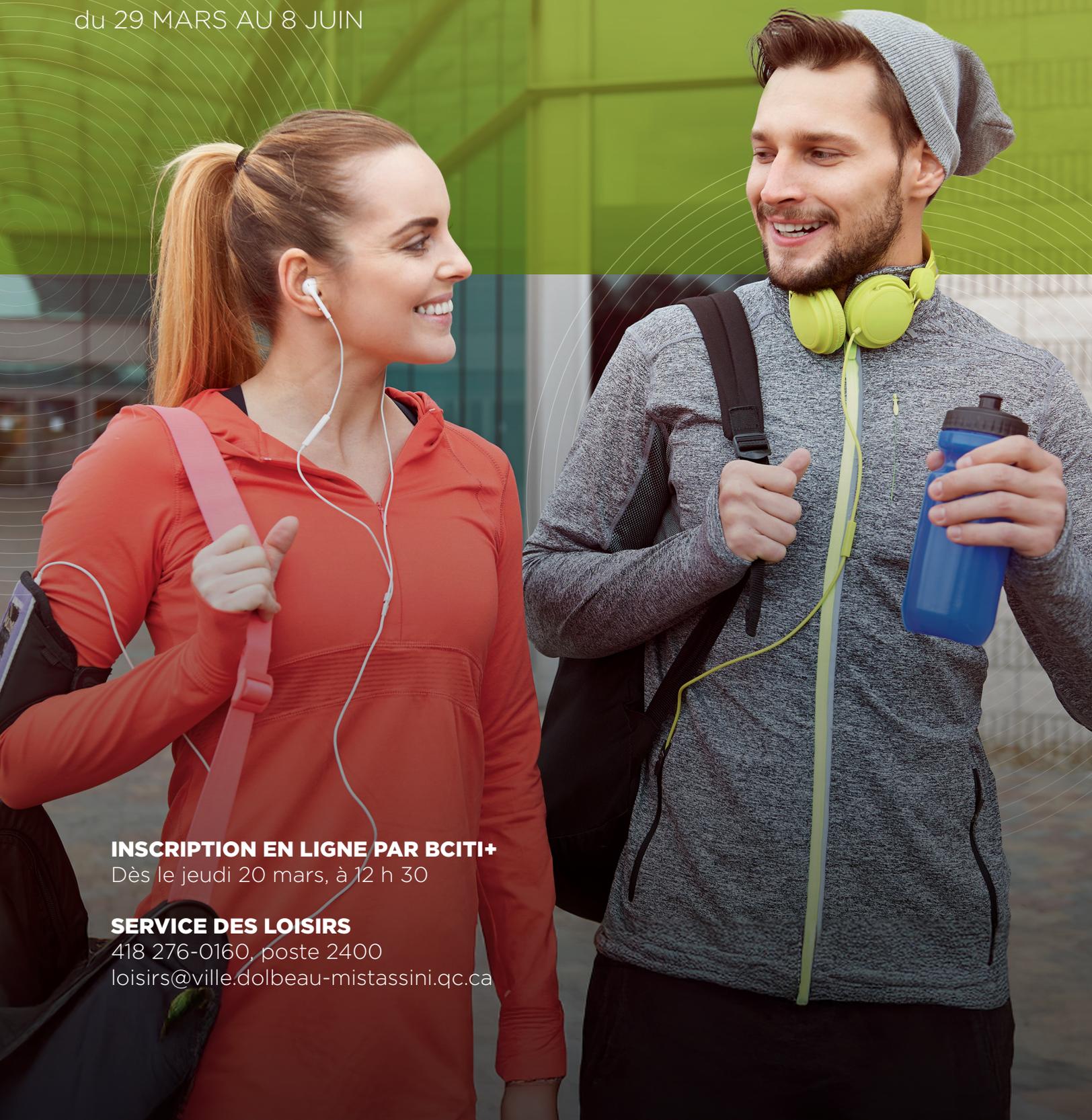


2025

PROGRAMMATION

PRINTEMPS

du 29 MARS AU 8 JUIN



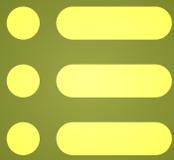
INSCRIPTION EN LIGNE PAR BCITI+

Dès le jeudi 20 mars, à 12 h 30

SERVICE DES LOISIRS

418 276-0160, poste 2400

loisirs@ville.dolbeau-mistassini.qc.ca



Plateaux sportifs et activités libres	Page 2
Activités aquatiques jeunesse préscolaire	Page 5
Activités aquatiques jeunesse scolaire	Page 6
Deviens sauveteur•teuse ou moniteur•trice	Page 7
Activités aquatiques adultes 14 ans et plus	Page 8
Activités en salle 16 ans et plus	Page 12
Arts martiaux	Page 16
Autres activités	Page 19
Bibliothèque Espace citoyen	Page 20
Évènements à surveiller	Page 23

Disponible en version mobile et sur navigateur Web



Pour plus de renseignements, visitez :

ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

- + Inscription en loisirs
- + Info-travaux
- + Actualités
- + Horaire des services municipaux
- + Consultations citoyennes
- + Liens vers les ressources citoyennes les plus courantes
- + Et bien plus!

