

# PROGRAMMATION PRIMEUR HIVER 2026

## DU 6 AU 12 JANVIER

**INSCRIPTION DÈS LE MARDI 16 DÉCEMBRE**

Pour vous donner un avant-goût des activités offertes cet **HIVER** 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

### CHEER

#### CHEERLEADING

9 à 15 ans

**Dimanche 11 janvier**  
**10 h 30 à 11 h**

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 7 janvier

#### MINI-CHEER

5 à 8 ans

**Dimanche 11 janvier**  
**9 h 30 à 10 h**

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 7 janvier

#### TINY-CHEER

3 à 4 ans

**Dimanche 11 janvier**  
**9 h à 9 h 30**

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 7 janvier



### DANSE

#### BALLET

7 ans et plus

**Samedi 10 janvier**  
**10 h 30 à 11 h**

Centre récréatif

Inscription | Date limite: Mercredi 7 janvier

#### ENFANTINE

3 à 4 ans

**Samedi 10 janvier**  
**9 h 30 à 10 h**

Centre récréatif

Inscription | Date limite: Mercredi 7 janvier

#### INITIATION BALLET, JAZZ ET HIP-HOP

5 à 7 ans

**Samedi 10 janvier**  
**10 h à 10 h 30**

Centre récréatif

Inscription | Date limite: Mercredi 7 janvier



### GYMNASTIQUE

#### GYMNASTIQUE AU SOL

5 à 15 ans

**Dimanche 11 janvier**  
**10 h à 10 h 30**

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite: Mercredi 7 janvier



– POUR CHAQUE ACTIVITÉ JEUNESSE –

Coût: Avec PPL: 5 \$  Sans PPL: 10 \$

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

# PROGRAMMATION ADULTE

## ARTS

### ARGILE : INITIATION

16 ans et plus

Un atelier pour découvrir la technique de l'argile tout en réalisant un petit projet créatif.

**Jeudi 8 janvier**

**19 h à 20 h 30**

Galerie d'art

Inscription | Date limite : Lundi 5 janvier

### CALLIGRAPHIE : DÉBUTANT

16 ans et plus

**Lundi 12 janvier**

**18 h 30 à 19 h 30**

Galerie d'art

Inscription | Date limite : Mercredi 7 janvier



## MIEUX-ÊTRE

### TAÏCHI : DÉBUTANT

16 ans et plus

Découvrez cette discipline d'origine chinoise alliant mouvements lents, respiration et concentration.

**Lundi 12 janvier**

**18 h à 19 h**

Galerie d'art

Inscription | Date limite : Mercredi 7 janvier



### YOGA : DÉBUTANT

16 ans et plus

**Mardi 6 janvier**

**18 h 15 à 19 h 15**

Galerie d'art

Inscription | Date limite : Jeudi 1<sup>er</sup> janvier

### YOGA : PRÉNATAL

16 ans et plus

**Mardi 6 janvier**

**19 h 30 à 20 h 30**

Galerie d'art

Inscription | Date limite : Jeudi 1<sup>er</sup> janvier



## ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DE GROUPE

### CARDIO-ZUM

16 ans et plus

**Mercredi 7 janvier**

**18 h à 19 h**

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Vendredi 2 janvier

### 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 8 janvier**

**19 h à 20 h**

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Lundi 5 janvier

### STRETCHING

16 ans et plus

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

**Mercredi 7 janvier**

**19 h à 20 h**

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Vendredi 2 janvier



– POUR CHAQUE ACTIVITÉ ADULTE –

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

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



# PROGRAMMATION AQUATIQUE

## 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.

**Mardi 6 janvier**

**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 1er janvier

## AQUA-JOGGING

16 ans et plus

**Mercredi 7 janvier**

**18 h 30 à 19 h 25**

Préalable : Être à l'aise en eau profonde.

Inscription | Date limite : Vendredi 2 janvier

## AQUA-NAGEUR – ADO | ADULTE

9 à 14 ans\* | 15 ans et plus

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

**Lundi 12 janvier**

**18 h 30 à 19 h 30**

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

Inscription | Date limite : Mercredi 7 janvier

## AQUA-SANTÉ

16 ans et plus

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

**Jeudi 8 janvier**

**19 h à 19 h 55**

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

Inscription | Date limite : Lundi 5 janvier

## AQUA-ZUM

16 ans et plus

**Lundi 12 janvier**

**19 h 30 à 20 h 30**

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

Inscription | Date limite : Mercredi 7 janvier

**SURVEILLEZ L'OFFRE  
COMPLÈTE DANS  
LA PROGRAMMATION  
« PLAISIR-LOISIR ! »  
EN LIGNE DÈS LE  
16 DÉCEMBRE**

### – 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.

## COURS PRIVÉS : SESSION INTENSIVE

**5 AU 18 JANVIER**

Profitez de cours privés juste à temps pour poursuivre avec des cours de groupe.

### Cours privés | Enfants

3 à 14 ans

Forfait 5 séances :	Option 1	5 séances x 30 minutes – en solo	110 \$
	Option 2	5 séances x 45 minutes – en solo	165 \$
	Option 3	5 séances x 30 minutes – en duo	88 \$*
	Option 4	5 séances x 45 minutes – en duo	132 \$*

\* Le prix indiqué est par personne. Le niveau doit être similaire.

### Cours privés | Ado-Adultes

15 ans et plus

Forfait :	Option 1	5 séances x 30 minutes – en solo	127 \$
	Option 2	5 séances x 45 minutes – en solo	190 \$
	Option 3	5 séances x 30 minutes – en duo	101 \$*
	Option 4	5 séances x 45 minutes – en duo	152 \$*

\* Le prix indiqué est par personne. Le niveau doit être similaire.  
Les cours privés pour la clientèle « Ado-Adultes » sont taxables.





# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

## 1 INSCRIPTION

Début : **mardi 16 décembre 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 **14 janvier**, 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 hiver, 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](mailto:info-loisir@sainte-marie.ca)

📍 Ville de Sainte-Marie

🌐 [sainte-marie.ca](http://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

### HORAIRE TEMPS DES FÊTES

Les bureaux de l'hôtel de ville sont fermés du 24 décembre au 4 janvier inclusivement.