



PROGRAMMATION PRIMEUR AUTOMNE 2025

DU 8 AU 14 SEPTEMBRE

INSCRIPTION DÈS LE MARDI 19 AOÛT

Pour vous donner un avant-goût des activités offertes cet **AUTOMNE** et vous aider à faire votre choix, le SLCVC vous propose une programmation « **Primeur** ».

Profitez-en pour faire des essais à petits prix, poser vos questions et... **ÉCONOMISER!**

Inscription **OBLIGATOIRE...**
AUCUN FRAIS de retard !

Pour tous les détails, consultez la page 4.



PROGRAMMATION JEUNESSE

DANSE : BALLET

7 ans et plus

Samedi 13 septembre

11 h à 12 h

Centre récréatif

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre



DANSE : ENFANTINE

3 à 4 ans

Samedi 13 septembre

9 h 15 à 10 h

Centre récréatif

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre

DANSE : INITIATION BALLET, JAZZ ET HIP-HOP

5 à 7 ans

Samedi 13 septembre

10 h à 11 h

Centre récréatif

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre



DESSIN : ILLUSTRATION

7 à 11 ans

Samedi 13 septembre

9 h à 10 h

Galerie d'art

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre



TINY-CHEER

3 à 4 ans

Dimanche 14 septembre

9 h à 10 h

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre

MINI-CHEER

5 à 8 ans

Dimanche 14 septembre

10 h à 11 h

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre

CHEERLEADING

9 à 15 ans

Dimanche 14 septembre

12 h 30 à 13 h 30

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre

GYMNASTIQUE AU SOL

5 à 15 ans

Dimanche 14 septembre

11 h à 12 h

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 10 septembre



– POUR CHAQUE ACTIVITÉ JEUNESSE –

Coût: Avec PPL: 5\$  Sans PPL: 10\$

Profitez d'un remboursement après l'essai. Détails page 4.

PROGRAMMATION ADULTE



ARGILE : INITIATION

16 ans et plus

Découvrez les techniques de base du modelage et laissez libre cours à votre créativité en façonnant des pièces uniques.

Jeudi 11 septembre
19 h à 20 h 30
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Lundi 8 septembre

NOUVEAU !



YOGA : DÉBUTANT

16 ans et plus

Mardi 9 septembre
18 h 15 à 19 h 15
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Jeudi 4 septembre



YOGA : PRÉNATAL

16 ans et plus

Bougez en douceur, renforcez le lien mère-enfant et préparez sereinement l'accouchement.

Mardi 9 septembre
19 h 30 à 20 h 30
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Jeudi 4 septembre

NOUVEAU !



POUND

16 ans et plus

Mardi 9 septembre
19 h 30 à 20 h 30
Monseigneur-Labrie

Inscription | Date limite : Jeudi 4 septembre

CARDIO-ZUM

16 ans et plus

Mercredi 10 septembre
18 h à 19 h
Monseigneur-Labrie

Inscription | Date limite : Vendredi 5 septembre



STRETCHING

16 ans et plus

Allongez vos muscles, relâchez les tensions et retrouvez mobilité et bien-être en douceur.

Mercredi 10 septembre
19 h à 20 h
Monseigneur-Labrie

Inscription | Date limite : Vendredi 5 septembre

NOUVEAU !



MUSCULATION EN CIRCUIT : INITIATION

16 ans et plus

Enchaînez dans une ambiance rythmée plusieurs stations d'exercices, pour un travail efficace du tonus, de la force et de l'endurance musculaire.

Jeudi 11 septembre
19 h à 20 h
Monseigneur-Labrie

Inscription | Date limite : Lundi 8 septembre

NOUVEAU !

– POUR CHAQUE ACTIVITÉ ADULTE –

Coût : Avec PPL : 10\$  Sans PPL : 15\$

Profitez d'un remboursement après l'essai. Détails page 4.

PROGRAMMATION AQUATIQUE

BAINS LIBRES

DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU
21 DÉCEMBRE 2025

AQUA-INTENSITÉ

16 ans et plus

Entraînement intensif, offert par station, proposant des exercices dans l'eau et sur le bord de la piscine.

NOUVEAU!

Vendredi 12 septembre
19 h 15 à 20 h 15

Préalables: Être à l'aise en eau peu profonde ET être capable de nager 50 m en continu.

Inscription | Date limite: Mardi 9 septembre

AQUA-CIRCUIT

16 ans et plus

Entraînement en circuit proposant des stations de natation en longueur, offertes en alternance avec des stations d'exercices musculaires.

NOUVEAU!

Mardi 9 septembre
18 h à 19 h

Préalables: Être à l'aise en eau peu profonde ET être capable de nager 50 m en continu.

Inscription | Date limite: Jeudi 4 septembre

AQUA-JOGGING

16 ans et plus

Vendredi 12 septembre
18 h à 19 h

Préalable: Être à l'aise en eau profonde.

Inscription | Date limite: Mardi 9 septembre

AQUA-SANTÉ

16 ans et plus

Entraînement en douceur adapté aux personnes ayant des douleurs chroniques ou des problèmes articulaires.

NOUVEAU!

