

24/24 H
7/7 JOURS



Abonnement spécial du temps des fêtes

2 semaines pour 25\$

Inscris-toi entre le 13 décembre 2024 et le 12 janvier 2025 pour profiter de l'offre!



CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ST-DAVID-DE-FALARDEAU

Horaire cours de groupe - Hiver Session du 8 janvier au 17 avril 2025

ACCÈS ILLIMITÉ
AVEC
ABONNEMENT

RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE
MAXIMUM 4H AVANT CHAQUE COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	DIMANCHE
YOGA DOUX 9H45 À 11H00 (17) ALEXANDRA	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FANNY	ÉNERGIE VITALITÉ 9H00 À 10H00 (12) FANNY	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FANNY	YOGA VINYASA 10H00 À 11H15 (17) CAMILLE
HIIT / SPINNING 11H45 À 12H15 (14) FANNY		SPINNING 11H45 À 12H15 (7-9) FANNY	<p style="text-align: center;">×</p> <p style="text-align: center;">PAS DE COURS DE GROUPE: Mercredi 29 Janvier (Power Step et Yoga) Lundi 3 Février (Yoga Doux) Mercredi 5 Février (POWER STEP ET YOGA)</p> <p style="text-align: center;">🔔</p> <p style="text-align: center;">HORAIRE SUJET À CHANGEMENT D'ICI LE 3 FÉVRIER 2025</p>	
	TABATA 15H45 À 16H15 (12) FANNY			
SPINNING 18H15 À 18H45 (7-9) FANNY	HIIT / CARDIO 18H30 À 19H00 (14) FANNY	POWER STEP 18H15 À 19H00 (14) ALEXANDRA		
TABATA / EMOM 18H45 À 19H45 (12) FANNY	BALLON TONIC 19H00 À 20H00 (12) FANNY	YOGA 19H00 À 20H00 (17) ALEXANDRA		



INSCRIPTIONS - LOISIRS

ST-DAVID-DE-FALARDEAU

ACTIVITÉS HIVER 2025

Dès jeudi le 12 décembre 2024 à 9h00

En ligne : www.sport-plus-online.com

Par courriel : inscriptions@villefalardeau.ca

Par téléphone : 418-673-4627 poste:2421

SERVICE DES LOISIRS DE FALARDEAU

HORAIRE DES FÊTES - ARÉNA

FERMÉ: 24-25-26-31 Décembre et 1er-2 Janvier

27 au 30 décembre { Patinage libre: 15h30 à 17h00
Hockey libre: 17h15 à 18h15 }

Retour à l'horaire régulier le vendredi 3 janvier 2025

ACTIVITÉS À VENIR

Clair de lune de Noël - 20 décembre

Snocross 2e Édition - 10 au 12 janvier

Tournoi Invitation Curling - 31 au 2 février

Tournoi de hockey Magh - 8 et 9 février

Carnaval de Falardeau 2e Édition - 21 et 22 février

Tournoi de hockey mineur interrégional - 27 au 2 mars / 6 au 9 mars

Activités de la Relâche - 3 au 5 mars

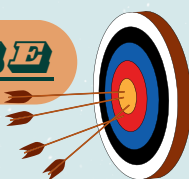
Clair de lune de la St-Patrick - 14 mars

Tournoi Hockey Adulte - 27 au 30 mars

Défi Santé Gym - 31 au 27 avril

Soirée Reconnaissance des Bénévoles - 4 avril





HIVER 2025

ACTIVITÉS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	ÉQUILIBRE ACTIF 55+ INT. 55 ANS + 8H30 - 9H30 13 JANV AU 12 MAI	ÉQUILIBRE ACTIF 55+ DEB. 55 ANS + 10H00 - 11H00 14 JANV AU 6 MAI				PATINAGE PLUS 4 À 7 ANS 10H00-10H50 11-18-25 JANV
MIDI		BASKET 8-12 ANS 11H25-12H45 14 JANV AU 8 AVRIL	MULTISPORT SUR GLACE 7-12 ANS 11H25-12H45 15 JANV AU 26 MARS	TIR À L'ARC / COMBAT D'ARCHER 8 À 12 ANS 11H25-12H45 13 MARS AU 10 AVRIL	4 À 8 ANS 11H25-12H45 17 JANV AU 28 FÉV	
APRÈS-MIDI				CURLING 18 ANS + 12H45 - 14H45 9 JANV AU 27 MARS		
APRÈS L'ÉCOLE	DÉFOULE-TOI! 6 À 12 ANS 15H30-16H30 13 JANV AU 14 AVRIL	COURS DE PEINTURE 7 À 12 ANS 15H30-16H30 14 JANV AU 25 MARS		LE LABO À BRICO 4 À 7 ANS 15H30-16H30 16 JANV AU 27 MARS		
SOIR	PICKLEBALL/ BADMIN 13 ANS + 18H00 À 21H00 13 JANV AU 14 AVRIL	PICKLEBALL 13 ANS + 18H00 À 21H00 14 JANV AU 15 AVRIL	CHEERLEADING 6 À 12 ANS 18H00-19H00 8 JANV AU 26 FEV	DANSE EN LIGNE 11 ANS ET + 18H15-20H15 16 JANV AU 20 MARS		



