



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 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 22 mars 17 h 30 au 25 mars 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

22 mars
23 mars
24 mars
25 mars

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 DOLBEAU : Complexe sportif, 1032, rue des Érables

SECTEUR MISTASSINI : Complexe culturel Saint-Michel, 105, avenue de l'Église

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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

ACTIVITÉS CULTURELLES JEUNESSE

GARDIENS AVERTIS

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

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 12 mai ou samedi 2 juin	8 h 30 à 16 h 30	11 ans +	CCSM	50 \$

PRÊTS À RESTER SEULS

Le cours vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 5 mai	10 h 45 à 16 h 45	9-12 ans	CCSM	33 \$

MATIN CUISTO-BIBLIO

Fruits et légumes méconnus! Matériel inclus.

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 28 avril	8 h 30 à 10 h	7 ans +	CCSM	15 \$

MATIN BRICO-BIBLIO

Artiste peintre à l'oeuvre. Matériel inclus.

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 5 mai	8 h 30 à 10 h	7 ans +	CCSM	15 \$

THÉÂTRE-IMPRO (10 SEMAINES)

DATES DÉBUT	HORAIRES	ÂGE	LIEU	COÛT
Lundi 9 avril	18 h 30 à 19 h 30	10 ans +	CCD	45 \$
Mardi 10 avril	17 h 30 à 18 h 30	7-9 ans		

SAUVEUR DE VIE NOUVEAU!

MINI

Permet d'apprendre à soigner ses propres blessures tout en découvrant les techniques en cas d'étouffement. Ils apprendront la RCR et la défibrillation.

DATES	HORAIRE	ÂGE
Vendredi 20 avril ou samedi 5 mai	13 h 30 à 15 h 30	6 à 8 ans

LIEU	COÛT
CCSM	20 \$

ADO

Apprendre les techniques de désobstruction, RCR et l'utilisation du défibrillateur, le jeune s'initie aux techniques de premiers soins.

DATES	HORAIRE	ÂGE
Vendredi 20 avril ou samedi 5 mai	8 h à 12 h	9 à 12 ans

LIEU	COÛT
CCSM	40 \$

LE SPORTIF

La formation est une combinaison du cours de Ado sauveur de vie, de l'apprentissage des techniques de stabilisation et d'immobilisation en cas de blessures musculo-squelettiques et de gestion de commotion cérébrale.

DATES	HORAIRE	ÂGE
Samedi 14 avril ou 19 mai	9 h à 15 h	10 à 14 ans

LIEU	COÛT
CCSM	60 \$

LE GRAND

Formation RCR/défibrillation avec techniques de base en premiers soins et gestion des allergies sévères.

DATE	HORAIRE	ÂGE
Dimanche 15 avril	8 h à 15 h	14 ans et +

LIEU	COÛT
CCSM	80 \$



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

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

Succursale Dolbeau **418 276-0160, poste 2435**
Succursale Mistassini **418 276-0160, poste 2442**

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

ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTE

SIGNÉ BÉBÉ

NOUVEAU!

Atelier d'initiation au langage des signes pour bébé. Permet de créer un lien unique avec son enfant. Pour bébé de 6 à 36 mois. Réduit les frustrations et crée un lien unique avec bébé.

DATE	HORAIRE	CLIENTÈLE
Samedi 14 avril	9 h à 12 h	Parents
LIEU	COÛT	
CCSM	45 \$	



SAUVEUR DE VIE

NOUVEAU!

L'AVENTURIER

Apprentissage RCR, la défibrillation, les premiers soins, les techniques en cas de blessures musculo-squelettiques, la commotion cérébrale ainsi que la gestion des allergies sévères. *Invitation spéciale aux chasseurs, randonneurs et amoureux du plein air.*

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
15, 16, 22 et 23 mai	18 h à 21 h 45	17 ans et +	CCSM	140 \$

LE GRAND

Formation RCR/défibrillation avec techniques de base en premiers soins et gestion des allergies sévères. *Invitation spéciale aux personnes retraitées et grands-parents.*

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Dimanche 15 avril	8 h à 15 h	14 ans +	CCSM	80 \$

BINGO

Corporation des arénas. Centre social secteur Mistassini (112, avenue de l'Église)

POUR INFORMATIONS	HORAIRE
418 276-0160, poste 2400	Tous les mercredis à 18 h 45

CONFÉRENCE

CONFÉRENCE EN NUTRITION SPORTIVE

Par Annie Bouchard-Mercier, nutritionniste et docteure en nutrition.

