



# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2019

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 21 mars 17 h 30 au 24 mars 23 h 30

[ville.dolbeau-mistassini.qc.ca](http://ville.dolbeau-mistassini.qc.ca)

Pour renseignements : 418 276-0160, poste 2400

\* Aucune inscription par téléphone

## INSCRIPTION EN PERSONNE

JOURS	DATES	SECTEUR MISTASSINI	SECTEUR DOLBEAU
Jeudi	21 mars	17 h 30 à 19 h 30	
Vendredi	22 mars	8 h 30 à 12 h / 13 h à 16 h 30	16 h 30 à 21 h
Samedi	23 mars		13 h à 16 h
Dimanche	24 mars		13 h à 16 h

SECTEUR DOLBEAU : Complexe sportif, 1032, rue des Érables

SECTEUR MISTASSINI : Centre C.-A.-Gauthier, 34, avenue Sasseville

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

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### FORMATIONS JEUNESSE

#### GARDIENS AVERTIS

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

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 4 mai ou 1 <sup>er</sup> juin	8 h 30 à 16 h 30	11 ans +	CCSM	50 \$

#### APRÈS-MIDI CUISTO-BIBLIO

Je goûte, tu goûtes, nous goûtons.

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 18 mai	13 h à 14 h 30	7 ans +	CCSM	15 \$

#### MATIN BRICO-BIBLIO

Projet jardinage...

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 18 mai	8 h 30 à 10 h	7 ans +	CCSM	15 \$

### FORMATION ADULTE

#### RÉCOLTE ET CONSERVATION DES SEMENCES

En collaboration avec



Vous voulez apprendre à récolter vos propres semences, les sécher et bien les conserver? Alors bienvenue à l'atelier!

DATE	HORAIRE	CLIENTÈLE
Samedi 27 avril	13 h 30 à 15 h	17 ans et plus
LIEU	COÛT	
Bibliothèque succursale Dolbeau	Gratuit	

### LOISIRS JEUNESSE

#### LIRE AUTREMENT



« Des romans plein les oreilles » avec Patrice Leblanc

DATE	HORAIRE
Samedi 6 avril	14 h à 15 h 30

CLIENTÈLE	LIEU	COÛT
10 ans et plus	Bibliothèque succ. Dolbeau	Gratuit



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](http://www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca)

CCSM : Complexe culturel Saint-Michel  
CCD : Centre communautaire secteur Dolbeau



## ACTIVITÉS SPORTIVES

### BADMINTON OU RACQUETBALL

25 mars au 2 juin

#### LIEU

Complexe sportif secteur Dolbeau

#### FORFAIT

107 \$/terrain/session/personne à volonté

#### À L'UNITÉ

12 \$/heure (adulte)

10 \$/heure (17 ans et moins)

Sur les heures d'ouverture de la réception et de la disponibilité des lieux.

### LA PETITE LIGUE DE BASEBALL JUNIOR

20 juin au 8 août (8 semaines)

JOURS	HEURES	ÂGES	COÛT
Jeudi	16 h 30 à 17 h 30	7 à 9 ans	40 \$
Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	10 à 12 ans	40 \$

#### LIEU

Parc de balle des Optimistes (secteur Dolbeau)

### VOLLEY-BALL / HOCKEY COSOM / BALLE MOLLE OU AUTRES

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

### RENCONTRE DEK HOCKEY ADULTE



La Ville de Dolbeau-Mistassini désire mettre en place l'activité DEK hockey. Pour ce faire, une rencontre d'information vous est offerte pour échanger sur le sujet.

#### DATE

11 avril

#### HORAIRE

19 h à 20 h 30

#### LIEU

Gymnase Complexe sportif secteur Dolbeau  
Renseignements: 418 276-0160, poste 2451

#### CLIENTÈLE

16 ans +

### NOUVELLE ACTIVITÉ?

Vous désirez suivre une activité qui ne se trouve pas à l'intérieur de notre programmation? Vous désirez mettre en marche une nouvelle activité?