INSCRIPTION EN LOISIRS

Étape 1 : Créez et activez votre compte à partir de votre courriel.
(Si vous ne recevez pas le courriel d'activation, consultez votre courrier indésirable)

Étape 2 : Demandez votre carte citoyenne sous l'onglet « Ma carte ».
Prévoir un délai de 24 h ouvrables pour l'approbation de votre carte.
Attendez la réception du courriel d'approbation pour passer à l'étape 3.

Étape 3 : Accédez au module d'inscription en loisirs :

Connectez-vous à votre compte Bciti+ et choisir le menu *Ma carte*, puis accédez à votre carte *Inscriptions loisirs* et appuyez sur le bouton *Connexion*.

Besoin d'aide pour créer votre compte? Consultez nos rubriques et vidéos d'aide ou téléphonez au 418 276-0160, poste 2400.

Partage ta passion

Deviens animateur·trice ou insctructeur·trice

Partage ta passion

- Fais partie d'une équipe dynamique et motivée à diversifier l'offre en sports, loisirs et culture sur le territoire;
- Accès à des installations adaptées et variées;
- Flexibilité d'horaire et de format d'activité (quelques heures, quelques jours ou sur une base hebdomadaire);
- Salaire avantageux grâce à des revenus de travail autonome;
- Possibilité de remboursement d'une partie des frais de formation ou de matériel.

Comment ça marche ?

1. Une première rencontre est organisée avec la personne désignée au Service des loisirs pour élaborer l'idée d'activité, la grille horaire, choisir le lieu et définir les modalités et les coûts d'inscription.
2. Un contrat de travail autonome est établi.
3. Formule clé en main, intégrée à la programmation du Service des loisirs et à son mécanisme d'inscription.

Des questions ?

Prêt·es à passer à l'action?
Contactez le Service des loisirs au
418 276-0160, poste 2400
ou à loisirs@ville.dolbeau-mistassini.qc.ca



PLATEAUX SPORTIFS ET ACTIVITÉS LIBRES

LE SAVIEZ-VOUS?

Les horaires sont sujets à changements. Toujours consulter notre site Web avant de vous déplacer!

Activités à la carte :

Pour un horaire d'entraînement flexible, découvrez nos activités à la carte. Elles sont disponibles après la période d'inscription, en fonction des places disponibles dans nos différents cours.

Achat de carte :

Après la période d'inscription, vous pouvez acheter votre carte à l'accueil du complexe sportif Desjardins, avant le début de l'activité.

Tarifs : Activités aquatiques : 10,50 \$ par cours | Activités en salle : 13,25 \$ par cours

BAINS LIBRES | Piscine Rémabec AU COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS

Que vous souhaitiez nager ou simplement vous détendre, la piscine Rémabec met à votre disposition deux bassins adaptés à toutes vos activités :

- Bassin principal de 25 mètres avec six corridors pour nager à votre rythme.
- Bassin récréatif avec plage, pataugeoire et jeux d'eau, idéal pour les familles ou les débutants.

Pendant les périodes de bains libres dans le bassin principal, certains corridors sont réservés pour la natation.

		BASSIN PRINCIPAL	BASSIN RÉCRÉATIF
LUNDI	14 h 30 à 15 h 30	✓	
MARDI	15 h 30 à 16 h 30		✓
	20 h 15 à 21 h 15	✓	
MERCREDI	14 h 30 à 15 h 30	✓	
JEUDI	20 h 15 à 21 h 15	✓	
SAMEDI	7 h à 8 h	Nage seulement	
	14 h 30 à 15 h 30	✓	✓
DIMANCHE	14 h 30 à 15 h 30	✓	✓



Tarifs : 0 à 2 ans : Gratuit | 3 à 17 ans : 3 \$ | 18 ans et plus : 5 \$
Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous.

PATINAGE LIBRE

Deux glaces intérieures sont disponibles pour le patinage libre :

- Aréna secteur Mistassini : 60, rue Savard (*fermeture le 30 mars*)
- Glace Nutrinor, complexe sportif Desjardins : 1032, rue des Érables (*fermeture le 13 avril*)

		GLACE NUTRINOR	ARÉNA SECTEUR MISTASSINI
LUNDI	9 h à 10 h	✓	
MERCREDI	9 h à 10 h	✓	
	18 h 30 à 19 h 30		✓
VENDREDI	9 h à 10 h	✓	
SAMEDI	13 h à 14 h	✓	
	15 h 30 à 16 h 30		✓
DIMANCHE	13 h à 14 h		✓

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

CENTRE PLEIN AIR DO-MI-SKI

Situé au cœur de Dolbeau-Mistassini, le Centre plein air Do-Mi-Ski vous invite à passer une journée inoubliable en famille, avec une large gamme d'activités adaptées à tous. Profitez de plusieurs kilomètres de sentiers pour la marche et le vélo de montagne.

