagez à votre rythme!



Bassin récréatif : plage, pataugeoire, jeux d'eau - Parfait pour les familles et les débutants.

HORAIRE DES BAINS LIBRES

OBLIGATOIRE



Les moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.



Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous.

JOUR	HEURE	TYPE DE BAIN	BASSIN(S)
LUNDI	14 h 30 à 15 h 30	Bain libre	
MARDI	14 h 30 à 15 h 30	Bain libre pataugeoire	
	20 h 10 à 21 h 10	Nage en corridors	
MERCREDI	14 h 30 à 15 h 30	Bain libre	
JEUDI	14 h 30 à 15 h 30	Nage en corridors	
	20 h 10 à 21 h 10	Bain libre	
SAMEDI	7 h à 8 h	Nage en corridors	
	13 h 30 à 14 h 30	Bain libre	
DIMANCHE	12 h 30 à 13 h 30	Nage en corridors	
	13 h 40 à 14 h 40	Bain libre	

À SAVOIR

Tarifs : 0 à 2 ans : Gratuit | 3 à 17 ans : 3\$ | 18 ans et plus : 5\$

BAIN LIBRE

Ouvert à tous. La piscine est divisée en zones : au moins un corridor pour la nage et des sections pour le jeu ou la détente.

BAIN LIBRE PATAUGEOIRE

Activité libre dans le bassin récréatif. Idéal pour les enfants et les familles. Jeux d'eau accessibles, profondeur faible, aucune nage en corridors.

NAGE EN CORRIDOR

Réservé aux nageurs capables de nager 25 mètres sans arrêt. Tous les corridors sont utilisés pour la nage seulement. Pas de jeux ou de baignade libre. 14 ans et plus.



 Du 20 septembre au 23 novembre 2025

 Pour les tout-petits et leurs parents - Enfants de 4 à 36 mois

 Tarif : 58\$ | 30 minutes - 1 fois par semaine

OFFREZ À VOTRE ENFANT SES PREMIERS PLAISIRS AQUATIQUES !

Nos cours **Parent et enfant** sont spécialement conçus pour éveiller le goût de l'eau chez les tout-petits, en toute sécurité, dans une ambiance ludique et chaleureuse. Guidés par un parent, les enfants découvrent l'eau à leur rythme, grâce à des activités adaptées à chaque tranche d'âge.

COURS	HORAIRE	DESCRIPTION	ÂGE
Parent et enfant 1	Dimanche 11 h à 11 h 30	Activités favorisant le plaisir et l'apprentissage à l'eau en compagnie du parent, adaptées au développement de l'enfant.	4 à 12 mois
Parent et enfant 2	Dimanche 9 h 40 à 10 h 10 ou 10 h 20 à 10 h 50		13 à 24 mois
Parent et enfant 3	Dimanche 9 h à 9 h 30		2 à 3 ans

NOTRE CLUB DE NATATION : **100 % PASSION**



cndolbeaumistassini.com



Activités piscine - Cours aquatiques

NAGER POUR LA VIE

 10 semaines (jusqu'au 23 novembre)

 Préscolaire : 3 à 5 ans - non inscrit à la maternelle 5 ans.

 Tarif : 58\$ | 30 minutes - 1 fois par semaine

DES COURS ADAPTÉS POUR ACCOMPAGNER L'ENFANT VERS L'AUTONOMIE AQUATIQUE

Nos cours **Préscolaires** permettent aux enfants de développer progressivement leurs habiletés en natation, tout en favorisant leur confiance dans l'eau, au rythme de chacun.

QUEL NIVEAU CHOISIR?

Vous pouvez consulter l'aide à la décision disponible sur le site Web de la Société de sauvetage ou contacter le Service des loisirs au 418 276-0160, poste 2400.

