

Programme des loisirs et de la culture

Gymnase Charles-Audet | 475, rue des Chardonnerets

* Activités et services disponibles au gymnase :

- Activités libres (badminton, hockey de salon, volleyball, etc.);
- Cours organisés (voir la liste plus bas);
- Système de réservation et vente de carte d'abonnement;
- Prêt d'équipements;
- Réservations fêtes d'enfants (*impossible pour l'automne 2020*).

* Horaire du gymnase :

Les activités débuteront le **7 septembre** et se termineront le **22 décembre** inclusivement.

* Tarification pour l'utilisation du gymnase à l'heure :

Clientèle	Tarif
Étudiants (avec carte)	2,25 \$/h
Adulte	4 \$/h
Groupe	35 \$/h

Information ou réservation

Gymnase | 418 759-3282, p. 3138
gymnase@mariaquebec.com

Spinning | Adultes et jeunes (14 ans et +) | Max. 25 pers.

Entraînement animé sur vélo stationnaire.

Quand : Mardi et jeudi de 17 h 15 à 18 h 15
Période : 8 septembre au 17 décembre
Coût : Adulte : 165 \$ | Étudiant : 120 \$
(Tarif à la séance à 8 \$, seulement s'il y a des vélos disponibles)
Formateurs : Simon Mercier et Gilbert Larocque



[f Spinning Maria](#)

Inscription : Sport-Plus
<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Index>

Badminton mixte | Adultes | Max. 16 pers. par soir

Pour les adeptes de badminton qui n'ont pas de partenaires, il y a du badminton en formule mixte.

Quand : Mardi de 18 h 30 à 21 h
Période : 8 septembre au 22 décembre
Coût : 6 \$ par pers. par soir



- ◆ Aucune réservation de terrain n'est acceptée durant cette période;
- ◆ Les participants se présentent et trouvent des partenaires sur place;
- ◆ La carte-débit n'est pas acceptée pour cette activité.

Inscription : Sport-Plus
<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Index>

Taekwondo | Adultes et jeunes (7ans et +)

Apprentissage du taekwondo à l'aide d'exercices et d'entraînements et passage de ceintures.



Quand : Lundi et mercredi
17 h 50 à 18 h 50 - groupe 1 (blanc à vert)
19 h à 20 h - groupe 2 (vert et plus)
Période : 7 septembre au 16 décembre
Coût* : Adulte : 130 \$ (+ frais d'adhésion à la fédération)
Étudiant : 100 \$ (+ frais d'adhésion à la fédération)
Entraîneur : Maître Éric Arsenault, ceinture noire 5^e Dan
Adjoints : Guy Pardiac, Denis Bujold, ceinture noire 3^e Dan
Supervision : Grand maître Gilles R. Savoie, ceinture noire, 8^e Dan
Inscription : Sport-Plus * Rabais pour les familles.
<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Index>

Mini Taekwondo | Enfants (4 à 6 ans) | Max. 15 enfants

Initiation au taekwondo par des exercices et des jeux.



Quand : Samedi de 9 h à 9 h 45
Dates : 26 sept., 10 et 24 oct., 7 et 21 nov., 5 et 19 déc.
Coût : 25 \$/enfant ou 45 \$/famille
Entraîneur : Maître Éric Arsenault, ceinture noire 5^e Dan
Inscription : Sport-Plus
<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Index>

Gym Tonic | Adultes

Entraînement par intervalles conçu afin d'améliorer la condition physique complète. Niveau de difficulté de faible à élevé selon les options que vous choisirez! Les exercices proposés vous permettront de rester actif au quotidien, en vous sentant plus fort, plus en forme et plus énergique! Que vous vouliez vous remettre en forme ou que vous soyez déjà un athlète, tout le monde y trouvera son compte.

Quand : Lundi de 20 h à 21 h
Période : 7 septembre au 23 novembre
Coût : Adulte : 100 \$ | Étudiant : 50 \$
Matériel nécessaire : Tapis de yoga
Formatrice : Joëlle Marenger



Inscription : jmarenger@hotmail.com
Paiements sous forme de virement à cette adresse si possible.

Café-Théâtre du Vieux Couvent | 471, boulevard Perron

Danse cardio | Adultes et jeunes (14 ans et plus)

Cours de mise en forme dans une ambiance festive.

Quand : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Début : 23 septembre au 9 décembre

Coût : 75 \$/session | 8 \$/cours

Formatrice : Mélanie Poirier

Inscription : [f Danse Cardio Maria](#)



Danse en ligne | Adultes de tous âges

Cours de danse en ligne pour débutants et avancés.

