

## PROGRAMMATION DES LOISIRS - AUTOMNE 2021 -

### Début des activités :

semaine du 20 septembre 2021, sauf indication contraire

### Période d'inscription :

du 7 au 16 septembre 2021, sur QIDIGO

### Résidents de Saint-Ferréol-les-Neiges :

dès le mardi 7 septembre 2021, 8 h 30

### Non-résidents :

dès le jeudi 9 septembre 2021, 8 h 30



### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1. **Non-résidents** : Les résidents des autres municipalités auront accès aux inscriptions dès le jeudi 9 septembre 2021.
2. **Réduction** : Une réduction sera accordée au prorata du nombre de cours si l'activité est commencée au moment de l'inscription. Une réduction maximale de 20 % sera accordée.
3. **Demande de remboursement** : Les seules causes de remboursement d'une inscription sont la maladie, le déménagement à l'extérieur de la municipalité (preuve justificative exigée), l'annulation de l'activité par le service des loisirs ou un manque d'inscriptions. Lors d'une demande en cours d'activité, le remboursement sera calculé au prorata.
4. **Cours reportés** : Si un ou des cours doivent être reportés, vous en serez avisés par le responsable du cours.
5. **Inscription obligatoire** : Pour participer à un cours, vous devez obligatoirement vous inscrire au préalable.
6. **Chèques sans provision** : Une pénalité de 20 \$ s'appliquera sur tout retour de chèque. Le paiement devra alors être fait en argent.
7. **Confirmation** : Nous communiquerons avec vous seulement s'il y a annulation de cours ou changements apportés. Sinon, présentez-vous à l'endroit, à la date et à l'heure prévus.
8. **Retour de l'enfant** : Vous avez l'obligation de venir chercher votre enfant à l'heure précise de la fin de son activité, car le responsable n'est plus tenu d'en assumer la responsabilité.
9. **Priorité des inscriptions** : Puisqu'il y a un maximum de participants dans la majorité des activités, nous prioriserons les premières inscriptions reçues.
10. **Important** : Un comportement convenable est primordial et nécessaire au bon fonctionnement des activités. Si une personne dérange et empêche le déroulement naturel d'une activité, un avis lui sera donné. Si elle récidive, elle sera exclue sans aucun remboursement. Nous vous demandons donc votre entière collaboration.

## JEUNES



### KARATÉ YOSEIKAN

**Clientèle :** 4 à 16 ans  
**Jour et heure :** mardi de 18 h 15 à 19 h 15  
**Ratio :** min. 8, max. 24  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** 60 \$  
**Lieu :** gymnase de l'école Caps-des-Neiges I

### THÉÂTRE AVEC CARINE PAQUIN

(Le cours s'étend sur deux sessions avec un spectacle au printemps 2022.)

**Clientèle :** 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année  
**Jour et heures :**  
 Groupe 1 : mardi de 15 h 30 à 16 h 30  
 Groupe 2 : mardi de 16 h 45 à 17 h 45  
**Ratio par troupe :** min. 8, max. 12  
**Durée :** 23 semaines  
**Coût :** 140 \$ (pour les deux sessions)  
**Lieu :** local de l'âge d'or (33, rue de l'Église)

### ESPAGNOL : lecture et prononciation (pratique)

**Clientèle :** 8 à 13 ans  
**Jour et heure :** vendredi de 18 h à 19 h  
**Durée :** 6 semaines  
**Coût :** 80 \$ (matériel inclus)  
**Lieu :** cours virtuel sur Zoom

### GARDIENS AVERTIS

**Clientèle :** 11 ans et plus (ou avoir 11 ans au 24 novembre 2021)  
**Jour et heure :** vendredi 24 septembre 2021 de 9 h à 15 h  
**Ratio :** min. 10, max. 20  
**Durée :** 1 journée  
**Coût :** 55 \$  
**Lieu :** salle municipale (33, rue de l'Église)

### PRÊTS À RESTER SEULS

**Clientèle :** 9 ans et plus (ou avoir 9 ans au 22 décembre 2021)  
**Jour et heure :** vendredi 22 octobre 2021 de 9 h à 15 h  
**Ratio :** min. 10, max. 20  
**Durée :** 1 journée  
**Coût :** 55 \$  
**Lieu :** salle municipale (33, rue de l'Église)

### KARIBOU

Ateliers de psychomotricité animés par une intervenante qualifiée

**Clientèle :** 12 mois à 5 ans, accompagnés de leurs parents  
**Jour et heure :** mercredi de 18 h à 18 h 50  
**Coût :** 20 \$  
**Lieu :** Centre Multifonctionnel de Beaupré  
**Inscriptions :** Ressources familiales Côte-de-Beaupré,  
 418 827-4625

## ADULTES

### TROUPE DE THÉÂTRE

Amateurs de théâtre? Joignez-vous à la troupe de théâtre de Saint-Ferréol-les-Neiges pour présenter une pièce au printemps 2022. La pièce sera choisie en groupe selon les inscriptions.

