

Loisirs et Culture

PROGRAMMATION
HIVER 2024



DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LUNDI 8 JANVIER 2024



Table des matières

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Table des matières	2
Organismes communautaires	2
Tableau des activités	3
Politique des loisirs	4
Mot des conseillers en loisirs.....	5
Programme Accès-Loisirs Côte-de-Beaupré	5

RESPONSABILITÉ :



La Ville de Château-Richer et le personnel (professeurs et animateurs) ne peuvent être tenus responsables des blessures ou des dommages résultant de la pratique des activités.

Organismes communautaires

Paroisse Notre-Dame-de-la-Nouvelle-France

M. Lucien Vézina 418 824-5137

Le Centre de généalogie, des archives et des biens culturels de Château-Richer.....

418 824-3079

Club FADOQ Monseigneur de Laval

Mme Thérèse Gravel 418 824-4277

Le Cercle des Fermières

Mme Karine Jalbert 418 571-9630

Les Chevaliers de Colomb

M. Orens Giguère..... 418 824-4078

PROGRAMME « JEUNES » :

Théâtre	6
Danse HipHop	6
Karaté (Yoseishin)	7
Natation	7

PROGRAMME «ADULTES (16+) / AÎNÉS » :

Danse en ligne	8
Viniyoga	8
Danse Jazz.....	9
Mise en forme (50 ans et +).....	9
Hatha Yoga Simplicité	10
Karaté (Yoseishin)	10
Natation	10
Méditation	10
Yoga matinal en plein air.....	11
Danse orientale - Baladi.....	11
Cardio Performance	12
Atelier de mise en forme intellectuelle	13
Qi Gong	13
Zumba	14
Badminton.....	14

INFORMATIONS DIVERSES

Cercle de Fermières de Château-Richer	12
Défi château de neige	12
Horaire de la patinoire.....	15
Club de patinage artistique Côte-de-Beaupré.....	16
Cours de break avec Derek Powers	17
Aux Trois Couvents	17
Espace culturel Richard-Verreau.....	17
Concert vibratoire	17
SOS Bien-Être Canin	18
Ammathérapie	20
Studio Danse Ultra.....	21
Fête du Château Blanc	21
Club de marche Côte-de-Beaupré.....	22
Ressources familiales Côte-de-Beaupré.....	22

INSCRIPTIONS

Procédure d'inscription	23
Modalités de paiement	23

Tableau des activités

Programme JEUNES (code « J »)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
¹ Théâtre J-01 / 18 h à 19 h	² Danse Hip-hop J-02 / 18 h à 19 h <i>Nouveauté !</i>		³ Karaté (Yoseishin) 18 h 30 à 19 h 30			
	³ Karaté (Yoseishin) 18 h 30 à 19 h 30					

Programme ADULTES (16+) / AÎNÉS (code « A »)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
¹ Danse en ligne A-01 / 11 h à 12 h A-02 / 13 h à 14 h 30 A-03 / 14 h 45 à 16 h 15	¹ Mise en forme (50 ans et +) A-06 / 10 h à 11 h <i>Nouveauté !</i>	² Yoga matinal A-09 / 10 h 30 à 11 h 30	¹ Atelier de mise en forme intellectuelle A-12 / 8 h 30 à 11 h 30			
² Viniyoga (A-04 / 18 h 45 à 19 h 45)	² Hatha Yoga Simplicité A-07 / 13 h 30 à 14 h 30 <i>Nouveauté !</i>	² Danse Orientale - Baladi A-10 / 18 h à 19 h <i>Nouveauté !</i>	² Qi Gong A-13 / 18 h à 19 h 15			
¹ Danse Jazz A-05 / 19 h 15 à 20 h 15 <i>Nouveau !</i>	³ Karaté (Yoseishin) 18 h 30 à 19 h 30	¹ Cardio Performance A-11 / 18 h à 19 h	¹ Zumba A-14 / 18 h à 19 h			
	² Méditation A-08 / 19 h 15 à 20 h 15		³ Karaté (Yoseishin) 18 h 30 à 19 h 30			
			¹ Badminton A-15 / 19 h à 20 h 30			

LIEUX DES COURS

¹ Le Centre Olivier LeTardif est situé au 277, rue du Couvent (à Château-Richer)

² Le Chalet des loisirs est situé au 393, rue Pichette (à Château-Richer)

³ L'école du Petit-Prince est située au 20, rue du Couvent Est (à L'Ange-Gardien)

⁴ L'école de la Châtelaine est située au 273, rue du Couvent (à Château-Richer)

IMPORTANT : Veuillez consulter la programmation détaillée pour obtenir plus d'informations.

Politique des loisirs

1. Non-résidents

Il n'y a pas de tarification spéciale pour les non-résidents, sauf exception.

2. Demande de remboursement

Les seules causes de remboursement d'une inscription qui seront acceptées sans analyse sont la maladie ou une blessure (un billet du médecin sera alors exigé) et le déménagement à l'extérieur de la ville (une preuve justificative sera alors exigée). Lors du remboursement, la Ville de Château-Richer retiendra 5% du coût d'inscription pour frais d'utilisation de la plateforme d'inscription et de paiement en ligne. Le remboursement sera complet en cas d'un nombre d'inscription insuffisant pour démarrer l'activité ou si l'activité est annulée par le service de loisirs de la Ville.

Les autres demandes de remboursement applicables devront être faites au courant des deux (2) premières semaines d'activités et analysées pour approbation. **Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après la 3^e semaine d'activités.** Lors de l'acceptation du remboursement, la Ville de Château-Richer retiendra 15% du coût d'inscription pour frais d'utilisation de la plateforme d'inscription en ligne, frais d'administration et pénalités.

Le remboursement se fera par chèque ou par carte de crédit dans un délai de 30 jours ouvrables.

3. Frais de retard

Les inscriptions reçues après la date limite d'inscription seront acceptées si des places sont encore disponibles, excepté pour les demandes reçues à moins de 48 heures avant le début du premier cours.

4. Réduction

Une fois que l'activité est commencée, une nouvelle inscription peut parfois être possible. Les personnes intéressées doivent contacter le service des loisirs de la Ville. En cas d'acceptation, le tarif sera calculé au prorata du nombre de cours restants, en plus d'un supplément de 10% du coût d'inscription.

5. Cours reportés

Si une ou des activités doivent être reportées, les participants seront avisés par le responsable de l'activité ou par le service des loisirs de la Ville.

6. Inscription obligatoire

Pour assister à une activité, les participants doivent obligatoirement être inscrits au préalable. Il est obligatoire de compléter l'inscription en ligne et de procéder au paiement (en ligne via la plateforme Qidigo ou à l'hôtel de ville), pour que l'inscription soit valide. En dehors des heures d'ouverture, il est possible de déposer une enveloppe identifiée (comprenant le paiement et le numéro de la facture Qidigo) dans la fente à courrier située à la porte principale.

7. Modalités de paiement

L'inscription est payable :

- par carte de crédit via la plateforme Qidigo ou par téléphone au 418 824-4294 ;
- par carte de débit à la réception de l'hôtel de ville situé au 8006, avenue Royale* ;
- en argent comptant à la réception de l'hôtel de ville (ou dans la chute à documents sécurisée)* ;
- par chèque, libellé à l'ordre de « Ville de Château-Richer », en totalité ou en deux versements égaux à la réception de l'hôtel de ville (ou dans la chute à documents sécurisée). Le premier chèque doit être daté du premier cours et le deuxième chèque du quatrième cours. Ces versements doivent être remis au moment de l'inscription.*

* Pour le paiement en argent comptant, par débit ou par chèque, sélectionnez « Paiement hors-ligne » à la dernière étape de l'inscription en ligne.