- Quoi boire et manger avant et pendant une épreuve d'endurance cardiovasculaire (course à obstacles, 1/2 marathon, marathon et triathlon Ironman);
- Des cas concrets seront présentés afin que vous puissiez planifier votre prochaine course.

DATE	HORAIRE	LIEU	COÛT
Lundi 23 avril	19 h 30	Foyer de la salle de spectacle	25 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON OU RACQUETBALL

26 mars au 3 juin

LIEU	FORFAIT
Complexe sportif secteur Dolbeau	105 \$/terrain/session/personne à volonté

À L'UNITÉ	Sur les heures d'ouverture de la réception et de la disponibilité des lieux.
12 \$/heure (adulte)	
10 \$/heure (17 ans et moins)	

LA PETITE LIGUE DE BASEBALL JUNIOR

21 juin au 9 août (8 semaines)

JOUR	HEURE	ÂGE	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.

CUBE DE MARCHÉ DE DOLBEAU-MISTASSINI

NOUVEAU!

2 avril au 6 juin

Rejoignez un groupe de marche dynamique et animant! Deux sites de départs :

1. Complexe sportif secteur Dolbeau;
2. Aréna secteur Mistassini.

HORAIRE	COÛT
Lundi et mercredi de 18 h 30 à 19 h 30	GRATUIT

PATINAGE LIBRE À ROUES ALIGNÉES

NOUVEAU!

Patinage libre à patins à roues alignées avec musique.

LIEU	HORAIRE
Aréna secteur Dolbeau	Mardi 19 h à 20 h

DATES	COÛTS
1 ^{er} mai au 31 juillet	3 \$/adulte 2 \$/17 ans et moins (Paiement sur place)

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.

ACTIVITÉS AQUATIQUES JEUNESSE

2 avril au 10 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 21 mars entre 18 h et 19 h. 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	50 \$

ÉTOILE DE MER (avec parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Samedi	9 h 15 à 9 h 45	4-12 mois	50 \$

CANARD (avec parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h 25 à 10 h 55	13-24 mois	50 \$

TORTUE (avec parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Lundi	17 h 40 à 18 h 10	2-3 ans	50 \$
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	50 \$
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	50 \$
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	50 \$
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	50 \$

NATATION JUNIOR/6 ANS ET +

JUNIOR 1

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Lundi	18 h 15 à 18 h 45	6 ans et +	50 \$
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 +	50 \$
Mercredi	17 h 40 à 18 h 10		
Samedi	10 h 25 à 10 h 55		
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 +	61 \$
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 +	61 \$
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 25	6 ans et +	68 \$
Mardi	18 h 25 à 19 h 25		
Samedi	11 h 35 à 12 h 35		

JUNIOR 8-9-10

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Vendredi	17 h 45 à 18 h 45	6 ans et +	68 \$

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

2 avril au 10 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.

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	99 \$
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	99 \$
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	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 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	121 \$
Lun, mer. et ven.	9 h à 10 h	121 \$
Lun. et mer.	20 h 05 à 21 h 05	94 \$

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	94 \$

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	94 \$

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



PISCINE INTÉRIEURE HORAIRE DES BAINS LIBRES

JOURS	HEURES	JOURS	HEURES
Lundi	14 h 30 à 15 h 30	Vendredi	19 h à 20 h
Mardi	20 h 30 à 21 h 30	Samedi	13 h 30 à 15 h
Mercredi	14 h 30 à 15 h 30	Dimanche	13 h 30 à 15 h
Jeudi	20 h 30 à 21 h 30		

Coût : 2 \$ enfant/3 \$ adulte

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

AQUA ZUMBA NOUVEAU!

Pour l'Aqua Zumba nous vous invitons à consulter la page de Fusion corps et esprit en collaboration avec le Service des loisirs.



