



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2018

SERVICE DES LOISIRS DOLBEAU-MISTASSINI



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

* Rabais de 10 % applicable sur présentation de la carte FADOQ valide seulement pendant la période d'inscription mentionnée. Pour vous prévaloir de ce rabais, vous devez faire votre inscription en personne à nos bureaux (non reportable à un autre moment).

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 6 septembre 17 h 30 au 9 septembre 23 h 30

ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

Pour renseignements : 418 276-0160, poste 2400

* Aucune inscription par téléphone

INSCRIPTION EN PERSONNE

JOURS

Jeudi
Vendredi
Samedi
Dimanche

DATES

6 septembre
7 septembre
8 septembre
9 septembre

SECTEUR MISTASSINI

17 h 30 à 19 h 30
8 h 30 à 12 h / 13 h à 16 h 30

SECTEUR DOLBEAU

16 h 30 à 21 h
13 h à 16 h
13 h à 16 h

SECTEUR MISTASSINI : Complexe culturel Saint-Michel, 105, avenue de l'Église
SECTEUR DOLBEAU : Complexe sportif, 1032, rue des Érables

LE SERVICE DES LOISIRS SE RÉSERVE LE DROIT DE FIXER LE NOMBRE DE PARTICIPANTS OU D'ANNULER UN COURS.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

LOISIRS JEUNESSE

BRICO-BIBLIO / COLLIMAGE

Apporte des photos de tes vacances estivales.

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 29 septembre	10 h à 11 h 30	7 ans +	CCSM	15 \$

CUISTO-BIBLIO

À vos plats pour Noël!

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 8 décembre	10 h à 11 h 30	7 ans +	CCSM	15 \$

THÉÂTRE-IMPRO (10 SEMAINES)

Improvisation théâtrale par Jacob Lévesque.

DATES DÉBUT	HORAIRES	ÂGE	LIEU	COÛT
Vendredi 19 octobre au 21 décembre	19 h 30 à 20 h 30 18 h 30 à 19 h 30	10 ans + 7-9 ans	CCD	45 \$



BIBLIOTHÈQUE

ABONNEMENT GRATUIT
DOCUMENTS | LIVRES NUMÉRIQUES
WI-FI GRATUIT



SUCCURSALE DOLBEAU

JOURS	HEURES		
Lundi		13 h à 16 h 30	
Mardi		13 h à 16 h 30	18 h à 19 h 30
Mercredi	10 h à 12 h	13 h à 16 h 30	18 h à 20 h
Jeudi	10 h à 12 h	13 h à 16 h 30	18 h à 20 h
Vendredi	10 h à 12 h	13 h à 16 h 30	
Samedi		13 h 30 à 16 h 30	

SUCCURSALE MISTASSINI

JOURS	HEURES		
Mardi	9 h à 12 h		
Mercredi	9 h à 12 h	13 h à 16 h 30	18 h à 20 h
Jeudi	9 h à 12 h	13 h à 16 h 30	
Samedi	9 h à 12 h		

Succursale Dolbeau **418 276-0160, poste 2435**

Succursale Mistassini **418 276-0160, poste 2442**

Consultez l'onglet Bibliothèque sur notre site Web de la Ville au www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

CCSM : Complexe culturel Saint-Michel

CCD : Centre communautaire secteur Dolbeau

FORMATIONS JEUNESSE

GARDIENS AVERTIS

Certification reconnue par la Société canadienne de la Croix-Rouge.

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
6 octobre ou 10 novembre	8 h 30 à 16 h 30	11 ans +	CCSM	50 \$

PRÊT À RESTER SEUL

Cette certification reconnue par la Société canadienne de la Croix-Rouge vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison.

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 15 septembre	8 h 30 à 14 h 30	9-12 ans	CCSM	33 \$

SAUVEUR DE VIE

MINI

Cette formation d'initiation permet aux jeunes d'apprendre à soigner ses propres blessures tout en découvrant les techniques en cas d'étouffement.

