



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2017

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 16 mars 17 h 30 au 19 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

16 mars
17 mars
18 mars
19 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 30
13 h à 16 h 30

*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



BIBLIOTHÈQUE

ABONNEMENT GRATUIT | PRÊT DE DOCUMENTS
ET DE LIVRES NUMÉRIQUES | WI-FI GRATUIT



PISCINE INTÉRIEURE

HORAIRE RÉGULIER DE LA BIBLIOTHÈQUE

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
Jeudi	10 h à 12 h	13 h à 16 h 30
Vendredi	10 h à 12 h	13 h 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
Jeudi	9 h à 12 h	13 h à 16 h 30
Samedi	9 h à 12 h	

CONSULTEZ L'ONGLET BIBLIOTHÈQUE DE NOTRE SITE WEB

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

HORAIRE DES BAINS LIBRES

La piscine intérieure sera ouverte jusqu'au 11 juin.

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
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 trottoir flottant ou structure gonflable, faites votre choix!

418 276-0160, poste 2481

ACTIVITÉS CULTURELLES JEUNESSE

MATIN CUISTO-BIBLIO

Chocolat que c'est bon!

DATE	HORAIRE
8 avril	Samedi 9 h à 10 h 30

CLIENTÈLE	LIEU
5 à 7 ans	Bibliothèque succ. Dolbeau

COÛT
15 \$ - MATÉRIEL INCLUS

APRÈS-MIDI CUISTO-BIBLIO

Chocolat que c'est bon!

DATE	HORAIRE
8 avril	Samedi 13 h à 14 h 30

CLIENTÈLE	LIEU
8 à 10 ans	Bibliothèque succ. Dolbeau

COÛT
15 \$ - MATÉRIEL INCLUS

MATIN BRICO-BIBLIO

À vos jardins, partez!

DATE	HORAIRE
6 mai	Samedi 9 h à 10 h 30

CLIENTÈLE	LIEU
5 à 7 ans	Bibliothèque succ. Dolbeau

COÛT
15 \$ - MATÉRIEL INCLUS

APRÈS-MIDI BRICO-BIBLIO

À vos jardins, partez!

DATE	HORAIRE
6 mai	Samedi 13 h à 14 h 30

CLIENTÈLE	LIEU
8 à 10 ans	Bibliothèque succ. Dolbeau

COÛT
15 \$ - MATÉRIEL INCLUS

AUTRES ACTIVITÉS

GARDIENS AVERTIS

DATES	HORAIRE	ÂGE	COÛT	LIEU
29 avril	Samedi 8 h à 16 h 30	11+	47 \$	CCSM
27 mai	Samedi 8 h à 16 h 30			

LOCATION DE GYMNASE ET DE PLATEAUX

	COÛT
Gymnase	22 \$/h
Racquetball	Adultes : 12 \$/h 17 ans et moins : 10 \$/h
Badminton	Adultes : 12 \$/h 17 ans et moins : 10 \$/h

NOUVELLE ACTIVITÉ

Vous désirez mettre en marche une nouvelle activité? Le Service des loisirs peut vous aider! Contactez-nous!

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



ACTIVITÉS AQUATIQUES JEUNESSE

27 mars au 4 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 15 mars 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 -

ÉTOILE DE MER (avec parent)
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Samedi 9 h 05 à 9 h 50 4-12 mois 60 \$

CANARD (avec parent)
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Samedi 9 h 55 à 10 h 40 13-24 mois 60 \$
 Dimanche 11 h à 11 h 45

TORTUE (avec parent)
JOUR HEURES ÂGE COÛT
 Lundi 18 h 20 à 19 h 05 2-3 ans 60 \$
 Samedi 10 h 45 à 11 h 30
 Dimanche 11 h à 11 h 45

LOUTRE (avec parent 5 premiers cours)
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Mercredi 17 h 35 à 18 h 20 3-5 ans 60 \$
 Jeudi 17 h 45 à 18 h 30
 Samedi 9 h 55 à 10 h 40
 Samedi 11 h 35 à 12 h 20
 Dimanche 11 h 45 à 12 h 30

SALAMANDRE (sans parent)
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Mardi 17 h 45 à 18 h 30 3-5 ans 60 \$
 Mercredi 18 h 20 à 19 h 05
 Samedi 9 h 55 à 10 h 40
 Samedi 11 h 35 à 12 h 20
 Dimanche 11 h 45 à 12 h 30

POISSON-LUNE (sans parent)
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Jeudi 18 h 35 à 19 h 20 3-5 ans 60 \$
 Samedi 9 h 05 à 9 h 50

CROCODILE / BALEINE (sans parent)
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Jeudi 18 h 35 à 19 h 20 3-5 ans 60 \$
 Samedi 11 h 35 à 12 h 20



NATATION JUNIOR / 6 ANS ET +

JUNIOR 1
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Lundi 17 h 35 à 18 h 20 6 ans et + 60 \$
 Mercredi 17 h 35 à 18 h 20
 Samedi 9 h 55 à 10 h 40
 Samedi 10 h 45 à 11 h 30

JUNIOR 2
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Lundi 18 h 20 à 19 h 05 6 ans et + 60 \$
 Mercredi 17 h 35 à 18 h 20
 Samedi 10 h 45 à 11 h 30
 Samedi 10 h 45 à 11 h 30

JUNIOR 3
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Lundi 17 h 35 à 18 h 20 6 ans et + 60 \$
 Mercredi 18 h 20 à 19 h 05
 Samedi 9 h 05 à 9 h 50
 Samedi 11 h 35 à 12 h 20

JUNIOR 4
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Mercredi 18 h 20 à 19 h 05 6 ans et + 60 \$
 Samedi 12 h 25 à 13 h 10

JUNIOR 5-6-7
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Mardi 18 h 30 à 19 h 30 6 ans et + 67 \$
 Samedi 12 h 25 à 13 h 25

JUNIOR 8-9-10
JOURS HEURES ÂGE COÛT
 Vendredi 17 h 30 à 19 h 6 ans et + 96 \$

Si vos enfants ont déjà suivi des cours de natation préscolaire, rendez-vous sur notre site Web pour savoir dans quelle catégorie junior ils doivent s'inscrire ou appelez-nous.

