

## Activités pour les 60 ans et plus – automne 2019

AVANT-MIDI EN DÉTENTE	60 ANS ET +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé Studio A   Local B-205 77, 2 <sup>e</sup> Rue Ouest, entrée porte 4		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
		RÉSIDENT		NON-RÉSIDENT
Mardi, de 10 h à 11 h 30	17 septembre au 19 novembre	10 semaines	61 \$/60 ans et plus	105 \$
Jeudi, de 10 h à 11 h 30	19 septembre au 21 novembre		88 \$/Moins de 60 ans	
Apprentissage d'activités pouvant se pratiquer à la maison. Des techniques guidées de respiration, de yoga, d'automassage et de détente. Un thème différent à chaque cours sous forme d'information, d'échanges et de pratiques d'exercices (exemple : le sommeil, les changements de saison, etc.).				

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DIRIGÉ	60 ans et +	Centres communautaires			
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT		NON-RÉSIDENT
Pavillon multifonctionnel de Pointe-au-Père	Lundi, de 15 h à 16 h  Jeudi, de 9 h 15 à 10 h 15 ou de 10 h 20 à 11 h 20	Lundi 16 septembre au 25 novembre (congé le 14 oct.)  Jeudi 19 septembre au 21 novembre	10 semaines	60 \$/60 ans et plus  86 \$/Moins de 60 ans	103 \$
Centre communautaire Ste-Agnès Nord	Mercredi, de 9 h 15 à 10 h 15	Mercredi 18 septembre au 20 novembre			
Centre communautaire de St-Pie-X	Mardi, de 9 h à 10 h ou de 10 h 15 à 11 h 15  Vendredi, de 9 h à 10 h ou de 10 h 15 à 11 h 15	Mardi 17 septembre au 19 novembre  Vendredi 20 septembre au 29 novembre (congé le 11 octobre)			
Centre communautaire de Nazareth	Mardi, de 9 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h 45 à 11 h 45  Jeudi, de 13 h 30 à 14 h 30	Mardi 17 septembre au 19 novembre  Jeudi 19 septembre au 21 novembre			
Centre communautaire de Sacré-Cœur	Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30  Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Lundi 16 septembre au 2 décembre (congé le 14 et 21 oct.)  Mercredi 18 septembre au 20 novembre			
Centre des loisirs Curé-Soucy	Lundi, de 10 h à 11 h	Lundi 16 septembre au 2 décembre (congé le 14 et 21 oct.)			
Échauffement, travail cardiovasculaire, renforcement musculaire, exercices et étirements. La structure de chaque cours est un entraînement équilibré ayant pour but le maintien ou l'amélioration de la condition physique des personnes de 60 ans et plus.					

CRÉATION DE MINI-ALBUMS		60 ans et +		Édifice Claire-L'Heureux-Dubé   Local B-215 77, 2 <sup>e</sup> Rue Ouest, entrée porte 4	
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT		
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	
Lundi, de 13 h à 15 h	16 septembre au 25 novembre (congé le 14 oct.)	10 semaines	82 \$/60 ans et plus 116 \$/Moins de 60 ans	137 \$	

Atelier de fabrication de mini-albums 8 ½ X 11 avec papier Graphic 45-Imagine et différentes techniques.

DANSE EN LIGNE		60 ans et +		Centre communautaire de Saint-Robert 358, avenue Sirois	
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT		
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	
Lundi, de 15 h à 16 h 30 (niveau débutant)	16 septembre au 2 décembre (congé les 14 et 21 octobre)	10 semaines	52 \$/60 ans et plus	90 \$	
Mercredi, de 15 h à 16 h 30 (niveau intermédiaire)	18 septembre au 27 novembre (congé le 16 octobre)		73 \$/Moins de 60 ans		

Apprentissage et perfectionnement d'une variété de pas et de danses en ligne sous forme de cours et de pratiques dirigées.

ENTRAÎNEMENT SPINAL		60 ans et +		Centres communautaires	
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Centre communautaire Ste-Agnès Nord-niveau 2 (Le participant doit avoir suivi le niveau 1)	Mercredi, de 10 h 30 à 11 h 30	18 septembre au 20 novembre	10 semaines	65\$/ 60 ans et plus 96\$/Moins de 60 ans	120 \$
Pavillon multifonctionnel de Pointe-au-Père-niveau 1	Lundi 13 h 30 à 14 h 30	16 septembre au 25 novembre (congé le 14 oct.)	10 semaines		
Complexe sportif Desjardins, salle FA106 (accueil piscine)-niveau 1	Jeu de 13 h 15 à 14 h 15	Jeu de 19 septembre au 21 novembre	10 semaines		

Programme d'exercices dirigé par un kinésologue visant l'amélioration de la santé du dos et des articulations. Des exercices accessibles à tous permettent d'équilibrer la posture et diminuer les douleurs articulaires.

