

Activités et loisirs Hiver 2017



Jeunes

Initiation aux PATINS

Début : Samedi 21 janvier
Heure: 10h30 à 11h20
Durée: 5 semaines
Coût: 25 \$
Clientèle: Enfant 3 ans et +
Personne resp. Timmy Gauthier
Doit être accompagné d'un parent sur la glace
Portez un casque et des mitaines
*Inscription en ligne dès le 10 janvier



Zumba Junior (5 à 7 ans)

Début: Mardi 17 janvier
Heure: 17h30 à 18h30
Durée: 10 semaines
Lieu: Gymnase de l'école
Coût: 50 \$
Personne resp. Christine Tremblay
Certifiée Zumba Junior et spécialiste de cours d'exercices en groupe
*Inscription en ligne dès le 10 janvier



Initiation au HOCKEY

Début : Samedi 21 janvier
Heure: 11h30 à 12h20
Durée 5 semaines
Coût: 25 \$
Personne resp. Timmy Gauthier
Clientèle: Avoir une base en patinage
Exigence: Le port du casque, protège-cou, gants et bâton
L'équipement complet est fortement recommandé.
*Inscription en ligne dès le 10 janvier



Zumba Kids (8 à 11 ans)

Début: Mardi 17 janvier
Heure: 18h45 à 19h45
Durée: 10 semaines
Lieu: Gymnase de l'école
Coût: 50 \$
Personne resp. Christine Tremblay
Certifiée Zumba Kids et spécialiste de cours d'exercices en groupe
*Inscription en ligne dès le 10 janvier



Les Samedis Brico à la Biblio

Date: 28 janvier
11 février
18 mars
Heure: 13h à 14h30
Coût: 15 \$
Personne resp. Geneviève Dionne
Clientèle: 3 à 4 ans (avec parent)
5 à 10 ans (seul)



*Apportez votre collation
**Inscription en ligne dès le 10 janvier

Le club Parent-Enfants de La Doré

Rencontres amicales où parents et enfants échantent, s'amuse et bricolent.
Début: Lundi 16 janvier
Heure: 9h à 11h
Lieu: Bibliothèque Gilbert-Langevin
Personne resp. Myriam Simard (418) 917-1007



Complexe sportif

Du lundi au vendredi de 15h à 16h
Le patinage libre est gratuit pour les jeunes du primaire.



Adultes

Complexe Sportif

- Ligue du vendredi -
Début: Vendredi 20 janvier
Niveau: Tous les niveaux sont acceptés
Clientèle: 16 ans et plus
Coût: 7 \$
Personne resp. Lisa Boily (418) 256-3545 p.2225
*Inscription: Via formulaire sur la page Facebook du Complexe sportif. Équipement complet obligatoire.



Zumba


Début: Lundi 23 janvier
Durée : 10 semaines
Lieu: Gymnase de l'école
Heure: Lundi de 18h30 à 19h30
Mercredi de 18h à 19h
Coût: 1 fois / semaine : 75\$
2 fois / semaine : 135\$
Instructeur: Catherine Dallaire
Certifiée Zumba et spécialiste de cours d'exercices en groupe
*Inscription en ligne dès le 10 janvier



Entraînement de groupe

- Remise en forme -

Début:	Lundi 16 janvier	Mercredi 18 janvier
Heure:	19h à 20h	9h à 10h

Durée: 10 semaines
 Lieu: Centre d'entraînement 
 Niveau: Débutant - intermédiaire
 Clientèle: Adulte
 Coût: 1 fois / semaine : 75\$ ou 2 / semaine: 135 \$
 Personne resp. Christine Tremblay
 Certifiée spécialiste de cours d'exercices en groupe


* Rabais pour les abonnés au Centre d'entraînement
 **Inscription en ligne dès le 10 janvier

Gymnase

	Badminton	Volley-Ball
Début:	Lundi 16 janvier	Mercredi 11 janvier
Heure:	20h à 21h	19h30 à 21h
Clientèle:	16 ans et +	16 ans et +
Personne resp.	Lisa Boily 256-3545 p.2225	Helène Gagnon (418) 256-3307

Pour réserver le gymnase, (418) 256-3545 p.2225


Yoga

Début: Lundi 16 janvier
 Niveau: Débutant - intermédiaire - avancé
 Information: Janine Bélanger (418) 256-3646 

Conversation anglaise

Début: Mercredi 11 janvier
 Heure: 18h30 à 21h30 
 Durée: 10 semaines
 Coût: 60 \$
 Endroit: Salle en haut de l'hôtel de ville
 Professeur: David O'Connor
 Information et inscription: 418-256-3545 p.2225
 ou 418-275-3980

Moulin des Pionniers

Accès gratuit aux sentiers de skis de fond et de raquettes
 Profitez du magnifique paysage! 

