



PROGRAMMATION DES LOISIRS

HIVER 2023

DATE LIMITE
DES INSCRIPTIONS :
18 JANVIER 2023

POUR VOUS INSCRIRE

POUR S'INSCRIRE AUX COURS DE BALLET,
À L'ÉCOLE DE GLISSE DU MONT ADSTOCK ET
AUX ATELIERS D'EXPLORATION ARTISTIQUE :

CONTACTEZ DIRECTEMENT LES RESPONSABLES

POUR LES AUTRES ACTIVITÉS*

1 - RENDEZ-VOUS SUR WWW.ADSTOCK.CA,
SECTION LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE,
ONGLET PROGRAMMATION ET INSCRIPTION

2 - CLIQUEZ SUR INSCRIPTION EN LIGNE - AMILIA
DANS LA SECTION
PROGRAMMATION DES LOISIRS - HIVER 2023

3 - INSCRIVEZ-VOUS À VOTRE ACTIVITÉ!

***DES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES PEUVENT S'APPLIQUER
POUR L'INSCRIPTION D'UN NON-RÉSIDENT D'ADSTOCK.**

POUR CONSULTER LA PROGRAMMATION

- 1- CONSULTEZ LE SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ : WWW.ADSTOCK.CA
- 2- CLIQUEZ SUR LA SECTION LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE
- 3- CLIQUEZ SUR LA SECTION PROGRAMMATION ET INSCRIPTION

RABAIS MULTI-ACTIVITÉS

LE RABAIS MULTI-ACTIVITÉS ACCORDE UN RABAIS LORSQUE PLUSIEURS PERSONNES FAISANT PARTIE DE LA MÊME FAMILLE ET HABITANT À LA MÊME ADRESSE 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 PLUS : RABAIS DE 20%

REPÈREZ CE LOGO  . IL INDIQUE QUE L'ACTIVITÉ EST ADMISSIBLE AU RABAIS MULTI-ACTIVITÉS.

COURS

L'ART, ÇA ME BRANCHE!

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

AU PROGRAMME :
PEINTURE, DESSIN, BRICOLAGE.
PLEINS D'ACTIVITÉS ARTISTIQUES
POUR T'AMUSER!



* COÛT : 90\$ (MATÉRIEL INCLUS)

* ÂGE REQUIS : 5 À 12 ANS

* **PLACES LIMITÉES À 12 ENFANTS**

* HORAIRE : MARDI DE 18H00 À 19H00

* DÉBUT DU COURS : 24 JANVIER 2023

* DURÉE : 8 SEMAINES

* OÙ : SALLE DU CENTRE INTERGÉNÉRATIONNEL

* ANIMÉ PAR ANNIE RODRIGUE

RABAIS ADMISSIBLES : CARTE

VANTAGE

+



ACTIVITÉ ALLEZ SUR LA GLACE

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

DIVERSES ACTIVITÉS SERONT
OFFERTES SUR LA PATINOIRE :
HOCKEY, RINGUETTE, BASEBALL,
PARCOURS D'HABILETÉS.



- **COÛT : 70\$**
- **PLACES LIMITÉES À 10 ENFANTS / GROUPE**
- **HORAIRE : MARDI DE 15H00 À 16H15**
6-7 ANS
MERCREDI DE 15H00 À 16H15
8 À 12 ANS
- **DÉBUT DU COURS : 29 / 25 JANVIER 2023**
- **DURÉE : 8 SEMAINES**
- **OÙ : PATINOIRE BERCOMAC**
- **ANIMÉE PAR XAVIER NADEAU-TARDIF**
- **IMPORTANT : VOTRE ENFANT DOIT ÊTRE CAPABLE
DE PATINER SANS AIDE ET L'ÉQUIPEMENT DE
PROTECTION À PORTER VOUS SERA CONFIRMÉ.**

RABAIS ADMISSIBLES :

CARTE
AVANTAGE +



COURS DE DANSE

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

DANSE POUR FAIRE BOUGER VOS ENFANTS!
APPRENTISSAGE DE CHORÉGRAPHIES.
VOTRE ENFANT PARTICIPERA AU SPECTACLE DE
FIN D'ANNÉE SAMEDI LE 27 MAI 2023 À
THETFORD MINES. IL FAUDRA PRÉVOIR UN
MONTANT ENTRE 25\$ ET 30\$ POUR L'ACHAT DU
COSTUME.