DATES	HORAIRE	ÂGE
Samedi 13 octobre ou 3 novembre	13 h à 15 h	6 à 8 ans

LIEU	COÛT
CCSM	20 \$

ADO

Tout en apprenant les techniques de désobstruction, RCR et l'utilisation du défibrillateur (victimes enfants/bébés), le jeune s'initie aux techniques de premiers soins (étouffement, brûlures, hémorragies, plaies)

DATES	HORAIRE	ÂGE
Samedi 13 octobre ou 3 novembre	8 h à 12 h	9 à 12 ans

LIEU	COÛT
CCSM	40 \$

LE SPORTIF

Votre jeune pratique des sports à risque? Cette formation combine la formation « Ado Sauveur de vie » avec l'apprentissage des techniques de stabilisation et d'immobilisation en cas de blessures musculo-squelettiques (entorses, fractures, etc.) et de gestion de la commotion cérébrale.

DATES	HORAIRE	ÂGE
Samedi 6 octobre	8 h à 15 h	10 à 14 ans

LIEU	COÛT
CCSM	60 \$

FORMATIONS ADULTES

CARDIO-SECOURS / DEA

Apprentissage des techniques de RCR incluant l'utilisation du défibrillateur et les techniques de désobstruction en cas d'étouffement. Réservé aux 14 ans et plus.

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Mercredi 24 octobre ou 28 novembre	18 h à 22 h	14 ans et +	CCSM	60 \$

LOISIRS ADULTES

SIGNÉ BÉBÉ

Atelier d'initiation au langage des signes pour bébé. Peut être utilisé dès 6 mois et permettre de créer un lien unique avec son enfant.

DATES	HORAIRE	CLIENTÈLE
Samedi 27 octobre ou 8 décembre	9 h à 12 h	Parents

LIEU	COÛT
CCSM	45 \$



MÉDITATION / DÉBUTANT (NIVEAU 1)

La méditation permet d'éliminer les effets accumulés de stress et améliore la santé et le bien-être psychologique.

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
17 septembre au 26 novembre	Lundi 16 h 30	17 ans et +	CCSM	50 \$

MÉDITATION / INTERMÉDIAIRE (NIVEAU 2)

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
17 septembre au 26 novembre	Lundi 18 h	17 ans et +	CCSM	50 \$

ATELIER DE PEINTURE

Différentes techniques professionnelles pour les mélanges de couleurs et leur application enseigné par Suzanne Claveau à travers la réalisation d'une oeuvre au choix du participant. Matériel requis: Toile 20x24 ou moins, pinceaux, huile ou acrylique.

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi et dimanche les 20 et 21 octobre	9 h à 16 h	16 ans et +	CCSM	150 \$

NOUVELLE ACTIVITÉ?

Vous désirez mettre en marche une nouvelle activité sportive et vous avez besoin d'un coup de main pour démarrer le tout? Le Service des loisirs sera en mesure de vous aider pour tenter de mener votre projet à terme. Contactez-nous!

DANSE

BALLET ET HIPHOP

DATE	À partir du 17 septembre 2018	
JOURS	CATÉGORIES	HORAIRES
Lundi	Pré-hiphop	16 h à 17 h
	Junior 1-2	17 h à 18 h
	Junior 3-4	18 h à 19 h
	Senior 1 et/ou Adulte	19 h à 20 h
Mercredi	Pré-ballet 1-2	17 h à 18 h
	Ballet junior 1-2	18 h à 19 h
	Ballet junior 4	19 h à 20 h
	Ballet senior 3	20 h à 21 h
Vendredi	Ballet junior 3-4	17 h à 18 h
	Ballet senior 3	19 h à 20 h
DURÉE	30 semaines	
COÛT	300 à 580 \$ / selon le niveau	



PATINAGE LIBRE

À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE



ARÉNA SECTEUR MISTASSINI

JOURS	HEURES	
Mercredi	18 h 45	à 19 h 45
Samedi	15 h 30	à 16 h 30
Dimanche	13 h	à 14 h

ARÉNA SECTEUR DOLBEAU

JOURS	HEURES	
Samedi	13 h 30	à 14 h 30
Lundi, mercredi et vendredi	9 h	à 10 h

COÛT

2 \$/enfant • 3 \$/adulte

*Les heures sont sujettes à changements selon les tournois et compétitions. Consultez l'horaire hebdomadaire de nos arénas sur notre site Web.

ACTIVITÉS SPORTIVES

PICKELBALL

Ensemble d'exercices à intensité variable axés sur le développement et la résistance musculaire ainsi que l'endurance cardio vasculaire. Par Chantale Boulianne.

