



Relâche ton fou!

Bouger, créer et s'amuser du 26 février au 8 mars



VAGUES DE FUN GARANTI!

COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS
PISCINE RÉMABEC, 1032, RUE DES ÉRABLES

BAIN LIBRE	Horaire	Bassin principal	Bassin récréatif
Jeudi 26 février	13h 15 à 14h 15	✓	✓
	14h 30 à 15h 30	Corridor seulement	
	20h 30 à 21h 30	✓	✓
Vendredi 27 février	10h à 12h	✓	✓
	7h à 8h	Corridor seulement	
Samedi 28 février	13h 30 à 15h 30	✓	✓
	13h 40 à 15h 40	✓	✓
Dimanche 1 ^{er} mars	9h 30 à 10h 30	Corridor seulement	
	13h 30 à 15h 30	✓	✓
Lundi 2 mars	13h 30 à 15h 30	✓	✓
	20h 30 à 21h 30	Corridor seulement	
Mardi 3 mars	13h 30 à 15h 30	✓	✓
	20h 30 à 21h 30	Corridor seulement	
Mercredi 4 mars	13h 30 à 15h 30	✓	✓
	13h 15 à 14h 15	✓	✓
Jeudi 5 mars	14h 30 à 15h 30	Corridor seulement	
	20h 30 à 21h 30	✓	
	10h à 12h	✓	✓
Samedi 7 mars	7h à 8h	Corridor seulement	
	13h 30 à 15h 30	✓	✓
Dimanche 8 mars	13h 40 à 15h 40	✓	✓

*Aucun corridor lors des activités spéciales marquée d'un point coloré.

- **Trottoir flottant:** Tapis en mousse
- **Thématique:** L'académie des jeunes gardiens de l'Océan: Apprentissage des règlements de la piscine municipale par le jeu où les enfants participent à une Mission pour devenir des protecteurs de la piscine.
- **Tubes circulaires:** Tubes gonflables individuels

TARIFS \$ | 0 à 2 ans: Gratuit
3 à 17 ans: 3\$ | 18 ans et plus: 5\$
Les moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.



BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE POUR TOUS.

LAISSE TA MARQUE SUR LA GLACE!

PATINAGE LIBRE

Jeudi 26 février

Vendredi 27 février

Samedi 28 février

Dimanche 1^{er} mars

Lundi 2 mars

Mardi 3 mars

Mercredi 4 mars

Jeudi 5 mars

Vendredi 6 mars

Samedi 7 mars

Dimanche 8 mars

COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS
Glace Nutrinor
1032, rue des Érables

CENTRE SPORTIF
secteur mistassini
60, rue Savard

13h à 15h

9h à 10h
13h à 15h

13h à 14h

15h 30 à 16h 30

13h à 14h

9h à 10h
13h à 15h

13h à 15h

9h à 10h
13h à 15h

18h 30 à 19h 30

13h à 15h

9h à 10h
13h à 15h

15h 30 à 16h 30

13h à 14h

13h à 14h



PORT DU CASQUE RECOMMANDÉ

HOCKEY LIBRE

Jeudi 26 février

Vendredi 27 février

Lundi 2 mars

Mardi 3 mars

Mercredi 4 mars

Jeudi 5 mars

Vendredi 6 mars

COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS
Glace Nutrinor
1032, rue des Érables

CENTRE SPORTIF
secteur mistassini
60, rue Savard

15h à 16h

15h à 16h

15h à 16h

15h à 16h

15h à 16h

15h à 16h

15h à 16h



PORT DE LA VISIÈRE COMPLÈTE ET DU PROTÈGE-COU OBLIGATOIRE

TARIFS: 17 ANS ET MOINS: 2,25\$ | 18 ANS ET PLUS: 3,25\$
Les moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

CONFÉRENCE NUTRITIONNELLE SUR L'ALIMENTATION ADAPTÉE AUX SPORTIFS

Mieux manger pour mieux performer | 16+ ans
Par Catherine Gauthier

Membre de l'Ordre professionnel des Diététistes du Québec depuis 2018, Catherine a complété un baccalauréat de 4 ans dans une université américaine, Nicholls State University, sous une bourse d'étude complète en tennis. Graduada en 2015 comme diététiste, elle revient au Québec et complète une équivalence de diplôme à l'Université de Montréal lui permettant ainsi de pratiquer comme Nutritionniste / diététiste au Québec. Catherine est maintenant diplômée du programme international olympique en nutrition sportive suite à la réalisation d'un cours de 2 ans provenant du programme le plus réputé au niveau international sur la nutrition sportive et ce depuis 2023.

Inscription obligatoire (45 places): 25\$

Complexe Sportif Desjardins - Salle Hydromec

4 mars, 18h 30 à 19h 30 suivi d'une période de question de 15 minutes.

