

**SERVICE
DES LOISIRS**

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



INSCRIPTIONS EN LIGNE



Du mardi **16 décembre**, à 12 h 30
au dimanche **4 janvier**, à 23 h 59



ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

*Prolongation possible si des
places sont encore disponibles.*

bciti+

PROGRAMMATION

**HIVER
2026**

UN HIVER POUR BOUGER ET S'AMUSER!

DÉBUT DES COURS : SEMAINE DU 10 JANVIER



Culture, ateliers créatifs et bibliothèque

1



Formations spécialisées

3



Arénas et patinoires

4



Activités en piscine — Cours aquatiques

5



Cours et sports en salle

14



Plein air et nature

20



Nos incontournables de l'hiver

22

bciti+

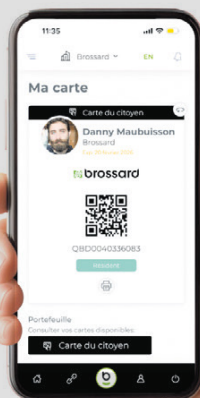
Plus proche que jamais

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 loisirs

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 loisirs.





Culture, ateliers créatifs et bibliothèque



Heure du conte sous le thème de la Saint-Valentin

Viens célébrer la fête de l'amour à la bibliothèque!
Les enfants sont invités à écouter une jolie histoire
sur l'amitié et la St-Valentin. Une activité douce et
amusante pour partager le plaisir de lire en famille!



Samedi 14 février 2026



14 h



Gratuit | Inscription obligatoire Bciti+



La dictée Hydro-Québec

Chaque année, depuis plus de 20 ans, la bibliothèque
vous invite à participer à la Dictée Hydro-Québec. Cette
année ne fera pas exception. Participez en grand
nombre et courez la chance d'être notre représentant à
la dictée régionale.



Date à confirmer en février ou mars 2026

Trois catégories : 9 à 12 ans, 13 à 17 ans et 19 ans et plus!



Atelier sur les semis et bibliothèque de semences

En collaboration avec la Société de gestion
environnementale (SGE) à la *bibliothèque secteur Dolbeau*.



Mercredi 11 mars 2026



18 h 30



Gratuit



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 :

- **Janvier : Concours de Noël**
- **Février : Exposition collective de photos**

Mentor Mélanie Saint-Germain

Vernissage le jeudi 5 février, 17 h 30

ACADÉMIE 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

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 prêts
- Matériel d'art en **libre-service (nouveau)**

BIBLIOTHÈQUE



DOLBEAU
175, 4^e Avenue



MISTASSINI
105, avenue de l'Église



AVANT-MIDI



APRÈS-MIDI



SOIRÉE

	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) 9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (M) 13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (M) 18 h à 20 h (D)
JEUDI	9 h à 12 h (M) 9 h 30 à 12 h (D)	13 h à 16 h (M) 13 h à 16 h (D)	18 h à 20 h (D)
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 | 85\$

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.

Spécifications :



Date à venir



8 h 15 à 16 h 15



11 ans et plus

Formatrice :
Marie-Lou Villeneuve

PRÊTS À RESTER SEULS | 55\$

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
5 janvier 2026



9 h à 14 h



9 à 11 ans

Formatrice :
Marie-Lou Villeneuve

MÉDAILLE DE BRONZE



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.

Spécifications :

En fonction des inscriptions



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

CROIX DE BRONZE



Si tu veux développer tes compétences en surveillance aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu y apprendras notamment à intervenir auprès d'une victime. Ce brevet te permet aussi de travailler comme assistant-surveillant-sauveteur dès 15 ans en piscine et dès 16 ans sur une plage.

Spécifications :

En fonction des inscriptions



Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze.



Arénas et patinoires



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 RÉGULIER - PATINAGE LIBRE

Les horaires peuvent changer lors de tournois, compétitions ou problèmes techniques. Consultez notre site Web pour obtenir l'horaire à jour chaque semaine.