Quand : Lundi de 18 h 30 à 20 h 30

Début : 14 septembre au 30 novembre

Coût : 7 \$/cours

Formatrice : Pierrette Bélanger [f Pierrette Bélanger](#)

Inscription : Sur place le premier soir.



Centre communautaire | 65, rue des Voltigeurs

Ateliers de peinture d'oiseaux | Pour tous

Apprends différents noms d'oiseaux de la Gaspésie et amuse-toi à en peindre un nouveau à chaque atelier! **La Fée Couleur** sera là pour t'aider avec les contours de tes oeuvres et les choix des couleurs. Tu seras super fier(ère) de tes créations! De quoi améliorer ton talent en peinture et ta connaissance des oiseaux rapidement! Possibilité de peindre un minimum de 4 oiseaux!



Quand : Mardi de 15 h 30 à 17 h | 4 - 12 ans
19 h à 20 h 30 | 13 ans et +

Dates : 15 sept., 13 oct., 17 nov., 8 déc.

Coût : 120 \$, matériel inclus

Formatrice : Caroline Dugas

Inscription : lafecocouleur@gmail.com



Ateliers d'herboristerie | Pour tous

Venez apprendre et découvrir comment fabriquer des pastilles pour la gorge, des encens ancestraux, des sels de bain et un dentifrice naturel, le tout à base de plantes! Vous repartirez à la maison avec vos créations concoctées par vous-mêmes, des notes de cours et de belles connaissances. Durant les ateliers, vous aurez aussi la chance de déguster une tisane à base de plantes médicinales.

Quand : Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Dates : 17 sept., 15 oct., 29 oct., 19 nov.

Coût : 170 \$, matériel et notes inclus

Formatrice : Ariane Leone, herboriste fabricante

Inscription : ariane.leone@outlook.com

Fondatrice des entreprises les Ateliers Herb O Fleurs et Produits Leone, Ariane est herboriste fabricante. Elle concocte ses produits naturels depuis plus de 7 ans et enseigne ses connaissances depuis plus de 5 ans. Elle s'est émergée au cœur de ses passions, l'enseignement et la nature, afin de partager ses connaissances via des ateliers dans diverses sphères.



Bibliothèque Noël-Audet | 1-475, rue des Chardonnerets

Méditation | Pour tous | Max. 12 pers.

Gilles Thibault possède 35 ans d'expérience et plus 20 ans d'enseignement. Il vous guidera dans chacun des ateliers qui comportent une partie théorique, une partie progressive et une partie partage.

Quand : Mercredi à 19 h

Début : 7 octobre au 9 décembre

Coût : 150 \$

Formateur : Gilles Thibault

Inscription : 418 759-5032 ou 418 392-4100



Activité littéraire Coups de cœur | Pour tous

Les coups de cœur se poursuivent cet automne avec le même enthousiasme qu'à ses débuts. Trois personnes viennent présenter un coup de cœur littéraire en parlant de l'auteur et du livre (sans dévoiler l'histoire) et lisent un extrait pour nous mettre l'eau à la bouche.

Quand : Dimanche à 10 h

Dates : 20 sept., 18 oct., 15 nov.

Info : Odette Mainville | odette.mainville@globetrotter.net

Madeleine Fugère

*Prenez note de la nouvelle adresse de courriel de la bibliothèque Noël-Audet : biblio@mariaquebec.com



COVID-19 | Couvre-visage obligatoire



Tous les usagers de **plus de 10 ans** doivent **OBLIGATOIREMENT** porter le couvre-visage **lorsqu'ils circulent à l'intérieur** d'une l'installation et utilisent des services publics.

Dans les aires de circulation du gymnase ou à un point de rassemblement **qui respecte les règles de distanciation de 2 m**, ils pourront **enlever leur couvre-visage au moment où ils prennent leur place désignée et sécuritaire** pour pratiquer leur activité. Ils doivent **OBLIGATOIREMENT** le remettre par la suite pour circuler.

Un **MAXIMUM** de personnes sera permis à l'intérieur de chaque installation, soit :

Gymnase (35)

Centre communautaire (50)

Pavillon communautaire (25)

Chalet des sports (15)

Bibliothèque (25)*

Café-Théâtre (35)

Centre plein air (25)

* Lorsque la phase II du déconfinement sera active.

Respectez les mesures de sécurité sanitaire qui sont affichées.