

PROGRAMMATION COMPLÈTE

ÉTÉ 2024



BOUGEZ À LA CARTE

DU 17 JUIN AU 29 AOÛT

ÉTÉ

2024

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

9h : Plein air vitalité

17 juin au 26 août

Congé : 12 août

Parc Lambert

Cindy G.

9h : Plein air vitalité

18 juin au 27 août

Congé : 13 août

Parc Lambert

Cindy G.

9h : Plein air vitalité

19 juin au 28 août

Congé : 14 août

Parc Lambert

Cindy G.

9h : Plein air vitalité

20 juin au 29 août

Congé : 15 août

Parc Lambert

Cindy G.

9h45 : Aqua Forme

3 juillet au 7 août

Piscine Parc Pie XII

Diane G.

9h45 : Aqua Forme

5 juillet au 9 août

Piscine Parc Pie XII

Virginie B.

17h30 : Cardio danse

18 juin au 27 août

Congé: 2 juillet

Parc Louis-Pinard

Charlotte-Laure G.

17h30 : Pilates Multiniveau

19 juin au 3 août

Congé: 31 juillet, 7 et 21 août

Parc Louis-Pinard

Stella J.

18h45 : Aqua Forme

8 juillet au 5 août

Piscine Parc Pie XII

Mylène L.

18h30 : Yoga

18 juin au 28 août

Congé: 2 juillet

Parc Louis-Pinard

Charlotte-Laure G.

18h45 : Aqua Forme

3 juillet au 7 août

Piscine Parc Pie XII

Virginie B.

Tarifs :

5 présences : 50 \$ + taxes

10 présences : 100 \$ + taxes

Achetez vos cartes à la Réception du
Centre Loisir Multi-Plus seulement.

MARCHE SENTIER MILETTE

Débutant : Mardi et jeudi

10h à 11h

Du 18 juin au 29 août
(congé 13 et 15 août)

Gratuit

Aucune inscription

requis





MARCHE SENTIER MILETTE

Avancé : Lundi et mercredi

10h à 11h30

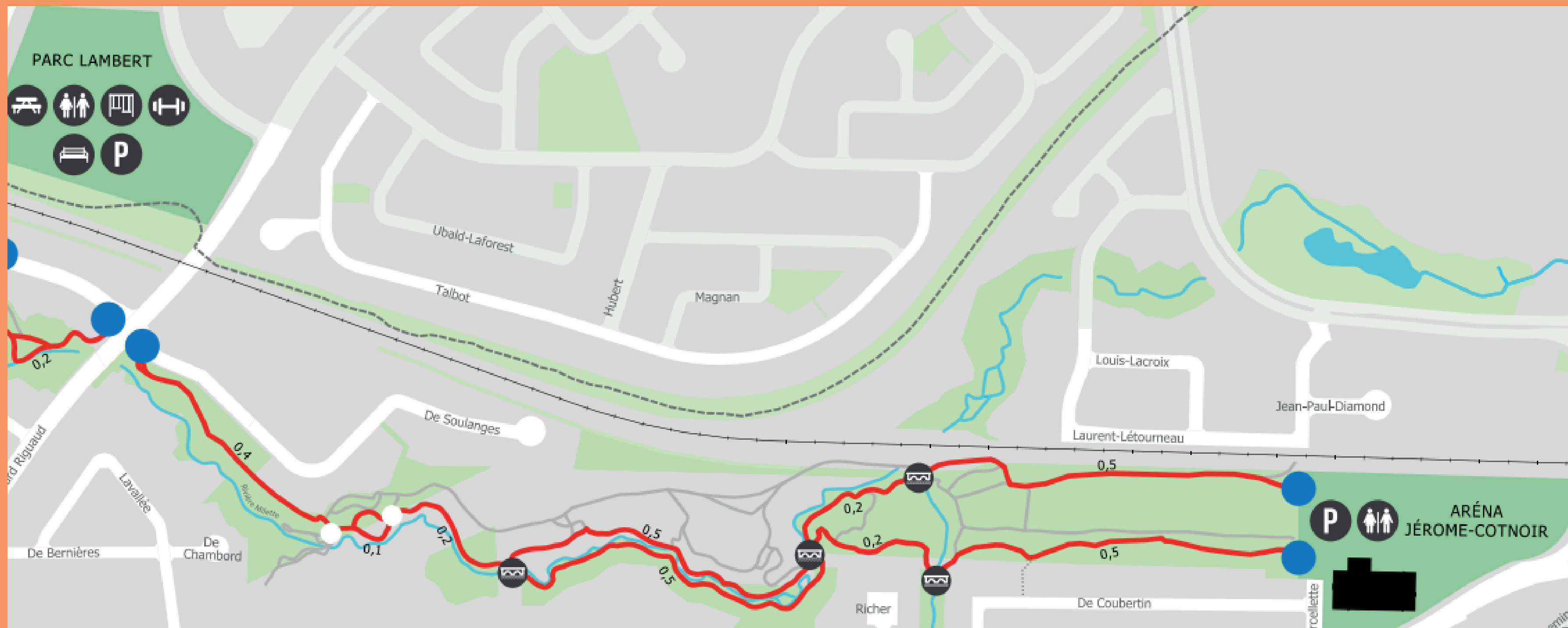
Du 17 juin au 28 août (congé 12 et 14 août)

