

INSCRIPTION LOISIRS - ÉTÉ 2024



DU 8 AU 14 AVRIL 2024

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

ÉTIENNE BOUILLON BÉGIN, COORDONNATEUR AUX SPORTS
MATHIEU BERGERON, COORDONNATEUR CULTUREL ET VIE COMMUNAUTAIRE
1650, BOUL. BONA-DUSSAULT
GOA 4B0
TÉLÉPHONE 418-268-3862
POSTE 33 ET 34
COURRIEL : LOISIRS@VILLESTMARC.COM
SITE INTERNET : WWW.VILLESTMARC.COM

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

DU 8 AU 14 AVRIL 2024

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

L'inscription doit se faire sur le site internet de la ville : www.villestmarc.com. Les coûts d'inscription doivent être défrayés lors de l'inscription en ligne par carte de crédit sinon votre inscription ne sera pas valide.

Nous n'acceptons aucune inscription après le 14 avril 2024.

DEMANDES DE REMBOURSEMENT

Toutes les demandes de remboursement doivent être adressées par écrit par courriel à loisirs@villestmarc.com. Pour toute demande de remboursement, un billet médical est obligatoire et doit être déposé avec la demande écrite de remboursement. L'activité sera remboursée au prorata du nombre de cours restant.

CAMP DE JOUR - 2024



Bienvenue au camp de jour, l'endroit où les journées s'illuminent de rires, de découvertes et d'amitié. Préparez-vous à vivre une merveilleuse aventure remplie de jeux, d'explorations et de moments magiques. Cette année le thème du camp de jour sera un Méli-Mélo, chaque semaine réservant une nouvelle aventure thématique.

Horaire du camp : Lundi au vendredi de 8h45 à 16h15 (heure du dîner incluse)

Service de garde : Lundi au vendredi de 7h30 à 8h45 et de 16h15 à 17h30

Date du camp : Du 25 juin au 9 août 2024

Coût : Consultez le site internet www.villestmarc.com pour connaître le coût du camp de jour, du service de garde et des sorties.

FONCTIONNEMENT INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT:

- Créez un **compte citoyen** si ce n'est pas déjà fait;
- Dans votre compte citoyen, cliquez sur l'onglet bleu à droite « Camp de jour »;
- Cliquez sur « Remplir le formulaire d'inscription ».

Paiement par carte de crédit: Si vous ne possédez pas de carte de crédit, les dépanneurs et pharmacies vendent des cartes prépayées.

NON RÉSIDENT: Veuillez noter que si le nombre d'inscriptions dépasse la capacité prévue, la priorité sera accordée aux résidents de Saint-Marc-des-Carières. Si c'est le cas, vous serez contacté au cours de la semaine suivant votre inscription et vous recevrez un remboursement.

STRETCHING

SONIA PELLETIER - SUNNY FITNESS - MASSOTHÉRAPEUTE



Jour : Lundi
Heure : 11h30 à 12h30
Durée : 8 semaines
Session : Du 6 mai au 15 juillet (congé : 20 mai, 24 juin, 1 juillet)
Coût : 120 \$
Endroit : Centre communautaire

Ce cours comprend des exercices d'étirements favorisant la flexibilité afin d'améliorer la mobilité articulaire. Idéal pour les personnes qui désirent améliorer ou garder leur souplesse. Diverses alternatives d'intensité sont offertes selon le niveau des participants. Nous utilisons divers matériels pour apprendre (bandes élastiques, chaise, etc.).

Diminue grandement les douleurs, inconforts dus aux raideurs musculaires.

Adapté à tous !

MISE EN FORME POUR TOUS- ARTHRITE/ARTHROSE

SONIA PELLETIER - SUNNY FITNESS - MASSOTHÉRAPEUTE



Jour : Mercredi
Heure : 11h30 à 12h30
Durée : 8 semaines
Session : Du 8 mai au 26 juin
Coût : 120 \$
Endroit : Centre communautaire

Description : combinaison d'exercices favorisant la santé cardio-vasculaire, musculaire sur musique. Favorise la souplesse des articulations grâce aux nombreux étirements. Alternatives d'intensités offertes.

CARDIO MUSCULAIRE

SONIA PELLETIER - SUNNY FITNESS - MASSOTHÉRAPEUTE



Jour : Mercredi
Heure : 18h30 à 19h30
Durée : 8 semaines
Session : Du 8 mai au 26 juin
Coût : 120 \$
Endroit : Centre communautaire

Améliorer votre cardio et tonifier vos muscles grâce au cours de cardiomusculation. Vos muscles seront mis à contribution à l'aide d'accessoires divers (haltères et step) et du poids de votre corps. Cet entraînement complet permet de développer la force et l'endurance dans une ambiance agréable

rythmée. Plusieurs alternatives d'intensité sont offertes pour les niveaux de tous. Très dynamique et varié !

CLUB DE MARCHÉ



Jour : Mardi et Jeudi
Heure : 10h00 à 11h00
Débutant : 23 avril 2024
Coût : Gratuit
Endroit : Stationnement Centre récréatif (aréna)
Activité gratuite, aucune inscription requise.