DATES	DURÉE	DURÉE
24 septembre au 19 décembre	13 semaines	Lundi et mercredi 13 h à 14 h 30

LIEU	COÛT
Salle entraînement Complexe sportif secteur Dolbeau	155 \$/ session

RACQUETBALL OU BADMINTON À VOLONTÉ

Selon disponibilité du gymnase. Équipements non inclus.

DATES	DURÉE	COÛT
17 septembre au 14 décembre	13 semaines	128 \$

HOCKEY LIBRE ADULTE DU MIDI

Réservez votre place en appelant au 418 276-0079.

DATES	CLIENTÈLE	HORAIRE
À partir du 17 septembre	18 ans et +	Lundi et mercredi 12 h à 13 h

LIEU	COÛT
Complexe sportif secteur Dolbeau	6 \$/taxes incluses

VOLLEY-BALL / HOCKEY COSOM / LIGUE DE HOCKEY ADULTES

Vous désirez vous joindre à une ligue de niveau amateur de l'une de ces activités? Nous vous invitons à communiquer avec nous et nous vous dirigerons vers les responsables.

ESPACES EN LOCATION

GYMNASSE POUR RACQUETBALL OU BADMINTON LIBRE

DATES	HORAIRE
24 septembre au 23 décembre	Sur semaine : 18 h à 21 h Fin de semaine : 13 h à 16 h

LIEU	COÛT
Complexe sportif secteur Dolbeau	10,44 \$/heure (+taxes)

GLACES

LIEU	COÛT
Aréna secteur Dolbeau et secteur Mistassini	120 \$/heure (+taxes)

TERRAIN DE BALLE

LIEU	COÛT
Parc Optimiste de la rue des Érables	16 \$/heure (+taxes)

TERRAIN DE TENNIS

École polyvalente Jean-Dolbeau
Pour réservation : 418 276-0984

SALLES

- Centre communautaire secteur Dolbeau
- Complexe culturel Saint-Michel
- Salle de réunion des arénas
- Centre social secteur Mistassini

Pour réservation : 418-276-0160, poste 2400

Tarif : **15 \$/heure** (+taxes)

*Non disponible lors des congés fériés

AUTRES ACTIVITÉS

TERRAINS DE PLANCHES À ROULETTES

Parc Centre-ville et centre sportif secteur Mistassini. Port du casque recommandé.

PARC RÉGIONAL DES GRANDES-RIVIÈRES DU LAC-SAINT-JEAN

Secteur Pointe-des-Pères. Activités pédestres 4 saisons avec plusieurs kilomètres de sentiers.

VOLLEYBALL DE PLAGE

Terrain de la Polyvalente Jean-Dolbeau. Selon disponibilité, après 16 h 30.

PARC DE JEUX

La Ville de Dolbeau-Mistassini compte une vingtaine de parcs avec différents modules de jeux répartis sur le territoire. Surveillez aussi la disponibilité de nos terrains de tennis, de hockey boule et de pétanque.

ACTIVITÉS AQUATIQUES JEUNESSE

17 septembre au 25 novembre (10 semaines)

Pour toutes les catégories, vous avez l'obligation d'inscrire votre enfant d'abord selon son âge et ensuite selon son niveau.

Bain d'évaluation gratuit : Un bain d'évaluation d'une durée d'environ 5 minutes aura lieu le mercredi 5 septembre entre 18 h et 19 h. Téléphonez au 418 276-0160, poste 2400 durant les heures d'ouverture pour confirmer si votre enfant a besoin d'être évalué. Les enfants de 2 ans et moins doivent être inscrits selon leur âge et n'ont jamais besoin d'être évalués.



NATATION PRÉSCOLAIRE/5 ANS ET -

BÉBÉ NAGEUR (avec parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Vendredi	10 h à 10 h 30	4-12 mois	51 \$

ÉTOILE DE MER (avec parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Samedi	9 h 15 à 9 h 45	4-12 mois	51 \$

CANARD (avec parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h 25 à 10 h 55	13-24 mois	51 \$

TORTUE (avec parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Lundi	17 h 40 à 18 h 10	2-3 ans	51 \$
Dimanche	11 h 05 à 11 h 35		

LOUTRE (avec parent 5 premiers cours)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Mercredi	17 h 40 à 18 h 10	3-5 ans	51 \$
Jeudi	17 h 45 à 18 h 15		
Samedi	11 h à 11 h 30		