Gratuit

Aucune inscription

requis





RENDEZ-VOUS DE'ART

Initiation au croquis

18 et 25 juin

Mardi 13h à 16h

53 \$ + tx / 2 sem.



RENDEZ-VOUS DE'ART

INITIATION AU CROQUIS

Atelier d'initiation au dessin et croquis extérieur. Pour apprendre à dessiner ce qui nous entoure dehors et de saisir l'essentiel par le dessin rapide qu'est le croquis. Des après-midi "zen" garantis et des rendez-vous dans un nouveau lieu inspirant à chaque atelier !

Déroulement :

Vous serez initiés au croquis rapide à l'aide d'objets à observer, puis, par la suite, au dessin extérieur dans le parc adjacent. Pour la seconde rencontre, le cours se déroulera entièrement à l'extérieur dans un lieu public de la région. Au point de rencontre donné préalablement par l'enseignante, celle-ci indiquera les points de vue et défis qui sont potentiellement intéressants et qui pourraient vous faire progresser. Une petite démonstration de dessin suivra. Les participants se dispersent sur le site où bon leur semble selon leurs intérêts ! L'enseignante fera plusieurs visites à chaque participant pour apporter son support technique.

Préalable

Dessin 1 ou base en dessin, avoir une voiture !

RENDEZ-VOUS DE'ART

Avancé

Mardi 13h à 16h

19 juin : Parc Robert-
Bourassa

26 juin : L'Anse-du-Port,
Nicolet

23 \$ + tx / cours



RENDEZ-VOUS DE'ART AVANCÉ

Atelier de dessin extérieur. Pour passer un après-midi "zen" à pratiquer le dessin d'observation et/ou le croquis en s'inspirant de ce qui nous entoure, tout en étant soutenu techniquement par une enseignante ! Rendez-vous dans un nouveau lieu inspirant à chaque atelier.

Déroulement :

Au point de rencontre donné préalablement par l'enseignante, celle-ci indiquera les points de vue qui sont potentiellement intéressants et qui pourraient vous faire progresser. Comme il s'agit d'un atelier de dessin libre, les participants se dispersent, ensuite, sur le site où bon leur semble ! Par la suite, l'enseignante fera plusieurs visites à chaque participant pour apporter son support technique.

Préalable

Expérience en croquis ou dessin d'observation, avoir une voiture !

PILATES CLASSIQUE

18 juin au 16 juillet

Mardi 17h30 à 18h25

Parc Louis-Pinard

63 \$ + tx /
5 semaines



PILATES CLASSIQUE

Le Pilates permet de développer graduellement :
force générale, abdominaux, flexibilité, équilibre et
posture.