COURS	HORAIRE	DESCRIPTION
Préscolaire 1	Dimanche 10 h 20 à 10 h 50 Jeudi 16 h 20 à 16 h 50	Première transition vers l'autonomie : le parent peut se retirer progressivement selon les recommandations du moniteur.
Préscolaire 2	Jeudi 16 h 20 à 16 h 50 Samedi* 10 h 15 à 10 h 45	L'enfant peut entrer et sortir de l'eau, sauter dans l'eau à hauteur de poitrine avec aide, flotter et glisser sur ventre et dos, faire des bulles et mouiller son visage.
Préscolaire 3	Dimanche 11 h 40 à 12 h 10 Jeudi 16 h 20 à 16 h 50	L'enfant peut sauter dans l'eau à hauteur de poitrine, s'immerger et expirer sous l'eau, flotter sur le ventre et le dos avec aide pendant 3 secondes.
Préscolaire 4-5	Jeudi 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche 11 h 40 à 12 h 10	Préscolaire 4 : L'enfant peut sauter en eau profonde avec gilet de sauvetage, récupérer des objets au fond, retenir son souffle sous l'eau, flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et le dos.
		Préscolaire 5 : L'enfant peut sauter en eau profonde, nager en crawl sur 5 mètres avec gilet de sauvetage, effectuer un battement de jambes alternatif sur ventre, dos et côté.

***Ajout**



 10 semaines (Jusqu'au 23 novembre)

 Nageur 1 et 2 : 5 à 14 ans - Doit avoir débuté la maternelle 5 ans.

 Tarif : 58\$ | 30 minutes – 1 fois par semaine

POUR APPRENDRE À NAGER EN TOUTE CONFIANCE

Nos cours **Nageur** permettent aux jeunes d'acquérir les habiletés de base et de progresser vers une plus grande autonomie en milieu aquatique, avec un encadrement sécuritaire.

COURS	HORAIRE	DESCRIPTION
Nageur 1	Lundi 16 h 45 à 17 h 15 Mercredi 17 h 25 à 17 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 30 ou 9 h 40 à 10 h 10 ou 10 h 20 à 10 h 50	Débute la natation. L'enfant entre et sort de l'eau, saute à la hauteur de sa poitrine, met les yeux dans l'eau, s'immerge et glisse sur le ventre et sur le dos avec de l'aide.
Nageur 2	Lundi 17 h 25 à 17 h 55 Mercredi 16 h 45 à 17 h 15 Dimanche 9 h à 9 h 30 ou 9 h 40 à 10 h 10 ou 11 h à 11 h 30 ou 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant saute seul dans l'eau à la hauteur de sa poitrine, saute en eau profonde avec un gilet de sauvetage, ouvre les yeux sous l'eau, retient son souffle et expire dans l'eau. Il flotte, bat des jambes et glisse sur le ventre et sur le dos.



Activités piscine - Cours aquatiques

NAGER POUR LA VIE

- 10 semaines (jusqu'au 23 novembre)
- Nageur 3-4-5 et 6 : 5 à 14 ans.
- Tarif : 76\$ | 45 minutes - 1 fois par semaine

NIVEAUX AVANCÉS POUR PERFECTIONNER LES HABILETÉS AQUATIQUES

Ces cours sont conçus pour accompagner les jeunes nageurs dans le développement de techniques plus complexes, améliorer leur endurance et favoriser leur autonomie complète en milieu aquatique.

COURS	HORAIRE	DESCRIPTION
Nageur 3	Mardi 16 h 20 à 17 h 05 Samedi 10 h 15 à 11 h ou 11 h 10 à 11 h 55	L'enfant peut sauter en eau profonde et faire une roulade latérale avec un gilet de sauvetage. Il se maintient à la surface pendant 15 secondes, réalise un coup de pied fouetté en position verticale et nage 20 mètres sur le ventre et sur le dos.
Nageur 4	Mardi 16 h 20 à 17 h 05 Samedi 10 h 15 à 11 h	L'enfant nage sur place pendant 30 secondes, effectue des plongeons à genoux et des culbutes avant. Il nage 10 mètres sur le dos avec un coup de pied fouetté et 15 mètres en crawl et en dos crawlé.
Nageur 5	Mardi 17 h 15 à 18 h Samedi 11 h 10 à 11 h 55	L'enfant peut nager sous l'eau sur 15 mètres avec un coup de pied fouetté sur le ventre, effectue les mouvements des bras de la brasse avec la respiration et nage 25 mètres en crawl et en dos crawlé.
Nageur 6	Mardi 17 h 15 à 18 h Samedi 11 h 10 à 11 h 55	L'enfant exécute des plongeons à fleur d'eau et des boulets de canon, un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux. Il nage 50 mètres en crawl et en dos crawlé, 25 mètres en brasse, sprinte sur 25 mètres et réalise un entraînement par intervalles (4 x 50 mètres).



