



NOUVEAUTÉS

SPINNING

Clientèle: adultes et adolescents
 Horaire: lundi 18h00 à 18h45 &
 19h00 à 19h45
 mercredi 18h00 à 18h45 &
 18h50 à 19h35
 Durée: 10 semaines
 Lieu: Carrefour municipal (salle 3)
 Coût: 73,93\$ + txes (résidents)
 86,97\$ + txes (non résidents)
 Inscriptions au: 297, 1re avenue

ANGLAIS

Clientèle: adultes
 Horaire: lundi, 19h00 à 20h30
 Durée: 10 semaines
 Lieu: Carrefour municipal (salle 2)
 Coût: 85,00\$ (notes de cours incl.)
 Professeur: Réjean Fiset
 Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs

CONVERSATION ANGLAISE

Clientèle: adultes
 Horaire: mardi 9h00 à 11h00 &
 19h00 à 21h00
 Durée: 10 semaines
 Lieu: Carrefour municipal (salle 2)
 Coût: 60,00\$
 Professeur: Marie-Claude Brassard
 Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs



SERVICE DES LOISIRS

Anaïs Jardon, directrice

297, 1re avenue
 Portneuf, Québec
 G0A 2Y0
www.villedeportneuf.com
 Téléphone: 418 286-3844 #28
 Télécopie: 418 286-4304
 Messagerie:
loisirs@villedeportneuf.com

RAPPEL HIVER 2012 PROGRAMME D'ACTIVITÉS



VILLE DE PORTNEUF

SEMAINE DE DÉBUT
 DES COURS: 23 AU 29
 JANVIER 2012

INFORMATIONS ET PROGRAMMATION
 COMPLÈTE AU
WWW.VILLEDEPORTNEUF.COM

NOUVEAUTÉS SUITE

SOCCER INTÉRIEUR

Clientèle: enfants de 7 à 10 ans
Horaire: mardi 18h00 à 19h00
Durée: 10 semaines
Lieu: Gymnase de l'école
« Les Sentiers »
Coût: 40,00\$
Responsable: Guy Denis
Inscriptions au: 297, 1re avenue



HOCKEY COSOM

Clientèle: jeunes adultes et adolescents
Horaire: mercredi 19h00 à 20h00
Durée: 10 semaines
Lieu: Gymnase de l'école
« Les Sentiers »
Coût: 40,00\$
Responsable: Katherine Julien
Inscriptions au: 297, 1ère avenue

CARDIO MUSCULATION

Clientèle: adultes et adolescents
Horaire: jeudi 11h00 à 12h15
Durée: 10 semaines
Lieu: Carrefour municipal (salle 1)
Coût: 80,00\$
Professeur: Sylvie Plamondon
Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs



AUSSI OFFERTS

ATELIERS ARTISTIQUES POUR ENFANTS

Mercredi 18h00 à 19h30
Inscriptions auprès du professeur:
Isabelle Martel: 418 285-9388

ATELIERS D'AUTODÉFENSE POUR FEMMES

Horaire à déterminer
Inscriptions auprès du professeur:
Serge Belleville: 418 286-6898

ATELIERS DE CALLIGRAPHIE

Mercredi 19h45 à 21h15
Inscriptions auprès du professeur:
Isabelle Martel: 418 285-9388

ATELIERS DES PETITES MAINS (4-5 ANS)

Mardi et mercredi 13h00 à 15h00
Inscriptions au: 297, 1re avenue



ATELIERS DES PETITS EXPLORATEURS (2-4 ANS)

Mercredi 9h30 à 11h00
Inscriptions au: 297, 1re avenue



CARDIO WORK OUT

Lundi 19h00 à 20h00
Inscriptions auprès du professeur:
Josiane Dionne: 418 934-3620

ESPAGNOL DÉBUTANT

Lundi 19h00 à 20h30
Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs



ESPAGNOL « DÉBUTANTS AVANCÉS » (CONVERSATION)

Mercredi 18h30 à 20h00
Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs

PILATES

Mercredi 18h30 à 19h45
Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs



PILATES RETRAITÉS

Jeudi 9h30 à 10h45
Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs

VIE ACTIVE

Mardi et vendredi 9h00 à 10h00
Inscriptions auprès de la coordonnatrice aux loisirs

YOGA INTERMÉDIAIRE

Mardi 19h15 à 20h45

YOGA POUR DÉBUTANTS

Vendredi 18h30 à 20h00

YOGA PRÉNATAL

Mardi 17h30 à 19h00
Inscriptions pour les cours de yoga auprès du professeur: Pauline Chamberland: 418 285-2642

YOSEIKAN BUDO MONDIAL

Lundi et mercredi entre 18h30 et 20h30
Inscriptions auprès du professeur:
Serge Belleville: 418 286-6898



ACCÈS LOISIRS

Pour un accès **GRATUIT** aux loisirs.
Inscriptions: 17 janvier 2012, 13h30 à 15h00 et 18h30 à 19h30 au 297, 1re avenue



Pour informations: 418 286-3844 #28