Le Service des loisirs est ouvert à vos suggestions.  
Contactez-nous au 418 276-0160, poste 2400.

### PATINAGE LIBRE À ROUES ALIGNÉES

Patinage libre à patins à roues alignées avec musique.

#### LIEU

Aréna secteur Dolbeau

#### HORAIRE

Mardi 19 h à 20 h

#### DATES

6 mai au 24 juin

#### COÛTS

3 \$/adulte

2 \$/17 ans et moins

(Paiement sur place)

### ALIMENTATION PLEINE CONSCIENCE

Comment se rendre compte de tous les facteurs influençant l'acte alimentaire? Venez découvrir des trucs pour briser vos routines inconscientes et optimiser votre santé.

#### DATE

1<sup>er</sup> mai

#### HORAIRE

19 h à 20 h 30

#### LIEU

Foyer de la salle de spectacle

#### COÛT

25 \$

Par Annie Bouchard-Mercier,  
nutritionniste et docteure en nutrition

### CENTRE PLEIN AIR DO-MI-SKI

Activités en tout temps

Randonnée pédestre (gratuite)



Vélo de montagne

#### COÛTS

5 \$/journalier

60 \$/saisonnier

Profitez de son accessibilité en milieu urbain! Pour plus de renseignements, contactez-nous au 418 276-4664 ou visitez le [www.domiski.com](http://www.domiski.com)

## NOUVEAUTÉ

2019

Plan de  
signalisation  
plus sécuritaire



# ACTIVITÉS AQUATIQUES JEUNESSE

1<sup>er</sup> avril au 9 juin (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 20 mars entre 17 h 30 et 18 h 30. Téléphonnez 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
Dimanche	10 h 15 à 10 h 45	4-12 mois	51 \$

**CANARD** (avec parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h 30 à 12 h	13-24 mois	51 \$
Dimanche	11 h 30 à 12 h		

**TORTUE** (avec parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h 15 à 10 h 45	2-3 ans	51 \$
Dimanche	11 h à 11 h 30		

**LOUTRE** (avec parent 5 premiers cours)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h à 11 h 30	3-5 ans	51 \$
Dimanche	10 h 15 à 10 h 45		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

**SALAMANDRE** (sans parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h 15 à 10 h 45	3-5 ans	51 \$
Samedi	11 h à 11 h 30		
Samedi	11 h 30 à 12 h		
Dimanche	10 h 15 à 10 h 45		
Dimanche	11 h à 11 h 30		
Dimanche	11 h 30 à 12 h		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

**POISSON-LUNE** (sans parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h 30 à 12 h	3-5 ans	51 \$
Dimanche	11 h à 11 h 30		

**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
Samedi	10 h 15 à 10 h 45	6 ans et +	51 \$
Samedi	11 h à 11 h 30		
Dimanche	10 h 15 à 10 h 45		
Dimanche	11 h à 11 h 30		
Dimanche	11 h 30 à 12 h		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

**JUNIOR 2**

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h 15 à 10 h 45	6 ans et +	51 \$
Samedi	11 h 30 à 12 h		
Dimanche	11 h 30 à 12 h		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

**JUNIOR 3**

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	12 h 15 à 13 h	6 ans et +	69 \$
Samedi	12 h 15 à 13 h		
Samedi	13 h à 13 h 45		
Dimanche	13 h à 13 h 45		

**JUNIOR 4**

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	12 h 15 à 13 h	6 ans et +	69 \$
Samedi	12 h 15 à 13 h		
Samedi	13 h à 13 h 45		
Dimanche	13 h à 13 h 45		

**JUNIOR 5-6-7**

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Mardi	17 h 30 à 18 h 15	6 ans et +	69 \$
Samedi	13 h à 13 h 45		
Dimanche	13 h à 13 h 45		

**JUNIOR 8-9-10**

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	6 ans et +	82 \$

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

1<sup>er</sup> avril au 9 juin (10 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.