Les amateurs de vélo ne sont pas en reste, grâce à notre parcours dédié au fatbike, qui permet de pratiquer ce sport même en hiver. Consultez le réseau de sentiers via l'application Ondago pour planifier vos aventures.

domiski.com



PARC RÉGIONAL DES GRANDES-RIVIÈRES

La Ville de Dolbeau-Mistassini habite deux secteurs du parc :

- Le secteur de la Pointe-des-Pères (randonnée, raquette, BaladoDécouverte)
- Le secteur Racine (randonnée, raquette, vélo et ski de fond)

grandesrivieres.com



circonflexe

Prêt-pour-bouger

CENTRALE DE PRÊT CIRCONFLEXE

Une centrale de prêt d'équipements sportifs est disponible au centre plein air Do-Mi-Ski!

Il est possible de réserver et de prendre possession des équipements sur place sur les heures d'ouverture du centre plein air. Il est aussi possible de réserver en ligne.

Pour voir la liste d'équipements disponibles, visitez le site de la Ville ou numérisez le code suivant :



À propos du projet Circonflexe et du RLS

Le projet Circonflexe - Prêt-pour-bouger **est une initiative provinciale visant à rendre les équipements sportifs et récréatifs accessibles à tous.** Le Regroupement loisirs et sports Saguenay-Lac-Saint-Jean (RLS) développe et finance cette initiative dans la région, en partenariat avec les municipalités et organismes. Le RLS se consacre à promouvoir le loisir, le sport, le plein air et l'activité physique en mettant l'accent sur l'accessibilité et l'inclusion. Ce partenariat avec la Ville de Dolbeau-Mistassini représente une étape importante pour atteindre les objectifs et **offrir à la communauté des moyens concrets de s'engager dans des activités physiques régulières.**

JEUINESSE



NAGER
POUR LA VIE
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

ACTIVITÉS AQUATIQUES | PRÉSCOLAIRE

DU 29 MARS AU 8 JUIN

*Notez qu'il n'y aura aucun cours les 12 et 13 avril en raison d'une compétition de natation artistique.

TARIFS : 57 \$ | 30 MINUTES 1 FOIS PAR SEMAINE

COURS	PRÉALABLE	DESCRIPTIONS
Parent et enfant 1 Samedi : 9 h 55 à 10 h 25 Parent et enfant 2 Samedi : 10 h 35 à 11 h 05 Dimanche : 9 h 30 à 10 h Parent et enfant 3 Samedi : 11 h 15 à 11 h 45 Dimanche : 10 h 10 à 10 h 40	<p>N'a pas débuté la maternelle 5 ans.</p> <p>Conçues pour apprendre à l'enfant à apprécier l'eau en compagnie du parent, les activités et les progressions sont basées sur le développement de l'enfant.</p>	4 à 12 mois Plaisir et apprentissage à l'eau 13 à 24 mois Plaisir et apprentissage à l'eau 2 à 3 ans Plaisir et apprentissage à l'eau
Préscolaire 1 Samedi : 12 h 15 à 12 h 45 Dimanche : 10 h 50 à 11 h 20		3 à 5 ans Transition à être seul à son cours : au rythme de l'enfant, le parent pourra se retirer selon les conseils du moniteur.
Préscolaire 2 Dimanche : 10 h 50 à 11 h 20 ou 13 h 25 à 13 h 55		3 à 5 ans Peut entrer et sortir de l'eau, sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage.
Préscolaire 3 Samedi : 12 h 15 à 12 h 45		3 à 5 ans Peut sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes.
Préscolaire 4 Dimanche : 11 h 30 à 12 h		3 à 5 ans Peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos.
Préscolaire 5 Samedi : 12 h 15 à 12 h 45		3 à 5 ans Peut sauter en eau profonde, nager en crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté.



NIVEAU D'APPRENTISSAGE

Quel est le bon niveau à choisir pour inscrire l'enfant?

Option 1 : Consultez la section du préalable et des descriptions.

Option 2 : Vous hésitez encore? L'enfant peut se présenter à une séance d'évaluation sans rendez-vous à la piscine Rétabec : le mercredi 19 mars, de 17 h 30 à 18 h 30.



Exigence : Le bonnet de bain est obligatoire pour le bain libre et tous les cours en piscine.

ACTIVITÉS AQUATIQUES I JEUNESSE SCOLAIRE

DU 29 MARS AU 8 JUIN

*Notez qu'il n'y aura aucun cours les 12 et 13 avril en raison d'une compétition de natation artistique.

