

ACTIVITÉS POUR LES 60 ANS ET PLUS – AUTOMNE 2021

AQUARELLE 1	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Vendredi : 9 h 30 à 11 h 30	17 septembre au 19 novembre	10 semaines	70 \$ (60 ans et +) 102 \$ (- de 60 ans)	121 \$
<i>Apprentissage de techniques de base pour la réalisation de divers sujets à l'aquarelle : portraits, paysages, animaux et confection de carnets de voyage. Matériel non inclus. Ensemble d'aquarelle disponible au besoin, au coût additionnel de 40 \$.</i>				

AQUARELLE 2	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Lundi : 9 h 30 à 11 h 30	13 septembre au 22 novembre (congé le 11 octobre)	10 semaines	70 \$ (60 ans et +) 102 \$ (- de 60 ans)	121 \$
<i>Perfectionnement du travail à travers différents projets comme le journal de l'artiste, les natures mortes et le portrait. Accompagnement par la personne-ressource pour la réalisation d'un projet personnel. Les participants doivent déjà être familiers avec le médium. Matériel non inclus. Ensemble d'aquarelle disponible au besoin, au coût additionnel de 40 \$.</i>				

AVANT-MIDI EN DÉTENTE	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Studio A Local B-205 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi : 10 h à 11 h 30	14 septembre au 16 novembre	10 semaines	63 \$ (60 ans et +) 92 \$ (- de 60 ans)	109 \$
Jeudi : 10 h à 11 h 30	16 septembre au 18 novembre			
<i>Apprentissage d'activités pouvant se pratiquer à la maison avec des techniques guidées de respiration, de yoga, d'automassage et de détente. Un thème différent à chaque cours sous forme d'information, d'échanges et de pratiques d'exercices comme le sommeil, les changements de saison, etc.</i>				

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DIRIGÉ	60 ANS ET PLUS	CENTRES COMMUNAUTAIRES			
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Pavillon multifonctionnel Pointe-au-Père	Lundi : 14 h à 15 h	27 septembre au 13 décembre <i>(congés 11 octobre et 1^{er} novembre – session de 10 semaines)</i>	10 ou 12 semaines selon le lieu	10 semaines 60 \$ (60 ans et +)	10 semaines 103 \$
	Jeudi : 9 h à 10 h ou 10 h 30 à 11 h 30	16 septembre au 2 décembre		86 \$ (– de 60 ans)	
Centre communautaire Sainte-Agnès Nord	Mercredi : 9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 45 à 11 h 45	15 septembre au 1 ^{er} décembre		12 semaines 72 \$ (60 ans et +)	12 semaines 124 \$
Centre communautaire Saint-Pie-X	Mardi : 9 h à 10 h ou 10 h 30 à 11 h 30	14 septembre au 30 novembre			
	Vendredi : 9 h à 10 h ou 10 h 30 à 11 h 30	17 septembre au 3 décembre		103 \$ (– de 60 ans)	
Centre communautaire Sacré-Cœur	Jeudi : 13 h à 14 h	16 septembre au 2 décembre			
Centre des loisirs Curé-Soucy	Lundi : 10 h à 11 h	27 septembre au 6 décembre <i>(congé le 11 octobre – session de 10 semaines)</i>			

La structure de chaque cours est un entraînement équilibré ayant pour but le maintien ou l'amélioration de la condition physique : échauffement, travail cardiovasculaire, renforcement musculaire, exercices et étirements. Vous devez apporter un tapis de sol et une bouteille d'eau.

DANSE EN LIGNE	60 ANS ET PLUS	Centre communautaire Saint-Robert 358, avenue Sirois		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Lundi : 15 h à 16 h 30 Niveau débutant	27 septembre au 13 décembre (congés 11 octobre et 1 ^{er} novembre)	10 semaines	54 \$ (60 ans et +) 75 \$ (- de 60 ans)	94 \$
Mercredi : 15 h à 16 h 30 Niveau intermédiaire	15 septembre au 17 novembre			
<i>Apprentissage et perfectionnement d'une variété de pas de danse en ligne sous forme de cours et de pratiques dirigées.</i>				

EXPLORATION DU DESSIN DÉBUTANT	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mercredi : 9 h 30 à 11 h 30	15 septembre au 17 novembre	10 semaines	64 \$ (60 ans et +) 94 \$ (- de 60 ans)	111 \$
<i>Apprentissage des différentes techniques de dessin pour éventuellement acquérir les notions nécessaires aux projets personnels : perspective, ombres et lumières, nature morte, croquis, couleurs et survol du portrait. Matériel non inclus.</i>				

EXPLORATION DU DESSIN PORTRAITS	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Jeudi : 9 h 30 à 11 h 30	16 septembre au 18 novembre	10 semaines	64 \$ (60 ans et +) 94 \$ (- de 60 ans)	111 \$
<i>Selon le niveau du participant, apprentissage ou perfectionnement des différentes techniques de la réalisation de portraits réalistes à travers des notions d'observation et de proportions. Le participant sera en mesure de comprendre les différentes étapes de la réalisation d'un portrait sous plusieurs angles, en couleurs ou en noir et blanc. Matériel non inclus.</i>				

