



**CENTRE DE
CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE**
ST-DAVID DE FALARDEAU

418-503-1400



**CENTRE DE
CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE ST-DAVID-DE-
FALARDEAU**

ABONNEMENT ANNUEL

| | ANNUEL | / MOIS |
|-------------|----------|---------|
| RÉGULIER | 340,00\$ | 28,33\$ |
| ÉTUDIANT | 280,00\$ | 23,33\$ |
| 65 ANS et + | 280,00\$ | 23,33\$ |

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• SAC DE SPORT GRATUIT (1^{re} ANNÉE D'INSCRIPTION SEULEMENT)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

ABONNEMENT 4 MOIS

| | 4 MOIS | / MOIS |
|-------------|----------|---------|
| RÉGULIER | 140,00\$ | 35,00\$ |
| ÉTUDIANT | 120,00\$ | 30,00\$ |
| 65 ANS et + | 120,00\$ | 30,00\$ |

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

ABONNEMENT 3 MOIS

| | 3 MOIS | / MOIS |
|-------------|----------|---------|
| RÉGULIER | 120,00\$ | 40,00\$ |
| ÉTUDIANT | 105,00\$ | 35,00\$ |
| 65 ANS et + | 105,00\$ | 35,00\$ |

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

ABONNEMENT 1 MOIS

| | / MOIS |
|-------------|---------|
| RÉGULIER | 45,00\$ |
| ÉTUDIANT | 40,00\$ |
| 65 ANS et + | 40,00\$ |

• CONSULTATION DE 1 H GRATUITE (PROGRAMME DE BASE)
• ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS DE GROUPE

CARTE D'ENTRAÎNEMENT

| | |
|------------|---------|
| 1 SÉANCE | 10,00\$ |
| 15 SÉANCES | 90,00\$ |

• VALIDE POUR ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET/OU COURS EN GROUPE
• VALIDE POUR UN AN
• NON-ÉCHANGEABLE ENTRE PERSONNES
• VALIDE POUR ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET/OU COURS EN GROUPE

Horaire cours de groupe - Automne

Session du 4 septembre au 20 décembre 2024

ACCÈS ILLIMITÉ AVEC ABONNEMENT

RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE
MAXIMUM 4H AVANT CHAQUE COURS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | SAMEDI |
|--|--|--|--|--|
| 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 9H30 À 10H45 (17) CAMILLE |
| TABATA 11H45 À 12H15 (12) FANNY | | SPINNING 11H45 À 12H15 (7) FANNY | <p style="text-align: center;">❌ PAS DE COURS DE GROUPE: LUNDI 14 OCTOBRE (TOUS LES COURS) MERCREDI 16 OCTOBRE (POWER STEP ET YOGA)</p> <p style="text-align: center;">🔔 HORAIRE SUJET À CHANGEMENT D'ICILE 7 OCTOBRE 2024</p> <p style="text-align: right;">CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ST-DAVID DE FALARDEAU 418-503-1400</p> | |
| | HIIT / SPINNING 15H45 À 16H15 (14) FANNY | | | |
| SPINNING 18H15 À 18H45 (7) FANNY | CARDIO EXPRESS 18H30 À 19H00 (12) FANNY | POWER STEP 18H15 À 18H45 (14) ALEXANDRA | | |
| TABATA / EMOM 18H45 À 19H45 (12) FANNY | BALLON TONIC 19H00 À 20H00 (12) FANNY | YOGA 18H45 À 20H00 (17) ALEXANDRA | | |

INSCRIPTIONS - LOISIRS

ST-DAVID-DE-FALARDEAU

ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

DÈS JEUDI LE 5 SEPTEMBRE 2024 À 9H00

En ligne : www.sport-plus-online.com Par courriel : loisirs@villefalardeau.ca
Par téléphone : 418-673-4627 poste:2421 **SERVICE DES LOISIRS DE FALARDEAU**