PRÉALABLE GÉNÉRAL: A DÉBUTÉ LA MATERNELLE 5 ANS

COURS	TARIFS	DESCRIPTIONS
Nageur 1 Samedi : 9 h 55 à 10 h 25 ou 10 h 35 à 11 h 05 Mardi : 17 h à 17 h 30 Dimanche : 10 h 10 à 10 h 40	57 \$ 30 minutes une fois par semaine	5 à 14 ans Débute la natation. Peut entrer et sortir de l'eau, sauter à la hauteur de la poitrine, mettre les yeux dans l'eau, s'immerger dans l'eau et glisser sur le ventre et sur le dos avec aide.
Nageur 2 Jeudi : 17 h à 17 h 30 Samedi : 10 h 35 à 11 h 05 ou 11 h 15 à 11 h 45 ou 12 h 55 à 13 h 25 Dimanche : 9 h 30 à 10 h ou 10 h 50 à 11 h 20		5 à 14 ans Peut sauter seul dans l'eau, à la hauteur de la poitrine et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage, ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos.
Nageur 3 Mardi : 16 h 15 à 17 h Samedi : 9 h à 9 h 45 ou 11 h 15 à 12 h Dimanche : 12 h 30 à 13 h 15	74 \$ 45 minutes une fois par semaine	5 à 14 ans Peut sauter en eau profonde et effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage; se maintenir à la surface de l'eau 15 secondes; effectuer un coup de pied fouetté en position verticale; nager 20 m sur le ventre et sur le dos.
Nageur 4 Jeudi : 16 h 15 à 17 h Samedi : 9 h à 9 h 45		5 à 14 ans Peut nager sur place pendant 30 secondes; effectuer des plongeurs à genou et des culbutes avant; nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos; nager 15 m en crawl et en dos crawlé.
Nageur 5 Mercredi : 16 h 30 à 17 h 15 Dimanche : 11 h 30 à 12 h 15		5 à 14 ans Peut nager sous l'eau; nager sur 15 m avec un coup de pied fouetté sur le ventre; effectuer les bras de la brasse avec la respiration; nager en crawl et en dos crawlé sur 25 m.
Nageur 6 Dimanche : 12 h 30 à 13 h 15		5 à 14 ans Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon; effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux; nager sur 50 m en crawl et en dos crawlé; nager la brasse sur 25 m; sprinter sur 25 m; effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m.

DEVIENS SAUVETEUR•TEUSE OU MONITEUR•TRICE

COURS	TARIFS	DESCRIPTIONS
Nageur 7 Jeune sauveteur initié Dimanche : 13 h 20 à 14 h 20 	88 \$ 60 minutes une fois par semaine	L'approche est axée sur l'effort et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.
Nageur 8 Jeune sauveteur averti Dimanche : 13 h 20 à 14 h 20 		En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras, notamment, à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.
Nageur 9 Jeune sauveteur expert Dimanche : 13 h 20 à 14 h 20 		Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras, entre autres, effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer en raison d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.
Étoile de bronze (Nageur 10) Durée : 12 heures en piscine Préalables : Être capable de nager 100 mètres ou détenir le niveau <i>Jeune sauveteur expert</i> . <i>*Ouvvert aux adultes nageurs.</i> Date à confirmer. Période de validité du brevet : (2 ans) Valide à vie pour s'inscrire au brevet <i>Médaille de bronze</i> . Niveau supérieur : Médaille de bronze 		L' <i>Étoile de bronze</i> est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à résoudre divers problèmes et à prendre des décisions, que ce soit individuellement ou en équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et à développer les compétences en sauvetage nécessaires pour assurer ta propre sécurité.
Médaille de bronze Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet « <i>Étoile de bronze</i> ». Permits de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter : Groupe Formation au 1 888 668-7381. https://www.formation.ca/formation-aquatique 		Le brevet <i>Médaille de bronze</i> introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

LE BREVET MÉDAILLE DE BRONZE PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS.

**nouveaux
SAUVETEURS
MONITEURS
recherchés**

ON RECRUTE!

POSSIBILITÉ DE REMBOURSEMENT
DE LA FORMATION

Pour plus de renseignements
www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca/emploi



ADULTES

14 ANS ET PLUS



ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

14 ANS ET PLUS

31 MARS AU 6 JUIN

LUNDI

- 8 h à 9 h : Le combiné natation I Aquaforme
- 8 h 30 à 9 h 30 : Le combiné natation I Aquaforme
- 9 h 30 à 10 h 30 : Natation adulte niveaux 2 et 3
- 10 h 30 à 11 h 30 : Aquapataugeuse
- 10 h 30 à 11 h 30 : Aquajogging
- 14 h 30 à 15 h 30 : Corridor et bain libre
- 19 h 40 à 20 h 40 : Aquacardio

MARDI

- 5 h 55 à 6 h 55 : Natation adulte niveaux 2 et 3 (club des matinaux)
- 8 h 30 à 9 h 30 : Aquacardio avec ceinture
- 9 h 30 à 10 h 30 : Aquacardio
- 10 h 30 à 11 h 30 : Aquabelâge
- 12 h à 13 h : Natation adulte niveaux 2 et 3 (club du midi)
- 15 h 30 à 16 h 30 : Bassin récréatif
- 19 h 15 à 20 h 15 : Natation adulte niveau 1, 2 et 3
- 20 h 15 à 21 h 15 : Corridor et bain libre