### COMBINÉ

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

JOURS	HEURES	COÛT
Mardi et jeudi	8 h à 9 h	99 \$
Mardi et jeudi	8 h 30 à 9 h 30	

### NATATION ADULTES NIVEAUX 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	99 \$
Lundi et mercredi	19 h à 20 h	

### CLUB DES MATINAUX

Entraînement en corridor pour les nageurs de niveau 3.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et vendredi	6 h à 7 h	99 \$

### CLUB DU MIDI

Entraînement en corridor pour les nageurs de niveau 3.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et jeudi	12 h à 13 h	99 \$

## NATATION SPORT NOUVEAU!

Vise à encourager les nageurs adultes et adolescents de différents niveaux à apprendre les bases de plusieurs sports aquatiques tels que : entraînement, triathlon, sauvetage, nage synchronisée, plongeon, hockey subaquatique, water polo, surf. Doit être à l'aise dans le profond.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et jeudi	18 h 15 à 19 h 15	99 \$

### 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

### AQUACARDIO

Mise en forme par une pratique rigoureuse sur musique.

JOURS	HEURES	COÛTS
Lun, mer. et ven.	8 h à 9 h	123 \$
Lun, mer. et ven.	9 h à 10 h	123 \$
Lun. et mer.	20 h à 21 h	95 \$

### AQUAMAMAN/AQUAPOUSSETTE

Maintien de la forme pour les femmes enceintes. /Remise en forme postnatale en compagnie de bébé.

JOURS	HEURE	COÛT
Lundi et mercredi	10 h à 11 h	95 \$

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	95 \$

## AQUA CIRCUIT NOUVEAU!

Entraînement intensif par intervalle mettant à l'épreuve votre endurance physique ainsi que vos muscles. Les séances sont variées et vous apporteront un entraînement complet et intense. Aucunement besoin de savoir nager.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et jeudi	18 h 15 à 19 h 15	95 \$



PISCINE INTÉRIEURE  
HORAIRE DES BAINS LIBRES

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	14 h à 15 h 30	
Dimanche	14 h à 15 h 30	

Coût : 2 \$ enfant/3 \$ adulte

Location de la piscine pour fête d'enfants. Baignade libre avec structure gonflable. 418 276-0160, poste 2482



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

## ENTRAÎNEMENT CARDIO ET/OU TONUS

### TONUS-SOUPLESSE

#### HORAIRE

Mercredi 8 h 30 à 9 h 30

#### LIEU

Local 110 Studio Fusion

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

### TONUS-POUSSETTE

#### HORAIRE

Lundi et/ou mercredi  
9 h 45 à 10 h 45

#### LIEU

Extérieur selon la température  
ou au local 110 Studio Fusion

### CARDIO VÉLO

#### LIEU

Local 114 Studio Fusion

#### HORAIRE

Lundi et/ou mercredi et/ou jeudi	12 h 10	à	12 h 50
Lundi et/ou mercredi	17 h 15	à	18 h 15
Lundi et/ou mercredi	19 h	à	20 h
et/ou mardi	18 h 30	à	19 h 30

### STRONG BY ZUMBA™

#### HORAIRE

Lundi 17 h 45 à 18 h 45

#### LIEU

Local 110 Studio Fusion

## PILATES

### PILATES

#### HORAIRE

Lundi 8 h 30 à 9 h 30

#### LIEU

Local 110 Studio Fusion

### CARDIO PILATES

#### HORAIRE

Mardi 16 h 30 à 17 h 30

#### LIEU

Local 110 Studio Fusion

Date et lieu d'inscription : 21 mars de 17 h 30 à 19 h 30 au Centre C.-A.-Gauthier (34, avenue Sasseville) ou par téléphone à compter du 23 mars.