Glace Nutrinor, complexe sportif Desjardins : 1032, rue des Érables



Aréna secteur Mistassini : 60, rue Savard

PATINAGE LIBRE








Tarifs : 17 ans et moins : 2,25\$

18 ans et plus : 3,25\$

RECOMMANDÉ



Casque

JOUR	HEURE	LIEU
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	

NOS ORGANISMES DE GLACE : 100 % PASSION



hockeymineurlsn.com



lesperlesbleues.com



optivites@hotmail.com



PISCINE RÉMABEC — COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS



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



Bassin récréatif (Pataugeoire) : Parfait pour les familles et les débutants.

HORAIRE DES BAINS LIBRES

Les horaires peuvent changer lors de tournois, compétitions ou problèmes techniques. Consultez notre site Web pour obtenir l'horaire à jour chaque semaine.

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	15 h 30 à 16 h 30	Pataugeoire		
	20 h 30 à 21 h 30	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 30 à 21 h 30	Bain libre		
SAMEDI	7 h à 8 h	Nage en corridors		
	13 h 30 à 14 h 30	Bain libre & Pataugeoire		
DIMANCHE	12 h 30 à 13 h 30	Nage en corridors		
	13 h 40 à 14 h 40	Bain libre & Pataugeoire		

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 3 corridors pour la nage et des sections pour le jeu ou la détente.

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.



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



10 semaines - Du 11 janvier au 21 mars 2026



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

COURS	HORAIRE	DESCRIPTION	ÂGE
Parent et enfant 1	Dimanche • 11 h à 11 h 30	Le moniteur anime et explique les activités au parent qui doit à son tour l'enseigner à son enfant. <i>Le parent doit participer activement dans l'eau.</i>	4 à 12 mois
Parent et enfant 2	Dimanche • 9 h 40 à 10 h 10 • 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

Guidés par un parent, les enfants découvrent l'eau à leur rythme, grâce à des activités adaptées pour chaque tranche d'âge.

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



cndolbeaumistassini.com



Activités en piscine — Cours aquatiques



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



10 semaines - Du 10 janvier au 21 mars 2026



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

QUEL NIVEAU CHOISIR ?

Consulter l'aide à la décision [ICI](#) ou contacter le Service des loisirs au **418 276-0160, poste 2400.**

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Préscolaire 1	Dimanche • 10 h 20 à 10 h 50	Première transition vers l'autonomie : <i>Le parent devra participer activement dans l'eau.</i>
Préscolaire 1-2	Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 12 h 30 à 13 h	L'enfant pourra entrer et sortir de l'eau, sauter dans l'eau à la hauteur de poitrine avec aide, flotter et glisser sur ventre et dos, faire des bulles et mouiller son visage. <i>Le parent devra participer activement dans l'eau.</i>
Préscolaire 3	Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant pourra 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. <i>Sans être dans l'eau, le parent devra rester disponible en tout temps.</i>
Préscolaire 4	Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant pourra 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	Jeudi • 16 h 20 à 16 h 50 Dimanche • 11 h 40 à 12 h 10	L'enfant pourra 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.



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



10 semaines - Du 11 janvier au 21 mars 2026

*Prendre note qu'il n'y aura pas de cours
le samedi 21 février 2026 en raison d'une compétition de natation.*



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

**QUEL NIVEAU
CHOISIR ?**

Consulter l'aide à la
décision **ICI** ou
contacter le Service
des loisirs au
418 276-0160,
poste 2400.

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
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 • 9 h 40 à 10 h 10 • 10 h 20 à 10 h 50 • 11 h 40 à 12 h 10	Débute la natation. L'enfant entrera et sortira de l'eau, sautera à la hauteur de sa poitrine, mettra les yeux dans l'eau et glissera 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 • 9 h 40 à 10 h 10 • 11 h à 11 h 30	L'enfant sautera seul dans l'eau à la hauteur de sa poitrine, sautera en eau profonde avec un gilet de sauvetage, ouvrira les yeux sous l'eau, retiendra son souffle et expirera dans l'eau. Il flottera, battra des jambes et glissera sur le ventre et sur le dos.



Activités en piscine — Cours aquatiques



**Nageur 3-4-5 et 6 :
Maternelle 5 ans complétée.**



10 semaines - Du 10 janvier au 21 mars 2026

*Prendre note qu'il n'y aura pas de cours
le samedi 21 février 2026 en raison d'une compétition de natation.*



Tarif : 76\$ | 45 minutes – 1 fois par semaine

QUEL NIVEAU CHOISIR ?