SALAMANDRE (sans parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Lundi	17 h 40 à 18 h 10	3-5 ans	51 \$
Jeudi	17 h 45 à 18 h 15		
Samedi	9 h 50 à 10 h 20		
Samedi	11 h à 11 h 30		
Dimanche	11 h 40 à 12 h 10		

POISSON-LUNE (sans parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Mercredi	18 h 15 à 18 h 45	3-5 ans	51 \$
Samedi	9 h 15 à 9 h 45		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

CROCODILE / BALEINE (sans parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h à 11 h 30	3-5 ans	51 \$



NATATION JUNIOR/6 ANS ET +

JUNIOR 1

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Lundi	18 h 15 à 18 h 45	6 ans et +	51 \$
Mercredi	17 h 40 à 18 h 10		
Samedi	9 h 50 à 10 h 20		

JUNIOR 2

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Lundi	18 h 15 à 18 h 45	6 ans et +	51 \$
Mercredi	17 h 40 à 18 h 10		
Samedi*	10 h 25 à 10 h 55		

JUNIOR 3

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Mardi	17 h 35 à 18 h 20	6 ans et +	69 \$
Jeudi	18 h 30 à 19 h 15		
Samedi	9 h à 9 h 45		
Samedi	11 h 35 à 12 h 20		

JUNIOR 4

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Mardi	17 h 35 à 18 h 20	6 ans et +	69 \$
Jeudi	18 h 30 à 19 h 15		
Samedi	11 h 35 à 12 h 20		

JUNIOR 5-6-7

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Mardi*	18 h 25 à 19 h 10	6 ans et +	69 \$
Samedi	11 h 35 à 12 h 20		

JUNIOR 8-9-10

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Vendredi	17 h 45 à 18 h 45	6 ans et +	82 \$

*Deux groupes seront formés à cette heure.

Si votre enfant a déjà suivi des cours de natation préscolaire, rendez-vous sur notre site Web pour savoir dans quelle catégorie junior il doit s'inscrire ou consultez le tableau de la Croix-Rouge.



ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

17 septembre au 14 décembre (13 semaines)

NATATION ADULTE

Le milieu aquatique est idéal pour l'entraînement sans douleur et limite le risque de blessures.

Lorsqu'un cours n'est pas complet, vous avez la possibilité d'y participer en achetant au PRÉALABLE, une carte au coût de 7 \$ l'unité. La carte est disponible à nos bureaux aux heures d'ouverture.

NATATION ET AQUAFORME

Combinaison d'aquaforme et de natation de niveaux 1, 2 et 3.

JOURS	HEURES	COÛT
Mardi et jeudi	8 h à 9 h	129 \$
Mardi et jeudi	8 h 30 à 9 h 30	

NATATION ADULTES 1-2-3

Apprendre à nager, améliorer sa technique ou nager en corridor.

JOURS	HEURES	COÛT
Mardi et jeudi	9 h 30 à 10 h 30	129 \$
Lundi et mercredi	19 h 05 à 20 h 05	

CLUB DES MATINAUX

Entraînement en corridor pour les nageurs de niveau 3.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et vendredi	6 h à 7 h	129 \$

CLUB DU MIDI

Entraînement en corridor pour les nageurs de niveau 3.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et jeudi	12 h à 13 h	129 \$

NATATION NIVEAU 1 - DÉBUTANT

Apprendre à flotter et à nager

NATATION NIVEAU 2 - INTERMÉDIAIRE

Aisance au profond et début de l'apprentissage des différentes nages

NATATION NIVEAU 3 - AVANCÉ

Perfectionner ses styles de nage et d'entraînement

Possibilité de cours privés.
Selon certaines conditions.
35 \$/heure

AQUACARDIO

Mise en forme par une pratique rigoureuse sur musique.

JOURS	HEURES	COÛTS
Lun, mer. et ven.	8 h à 9 h	160 \$
Lun, mer. et ven.	9 h à 10 h	160 \$
Lun. et mer.	20 h 05 à 21 h 05	124 \$

AQUAMAMAN/AQUAPOUSSETTE

Maintien de la forme pour les femmes enceintes ou remise en forme postnatale en compagnie de bébé.

JOURS	HEURE	COÛT
Lundi et mercredi	10 h à 11 h	124 \$

Prendre note qu'en soirée, les futures mamans peuvent s'inscrire dans l'aquacardio.