Jeudi 11 septembre
18 h à 19 h

Préalable: Être à l'aise en eau peu profonde.

Inscription | Date limite: Lundi 8 septembre

AQUA-ZUM

16 ans et plus

Lundi 8 septembre
19 h 15 à 20 h 15

Préalable: Être à l'aise en eau peu profonde.

Inscription | Date limite: Mercredi 3 septembre

AQUA-POUSSETTE

16 ans et plus

Lundi 8 septembre
18 h à 19 h

Préalables: Le bébé doit pouvoir tenir sa tête seul ET peser moins de 16 kg (36 livres).

Inscription | Date limite: Mercredi 3 septembre

AQUA-PRÉNATAL

16 ans et plus

Jeudi 11 septembre
19 h 15 à 20 h 15

Préalables: Être enceinte de 14 semaines et plus ET être à l'aise en eau peu profonde.

Inscription | Date limite: Lundi 8 septembre

AQUA-NAGEUR ADO | ADULTE

9 à 13 ans* | 14 ans et plus

Parfaire et maintenir sa condition physique par les bienfaits de l'entraînement aquatique!

Mercredi 10 septembre
19 h 15 à 20 h 15

Préalables: Être capable de nager 150 m en continu ET connaître au moins 2 styles de nage différents.

Inscription | Date limite: Vendredi 5 septembre



« PORTES OUVERTES »

Vous avez des questions au sujet des cours en piscine, vous n'êtes pas certain du niveau auquel inscrire votre enfant...? Vous êtes invités à participer à l'une des soirées « **Portes ouvertes** » à la piscine de la PBV. Soyez au rendez-vous!

Trois dates

Lundi 1^{er} septembre
13 h à 16 h

Mardi 2 septembre
16 h à 19 h

Mercredi 3 septembre
16 h à 19 h

Aucune inscription requise.
Rendez-vous sur mesure :
418 387-230, poste 2270

À SAVOIR

Moins de 3 ans: Aucune évaluation nécessaire. Inscription au cours parent-enfant correspondant à son âge au premier cours.

3 ans: Inscription au cours Préscolaire 1 si l'enfant n'a jamais suivi de cours.

6 ans et plus: Inscription au cours Nageur 1 si l'enfant n'a jamais suivi de cours ou craint l'eau.

SURVEILLEZ L'OFFRE COMPLÈTE DANS LA PROGRAMMATION « PLAISIR-LOISIR ! »

EN LIGNE DÈS LE 21 AOÛT

– POUR CHAQUE ACTIVITÉ AQUATIQUE –

Coût: Avec PPL: 10\$  Sans PPL: 15\$

* 14 ans et moins **Coût:** Avec PPL: 5\$  Sans PPL: 10\$

Toutes les activités se déroulent à la **Polyvalente Benoît-Vachon**.

Profitez d'un remboursement après l'essai. Détails page 4.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 INSCRIPTION

Début: **mardi 19 août à 8 h**

• EN LIGNE

Rendez-vous au sainte-marie.ca pour connaître les étapes d'inscription. Vous devez disposer des informations suivantes:

- Code d'utilisateur
- Mot de passe

• PAR TÉLÉPHONE

Communiquez avec le **SLCVC** au **418 387-2301, poste 2607**. Ayez en main toutes les informations requises pour procéder à l'inscription.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

La date limite d'inscription varie selon l'activité. Référez-vous aux informations relatives à cette dernière pour la connaître.

2 MODALITÉS DE PAIEMENT

CARTE DE CRÉDIT

Seules les cartes de crédit **Visa** et **Mastercard** sont acceptées.

3 TARIFICATION

- Les coûts indiqués incluent les taxes, soit la TPS et la TVQ, s'il y a lieu.
- Si un participant s'inscrit à une activité de la programmation « **Primeur** », il pourra bénéficier du coût « **Rabais** », et ce, jusqu'au **17 septembre**, si les conditions suivantes sont respectées:
 - L'activité sélectionnée pour la session est la même que l'activité « **Primeur** ».
 - Le participant était présent à la séance « **Primeur** ».

4 ANNULATION ET REMBOURSEMENT

- Chaque activité est offerte seulement si un nombre suffisant de participants est inscrit à la date d'échéance.
- Si une activité « **Primeur** » est annulée par le **SLCVC**, le participant sera entièrement remboursé.
- Si un participant annule avant le début d'une activité « **Primeur** » ou qu'il n'y participe pas, **aucun remboursement** ne sera émis.
- Si un participant prend part à une activité « **Primeur** » et qu'il s'y inscrit ensuite pour la session automnale, il obtiendra le remboursement du coût de son inscription « **Primeur** ».

COORDONNÉES

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE | SLCVC

☎ **418 387-2301, poste 2607**

✉ info-loisir@sainte-marie.ca

📍 Ville de Sainte-Marie

🌐 sainte-marie.ca

📍 270, avenue Marguerite-Bourgeoys
Sainte-Marie (Québec) G6E 3Z3

Les bureaux sont situés à l'hôtel de ville.

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi: 8 h à 12 h
13 h à 16 h 30

Vendredi: 8 h à 12 h