Consulter l'aide à la
décision **ICI** ou
contacter le Service
des loisirs au
**418 276-0160,
poste 2400.**

COURS	HORAIRE	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES
Nageur 3	Mardi • 16 h 20 à 17 h 05 Samedi • 10 h 15 à 11 h • 11 h 10 à 11 h 55	L'enfant pourra sauter en eau profonde et faire une roulade latérale avec un gilet de sauvetage. Il se maintiendra à la surface pendant 15 secondes, réalisera un coup de pied fouetté en position verticale et nagera 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 nagera sur place pendant 30 secondes, effectuera des plongeurs à genoux et des culbutes avant. Il nagera 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 pourra nager sous l'eau sur 15 mètres avec un coup de pied fouetté sur le ventre, effectuera les mouvements des bras de la brasse avec la respiration et nagera 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 exécutera des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon, un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux. Il nagera 50 mètres en crawl et en dos crawlé, 25 mètres en brasse, sprintera sur 25 mètres et réalisera un entraînement par intervalles (4 x 50 mètres).



Nageur 7-8-9 et 10



10 semaines - Du 10 janvier au 21 mars 2026

Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le samedi 21 février 2026 en raison d'une compétition de natation.



Tarif : 90\$ | 60 minutes – 1 fois par semaine



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.



Nageur 10 :
Étoile de
bronze

Samedi
**14 h 30 à 16 h 30
(6 semaines)**

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



Activités en piscine — Cours aquatiques

COURS AQUATIQUES — 14 ANS + Du 11 janvier au 21 mars 2026

Inscription avec
place garantie
pour la session ou
possibilité
d'activités à la
carte pour
11\$ par cours.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TRÈS TÔT LE MATIN		Club des matinaux 5 h 55 à 6 h 55			Club des matinaux 5 h 55 à 6 h 55
MATIN	COMBO Natation/Aquaforme 8 h 30 à 9 h 30	Aquacardio avec ceinture 8 h 30 à 9 h 30	COMBO Natation/Aquaforme 8 h 30 à 9 h 30	Aquacardio avec ceinture 8 h 30 à 9 h 30	
	Natation adulte Niveau 2 et 3 9 h 30 à 10 h 30		Natation adulte Niveau 2 et 3 9 h 30 à 10 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	
	Aquabelâgé 10 h 30 à 11 h 30	Aquacardio 9 h 30 à 10 h 30	Aquabelâgé 10 h 30 à 11 h 30	Aquamaman Aquapoussette 10 h 30 à 11 h 30	
MIDI	À DÉCOUVRIR! Équilibr'action 12 h 10 à 12 h 50	Club du midi 12 h à 13 h	À DÉCOUVRIR! Gym liquide 12 h 10 à 12 h 50	Club du midi 12 h à 13 h	
APRÈS-MIDI	Aquacardio 15 h 40 à 16 h 40		À DÉCOUVRIR! Gym liquide 15 h 40 à 16 h 40		
SOIRÉE	Natation adulte Niveau 1 19 h 40 à 20 h 40 Natation corrective Adulte niveau 2-3 19 h 40 à 20 h 40	Aquacardio 19 h 25 à 20 h 25	Natation forme physique Niveau 2-3 19 h 40 à 20 h 40	Aquacardio 19 h 25 à 20 h 25	



Activités en piscine — Cours aquatiques

DESCRIPTIONS | COURS AQUATIQUES — 14 ANS +

Aquabelâge | 80\$



10 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 | 80\$



10 semaines
60 minutes



Lundi
15 h 40 à 16 h 40
Mardi ou jeudi
9 h 30 à 10 h 30 ou
19 h 25 à 20 h 25



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

Aquacardio avec ceinture | 80\$



10 semaines
60 minutes



Mardi ou jeudi
8 h 30 à 9 h 30



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

Aquamaman et aquapoussette | 80\$



10 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.

À DÉCOUVRIR!

Équilibr'action | 53\$



10 semaines
40 minutes



Lundi
12 h 10 à 12 h 50



Entraînement dynamique sur plateforme flottante (type paddleboard) pour relever un défi d'équilibre et activer les muscles stabilisateurs.
(Shorts, camisole, espadrilles requises)

À DÉCOUVRIR!