DEVIENS SAUVETEUR-MONITEUR



Nageur 7 :
Jeune sauveteur
initié

Samedi
12 h 05 à 13 h 05

Développe ton endurance et améliore l'efficacité de tes techniques. Apprends : examen primaire d'une victime consciente, communication avec les services d'urgence, balayage visuel, lancer une aide de sauvetage.



Nageur 8 :
Jeune sauveteur
averti

Samedi
12 h 05 à 13 h 05

Perfectionne tes techniques et découvre : examen primaire d'une victime inconsciente, soins en état de choc, aide à une victime qui s'étouffe, sauvetage sans contact avec objet flottant.



Nageur 9 :
Jeune sauveteur
expert

Samedi
12 h 05 à 13 h 05

Perfectionne tes habiletés en sauvetage et premiers soins. Apprends à secourir une victime fatiguée ou incapable de nager, traiter une fracture ou blessure articulaire, aider une victime en détresse respiratoire.



Étoile de bronze :
Nageur 10

12 heures en piscine
Date à confirmer

Premier brevet de niveau Bronze. Résous des problèmes de sauvetage, prends des décisions rapides, fais de la réanimation, assure ta sécurité.

Préalable : Nager 100 m ou Jeune sauveteur expert.



Médaille de bronze

Date à confirmer

Prépare-toi au rôle d'assistant-surveillant-sauveteur : jugement, habiletés, remorquage, défense, dégagement, sauvetage en milieu aquatique. Cela permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur à partir de l'âge de 15 ans.

Préalable : 13 ans à l'examen ou Étoile de bronze.



COURS AQUATIQUES — FORME, ÉNERGIE ET PLAISIR POUR 14 ANS + Du 15 septembre au 12 décembre 2025 (13 semaines)

Des séances variées et une dose garantie d'énergie positive : Que vous soyez matinal ou que vous préfériez l'action en soirée, notre programmation aquatique a de quoi plaire à tous les goûts. Du cardio à l'aquaforme, en passant par la natation technique, nos cours vous promettent un entraînement stimulant... Toujours dans le plaisir!

HORAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TRÈS TÔT LE MATIN		Club des matinaux 5 h 55 à 6 h 55	Inscriptions avec place garantie pour la session ou possibilité d'activités à la carte pour 11\$ par cours.		Club des matinaux 5 h 55 à 6 h 55
MATIN	Natation/Aquaforme 8 h 30 à 9 h 30	Aquaceinture 8 h 30 à 9 h 30	Natation/Aquaforme 8 h 30 à 9 h 30	Aquajogging 8 h 30 à 9 h 30	
	Natation adulte <i>Niveau 2 et 3</i> 9 h 30 à 10 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	Natation adulte <i>Niveau 2 et 3</i> 9 h 30 à 10 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	
	Aquabelâgé 10 h 30 à 11 h 30		Aquabelâgé 10 h 30 à 11 h 30	Aquamaman Aquapoussette 10 h 30 à 11 h 30	
MIDI	NOUVEAU Gym liquide 12 h 10 à 12 h 50	Club du midi 12 h à 13 h	NOUVEAU Équilibr'action 12 h 10 à 12 h 50	Club du midi 12 h à 13 h	
APRÈS-MIDI	Bain libre 14 h 30 à 15 h 30	Bain libre pataugeoire 14 h 30 à 15 h 30	Bain libre 14 h 30 à 15 h 30	Nage en corridors 14 h 30 à 15 h 30	
			NOUVEAU Gym liquide 15 h 40 à 16 h 40		
SOIRÉE	Aquacardio 19 h 40 à 20 h 40	Natation adulte 1-2-3 19 h 10 à 20 h 10	Aquacardio 19 h 40 à 20 h 40	Natation adulte <i>Niveau 2</i> 19 h 10 à 20 h 10	
				Natation adulte <i>Niveau 3</i> 19 h 10 à 20 h 10	
		Nage en corridors 20 h 10 à 21 h 10		Bain libre 20 h 10 à 21 h 10	



Activités piscine - Cours aquatiques

COURS AQUATIQUES — FORME, ÉNERGIE ET PLAISIR POUR 14 ANS + DESCRIPTIONS

Aquabelâgé | 104\$



13 semaines

60 minutes



Lundi ou mercredi

10 h 30 à 11 h 30



Cours dynamique et en douceur conçu pour les 55 ans et plus. Tonifie les muscles, stimule le cardio et favorise un moment agréable en groupe.