SOUPER SPECTACLE RÉAL BÉLAND

EN RODAGE

PLACE DES FONDATEURS
SAMEDI 26 OCTOBRE 2024
20h30

SOUPER SPECTACLE 50\$
18h30 → Poulet farci

SPECTACLE 35\$
20h30

Billets en vente dès le 5 septembre 10h00
Service des loisirs 418-673-4627 poste:2421

CENTRE SPORTIF RÉJEAN TREMBLAY - ARÉNA

Ouverture le lundi 23 septembre 2024

PATINAGE LIBRE À PARTIR DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE: HORAIRE À VENIR

LOCATIONS DE GLACE = 110\$/HEURE LIGUES ADULTES/ACTIVITÉS FAMILIALES/AUTRES

ACTIVITÉS AUTOMNE 2024



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | SAMEDI |
|---------------|--|--|--|---|---|
| MATIN | ÉQUILIBRE ACTIF 55+ INT. 55 ANS + 8H30 - 9H30 SALLE CDG GYM 16 SEPT. AU 16 DÉC. | ÉQUILIBRE ACTIF 55+ DEB. 55 ANS + 10H00 - 11H00 SALLE CDG GYM 17 SEPT. AU 10 DÉC. | | | DANSE CRÉATIVE 7 À 10 ANS 8H30-9H20 SALLE CDG GYM 14 SEPT. AU 7 DÉC. |
| MIDI | | BASKET 8-12 ANS 11H25-12H45 GYMNASSE ÉCOLE 24 SEPT. AU 10 DÉC. | | COSOM/MULTISPORTS 8-12 ANS 11H25-12H45 GYMNASSE ÉCOLE 26 SEPT. AU 12 DÉC. | PATINAGE PLUS 4 À 7 ANS 10H00-10H50 ARÉNA 5 OCT. AU 25 JANV. (11 SEM.) |
| APRÈS-MIDI | | | | CURLING 18 ANS + 12H45 - 14H45 ARÉNA 24 OCT. AU 12 DÉC. | |
| APRÈS L'ÉCOLE | JEUX DE DÉFIS 6 À 10 ANS 15H30-16H30 GYMNASSE ÉCOLE 23 SEPT. AU 9 DÉC. | DESSIN 8 À 12 ANS 15H30-16H30 SALLE ARÉNA 24 SEPT. AU 29 OCT. | CHEERLEADING 6 À 12 ANS 17H30 - 19H45 GYMNASSE ÉCOLE 25 SEPT. AU 11 DÉC. (+8) | BRICO BRIC À BRAC 4 ANS ET + 15H30 À 16H30 SALLE ARÉNA 19 SEPT. AU 24 OCT. | |
| SOIR | PICKLEBALL/ BADMINTON 13 ANS + 18H00 À 21H00 GYMNASSE ÉCOLE 23 SEPT. AU 9 DÉC. | PICKLEBALL 13 ANS + 18H00 À 21H00 GYMNASSE ÉCOLE 24 SEPT. AU 10 DÉC. | DANSE EN LIGNE 11 ANS ET + 18H15-20H15 PLACE DES FONDATEURS 18 SEPT. AU 20 NOV. | VOLLEYBALL 13 ANS + 19H00 À 21H00 GYMNASSE ÉCOLE 26 SEPT. AU 12 DÉC. | |



PARASCOLAIRES / JEUNESSE

Brico Bric à Brac



Parascolaire - Soir
Lieu : Salle haut de l'aréna
Date de début : 19 septembre 2024
(6 semaines)

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|-------|---------------|-------|
| 4 ans et + | Jeudi | 15h30 à 16h30 | 100\$ |

Équipement fourni par l'institutrice

Jeux de Défis

Parascolaire - Soir
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 23 septembre 2024
(10 semaines: aucun cours le 14 oct. et 18 nov.)