Gym liquide | 53\$ ou 80\$



10 semaines
40 ou 60 minutes



Mercredi
12 h 10 à 12 h 50
15 h 40 à 16 h 40



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

COMBO

Natation et aquaforme | 80\$



10 semaines
60 minutes



Lundi ou mercredi
8 h 30 à 9 h 30



Entraînement combinant une partie aérobie avec différents styles d'aquaforme et une partie natation (niveaux 2 et 3).



Activités en piscine — Cours aquatiques

DESCRIPTIONS | COURS AQUATIQUES — 14 ANS +

Club des matinaux | 80\$



10 semaines

60 minutes



Mardi ou vendredi

5 h 55 à 6 h 55



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

Club du midi | 80\$



10 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

Séparés en fonction des compétences, le niveau 1 vise l'apprentissage et l'amélioration de la nage et le niveau 3 vise les entraînements de nage avancés.

Natation adulte Niveau 1 | 80\$

(Débutant)



10 semaines

60 minutes



Lundi

19 h 40 à 20 h 40



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

Natation adulte Niveau 2 | 80\$

(Intermédiaire)



10 semaines

60 minutes



Lundi ou mercredi

9 h 30 à 10 h 30



Préalable : nager 10 m sur le ventre.

Natation adulte Niveau 3 | 80\$

(Avancé)



10 semaines

60 minutes



Lundi ou mercredi

9 h 30 à 10 h 30



Perfectionnement des styles et amélioration de l'endurance.
Préalable : crawl 50 m continu + dos crawlé 50 m.

Natation corrective Niveau 2-3 | 80\$

(Intermédiaire et avancé)



10 semaines

60 minutes



Lundi

19 h 40 à 20 h 40



Évaluer et ajuster les technique de nage. Améliorer la respiration, la glisse, la propulsion et la coordination. Augmenter l'efficacité et les distances parcourues. Apprendre les bons mouvements pour prévenir ou corriger les blessures.

Natation forme physique Niveau 3 | 80\$

(avancé)



10 semaines

60 minutes



Mercredi

19 h 40 à 20 h 40



Entraînement par intervalles, sprints et la nage sur de longues distances.
Préalable : Le nageur peut exécuter le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres de façon continue. Il est également à l'aise pour nager en eau profonde.



Cours et sports en salle

COURS ET SPORTS EN SALLE

Du 10 janvier au 21 mars 2026

Inscription avec
place garantie
pour la session ou
possibilité
d'activités à la
carte pour
13,50\$ par cours.


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI	Shape it! <i>Émilie Simard</i> 12 h 10 à 12 h 50	Shape it! Abdo-cardio <i>Émilie Simard</i> 12 h 10 à 12 h 50	Cardiovélo version Shape it! <i>Émilie Simard</i> 12 h 10 à 12 h 50	Cardiovélo <i>Marie-Lou Villeneuve</i> 12 h 10 à 12 h 50	<div> PARTAGE TA PASSION! </div> <p>Il y a de la place pour toi dans notre programmation.</p> <p>Contactez le Service des loisirs au 418 276-0160, poste 2400 pour en savoir plus.</p>
SOIRÉE	Powerfit <i>Jessy Labeaume</i> 16 h 45 à 17 h 30		Powerfit <i>Jessy Labeaume</i> 16 h 45 à 17 h 30		
	Shape it! <i>Émilie Simard</i> 18 h 30 à 19 h 10				
	Karaté Shotokan <i>Interm. / avancé</i> <i>Pierre Beaulieu</i> 18 h 30 à 19 h 30		Karaté Shotokan <i>Interm./avancé</i> <i>Pierre Beaulieu</i> 18 h 30 à 19 h 30		
	Cardiovélo <i>Jessye Beaudet</i> 18 h 50 à 19 h 30	Cardiovélo <i>Caroline Fortin</i> 19 h à 19 h 40	Cardiovélo <i>Jessye Beaudet</i> 18 h 50 à 19 h 30		
	Kangoo Jumps® <i>Cynthia</i> <i>Vallée-Langevin</i> 19 h 30 à 20 h 30	Kickboxing <i>Éric Girard</i> 19 h 15 à 20 h 15	Salsation danse fitness <i>Cynthia</i> <i>Vallée-Langevin</i> 19 h 15 à 20 h 15	Kickboxing <i>Éric Girard</i> 19 h 15 à 20 h 15	
		Jiu Jitsu brésilien <i>Éric Girard</i> 20 h 15 à 21 h 15		Jiu Jitsu brésilien <i>Éric Girard</i> 20 h 15 à 21 h 15	




