

PROGRAMMATION DES LOISIRS

AUTOMNE 2025

INSCRIPTION
AVANT LE 18
SEPTEMBRE



INSCRIPTION VIA



Vallée
Jonction

COORDONNÉES

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

259, rue Jean-Marie-Rousseau
Vallée-Jonction (QC) G0S 3J0

Pour joindre;

 Roxanne: loisirs@valleejonction.qc.ca

 418 253-5515

Bureau municipal

259, rue Jean-Marie-Rousseau
Vallée-Jonction (QC) G0S 3J0

Pour joindre;

 Véronique: admin@valleejonction.qc.ca

 418 253-5515 #1

Voirie

259, rue Jean-Marie-Rousseau
Vallée-Jonction (QC) G0S 3J0

Pour joindre;

Nicolas Faucher

 418 253-5515 #4

INSCRIPTION

Modalité d'inscription

Date limite d'inscription - 18 septembre 2025

Le service des loisirs et de la culture se réserve le droit d'annuler les activités dont le minimum de participants nécessaires n'est pas atteint.

Le paiement du cours est exigé en totalité avant le début des cours.

En l'absence de paiement l'accès peut vous être refusé.

Inscription dès le 5 septembre 2025

Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site de sport plus via <https://www.sport-plus-online.com/prmsmvc/Home/Index>

Créer votre compte Sport plus, si ce n'est pas déjà fait, et assurez-vous que vos informations soient exactes.

Modalité de paiement

Paiement par carte de crédit - Paysafe

Vous pouvez payez par carte de crédit, directement sur le site de Sport plus à la fin de vos inscriptions

Paiement en personne (argent, chèque ou carte débit)

Vous pouvez passer directement à nos bureaux municipaux pendant les heures d'ouvertures (aucun paiement ne sera pris, via la chute à lettre). Les chèques doivent être fait à l'ordre de la Municipalité de Vallée-Jonction

COURS POUR LES ENFANTS

ATELIER CREATIF

Ces ateliers sont l'occasion pour les participants d'exprimer leur créativité à travers l'art plastique; dessin, peinture, sculpture et plus encore. Ils sont adaptés à tous les âges et visent à encourager l'imagination tout en développant des compétences artistiques.

Clientèle: 1^{ère} à 6^e année

Horaire: Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Début: 24 septembre

Durée: 8 semaines

Coût: 110 \$

Lieu: Salle de conférence - Centre multifonctionnel

Responsable: MEVA Atelier

Ces ateliers sont spécialement conçus pour permettre aux parents et enfants de créer ensemble grâce à des activités artistiques telles que la sculpture, la peinture ou même des jeux théâtraux, dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Cette activité favorise les échanges intergénérationnels, tout en offrant un moment unique de partage et de créativité. C'est une belle occasion pour les familles de s'épanouir ensemble, de stimuler leur imagination et de renforcer les liens familiaux à travers l'art.

Clientèle: Maternelle à 6^e année

Horaire: Samedi 29 novembre à 13 h à 14 h 30

Coût: 20 \$ (1 adulte- 1 enfant) 8 \$ par participant supplémentaire

Lieu: Salle de conférence - Centre multifonctionnel

Responsable: MEVA Atelier

ATELIER PARENT- ENFANT

COURS POUR LES ADULTES

DANSE COUNTRY

Viens apprendre la danse country en compagnie de MG Danse Country pop, suivi d'une soirée.

Clientèle: 16 ans et plus

Horaire: Samedi de 19 h à minuit

19 h : cours débutant

20 h : cours novice/inter

Début: 20 septembre

Durée: 11 semaines

Coût: 12 \$

Lieu: Salle Desjardins - Centre multifonctionnel

Responsable: MG Danse Country

Que vous désiriez vous initier ou que vous ayez déjà de l'expérience en yoga, mes cours se veulent inclusifs et ce, peu importe où vous en êtes dans votre grossesse. Vous pourrez bouger en harmonie avec votre souffle, votre esprit et en connexion avec ce petit être qui grandit en vous. À la fin de chaque cours, vous profiterez des bienfaits d'une méditation ayant pour but de vous faire voir la force que vous avez en vous..

Clientèle: 16 ans et plus

Horaire: Mercredi 19 h 45 à 20 h 45

Début: 24 septembre

Durée: 6 semaines

Coût: 90 \$

Lieu: Salle Desjardins - Centre multifonctionnel

Responsable: Daphnée Boucher-Doyon

YOGA PRÉNATAL

COURS POUR LES ADULTES

LATINO TONUS

Un cocktail parfait de danse latine et de tonus musculaire!