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|-------|---------------|------|
| 6 à 10 ans | Lundi | 15h30 à 16h30 | 60\$ |

Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés pour bouger

Club de Cheerleading

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 25 septembre 2024
(20 semaines: 12 avant Noël + 8 à partir de janvier)

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|----------|---------------|-------|
| 6 à 8 ans | Mercredi | 17h30 à 18h30 | 160\$ |
| 9 à 12 ans | Mercredi | 18h45 à 19h45 | 160\$ |

Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés pour bouger

Danse Créative

Lieu : Salle centre de conditionnement physique
Date de début : 14 septembre 2024
(12 semaines)

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|--------|-------------|------|
| 7 à 10 ans | Samedi | 8h30 à 9h20 | 75\$ |

Basketball

Parascolaire - Midi
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 24 septembre 2024
(12 semaines)

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|-------|---------------|------|
| 8 à 12 ans | Mardi | 11h30 à 12h45 | 75\$ |

Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés.

Cosom/Multisports

Parascolaire - Midi
Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 26 septembre 2024
(10 semaines: aucun cours le 17 oct.-7 nov.)

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|-------|---------------|------|
| 8 à 12 ans | Jeudi | 11h30 à 12h45 | 65\$ |

Dîner (repas froid) avec l'instructeur dans le gymnase. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés.

Cours de Dessin

Lieu : Salle haut de l'aréna
Date de début : 24 septembre 2024
(6 semaines)



Patinage plus

Lieu : Centre sportif Réjean Tremblay
Date de début : 5 octobre 2024
jusqu'au 25 janvier 2025
(14 semaines)



Lieu : Centre sportif Réjean Tremblay
Date de début : 23 septembre 2024

Curling

Vous aimeriez vous joindre à une équipe ou être remplaçant ? Donnez votre nom en appelant aux loisirs

ACTIVITÉS ADULTES



PickleBall

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 24 septembre 2024
(12 semaines)



Badminton

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 23 septembre 2024
(11 semaines)



Volleyball

Lieu : Gymnase de l'école
Date de début : 25 septembre 2024
(12 semaines)

Danse en ligne

Lieu : Place des Fondateurs
Date de début : 18 septembre 2024
(10 semaines)



Équilibre Actif 55+

Lieu : Salle Centre de conditionnement physique
Date de début : 16-17 septembre 2024
(7 semaines)



| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|-------|---------------|------|
| 8 à 12 ans | Mardi | 15h30 à 16h30 | 60\$ |

Équipement fourni par l'institutrice

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|-----------|--------|---------------|---|
| 4 à 7 ans | Samedi | 10h00 à 11h00 | 105\$ + 60\$ Assurances et Fédération (Annuelle) |

N.B. : Les patins en plastique ne sont pas acceptés et le casque est obligatoire.

Club de patinage artistique

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|------------|-------------------|--|--|
| 7 ans et + | Lundi et Mercredi | 17h30 à 19h30 Heure précise à déterminer selon la catégorie de l'enfant | 100\$ + 60\$ Assurances et Fédération Annuelle + Frais de cours en groupe |

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|-------------|-------|---|------|
| 13 ans et + | Lundi | 18h00 à 19h00 | 60\$ |
| | Mardi | 18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 20h00 à 21h00 | |

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.

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|-------------|-------|--------------------------------|------|
| 13 ans et + | Lundi | 19h00 à 20h00 20h00 à 21h00 | 60\$ |

3 terrains disponibles / plage horaire. Principe premiers inscrits, premiers servis. Badminton en simple ou en double. Possibilité d'avoir une liste de remplaçants en appelant aux loisirs.

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|-------------|-------|---------------|------|
| 13 ans et + | Jeudi | 19h00 à 21h00 | 60\$ |

Ligue récréative de volleyball mixte. Équipes faites sur place à chaque soir selon le nombre de joueurs présents. Possibilité d'avoir une liste de remplaçants en appelant aux loisirs.

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|-------------|----------|--|---------------------------|
| 11 ans et + | Mercredi | 18h15 à 19h15 Cours débutant | 8\$/cours 14\$/2 cours |
| | Mercredi | 19h15 à 20h15 Nouveautés et danses classiques | |

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

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|-------------|---|------------------------------|------|
| 55 ans et + | Lundi – Intermédiaire Mardi – Débutant | 8h30 à 9h30 10h00 à 11h00 | 40\$ |

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