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

27 mars au 4 juin (10 semaines)

NATATION ADULTE

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

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 niveau 1, 2 et 3.
JOUR HEURE 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.
JOUR HEURE 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.
JOUR HEURE COÛT
 Mardi et vendredi 6 h à 7 h 99 \$

CLUB DU MIDI
 Entraînement en corridor pour les nageurs de niveau 3.
JOUR 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 entraînement

AQUACARDIO
 Mise en forme par une pratique rigoureuse sur musique.
JOUR HEURE COÛT
 Lun, mer. et ven. 8 h à 9 h 118 \$
 Lun, mer. et ven. 9 h à 10 h 118 \$
 Lun. et mer. 20 h 05 à 21 h 05 88 \$

AQUAGYM
 Entraînement aquatique intensif et effort requis dans l'eau et en dehors.
JOUR HEURE COÛT
 Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30 88 \$

AQUAMAMAN / AQUAPOUSSETTE
 Maintien de la forme pour les femmes enceintes. / Remise en forme postnatale en compagnie de bébé.
JOUR HEURE COÛT
 Lundi et mercredi 11 h à 12 h 112 \$

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

AQUABELÂGE
 Aquaforme conçu pour les 50 ans et plus.
JOUR HEURE COÛT
 Lundi et mercredi 10 h à 11 h 88 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON OU RACQUETBALL LIBRE

27 mars au 4 juin (Selon disponibilité du gymnase)

COÛT 94 \$ / terrain / session / pers. **LIEU** Complexe Sportif secteur Dolbeau
 (équipement non inclus)

LA PETITE LIGUE DE BASEBALL JUNIOR

21 juin au 9 août (8 semaines)

JOUR HEURE ÂGE COÛT LIEU INSCRIPTIONS
 Mercredi 16 h 30 à 17 h 30 7 à 9 ans 40 \$ Parc de balle des Optimistes secteur Dolbeau 16 au 19 mars
 17 h 30 à 18 h 30 10 à 12 ans

VOLLEY-BALL / HOCKEY COSOM / BALLE MOLLE OU AUTRE

27 mars au 4 juin

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.



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

PARTENAIRES LOISIRS

ARTS MARTIAUX

CLUB DE BOXE GANTS D'ACIER

Pour la mise en forme ou pour la compétition, ma mission est de vous faire découvrir ce sport.

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

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DOLBEAU-MISTASSINI

Style traditionnel qui favorise : efficacité, confiance, respect, forme physique, vitesse et puissance. Adapté pour tous.

f
TÉLÉPHONE : 418 900-2424 OU 418 618-6781
COURRIEL : pbeaulieu244@gmail.com

CLUB DE TAEKWONDO DOLBEAU-MISTASSINI

Cours de taekwondo.

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

CLUBS FADOQ

LES AMIS DE LA PAIX

5 à 7, jeux et soupers, tournoi baseball poche, entraînement mardis et jeudis

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

LIGUE DE BALLE LENTE FÉMININE DOLBEAU-MISTASSINI

Tous les mercredis, venez jouer à la balle dans une ligue amicale. Tous les niveaux sont les bienvenus.

f
TÉLÉPHONE : 418 979-0682 (Carolanne)
COURRIEL : pilotec@cspaysbleuets.qc.ca

CLUB CYCLISTE DEUX RIVES

Regroupement cycliste adulte offrant des sorties en peloton les mercredis soirs et dimanches matins. Dès la mi-mai.

f
TÉLÉPHONE : 418 276-1317, poste 2451
COURRIEL : veloroutedm@hotmail.com

ASSOCIATION DE SOCCER MINEUR

Inscription les 14, 15 et 18 mars au gymnase du complexe sportif secteur Dolbeau. 4 ans et plus.

f
TÉLÉPHONE : 418 618-1851
COURRIEL : communications.asmdm@gmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE

Ateliers de formation en généalogie les mardis après-midi. Inscription au programme d'autobiographie Je me raconte.

f
TÉLÉPHONE : 418 276-4989, poste 2622
COURRIEL : info@shgmc.ca

JARDINS COMMUNAUTAIRES DE LA TRAPPE

Avec ou sans expérience, réservez un jardin. On vous accompagnera et vous vivrez une belle expérience estivale.

TÉLÉPHONE : 418 276-4033
COURRIEL : ray-gauthier1@hotmail.com
 Raymond Gauthier

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

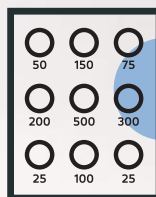
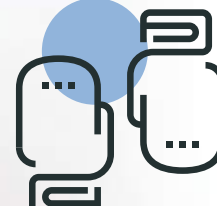
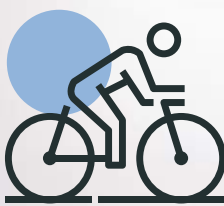
STUDIO FUSION CORPS ET ESPRIT

Une diversité de cours en groupe (cardio boxe, step, aérobie, tonus, cardio-vélo, yoga, Pilates, etc.)

f
TÉLÉPHONE : 418 276-8787
SITE WEB : studiofusioncorpsetesprit.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!



f Dispose d'une page Facebook

S Dispose d'espaces locatifs pour recevoir des groupes