

Programme des loisirs et de la culture



Hiver et printemps 2019

Chalet des sports et patinoire extérieure

65, rue des Voltigeurs

* Activités

Patinage libre, hockey libre, hockey familial, hockey-bottine et glissade. La glissoire de neige et l'anneau de glace sont montés sur le terrain de balle au cours du mois de janvier et sont accessibles durant les heures d'ouverture du chalet des sports.



* Horaire

La période d'ouverture du chalet des sports et de la patinoire extérieure est prévue du mercredi **26 décembre** au vendredi **1^{er} mars**. L'horaire est affiché au chalet des sports et est disponible sur www.mariaquebec.com.

* Coût

Les activités de pratique libre (patinage libre, hockey libre, hockey familial et glissade) sont gratuites. Des tarifs s'appliquent pour les locations privées ainsi que pour l'adhésion aux ligues de hockey-bottines.

* Information

Chalet des sports | 418 759-3977
Hôtel de ville, service des loisirs | 418 759-3883, p. 203

Profitez bien des plaisirs de l'hiver!!!

Centre plein air

433, rang 2 Est



* Activités et services

- Bâtiment d'accueil (aire de détente, restauration, etc.);
- Sentiers de ski de fond, de raquettes et de fatbike;
- Location d'équipements de ski et de raquettes;
- Pente aménagée pour la glissade;
- Soupers (les vendredis à partir du 11 janvier), clinique de fartage, Coupe Sport Expert et autres activités.

* Horaire

La période d'ouverture du centre de ski de fond est prévue, cette année, du **15 décembre** au **17 mars**. L'horaire des activités est affiché au chalet de ski de fond.

* Heures d'ouverture

- Lundi fermé • Mardi au jeudi de 9 h 30 à 15 h 30
- Vendredi de 9 h 30 à 15 h 30 (21 h à partir du 11 janvier)
- Samedi et dimanche de 9 h 30 à 16 h

* Coût

La carte de jour ou de saison est obligatoire pour la pratique du ski de fond, de la raquette (une même carte sert pour les deux activités). La glissade est gratuite.

- ◇ Individuelle 5 \$ par jour ou 40 \$ pour la saison
- ◇ Familiale 8 \$ par jour ou 70 \$ pour la saison

* Information

Centre plein air | 418 759-5401
Hôtel de ville, service des loisirs | 418 759-3883 p. 203

Gymnase Charles-Audet

475, rue des Chardonnerets

* Activités et services

- Activités libres (badminton, hockey de salon, volleyball, etc.);
- Cours (entraînement de groupe, danse, arts martiaux, etc.);
- Vente de carte d'abonnement et système de réservation;
- Prêt d'équipements;
- Réservations privées ou spéciales pour des fêtes d'enfants (les samedis seulement).

* Horaire

Les activités débuteront le **7 janvier** pour se terminer le **21 avril**.

* Coût

Les tarifs pour l'utilisation du gymnase à

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

Pour obtenir plus d'information ou pour faire une réservation, laissez un message au
418 759-3282, poste 3138 ou
gymnase@mariaquebec.com

Gymnase Charles-Audet (Suite...)

Taekwondo

Apprentissage du taekwondo à l'aide d'exercice et d'entraînement et passage de ceintures.



Clientèle : Jeunes 7* ans et plus et adultes

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 janvier au 17 avril

Coût* : Adulte : 125 \$ (+ frais d'adhésion à la fédération)

Étudiant : 95 \$ (+ 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

Valérie Bourdages, ceinture noire 2^e Dan

Supervision : Maître Gilles R. Savoie, ceinture noire, 8^e Dan

* Note : Un jeune de 7 ans et moins, accompagné d'un adulte, peut être accepté avec l'approbation de l'instructeur.

** Rabais pour les familles.

Initiation à l'aide de jeux et d'exercices

Clientèle : Jeunes de 4 à 6 ans (Maximum de 15 inscriptions)

Quand : Samedi de 9 h à 9 h 45

Période : 19 janvier, 2 et 23 février, 16 et 30 mars, 13 avril

Coût : 25 \$/enfant ou 45 \$/famille

Entraîneurs : Maître Éric Arsenault, ceinture noire 5^e Dan

Spinning

Entraînement sur vélo stationnaire | Maximum de 20 participants

Clientèle : 14 ans et plus

Quand : Mardi et jeudi de 17 h 15 à 18 h 15

Période : 8 janvier au 4 avril (arrêt semaine de relâche)

Coût : Adulte : 140 \$

Étudiant : 100 \$

* Il n'y a pas de tarif occasionnel.

Formateur : Simon Mercier



Entraînement en circuit

Entraînement cardio-musculaire en stations

Clientèle : 14 ans et plus

Quand : Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Période : 17 janvier au 28 février

Coût : Adulte : 35 \$/session ou 7 \$/cours

Étudiant : 30 \$/session ou 6 \$/cours

Formatrice : Marilyne Robichaud, kinésiologue



Pour vous inscrire au taekwondo, au spinning ou au cours d'entraînement en circuit, laissez un message au 418 759-3282, poste 3138 ou gymnase@mariaquebec.com

Centre communautaire

65, rue des Voltigeurs

Biodanza

Nouveau

Danser pour stimuler la joie de vivre, le plaisir et le bien-être! La BIODANZA utilise la musique et le mouvement pour réduire le stress et favoriser le bien-être.