Classique (base) : maîtrise des postures de base
acquises en niveau débutant, pour les participants de
classique depuis peu, sous autorisation du professeur

PLANCHE À PAGAIE

Initiation et pratique

26 juin au 10 juillet

**Mercredi 8h30 à 10h
ou 17h30 à 19h**

Plein air Ville-Joie

Avec équipement : 145 \$ + tx / 3 semaines
Sans équipement : 85 \$ + tx / 3 semaines

**Inclut le prix d'entrée du site pour
chaque semaine pour la journée !**



PLANCHE A PAGAIE

INITIATION ET PRATIQUE

Ces trois cours d'une durée 1h30, s'adressent aux débutants qui veulent apprivoiser la planche à pagaie dans le plaisir. Vous apprendrez les règles pour une pratique sécuritaire de ce sport.

Les techniques de bases qui seront apprises sont :

- une mise à l'eau ;
- une propulsion efficace en ligne droite ;
- l'arrêt ;
- les propulsions circulaires ;
- tomber et remonter sur la planche ;
- décrypter dame nature sur l'eau en tant que pagayeur averti.
- Le coût comprend le droit d'accès sur le site de Plein air Ville Joie, lors de la journée de votre cours.

Le cours se déroule dans le Lac St-Pierre. Eau peu profonde et entrée en douceur de plage au Lac.

Il vous est possible de louer l'équipement complet pour les 3 cours.

BASKETBALL

CAMP D'ÉTÉ
12-13 ANS

2 JUILLET AU 22 AOÛT

4 OU 8 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT

Groupe :

- 4 semaines : 2 au 25 juillet ou 30 juillet au 22 août
- 8 semaines : 2 juillet au 22 août

Heure : Mardi et jeudi 18h à 20h

Lieu : Gymnase de l'école Ste-Thérèse

Tarif :

- 81 \$ / 4 semaines
- 163 \$ / 8 semaines

PROGRAMME CAMP DE DÉVELOPPEMENT U12-U13

Le programme de développement vise les jeunes âgés 12 à 13 ans, désirant apprendre et acquérir des habilités et des techniques.

- De bonnes habitudes d'entraînement ;
- Les habiletés athlétiques globales ;
- Les habiletés fondamentales de base à l'attaque et à la défense ;
- La compréhension du jeu lors d'un match ;
- Le plaisir de pratiquer ce sport.

BASKETBALL

CAMP D'ÉTÉ
14-15 ANS

3 JUILLET AU 26 AOÛT
4 OU 8 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT

INSCRIPTION EN LIGNE

Groupe :

- 4 semaines : 3 au 29 juillet ou 31 juillet au 26 août
- 8 semaines : 3 juillet au 26 août

Heure : Lundi et merc. 18h à 20h

Lieu : Gymnase de l'école Ste-Thérèse

Tarif :

- 81 \$ / 4 semaines
- 163 \$ / 8 semaines

PROGRAMME

CAMP DE PERFECTIONNEMENT U14-U15

Le programme de perfectionnement vise les joueurs U14 à U15 ans désirant améliorer et perfectionner ses habiletés.

- Améliorer les habilités athlétiques ;
- L'analyse et la compréhension du jeu d'un match ;
- Positionnement (attaque/défense) ;
- Dribbles et lancées francs (duel 1 contre 1).

BASKETBALL

TOURNOI

SAMEDI 3 AOÛT, DÈS 10H

TOURNOI BASKETBALL

3V3

TARIF : 6 \$ / JOUEUR



BASKETBALL

TOURNOI

PROGRAMME

TOURNOI BASKETBALL 3V3

Le tournoi mixte vise les jeunes entre 13 à 16 à venir s'affronter au travers d'un match sous la forme de 3 contre 3.

- 3 joueurs min et 5 max.
- Match de 20 minutes
- Équipe mixte

Date : Samedi 3 Août 2024

Heure : À partir de 10h

Lieu : Centre Loisir Multi-Plus

Tarif : 6 \$ / joueur