



# 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
<b>Jeudi 26 février</b>		13h15 à 14h15	✓	✓
		14h30 à 15h30	Corridor seulement	
		20h30 à 21h30	✓	✓
<b>Vendredi 27 février</b>	10h à 12h	✓	✓	
	7h à 8h	Corridor seulement		
<b>Samedi 28 février</b>	● 13h30 à 15h30	✓	✓	
	9h30 à 10h30	Corridor seulement		
<b>Dimanche 1<sup>er</sup> mars</b>	13h40 à 15h40	✓	✓	
	9h30 à 10h30	Corridor seulement		
	● 13h30 à 15h30	✓	✓	
<b>Mardi 3 mars</b>	● 13h30 à 15h30	✓	✓	
	20h30 à 21h30	Corridor seulement		
<b>Mercredi 4 mars</b>	● 13h30 à 15h30	✓	✓	
	13h15 à 14h15	✓	✓	
	14h30 à 15h30	Corridor seulement		
<b>Jeudi 5 mars</b>	20h30 à 21h30	✓		
	● 10h à 12h	✓	✓	
	7h à 8h	Corridor seulement		
<b>Samedi 7 mars</b>	13h30 à 15h30	✓	✓	
	● 13h40 à 15h40	✓	✓	
<b>Dimanche 8 mars</b>				

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

- **Trottoir flottant:** Tapis en mousse
- **Thématische:** 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.**

### 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. Graduée 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, 18h30 à 19h30 suivi d'une période de question de 15 minutes.

### LAISSE TA MARQUE SUR LA GLACE!

PATINAGE LIBRE	COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS Glace Nutrinor 1032, rue des Érables	CENTRE SPORTIF secteur mistassini 60, rue Savard
<b>Jeudi 26 février</b>		13h à 15h
<b>Vendredi 27 février</b>	9h à 10h 13h à 15h	
<b>Samedi 28 février</b>	13h à 14h	15h30 à 16h30
<b>Dimanche 1<sup>er</sup> mars</b>		13h à 14h
<b>Lundi 2 mars</b>	9h à 10h 13h à 15h	
<b>Mardi 3 mars</b>		13h à 15h
<b>Mercredi 4 mars</b>	9h à 10h 13h à 15h	18h30 à 19h30
<b>Jeudi 5 mars</b>		13h à 15h
<b>Vendredi 6 mars</b>	9h à 10h 13h à 15h	
<b>Samedi 7 mars</b>	13h à 14h	15h30 à 16h30
<b>Dimanche 8 mars</b>		13h à 14h

### PORT DU CASQUE RECOMMANDÉ

HOCKEY LIBRE	COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS Glace Nutrinor 1032, rue des Érables	CENTRE SPORTIF secteur mistassini 60, rue Savard
<b>Jeudi 26 février</b>		15h à 16h
<b>Vendredi 27 février</b>	15h à 16h	
<b>Lundi 2 mars</b>	15h à 16h	
<b>Mardi 3 mars</b>		15h à 16h
<b>Mercredi 4 mars</b>	15h à 16h	
<b>Jeudi 5 mars</b>		15h à 16h
<b>Vendredi 6 mars</b>	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.

### BOUGE AVEC MADILHUT! [www.madilhut.com](http://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 adéquats, 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<sup>e</sup> AVENUE

#### ✓ ATELIERS DE ZOOTHÉRAPIE MAMMA MIA

Rencontre de petits animaux adorables! 5 à 12 ans

**Inscription obligatoire : Gratuit**

**Lundi 2 mars**

10h 30 à 11h 30 ou 13h 15 à 14h 15



#### ✓ ATELIER DE CRICUT

Fabrication d'une lanterne de lapin 8 à 12 ans

**Inscription obligatoire : Gratuit**

**Mercredi 3 mars**, 13h à 15h 30

**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 ambulant, 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.

**Jeudi 5 mars**, 9h, 10h 30, 13h ou 14h 30

Durée: 1h 30

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

#### ✓ ANIMATIONS SCIENTIFIQUES AVEC LES DÉBROUILLARDS



**Vendredi 6 mars.** Durée: 1h

**Inscription obligatoire : 5 \$**

9h Les musiciens scientifiques | 3 - 4 ans.

10h 30 Les couleurs scientifiques | 5 à 7 ans.

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

14h 30 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 \$**

**Jeudi 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



**Soirée Gaming  
Jeux Libres**

#### ✓ 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**, 18h 30 à 20h

#### CENTRE PLEIN AIR DO-MI-SKI

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

**circonflexe**  
Prêt-pour-bouger

PRÊT D'ÉQUIPEMENT  
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](http://ville.dolbeau-mistassini.qc.ca)