SOCCER

CLUB DE SOCCER LES CELTICS DE L'OUEST DE PORTNEUF



Saison estivale 2024 :

- Équipes U5 à U16 garçons et filles
- Développement et entraînements
- Parties dans quatre ligues organisées (ligue locale Timbits, LDSP, LDP et LSQM)

Tous les détails et les inscriptions disponibles ici en mars 2024 :

www.celticsdelouest.org/ et

<https://www.facebook.com/Clubdesoccerlesceltics>

BASEBALL

CLUB DE BASEBALL LES AS DU GRAND PORTNEUF



Suivez la page Facebook du Club : <https://www.facebook.com/baseballlesindiens>

Communiquez avec le club au info@asbaseball.ca

ATELIERS DE PEINTURE

AVEC L'ARTISTE PEINTRE SUZANNE CLAVEAU



Jour : 26 avril

Heure : 13h00 à 16h30

Coût : 52 \$ (Inclus : cours, toile ou planche, peinture et pinceaux)

Endroit : Centre communautaire et culturel St-Marc



Jour : 17 mai
Heure : 13h00 à 16h30
Coût : 52 \$ (Inclus : cours, toile ou planche, peinture et pinceaux)
Endroit : Centre communautaire et culturel St-Marc

ATELIERS DE MARIONNETTES

4 MAI 2024 – 13H30



Initiation, spectacle de marionnettes et fabrication d'une marionnette.
5 ans et +

Activité gratuite, mais inscription en ligne obligatoire du 4 mars au 12 avril 2024.

CINÉ-CONFÉRENCE – TAHITI ET LA POLYNÉSIE FRANÇAISE

VENDREDI 5 AVRIL 2024

Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel
Heure : 19h30
Coût : 25.00 \$
Billets en vente: www.villestmrc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34
(Le prix comprend la conférence et les petites bouchées du pays servies pendant l'entracte)

PIÈCE DE THÉÂTRE – UN TOIT POUR TOI

SAMEDI 27 AVRIL 2024

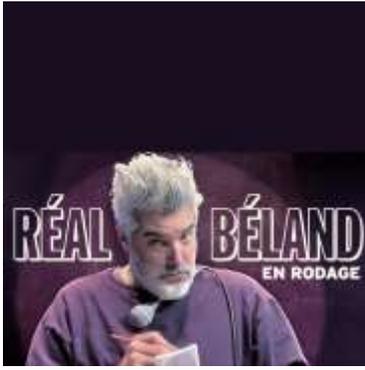
Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel
Heure : 19h30

Coût : 20.00 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE HUMOUR - RÉAL BÉLAND

SAMEDI 11 MAI 2024



Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel

Heure : 20h00

Coût : 42.00 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE HUMOUR – JOSÉ GAUDET

VENDREDI 7 JUIN 2024



Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel

Heure : 20h00

Coût : 48.00 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

EXPO AGRICOLE DE PORTNEUF

DU 9 AU 11 AOÛT 2024



Programmation complète à venir : Facebook Exposition agricole de Portneuf

RANDONNÉE EN VÉLO

7 SEPTEMBRE 2024



ORGANISÉ PAR LA TABLE DES LOISIRS DE L'OUEST DE PORTNEUF

Le départ aura lieu dans chaque municipalité en direction de la Fête Albanoise de St-Alban. Activité gratuite, mais inscription obligatoire avant le 30 août auprès des loisirs de votre municipalité.

SPECTACLE HUMOUR – MARTIN VACHON

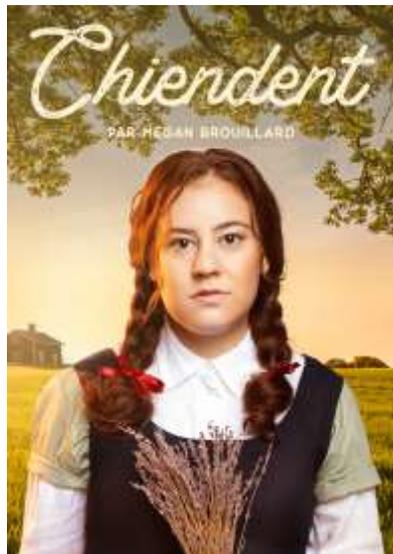
SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2024



Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel
Heure : 20h00
Coût : 37.00 \$
Billets en vente: www.villestmrc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE HUMOUR – MEGAN BROUILLARD

SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2024



Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel
Heure : 20h00
Coût : 28.00 \$
Billets en vente: www.villestmrc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE HUMOUR – BILLY TELLIER

SAMEDI 11 OCTOBRE 2024



Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel
Heure : 20h00
Coût : 37.00 \$
Billets en vente: www.villestmrc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

SPECTACLE HUMOUR –STÉPHANE FALLU

SAMEDI 25 OCTOBRE 2024



Lieu : Salle Claudia Ébacher - Centre communautaire et culturel

Heure : 20h00

Coût : 38.00 \$

Billets en vente: www.villestmarc.com ou 418-268-3862 poste 33 ou 34

LOCAL DES JEUNES – LE CHALET

VIENS FAIRE UN TOUR, ON T'ATTEND !

Horaire (de septembre à juin)

Mercredi 11h30 à 13h00

Jeudi 16h00 à 21h00

Samedi 18h30 à 22h30

Horaire été (à partir du 25 juin)

Lundi 18h00 à 22h30

Mardi 18h00 à 23h00

Mercredi 18h00 à 23h00

PLEIN AIR

- Deux terrains de Volley-Ball de plage
- Terrains de soccer
- Deux terrains de tennis
- Terrain de balle
- Skate-Parc
- Parc de jeux d'eau
- Terrains de pétanque
- Terrain de basket
- Pumptrack