✦ COÛT : 130\$

✦ HORAIRE : JEUDI DE 17H30 À 18H30
5-8 ANS

JEUDI DE 18H30 À 19H30
9 À 12 ANS

✦ DÉBUT DU COURS : 9 FÉVRIER 2023

✦ DURÉE : 15 SEMAINES

✦ OÙ : SALLE DES JARDINS DU COMPLEXE SPORTIF

✦ ANIMÉ PAR



RABAIS ADMISSIBLES :

CARTE
AVANTAGE



COURS DE PATIN DÉBUTANT

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

VOTRE ENFANT AIMERAIT APPRENDRE À
PATINER? CE COURS EST IDÉAL ALORS QU'IL
APPRENDRA LA BASE DU PATINAGE.



**IMPORTANT : DURANT LE COURS, IL N'Y AURA
PAS DE HOCKEY, NI DE PATINAGE ARTISTIQUE.**

 **COÛT : 80\$**

 **QUI : POUR LES ENFANTS DE 4 À 8 ANS**

 **PLACES LIMITÉES À 10 ENFANTS**

 **HORAIRE : SAMEDI DE 9H30 À 10H30**

 **DÉBUT DU COURS : 28 JANVIER 2023**

 **DURÉE : 8 SEMAINES**

 **OÙ : PATINOIRE BERCOMAC**

 **ANIMATEUR À CONFIRMER**

IMPORTANT : VOTRE ENFANT DOIT OBLIGATOIREMENT PORTER UN
CASQUE PROTECTEUR AINSI QU'UN PROTECTEUR FACIAL COMPLET.

RABAIS ADMISSIBLES :

**CARTE
VANTAGE**



COURS GARDIENS AVERTIS

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

CE COURS PERMETTRA AUX JEUNES
D'ACQUÉRIR LES TECHNIQUES DE BASE EN
SECOURISME ET LES COMPÉTENCES
NÉCESSAIRES POUR PRENDRE SOIN
D'ENFANTS PLUS JEUNES QU'EUX.



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE**

- +** COÛT : 45\$
- +** ÂGE REQUIS : 11 ANS ET PLUS
- +** DATE DU COURS: SAMEDI 11 MARS 2023
- +** HEURE : 8H30 À 16H30
- +** OÙ : SALLE DES JARDINS DU COMPLEXE SPORTIF
- +** **IMPORTANT** : APPORTE-TOI UN LUNCH FROID,
TES CRAYONS, UNE POUPÉE OU UN TOUTOU
DE LA GROSSEUR D'UN BÉBÉ

RABAIS ADMISSIBLE :

CARTE

 VANTAGE

Des cours de ballet pour tous les âges offerts à Thetford Mines

Inscription pour l'hiver en cours !

Session d'hiver du
16 Janvier au 10 Juin

Spectacle de fin
d'année en Juin

4 à 7 ans : Samedi

8 ans et + : Lundi et jeudi

Adultes : Lundi et jeudi

École de ballet
Danser Et Vivre

Natalia Burgos Romero, propriétaire

Bienvenue à tous !

f École de ballet Danser et Vivre



580 rue Lamennais, Thetford Mines, G6H 1R2

ÉCOLE DE GLISSE DU MONT ADSTOCK

ACTIVITÉS POUR TOUS

APPRENEZ ADÉQUATEMENT À SKIER OU À FAIRE DE LA PLANCHE À NEIGE GRÂCE AUX PRÉCIEUX CONSEILS DE NOS MONITEURS QUALIFIÉS.

LE DÉBUT DES COURS EST PRÉVU AU DÉBUT DU MOIS DE JANVIER 2023.