Que ce soit par chèque, en argent comptant, par débit ou en ligne, le paiement complet doit être remis au moment de l'inscription.

Aucune inscription ne sera valide s'il manque un paiement ou si un chèque nous est retourné par une institution financière par manque de fonds.

La Ville de Château-Richer se réserve le droit de retirer le participant de l'activité jusqu'à ce que le paiement complet ait été remis. De plus, veuillez noter qu'aucune inscription ultérieure ne sera acceptée si un solde demeure impayé.

8. Chèques sans provision

Une pénalité s'appliquera sur tout retour de chèque. Pour connaître le montant de cette pénalité, les participants doivent se référer au règlement de taxation en vigueur. Le paiement devra alors être fait en argent comptant.

9. Responsabilité

Les participants (et leurs parents dans le cas des participants mineurs) **acceptent les risques inhérents à la pratique de l'activité.** En aucun cas la Ville et les professeurs **seront tenus responsables des blessures ou des dommages**

résultant de la pratique de cette activité. Les participants (et leurs parents dans le cas des participants mineurs) sont responsables d'avoir un équipement adéquat et sécuritaire.

De plus, la Ville de Château-Richer **ne se tient pas responsable des bris et des vols qui peuvent survenir pendant l'activité.**

10. Reçu

Le reçu réfère à la facture dont le solde est à zéro. Cette dernière se trouve dans chaque profil Qidigo, sous l'onglet Factures. Il est possible de l'imprimer ou de l'enregistrer.

11. Confirmation

Le service des loisirs de la Ville communiquera avec les participants seulement s'il y a une annulation ou des changements apportés à l'activité. Sinon, les participants doivent se présenter à l'endroit, date et heure prévus.

12. Retour de l'enfant/Pénalité de retard

À la fin de chaque activité, les parents ont l'obligation de venir chercher l'enfant à l'heure précise, car le responsable de l'activité n'est pas tenu d'en assumer la garde ni la surveillance. Lors d'un retard, une pénalité de 10\$ par tranche de 10 minutes entamées sera exigée. Le montant d'argent correspondant au retard sera facturé par la Ville de Château-Richer dans les 30 jours suivant le retard.

13. Priorités des inscriptions :

Puisqu'il y a un maximum de participants pour la majorité des activités, les premières inscriptions reçues seront priorisées.

14. Comportement

Un comportement convenable est primordial et nécessaire au bon fonctionnement de l'activité. Lorsqu'une personne dérange et empêche le déroulement naturel de l'activité, un avis écrit lui sera donné. Si elle récidive, elle sera exclue sans remboursement. **Nous demandons donc votre entière collaboration.**

15. Consentement

Une inscription complétée fait foi du consentement à l'application de cette politique. Une inscription qui n'est pas complétée ne sera pas traitée par le service des loisirs de la Ville.

Mot des conseillers en loisirs

CHANGEMENT DE SAISON, NOUVELLE PROGRAMMATION !

La Ville de Château-Richer est une fois de plus très fière de vous présenter sa programmation hivernale des loisirs 2023-2024. Encore cette année, nous avons travaillé pour offrir des activités qui vont satisfaire le plus grand nombre d'entre vous, en tenant compte des différents intérêts selon les groupes d'âge de notre population.

Nous profitons de l'occasion pour souligner la participation financière d'entreprises d'ici ainsi que les organismes qui

s'impliquent et qui collaborent au développement des loisirs de notre ville. Merci !

Une bonne nouvelle pour les amateurs de patinage extérieur ou de hockey, nous avons augmenté le nombre d'heures d'ouverture de la patinoire afin de maximiser la courte période de l'année pendant laquelle il est possible de l'utiliser. De plus, il est à noter que la Ville de Château-Richer est membre de la Régie intermunicipale de l'aréna Côte-de-Beaupré et que nos citoyens ont donc accès gratuitement à la patinoire pendant les heures attribuées au patinage libre. Consultez l'horaire sur le site Internet de l'aréna.

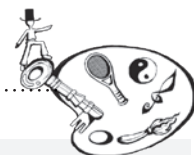
Pour terminer, le comité des loisirs est à la recherche de personnes bénévoles qui seraient intéressées à nous donner un coup de main lors de nos activités ou, encore mieux, à devenir membre. Communiquez avec l'un des conseillers municipaux ou le service des loisirs de la Ville pour plus de détails.

Bonne saison hivernale à tous !

M. Vincent Latour et Mme Christine Pleau
Conseillers municipaux, membres
du comité des loisirs

Programme *Accès-Loisirs Côte-de-Beaupré*

Accès-Loisirs Québec



Vous vivez seul ou en famille? Vous êtes en situation de **faible revenu** et vous désirez participer à des activités de loisirs ?

Les villes et municipalités de la Côte-de-Beaupré rendent disponibles **gratuitement** certaines activités* de leur programmation des loisirs pour vous !

Libre-Espace Côte-de-Beaupré (9694, boulevard Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré) est l'intermédiaire pour l'inscription à ces activités de loisir. Pour plus d'informations concernant l'inscription (dates et fonctionnement), communiquez directement avec eux au 418 827-1551.

TABLEAU DE SEUIL DE **FAIBLE REVENU** AVANT IMPÔT 2021 SELON STATISTIQUES CANADA

Taille de la famille	Revenu familial
1 personne	29 380 \$
2 personnes	36 576 \$
3 personnes	44 966 \$
4 personnes	54 594 \$
5 personnes	61 920 \$
6 personnes	69 835 \$
7 personnes ou +	77 751 \$

Pour plus d'informations sur
le programme Accès-Loisirs :
418 657-4821

**Preuves de revenus et de résidence
EXIGÉES à l'inscription.**

*Ententes particulières possibles



THÉÂTRE

Code J-01

Votre enfant aura la chance de faire partie de la création d'une pièce de théâtre de A à Z. En passant par le scénario, la conception des décors, la mise en scène et les costumes, votre enfant pourra créer un personnage à son image et tous ensemble, ils pourront bâtir une histoire qui les mettrons en valeur. Votre enfant apprendra à collaborer tout en s'amusant !

Prévoir d'apporter un cahier avec des crayons.

Clientèle	Enfants (7 à 14 ans)
Jour et heure	Lundi de 18 h à 19 h
Durée	12 semaines
Dates des cours	Lundi 15 janvier au lundi 15 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 4 mars et 1^{er} avril.</i>
Lieu	Centre Olivier Le Tardif (grande salle)
Participants	Minimum 8 – Maximum 12
Coût	102 \$
Responsable	Mélissa Plamondon lecoeurduphoenix2022@gmail.com ou au 418 670-6531

DANSE HIPHOP

Code J-02

Venez partager un moment unique avec vos enfants. Vous apprendrez à créer une chorégraphie rythmée qui vous ressemble tous les deux (ou plus) et par le fait même, renforcer les liens qui vous unis via la danse !

Il est important de prévoir une tenue sportive.

Clientèle	Enfant & Parent-Enfant (6 à 12 ans)
Jour et heure	Mardi de 18 h à 19 h
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mardi 16 janvier au mardi 9 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 5 mars.</i>
Lieu	Chalet des loisirs
Participants	Minimum 8 – Maximum 12
Coût	104 \$
Responsable	Responsable de l'activité : Mélissa Plamondon lecoeurduphoenix2022@gmail.com ou au 418 670-6531



KARATÉ (YOSEISHIN)

Apprenez à améliorer votre concentration, votre discipline, votre agilité et votre confiance en vous, tout en apprenant à vous défendre avec l'équipe de Mario Guérard.