CARDIO VÉLO

DATES	DURÉE		
9 avril au 1 ^{er} juin	8 semaines		
HORAIRE	Lundi au vendredi :	12 h 10	à 12 h 50
	Lundi et mercredi :	17 h 15	à 18 h 15
		18 h 25	à 19 h 25
		19 h 35	à 20 h 35
	Mardi et jeudi :	18 h 30	à 19 h 30
	Samedi :	9 h 30	à 10 h 30

COÛTS

1 fois/semaine : **74,13 \$** 2 fois/semaine : **125,38 \$**
3 fois/semaine : **183,30 \$**

CARDIO VÉLO POUR DÉBUTANT

DATES	HORAIRE	COÛT
10 avril au 29 mai	Mardi 17 h 30 à 18 h 15	1 fois/semaine : 74,13 \$

YOGA YIN YANG

DATES	DURÉE	HORAIRE
12 avril au 31 mai	8 semaines	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

COÛT
96,57 \$

LIEU
Centre civique Desjardins (sous-sol)

YOGA VINYASA

DATES	DURÉE	HORAIRE
10 avril au 29 mai	8 semaines	Mardi 17 h 15 à 18 h 15

COÛT
96,57 \$

LIEU
Centre civique Desjardins (sous-sol)

CARDIO-BOX

DATES	DURÉE	HORAIRE
12 avril au 31 mai	8 semaines	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

COÛT
1 fois/semaine : **74,13 \$**

AQUA ZUMBA

Entraînement qui intègre des mouvements cardio et musculaire. Du Zumba adapté à l'eau.

DATES	DURÉE	HORAIRE
10 avril au 29 mai	8 semaines	Mardi 13 h 30 à 14 h 30

COÛT **LIEU**
74,13 \$ Piscine du Complexe sportif

YOGA HATHA (POUR DÉBUTANT)

DATES	DURÉE	HORAIRE
11 avril au 30 mai	8 semaines	Mercredi 17 h 15 à 18 h 15

COÛT
96,57

LIEU
Centre civique Desjardins (sous-sol)

CARDIO TONUS AVEC BÉBÉ

DATES	DURÉE	HORAIRE
9 avril au 30 mai	8 semaines	Lundi et/ou mercredi 9 h 45 à 10 h 45

COÛTS

1 fois/semaine : **74,13 \$** 2 fois/semaine : **125,38 \$**

AÉRO TONUS MODÉRÉ

DATES	DURÉE	HORAIRE
9 avril au 30 mai	8 semaines	Lundi et/ou mercredi 8 h 30 à 9 h 30

COÛTS

1 fois/semaine : **74,13 \$** 2 fois/semaine : **125,38 \$**

POWER STEP

DATES	DURÉE	HORAIRE
9 avril au 30 mai	8 semaines	Lundi et/ou mercredi 19 h à 20 h

COÛTS

1 fois/semaine : **74,13 \$** 2 fois/semaine : **125,38 \$**

TABATA CARDIO-MUSCU

DATES	DURÉE	HORAIRE
9 avril au 30 mai	8 semaines	Lundi et/ou mercredi 17 h 45 à 18 h 45

COÛTS

1 fois/semaine : **74,13 \$** 2 fois/semaine : **125,38 \$**

Date et lieu d'inscription : 22 mars de 17 h 30 à 19 h 30 au foyer de la salle de spectacle ou par téléphone à compter du 23 mars.

Pour informations : 418 276-8787

Tous les cours se déroulent au Studio à l'exception des cours de yoga.

www.studiofusioncorpsetesprit.com

HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

17^e Événement « Hommage aux bénévoles »

En mai se tiendra la soirée hommage aux bénévoles dolmissois.

Cette année, nous aurons le plaisir de vous accueillir chers bénévoles, mais aussi de souligner l'apport financier et/ou en services des partenaires du milieu qui vous permettent de mener à bien vos activités.

De plus, nous lançons l'invitation aux nouveaux arrivants afin de leur permettre de connaître ce qui se passe dans notre milieu dolmissois.

Merci à vous bénévoles pour votre dévouement et au plaisir de vous rencontrer!

CAMP DE JOUR 2018

Pour qui?

Pour les jeunes de 5 à 12 ans

Quand?