COURS	COÛT	DURÉE	HORAIRE
<u>OPTION 1</u> COURS DE SKI EN GROUPE	5 ANS ET MOINS : 900\$ + TAXES 6 ANS ET PLUS : 990\$ + TAXES	8 SEMAINES	SAMEDI 10H15 À 12H15
<u>OPTION 2</u> COURS DE PLANCHE À NEIGE EN GROUPE	5 ANS ET MOINS : 900\$ + TAXES 6 ANS ET PLUS : 990\$ + TAXES	8 SEMAINES	SAMEDI 13H15 À 15H15
<u>OPTION 3</u> COURS ÉLITE OU PRÉ-COMPÉTITION	6 ANS ET PLUS : PRIX SUR DEMANDE	8 SEMAINES	SAMEDI 13H00 À 16H00
<u>OPTION 4</u> COURS JEUNES ADOS	10 ANS ET PLUS : 990\$ + TAXES	8 SEMAINES	SAMEDI 13H15 À 16H15
<u>OPTION 5</u> COURS DE SKI EN GROUPE	5 ANS ET MOINS : 900\$ + TAXES 6 ANS ET PLUS : 990\$ + TAXES	8 SEMAINES	DIMANCHE 10H15 À 12H15
<u>OPTION 6</u> COURS DE SKI EN GROUPE (1 FIN DE SEMAINE / 2)	5 ANS ET MOINS : 900\$ + TAXES 6 ANS ET PLUS : 990\$ + TAXES	1 FIN DE SEMAINE SUR 2	SAMEDI 13H15 À 15H15 ET DIMANCHE 10H15 À 12H15
<u>OPTION 7</u> COURS DE SKI POUR ADULTE (18 ANS ET PLUS)	SANS BILLET DE REMONTÉE : 200\$ + TAXES AVEC BILLET DE REMONTÉE : 325\$ + TAXES	1 FIN DE SEMAINE SUR 2	SAMEDI OU DIMANCHE DE 10H15 À 12H15
<u>OPTION 8</u> COURS DE SKI SEMI-PRIVÉ	3 ET 4 ANS : 995\$ + TAXES	COURS DE 90 MINUTES 8 SEMAINES	SAMEDI AM OU SAMEDI PM OU DIMANCHE AM

✉ C.SYLVAIN@MONTADSTOCK.CA

☎ 418-922-2292



LIGUE DE VOLLEYBALL AMICALE

**JEUDI SOIR
DÈS 18H30**

**DÉBUT : 12 JANVIER 2023
COMPLEXE SPORTIF MARIETTE ET
JOSEPH FAUCHER**

**INSCRIS TON ÉQUIPE
PARTIES À 5 VS 5
LIGUE POUR ADULTES
MINIMUM UNE FILLE**

INSCRIPTIONS

**CONTACTE
LE SERVICE DES LOISIRS**



COURS CARDIO LATINO

ACTIVITÉS POUR ADULTES

BACHATA, CHACHA, MAMBO, MERENGUE,
SALSA, REGGEATON.

VENEZ BRÛLER DES CALORIES SUR LES
DANSES DU SUD!



COÛT : 120\$



HORAIRE : MARDI DE 18H30 À 19H30



DÉBUT DE LA SESSION: 29 JANVIER 2023



DURÉE : 8 SEMAINES



OÙ : GYMNASSE DU COMPLEXE SPORTIF



MINIMUM DE 15 PARTICIPANTS



ANIMÉ PAR ANNIE CARON

COURS TOP CHRONO

ACTIVITÉS POUR ADULTES

COURS D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE ET CARDIOVASCULAIRE UTILISANT DES POIDS LIBRES ET LE POIDS DU CORPS. CE COURS VISE L'ENSEMBLE DU CORPS POUR LES GENS QUI VEULENT UN ENTRAÎNEMENT TOP CHRONO.



 ANDRÉANNE
RABY | Kinésiologue

-  COÛT : 100\$
-  HORAIRE : MERCREDI DE 17H30 À 18H15
-  DÉBUT DE LA SESSION: 25 JANVIER 2023
-  DURÉE : 8 SEMAINES
-  OÙ : GYMNASSE DU COMPLEXE SPORTIF
-  ANIMÉ PAR CASSANDRA VACHON

RABAIS ADMISSIBLES :  CARTE VANTAGE 



COURS DE YOGA

ACTIVITÉS POUR ADULTES

LE YOGA, TYPE PRANA FLOW, CONSISTE À FAIRE UN ENCHAÎNEMENT DE POSTURES EN RELIANT LE MOUVEMENT ET LA RESPIRATION... UN COURS DE YOGA POUR AMÉLIORER VOTRE RYTHME DE VIE!