Aquacardio | 104\$



13 semaines

60 minutes



Mardi ou jeudi

9 h 30 à 10 h 30

Lundi ou mercredi

19 h 40 à 20 h 40



Entraînement inspiré de la danse aérobique, sans impact sur les articulations. Idéal pour entretenir et améliorer la condition physique.

Aquaceinture | 104\$



13 semaines

60 minutes



Mardi

8 h 30 à 9 h 30



Exercices en eau profonde avec ceinture de flottaison pour un travail cardiovasculaire sécuritaire et efficace.

Aquajogging | 104\$



13 semaines

60 minutes



Jeudi

8 h 30 à 9 h 30



Jogging et exercices de renforcement musculaire en eau profonde avec ceinture de flottaison.

Aquamaman et aquapoussette | 104\$



13 semaines

60 minutes



Jeudi

10 h 30 à 11 h 30



Exercices adaptés aux femmes enceintes en eau peu profonde ou remise en forme avec bébé (4 semaines à 3 ans) dans une poussette aquatique.

NOUVEAU

Équilibr'action | 69\$



13 semaines

40 minutes



Mercredi

12 h 10 à 12 h 50



Entraînement sur plateforme flottante pour relever un défi d'équilibre et activer les muscles stabilisateurs dans une ambiance dynamique.

NOUVEAU

Gym liquide | 69\$ ou 104\$



13 semaines

40 ou 60 minutes



Lundi

12 h 10 à 12 h 50

Mercredi

15 h 40 à 16 h 40



Entraînement en circuit avec appareils aquatiques (tapis roulant, vélo, trampoline).
Chaussures requises.

Natation et aquaforme | 104\$



13 semaines

60 minutes



Lundi ou mercredi

8 h 30 à 9 h 30



Entraînement complet combinant aquaforme et natation (niveaux 2 et 3).



Activités piscine - Cours aquatiques

COURS AQUATIQUES — FORME, ÉNERGIE ET PLAISIR POUR 14 ANS + DESCRIPTIONS

Club des matinaux | 104\$



13 semaines
60 minutes



Mardi ou vendredi
5 h 55 à 6 h 55



Entraînement structuré en corridor pour bien commencer la journée (niveaux 2 et 3).

Club du midi | 104\$



13 semaines
60 minutes



Mardi ou jeudi
12 h à 13 h



Séance combinant natation en corridor et détente active pour une pause efficace sur l'heure du dîner (niveaux 2 et 3).

NATATION — GROUPES SÉPARÉS EN FONCTION DES COMPÉTENCES

Les groupes de natation sont séparés en fonction des compétences, de niveau 1 pour l'apprentissage et l'amélioration des techniques de nage, à 3 pour ceux qui visent des entraînements de nage avancés.

Natation adulte Niveau 1 | 104\$

(Débutant)



13 semaines
60 minutes



Mardi
19 h 10 à 20 h 10



Apprentissage de la flottaison et progression en toute confiance.
Aucune expérience requise.

Natation adulte Niveau 2 | 104\$

(Intermédiaire)



13 semaines
60 minutes



Lundi ou mercredi
9 h 30 à 10 h 30
Mardi ou jeudi
19 h 10 à 20 h 10



Préalable : nager 10 m sur le ventre.

Natation adulte Niveau 3 | 104\$

(Avancé)



13 semaines
60 minutes



Lundi ou mercredi
9 h 30 à 10 h 30
Mardi ou jeudi
19 h 10 à 20 h 10



Perfectionnement des styles et amélioration de l'endurance.
Préalable : crawl 25 m continu + dos crawlé 25 m.