25 juin au 11 août (7 semaines)

Une 8^e 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 : 16 avril au 13 mai

Surveillez notre prochaine publicité!

Le Programme d'assistance financière à l'accessibilité au camp de jour de Dolbeau-Mistassini (PAFACJDM) sera ouvert du 5 mars au 6 avril (formulaire disponible sur le site de la Ville)
www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

PARTENAIRES LOISIRS

ARTS MARTIAUX

GANTS D'ACIER DOLBEAU-MISTASSINI

Club de boxe pour clientèle récréative ou compétitive. Entraînement cardiovasculaire, musculaire et techniques de combat pour 13 ans et plus.

TÉLÉPHONE: 418 518-6038
COURRIEL: matrix69matrix69@msn.com

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN

Cours de karaté traditionnel pour toute la famille. Cours pour adulte 35 \$ costumes inclus, parent-enfant et enfant.

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

CLUB DE TAEKWONDO DOLBEAU-MISTASSINI

Pour jeunes et adultes, discipline, respect, humilité et persévérance sont des valeurs privilégiées.

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

CLUB DE JUDO ALBATROS

Un sport accessible qui permet d'évoluer à tous les niveaux.

TÉLÉPHONE: 418 276-7903

STUDIOS UNIS D'AUTODÉFENSE DE DOLBEAU

Inscriptions en tout temps karaté-kenpo, minis-ninjas, jeunes, adultes, parents-enfants, réseau de compétitions, 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!

ACTIVITÉS SPORTIVES

LIGUE DE BALLE LENTE FÉMININE DOLBEAU-MISTASSINI

Tous les mercredis soir, heures variables.

TÉLÉPHONE: 418 979-0682
COURRIEL: pilote_carolanne@live.ca

LE CLUB MADILHUT

Gymnastique bout de choux pour les 3 ans et demi à 5 ans, gymnastique récréative pour les 5 ans et plus.

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

CLUB CYCLISTE DEUX RIVES

Regroupement d'adeptes de vélo de route offrant des sorties variées et en peloton les mercredis à 18 h 30 et les dimanches à 9 h.

TÉLÉPHONE: 418 276-8576
COURRIEL: veloroutedm@hotmail.com

ASSOCIATION DU SOCCER MINEUR

Inscriptions les 13 et 14 mars de 18 h 30 à 20 h 30 au gymnase du Complexe sportif secteur Dolbeau.

COURRIEL: communications.asmdm@gmail.com

HORTICOLES ET CULTURELLES

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE DOLBEAU-MISTASSINI

Les cartes de membres de la Société d'horticulture sont disponibles à compter du 15 mars au coût de 12 \$.

TÉLÉPHONE: 418 276-4967
Renée Rousseau
COURRIEL: info@shdolmis.com

f Dispose d'une page Facebook

S 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.

ACTIVITÉS CULTURELLES

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE

Inscription au programme d'autobiographie « Je me raconte » et présentation d'ateliers de généalogie.

TÉLÉPHONE: 418 276-4989
COURRIEL: info@shgmc.ca

CLUB DE SCRABBLE DOLBEAU-MISTASSINI

Une soirée de jeu par semaine, le mardi à 19 h. Il est nécessaire de devenir membre du Club récréatif Vauvert (lieu des rencontres) 5 \$.

TÉLÉPHONE: 418 374-2427
Ginette Brassard

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

STUDIO FUSION CORPS ET ESPRIT

Entraînements de groupe (yoga, Pilates, cardio-vélo, aérobie, tonus, Tabata). Plus de 40 cours par semaine.

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

CLUB D'HALTÉROPHILIE DOLBEAU-MISTASSINI

Haltérophilie, Crossfit, Bootcamp, Caveman, camp d'entraînement multi-sports.

TÉLÉPHONE: 418 671-3412
COURRIEL: stephane.houde@gmail.com

JARDINAGE ET HORTICULTURE

JARDINS COMMUNAUTAIRES DE LA TRAPPE

Espace particulier pour jardiner avec tous les services, aidés par des gens d'expérience dans un magnifique endroit.

TÉLÉPHONE: 418 276-4033
COURRIEL: bousim@sympatico.ca