ACTIVITÉS ADULTES

Équilibre Actif 55+

Lieu : Salle Centre de conditionnement physique
Date de début : 13-14 janvier 2025
17 semaines

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
55 ans et +	Lundi – Intermédiaire	8h30 à 9h30	60\$
	Mardi – Débutant	10h00 à 11h00	

Cours de groupe supervisé par un Kinésologue visant à améliorer l'équilibre, le renforcement musculaire, la flexibilité ainsi que la coordination.



PickleBall

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 13-14 janvier 2025
13 semaines - 3-4 Mars (Relâche)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
13 ans et +	Lundi	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	65\$
	Mardi	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	

3 terrains disponibles / plage horaire. Priorité aux utilisateurs de la plage horaire de la session précédente. Pickleball en simple ou en double. Possibilité d'avoir une liste de remplaçants en appelant aux loisirs.

Badminton

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 13 janvier 2025
13 semaines - 3 Mars (Relâche)



ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
13 ans et +	Lundi	20h00 à 21h00	65\$

3 terrains disponibles / plage horaire. Principe premiers inscrits, premiers servis. Badminton en simple ou en double.

Danse en ligne

Lieu : Place des Fondateurs
Date de début : 16 janvier 2025
10 semaines



ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
11 ans et +	Jedi	18h15 à 19h15 Cours débutant	10\$/cours 15\$/2 cours
	Jedi	19h15 à 20h15 Nouveautés et danses classiques	

Paiement en argent comptant sur place ou inscription en ligne : <https://www.dansepascaledufour.com/>

Tir à l'arc/Combat d'archer

Parascolaire - Midi **NOUVEAU**
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 17 janvier 2025 (4 à 8 ans)
13 mars 2025 (8 à 12 ans)
5 semaines - 24 janv & 28 fev (Pédago)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 8 ans	Vendredi	11h25 à 12h45	35\$
8 à 12 ans	Jedi	11h25 à 12h45	35\$

Précision – sécurité – Manipulation d'arc avec des flèches en styromousse. Tir sur cible et Simulation de combat d'archer style « paintball ». L'équipement de sécurité (masque facial complet) et les arcs sont fournis. Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés.

Multisport sur glace

Parascolaire - Midi **NOUVEAU**
Lieu : Aréna
Date de début : 15 janvier 2025
10 semaines - 5 Mars (Relâche)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
7 à 12 ans	Mercredi	11h25 à 12h45	45\$

Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase et déplacement à l'aréna ensuite. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés (froid sur la glace). L'enfant doit être à l'aise pour patiner afin de pouvoir s'inscrire à l'activité. Si votre enfant n'a pas de patin et/ou casque, nous pouvons lui en fournir pour le parascolaire. Veuillez nous aviser en indiquant sa grandeur de chaussure. Patinage – jeux sur glace – Technique de patin avec le programme BLEU BLANC BOUGE

Basketball

Parascolaire - Midi
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 14 janvier 2025
12 semaines - 4 Mars (Relâche)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
8 à 12 ans	Mardi	11h25 à 12h45	75\$

Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés. Possibilité de 1 à 2 parties/tournois durant la session en dehors des pratiques.

Le Labo à Brico

Parascolaire - Soir
Lieu : Salle de l'aréna
Date de début : 16 janvier 2025
10 semaines - 6 Mars (Relâche)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 7 ans	Jedi	15h30 à 16h30	65\$

Initiation aux expériences scientifiques par le bricolage (ex : fabrication « slime », crayon cire maison, bougie, savon, etc). Équipement fourni par l'instructrice.

Défole-toi!

Parascolaire - Soir
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 13 janvier 2025
12 semaines - 3-10 Mars (Relâche)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
6 à 10 ans	Lundi	15h30 à 16h30	65\$

Ce cours est un mélange de jeux dirigés par l'enfant, de rallye avec énigmes et d'activités diverses pour dépenser l'énergie de votre enfant. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés pour bouger

Cours de peinture

Parascolaire - Soir
Lieu : Salle de l'aréna
Date de début : 14 janvier 2025
10 semaines - 4 Mars (Relâche)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
7 à 12 ans	Mardi	15h30 à 16h30	65\$

Équipement fourni par l'instructrice

INFORMATIONS

Prendre note que les inscriptions pour le Cheerleading, Curling et Le Patinage Plus ont été faites à l'automne.