TECHNIQUE DE DESSIN 2	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi : 9 h 30 à 11 h 30 Niveau intermédiaire	14 septembre au 16 novembre	10 semaines	64 \$ (60 ans et +) 94 \$ (- de 60 ans)	111 \$
<i>Selon le niveau du participant, apprentissage du dessin technique à travers différents thèmes tels que le portrait, la nature morte, la perspective, la composition et le sketch rapide. Expérimentation de l'utilisation du fusain et du pastel sec; introduction à la critique artistique. Matériel non inclus. Les participants doivent déjà connaître les techniques de base.</i>				

PEINTURE - ATELIER LIBRE	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Jeudi : 13 h à 16 h	16 septembre au 18 novembre	10 semaines	88 \$ (60 ans et +) 122 \$ (- de 60 ans)	149 \$
<i>Sous la supervision d'une personne-ressource, un rendez-vous pour échanger des idées et des conseils et surtout réaliser des projets créatifs tels que : peinture acrylique, peinture à l'huile, faux vitrail, dessin, peinture sur porcelaine, peinture sur bois et autres techniques de peinture. Démonstrations selon les demandes des participants. Matériel non inclus.</i>				

PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi : 13 h à 15 h 30	14 septembre au 16 novembre	10 semaines	83 \$ (60 ans et +) 116 \$ (- de 60 ans)	140 \$
Mercredi : 13 h à 15 h 30	15 septembre au 17 novembre			
<i>Selon le niveau du participant, apprentissage des techniques de base et perfectionnement, en axant les productions sur le développement de la créativité : étude du paysage, composition, lumière, couleurs et contrastes. Matériel non inclus.</i>				

SCRAPBOOKING	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Lundi : 13 h à 15 h	13 septembre au 22 novembre (congé le 11 octobre)	10 semaines	86 \$ (60 ans et +) 120 \$ (– de 60 ans)	143 \$
<i>Selon le niveau du participant, apprendre à développer votre confiance et votre autonomie dans vos choix de papiers et de projets. Faire des recherches de modèles, expérimenter des trucs et techniques pour avoir du plaisir tout en créant de beaux souvenirs avec vos albums. Matériel non inclus.</i>				
VITALITÉ DANSE	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Studio A, Local B-205 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 Niveau intermédiaire	15 septembre au 17 novembre	10 semaines	66 \$ (60 ans et +) 94 \$ (– de 60 ans)	115 \$
Mercredi : 10 h 45 à 11 h 45 Niveau débutant	15 septembre au 17 novembre			
<i>Apprentissage en douceur de divers styles de danse pour le plaisir de bouger. Le rythme du cours est adapté à la clientèle et vise la mise en forme. L'intensité du cours est modérée. Le cours est dispensé par une personne-ressource de l'École de danse Quatre Temps.</i>				

YOGA ADAPTÉ	60 ANS ET PLUS	CENTRES COMMUNAUTAIRES			
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Pavillon multifonctionnel Pointe-au-Père	Mardi : 13 h 30 à 14 h 30	14 septembre au 30 novembre	10 ou 12 semaines selon le lieu	10 semaines	10 semaines 106 \$
Centre communautaire Sainte-Agnès Nord	Lundi : 14 h à 15 h	27 septembre au 6 décembre (congé le 11 octobre – session de 10 semaines)		65 \$ (60 ans et +)	
Centre communautaire Saint-Pie-X	Jeudi : 9 h à 10 h et 10 h 30 à 11 h 30	16 septembre au 2 décembre		90 \$ (– de 60 ans)	
Centre communautaire Nazareth	Mardi : 13 h à 14 h ou 14 h 30 à 15 h 30	14 septembre au 30 novembre		12 semaines	
Centre des loisirs Curé-Soucy	Mercredi : 10 h à 11 h	15 septembre au 1 ^{er} décembre		72 \$ (60 ans et +)	
Centre communautaire Sacré-Cœur	Vendredi : 13 h à 14 h	17 septembre au 10 décembre (congé le 5 novembre)		103 \$ (– de 60 ans)	

Ce cours adapté favorise la qualité de la respiration, le calme, la concentration et la détente. Le yoga permet de développer la force, la souplesse et l'endurance, tout en régularisant le fonctionnement des différents systèmes du corps. La pratique régulière mène à un bien-être. Vous devez apporter votre tapis de sol.

INSCRIPTIONS

Du mercredi 1^{er} septembre, 8 h 15, au jeudi 2 septembre, 16 h

En ligne : www.rimouski.ca/inscriptionloisirs

Par téléphone : 418 724-3157 (selon nos heures d'ouverture)

Aucune inscription ne sera prise en personne au bureau du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, ni par courriel. Paiement obligatoirement par carte de crédit Visa ou Mastercard au moment de l'inscription.

Étant donné le nombre de places limité dans chacun des groupes, nous vous recommandons de prioriser l'inscription en ligne.

Pour des questions sur les activités, les modalités d'inscription en ligne et pour obtenir un soutien aux heures d'ouverture des bureaux, composez le **418 724-3157**.

COVID-19 : La reprise des activités se fera dans le respect des mesures sanitaires qui seront en vigueur à la date de début des activités.