Clientèle	Enfants, adultes et aînés (5 ans et plus)
Jour et heure	Mardi et jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mardi 16 janvier au jeudi 4 avril 2024
Lieu	Gymnase de l'école du Petit-Prince 20, rue du Couvent Est à L'Ange-Gardien
Participants	Minimum 10
Coût	150 \$ (inscription et paiement directement avec le professeur)
Responsable de l'activité	Mario Guérard 418-666-1280

COURS DE NATATION AVEC QUÉBEC NATATION

LIRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES INFORMATIONS !

Grâce à la collaboration entre la Ville de Château-Richer et Québec Natation, vous pourrez suivre des cours de natation, des cours de formation, des cours d'aquaforme, etc. Les cours auront lieu à la piscine du Cégep de Garneau, Plaza Laval ou autres emplacements à venir. L'entente entre les deux parties vous permettra d'économiser, puisqu'un rabais de 20 \$ sera accordé aux citoyens de Château-Richer.

Clientèle	Dès l'âge de 6 mois jusqu'au niveau adulte
Coût	<u>SESSION HIVER</u> Date limite d'inscription pour bénéficier du rabais de 20 \$: Vendredi 12 janvier 2024 (avant 16 h) Coût : 125 \$ pour les cours de 30 minutes (145 \$ sans le rabais)* 165 \$ pour les cours de 45 minutes (185 \$ sans le rabais)* *Ce coût réfère aux cours réguliers de natation. Pour les autres cours, veuillez consulter l'adresse suivante pour connaître les coûts : https://www.qidigo.com/u/chateau-riche/.
Responsable	Québec Natation 418-687-4045

Nous devons donc avoir reçu votre inscription en ligne ainsi que votre paiement pour cette date. Préalablement, vous devrez avoir contacté Québec Natation pour assurer votre place dans le cours désiré.

INSCRIPTION : Pour avoir accès à l'inscription, vous devez vous rendre sur le site Web de Québec Natation et remplir le formulaire afin d'être mis en liste. Si vous y êtes déjà, pas besoin de refaire un formulaire. Vous trouverez toutes les infos sur le site Web. Par la suite, vous devez attendre un retour d'appel de Québec Natation directement. Vous regarderez et choisirez ensemble, la journée, les heures, etc. Une fois votre inscription finalisée, vous pouvez communiquer avec nous afin de faire votre paiement avec le rabais et ce, en **respectant la date limite énoncée ci-dessus**.

PAIEMENT DE L'ACTIVITÉ : Une fois inscrit par téléphone auprès de Québec Natation, **vous devez compléter votre inscription sur la plateforme Qidigo et faire le paiement de votre cours à la Ville de Château-Richer (voir les modalités de paiement à la page 23), et ce, afin de pouvoir bénéficier du rabais de 20 \$.** La Ville de Château-Richer s'occupe de remettre le paiement directement à Québec Natation.

REMBOURSEMENT : Si un résident de Château-Richer désire se retirer d'un cours, il doit aviser la Ville de Château-Richer et Québec Natation **au plus tard 2 semaines après le début des cours.** Dans un tel cas, Québec Natation émettra une note de crédit à la Ville de Château-Richer selon sa politique de crédit. La responsabilité reviendra donc à la Ville de Château-Richer d'émettre ou non un remboursement auprès du citoyen.



Clientèle

Adultes⁽¹⁶⁺⁾ & Aînés

DANSE EN LIGNE

Code A-01, A-02 et A-03

Débutant 1: Pour vous qui n'avez jamais dansé et qui voulez apprendre la danse en ligne, sans stress, lentement et tout en vous amusant, me voilà !

Débutant 2: Pour ceux qui ont déjà suivi le cours de débutant 2 à la dernière session (automne 2023) et qui désirent perfectionner les danses apprises.

Intermédiaire: Pour ceux qui sont plus avancés, mais désirent réviser les danses apprises et connaître de nouvelles danses, c'est un plaisir d'être là pour vous.

Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires qui ne marquent pas.

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	A-01 (Débutant 1): Lundi de 11 h à 12 h A-02 (Débutant 2): Lundi de 13 h à 14 h 30 A-03 (Intermédiaire): Lundi de 14 h 45 à 16 h 15
Durée	10 semaines
Dates des cours	Lundi 15 janvier au 25 mars 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 18 mars.</i>
Lieu	Centre Olivier LeTardif (grande salle)
Participants	Minimum 10 – Maximum 30
Coût	Débutant 1: 64\$ Débutant 2 & Intermédiaire: 88\$
Responsable	Janet Verreault 581-984-4533 ou janetverreault@hotmail.com

VINIYOGA

Code A-04

Le viniyoga est une discipline et une philosophie. Des postures associées à la respiration sont réalisées à partir de ce qui convient le mieux à la personne, avec ses forces et ses limites, sans compétition ni jugement envers soi ou les autres. La souplesse, la force, la concentration, la diminution du stress, la relaxation sont autant d'éléments recherchés. Le cours de viniyoga propose une autre relation à son corps, à son souffle et à son mental qu'il est bénéfique d'intégrer dans sa vie.

Matériel requis: Un tapis de yoga et une tenue sportive

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Lundi de 18 h 45 à 19 h 45
Durée	12 semaines
Dates des cours	Lundi 15 janvier au lundi 15 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 4 mars et 1^{er} avril.</i>
Lieu	Chalet des loisirs
Participants	Minimum 8 – Maximum 20
Coût	96\$
Responsable	Élisabeth Tremblay 418 666-2660



Clientèle Adultes⁽¹⁶⁺⁾ & Aînés

DANSE JAZZ

Code A-05

Venez découvrir l'univers du jazz, où notre corps et notre esprit sont nos alliés. Des échauffements aux mouvements de base, vous apprendrez à vous laisser transporter par la musique et ainsi créer une chorégraphie haute en couleurs. Nous choisissons ensemble la chanson et les mouvements pour éveiller notre esprit créateur, tout en nous amusant !

Il est important de prévoir une tenue sportive.

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
Durée	12 semaines
Dates des cours	Lundi 15 janvier au lundi 15 avril 2024 <i>Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 4 mars et 1^{er} avril.</i>
Lieu	Centre Olivier LeTardif (grande salle)
Participants	Minimum 8 – Maximum 12
Coût	112 \$
Responsable	Mélissa Plamondon lecoeurduphoenix2022@gmail.com ou au 418 670-6531

MISE EN FORME (50 ANS ET +)

Code A-06

Mouvements légers spécialement adaptés pour les aînés. C'est une mise en forme faite en douceur, composée d'exercices cardiovasculaires, de musculation et d'étirements, suivie d'une période de relaxation.

Il est important de prévoir une tenue sportive.

Clientèle	Adultes (50+) et aînés
Jour et heure	Mardi de 10 h à 11 h
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mardi 16 janvier au mardi 9 avril 2024 <i>Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 5 mars</i>
Lieu	Centre Olivier LeTardif (grande salle)
Participants	Minimum 8 – Maximum 15
Coût	112 \$
Responsable	Mélissa Plamondon lecoeurduphoenix2022@gmail.com ou au 418 670-6531



Clientèle

Adultes⁽¹⁶⁺⁾ & Aînés

HATHA YOGA SIMPLICITÉ

Code A-07

Du yoga en toute simplicité et en douceur, tout en travaillant en profondeur. Méditations guidées, exercices de respiration et postures (asanas) adaptées au besoin seront explorées.