BOUGE AVEC MADILHUT! www.madilhut.com

3 et 5 mars, 9 h à 11 h

Gymnastique 5 à 11 ans | **Inscription requise: 10\$**

Cours encadré dans lequel les participants seront divisés par groupe d'âge et travailleront à améliorer leur compétences sur les appareils de gymnastique.

4 mars, 9 h à 11 h

Danse 8 à 11 ans | **Inscription requise: 10\$**

Cours de danse supervisé incluant une période d'échauffement, de l'improvisation et une partie chorégraphique. Prévoir des vêtements adaptés, pieds nus, les cheveux attachés, une petite collation ainsi qu'une bouteille.



Relâche *ton fou!*

Bouger, créer et s'amuser du 26 février au 8 mars



EXPLORE EN T'AMUSANT!

BIBLIOTHÈQUE SECTEUR DOLBEAU, 175, 4^e AVENUE

✓ ATELIERS DE ZOOTHÉRAPIE MAMMA MIA

Rencontre de petits animaux adorables! 5 à 12 ans

Inscription obligatoire: Gratuit

Lundi 2 mars

10h30 à 11h30 ou 13h15 à 14h15



✓ ATELIER DE CRICUT

Fabrication d'une lanterne de lapin
8 à 12 ans

Inscription obligatoire: Gratuit

Mercredi 3 mars, 13h à 15h30

**BIBLIOTHÈQUE SECTEUR MISTASSINI,
105, AVENUE DE L'ÉGLISE**

✓ HEURE DU CONTE «CHASE EST SUR LE COUP!»

5 à 8 ans | Suivi d'un bricolage

Inscription obligatoire: Gratuit

Mercredi 4 mars, 10h à 11h

✓ SALLE DE SPECTACLE

Papa ours. Conte jeunesse par Renée Robitaille

Mercredi 4 mars, 15h

comitedesspectacles.com

**COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS, salle Hydromec
1032, RUE DES ÉRABLES**

✓ LA BIBITTE MOBILE | 0 à 99 ans

Véritable insectarium ambulante, l'équipe de La Bibitte Mobile est composée de biologistes, de voyageurs et de vulgarisateurs scientifiques, mais surtout de grands passionnés. Nous nous intéressons à la faune et à la biologie en général, mais nos principaux champs d'expertise sont sans contredit l'entomologie, l'herpétologie et la plongée sous-marine.

Judi 5 mars, 9h, 10h30, 13h ou 14h30

Durée: 1 h 30

Pour tous | **Inscription obligatoire: 15\$**

✓ ANIMATIONS SCIENTIFIQUES AVEC LES DÉBROUILLARDS



Vendredi 6 mars. Durée: 1 h

Inscription obligatoire: 5\$

9h Les musiciens scientifiques | 3 - 4 ans.

10h30 Les couleurs scientifiques | 5 à 7 ans.

13h Faut le voir pour le croire | 5 à 7 ans.

14h30 Défi scientifique:
Bataille de boules de neige! | 8 à 10 ans.

DÉVELOPPE TES COMPÉTENCES!

**COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS, salle Hydromec
1032, RUE DES ÉRABLES**

✓ GARDIENS AVERTIS

Cours de gardiens avertis | 11+ ans

Inscription obligatoire: 85\$

Vendredi 27 février, 8h à 16h

✓ PRÊTS À RESTER SEULS

Prêts à rester seuls | 9+ ans

Inscription obligatoire: 55\$

Judi 26 février, 9h à 14h

ACTIVITÉS LIBRES

BIBLIOTHÈQUES

Zone Relâche : LEGO, casse-têtes, pâte à modeler, coloriage & Sudoku) | 11+ ans

L'ESPACE

Matériel d'artiste libre service



✓ CLUB DE GAMING

(Espace télé): Animées par une personne passionnée de jeux vidéo, ces soirées sont l'occasion parfaite de découvrir, partager et s'amuser ensemble. Que tu sois gamer aguerri, joueur occasionnel ou simplement curieux, tu es le/la bienvenu(e)! **Gratuit**

Un jeudi sur deux, 18h30 à 20h

Soirée Gaming
Jeux Libres

CENTRE PLEIN AIR DO-MI-SKI

Visitez la page Facebook pour consulter les heures d'ouvertures : <https://www.domiski.com/>

circonflexe PRÊT D'ÉQUIPEMENT
Prêt-pour-bouger Réservation en ligne

Raquettes, ski-raquettes, ensemble de ski de fond, alpin et planche à neige, fatbike et fatbike avec assistance électrique, trottinettes des neiges. **Gratuit**



bciti+

Programmation complète et inscriptions :
ville.dolbeau-mistassini.qc.ca