YOGA DOUX

-  DÉBUT DE LA SESSION: 26 JANVIER 2023
-  HORAIRE : JEUDI DE 9H30 À 10H30
-  OÙ : SOUS-SOL DE L'ÉGLISE ST-DANIEL

OU

PRANA FLOW

-  DÉBUT DE LA SESSION: 26 JANVIER 2023
-  HORAIRE : JEUDI DE 16H30 À 17H30
-  OÙ : SALLE DES JARDINS DU COMPLEXE SPORTIF
-  COÛT : 110\$
-  DURÉE : 9 SEMAINES (AUCUN COURS LE 2 MARS 2023)
-  ANIMÉ PAR CHANTAL FERLAND

ATELIERS D'EXPLORATION ARTISTIQUE

DESTINÉS AUX 55 ANS ET + DE LA MRC DES APPALACHES

Les mercredis de
13 h 30 à 16 h

Du 22 février au
12 avril 2023

Au Centre intergénérationnel
252, ch. Sacré-Cœur Ouest
Adstock

Huit séances gratuites pour découvrir huit techniques
différentes en arts visuels et en métiers d'art

Pour les citoyen(ne)s du secteur Nord de la MRC :

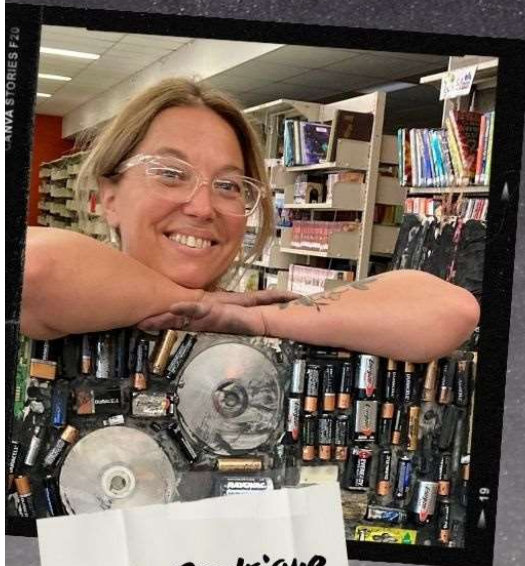
- Adstock
- East Broughton
- Kinnear's Mills
- Sacré-Cœur-de-Jésus
- Sainte-Clotilde-de-Beauce
- Saint-Adrien-d'Irlande
- Saint-Jacques-de-Leeds
- Saint-Jean-de-Brébeuf
- Saint-Pierre-de-Broughton

* GRATUIT *

Inscription obligatoire
(premier arrivé, premier servi)

Contactez :

lnadeau@mrcdesappalaches.ca



Annie Rodrigue
artiste peintre



ÉVÉNEMENTS À VENIR

DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE
9 JANVIER AU 13 MARS 2023



CARNAVAL LA GRANDE BORDÉE
4 FÉVRIER 2023

JOURNÉE DE SKI ET DE GLISSE
DE LA MRC DES APPALACHES
À 50% DE RABAIS
10 FÉVRIER 2023



RELÂCHE SCOLAIRE
6 AU 10 MARS 2023

BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

HEURES D'OUVERTURE

MERCREDI : 18H30 À 19H30

JEUDI : 13H00 À 14H00

INFORMATIONS : 418-422-2131



BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

FERMÉE DU 28 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER 2023



SALLE D'ENTRAÎNEMENT SACRÉ-COEUR-DE-MARIE



ACCÈS 24H/24, 7 JOURS/7
KINÉSIOLOGUE SUR PLACE

INFORMATIONS : 581-680-0880



GYM SCDM

HORAIRE

COMPLEXE SPORTIF MARIETTE ET JOSEPH FAUCHER

L'HORAIRE DES ACTIVITÉS DU COMPLEXE
SPORTIF EST PUBLIÉ À TOUTES LES
SEMAINES SUR LA PAGE FACEBOOK AINSI
QUE SUR LE SITE INTERNET DE LA
MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS



LOISIRS - MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK



LOISIRS@ADSTOCK.CA



418-422-2135 POSTE 236



WWW.ADSTOCK.CA