Il est important de prévoir une tenue sportive et votre tapis de yoga.

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Mardi de 13 h 30 à 14 h 30
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mardi 16 janvier au mardi 9 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 5 mars.</i>
Lieu	Chalet des loisirs
Participants	Minimum 8 – Maximum 12
Coût	128\$
Responsable	Caroline Gauthier carogauth@hotmail.com

MÉDITATION

Code A-08

Selon les différentes techniques méditatives pour apprendre à être dans le moment présent en toute conscience de ce qui vous entoure, mais surtout de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Un moment pour vous reconnecter à l'essentiel !

Il est important de prévoir une tenue sportive confortable ainsi qu'une couverture si vous le désirez.

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Mardi de 19 h 15 à 20 h 15
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mardi 16 janvier au mardi 9 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 5 mars</i>
Lieu	Chalet des loisirs
Participants	Minimum 8 – Maximum 12
Coût	104\$
Responsable	Mélissa Plamondon lecoeurduphoenix2022@gmail.com ou au 418 670-6531



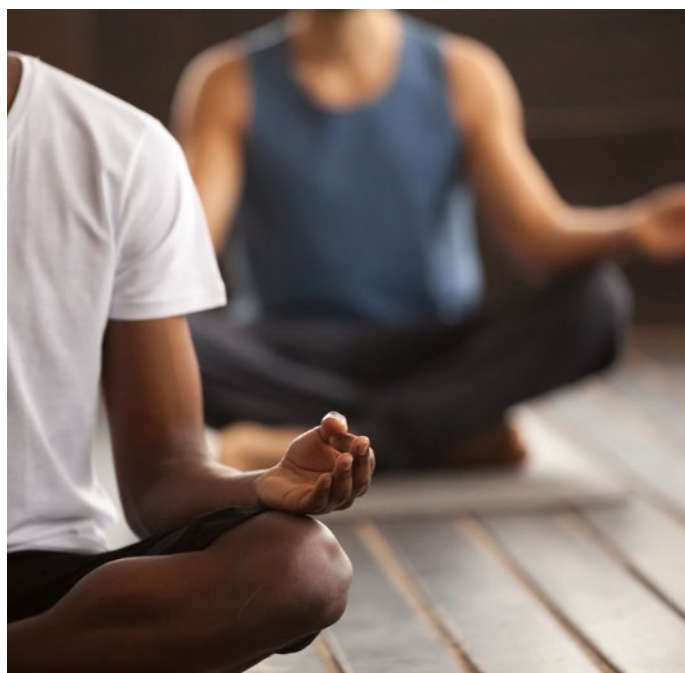
KARATÉ (YOSEISHIN)

Détails à la page 7



COURS DE NATATION AVEC QUÉBEC NATATION

Détails à la page 7



Clientèle

Adultes⁽¹⁶⁺⁾ & Aînés

YOGA MATINAL

Code A-09

Influencez positivement votre journée par la pratique de techniques de yoga énergisantes. Accordez au corps, au souffle et au mental un rythme bienfaisant et faites le plein de vitalité ! Expérimentez des séances complètes dans le respect de vos forces et capacités. Pour débutants et initiés.

Matériel requis : Un tapis de yoga et une tenue sportive

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mercredi 24 janvier au mercredi 17 avril 2024 <i>Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 6 mars.</i>
Lieu	Chalet des loisirs
Participants	Minimum 8 – Maximum 15
Coût	165 \$
Responsable	Jean-Baptiste Bourgos pingouinj@hotmail.com



DANSE ORIENTALE - BALADI

Code A-10

Laissez-vous emporter par la magie et les bienfaits de la danse orientale-baladi. Issue de la riche culture des pays arabes, cette danse sollicite tout le corps et constitue un exercice complet en soi. Elle est offerte dans un contexte ludique et dynamique où la souplesse, le divertissement et la bonne forme physique se rencontrent. Au son des musiques des mille et une nuits ou encore sur des rythmes plus modernes, vous apprendrez, étape par étape, la posture et les mouvements de base, les déplacements, la gestuelle et des enchaînements dans le but de réaliser une chorégraphie simple au niveau débutant.

Vous pourrez développer votre coordination, votre concentration, votre confiance personnelle de même que votre côté créatif et sensuel. La danse orientale - baladi vous permet d'apprendre à bouger et à vous déplacer avec aisance, grâce et volupté.

Pour votre plaisir et votre bien-être, venez danser le baladi !

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Mercredi de 18 h à 19 h
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mercredi 17 janvier au mercredi 10 avril 2024 <i>Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 6 mars.</i>
Lieu	Chalet des loisirs
Participants	Minimum 8 – Maximum 15
Coût	112 \$
Responsable	Marie-Christine Desrosiers info@studiodansemirage.com

Clientèle

Adultes⁽¹⁶⁺⁾ & Aînés

CARDIO PERFORMANCE

Code A-11

Entraînement cardiovasculaire et musculaire qui cible un ou plusieurs muscles à la fois. Les exercices sont effectués par intervalles avec ou sans accessoires, et ce, sans période de repos. Un cours de haute intensité qui permet de dépasser ses limites.

Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires qui ne marquent pas.

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Mercredi de 18 h à 19 h
Durée	12 semaines
Dates des cours	Mercredi 17 janvier au mercredi 10 avril 2024 <i>Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 6 mars.</i>
Lieu	Centre Olivier Le Tardif (grande salle)
Participants	Minimum 8 – Maximum 30
Coût	92 \$
Responsable	Aurélie Barreteau 581 443-8028

CERCLE DE FERMIERES DE CHÂTEAU-RICHER

LES ACTIVITÉS PRÉVUES POUR L'HIVER 2024

Activité intergénérationnelle : Activité de divers bricolages pour tous les âges, le dimanche 24 mars 2024. Le matériel nécessaire sera fourni par le Cercle de Fermières.

Nous aurons aussi le Marché de printemps les 16 et 17 mars au Centre Olivier Le Tardif.

En plus des fermières, il y aura plusieurs artisans et producteurs de la région qui se feront un plaisir de vous offrir leurs créations.

Suivez-nous sur notre page Facebook *Cercle de Fermières de Château-Richer* pour plus d'informations sur nos activités.



Cercle de
Fermières de
Château-Richer



Du 8 janvier au 12 mars 2024

RELEVEZ LE DÉFI !



DEFICHATEAUDENEIGE.CA

ATELIER DE
MISE EN FORME
INTELLECTUELLE

Code A-12

Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui veulent maintenir leur vitalité intellectuelle et développer des stratégies pour une meilleure efficacité du cerveau lors des changements intellectuels liés au vieillissement normal. Cette formation est donnée dans une atmosphère agréable, respectueuse et exempte de compétition. Les thèmes suivants seront abordés lors des ateliers :

- Maintenir et améliorer ses capacités d'attention, d'observation, de concentration et de mémorisation
- Favoriser la communication
- Vivre des activités intéressantes selon les possibilités du milieu de formation
- Psychomotricité
- Ateliers sur des thèmes correspondant à des besoins ponctuels

MODALITÉS D'INSCRIPTION EN LIEN AVEC LES ATELIERS :

IMPORTANT : Vous devrez **OBLIGATOIREMENT** fournir une photocopie de votre **certificat de naissance (grand format, émis par le Directeur de l'état civil)** ainsi que de votre carte d'assurance maladie ou votre permis de conduire. Lors du premier cours, la personne en charge de l'activité ramassera votre paiement ainsi que les photocopies de vos pièces d'identité pour procéder à votre inscription. **Vous ne pourrez pas joindre le groupe avant d'avoir remis TOUS vos documents.** Les élèves qui ont suivi un cours du Centre de formation générale des adultes depuis 2013 n'ont pas besoin de fournir ces documents.