MERCREDI

- 8 h à 9 h : Le combiné natation I Aquaforme
- 8 h 30 à 9 h 30 : Le combiné natation I Aquaforme
- 9 h 30 à 10 h 30 : Natation adulte niveaux 2 et 3
- 10 h 30 à 11 h 30 : Aquamaman I Aquapoussette
- 14 h 30 à 15 h 30 : Corridor et bain libre
- 19 h 40 à 20 h 40 : Aquacardio

JEUDI

- 5 h 55 à 6 h 55 : Natation adulte niveaux 2 et 3 (club des matinaux)
- 8 h 30 à 9 h 30 : Aquajogging
- 9 h 30 à 10 h 30 : Aquacardio
- 10 h 30 à 11 h 30 : Aquabelâge
- 12 h à 13 h : Natation adulte niveaux 2 et 3 (club du midi)
- 19 h 15 à 20 h 15 : Natation adulte niveaux 2 et 3
- 20 h 15 à 21 h 15 : Corridor et bain libre

DESCRIPTIONS ET TARIFS

AQUABELÂGE | 77 \$

Maintenez votre forme en stimulant votre système cardiovasculaire, en tonifiant et en étirant vos muscles, tout en profitant d'un moment agréable. Conçu spécialement pour les personnes de 55 ans et plus.

Mardi ou jeudi : 10 h 30 à 11 h 30

AQUACARDIO AVEC CEINTURE | 77 \$

Ce cours utilise une ceinture de flottaison pour la plupart des exercices, permettant de rester à la surface dans l'eau profonde ou de pratiquer dans la partie peu profonde.

Mardi : 8 h 30 à 9 h 30

AQUACARDIO | 77 \$

Idéal pour entretenir et améliorer la condition physique, ce cours s'inspire des principes de la danse aérobique sans impact sur les articulations.

Mardi ou jeudi : 9 h 30 à 10 h 30

Lundi ou mercredi : 19 h 40 à 20 h 40

**NOUVEAU*

AQUAPATAUGEUSE | 77 \$

Pour les individus éprouvant une certaine appréhension en eau profonde, ce cours se tient dans la partie profonde de la pataugeoire, offrant un environnement idéal pour entretenir et améliorer la condition physique.

Lundi : 10 h 30 à 11 h 30

AQUAMAMAN/AQUAPOUSETTE | 77 \$

Programme prénatal :

Pour les femmes enceintes, ce programme propose des exercices dans l'eau peu profonde jusqu'aux épaules, adapté à chaque stade de grossesse. En soirée, il est recommandé aux femmes enceintes de participer à l'aquacardio régulier.

Programme postnatal :

Ce programme permet aux parents de récupérer leur forme physique après la naissance tout en partageant des moments avec leur bébé. Bébé est dans une poussette aquatique dès l'âge de 4 semaines, jusqu'à 3 ans ou 35 livres. Il est conseillé d'apporter une serviette de plage pour assurer la stabilité et le confort de bébé.

Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30

AQUAJOGGING | 77 \$

Séances d'exercices basées sur le jogging en eau profonde avec utilisation d'une ceinture de flottaison. Comprend également des exercices de renforcement musculaire.

Lundi : 10 h 30 à 11 h 30

Jeudi : 8 h 30 à 9 h 30

NATATION ET AQUAFORME COMBINÉS | 77 \$

Ce cours combine une partie aérobique avec différents styles d'aquaforme et une partie natation pour les niveaux 2 et 3.

Lundi ou mercredi : 8 h à 9 h

Lundi ou mercredi : 8 h 30 à 9 h 30

DESCRIPTIONS ET TARIFS

QUEL NIVEAU DE NATATION CHOISIR?

NATATION ADULTE NIVEAU 1 | DÉBUTANT | 77 \$

Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison. Le participant travaille avec le moniteur de sécurité aquatique pour fixer des objectifs afin d'accroître ses compétences.

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise.

Mardi : 19 h 15 à 20 h 15

NATATION ADULTE NIVEAU 2 | INTERMÉDIAIRE | 77 \$

Le niveau intermédiaire permet d'apprendre la nage sur le dos avec roulement des épaules, le crawl et le dos crawlé (15 mètres) ainsi que la nage debout. Nager sur une distance d'au moins 25 mètres.

Préalable : Pour le niveau intermédiaire, une certaine expérience en natation est requise et le nageur doit pouvoir nager sur le ventre sur 10 mètres facilement.

Note : Les cours de natation niveau 2 et 3 sont toujours jumelés.

Lundi ou mercredi : 9 h 30 à 10 h 30

Mardi ou jeudi : 5 h 55 à 6 h 55*

Mardi ou jeudi : 12 h à 13 h**

Jeudi : 19 h 15 à 20 h 15

*Club des matinaux

**Club du midi

NATATION ADULTE NIVEAU 3 | AVANCÉ | 77 \$

Participer à un programme articulé autour des objectifs individuels. Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et d'améliorer l'endurance.

Préalable : Le nageur peut exécuter le crawl sur au moins 25 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 25 mètres. Il est également à l'aise pour nager en eau profonde.



