



# PROGRAMMATION DES LOISIRS VIRTUELLE HIVER 2021



**Une session de 4 semaines d'activités bien investie qui te permettra d'explorer les vertus des cours en ligne.**

**Allez hop, inscris-toi!**

**DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS:  
4 MARS 2021**

**dstock**  
MUNICIPALITÉ

# POUR CONSULTER LA PROGRAMMATION :



Étape 1 : [www.adstock.ca](http://www.adstock.ca)

Étape 2 : Section Loisirs et vie communautaire

Étape 3 : Section Programmation et inscription



# POUR VOUS INSCRIRE :

COURS DE YOGA ET ZUMBA :

Contactez directement la professeur

AUTRES ACTIVITÉS\* : Consultez le

[www.adstock.ca](http://www.adstock.ca), section Loisirs et vie communautaire

\*UN TARIF NON-RÉSIDENT DE 10\$ SERA APPLIQUÉ\*

# RABAIS MULTI-ACTIVITÉS

Le rabais «Multi-activités» accorde un rabais lorsque plusieurs personnes faisant partie de la même famille effectuent des achats admissibles à ce rabais. Pour que le rabais s'applique, les inscriptions doivent être faites dans la même transaction.

- 2 personnes: Rabais de 10%
- 3 personnes: Rabais de 15%
- 4 personnes et + : Rabais de 20%



Repérez ce logo indiquant que l'activité est admissible à la politique de rabais «Multi-activités».

# ACTIVITÉS ENFANTS

## COURS D'ESPAGNOL



Activités, exercices et discussions pour  
t'initier à l'espagnol!

🌐 Âge? 8 à 12 ans

🌐 Coût? 40\$



🌐 Début du cours? Lundi 8 mars 2021

🌐 Horaire? Lundi de 18h00 à 19h00

🌐 Durée? 4 semaines

🌐 Animé par Élisabeth Ste-Marie

# ACTIVITÉS ENFANTS

## CAPSULES INTERACTIVES



Programme d'activités motrices pour  
les enfants de 0 à 5 ans accompagnés  
de leurs parents.

Entièrement gratuit !

Pas besoin d'inscription, visitez le site  
<https://karibou.com/fr/>



# ACTIVITÉ FAMILLE

## CARDIO FAMILLE



Série d'exercices adaptés pour les enfants avec qui les parents pourront facilement s'y joindre.

🔨 **Âge? Pour tous**

🔨 **Coût? 40\$ / famille**

🔨 **Début du cours? Mardi 9 mars 2021**

🔨 **Horaire? Mardi de 18h00 à 18h30**

🔨 **Durée? 4 semaines**

🔨 **Animé par**

A stylized white signature logo for Andréanne Raby.

ANDRÉANNE  
RABY | Kinésiologue



# ACTIVITÉS ADULTES

## COURS D'ANGLAIS



Activités, exercices et discussions pour perfectionner ton anglais!

-  **Coût? 40\$** 
-  **Début du cours? Lundi 8 mars 2021**
-  **Horaire? Lundi de 19h15 à 20h15**
-  **Durée? 4 semaines**
-  **Animé par Élisabeth Ste-Marie**

# ACTIVITÉS ADULTES

## COURS DE YOGA



Yoga de type Prana Flow qui consiste à fusionner mouvement et respiration.



**Coût? 25\$**



**Début du cours? Mardi 9 mars 2021**



**Horaire? Mardi de 9h30 à 10h30 en direct et en tout temps en différé**



**Durée? 4 semaines**



**Animé par Chantal Ferland**



**Inscriptions**

**Courriel: [mc\\_ferland@hotmail.com](mailto:mc_ferland@hotmail.com)**

**Téléphone: 1-819-314-4452**

# ACTIVITÉS ADULTES

## COURS DE ZUMBA



ZUMBA

Zumba fitness, step, toning (avec poids) et strong nation (intervalles).



**Coût? 15\$**



**Début du cours? Lundi 1er mars 2021**



**Horaire? Lundi de 18h30 à 19h30 en direct et en tout temps en différé**



**Durée? 4 semaines**



**Animé par Marilyn Grenier**



**Inscriptions**

**Courriel: [marilyn.grenier@outlook.com](mailto:marilyn.grenier@outlook.com)**

**Téléphone: 418-333-3836**

# ACTIVITÉS ADULTES

## CROSSTRAINING



Circuit d'entraînement de haute intensité,  
alliant exercices cardiovasculaires et  
musculaires.

-  **Coût? 50\$**
-  **Début du cours? Mercredi 10 mars 2021**
-  **Horaire? Mercredi de 18h30 à 19h15**
-  **Durée? 4 semaines**
-  **Animé par**  **ANDRÉANNE RABY** | Kinésiologue

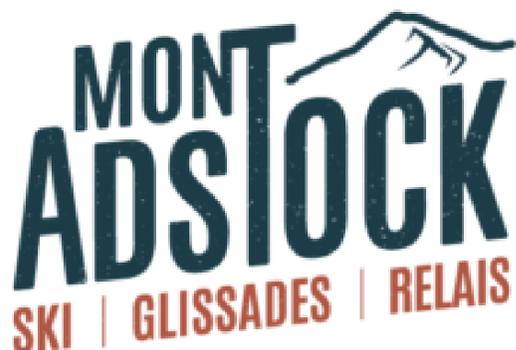


# ÉVÈNEMENTS À VENIR

Plus de détails suivront sous peu

DEMI-JOURNÉE DE SKI  
ET GLISSADE À 50%

**VENDREDI 19 FÉVRIER**



CARNAVAL  
LA GRANDE BORDÉE

**SAMEDI 20 FÉVRIER**



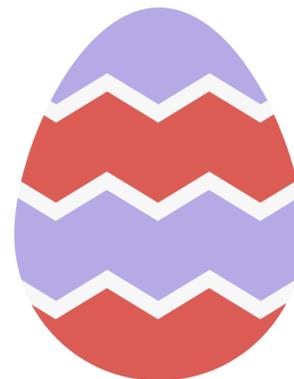
RELÂCHE  
VIRTUELLE

**LUNDI 1ER AU**  
**VENDREDI 5 MARS**



ACTIVITÉS DE  
PÂQUES

**DU 2 AU 4 AVRIL**



# ACTIVITÉS EXTÉRIEURES À ADSTOCK



**PATINOIRE ST-DANIEL**



**PATINOIRE SACRÉ-COEUR DE MARIE**



**SENTIERS PÉDESTRES,  
PARC DES CERVIDÉS, ST-MÉTHODE**



**SKI ALPIN, PLANCHE, SKI DE FOND,  
RAQUETTE ET GLISSADE, MONT ADSTOCK**



**RAQUETTES, PARC NATIONAL  
DE FRONTENAC, ST-DANIEL**



**RAQUETTES, DÉPART PRÈS DE LA PATINOIRE  
SACRÉ-COEUR-DE-MARIE**



# BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

---

**HEURES D'OUVERTURE:**

**MERCREDI: 18H30-19H30**

**JEUDI: 14H00-15H00**



## INFORMATIONS

---



**[loisirs.stagiaire@gmail.com](mailto:loisirs.stagiaire@gmail.com)**



**Loisirs -  
Municipalité d'Adstock**



**418-422-2135 p. 6**