Clientèle	Adultes et aînés
Jour et heure	Jeudi de 8 h 30 à 11 h 30
Durée	Les ateliers s'échelonnent sur toute la durée de l'année scolaire (sessions d'hiver)
Dates des cours	Jeudi 11 janvier au jeudi 9 mai 2024
Lieu	Centre Olivier LeTardif (petite salle)
Coût	10 \$ (payable au professeur)
Responsable	Maison des Adultes 418 622-7825

QI GONG

Code A-13

Le Qigong est une pratique millénaire. Le Taiji Qigong Shibashi combine merveilleusement la beauté du Taiji à l'efficacité thérapeutique du Qigong et la méditation. Simples et accessibles à tous, les mouvements sont fluides, la respiration douce, la sensation et l'amplification de l'énergie qui coule à travers tout le corps rendent sa pratique très agréable. La série comprend 18 mouvements qui visent à travailler tous les grands axes énergétiques du corps. Cet exercice est destiné à renforcer et assouplir le corps et optimiser les fonctions de l'organisme dans le but d'entretenir la santé. Le cours combine l'apprentissage des mouvements en veillant à adopter une posture juste, tout en introduisant les notions de base de la médecine traditionnelle chinoise avec auto-massages, exercices des monts Wudang en Chine et de la philosophie taoïste.

QUELS BÉNÉFICES APPORTE LA PRATIQUE DU QIGONG ?

Amélioration de l'énergie, renforcement du système immunitaire, activation des fonctions de l'estomac et des intestins, accélération du processus de récupération, équilibre et tonus musculaire.

Il est important de prévoir une tenue sportive.

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Jeudi de 18 h à 19 h 15
Durée	12 semaines
Dates des cours	Jeudi 18 janvier au jeudi 11 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 7 mars.</i>
Lieu	Chalet des loisirs
Participants	Minimum 8 – Maximum 12
Coût	130 \$
Responsable	Magali Lavigne magalikent@hotmail.com

Clientèle

Adultes⁽¹⁶⁺⁾ & Aînés

ZUMBA

Code A-14

Commence l'année du bon pied! Enfile tes souliers et viens danser sur des enchaînements entraînants et festifs! Alliant exercices aérobiques, physiques et la danse sur des rythmes latins tels le reggaeton, la soca, la bachata, le merengue et la salsa, la Zumba te permettra de travailler ton cardio et de tonifier ton corps d'une façon ludique et motivante. Tu ne verras pas le temps passer! Tu en sortiras avec le sourire et le cœur léger.

Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires qui ne marquent pas.

Clientèle	Adultes (14+) et aînés
Jour et heure	Jeudi de 18 h à 19 h
Durée	12 semaines
Dates des cours	Jeudi 18 janvier au jeudi 11 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le 7 mars.</i>
Lieu	Centre Olivier LeTardif (grande salle)
Participants	Minimum 10 – Maximum 30
Coût	125 \$
Responsable	Estelle Rioux estelle_rioux@hotmail.com

BADMINTON

Code A-15

Cette activité n'est pas un cours avec un professeur ni une formation en badminton. Il s'agit d'une plage horaire réservée pour des parties entre joueurs réguliers de calibre initié/intermédiaire. Les parties seront jouées sur deux terrains, en simple ou en double selon le nombre de participants inscrits. Les équipes et les adversaires seront déterminés sur place et seront modifiés au courant de la soirée. Un responsable sera sélectionné parmi les participants inscrits afin de s'occuper de la clé et de s'assurer du bon déroulement. Cette personne sera contactée par le service des loisirs. **Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires qui ne marquent pas.**

Nous fournissons uniquement les filets et les volants. Vous devez donc apporter vos raquettes.

Clientèle	Adultes (16+) et aînés
Jour et heure	Jeudi de 19 h à 20 h 30
Durée	12 semaines
Dates des cours	Jeudi 18 janvier au 11 avril 2024 <i>Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de badminton le 7 mars.</i>
Lieu	Centre Olivier LeTardif (grande salle)
Participants	Minimum 6 – Maximum 10
Coût	32 \$
Responsable	Ville de Château-Richer 418 824-4294, poste 206



PATINOIRE

HORAIRE SAISON 2023-2024

Voici l'horaire de la patinoire à compter du **18 décembre 2023**, date prévue pour l'ouverture si la température le permet.

Veuillez noter que des changements sont possibles en cours de saison (selon la fréquence de participation des utilisateurs). Dans ce cas, le nouvel horaire sera affiché au chalet des loisirs, sur la page Facebook et sur le site Internet de la Ville à l'adresse : www.chateauricher.qc.ca.

En cas de fermeture, un message sera publié sur la page Facebook uniquement.

JOURS SCOLAIRES

Du lundi au vendredi : 16 h à 21 h

JOURS DE CONGÉ
(CALENDRIER SCOLAIRE
2023-2024)

Seulement si le primaire et le secondaire sont en congé en même temps, sinon le chalet sera fermé.

Du lundi au vendredi : 10 h à 21 h

FINS DE SEMAINE

Samedi : 10 h à 21 h
Dimanche : 10 h à 21 h

EXCEPTIONS

Veuillez prendre note que **le chalet** sera fermé :

- Le 24 décembre 2023 en soirée
- Le 25 décembre 2023, jour de Noël
- Le 31 décembre 2023 en soirée
- Le 1^{er} janvier 2024, jour de l'An

DÉTAILS POUR
LES UTILISATEURS

Veuillez noter que les deux sections de la patinoire seront réservées au patinage libre les samedis de 11 h à 12 h et les dimanches de 13 h à 14 h 30.

En d'autres temps, la grande section est destinée au **hockey libre** (sauf si elle n'est pas utilisée par des hockeyeurs) et la petite section au **patinage libre**.

L'horaire mentionné ci-contre réfère **aux heures d'ouverture du chalet**. Les patinoires sont accessibles en tout temps et il est possible de les éclairer en appuyant sur le minuteur. Ce dernier permet l'ouverture des lumières dès le coucher du soleil et ce, jusqu'à 22 h (en dehors des heures d'ouverture du chalet). Pour le faire fonctionner, vous devez appuyer sur le nombre de minutes désirées et retourner en ajouter au besoin. Le minuteur est installé sur le mur côté est du chalet des loisirs.

Bonne saison !



Minuteur
des lumières
de la patinoire

LOCATION DE
LA PATINOIRE

Cet hiver, il vous sera possible de louer la patinoire en dehors des heures d'ouverture régulières. Donc, pour une pratique avec votre équipe ou pour une partie entre amis, la patinoire sera à votre disposition.

CONDITIONS DE LOCATION :

- 50 \$ / 1 h 30 de location
- Vous devez réserver au minimum une semaine à l'avance en contactant le Service des loisirs et de la culture :

418 824-4294 # 206

loisirsetculture@chateauricher.qc.ca



CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE
CÔTE-DE-BEAUPRÉ

SAISON 2023-2024



PROGRAMMES OFFERTS

PATINAGE PLUS

13 cours en groupe de 10 + spectacle

Samedi de 10 h 20 à 11 h 20

Enseigné en petits groupes et regroupant six étapes de progression qui portent sur les éléments de base du patinage, *Patinage plus* est un programme complet d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité. Action, mouvements et plaisir!