## ENTRAÎNEMENT CARDIO ET/OU TONUS

### CARDIO TONUS

#### HORAIRE

Mardi et/ou jeudi de 8 h 30 à 9 h 30  
et/ou mercredi de 16 h 30 à 17 h 30

#### LIEU

Local 110  
Studio Fusion

### POWER STEP

#### HORAIRE

Lundi et/ou mercredi 19 h à 20 h  
et/ou jeudi 12 h 10 à 12 h 50

#### LIEU

Local 110  
Studio Fusion

### TABATA CARDIO-MUSCU

(cardio, abdos, bras, jambes)

#### HORAIRE

Lundi 16 h 30 à 17 h 30 et/ou  
Mercredi 17 h 45 à 18 h 45

#### LIEU

Local 110 Studio Fusion

### TABATA ABDOS (EXPRESS)

#### HORAIRE

Mardi 12 h 10 à 12 h 40

#### LIEU

Local 110 Studio Fusion

### RIP (ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE)

#### HORAIRE

Lundi 12 h 10 à 12 h 50 et/ou  
Mardi 18 h 45 à 19 h 45

#### LIEU

Local 110 Studio Fusion

## YOGA

### YOGA YIN YANG

#### HORAIRE

Lundi 16 h 30 à 17 h 30

#### LIEU

170, avenue de la Fabrique

### YOGA VINYASA\*

#### HORAIRE

Lundi 17 h 45 à 18 h 45

#### LIEU

170, avenue de la Fabrique

\*avoir complété au moins 2 sess/ions de yoga

**Pour informations : 418 276-8787**

Pour l'horaire complet et les tarifs des cours visitez-le :

**[www.studiofusioncorpsetesprit.com](http://www.studiofusioncorpsetesprit.com)**

Peut être sujet à des changements selon le nombre d'inscriptions. Tous les cours s'adressent aux hommes et aux femmes adultes.



# HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

## 19<sup>e</sup> Événement « Hommage aux bénévoles »

Nous sommes choyés de pouvoir compter sur de nombreux bénévoles qui font preuve d'altruisme et de disponibilité. Ouvrant dans une multitude d'organismes de notre milieu, ils contribuent à l'épanouissement de notre communauté.

Chaque année, la Ville remercie ses bénévoles par la tenue d'une soirée reconnaissance qui aura lieu en avril. Dès la partie protocolaire terminée, nous vous offrirons une partie divertissement avec des artistes locaux. De plus, nous procéderons à l'attribution de trois bourses de 1 000 \$ aux organismes présents.

Ce sera avec grand plaisir que nous vous accueillerons chers bénévoles!

## CAMP DE JOUR 2019

### Pour qui?

Pour les jeunes de 5 à 12 ans

### Quand?

**25 juin au 9 août (7 semaines)**

Une 8<sup>e</sup> semaine sera possible conditionnellement au nombre d'inscriptions ainsi que de la disponibilité des moniteurs.

**Camp de jour :** 65 \$/semaine

**Service de garde :** 20 \$/semaine

**Inscriptions :** 20 au 24 mai

### Surveillez notre prochaine publicité!

Le Programme d'assistance financière à l'accessibilité au camp de jour de Dolbeau-Mistassini (PAFACJDM) sera ouvert du 18 mars au 9 mai (formulaire disponible sur le site de la Ville)

[www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca](http://www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca)



# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## PARTENAIRES LOISIRS

### ARTS MARTIAUX

#### KAI SHIN JEET KWON DO

Art martial qui contient plusieurs autres styles comme le Muay-thaï, Jiu-jitsu brésilien et plusieurs autres. Venez découvrir cet art martial dans un environnement amical et sécuritaire qui vous apportera confiance en soi.



**TÉLÉPHONE :** 418 518-6038

**COURRIEL :** matrix69matrix69@msn.com

#### CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN

Karaté traditionnel efficace de haut niveau reconnu mondialement. Jeune 65 \$, adulte 35 \$ (costume inclus). Lundi, jeudi et samedi matin.



**TÉLÉPHONE :** 418 900-2424

**COURRIEL :** pbeaulieu244@gmail.com

#### CLUB DE JUDO ALBATROS

Le judo un sport pour tous, instructif, amusant, intense et complet.



