

ACTIVITÉS POUR LES 60 ANS ET PLUS

HIVER 2024

AVANT-MIDI EN DÉTENTE	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Studio A Local B-205 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi, 10 h à 11 h 30	23 janv. au 2 avril (congé le 5 mars)	10 semaines	69 \$ (60 ans et +) 101,50 \$ (- de 60 ans)	119,75 \$
Jeudi, 10 h à 11 h 30	25 janv. au 4 avril (congé le 7 mars)			

Apprentissage d'activités pouvant se pratiquer à la maison. Techniques guidées de respiration, de yoga, d'automassage et de détente. Un thème différent est proposé à chaque cours et engendre des discussions, des échanges et la pratique d'exercices adaptés (exemples : le sommeil, les changements de saison, etc.).

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DIRIGÉ	60 ANS ET PLUS	CENTRES COMMUNAUTAIRES			
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Centre des loisirs Curé-Soucy, Bic	Lundi, 10 h 30 à 11 h 30	29 janv. au 15 avril (congé le 4 mars et 1 avril)	10 semaines	65 \$ (60 ans et +) 95 \$ (- de 60 ans)	113,25 \$
Centre communautaire Nazareth	Mardi, 9 h 30 à 10 h 30 ou 10 h 45 à 11 h 45	23 janv. au 2 avril (congé le 5 mars)			
	Jeudi, 13 h 30 à 14 h 30	25 janv. au 4 avril (congé le 7 mars)			
Centre communautaire Sainte-Agnès Nord	Mercredi, 10 h 30 à 11 h 30	24 janv. au 3 avril (congé le 6 mars)			
Centre communautaire Saint-Pie-X	Mardi, 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15	23 janv. au 2 avril (congé le 5 mars)			
	Vendredi, 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15	26 janv. au 12 avril (congés les 8 et 29 mars)			
Pavillon multifonctionnel Pointe-au-Père	Lundi, 13 h 30 à 14 h 30	22 janv. au 8 avril (congés les 4 mars et 1 avril)			
	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 ou 10 h 45 à 11 h 45	24 janv. au 3 avril (congé le 6 mars)			

La structure de chaque cours est un entraînement équilibré ayant pour but le maintien ou l'amélioration de la condition physique : échauffement, travail cardiovasculaire, renforcement musculaire, exercices et étirements. Vous devez apporter un tapis de sol et une bouteille d'eau.

DANSE EN LIGNE	60 ANS ET PLUS	Centre communautaire Saint-Robert 358, avenue Sirois		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Lundi, 14 h à 15 h 30 Niveau débutant	22 janv. au 8 avril (congé le 4 mars et 1 avril)	10 semaines	59,50 \$ (60 ans et +) 83,25 \$ (- de 60 ans)	103,50 \$
Mardi, 14 h à 15 h 30 Niveau débutant 2*	23 janv. au 2 avril (congé le 5 mars)			
Mercredi, 15 h à 16 h 30 Niveau intermédiaire*	24 janv. au 3 avril (congé le 6 mars)			

Apprentissage et perfectionnement d'une variété de pas de danse en ligne sous forme de cours et de pratiques dirigées.
***Pour les niveaux débutant 2 et intermédiaire, il faut préalablement avoir déjà suivi un ou des cours de danse en ligne.**

EXPLORATION DU DESSIN DÉBUTANT	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mercredi, 9 h 30 à 11 h 30	24 janv. au 3 avril (congé le 6 mars)	10 semaines	70 \$ (60 ans et +) 102,50 \$ (- de 60 ans)	122 \$

Apprentissage des différentes techniques de dessin pour éventuellement acquérir les notions nécessaires aux projets personnels : croquis, traits, valeurs, perspective, ombre et lumière. Le participant apprendra à travailler sur les sujets suivants : la nature morte, le paysage, l'architecture, le portrait et le dessin animalier.

EXPLORATION DU DESSIN PORTRAITS	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Jeudi, 9 h 30 à 11 h 30	25 janv. au 4 avril (congé le 7 mars)	10 semaines	70 \$ (60 ans et +) 102,50 \$ (- de 60 ans)	122 \$

Exploration du portrait à travers la démarche artistique personnelle de l'élève, que ce soit à travers le réalisme ou l'expression artistique. Interprétations du visage à l'aide de différents médiums, introduction à la théorie de la couleur et au mix media. L'élève doit préalablement avoir suivi le premier cours.