Coût: 151 \$

PATINAGE PLUS PRIVÉ

10 cours en groupe de 5

27 novembre 2023 au 5 février 2024

Lundi de 18 h à 18 h 30

29 novembre 2023 au 7 février 2024

Mercredi de 18 h à 18 h 30

19 février au 21 avril 2024

Lundi de 18 h à 18 h 30

21 février au 23 avril 2024

Mercredi de 18 h à 18 h 30

Coût: 186 \$



PATINAGE STAR (PRIVÉ)

Dès le 1^{er} Janvier

Lundi/mercredi/samedi

Le programme *Patinage star* offre aux patineurs de tous âges l'occasion d'apprendre les habiletés de patinage de base dans les disciplines de la danse sur glace, des habiletés de patinage, du style libre et du patinage d'interprétation. Sous la supervision d'un entraîneur certifié**, ce programme enseigne les habiletés de patinage artistique en leçons particulières de manière progressive et logique.

Succès, Tests, Accomplissement, Reconnaissance!

Session hiver: 1^{er} janvier au 4 mai 2024

Possibilité d'avoir des cours à la carte!

Coût: 233,50 \$ pour la session d'hiver

Les prix sont valides pour les résidents des villes membres de la Régie inter-municipale de l'aréna de la Côte-de-Beaupré.

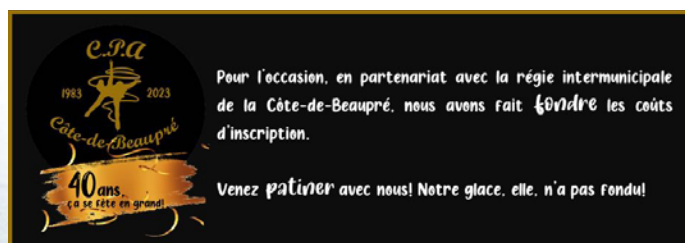
*Frais de compétition en sus.

** Rémunération des entraîneurs certifiés aux frais des patineurs.

INSCRIPTIONS

Par courriel à l'adresse suivante:
cpacotedebeaupre@hotmail.com

CPA Côte-de-Beaupré
10991, boul des Montagnards
Beaupré, Québec
G0A 1E0

<http://cpacotedebeaupre.com/>

POWERMOVE

ÉCOLE DE DANSE SPÉCIALISÉE EN BREAK

ÉCOLE DE DANSE POWERMOVE

Apprendre à bouger sur le rythme de la musique tout en effectuant des mouvements acrobatiques. Le break est un style de danse autant pour les garçons que pour les filles. Plusieurs activités plaisantes incluses. Le style de danse Hip-Hop est également offert.

Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles d'intérieur.

Clientèle	3 à 5 ans, 6 à 8 ans, 9 à 14 ans et 15 ans et +
Horaire	Du dimanche au mercredi selon le niveau et l'âge de la personne inscrite
Durée	12 semaines
Dates des cours	Semaine du 21 janvier jusqu'à la semaine du 17 avril 2024
Lieu	Centre multifonctionnel de Beupré (70, rue des Érables à Beupré) et Centre communautaire de Beupré (2, Rue Fatima Est)
Coût	170\$ plus taxes pour une session de 12 cours de 1 heure (Break) 140\$ plus taxes pour une session de 12 cours de 1 heure (Hip-Hop)
Pour information et inscription	Facebook : École de danse PowerMove Instagram : ecolpowermove Site web : ecolpowermove.com

ESPACE CULTUREL

RICHARD-VERREAU (BIBLIOTHÈQUE)

Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux! La programmation des activités pour l'année 2024 sera dévoilée dans les prochaines semaines.

L'Espace culturel Richard-Verreau (bibliothèque municipale de Château-Richer) est situé au 177, rue de l'Église.

Vous pouvez nous joindre par téléphone au 418 824-4292 ou par courriel à bibliotheque@chateauricher.qc.ca.



AUX TROIS COUVENTS lieu de DÉCOUVERTES HISTORIQUES ET ARCHÉOLOGIQUES

Semaine de relâche (2 au 10 mars 2024) :
activités et animations au musée

Vendredi et samedi de Pâques (29 et 30 mars 2024) :
activités et animations au musée

Pour en savoir plus, s'abonner à notre infolettre : <https://auxtroiscouvets.org/nous-joindre/>

Aux Trois Couvents
7976, avenue Royale, Château-Richer G0A 1N0
418-824-3677 - info@auxtroiscouvets.org

CONCERT VIBRATOIRE

Expérience de sonothérapie à vivre seul, en duo ou en groupe à Château-Richer, sur demande et sur contribution consciente.

Ce bain sonore agit sur l'être Humain tel un massage cellulaire en profondeur, qui libère et soulage les tensions, les blocages conscients et inconscients. Durant une séance de +/- une heure, je vous guide vers un état méditatif de relaxation grâce aux sons de ma voix et aux instruments sacrés (bol tibétain, bols de cristal, didgeridoo, bâton de pluie, koshi, tambour océan, tambour chamannique...)

Je suis Sao, massothérapeute, infirmière et femme-médecine multidimensionnelle. Je guide les Êtres vers leur propre Voie de Guérison.



www.saoaum.com
berrutsao@gmail.com
418-473-8784

SOS BIEN-ÊTRE CANIN

SOS Bien-Être Canin offre des services novateurs en éducation et comportement canins destinés aux enfants et aux propriétaires de chiens. SOS Bien-Être Canin se voue notamment à l'éradication du fléau des 450 morsures de chien (leur propre chien dans 51 % des cas) subies en moyenne chaque jour par les Québécois (principalement des enfants de moins de 12 ans). Nos services s'appuient sur l'expertise de Mme Nancy Gallant, qui compte plus de 25 ans d'expérience, dont 12 années en élevage canin, ainsi que les connaissances et techniques à la fine pointe qu'elle intègre de façon continue avec des spécialistes de renommée internationale.

COURS D'OBÉISSANCE POUR CHIENS
(de la maternelle au secondaire)

Offrez à votre chien de 2 mois et plus des cours d'obéissance en groupe (maternelle, primaire [base 1], secondaire [base 2]), dynamiques, pratiques et ludiques. Vous aurez l'occasion de sociabiliser votre animal, lui apprendre ou approfondir les commandes « assis », « couche », « reste », « viens », de travailler le « focus » et la marche en laisse pour qu'il marche à côté de vous malgré les distractions. Les cours sont adaptés selon vos demandes et vos besoins pour travailler ce qui est important pour vous.

Nous verrons également le langage canin et les bases du conditionnement ainsi que la résolution de certains problèmes de comportement.

Dates	Contactez-nous pour connaître les dates
Durée	5 cours d'une durée de 1 h (le 1 ^{er} cours sera donné en ligne dans le confort de votre foyer)
Coût	185 \$ (plus taxes)
Endroit	à Château-Richer, QC
Inscription	Par téléphone au 418 353-8913, par courriel à woof@sos-bien-etre-canin.com ou via Facebook: sosbienetreacanin
Mode de paiement	En argent ou par transfert Interac



NANCY GALLANT
Éducatrice et coach
en comportement

SOS Bien-Être Canin
nancy@sos-bien-etre-canin.com
418 353-8913
[sos-bien-etre-canin.com](https://www.facebook.com/sosbienetreacanin)
Facebook: [sosbienetreacanin](https://www.facebook.com/sosbienetreacanin)

CONSULTATION PRIVÉE EN ÉDUCATION ET COMPORTEMENT CANIN

À domicile ou en virtuel

Vous aimeriez avoir des conseils et savoir comment faire pour éduquer votre chien? Vous vivez des problématiques avec votre chien et vous ne savez plus quoi faire? Vous aimeriez améliorer certains comportements indésirables? Votre chien jappe sans cesse, tire constamment en laisse, il réagit à tout ce qu'il voit, est anxieux, est agressif, détruit tout, saute, mordille, se sauve et n'est pas propre? Vous aimeriez avoir des conseils pour bien partir avec votre chiot? C'est avec plaisir que nous pourrions vous aider et vous donner tous les outils pour réussir l'éducation de votre chien ou encore à changer divers comportements afin d'avoir un chien obéissant.