EXPLORATION DU DESSIN		60 ans et +		Édifice Claire- L'Heureux-Dubé 77, 2 <sup>e</sup> Rue Ouest, entrée porte 4	
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT		
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	
Mardi, de 9 h 30 à 11 h 30	17 septembre au 19 novembre	10 semaines	62 \$/60 ans et plus 90 \$/Moins de 60 ans	107 \$	

À son rythme, apprentissage des techniques, du savoir et de la compréhension nécessaires afin d'explorer et de mieux maîtriser cet art qu'est le dessin.

PEINTURE (ATELIER LIBRE)	60 ans et +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé   B-215 77, 2 <sup>e</sup> Rue Ouest, entrée porte 4		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Judi, de 13 h à 16 h	19 septembre au 21 novembre	10 semaines	84 \$/60 ans et plus 118 \$/Moins de 60 ans	143 \$

Cet atelier se déroule sous la supervision d'une personne-ressource. Un rendez-vous pour échanger des idées et des conseils et surtout réaliser des projets créatifs tels que : peinture acrylique, peinture à l'huile, faux vitrail, peinture sur porcelaine, peinture sur bois, dessin et autres techniques de peinture ainsi que des démonstrations selon les demandes des participants.

POTERIE	60 ans et +	Édifice Claire- L'Heureux-Dubé   B-212 77, 2 <sup>e</sup> Rue Ouest, entrée porte 4		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Lundi, de 14 h à 16 h 30	23 septembre au 2 décembre (congé le 14 octobre)	10 semaines	142 \$/60 ans et plus 178 \$/Moins de 60 ans	204 \$

Apprentissage des techniques de façonnage de pièces en argile (pinçage, évidage, colombinage, galettage et tournage) et des différentes méthodes de décoration et d'émaillage. Enseignement adapté au groupe sous forme d'explications, de démonstrations et de soutien.

PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE	60 ans et +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé   B-215 77, 2 <sup>e</sup> Rue Ouest, entrée porte 4		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mardi, de 13 h à 15 h 30	17 septembre au 19 novembre	10 semaines	79 \$/60 ans et plus	135 \$
Mercredi, de 13 h à 15 h 30	18 septembre au 20 novembre		112 \$/Moins de 60 ans	

Selon le niveau du participant, apprentissage des techniques de base et perfectionnement des techniques apprises en axant les productions sur le développement de la créativité : étude du paysage, composition, lumière, couleurs, contrastes.

VITALITÉ DANSE	60 ans et +	Édifice Claire-L'Heureux-Dubé, studio A 77, 2 <sup>e</sup> Rue Ouest, entrée porte 4		
HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT	
			RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30 (intermédiaire)	18 septembre au 20 novembre	10 semaines	60 \$/60 ans et plus	103 \$
Mercredi, 10 h 40 à 11 h 40 (débutant)	18 septembre au 20 novembre		86 \$/Moins de 60 ans	

Apprentissage en douceur de divers styles de danse pour le plaisir de bouger. Le rythme du cours est adapté aux besoins de la clientèle de 55 ans et plus et vise la mise en forme. L'intensité du cours est modérée.

YOGA ADAPTÉ		60 ans et +		Centres communautaires		
LIEU	HORAIRE	DATES	DURÉE	COÛT		
				RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	
Pavillon multifonctionnel de Pointe-au-Père	Mardi de 13 h 30 à 14 h 30 ou de 15 h à 16 h	17 septembre au 19 novembre	10 semaines	60 \$/60 ans et plus 86 \$/Moins de 60 ans	103 \$	
Centre communautaire Ste-Agnès Nord	Mercredi, de 13 h 30 à 14 h 30 ou de 15 h à 16 h	18 septembre au 20 novembre				
Centre communautaire de St-Pie-X	Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15 ou de 10 h 30 à 11 h 30	19 septembre au 21 novembre				
Centre communautaire de Nazareth	Mardi de 13 h à 14 h ou de 14 h 15 à 15 h 15	17 septembre au 19 novembre				
Centre des loisirs Curé-Soucy	Mercredi de 9 h 15 à 10 h 15	18 septembre au 20 novembre				
Centre communautaire de Sacré-Cœur	Vendredi de 13 h à 14 h	20 septembre au 22 novembre (congé le 29 novembre)				

Ce cours, adapté aux gens de 60 ans et plus, 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 mène à un bien-être. Vous devez apporter votre tapis de sol.

### Inscriptions

Par Internet, **du mercredi 4 septembre 8 h 15 au mardi 11 septembre minuit, sur le site [www.ville.rimouski.qc.ca](http://www.ville.rimouski.qc.ca), accès rapide, inscriptions aux activités de loisirs**

*Prendre note qu'au moment de votre inscription en ligne ou par téléphone, vous devrez obligatoirement faire votre paiement par carte de crédit Visa ou Mastercard.*

Pour des questions sur les modalités d'inscription en ligne et pour obtenir un soutien, composez le **418 724-3157**.

Il sera aussi possible de s'inscrire par téléphone au 418 724-3157, du 4 au 11 septembre aux heures de bureau. Étant donné le nombre de places limité dans chacun des groupes, nous vous recommandons de prioriser l'inscription en ligne qui est plus rapide.

**L'inscription par courriel n'est pas acceptée.**