COURS D'ESSAI GRATUITS — RÉSERVEZ VOTRE PLACE EN LIGNE

Venez découvrir nos nouveautés et activités phares lors de ces séances d'essai gratuites :

- **25 août, 12 h 10 à 12 h 50 — Gym liquide**
- **27 août, 12 h 10 à 12 h 50 — Équilibr'action**

Inscription obligatoire en ligne pour garantir votre place.



Cours et sports en salle

COURS ET SPORTS EN SALLE

Du 15 septembre au 12 décembre 2025 (13 semaines)

Pour un horaire d'entraînement flexible, découvrez nos activités à la carte. Elles permettent d'assister à un cours sans y être inscrit et sont disponibles après la période d'inscriptions, en fonction des places disponibles. Après la période d'inscriptions, vous pouvez acheter votre carte auprès de la réceptionniste du complexe sportif Desjardins, avant le début de l'activité.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Inscriptions avec place garantie pour la session ou possibilité d'activités à la carte pour 13,50\$ par cours.		Cardiovélo Jessye Beaudet 6 h à 6 h 40		
MIDI	Shape it! Éric Girard 12 h 10 à 12 h 50 ANNULÉ	Shape it! Abdo Cardio Éric Girard 12 h 10 à 12 h 50 ANNULÉ	Cardiovélo version Éric Girard 12 h 10 à 12 h 50 ANNULÉ	Powerfit Véronique Valois 12 h 10 à 12 h 50	Cardiovélo intermédiaire Marie-Lou Villeneuve 12 h 10 à 12 h 50
SOIRÉE	Shape it! Éric Girard 16 h 45 à 17 h 30 ANNULÉ	Powerfit Véronique Valois 16 h 45 à 17 h 30	Salsation danse fitness Cynthia Vallée-Langevin 19 h 15 à 20 h 15		
	Cardiovélo Jessye Beaudet 18 h 50 à 19 h 30	Cardiovélo version Éric Girard 16 h 45 à 17 h 25 ANNULÉ	Cardiovélo Jessye Beaudet 18 h 50 à 19 h 30		
	Kangoo Jumps® Cynthia Vallée-Langevin 19 h 30 à 20 h 30	Cardiovélo Caroline Fortin 19 h à 19 h 40			
	Karaté Shotokan Débutant Pierre Beaulieu 17 h 30 à 18 h 30	Jeet Kune Do Jeunesse Éric Girard 18 h 30 à 19 h 15	Karaté Shotokan Nouveau Débutant/55+ Pierre Beaulieu 17 h 30 à 18 h 30	Jeet Kune Do Jeunesse Éric Girard 18 h 30 à 19 h 15	
	Karaté Shotokan Interm./avancé Pierre Beaulieu 18 h 30 à 19 h 30	Jeet Kune Do Débutant/avancé Éric Girard 19 h 15 à 20 h 15	Karaté Shotokan Interm./avancé Pierre Beaulieu 18 h 30 à 19 h 30	Jeet Kune Do Débutant/avancé Éric Girard 19 h 15 à 20 h 15	
		Jiu Jitsu brésilien Éric Girard 20 h 15 à 21 h 15		Jiu Jitsu brésilien Éric Girard 20 h 15 à 21 h 15	



Cours et sports en salle

NOS COURS DE MISE EN FORME EN SALLE

Nos instructeurs s'adaptent à la condition physique des participants en offrant des options pour chacun. Progressez à votre rythme dans le plaisir et la bienveillance.

Kangoo Jumps® | 153\$ Fitboots



13 semaines

60 minutes



Lundi

19 h 30 à 20 h 30



Entraînement chorégraphié. Grâce aux bottes trampolines équipées du système IPS, cet exercice unique développe votre endurance cardiovasculaire tout en ménageant vos articulations.

Powerfit | 102\$ (midi) 115\$ (soirée)



13 semaines

40 ou 45 minutes



Mardi

16 h 45 à 17 h 30

Jeudi

12 h 10 à 12 h 50



Entraînement dynamique en groupe combinant cardio et musculation, modulable à tous les niveaux. Parfait pour améliorer votre condition physique dans une ambiance énergisante et motivante.