Dates	Contactez-nous pour connaître nos disponibilités de jour, soir et de fin de semaine
Durée	1 h 30 (1 ^{re} rencontre) et on demeure en contact les 30 jours suivants en lien avec notre rencontre
Coût	En virtuel : 140 \$ (plus taxes) En présentiel : 170 \$ (plus taxes)
Endroit	en virtuel sur Zoom, à votre domicile ou chez SOS Bien-Être Canin à 115, Montée du Parc à Château-Richer, QC
Inscription	Par téléphone au 418 353-8913, par courriel à woof@sos-bien-etre-canin.com ou via Facebook: sosbienetrecanin
Mode de paiement	En argent ou par transfert Interac

Sachant que nos cours d'obéissance se donnent à l'extérieur, nos prochaines sessions de cours d'obéissance pour chiens iront en mars prochain.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT À LA MARCHÉ EN LAISSE

(Prérequis: avoir suivi un cours primaire [base 1])

Votre chien tire, jappe, saute, sent, etc. lors de la marche en laisse?

Le défi avec votre chien est la marche en laisse quand vous rencontrez des gens, des chiens, etc.?

Vous aimeriez avoir le plaisir de pratiquer avec votre chien en présence de d'autres chiens pour développer un super focus peu importe les situations et qu'il puisse ignorer les distractions (chiens, humains, etc.)?

Les séances d'entraînement sont supervisées par une éducatrice en comportement canin et elles ont pour but de travailler dans un environnement dans lequel votre chien n'est pas à l'aise afin de le désensibiliser. Nous pratiquerons comment réagir quand vous rencontrez une situation difficile avec votre chien lors de vos promenades quotidiennes.

Il s'agit de savoir gérer la zone de confort de votre chien et interagir avec lui dans les moments où il ne se sent pas à l'aise. De plus, on pratiquera comment utiliser la laisse pour ne pas créer davantage de stress chez votre chien.

Quand	Chaque mercredi à 19 h
Durée	1 h / sem
Endroit	À Château-Richer QC
Inscription ou information	https://bit.ly/46QS9eZ
Pour informations	Par téléphone au 418 353-8913, par courriel à woof@sos-bien-etre-canin.com ou via Facebook: sosbienetrecanin

* Prérequis: avoir suivi un cours primaire (base 1) pour assister à nos pratiques (ou l'équivalent en privé). Sinon, je vous invite à prendre un rendez-vous pour en discuter: <https://bit.ly/42N7XwV>

CENTRE BIEN-ÊTRE AMMA THÉRAPIE

Situé en bordure du fleuve à Château-Richer, le Centre Bien-Être AmmaThérapie offre de la massothérapie, de l'ostéopathie, de l'orthothérapie, de la physiothérapie et des cours de yoga dans une ambiance douce et réconfortante.

COURS DE YOGA | HIVER 2024 (DÉBUT DES COURS : 10 JANVIER)

HATHA YOGA

Le hatha yoga a pour but d'harmoniser le corps et l'esprit. C'est un cours parfait autant pour les débutants que pour les plus avancés puisqu'il y a toujours plusieurs options pour une même posture.

Dates	Les mercredis à 19 h 30, les jeudis à 11 h 45, les vendredis à 11 h 45 ou les samedis à 10 h 30
Clientèle	Tous
Enseignantes	Marie-Andrée Chabot (mercredi) Josiane Gamache (jeudi) Nathalie Delage (vendredi) et Émilie Masse (samedi)
Coût	215\$ + taxes (12 cours)

VINYASA YOGA

Le Vinyasa est une pratique dynamique du yoga, dans laquelle la respiration guide le mouvement.

Dates	Les mercredis à 18 h 15
Clientèle	Adolescents et adultes à l'aise avec la pratique du yoga
Enseignantes	Marie-Andrée Chabot
Coût	215\$ + taxes (12 cours)

YOGA MATINAL

Le yoga matinal est une pratique à la fois douce et énergisante. Cette routine vise à réveiller le corps par des exercices respiratoires (pranayama) et par des séquences de postures qui favorisent l'ouverture, l'allongement et la flexibilité du corps. Cette pratique vous permettra de commencer votre journée avec un sentiment d'équilibre interne, tout en revitalisant votre corps et votre esprit !

Dates	Les jeudis à 10 h 30
Clientèle	Tous
Enseignantes	Josiane Gamache
Coût	215\$ + taxes (12 cours)



<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>
Vinyasa 18h15 Hatha 19h30	Yoga matinal 10h30 Hatha 11h45	Hatha 11h45	Hatha 10h30



Centre
bien-être
AMMA THÉRAPIE

POUR INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

www.ammatherapie.ca
418-561-1884

Centre Bien-Être AmmaThérapie
7790, boul. Ste-Anne, local 4
Château-Richer, (Qc) G0A 1N0

STUDIO
DANSE
ULTRA

Le Studio de danse Ultra (SDU) offre des cours de danse pour enfants depuis quelques années déjà. Plusieurs styles, dont Initiation à la danse, Hip Hop, Ballet & Jazz, Ultra Cheer et trois troupes de compétition font partie prenante de la programmation. Les places sont limitées, donc faites vite! Les cours ont lieu au Gym Ultra et au Centre des loisirs Ste-Anne et sont donnés par des professeurs d'expérience. Pour information sur les différents cours offerts, sur l'horaire, les coûts et les dates de début, visitez le www.gymultra.com ou appelez au 418 827-8496.

Clientèle	3 ans et +
Durée	12 semaines (session débutant en janvier)
Lieu	Gym Ultra et Centre des loisirs Ste-Anne
Coût	140 \$ taxes incluses
Inscription	Gym Ultra
Information	www.gymultra.com Page Facebook Studio Danse Ultra – Gym Ultra ou au 418 827-8496

FÊTE DU
CHÂTEAU
BLANC

SAMEDI 3 FÉVRIER 2024, 10 H À 20 H
LES SONS D'HIVER

Nous sommes prêts pour la 15^{ième} édition !

Certains lieux, en raison de leur situation géographique hors norme et la façon qu'ils ont de marquer les esprits, deviennent emblématiques. Si ces lieux ont de plus été témoin d'une histoire peu commune, écrite par des gens fiers et courageux pendant des générations, ils deviennent des références... Devant les paysages grandioses de la Côte-de-Beaupré, entre ciel, fleuve et forêt, il est impossible de rester de marbre.

Avec sa *Fête du Château blanc*, Château-Richer est prête à promouvoir l'hiver dans le respect et l'authenticité de son environnement puissant, et de faire croître cet événement pour en faire un incontournable dans les années à venir.

Chez nous, l'engagement de la communauté, la convivialité et la diversité qu'offre notre ville permet d'offrir une expérience marquante. On vous promet de quoi vous régaler d'une multitude d'expériences grandeur nature, d'activités mémorables et de moments simples, mais vrais, où vous pourrez faire de nouvelles découvertes de notre territoire !