EN SALLE

16 ANS ET PLUS



ACTIVITÉS EN SALLE

16 ANS ET PLUS

31 MARS AU 6 JUIN

LUNDI

- 12 h 10 à 12 h 50 : Shape it! (Émilie Simard)
- 18 h 30 à 19 h 10 : Shape it! (Émilie Simard)
- 18 h 50 à 19 h 30 : Cardiovélo (Jessye Beudet)
- 19 h 30 à 20 h 30 : Kangoo Jumps® Fitboots (Cynthia Vallée-Langevin)

MARDI

- 16 h 45 à 17 h 30 : Powerfit (Jessy Labeaume)
- 16 h 45 à 17 h 25 : Cardiovélo version Shape it! (Émilie Simard)
- 19 h à 19 h 45 : Cardiovélo (Caroline Fortin)

MERCREDI

- 6 h à 6 h 40 : Cardiovélo pour matinaux (Jessye Beudet)
- 9 h 30 à 10 h 30 : Initiation à la pratique de Yoga (Janine Bélanger)
- 12 h 10 à 12 h 50 : Cardiovélo version Shape it! (Émilie Simard)
- 12 h 10 à 12 h 50 : Powerfit (Jessy Labeaume)
- 15 h à 16 h : Initiation à la pratique de Yoga (Janine Bélanger)
- 17 h 45 à 18 h 45 : Initiation à la pratique de Yoga (Janine Bélanger)
- 19 h 15 à 20 h 15 : Salsation danse fitness (Cynthia Vallée-Langevin)

VENDREDI

- 12 h 10 à 12 h 50 : Cardiovélo intermédiaire (Marie-Lou Villeneuve)

DESCRIPTIONS ET TARIFS

***POWERFIT | 88 \$ (SOIRÉE)**

78 \$ (MIDI)

Entraînement dynamique en groupe combinant cardio et musculation, adaptable à tous les niveaux. Parfait pour améliorer votre condition physique avec une énergie de groupe motivante.

Mardi : 16 h 45 à 17 h 30

Mercredi : 12 h 10 à 12 h 50

Par Jessy Labeaume

SALSATION DANSE FITNESS | 117 \$

Séance d'entraînement dansée qui transforme les exercices fonctionnels en mouvements de danse créatifs et innovants. Mélange unique de styles et techniques d'aérobic pour un entraînement sophistiqué.

Mercredi : 19 h 15 à 20 h 15

Par Cynthia Vallée-Langevin

SHAPE IT! | 78 \$

Accessible à tous les niveaux, en respectant vos limites. Le contenu du cours est très diversifié : circuits, step, intervalles, tabata, HIIT... Il vise à améliorer l'endurance, la force musculaire, la capacité cardiovasculaire ainsi que la posture. Profitez d'une ambiance agréable, de musique dynamique et de l'opportunité de vous dépasser!

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

Par Émilie Simard

KANGOO JUMPS® FITBOOTS | 117 \$

Offre un entraînement chorégraphié inspiré de la danse et du bootcamp pour améliorer l'équilibre et la coordination. Utilisant des bottes trampolines, cet exercice unique se concentre sur l'endurance cardiovasculaire, tout en étant doux pour les articulations grâce au système IPS intégré dans les bottes. Adapté à tous les niveaux, il vous permet de progresser à votre rythme tout en vous amusant.

Lundi : 19 h 30 à 20 h 30

Par Cynthia Vallée-Langevin

Nouveau

INITIATION À LA PRATIQUE DE YOGA

La pratique du yoga favorise l'harmonisation du corps, de la respiration et de l'esprit. Cette discipline cultive une souplesse accrue, de l'agilité, de la force et un meilleur équilibre. Elle constitue également un moyen efficace de prendre soin de sa santé.

Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30, 15 h à 16 h ou 17 h 45 à 18 h 45

Par Janine Bélanger

***SESSION DE POWERFIT DÉCALÉE D'UNE SEMAINE : DU 8 AVRIL AU 11 JUIN.**

DESCRIPTIONS ET TARIFS

Quel cours de cardiovélo choisir ?

Nos cours de cardiovélo sont conçus pour offrir une expérience stimulante et accessible à tous, que vous soyez débutant ou sportif aguerri. Sur fond de musique entraînante, vous alternerez entre phases d'intensité variable, sprints dynamiques et montées simulées, le tout à votre propre rythme. Grâce à des ajustements individuels de la résistance et de la cadence, chacun peut repousser ses limites tout en respectant son niveau. L'instructeur guide et motive en proposant des exercices diversifiés et permettant, selon le cours choisi, aux nouveaux participants de s'adapter progressivement.

Chaque instructeur apporte sa touche personnelle au cours, que ce soit par le choix des enchaînements, l'ambiance musicale ou la motivation, rendant chaque séance unique et engageante. Venez pédaler, transpirer et vous dépasser dans une ambiance dynamique!

CARDIOVÉLO | 78 \$ **Par Jessye Beaudet**

Propose un entraînement de niveau intermédiaire à avancé en parcours incluant des montées, des accélérations brusques et des périodes de récupération courte.