Salsation danse fitness | 153\$



13 semaines

60 minutes



Mercredi

19 h 15 à 20 h 15



Séance dansée qui transforme les exercices fonctionnels en mouvements créatifs et innovants. Un mélange unique de styles et techniques d'aérobic pour un entraînement à la fois ludique et sophistiqué.

Shape it! | 102\$



13 semaines

40 minutes



Lundi

12 h 10 à 12 h 50 ou
18 h 30 à 19 h 10



À la fois cardio et musculation, ce cours combine circuits, step, intervalles, tabata et haute intensité fractionnée. Il vise à améliorer l'endurance, la force musculaire, la capacité cardiovasculaire et la posture.

Shape it! Abdo-Cardio | 102\$



13 semaines

40 minutes



Mardi

12 h 10 à 12 h 50



Ce cours combine des exercices cardio et musculation pour travailler les abdominaux, des mouvements dynamiques pour améliorer l'endurance musculaire et la capacité cardiovasculaire.

ANNULÉ

ANNULÉ

NOTRE ORGANISME DANSE ET GYMNASTIQUE : 100 % PASSION



madilhut.com



Cours et sports en salle

QUEL COURS DE CARDIOVÉLO CHOISIR?

Prêt à bouger au rythme de la musique et à repousser tes limites? Nos cours de cardiovélo s'adaptent à tous les niveaux, que tu sois débutant ou déjà expérimenté.

Tu alterneras intervalles intenses, sprints explosifs et montées simulées, en ajustant résistance et cadence selon ton propre rythme. L'instructeur ou l'institutrice te guide avec énergie, proposant des exercices variés pour te permettre de progresser à ton tempo. Chaque séance est unique, portée par une ambiance électrisante qui motive à donner le meilleur de soi-même. Viens transpirer, te dépasser et ressentir l'énergie du groupe!

Cardiovélo | 102\$



13 semaines

40 minutes



Lundi

18 h 50 à 19 h 30

Mardi

19 h à 19 h 40

Mercredi

6 h à 6 h 40

ou 18 h 50 à 19 h 30



Parcours intermédiaire à avancé incluant montées, accélérations et périodes de récupération courte.

Cardiovélo intermédiaire | 102\$



13 semaines

40 minutes



Vendredi

12 h 10 à 12 h 50



Entraînement varié combinant intervalles et exercices musculaires sur vélo dans une ambiance ludique.

Cardiovélo version Shape it! | 102\$



13 semaines

40 minutes



Mardi

16 h 45 à 17 h 25

Mercredi

12 h 10 à 12 h 50



Choix de d'exercices au sol et sur vélo, avec intervalles et ascensions, accessible à tous les niveaux.

ANNULÉ



Cours et sports en salle

ARTS MARTIAUX

Karaté Shotokan Débutant

-  10 à 17 ans : **90\$**
18 ans et + : **119\$**
-  **13 semaines**
60 minutes
-  **Lundi**
17 h 30 à 18 h 30
-  Introduction au karaté Shotokan, apprentissage des bases (déplacements, blocs, techniques de frappe). Ouvert à toute personne, quel que soit l'âge ou le niveau.

Karaté Shotokan Intermédiaire et avancé

-  10 à 17 ans : **180\$**
18 ans et + : **237\$**
-  **13 semaines**
60 minutes
-  **Lundi et mercredi**
18 h 30 à 19 h 30
-  Perfectionnement des techniques traditionnelles, renforcement physique et préparation aux compétitions.

NOUVEAU

Début 15 octobre

Karaté Shotokan 55 ans et plus

-  18 ans et + : **82\$**
-  **9 semaines**
60 minutes
-  **Mercredi**
17 h 30 à 18 h 30
-  Cours adapté aux personnes de 55 ans et plus, sans expérience préalable, visant à améliorer souplesse, concentration, mémoire et bien-être. Activité physique douce et adaptée.

