

Patinage et hockey libre (secteur Dolbeau)

Journées		Patinage libre	Hockey libre
Samedi	3 mars	13 h 30 à 14 h 30	-
Lundi	5 mars	14 h à 15 h	15 h à 16 h
Mercredi	7 mars	14 h à 15 h	15 h à 16 h
Vendredi	9 mars	14 h à 15 h	15 h à 16 h
Samedi	10 mars	13 h 30 à 14 h 30	-

Enfant 2\$
Adulte 3\$

Patinage et hockey libre (secteur Mistassini)

Journées		Patinage libre	Hockey libre
Samedi	3 mars	15 h 30 à 16 h 30	-
Dimanche	4 mars	13 h à 14 h	-
Mardi	6 mars	14 h à 15 h	15 h à 16 h
Mercredi	7 mars	18 h 45 à 19 h 45	-
Jeudi	8 mars	14 h à 15 h	15 h à 16 h
Samedi	10 mars	15 h 30 à 16 h 30	-

Visière complète et protège-cou obligatoires.

Patinoires extérieures (10 h à 22 h)

Chaussez vos patins et venez vous amuser à l'une des patinoires extérieures près de chez vous!

Secteur Dolbeau

Parc Chopin (455, rue Chopin)

Parc Lions (180, rue de la Fabrique)

Parc Georges-Hébert (417, rue Georges-Hébert)

Secteur Mistassini

Parc de la piscine (108, av. des Chutes)

Parc Laurendeau (26, rue Laurendeau)

Gratuit

Circuit d'entraînement parents-enfants

Nouveau 15\$

5 \$ par enfant supplémentaire

Lundi 5 mars 13 h 30 à 14 h 30

Clientèle : Enfant 6 à 12 ans avec un parent

Complexe sportif secteur Dolbeau

L'entraînement sera sous forme d'un circuit ludique d'intervalles cardiovasculaires et musculaires utilisant le poids du corps ainsi que les ballons stabilisateurs. Venez dépenser de l'énergie avec votre enfant tout en effectuant un entraînement efficace!

Inscriptions :

En personne sur les heures d'ouverture ou en ligne au : www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

Réalisation :
Isabelle Ringuette

Relâche ton fou!

Service des loisirs Dolbeau-Mistassini

418 276-0160, poste 2400

3 au 11 mars 2018



Initiation à l'Aqua Zumba®

Nouveau

Mardi 6 mars 13 h à 14 h

Inscriptions: En personne sur les heures d'ouverture ou

Clientèle : 13 ans et plus

en ligne au : www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

Avec Annie Bouchard Mercier, nutritionniste et docteure en nutrition

10\$

Bains libres et entraînement en corridors

Journées	Avant-midi	Après-midi	Soirée
Samedi 3 mars		13 h 30 à 15 h	
Dimanche 4 mars		13 h 30 à 15 h	-
Lundi 5 mars		14 h à 15 h *	-
Mardi 6 mars		14 h à 15 h *	20 h 30 à 21 h 30
Mercredi 7 mars	11 h à 12 h **	14 h à 15 h *	-
Jeudi 8 mars		14 h à 15 h *	20 h 30 à 21 h 30
Vendredi 9 mars	10 h à 11 h **	14 h à 15 h *	19 h à 20 h
Samedi 10 mars		13 h 30 à 15 h	-
Dimanche 11 mars		13 h 30 à 15 h	-

* Avec structure flottante (pas d'entraînement en corridors pour la natation)

** Entraînement en corridor seulement

Enfant 2\$

Adulte 3\$

Badminton, racquetball et wallyball

Journées	Après-midi	Soirée
Samedi 3 mars	13 h à 16 h	-
Dimanche 4 mars	13 h à 16 h	-
Lundi 5 mars	-	18 h à 21h
Mardi 6 mars	13 h à 16 h	18 h à 21 h
Mercredi 7 mars	14 h à 16 h	18 h à 21 h
Jeudi 8 mars	14 h à 16 h	18 h à 21 h
Vendredi 9 mars	14 h à 16 h	18 h à 21 h
Samedi 10 mars	13 h à 16 h	-
Dimanche 11 mars	13 h à 16 h	-

Enfant 10\$*

Adulte 12\$*

* Réservation à l'heure par terrain



Ma bibliothèque

Inscriptions en personne sur les heures d'ouverture
 au Service des loisirs ou en ligne au :
www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca
 Renseignements: 418 276-0160, poste 2400



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Succursale Dolbeau 418 276-0160, poste 2435		13 h à 16 h 30	13 h à 16 h 30 18 h à 19 h 30	10 h à 12 h 13 h à 16 h 30 18 h à 20 h	10 h à 12 h 13 h à 16 h 30 18 h à 20 h	10 h à 12 h 13 h à 16 h 30	13 h 30 à 16 h 30
Succursale Mistassini 418 276-0160, poste 2442			9 h à 12 h	9 h à 12 h 13 h à 16 h 30 18 h à 20 h	9 h à 12 h 13 h à 16 h 30		9 h à 12 h

Bora Parc Valcartier (Québec) **Inscriptions avant le 16 février**

Lundi 5 mars de 6 h 30 à 20 h

Clientèle : 9 à 17 ans

Parc aquatique au Village Vacances Valcartier

Départs : 6 h 30 Jouvenceau secteur Dolbeau (152, 4^e Avenue)

6 h 45 Jouvenceau secteur Mistassini (110, avenue de l'Église)

Dîner boîte à lunch ou sur place (\$) et souper McDonald (\$) 

Inscription obligatoire!



Muso joue avec les mots

Mardi 6 mars de 13 h 30 à 14 h 30

Clientèle : 5 à 8 ans

Bibliothèque succursale Dolbeau

Atelier éducatif de lecture et de zoothérapie qui te permettra d'apprendre certaines notions d'éducation, de sécurité et de langage animalier (présence de 3 à 4 types d'animaux).

Inscription obligatoire!



Escalade Haut Clocher **Inscriptions avant le 1er mars**


Mercredi 7 mars de 12 h 30 h à 16 h 30 

Clientèle : 8 à 16 ans

Municipalité de Saint-Stanislas

Beau temps mauvais temps, que vous soyez petit ou grand, l'escalade c'est plaisant !

Départs : 12 h 30 stationnement aréna secteur Dolbeau (1032, rue des Érables)

12 h 45 stationnement aréna secteur Mistassini (60, rue Savard) 

Bingo biblio (prix de participation : carte cadeau 25 \$ et autres prix)

Jeudi 8 mars 14 h à 15 h

Bingo récréatif

Bibliothèque succursale Dolbeau

Gratuit

partenaire :



Activités biblio (prix de participation : tirage billets de spectacle)

Activités offertes sur les heures régulières de la bibliothèque (aux deux succursales):

- ◆ Coloriage collectif;
- ◆ Venez jouer avec les mots;
- ◆ Table à casse-tête.

partenaire :

Activités gratuites



LA MAGIE DE LA CHIMIE Salle Desjardins / Maria-Chapelaine

Vendredi 9 mars à 14 h

Billetterie : 418 276-6781 ou

www.comitedesspectacles.com

5\$ pour tous

Ce spectacle, qui s'adresse aux 5 à 12 ans, vous transportera dans l'univers extraordinaire de la chimie. Par l'entremise de démonstrations spectaculaires, colorées, explosives et moussantes, ce spectacle est un divertissement pour tous les sens.

Réalisé par Yannick Bergeron, enseignant de chimie et créateur des expériences du magazine *Les Débrouillards*, ce spectacle-laboratoire vous transportera dans son univers, avec humour et passion!

