

ACTIVITÉS POUR LES 60 ANS ET PLUS – HIVER 2020

AQUARELLE (nouveau!)	60 ANS ET +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé 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	20 janvier au 30 mars (congé le 2 mars)	10 semaines	69 \$ (60 ans et +) 100 \$ (– de 60 ans)	119 \$
<i>Apprentissage de techniques de base pour la réalisation de sujets divers à l'aquarelle : portraits, paysages, animaux et confection de carnets de voyages. Matériel non inclus. Ensemble d'aquarelle de départ disponible sur place, au besoin, au coût de 38 \$.</i>				

AVANT-MIDI EN DÉTENTE	60 ANS ET +	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	21 janvier au 31 mars (congé le 3 mars)	10 semaines	62 \$ (60 ans et +)	107 \$
Judi : 10 h à 11 h 30	23 janvier au 2 avril (congé le 4 mars)		90 \$ (– de 60 ans)	
<i>Apprentissage d'activités pouvant se pratiquer à la maison. 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 (le sommeil, les changements de saison, etc.).</i>				

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DIRIGÉ	60 ANS ET +	Centres communautaires			
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Pavillon multifonctionnel de Pointe-au-Père	Lundi : 15 h à 16 h	20 janvier au 30 mars (congé le 2 mars)	10 semaines	60 \$ (60 ans et +) 86 \$ (– de 60 ans)	103 \$
	Judi : 9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 20 à 11 h 20	- 23 janvier au 2 avril (congé le 5 mars)			
Centre communautaire Ste-Agnès Nord	Mercredi : 9 h 15 à 10 h 15	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)			
Centre communautaire de St-Pie-X	Mardi : 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15	21 janvier au 31 mars (congé le 4 mars)			
	- Vendredi : 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15	- 24 janvier au 3 avril (congé le 6 mars)			

Centre communautaire de Nazareth	Mardi : 9 h 30 à 10 h 30 ou 10 h 45 à 11 h 45 - Jeudi : 13 h30 à 14 h 30	21 janvier au 31 mars (congé le 3 mars) - 23 janvier au 2 avril (congé le 4 mars)			
Centre communautaire de Sacré-Cœur	Lundi : 9 h 30 à 10 h 30 - Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30	20 janvier au 30 mars (congé le 2 mars) - 22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)			
Centre des loisirs Curé-Soucy	Lundi : 10 h à 11 h	20 janvier au 30 mars (congé le 2 mars)			

Échauffement, travail cardiovasculaire, renforcement musculaire, exercices et étirements. La structure de chaque cours est un entraînement équilibré ayant pour but le maintien ou l'amélioration de la condition physique des personnes de 60 ans et plus.

DANSE EN LIGNE	60 ANS ET +	Centre communautaire de Saint-Robert 358, avenue Sirois		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Lundi : 15 h à 16 h 30 Niveau débutant	20 janvier au 30 mars (congé le 2 mars)	10 semaines	53 \$ (60 ans et +)	92 \$
Mercredi : 15 h à 16 h 30 Niveau intermédiaire	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)		74 \$ (- de 60 ans)	

Apprentissage et perfectionnement d'une variété de pas et de danses en ligne sous forme de cours et de pratiques dirigées.

ENTRAÎNEMENT SPINAL	60 ANS ET +		Centres communautaires		
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Centre communautaire Ste-Agnès Nord Niveau 2 (Le niveau 1 est un prérequis)	Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)	10 semaines	65 \$ (60 ans et +)	112 \$
Pavillon multifonctionnel de Pointe-au-Père Niveau 1	Lundi : 13 h 30 à 14 h 30	20 janvier au 30 mars (congé le 2 mars)		92 \$ (- de 60 ans)	
Centre communautaire St-Pie-X Niveau 1	Jeudi : 13 h 30 à 14 h 30	23 janvier au 2 avril (congé le 5 mars)			

Programme d'exercices dirigés par un kinésologue visant l'amélioration de la santé du dos et des articulations. Des exercices accessibles à tous permettent d'équilibrer la posture et diminuer les douleurs articulaires.