AQUABELÂGE

Aquaforme conçu pour les 50 ans et plus.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et jeudi	10 h 30 à 11 h 30	124 \$



PISCINE INTÉRIEURE
HORAIRE DES BAINS LIBRES

OUVERTURE DE LA PISCINE : SAMEDI 15 SEPTEMBRE

JOURS	HEURES	
Lundi	14 h 30 à 15 h 30	(GRATUIT)
Mardi	20 h 30 à 21 h 30	
Mercredi	14 h 30 à 15 h 30	(GRATUIT)
Jeudi	20 h 30 à 21 h 30	

JOURS	HEURES	
Vendredi	19 h à 20 h	
Samedi	13 h 30 à 15 h	
Dimanche	13 h 30 à 15 h	

Coût : 2 \$ enfant/3 \$ adulte

Location de la piscine pour fête d'enfants. Baignade libre avec structure gonflable. 418 276-0160, poste 2481

FUSION

POUR HOMMES
ET FEMMES



LE SERVICE DES LOISIRS EN COLLABORATION
AVEC LE STUDIO FUSION CORPS ET ESPRIT PRÉSENTENT

YOGA / PILATES

YOGA POUR AÎNÉ

DATES

10 septembre au 3 décembre

HORAIRE

Lundi 15 h 15 à 16 h 15

LIEU

170, avenue de la Fabrique

YOGA YIN YANG

DATES

10 septembre au 3 décembre

HORAIRE

Lundi 16 h 30 à 17 h 30

LIEU

170, avenue de la Fabrique

YOGA VINYASA*

DATES

11 septembre au 27 novembre

HORAIRE

Mardi 17 h 15 à 18 h 15

LIEU

170, avenue de la Fabrique

YOGA HATHA DÉBUTANT

DATES

12 septembre au 28 novembre

HORAIRE

Mercredi 17 h 15 à 18 h 15

LIEU

170, avenue de la Fabrique

YOGA YIN YANG

DATES

13 septembre au 29 novembre

HORAIRE

Jeudi 18 h à 19 h

LIEU

170, avenue de la Fabrique

PILATES

DATES

10 septembre au 3 décembre

HORAIRE

Lundi 8 h 30 à 9 h 30

LIEU

Local 110 Studio Fusion

*Avoir complété au moins 2 sessions de yoga

Durée : 12 semaines,
10 septembre au 3 décembre
(Fermé le lundi 8 octobre)

Tarifs et détails concernant les inscriptions sur le
site Web du studio.

Formules flexibilités et autres tarifs disponibles via le site Web.

ENTRAÎNEMENT CARDIO ET/OU TONUS

AÉRO-TONUS

DATES

11 septembre au 29 novembre

HORAIRE

Mardi et/ou Jeudi
8 h 30 à 9 h 30

LIEU

Local 110 Studio Fusion

TONUS-SOUPLESSE**

DATES

11 septembre au 27 novembre
12 septembre au 28 novembre

HORAIRE

Mardi 14 h à 15 h
Mercredi 8 h 30 à 9 h 30

LIEU

Local 110 Studio Fusion

**Pour 2 fois/semaine le matin jumelé avec le Pilates du
lundi ou tout autre cours de votre choix

TONUS-POUSSETTE

DATES

10 septembre au 28 novembre

HORAIRE

Lundi et/ou mercredi 9 h 45

LIEU

Départ de la Chapelle de la Pointe-des-Pères

KINÉSIOLOGIE

PRÉVENTION ET DIMINUTION DES MAUX DE DOS

Cours semi-privé de 4 semaines.

DATES

13 octobre au 3 novembre
10 novembre au 1^{er} décembre

HORAIRE

Samedi 10 h à 11 h

LIEU

Studio Fusion

Pour l'horaire des cours du midi et en soirée, visitez le
www.studiofusioncorpsetesprit.com

Nous offrons plus de 40 cours par semaine!
Cardio-vélo, Step, STRONG by Zumba™, Zumba®, Tabata,
Cardio-Pilates, etc.



Surveillez notre page Facebook pour des ateliers
thématiques de yoga durant l'automne.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

PARTENAIRES LOISIRS

ARTS MARTIAUX

CLUB DE JUDO ALBATROS

Arts martiaux pour enfants ou adultes. Le judo travaille toutes les sphères de votre corps.