**Clientèle :** 15 ans et plus  
**Jour et heure :** mardi de 19 h à 21 h  
**Ratio par troupe :** min. 8, max. 12  
**Durée :** 23 semaines  
**Coût :** 140 \$ (pour les deux sessions)  
**Lieu :** local de l'âge d'or (33, rue de l'Église)

### VIE ACTIVE : activité de maintien et de mise en forme

**Clientèle :** 55 ans et plus  
**Jour et heure :** mercredi de 14 h à 15 h  
**Ratio :** min. 6, max. 10  
**Durée :** 10 semaines  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** salle municipale (33, rue de l'Église)





## YOGA

**Clientèle :** 16 ans et plus

**Ratio :** min. 6, max. 10

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 100 \$

**Lieu :** 1<sup>er</sup> étage du presbytère

**HATHA FLOW** avec Hélène Bouchard

**Jour et heure :** lundi de 18 h à 19 h

**YIN YOGA** avec Hélène Bouchard

**Jour et heure :** lundi de 19 h 15 à 20 h 15

**HATHA YOGA** avec Marie-Hélène Boutet

**Jour et heure :** vendredi de 9 h à 10 h

## ESPAGNOL

**Clientèle :** 16 ans et plus

**Durée :** 6 semaines

**Lieu :** cours virtuel sur Zoom

**ESPAGNOL :** lecture et prononciation (pratique)

**Niveau :** débutant (A1-A2) et intermédiaire (B1-B2)

**Jour et heure :** mercredi de 20 h à 21 h

**Coût :** 100 \$ (matériel inclus)

**ESPAGNOL :** axé sur la conversation (théorique)

**Niveau :** débutant (A1-A2)

**Jour et heure :** jeudi de 20 h à 21 h

**Coût :** 100 \$ (matériel inclus)

**ESPAGNOL :** lecture, prononciation et compréhension (pratique)

**Niveau :** avancé (C1-C2)

**Jour et heure :** samedi de 10 h à 11 h 30

**Coût :** 120 \$ (matériel inclus)

## COURS DE DESSINS ET PEINTURE

avec l'Atelier d'art Marie Tardif

**Clientèle :** 16 ans et plus

**Jour et heure :** mardi de 19 h 15 à 21 h 45

**Ratio :** min. 6, max. 10

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** 144 \$

**Lieu :** Centre des loisirs de Saint-Tite-des-Caps



## TRICOT CAFÉ ET DÉPANNAGE

Activité de tricot libre avec service de dépannage si vous êtes bloqués dans votre projet!

**Clientèle :** 18 ans et plus

**Jour et heure :** jour de la semaine à déterminer selon les disponibilités du groupe

**Coût :** gratuit

**Lieu :** Les séances de tricot café auront lieu dans différents locaux de la municipalité selon les saisons (presbytère, lac du Faubourg, salle municipale, etc.).





### ENTRAÎNEMENT DE TENNIS

Yanick Pelletier est entraîneur certifié niveau 3 par Tennis Canada et niveau 4 par le Programme national de certification des entraîneurs.

Il compte plus de 20 ans d'expérience aux niveaux national et international.

Il détient un DAE (diplôme avancé en entraînement) de l'Institut national des sports du Québec.

Cours privés, semi-privés, entraînements de groupe (3 ou 4 personnes) et Cardio tennis.

**Lieu :** terrains de tennis du parc de la Sablière, 48, rue de Nagano

**Pour informations et inscription :**  
581 982-6614 ou [yanickpelletier79@hotmail.com](mailto:yanickpelletier79@hotmail.com)

### CUISINES COLLECTIVES

Vous aimeriez cuisiner entre amis? La cuisine du presbytère est disponible et toute équipée pour les citoyens qui aimeraient cuisiner en groupe. Possibilité d'aide financière pour les citoyens et les familles à faibles revenus. Contactez-nous pour plus d'informations.



