

PROGRAMMATION PRIMEUR AUTOMNE 2026

DU 7 AU 20 SEPTEMBRE

INSCRIPTION DÈS LE MARDI 18 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

ART

CRÉAT'ART

7 à 12 ans

Jeudi 10 septembre

17 h 30 à 19 h

Galerie d'art

Inscription | Date limite : Lundi 7 septembre

THÉÂTRE

5 à 12 ans

Faites découvrir à votre enfant le plaisir de jouer, de créer et d'interpréter !

Mercredi 9 septembre

18 h à 19 h

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Vendredi 4 septembre



NOUVEAU !

DANSE

INITIATION : BALLET, JAZZ ET HIP-HOP

5 à 7 ans

Dimanche 20 septembre

10 h à 11 h

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Mercredi 16 septembre

HIP-HOP | SPÉCIAL K-POP

5 à 12 ans

Bougez au rythme des plus grands succès du phénomène coréen.

Dimanche 20 septembre

11 h à 12 h

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Mercredi 16 septembre

NOUVEAU !

SPORT

MULTI-SPORTS

3 à 5 ans

Plusieurs sports sont proposés aux tout-petits pour développer leurs habiletés, s'amuser et peut-être trouver leur passion.

Samedi 19 septembre

8 h 30 à 9 h 30

École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Mercredi 16 septembre

NOUVEAU !



– POUR CHAQUE ACTIVITÉ JEUNESSE –

Coût : Avec PPL : 5 \$  Sans PPL : 10 \$

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

PROGRAMMATION ADULTE

DANSE

DANSE EN COUPLE : MERENGUE

16 ans et plus

Découvrez cette danse de couple originaire de la République Dominicaine, reconnue pour son rythme entraînant et sa simplicité.

Mardi 15 septembre
19 h 30 à 20 h 30
École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Jeudi 10 septembre

NOUVEAU !



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ADAPTÉ



COORDONNATION ET ÉQUILIBRE

16 ans et plus

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, bénéficiez d'exercices adaptés favorisant l'équilibre, la coordination, la mobilité et l'autonomie au quotidien.

Lundi 14 septembre
14 h à 15 h
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Mercredi 9 septembre

NOUVEAU !

MOBILITÉ ET AMPLITUDE

16 ans et plus

Le cours idéal pour les personnes vivant avec de l'arthrose, des douleurs chroniques, des raideurs ainsi que les personnes à mobilité réduite. Un objectif : favoriser une meilleure mobilité grâce à des exercices adaptés.

Lundi 14 septembre
15 h à 16 h
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Mercredi 9 septembre

NOUVEAU !

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 1.0

16 ans et plus

Destiné aux personnes qui souhaitent renouer en douceur avec l'activité physique après une incapacité prolongée, ce cours propose des exercices adaptés aux capacités et aux besoins de chacun.

Lundi 14 septembre
13 h à 14 h
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Mercredi 9 septembre

NOUVEAU !



MIEUX-ÊTRE

PILATES EXPRESS

16 ans et plus

Lundi 14 septembre
12 h à 12 h 45

Centre récréatif

Inscription | Date limite : Mercredi 9 septembre

TAÏCHI : DÉBUTANT

16 ans et plus

Lundi 7 septembre
18 h à 19 h
École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Mercredi 2 septembre

YOGA : DÉBUTANT VINIYOGA | APPROCHE EN DOUCEUR

16 ans et plus

Mardi 8 septembre
18 h 15 à 19 h 15
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Jeudi 3 septembre

YOGA : MULTI-NIVEAUX VINYASA | APPROCHE DYNAMIQUE

16 ans et plus

Développez votre mobilité grâce à une approche alternant postures et enchaînements dynamiques.

Mardi 8 septembre
19 h 45 à 20 h 45
Galerie d'art

Inscription | Date limite : Jeudi 3 septembre

NOUVEAU !

QI GONG

16 ans et plus

Et si vous preniez soin de vous ? Découvrez cette gymnastique douce chinoise qui renforce le corps en douceur, apaise l'esprit et libère le stress. Aucun niveau requis, la pratique s'adapte à chacun.

Jeudi 17 septembre
18 h 30 à 20 h
École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Lundi 14 septembre

NOUVEAU !

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DE GROUPE

ABDOS-FESSIERS

16 ans et plus

Idéal pour tonifier les abdominaux, les fessiers et les muscles stabilisateurs tout en améliorant la force et l'endurance.

Mardi 15 septembre
12 h à 12 h 45
École Maribel 1.0

Inscription | Date limite : Jeudi 10 septembre

NOUVEAU !



« PLAISIR EN DOUBLE À PRIX RABAIS » PARENT/ENFANT

16 ans et plus

① TINY-CHEER
3 à 5 ans

② CARDIO-DANSE
16 ans et plus

Maximisez votre temps et votre plaisir alors que chacun profite d'un cours adapté à son âge.

Samedi 19 septembre
9 h 45 à 10 h 30
École Maribel 1.0

Duo ① + ② \$: 15 \$/duo
\$\$: 25 \$/duo

Inscription | Date limite : Mercredi 16 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



AQUA-FORME

16 ans et plus

Jeudi 10 septembre

19 h à 19 h 55

Inscription | Date limite : Jeudi 3 septembre

AQUA-JOGGING

16 ans et plus

Mercredi 9 septembre

19 h 30 à 20 h 25

Inscription | Date limite : Mercredi 2 septembre

AQUA-NAGEUR ADO | ADULTE

9 à 14 ans* | 15 ans et plus

Mercredi 9 septembre

18 h 30 à 19 h 25

Inscription | Date limite : Jeudi 3 septembre

AQUA-SANTÉ

16 ans et plus

Jeudi 10 septembre

18 h à 18 h 55

Inscription | Date limite : Jeudi 3 septembre

AQUA-ZUM

16 ans et plus

Lundi 7 septembre

19 h 30 à 20 h 25

Inscription | Date limite : Jeudi 3 septembre



« PORTES OUVERTES »

Vous avez des questions au sujet des cours en piscine ? Vous souhaitez en apprendre davantage sur le contenu ou encore vous désirez connaître le niveau auquel vous inscrire ou inscrire votre enfant ? Venez rencontrer un membre de l'équipe aquatique qui saura répondre à vos questions.

Mardi 1^{er} septembre

17 h à 19 h à 30

Évaluation de niveau de 17 h à 18 h 15

Aucune inscription requise.

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.

– 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.

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

EN LIGNE LE 20 AOÛT



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 INSCRIPTION

Début : **mardi 18 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 **20 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