Lundi : 18 h 50 à 19 h 30
Mercredi : 6 h à 6 h 40

CARDIOVÉLO VERSION SHAPE IT! | 78 \$ **Par Émilie Simard**

Adapté à tous les niveaux, ce cours combine des exercices au sol et sur vélo, en mettant l'emphase sur des intervalles et des ascensions.

Mardi : 16 h 45 à 17 h 25
Mercredi : 12 h 10 à 12 h 50

CARDIOVÉLO INTERMÉDIAIRE | 78 \$ **Par Marie-Lou Villeneuve**

Entraînement diversifié qui alterne les intervalles et les exercices musculaires sur vélo, dans une ambiance ludique.

Vendredi : 12 h 10 à 12 h 50



ARTS MARTIAUX



ARTS MARTIAUX

DU 31 MARS AU 6 JUIN

LUNDI

17 h 30 à 18 h 30 : **Karaté Shotokan débutant (Pierre Beaulieu)**

18 h 30 à 19 h 30 : **Karaté Shotokan inter./avancé (Pierre Beaulieu)**

MARDI

18 h 30 à 19 h 15 : **Jeet Kune Do jeunesse (Éric Girard)**

19 h 15 à 20 h 15 : **Jeet Kune Do débutant/avancé (Éric Girard)**

20 h 15 à 21 h 15 : **Jiu Jitsu brésilien (Éric Girard)**

MERCREDI

18 h 30 à 19 h 30 : **Karaté Shotokan inter./avancé (Pierre Beaulieu)**

JEUDI

18 h 30 à 19 h 15 : **Jeet Kune Do jeunesse (Éric Girard)**

19 h 15 à 20 h 15 : **Jeet Kune Do débutant/avancé (Éric Girard)**

20 h 15 à 21 h 15 : **Jiu Jitsu brésilien (Éric Girard)**

DESCRIPTIONS ET TARIFS

KARATÉ SHOTOKAN DÉBUTANT

70 \$ | 10 à 17 ans

91 \$ | 18 ans et plus

Le cours débutant est une introduction au karaté Shotokan visant à enseigner les bases telles que les déplacements, les principaux blocs ainsi que les techniques de frappe avec les poings et les pieds. C'est une excellente opportunité pour améliorer la condition physique et socialiser. Ce cours est ouvert à tous, indépendamment de votre niveau de forme physique initial ou de votre âge.

Lundi : 17 h 30 à 18 h 30

Par Pierre Beaulieu

KARATÉ SHOTOKAN INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

139 \$ | 10 à 17 ans

182 \$ | 18 ans et plus

Destiné aux pratiquants de karaté Shotokan de niveau intermédiaire et avancé, ce cours vise à perfectionner l'efficacité et la compréhension du karaté traditionnel. En plus de renforcer la condition physique, ce programme permet aux participants d'améliorer leurs performances et de se préparer pour des compétitions de haut niveau.

Lundi et mercredi : 18 h 30 à 19 h 30

Par Pierre Beaulieu

JIU JITSU BRÉSILIEN

139 \$ | 13 à 17 ans

182 \$ | 18 ans et plus

Ce cours de Jiu Jitsu brésilien, sous la direction d'Éric, ceinture noire en karaté Kempo et instructeur certifié, 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.

Mardi et jeudi : 20 h 15 à 21 h 15

Par Éric Girard

JEET KUNE DO DÉBUTANT ET AVANCÉ

139 \$ | 13 à 17 ans

182 \$ | 18 ans et plus

Avec près de 25 ans d'expérience en sport de combat, Éric, ceinture noire en karaté Kempo et instructeur certifié, vous enseignera le Jeet Kune Do, un art martial combinant divers styles comme le Muay Thai et le Panantukan. Ce cours développe la vitesse et les techniques de mouvement des mains, incluant le Wing Chun et le Jun Fan Gung Fu, adapté à tous, hommes et femmes.

Mardi et jeudi : 19 h 15 à 20 h 15

Par Éric Girard

JEET KUNE DO JEUNESSE

104 \$ | 8 à 12 ans

Également dirigé par Éric, ce cours est adapté aux jeunes de 8 à 12 ans et enseigne le Jeet Kune Do avec un accent sur l'autodéfense, y compris les techniques de frappe, le combat rapproché et au sol. L'enseignement est sécuritaire et respectueux, idéal pour développer la confiance et les compétences physiques.

Mardi et jeudi : 18 h 30 à 19 h 15

Par Éric Girard

AUTRES ACTIVITÉS

GARDIENS AVERTIS | 80 \$

Le cours Gardiens avertis a été révisé et enrichi pour mettre l'accent sur les techniques de secourisme. Il couvre divers sujets, de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par les attentes envers les gardiennes et gardiens d'enfants. Ce programme approfondira le sens des responsabilités des jeunes lorsqu'ils sont chargés de la garde d'enfants. En utilisant les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont été revues pour faciliter l'apprentissage des premiers soins d'urgence.