Véritable système de développement humain où la connexion à soi, aux autres et au monde est au cœur de la danse. Pour plus de détails : www.biodanza.ca.

Clientèle : Hommes, femmes

Quand : Mardi de 18 h 30 à 20 h 30

Période : 8 janvier au 26 mars

Coût : 180 \$/session ou 17 \$/cours

Formatrice : Donna Lévesque | 613 299-7097 ou

centerlarosedesvents@gmail.com

*Inscription avant le 4 janvier ou sur place le premier soir.

Ateliers d'improvisation

C'est le début de dix ateliers d'improvisation, dont l'ultime rencontre se présente en match devant public! Ce sont sur les bases de l'apprentissage des techniques de scène et d'interprétation, le jeu d'équipe, que la pratique de l'improvisation dans ses règles et décorum se fera à Maria. Les enfants y développent l'art oratoire, leur présence devant public, leur pensée, l'écoute, l'imaginaire, et la création de personnages et de canevas. La *Compagnie des histoires du monde* forme la relève aux arts de la scène depuis 7 ans. Tous nos formateurs sont de professionnels du milieu!

*La *Compagnie* offre une place par atelier à un participant défavorisé financièrement. Communiquez avec Cathie Belley en toute confidentialité. Premier arrivé, premier servi.



Clientèle : Jeunes de 8 à 12 ans

Quand* : Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30

Période : 23 janvier au 3 avril (relâche la 1^{re} semaine de mars)

Coût : 100 \$ (10 % de rabais avec la carte de membre de l'OBNL)

* Le responsable des activités sera à la sortie de l'école St-Donat pour amener les jeunes vers leur rendez-vous culturel.

Info et fiche d'inscription :

www.histoiresdumonde.org

Responsable : Cathie Belley | 418 759-5217

Café-Théâtre du Vieux Couvent

471, boulevard perron

Danse cardio (style zumba)



Cours de mise en forme par différents styles de danse combinés à des mouvements de fitness pour dépenser un maximum d'énergie dans une ambiance festive.

Clientèle : Hommes et femmes (14 ans et plus)

Quand : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Période : Date à déterminer à la fin janvier 2019

Coût : À venir

Formatrice : Mélanie Poirier | 418 759-5093

nanie6@hotmail.com | [Danse Cardio Maria](#) 

Danse mixte (hip-hop et jazz)

Clientèle : Jeunes de 4 ans et plus

Quand : Mardi

Période : À partir du 15 janvier (14 semaines)

Spectacle de fin de session la 14^e semaine

Coût* : 70 \$/jeune ou 120 \$/2 enfants (même famille)

Formatrice : Samantha Leblanc | 581 886-2125 ou

samantha-leblanc@hotmail.com



*Le paiement complet pour la session se fait lors de l'inscription.

**Prévoir des vêtements adéquats, des souliers de sport et une bouteille d'eau.

Groupe	Âges	Jour et heure
1	4 et 5 ans	17 h 45 à 18 h 30
2	6 et 7 ans	18 h 30 à 19 h 15
3	8 ans et plus	19 h 15 à 20 h

Danse en ligne

Cours de danse en ligne pour débutants et avancés.

Clientèle : Hommes, femmes de tous âges

Quand : Lundi de 18 h 30 à 20 h 30

Période : À partir du 14 janvier (12 semaines)

Coût : 7 \$ par cours

Formatrice : Pierrette Bélanger

*Inscription sur place le premier soir.



Bibliothèque Noël-Audet

475, rue des Chardonnerets

Coups de cœur

Les coups de cœur se poursuivent encore cet hiver avec le même enthousiasme qu'à ses débuts. Trois personnes viennent présenter leur coup de cœur littéraire en nous parlant brièvement de l'auteur et du livre, accompagné d'un extrait du livre pour nous mettre l'eau à la bouche, sans toutefois dévoiler l'histoire.

Clientèle : Toute la population

Quand : Dimanche à 10 h 30

Période : 20 janvier, 17 février et 17 mars

Coût : Gratuit



Piscine Bruce-Ritchie

119, 5^e Rue, New Richmond

Grâce à une entente intermunicipale, les citoyens de Maria peuvent dorénavant bénéficier des mêmes tarifs que ceux de New Richmond.



Vous pouvez désormais vous inscrire en ligne lors des périodes d'inscription. Vous pouvez cliquer sur ce lien www.villeneuve-richmond.com/activites/piscine et suivre la procédure.



Pour du soutien technique ou si vous désirez avoir plus d'informations sur les cours, communiquez au 418 392-7037.

Possibilité aussi de s'inscrire par téléphone. Cependant, prendre note que les personnes qui se présenteront en personne seront priorisées avant les inscriptions par téléphone.

Info : 418 392-7000 | www.villeneuve-richmond.com

Profitez des activités qui vous sont offertes, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur!