

ACTIVITÉS

DÉCOUVERTES LOISIRS



HORAIRE DES ACTIVITÉS DÉCOUVERTES LOISIRS

Inscription dès 8 h 30 : Résident : 22 septembre
Saint-Boniface : 24 septembre
Non-résident : 25 septembre

DESCRIPTION DES COURS

Viens découvrir la trottinette freestyle

 Lieu : Parc de planche à roulettes - parc multisport Réal-Dufresne
 date : 4 octobre
 Heure : 9 h à 12 h

Viens découvrir la trottinette freestyle !  

Tu veux apprendre à faire tes premières figures, t'amuser et repousser tes limites?

Participe à notre activité d'initiation à la trottinette freestyle : encadrée par des passionnés, sécuritaire et ouverte à tous, peu importe ton niveau ou ton âge!

- Découvre les bases
- Apprends des figures simples
- Améliore ton équilibre et ta confiance
- Amuse-toi dans une ambiance motivante

Viens avec ta trottinette et ton casque... et repars avec le sourire! Si tu n'as pas d'équipement, on a tout ce qu'il faut. 

Découverte de la course en famille

Parc de la Rivière Grand-Mère : 28 septembre, 10 h à 11 h ou 11 h 15 à 12 h 15

Viens découvrir la méthode protectrice en famille! Cette séance découverte contient une mini portion théorique sur les bases essentielles, suivie d'une mise en pratique d'environ 1h30 à la course à pied. Les participants bénéficieront d'explications claires, d'exercices adaptés et d'un temps de discussion pour partager leurs ressentis.

Découverte de course en sentier

Parc de l'île Melville (secteur sud, derrière BMR) : 16 octobre, 17 h 30 à 18 h 30 ou 18 h 45 à 19 h 45

Viens découvrir la méthode protectrice en sentiers! Cette séance découverte contient une mini portion théorique sur les bases essentielles, suivie d'une mise en pratique d'environ 1h30 à la course à pied. Les participants bénéficieront d'explications claires, d'exercices adaptés et d'un temps de discussion pour partager leurs ressentis.

Découverte de la course pour tous

Place du Centenaire-de-Shawinigan : 2 novembre, 10 h à 11 h ou 11 h 15 à 12 h 15

Viens découvrir la méthode protectrice en gang! Cette séance découverte contient une mini portion théorique sur les bases essentielles, suivie d'une mise en pratique d'environ 1h30 à la course à pied. Les participants bénéficieront d'explications claires, d'exercices adaptés et d'un temps de discussion pour partager leurs ressentis.

Découvre la danse country (débutant)

Découvre la danse country : 17 octobre, 19 h à 20 h 30, Salle Centre communautaire Théodoric-Lagacé

Viens apprendre les pas de la danse country et quelques danses populaires afin de garnir ton trousseau de départ.

Il y a un premier pas pour tous les cowboys et les cowgirls du Québec, il ne manque que toi! 🤠 ⭐

Découvre la danse country (niveau 2)

Découvre la danse country : 21 novembre, 19 h à 20 h 30, Salle Centre communautaire Théodoric-Lagacé

Tu as assisté à notre premier cours (17 octobre) et tu veux plus de défis? Tu es un danseur de country qui maîtrise tous tes pas de base?

Viens relever le défi d'un cours intermédiaire!

Chorégraphie dynamique et actuelle pour une soirée complètement endiablée!



À la découverte des champignons du plein automne

Découverte champignon #1 : 5 octobre, 10 h à 14 h, Salle Centre communautaire Théodoric-Lagacé

Venez cueillir, identifier et trier les champignons sauvages comestibles que nous trouverons ensemble alors que la saison sera rendue à son meilleur temps!

Si les cueillettes sont fructueuses, nous en profiterons pour les cuisiner dans un plat unique, en accompagnant le tout avec une délicieuse boisson forestière!

À la découverte des champignons tardifs de l'automne

Découverte champignon #2 : 19 octobre, 10 h à 14 h, Salle Centre communautaire Théodoric-Lagacé

Alors que quelques gels auront crispé les sols forestiers durant quelques nuits, avant le grand gel de l'hiver, ce sera le temps de partir à la cueillette de certaines espèces de champignons plus méconnus et parmi celles-ci, quelques-unes qui s'avéreront délicieuses une fois cuisinées dans les règles de l'art.

Coûts :

Découverte loisirs (trottinette)

12 \$ résident 24 \$ non-résident

Découvertes loisirs (course)

10 \$ résident 20 \$ non-résident

Découverte loisirs (danse en ligne)

20 \$ résident 40 \$ non-résident

Découverte loisirs (les champignons)

20 \$ résident 40 \$ non-résident

Communication :

Afin de recevoir toutes les notifications concernant vos cours (bris, tempête, etc.), on vous invite à cocher toutes les cases du consentement dans votre dossier d'inscription.