**TÉLÉPHONE :** 418 276-7903

**COURRIEL :** joel7903@hotmail.com

#### STUDIOS UNIS D'AUTODÉFENSE DE DOLBEAU

Kenpo-karaté, enfants, adultes, parents-enfants, autodéfense, concentration, confiance, dépassement de soi.



**TÉLÉPHONE :** 418 618-0829

**COURRIEL :** dolbeau@studiosunis.com

### CLUB D'ÂGE D'OR

#### CLUB FADOQ LES COEURS VAILLANTS

Pétanque extérieure les mardis 13 h débutant vers le 14 mai 2019.



**TÉLÉPHONE :** 418 276-7671

**COURRIEL :** coeursvailants@videotron.ca

### ACTIVITÉS SPORTIVES

#### CLUB DE GOLF DOLBEAU

Pratique du golf, en plein centre-ville accessible à tous.

**TÉLÉPHONE :** 418 276-5343

**COURRIEL :** clubdegolfdolbeau@videotron.ca

#### LE CLUB MADILHUT

Gymnastique récréative à partir de 3 ans 1/2.



**TÉLÉPHONE :** 418 618-5560

**SITE WEB :** www.madilhut.com

#### CLUB CYCLISTE DEUX RIVES

Notre club cycliste vous offre d'agréables randonnées sociorécréatives en peloton (selon niveau d'expérience). Départs les mercredis à 18 h 30 et dimanches 9 h.



**TÉLÉPHONE :** 418 276-8576

**COURRIEL :** veloroutedm@hotmail.com

#### CLUB TRIATHLON DOLBEAU-MISTASSINI

Nous invitons toutes les personnes passionnées de duathlon/triathlon à venir perfectionner leur activité préférée dans une atmosphère de groupe accueillant.



**TÉLÉPHONE :** 418 276-8576

**COURRIEL :** triathlon33dm@hotmail.com

#### LIGUE DE FERS DOLBEAU-MISTASSINI

Partie de fers (homme, femme, junior) tous les mercredis soirs de 18 h 30 à 21 h 30.

**TÉLÉPHONE :** 418 276-3984

**COURRIEL :** ghislainroberge@hotmail.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!

### ACTIVITÉS CULTURELLES

#### SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE

Ateliers et formation en généalogie tous les mardis de 13 h à 16 h 30.



**TÉLÉPHONE :** 418 276-4989

**COURRIEL :** info@shgmc.ca

#### COURS PRIVÉS DE BATTERIE, DE DJEMBÉ ET DE CLAVIER

Cours privés de batterie, de djembé ou de clavier pour tous donné par Daniel Doucet.

**TÉLÉPHONE :** 418 276-5887

**COURRIEL :** ln.dumais@digicom.qc.ca

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

#### STUDIO FUSION CORPS ET ESPRIT

Cours d'entraînement de groupe dynamiques/motivants pour hommes et femmes (cardio-vélo, yoga, aérobic, cardio/muscu, STRONG).



**TÉLÉPHONE :** 418 276-8787

**SITE WEB :** studiofusioncorpsetesprit.com

#### CLUB D'HALTÉROPHILIE DOLBEAU-MISTASSINI

Haltérophilie, Crossfit, Bootcamp, Caveman, camp d'entraînement.



**TÉLÉPHONE :** 418 671-3412

**COURRIEL :** stephane.houde@gmail.com

### JARDINAGE ET HORTICULTURE

#### JARDINS COMMUNAUTAIRES DE LA TRAPPE

Espaces disponibles de grandeurs variées aux jardins communautaires pour débutants ou expérimentés. Pas dispendieux. Entre Dolbeau et Mistassini.



**TÉLÉPHONE :** 418 276-4033

**COURRIEL :** ray-gauthier1@hotmail.com

#### SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE DOLBEAU-MISTASSINI

Les cartes de membre de la Société d'horticulture sont disponibles à compter du 15 mars au coût de 15 \$.



**TÉLÉPHONE :** 418 276-4967

**COURRIEL :** info@shdolmis.com

Dispose d'une page Facebook

Dispose d'espaces locatifs pour recevoir des groupes

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