50 fois plus en forme

Début: Lundi 9 janvier
 Lieu: Centre des loisirs de La Doré 
 Heure: 13h à 14h
 Deux cours par semaine: les lundis et mercredis
 Information: Véronique Vallée (418) 256-1103

Centre d'entraînement

1 journée : 5,00\$	1 semaine: 17,25\$
1 mois : 34,50\$	3 mois : 86,25\$
6 mois : 138,00\$	1 an : 230,00\$

Clé d'accès : 10.00\$
 Ouvert 24/24 et 7/7
 Certificat cadeau disponible

Centre des loisirs

- Palet américain -

Début : Janvier 2017 
 Lieu : Centre des Loisirs de La Doré
 Information : Thérèse Cantin (418) 256-3649

Complexe sportif

Patinage libre 14 ans et -	2,00 \$
Patinage libre 15 ans et +	2,50 \$
Hockey libre 14 ans et -	3,00 \$
Hockey libre 15 ans et +	3,50 \$
Carte d'accès hockey et patinage libre	
10 visites (2 gratuites) 14 ans et -	30,00 \$
Carte d'accès hockey et patinage libre	
10 visites (2 gratuites) 15 ans et +	35,00 \$
Carte saison hockey et patinage libre	
14 ans et -	50,00 \$
Carte saison hockey et patinage libre	
15 ans et +	60,00 \$
Carte de saison familiale hockey et patinage libre	80,00 \$

Suivez-nous sur Facebook pour connaître l'horaire de la semaine
www.facebook.com/complexe.sportifladore

COURS SYLVA BERGERON
 CONNAISSANCE DE SOI ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL APPLIQUÉ
Institut de Culture Personnelle du Québec Inc.
Une empreinte pour la vie!

LA FORMATION :
 Approfondir la connaissance de soi et cultiver une psychologie positive pour une vie personnelle, professionnelle et sociale épanouie.
POUR SUIVRE SON ÉVOLUTION PERSONNELLE À TRAVERS UNE EXPÉRIENCE RICHE DE SENS ET DE POTENTIALITÉS.

Mardi 24 janvier à 19h30
 au Centre des loisirs de La Doré
 4951, rue des Saules
 Animateur: Normand Goulet, Info: 418-675-1021
 INFORMATIONS: 1 877 669-1029 ou sylvabergeron.com

4^e
Cours de phase I

En collaboration avec: 

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

Accès-Loisirs Domaine-du-Roy c'est quoi?
 Ce sont des accès de loisirs gratuits pour hommes, femmes, enfants, jeunes et moins jeunes, vivant une situation de faible revenu.

Les places offertes gratuitement dans le programme Accès-Loisirs sont le fruit de la collaboration entre les différentes municipalités de notre MRC.

Suis-je admissible ?
 Votre revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-contre :

Prochaine inscription : **Janvier 2017**

Où doit-on se rendre pour s'inscrire ?

- St-Félicien - Service budgétaire
 Responsable : Fanny Larouche
 Tél. : 418-679-4646 poste 28
- Mashteuatsh - Salle communautaire
 Responsable : Johann Buckell
 Tél. : 418-275-5386 poste 767
- Roberval - Agence Grands Frères Grandes Sœurs
 Responsable : Véronique Potvin
 Tél. : 418-275-0483

Taille de l'unité familiale	Revenu avant impôt
1 personne	20 952\$
2 personnes	26 082\$
3 personnes	32 065\$
4 personnes	38 931\$
5 personnes	44 154\$
6 personnes	49 805\$
7 personnes	55 444\$

Suivez nous sur Facebook :
www.facebook.com/municipaliteladore