## ATELIERS ET CONFÉRENCES

### ATELIER SUR LA CUEILLETTE DE CHAMPIGNONS ET LES PLANTES FORESTIÈRES

Partez à la recherche de champignons comestibles et de plantes avec un spécialiste de l'entreprise Les Jardineux Cueilleurs.

**Clientèle :** résidents de Saint-Ferréol-les-Neiges

**Ratio :** max. 12 personnes par groupe

**Date :** 12 septembre 2021

**Groupe 1 :** dimanche 12 septembre à 9 h

**Groupe 2 :** dimanche 12 septembre à 13 h

**Coût :** gratuit

**Lieu :** Camping du Mont-Sainte-Anne

### ATELIER SUR LA RÉCOLTE ET LA CONSERVATION DES LÉGUMES AVEC LILI MICHAUD, AGRONOME

**Date :** 15 septembre 2021 de 19 h à 20 h 30

**Clientèle :** résidents de Saint-Ferréol-les-Neiges

**Ratio :** max. 25 personnes

**Coût :** gratuit

**Lieu :** salle municipale (33, rue de l'Église)

### CONFÉRENCE SUR LES GERMINATIONS ET LES POUSSÉS AVEC LILI MICHAUD, AGRONOME

**Date :** 10 novembre 2021 de 19 h à 20 h 30

**Clientèle :** résidents de Saint-Ferréol-les-Neiges

**Ratio :** max. 25 personnes

**Coût :** gratuit

**Lieu :** salle municipale (33, rue de l'Église)

## RESSOURCES FAMILIALES CÔTE-DE-BEAUPRÉ

### BIENVENUE BÉBÉ! (gratuit)

Session de 8 ateliers portant sur différents sujets entourant l'arrivée du nouveau-né, animés par divers spécialistes.

Tous les mardis matin à 9 h, du 5 octobre au 30 novembre 2021.

### COURS PRÉNATAUX (20 \$)

Session de 4 cours

Les mardis de 18 h à 20 h 30, du 2 au 23 novembre 2021.

**Pour plus d'informations et inscription :**

418 827-4625 ou [ateliers@rfcb.ca](mailto:ateliers@rfcb.ca)

### LES ATELIERS LIBRES DE LILI

Le Cercle de Fermières de Saint-Ferréol-les-Neiges offre des ateliers gratuits pour travailler sur vos projets ou surmonter certaines difficultés en art textile. Aux Ateliers de Lili, il sera aussi possible d'obtenir de l'aide pour le tricot, le crochet, pour utiliser ou entretenir votre machine à coudre, etc. Venez échanger tous les lundis soir dès 19 h au local de l'âge d'or (33, rue de l'Église).

Pour devenir membre de notre Cercle de Fermières dynamiques, contactez madame Claire Michaud au 418 928-2430 ou venez nous rencontrer le troisième lundi du mois à 19 h 30.

### CLUB DE LECTURE AUX SOURCES

Vous aimez lire et souhaiteriez échanger avec d'autres lecteurs sur vos coups de cœur et découvrir des auteurs d'ici et d'ailleurs? N'hésitez plus! Joignez-vous au Club de lecture Aux Sources en nous écrivant à [clubdelectureauxsources@gmail.com](mailto:clubdelectureauxsources@gmail.com).



### ACTIVITÉS AQUATIQUES

La Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges collabore maintenant avec Québec Natation afin de vous offrir la possibilité de vous inscrire à des cours de natation, de formation ou d'aquaforme. Les cours se dérouleront à différents emplacements, dont la piscine du Cégep Limoilou. L'entente entre la Municipalité et Québec Natation vous permet d'économiser 10 \$ sur les frais d'inscription.

#### Pour plus d'informations ou inscription :

Québec Natation, 418 687-4045

**IMPORTANT :** Pour que l'inscription soit valide, il est nécessaire qu'elle soit faite avant le 10 septembre 2021.

### ARÉNA CÔTE-DE-BEAUPRÉ PATINAGE LIBRE

Dès septembre, l'aréna est ouvert aux patineurs et aux amateurs de hockey libre.

Pour informations supplémentaires et horaires : [arenacb.com](http://arenacb.com)



### UTILISATION DU GYMNASÉ

Le gymnase de l'école Caps-des-Neiges I est accessible à l'ensemble des citoyens.

Les tarifs de location sont établis en fonction du type d'activité et de la durée de celle-ci. Contactez-nous pour plus d'informations.

### PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

Le Programme Accès-Loisirs a pour mission de rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu. Le programme permet de payer les frais d'inscription de certaines activités aux citoyens admissibles. Contactez-nous pour plus d'informations.