Lundi 19 mai : 8 h 30 à 16 h 30

11 ans et plus

Par Marie-Lou Villeneuve



***NOUVEAU** **INITIATION AU CRICUT | 80 \$**

Initiation au logiciel Design Space et à l'outil de découpe Cricut. L'outil permet la découpe de différents matériaux comme le papier, le vinyle, le tissu, le carton et bien plus. Elle permet de créer et de personnaliser de nombreux designs.

Du 15 mars au 12 avril (5 semaines)

10 à 99 ans

Samedi : 9 h à 12 h

Par Kim Lavoie



BIBLIOTHÈQUE



BIBLIOTHÈQUE | SERVICES ET ACTIVITÉS

HORAIRE RÉGULIER

En vigueur jusqu'au 25 mai. Surveillez l'horaire d'été à compter du 26 mai 2025.

Horaire succursale Dolbeau			
	Avant-midi	Après-midi	Soir
Lundi		13 h à 16 h	
Mardi		13 h à 16 h	18 h à 20 h
Mercredi	9 h 30 à 12 h	13 h à 16 h	18 h à 20 h
Jeudi	9 h 30 à 12 h	13 h à 16 h	18 h à 20 h
Vendredi	9 h 30 à 12 h	13 h à 16 h	
Samedi		13 h à 16 h 30	
Dimanche			

Horaire succursale Mistassini			
	Avant-midi	Après-midi	Soir
Lundi	9 h à 12 h		
Mardi	9 h à 12 h		
Mercredi	9 h à 12 h	13 h à 16 h	18 h à 20 h
Jeudi	9 h à 12 h	13 h à 16 h	
Vendredi			
Samedi	9 h à 12 h		
Dimanche			

ACTIVITÉS GRATUITES

ATELIER DE SEMIS

En collaboration avec la SGE

Mercredi 12 mars, à 18 h 30

Bibliothèque succursale Dolbeau

LA SEMAINE DU DOC | POPCORN ET CINÉMA

Mercredi 9 avril, à 14 h

Projection du film documentaire «Jukebox : un rêve américain fait au Québec»



tënk

DU 1^{ER} AU 17 AVRIL (PÂQUES)

Maman lapine cherche ses petits. Activité libre pour toute la famille sur les heures d'ouverture.

SAMEDI 10 MAI, À 14 H (INSCRIPTION REQUISE)

Activité : Bricolage madame Gazon

Fabriquer un cadeau pour la fête des mères. 3 à 8 ans.

PRÊT EN LIGNE

- Service de catalogue en ligne et de prêt de livres numériques.
- Possibilité d'obtenir un NIP gratuitement au comptoir de prêt de la bibliothèque pour faire un emprunt.

JEUX ÉDUCATIFS

- 50 jeux de société éducatifs sélectionnés par des orthopédagogues pour les jeunes de 4 à 12 ans. **NOUVEAUX JEUX À VENIR!**

À SAVOIR!

- Prêt de livres audio
- Poste de travail et accès Wi-Fi gratuit
- Trousse gratuite *Une naissance, un livre*
- Service *À go, on lit* pour la promotion de la lecture auprès des adolescents
- Grande variété de livres en large vision.
- Ensembles d'apprentissage du français à partir de l'anglais ou de l'espagnol

L'ESPACE

*Par et
pour les
citoyens*

L'ESPACE CITOYEN

- Lieu aménagé dans le hall de la bibliothèque succursale Dolbeau.
- Coin lecture avec salle d'exposition, espaces de travail individuel ou collectif et accès Wi-Fi
- Accessible à tous sur les heures d'ouverture de la succursale et possibilité d'obtenir une clé afin d'accéder à L'Espace tous les jours, entre 8 h et 23 h, via une demande au comptoir de prêt de la bibliothèque.

Vous souhaitez vous impliquer sur le comité de bénévoles, y exposer vos œuvres ou proposer une activité? Contactez L'Espace par l'intermédiaire de leur page Facebook.

EXPOSITIONS

Avril : Matthew Danet - Photographies

Mai : **Disponible pour vos projets!**

Juin : Centre plein Vie de Normandin - «Un talent pas si différent.» Transformation vestimentaire avec des techniques mixtes sur tissu.



ÉVÈNEMENTS - À SURVEILLER

**COUPE CHEVROLET -
FINALE PROVINCIALE DE
HOCKEY FÉMININ**
4 AU 6 AVRIL

**COMPÉTITION PROVINCIALE
DE NATATION ARTISTIQUE**
11 AU 13 AVRIL

LA CLASSIQUE SHAYNE GAUTHIER
SAMEDI 3 MAI

BOL D'OR D'IMPROVISATION
2 AU 4 MAI

HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES
JEUDI 15 MAI

DEMI-MARATHON DES BLEUETS
DIMANCHE 18 MAI

COURSE DE LA RELÈVE
MARDI 27 MAI

COURSE SUCRÉE-SALÉE
SAMEDI 31 MAI

CÉPAGES EN FÊTE AU LAC-ST-JEAN
SAMEDI 31 MAI

FÊTE NATIONALE
23 JUIN



T'AMUSER ICI!

Pour savoir quoi faire
dans le haut du Lac-Saint-Jean