Pour cette édition sous le sceau du renouveau :

Jeux gonflables, concours de bûcheron, découvertes circuits natures, tours d'argo, marche et lancée des lanternes, chorales, conférences, expositions, séance de zumba, disco-patin, glissade, foodtruck et plus encore !

Vous désirez devenir partenaire de la Fête du Château Blanc 2024 ? Veuillez contacter le service des loisirs au loisirsetculture@chateauricher.qc.ca

Venez profiter de l'hiver avec nous !



CLUB DE MARCHÉ CÔTE-DE-BEAUPRÉ



VEZ RANDONNER AVEC LES MEMBRES DU CLUB POUR ADMIRER LES SENTIERS EN HIVER

Joignez-vous au Club de marche de la Côte-de-Beaupré et devenez un randonneur ou une randonneuse en pratiquant la marche active de groupe en nature.

Mission : Depuis février 2017, le Club organise des randonnées en sentiers pédestres en toute saison. Il vise à motiver les membres à pratiquer la marche active de façon assidue pour améliorer leur condition physique, tout en favorisant les échanges entre eux au contact de la nature.

Clientèle : Le Club regroupe des retraités et des personnes sur le marché du travail, disponibles sur semaine en matinée et, à l'occasion, la fin de semaine.

Horaire : Les marches sont programmées du lundi au vendredi et à l'occasion la fin de semaine, à compter de 8 h 30 pour la saison estivale (juin à septembre) et de 9 h le reste de l'année (octobre à mai). Le membre choisit ses randonnées selon ses disponibilités et ses capacités.

Déroulement des activités : Les randonnées se pratiquent sur des sentiers en forêt sur les territoires de la Côte-de-Beaupré et de Charlevoix. Chaque randonnée est dirigée de façon sécuritaire par un organisateur du Club. La distance varie entre 6 et 12 km et la durée est entre 2 et 4 heures. Des sous-groupes peuvent être formés pour tenir compte du calibre des membres : randonnée courte/longue, intensité modérée/rapide. En hiver, les randonnées se font en raquettes ou en bottes et crampons lorsque les sentiers sont durcis.

Frais : Les frais d'inscription pour un abonnement annuel sont les suivants : membre individuel 30\$/année, membre familial (couple) 50\$/année, incluant une assurance accident-sauvetage. Des droits d'accès sont possibles à certains sites de randonnée.

De plus, le Club a fait l'acquisition d'une joëlette à deux roues pour permettre aux personnes à mobilité réduite de la région de vivre une expérience d'une randonnée en nature. Une personne à mobilité réduite peut s'inscrire comme « membre d'un jour » au tarif de 5\$ comprenant la couverture de notre assurance responsabilité civile et accident-sauvetage. Les activités peuvent se dérouler jusqu'en novembre (avant la première neige) et à partir

de mai. Des frais de déplacement de notre remorque/joëlette peuvent être demandés. Notre joëlette peut être disponible pour des activités de plein air des écoles de la Côte-de-Beaupré et Charlevoix. Pour une demande, contactez le Club.

Nouveauté : Des expéditions de fin de semaine sont disponibles cette année pour relever le « Défi des 5 Sommets de Charlevoix ». Une personne peut s'inscrire comme « membre d'un jour » au tarif de 5\$ et doit prévoir les frais d'accès au sentier. Le calendrier est disponible sur notre site ou page Facebook. Pour vous inscrire, contactez le Club.

Informations et inscription sur notre blogue :

<http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca/>

D'autres informations disponibles sur notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/ClubMarcheCoteBeaupre/>

Contact : Luc Legendre, président 418-580-2275

ou clubmarchecotebeaupre@gmail.com



Ressources familiales

Côte-de-Beaupré

Mon espace famille

RESSOURCES FAMILIALES CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Pour notre programmation complète pour la session hivernale 2024, suivez-nous sur les réseaux sociaux ou consultez notre site Internet : www.rfcb.ca

INSCRIPTIONS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

LUNDI 8 JANVIER 2024

UNE GESTION DES INSCRIPTIONS EXCLUSIVEMENT EN LIGNE !

Pour toute inscription, vous devez vous rendre sur la plateforme Qidigo : www.qidigo.com/u/chateau-richer/. Si ce n'est pas déjà fait, vous devez créer un compte auquel vous ajouterez les membres de votre famille et ce, **gratuitement**. Par la suite, sélectionnez les activités auxquelles vous et votre famille voulez participer. Si le seuil minimal d'inscription est atteint, vous pourrez procéder au paiement en ligne. S'il ne l'est pas, vous devrez sélectionner le paiement hors-ligne pour ainsi mettre la facture en attente. Un courriel vous sera acheminé une fois que le nombre minimum de participants sera atteint. Pour le paiement par chèque ou en argent comptant, vous pouvez vous présenter à l'hôtel de ville, situé au 8006, avenue Royale, pendant les heures d'ouverture.

Si l'option de paiement en ligne n'est pas disponible, cela signifie que le seuil minimal de participant n'est pas atteint. Vous devez attendre de recevoir un courriel de confirmation avant de procéder au paiement.

Si l'option de paiement en ligne est disponible, cela signifie que le seuil minimal est atteint. Vous pouvez donc procéder au paiement (en ligne via la plateforme Qidigo ou hors ligne à l'hôtel de ville). Vous ne recevrez pas de courriel de confirmation.

IMPORTANT : Il est **OBLIGATOIRE** de procéder à l'inscription en ligne. Vous ne pouvez pas payer votre inscription directement au professeur (sauf pour l'atelier de mise en forme intellectuelle). En dehors des heures d'ouverture, veuillez déposer l'enveloppe identifiée (comportant votre paiement) dans la chute à documents sécurisée située à la porte principale de l'hôtel de ville.

BESOIN D'AIDE POUR L'INSCRIPTION ET LE PAIEMENT EN LIGNE ?

Communiquez avec :

Dania Leclerc

Responsable du service des loisirs et de la culture

418 824-4294 (poste 206)

loisirsetculture@chateauricher.qc.ca

MODALITÉS DE PAIEMENT

L'inscription est payable :

- par carte de crédit via la plateforme *Qidigo* ou par téléphone au 418 824-4294 ;
- par carte de débit à la réception de l'hôtel de ville situé au 8006, avenue Royale* ;
- en argent comptant à la réception de l'hôtel de ville (ou dans la chute à documents sécurisée)* ;
- par chèque, libellé à l'ordre de «Ville de Château-Richer», en totalité ou en deux versements égaux à la réception de l'hôtel de ville (ou dans la chute à documents sécurisée). Le premier chèque doit être daté du premier cours et le deuxième chèque du quatrième cours. **Ces versements doivent être remis au moment de l'inscription.***

Aucune inscription ne sera valide s'il manque un paiement lors de la remise de l'inscription ou si un chèque est retourné par une institution financière par manque de fonds.

La Ville de Château-Richer se réserve le droit de retirer le participant de l'activité jusqu'à ce que le paiement complet ait été remis. De plus, veuillez noter qu'**aucune inscription ultérieure ne sera acceptée si un solde demeure impayé.**

*Pour le paiement par carte de débit, en argent comptant ou par chèque, sélectionnez «Paiement hors-ligne» à la dernière étape de l'inscription en ligne.



HIVER 2024

KARATÉ (YOSEISHIN) • NATATION
THÉÂTRE • HIPHOP

VINIYOGA • YOGA MATINAL
DANSE EN LIGNE • JAZZ
ATELIER DE MISE EN FORME INTELLECTUELLE
MISE EN FORME (50 ANS ET +)
QI GONG • ZUMBA

et beaucoup plus...

Bonne session!