EXPLORATION THÉÂTRALE	60 ANS ET PLUS	Ancienne mairie Rimouski-Est 542, rue Saint-Germain Est, 1 ^{er} étage		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi, 10 h à 12 h Débutant 1	23 janv. au 2 avril (congé le 5 mars)	10 semaines	59,50 \$ (60 ans et +) 83,25\$ (- de 60 ans)	102,50 \$
<i>Jeux et exercices théâtraux sous plusieurs formes telles que : exploration des différentes facettes de la création d'un spectacle, de la mise en scène aux jeux des comédiens, en passant par la scénographie.</i>				
Jeudi, 10 h à 12 h Débutant 2	25 janv. au 18 avril (congé le 7 mars)	12 semaines	71,40 \$ (60 ans et +) 99,90\$ (- de 60 ans)	123 \$
<i>Exploration théâtrale axée sur les notions de jeux et de créations de personnages. Pratique et présentation d'un court extrait d'une pièce de théâtre. Participation à la création des costumes et des accessoires.</i>				

PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi, 13 h à 15 h 30	23 janv. au 2 avril (congé le 5 mars)	10 semaines	90,75 \$ (60 ans et +) 127,50 \$ (- de 60 ans)	153,25 \$
<i>Selon le niveau du participant, apprentissage des techniques de base et perfectionnement axant les productions sur le développement de la créativité : étude du paysage, composition, lumière, couleur et contraste. Matériel non inclus.</i>				

TECHNIQUES DE DESSIN	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Local B-215 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi, 9 h 30 à 11 h 30	23 janv. au 2 avril (congé le 5 mars)	10 semaines	70 \$ (60 ans et +) 102,50 \$ (- de 60 ans)	122 \$
<i>Apprentissage de techniques de dessin avec des thèmes variés tels que la nature morte, le paysage, l'architecture, le dessin animalier et le portrait. Exploration du sketch rapide, du rendu, du mix media, de la couleur et perfectionnement des notions apprises. Les participants doivent déjà connaître les techniques de base.</i>				

VITALITÉ DANSE	60 ANS ET PLUS	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Studio A Local B-205 77, 2 ^e Rue Ouest (entrée porte 4)		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mercredi, 10 h 30 à 11 h 30	24 janv. au 3 avril	10 semaines	72,25 \$ (60 ans et +) 103,50 \$ (– de 60 ans)	126,25 \$
<p><i>Selon le niveau du participant, apprentissage en douceur de divers styles de danse pour le plaisir de bouger. Le rythme du cours est adapté à la clientèle et vise la mise en forme. L'intensité du cours est modérée. Le cours est dispensé par une personne-ressource de l'École de danse Quatre Temps.</i></p>				

YOGA ADAPTÉ	60 ANS ET PLUS	CENTRES COMMUNAUTAIRES			
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Centre des loisirs Curé-Soucy Bic	Mercredi, 10 h à 11 h	24 janv. au 3 avril (congé le 6 mars)	10 semaines	70 \$ (60 ans et +) 99,50 \$ (– de 60 ans)	117,75\$
Centre communautaire Nazareth	Mardi, 13 h à 14 h ou 14 h 15 à 15 h 15	6 fév. au 16 avril (congé le 5 mars)			
Centre communautaire Sacré-Coeur	Vendredi, 11 h à 12 h	9 fév. au 26 avril (congé le 8 et 29 mars)			
Centre communautaire Sainte-Agnès Nord	Lundi, 11 h à 12 h	5 fév. au 22 avril (congé le 4 mars et 1 avril)			
Centre communautaire Saint-Pie-X	Jeudi, 9 h à 10 h ou 10 h 30 à 11 h 30	25 janv. au 4 avril (congé le 7 mars)			
Pavillon multifonctionnel Pointe-au-Père	Mardi, 13 h 30 à 14 h 30	23 janv. au 2 avril (congé le 6 mars)			
<p><i>Ce cours adapté favorise la qualité de la respiration, le calme, la concentration et la détente. Le yoga permet de développer la force, la souplesse et l'endurance, tout en régularisant le fonctionnement des différents systèmes du corps. La pratique régulière du yoga mène au bien-être. Vous devez apporter votre tapis de sol.</i></p>					

INSCRIPTIONS

Du mercredi 10 janvier, 8 h 15 au jeudi 11 janvier, 16 h.

En ligne : www.rimouski.ca/inscriptionloisirs

Par téléphone : 418 724-3157 (sur les heures d'ouverture)

Aucune inscription ne sera prise en personne au bureau du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, ni par courriel. Paiement obligatoirement par carte de crédit Visa ou Mastercard au moment de l'inscription.

Étant donné le nombre de places limité dans chacun des groupes, nous vous recommandons de prioriser l'inscription en ligne. Pour des questions sur les activités, les modalités d'inscription en ligne et pour obtenir un soutien aux heures d'ouverture des bureaux, composez le **418 724-3157**.