Cours et sports en salle

DESCRIPTIONS | COURS EN SALLE

Kangoo Jumps® | 118\$ Fitboots

 **10 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 | 88\$ (soirée)

 **10 semaines**
45 minutes


 **Lundi ou mercredi**
16 h 45 à 17 h 30

 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 | 118\$


 **10 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'aérobie pour un entraînement à la fois ludique et sophistiqué.

Shape it! | 78\$

 **10 semaines**
40 minutes


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

 Accessible à tous, ce cours varié incluant circuits, step, intervalles, tabata et haute intensité fractionnée. Il vise à améliorer endurance, force musculaire, capacité cardiovasculaire et posture.

Shape it! Abdo-cardio | 78\$

 **10 semaines**
40 minutes

 **Mardi**
12 h 10 à 12 h 50

 Accessible à tous, c'est une expérience d'entraînement stimulante qui combine des exercices abdominaux, des mouvements dynamiques pour améliorer l'endurance le cardiovasculaire.

NOTRE ORGANISME DANSE ET GYMNASTIQUE : 100 % PASSION



madilhut.com



Cours et sports en salle

DESCRIPTIONS | CARDIOVÉLO

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 | 78\$

10 semaines
40 minutes



Lundi
18 h 50 à 19 h 30



Mardi
19 h à 19 h 40

Mercredi
18 h 50 à 19 h 30

Jeudi
12 h 10 à 12 h 50

Cardiovélo version Shape it! | 78\$



10 semaines
40 minutes



Mercredi
12 h 10 à 12 h 50



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

DESCRIPTIONS | ARTS MARTIAUX

Karaté Shotokan Intermédiaire et avancé



10 à 17 ans : **139\$**
18 ans et + : **182\$**



10 semaines
60 minutes



Lundi et mercredi
18 h 30 à 19 h 30



Perfectionnement des
techniques traditionnelles,
renforcement physique et
préparation aux
compétitions.

Kickboxing



12 à 17 ans : **139\$**
18 ans et + : **182\$**



10 semaines
60 minutes



Mardi et jeudi
19 h 15 à 20 h 15



Système d'entraînement
complet et dynamique
qui développe puissance,
agilité et précision. vise à
renforcer la technique, la
condition physique et la
confiance en soi dans une
atmosphère motivante et
accessible.

Jiu Jitsu Brésilien



10 à 17 ans : **139\$**
18 ans et + : **182\$**



10 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 INSTRUCTRICES ET NOS INSTRUCTEURS



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 chaque personne 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

NOS INSTRUCTRICES ET NOS INSTRUCTEURS

Daisy Dumais



Appuyé par une vaste expérience dans le domaine de l'activité physique en milieu aquatique, Daisy a toutes les cartes dans son jeu pour maximiser l'efficacité de son offre de cours, et ce, dans les moindres détails techniques.

« Les exercices de mobilité en milieu aquatique sont sans impact pour les articulations, voilà donc un excellent milieu pour garder la forme tout en limitant les risques de blessures. J'aime ajuster mes cours à la clientèle présente pour maximiser l'expérience de chacun. »

Entraîneuse certifiée natation, course à pied, haltérophilie et PNCE niveau 2 en triathlon - 36 ans d'expérience comme monitrice aquatique certifiée

Caroline Fortin



Reconnue pour ses aptitudes sportives, Caroline a rapidement adopté l'activité cardiovélo en tenant compte des bénéfices que cette activité apporte en frais d'amélioration à la condition physique. Elle a donc enfourché le vélo et pris possession du micro pour vous partager sa passion et son engouement. Soyez prêts à vivre en beau moment d'énergie adapté en fonction de votre niveau d'expérience.