Jeet Kune Do Débutant et avancé

- 10 à 17 ans : **180\$**
18 ans et + : **237\$**
-  **13 semaines**
60 minutes
-  **Mardi et jeudi**
19 h 15 à 20 h 12
-  Art martial combinant plusieurs styles (Muay Thai, Panantukan, Wing Chun). Développe vitesse et techniques de mains. Accessible à tous-tes.
- 

Jeet Kune Do Jeunesse

-  8 à 12 ans : **135\$**
-  **13 semaines**
45 minutes
-  **Mardi et jeudi**
18 h 30 à 19 h 15
-  Cours axé sur l'autodéfense, les techniques de frappe et le combat rapproché, dans un cadre sécuritaire.

Jiu Jitsu Brésilien

-  10 à 17 ans : **180\$**
18 ans et + : **237\$**
-  **13 semaines**
60 minutes
-  **Mardi et jeudi**
20 h 15 à 21 h 15
-  Ce cours se concentre principalement sur les techniques de combat au sol, combinant efficacité en autodéfense et aspect sportif exigeant, tant sur le plan physique que mental.

NOS INSTRUCTEUR-TRICES



Jessye Beaudet

Avec plus de 20 ans d'expérience en course à pied et de nombreuses épreuves d'ultra-distance à son actif, Jessye partage son dynamisme et sa polyvalence. Son approche variée rend chaque séance stimulante et accessible.

« La routine n'est pas une option : chaque cours est une nouvelle expérience à découvrir. »

Instructrice – Club de natation (volet compétitif) et instructrice et formatrice – Aquaforme



Pierre Beaulieu

Pratiquant le karaté depuis 1982, Pierre détient le grade de Rokudan (ceinture noire 6^e dan). Il a formé des dizaines de ceintures noires et plusieurs champions. , Pierre possède aussi de bonnes connaissances en autodéfense et en Krav Maga. Ses entraînements, adaptés à tous les niveaux, misent sur l'efficacité et la discipline.

« Chaque élève mérite un accompagnement qui respecte ses objectifs personnels. »

Entraîneur certifié niveau 1 (PNCE), licence d'arbitre – Grade B, membre senior – Comité technique et pédagogique et Association de karaté japonais du Québec



Julie Boucher

Toujours motivée et pleine d'énergie, Julie anime ses cours d'aquaforme avec entrain depuis 5 ans. Elle crée un environnement agréable où chacun-e peut bouger à son rythme, dans le plaisir et sans pression.

« L'aquaforme est une façon douce et complète de se remettre en forme, dans l'eau, en s'amusant. »

Secouriste-sauveteure certifiée (20+ ans d'expérience) et monitrice d'aquaforme



Éric Girard

Depuis plus de 35 ans, Éric pratique les arts martiaux avec passion, rigueur et engagement. Il transmet maintenant les fondements du respect, du dépassement de soi et de l'autodéfense à travers une approche accessible et dynamique.

« Chaque cours est plus qu'une technique : c'est un état d'esprit, une force intérieure à développer. »

Entraîneur certifié niveau 1 (PNCE) – Boxe olympique et ceinture noire – Karaté

NOS INSTRUCTEUR-TRICES



Émilie Simard

Émilie propose des cours axés sur les principes de l'entraînement fonctionnel, avec une approche inclusive et bienveillante. Très active depuis toujours, elle enseigne avec énergie et s'adapte aux besoins de chacun-e.

« Mon objectif : offrir une expérience qui respecte les limites de chacun-e pour favoriser une pratique durable et motivante. »

Entraîneuse certifiée – Quantum Training



Cynthia Vallée-Langevin

Cynthia découvre l'entraînement en 2016 et se passionne pour les formats dynamiques alliant musique et mouvement. Elle partage son énergie contagieuse dans des cours rythmés et accessibles à tous.

« La musique motive, la danse rassemble, et le plaisir fait bouger. Embarquez dans le rythme avec moi! »

Instructrice Salsation®, Certification Salsation® Workshop, instructrice – Kangoo Jump® et Kangoo Power®, Certification – Musculation au sol (Kangoo Jump®) et Certification – Ultimate Fit Combat®



Marie-Lou Villeneuve

Passionnée de sport et formée en intervention, Marie-Lou allie professionnalisme et écoute. Son approche est axée sur le bien-être, l'adaptation et le plaisir de bouger, dans un environnement sécurisant et motivant.

