



PROGRAMMATION PRIMEUR **HIVER 2026**

DU 6 AU 12 JANVIER

VILLE DE
SAINTE-MARIE
...pour la vie!

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

NOUVEAU!

YOGA : DÉBUTANT

16 ans et plus

Mardi 6 janvier
18 h 15 à 19 h 15
Galerie d'art

Inscription | Date limite: Jeudi 1^{er} 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^{er} 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 LIMITÉE 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

🌐 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



HORAIRE TEMPS DES FÊTES

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