« Animée par le désir de transmettre ma nouvelle passion, je suis fière de vous accompagner dans votre cheminement de mise en forme, avec énergie, respect et motivation. »

Trois années d'expérience en offre de cours de cardio vélo.
Adeptes de golf, musculation et randonnée plein air

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 INSTRUCTRICES ET NOS INSTRUCTEURS



Jessy Labeaume

Entraîneure reconnue dans le domaine de l'activité physique, l'entraînement spécialisé est au cœur de son quotidien. Elle saura utiliser tous les outils nécessaires pour te motiver et t'encourager à donner le meilleur de toi-même. Viens profiter de l'énergie de groupe pour te surpasser !

L'académie Quantum - L'acamédie des entraîneurs - Expertise 360 Institut AAT



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. »

Entraîneure 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 coeur de mes cours. Gardons le sourire, bougeons ensemble ! »

Plusieurs formations en activité physique



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 le ski de fond, la raquette à neige ou 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 :

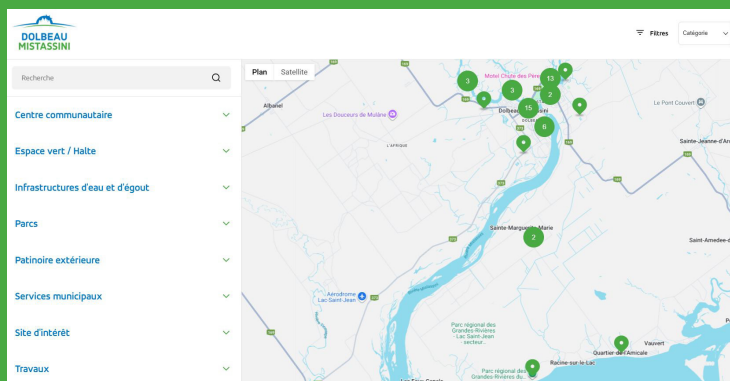
- Pointe-des-Pères : randonnée pédestre, circuit d'entraînement sur banc (Benchfit) et panneaux d'interprétation.
- Racine-Vauvert : randonnée pédestre, vélo, observation de la faune et de la flore et panneaux d'interprétation.
- Chemin pèlerin Monasteriorum : un parcours pédestre de 28 km reliant Dolbeau-Mistassini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

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

grandesrivieres.com

Besoin de la liste des espaces verts et des patinoires extérieures de notre ville?

Consultez la carte interactive de notre nouveau site Web!





Plein air et nature

circonflexe
Prêt-pour-bouger

GRATUIT

Centrale de prêt d'équipement

Disponible au centre plein air Do-Mi-Ski pour la saison hivernale!
Le prêt de matériel sera fait uniquement par la centrale de prêt en ligne.

LISTE DES ÉQUIPEMENTS DISPONIBLES POUR L'HIVER

- Fatbike (junior et adulte)
- Fatbike avec assistance électrique (adulte)
- Ensemble de ski pour remorque Thule
- Harnais de ski alpin
- Raquette à neige (21 po et 27 po)
- Trottinette des neiges
- Ski raquette
- Ski alpin (junior et adulte)
- Ski de fond (adulte)
- Planche à neige (différentes grandeurs)
- Bottes de ski de fond, de ski alpin et de planche à neige
- Casque multisport
- Bâton télescopique de randonnée
- Fauteuil roulant Kartus – avec ski





Nos incontournables de l'hiver

Festival M9



Mer. **4 février** au dim. **8 février**



Complexe sportif Desjardins - Glace Nutrinor

Tounois hockey adultes amateurs



Sam. au dim. **14 et 15 février**



Aréna secteur Mistassini

Compétition régionale de patinage de vitesse



Sam. **21 février**



Complexe sportif Desjardins - Glace Nutrinor

Compétition régionale de natation



Sam. **21 février**



Complexe sportif Desjardins - Piscine Rémabec

Festineige



Sam. **21 février**



Centre plein air Do-Mi-Ski

Semaine de relâche



Jeu. au dim. **26 février** au **8 mars**

Festival de la pêche blanche



Jeu. **5 mars** au dim. **8 mars**



Centre Vauvert-sur-le-Lac-Saint-Jean

Cabane à sucre urbaine



Sam. **14 mars**



Zone Wallberg

Série de ligues Hockey



Vend. au dim. **13 au 15 mars**



Vend. au dim. **20 au 22 mars**



Glace Nutrinor et aréna secteur Mistassini

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