TÉLÉPHONE : 418 276-7903 / 418 618-1906

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DOLBEAU-MISTASSINI

Karaté adapté pour tous. Enfants, parents-enfants, adultes. Entraînement complet dans un environnement de camaraderie.

35 \$ adulte débutant.



TÉLÉPHONE : 418 900-2424 / 418 720-4201
COURRIEL : pbeaulieu244@gmail.com

KAI-SHIN JEET KUNE DO

Que ce soit simplement pour la mise en forme, ma mission est de vous faire découvrir cet art martial novateur.



TÉLÉPHONE : 418 276-2210
COURRIEL : matrix69matrix69@msn.com

CLUB DE TAEKWONDO DOLBEAU-MISTASSINI

Cours de taekwondo.

TÉLÉPHONE : 418 276-6687
COURRIEL : rufustkd@videotron.ca

STUDIOS UNIS

D'AUTODÉFENSE DE DOLBEAU

Karaté Kenpo, auto-défense, hommes, Femmes, enfants, équipe de compétition, groupes semi-privé, groupe sur mesure pour entreprises, Tai-Chi.



TÉLÉPHONE : 418 618-0829
COURRIEL : dolbeau@studiosunis.com



Vous souhaitez inscrire vos activités à la programmation des partenaires loisirs?

Contactez le Service des loisirs au 418 276-0160, poste 2400 pour connaître les modalités!

Dispose d'une page Facebook

Dispose d'espaces locatifs pour recevoir des groupes

ACTIVITÉS SPORTIVES

CLUB CYCLISTE DEUX RIVES

Regroupement de cyclistes adultes offrant des sorties en peloton tous les mercredis à 18 h et dimanches à 9 h.



TÉLÉPHONE : 418 276-0160, poste 2451
COURRIEL : pmorel@ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

LE CLUB MADILHUT

Gymnastique Bout de chou (3 1/2 ans à 5 ans) ou Récréatif (5 ans et plus).



TÉLÉPHONE : 418 618-5560
SITE WEB : www.madilhut.com

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

STUDIO FUSION CORPS ET ESPRIT

Cours d'entraînement de groupe dynamiques et motivants pour hommes et femmes (cardio-vélo, yoga, step, aérobic, Pilates, intervalles, etc.)



TÉLÉPHONE : 418 276-8787
SITE WEB : studiofusioncorpsetesprit.com

SPORTS D'HIVER

CENTRE CIVIQUE

DESJARDINS « CURLING »

Sport accessible pour juniors et adultes. Ligues de jour (50 ans et +) et de soir (tous).



TÉLÉPHONE : 418 276-0523

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

LES PERLES BLEUES

Inscription le jeudi 30 août de 18 h 30 à 20 h (aréna secteur Dolbeau). Plus de détails sur Facebook.



TÉLÉPHONE : 418 637-0594 ou 418 276-8768
COURRIEL : cpalesperlesbleues@gmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES

SOUKARA

Danse baladi, burlesque, tribal, Bollywood, gitane, indienne, exercices pour tout le corps. Pour enfants, adolescents et adultes.



TÉLÉPHONE : 418 671-1094
COURRIEL : larouche_louise@hotmail.ca

LA TROUPE MADILHUT

Danse jazz, funky, contemporaine, initiation.



TÉLÉPHONE : 418 618-5560
SITE WEB : www.madilhut.com

AUTRES ACTIVITÉS

ESCADRON 846 RICHELIEU (CADETS DE L'AIR)

Formation, activités, nouveaux amis et plus encore. Inscription toute l'année.



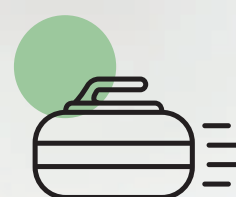
TÉLÉPHONE : 418 979-0723
COURRIEL : 846.president@cadetsair.ca

LES AMIS DE LA PAIX

Jeux, soupers, tournoi baseball poche, 5 à 7 et entraînements les mardis et jeudis.



TÉLÉPHONE : 418 276-1525 ou 418 276-2913
COURRIEL : metmors@hotmail.com



*La Ville de Dolbeau-Mistassini se dégage de la responsabilité du contenu et de la qualité de l'offre en loisir des partenaires.