💃 On bouge, on transpire et surtout, on a du FUN! 💪

Clientèle: 16 ans et plus

Horaire: Lundi 18 h 15 à 19 h 15

Début: 15 septembre

Durée: 12 semaines

Coût: • 15\$ à la fois

- 150\$ pour 12 cours

- 230\$ pour 20 cours

Lieu: Salle Desjardins - Centre multifonctionnel

Responsable: Marisol Grondin

✉ Pour infos ou inscription, écris-moi en privé!

Facebook : Marisolgrondin-Zumba/Pound

Transforme-toi en véritable instrument de musique avec des Ripstix entre les mains!

💥 Cardio. Percussions. Puissance.

Puis, respire, relâche et connecte ton corps et ton esprit dans la douceur du Pound Unplugged ✨

Clientèle: 16 ans et plus

Horaire: Mercredi 18 h 15 à 19 h

Début: 17 septembre

Durée: 12 semaines

Coût: • 15\$ à la fois

- 150\$ pour 12 cours

- 230\$ pour 20 cours

Lieu: Salle Desjardins - Centre multifonctionnel

Responsable: Marisol Grondin

✉ Pour infos ou inscription, écris-moi en privé!

Facebook : Marisolgrondin-Zumba/Pound

POUND

COURS POUR LES ADULTES

MARCHE- ENTRAÎNEMENT

On sort dehors, on bouge en avançant, on fait le plein d'oxygène et d'endorphines! Squats, cardio, renfo, étirements... tout le monde à son rythme!

Clientèle: 16 ans et plus

Horaire: Jeudi 18 h 15 à 19 h 15

Début: 14 août

Durée: 12 semaines

Coût: • 15\$ à la fois

- 150\$ pour 12 cours

- 230\$ pour 20 cours

Lieu: Salle Desjardins - Centre multifonctionnel

Responsable: Marisol Grondin

✉ Pour infos ou inscription, écris-moi en privé!

Facebook : Marisolgrondin-Zumba/Pound

C'est un moment consacré à soi pour se ressourcer. Sur musique et parfois en silence, vous serez guidé dans une pratique de postures adaptées aux possibilités physiques de votre corps. Les techniques de respiration et de concentration vous entraîneront pas à pas vers un moment méditatif à la fin de chaque séance. Tous et toutes sont bienvenus. *Apporter votre tasse réutilisable et votre bouteille d'eau

Clientèle: 50 ans et plus

Horaire: Lundi 13 h 30 à 14 h 30

Début: 22 septembre

Durée: 8 semaines

Coût: 125 \$

Lieu: Salle Desjardins - Centre multifonctionnel

Responsable: Anni-Pier Coutu

YOGA SUR CHAISE

COURS POUR LES AINÉES

MISE EN FORME

Programme adapté aux personnes de 50 ans et plus. Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques, des exercices légers de musculation et des exercices de flexibilité (débutants et intermédiaires).

Clientèle: 50 ans et plus

Horaire: Mardi de 14 h à 15 h

Début: 23 septembre

Durée: 10 semaines

Coût: 120 \$

Lieu: Salle Desjardins - Centre multifonctionnel

Responsable: Danielle Vachon - 418 389-7330

Il est important d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité tout en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. Des ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau.

Clientèle: 50 ans et plus

Horaire: Jeudi de 9 h à 10 h

Début: 25 septembre

Durée: 10 semaines

Coût: 60 \$

Lieu: Salle de Conférence - Centre multifonctionnel

Responsable: Roxanne Daigle

CERVEAU ACTIF

POUR INFORMATIONS

418 253-5515

loisirs@valleejonction.qc.ca

Responsabilité

La municipalité de Vallée-Jonction n'est pas responsable en cas de vol ou d'accident lors des cours ou des activités.

Confirmation d'inscription

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée une fois les inscriptions terminées, afin de vous confirmer si l'activité à lieu ou non. Cette confirmation vous sera envoyée la semaine précédant le début des cours.

Remboursement

Aucun remboursement ne sera effectué après le début des cours, à moins d'une raison valable, avec un billet médical. Le tout reste sous la discrétion du responsable de cours et de la direction.

Mauvais comportement / absence

En cas d'un mauvais comportement, lors des cours, le responsable et la direction ont l'autorisation de suspendre votre enfant des cours. Un avertissement verbal sera fait à l'enfant et aux parents avant la suspension.