EXPLORATION DU DESSIN	60 ANS ET +	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	21 janvier au 24 mars (congé le 3 mars)	10 semaines	63 \$ (60 ans et +) 92 \$ (– de 60 ans)	109 \$
<i>Cours pour débutants, intermédiaires et avancés. Techniques de réalisation du portrait réaliste, guide de projets personnels, apprentissage de la composition et du langage visuel. Apprentissage de l'utilisation du fusain et du pastel sec. Introduction à la critique artistique.</i>				

PEINTURE (ATELIER LIBRE)	60 ANS ET +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (Entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Jeudi : 13 h à 16 h	23 janvier au 2 avril (congé le 4 mars)	10 semaines	86 \$ (60 ans et +) 120 \$ (– de 60 ans)	146 \$
<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, peinture sur porcelaine, peinture sur bois, dessin et autres techniques de peinture ainsi que des démonstrations selon les demandes des participants.</i>				

PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE	60 ANS ET +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (Entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi : 13 h à 15 h 30	21 janvier au 31 mars (congé le 3 mars)	10 semaines	81 \$ (60 ans et +)	138 \$
Mercredi : 13 h à 15 h 30	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)		114 \$ (– de 60 ans)	
<i>Selon le niveau du participant : techniques de base et perfectionnement, en axant les productions sur le développement de la créativité : étude du paysage, composition, lumière, couleurs, contrastes.</i>				

POTERIE	60 ANS ET +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé B-212 77, 2 ^e Rue Ouest (Entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Lundi : 14 h à 16 h 30	27 janvier au 6 avril (congé le 2 mars)	10 semaines	145 \$ (60 ans et +) 181 \$ (– de 60 ans)	208 \$
<i>Apprentissage des techniques de façonnage de pièces en argile (pinçage, évidage, colombinage, galettage et tournage) et des différentes méthodes de décoration et d'émaillage. Enseignement adapté au groupe sous forme d'explications, de démonstrations et de soutien.</i>				

SCRAPBOOKING	60 ANS ET +	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	20 janvier au 30 mars (congé le 2 mars)	10 semaines	84 \$ (60 ans et +) 118 \$ (– de 60 ans)	140 \$

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.

VITALITÉ DANSE	60 ANS ET +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé, studio A 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	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)	10 semaines	65 \$ (60 ans et +)	112 \$
Mercredi : 10 h 40 à 11 h 40 Niveau débutant	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)		92 \$ (– de 60 ans)	

Apprentissage en douceur de divers styles de danse pour le plaisir de bouger. Le rythme du cours est adapté aux besoins de la clientèle de 60 ans et plus et vise la mise en forme. L'intensité du cours est modérée.

YOGA ADAPTÉ	60 ANS ET +	Centres communautaires			
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Pavillon multifonctionnel de Pointe-au-Père	Mardi : 13 h 30 à 14 h 30	21 janvier au 31 mars (congé le 3 mars)	10 semaines	60 \$ (60 ans et +) 87 \$ (– de 60 ans)	104 \$
Centre communautaire Ste-Agnès Nord	Mercredi : 13 h 30 à 14 h 30 ou 15 h à 16 h	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)			
Centre communautaire de St-Pie-X	Jedi : 9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30	23 janvier au 2 avril (congé le 4 mars)			
Centre communautaire de Nazareth	Mardi : 13 h à 14 h ou 14 h 15 à 15 h 15	21 janvier au 31 mars (congé le 3 mars)			
Centre des loisirs Curé-Soucy	Mercredi : 9 h 15 à 10 h 15	22 janvier au 1 ^{er} avril (congé le 4 mars)			
Centre communautaire de Sacré-Cœur	Vendredi : 13 h à 14 h	24 janvier au 3 avril (congé le 6 mars)			

Ce cours 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 jeudi 9 janvier, 8 h 15, au lundi 13 janvier, minuit.

En ligne : <http://www.ville.rimouski.qc.ca/inscriptionloisirs>

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

Prenez note qu'au moment de votre inscription en ligne ou par téléphone, vous devrez obligatoirement faire votre paiement par carte de crédit Visa ou Mastercard.

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

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

L'inscription par courriel n'est pas acceptée.