

DÉCOUVERTES PLEIN AIR

Inscriptions obligatoires

La Ville peut limiter le nombre de places disponibles par activité pour respecter les normes de la Santé publique. Vous devez obligatoirement vous inscrire, au moins 48 heures avant la date de l'activité (tant qu'il reste des places). Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. L'horaire peut varier selon la température.

YOGA SUR PLANCHE À PAGAIE

NOUVEAU

Venez trouver votre équilibre tout en enchaînant des postures qui tonifieront votre corps : une façon originale de pratiquer le yoga sur le rythme de l'eau de la rivière Saint-Maurice.

- Date :** mardi 14 septembre, 17 h 30 à 18 h 30
Clientèle : tous (avoir de l'expérience en planche à pagaie)
Endroit : parc de l'Île-Melville
Coût : 10 \$/pers. 20 \$/pers. NR

NOUVEAU

PARCOURS DANS L'ESPACE ET PARCOURS DU GUERRIER

Afin de développer vos habiletés motrices, mais aussi d'en apprendre plus sur les thématiques de l'espace (pour les jeunes) et du guerrier (pour les adultes), faites le tour des stations munies de matériel varié.

- Date :** samedi 18 septembre, 10 h à 11 h
Clientèle : 5 à 10 ans (espace)
16 ans et plus (guerrier)
Endroit : parc de la Plage-Idéale
Coût : 8 \$/pers. 16 \$/pers. NR



Photo : SUP Shawi



Photo : Kiné Option Santé



Photo : Lorraine Paquin

NOUVEAU

VIENS MARCHER EN VILLE!

Prenez part à cette marche guidée d'environ 60 minutes en plein cœur du centre-ville de Shawinigan.

- Date :** mardi 28 septembre, 10 h à 11 h
Clientèle : tous
Endroit : départ au Centre Gervais Auto
Coût : gratuit 5 \$/pers. NR

RANDONNÉE ANIMÉE

Venez marcher à travers un sentier pour découvrir plusieurs ressources méconnues. Cette visite forestière se déroulera en compagnie d'une guide de l'Association forestière de la Vallée du Saint-Maurice.

- Date :** samedi 16 octobre, 10 h à 11 h 30
Clientèle : tous
Endroit : sentier de la rivière Noire
(intersection de la 201^e Avenue et de la 214^e Rue)
Coût : gratuit 5 \$/pers. NR

CUEILLETES DE CHAMPIGNONS

Venez découvrir les délicieux champignons sauvages qui peuvent être cueillis dans les pelouses ainsi qu'au meilleur temps de l'année pour ceux qui poussent en forêt, avant la chute des feuilles!

- Date :** vendredi 24 septembre, 13 h à 17 h
Endroit : secteur Grand-Mère
Coût : 20 \$/pers. 40 \$/pers. NR

Au cœur de l'automne, les champignons sauvages tardifs ont tendance à pousser en groupe, dans les sols tapissés d'aiguilles, près des conifères. Venez cueillir les espèces succulentes dans un site très fructueux!

- Date :** vendredi 29 octobre, 13 h à 17 h
Endroit : secteur Saint-Georges
Coût : 20 \$/pers. 40 \$/pers. NR