« Le plaisir de participer est au cœur de mes cours. Gardons le sourire, bougeons ensemble! »

Plusieurs formations en activité physique



Véronique Valois

D'abord participante dynamique et passionnée par le bien-être et la forme physique. Elle a opté pour partager son engouement en devenant instructrice en entraînement fonctionnel pour guider les participants avec énergie, rigueur et bonne humeur.

« Mon parcours m'a mené de l'arrière de la salle au rôle d'instructrice, animée par le désir de transmettre ma passion. »



Plein air et nature



Situé au cœur de la ville, le Centre plein air Do-Mi-Ski vous offre un terrain de jeu exceptionnel cet automne :

- Plusieurs kilomètres de sentiers en forêt pour la randonnée pédestre, la course en sentier, le vélo de montagne et le fatbike.
- Téléchargez vos cartes sur Ondago et planifiez vos aventures en un clic!
- Choisissez votre accès : passe journalière ou passe saisonnière.

domiski.com
info@domiski.com

Redécouvrez la nature sous ses couleurs d'automne! Trois secteurs à explorer :



- Pointe-des-Pères : randonnée pédestre, circuit d'entraînement sur banc (Benchfit) et panneaux d'interprétation.
- Racine-Vauvert : randonnée pédestre, vélo, observation de la faune et de la flore et panneaux d'interprétation.
- Chemin pèlerin Monasteriorum : un parcours pédestre de 28 km reliant Dolbeau-Mistassini à Saint-Eugène-d'Argentenay. (départ : derrière Les halles du Bleuet)

Profitez des circuits audio BaladoDécouverte dans chaque secteur. Sentiers accessibles via Ondago.
grandesrivieres.com

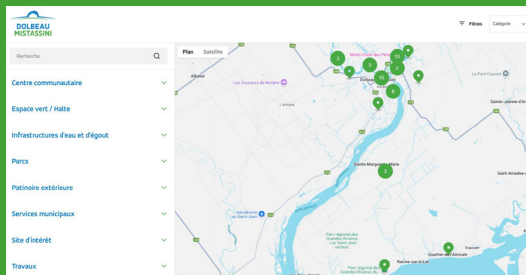
circonflexe

Prêt-pour-bouger

CENTRALE DE PRÊT D'ÉQUIPEMENTS SPORTIFS



Besoin de la liste des parcs et espaces verts de notre ville?
Consultez la carte interactive de notre nouveau site Web!





Nos incontournables de l'automne

Septembre nourricier | Fête des récoltes



Sam. **6 sept.**
(Remis au lendemain en
cas de pluie)
Les Jardins de
la Trappe



La grande Marche (Grand défi Pierre Lavoie)



Dim. **19 oct.**
Aréna secteur
Mistassini



Septembre nourricier | Tournée des aménagements comestibles



Sam. **13 sept.**
Les halles du
Bleuet



Halloween



Vend. **31 oct.**
Devant l'hôtel
de ville



Garnotte des bleuets



Sam. **6 sept.**
Les Halles du
Bleuet



Festival de la chasse (Club panache)



Vend. et sam.,
31 oct. et 1^{er} nov.
Complexe sportif
Desjardins



Journées de la culture



Vend. au dim.,
26 au 28 sept.
Lieux culturels variés



Tournoi de hockey Bantam



Mar. au dim.,
11 au 16 nov.
Aréna secteur
Mistassini



La Nuit des sans-abri



Vend. **17 oct.**
Parc Vers 2000
devant l'hôtel de ville



Tournoi de hockey atome pee-wee



Lun. au dim.,
17 au 23 nov.
Aréna secteur
Mistassini



La course Le Coureur des bois



Sam. **18 oct.**
Centre plein air
Do-Mi-Ski



Marché de Noël



Vend. au dim.,
28 au 30 nov.
Zone Wallberg et
Promenades du
boulevard



DES ACTIVITÉS

TOUTES LES SEMAINES

Pour la programmation de la Salle de
spectacles Desjardins/Maria-Chapdelaine :



COMITÉ DES
SPECTACLES

DOLBEAU - MISTASSINI
DIFFUSEUR PROFESSIONNEL DES ARTS DE LA SCÈNE



Oselepaysdesbleuets.com