

# VISION DU QUARTIER

Hiver 2017

## PLAISIRS D'HIVER

samedi, le 11 février de 13h à 16h, au parc NDL

### Au programme

Animation et musique, activités familiales, patinage et visite de Bonhomme Carnaval, glissades, beignes, café, bouillon de poulet, chocolat chaud et prix de présence.



PARC NDL  
90 rue du Vallon  
GRATUIT!  
APPORTEZ VOS  
TAPIS DE GLISSE



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

venez prendre votre dessert avec nous, dès 18h30, le mardi 28 février 2016. Début de l'assemblée générale à 19 h30 au Chalet NDL, 55 Moïse-verret.



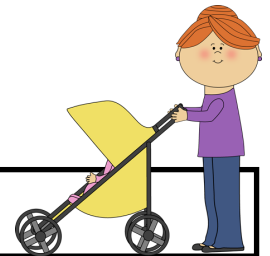
SOYEZ À L'AFFÛT de tout: Photos, informations, etc., aimez notre page « Loisirs NDL » SUR FACEBOOK!

# PROGRAMMATION DE LOISIRS HIVER 2017

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour la session d'hiver débuteront le 1er décembre, à compter de 7h. Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à vous rendre à [www.loisirsnl.com](http://www.loisirsnl.com) et cliquer sur Inscriptions. Vous serez donc redirigé sur la plateforme Julio. Vous pouvez également vous inscrire en personne au 425 bienheureux-Jean-XXIII.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418-849-3396.



### Activités familiales/maman-bébé-enfant

#### YOGA PRÉNATAL

Technique pour prévenir et soulager les inconforts physiques tels que les nausées et les maux de dos. La relaxation consciente est un outil pour mieux vivre les émotions pendant la grossesse.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** Mardi: 13h30 à 14h45.

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 100\$ (150\$ non-résident)

**Durée:** 12 semaines

#### BODY DESIGN POSTNATAL

Permet à la nouvelle maman de se remettre en forme dès l'accouchement. Accompagnée ou non de son bébé, la nouvelle maman bénéficiera des bienfaits des activités cardiovasculaires, d'une période de musculation et d'exercices d'étirements.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** Lundi: 9h à 10h

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 16 janvier 2017

**Tarif:** 80\$ (120 non-résident)/1 fois semaine-155\$ (232.50\$ non-résident)/2 fois semaine-230\$ (345\$ non-résident)/3 fois semaine

**Durée:** 12 semaines

#### FITNESS MAMAN-BÉBÉ

Permet de bouger avec votre enfant. Comporte des exercices cardiovasculaires, de musculation, d'étirements, ainsi que d'autres inspirés du Yoga et de la méthode Pilates. Votre bébé profitera aussi de la séance pour s'amuser.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** Mercredi: 13h30 à 14h30 et/ou vendredi: 8h45 à 9h45

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 18 janvier 2017

**Tarif:** 80\$ (120 non-résident)/1 fois semaine-155\$ (232.50\$ non-résident)/2 fois semaine-230\$ (345\$ non-résident)/3 fois semaine

**Durée:** 12 semaines

#### BADMINTON FAMILLE

Parent avec enfant moins de 17 ans.

**Âge:** 4 ans et +

**Horaires:** Dimanche: 9h à 10h30, 10h30 à 12h ou 12h à 13h30.

**Lieu:** Gymnase école Escalade 2

**Début des cours:** 22 janvier 2017

**Tarif:** 95\$ (142.50\$ non-résident) Tarif familial (2 adultes et 2 enfants): 15\$ (22.50\$ non-résident)/ enfant supplémentaire.

**Durée:** 12 semaines

#### KARATÉ FAMILIAL NICK CÉRIO'S KENPO

En collaboration avec les Studios Unis N.D.L. Le port du kimono et de l'écusson est obligatoire et aux frais du participant. Un coût additionnel est exigé pour les examens.

**Âge:** 4 ans et + (1 adulte et 1 enfant)

**Horaires:** vendredi: 18h30 à 19h30 ou samedi: 10h30 à 11h30

**Lieu:** École Escalade 2

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 252\$ (378\$ non-résident) 1 adulte/1 enfant, 310\$ (465\$) 1 adulte/2 enfants, 432\$ (648\$) 2 adultes/1 enfant, 490\$ (735\$) 2 adultes/2 enfants.

**Durée:** 12 semaines

#### SPORTS ET JEUX PARENT-ENFANT

Vous avez encore votre cœur d'enfant et vous désirez l'exploiter? Venez le démontrer à votre enfant en participant à toutes sortes de sports en gymnase Tarif familial (2 adultes et 2 enfants): 15\$ (22.50\$ non-résident)/ enfant supplémentaire.

**Âge:** Famille avec enfant 12 ans et moins

**Horaires:** Mercredi: 18h30 à 20h.

**Lieu:** École Escalade 2

**Début des cours:** 18 janvier 2017

**Tarif:** 80\$ (120\$ non-résident)

**Durée:** 10 semaines

veuillez prendre note que la programmation de ce journal et de notre site web sont les versions les plus à jour. Plusieurs modifications ont été réalisées depuis la publication du bulletin de la ville.

# ACTIVITÉS JEUNESSE

## L'ENTRE-ADOS

Point de services de la Maison des Jeunes La Marginalie 418-849-3355, [www.mdjiamarginalie.org](http://www.mdjiamarginalie.org)

**Âge:** 12-17 ans

**Horaires:** mardi, mercredi et jeudi: 17h30 à 21h30, vendredi: 18h à 22h, samedi: 13h à 16h.

**Lieu:** Chalet Bon-Pasteur

**Début des cours:** Annuel

**Tarif:** Gratuit

**Durée:** 52 semaines

## ANGLAIS PAR LE JEU

Le but de ce cours est d'initier l'enfant à la langue anglaise en favorisant le jeu comme moyen d'apprentissage.

**Âge:** 4-6 ans, 7-9 ans (intermédiaire), 7-9 ans (avancé)

**Horaires:** samedi: 8h30 à 9h30, samedi: 9h45 à 10h45, samedi 11h à 12h.

**Lieu:** Chalet NDL

**Début des cours:** 21 janvier 2017

**Tarif:** 50\$ (75\$ non-résident)

**Durée:** 10 semaines

## ATELIER PRÉSCOLAIRE LE JARDINET

Permettre à votre enfant de socialiser et de s'amuser avec d'autres enfants de son âge. Toutes les activités ont pour but de préparer l'enfant à la maternelle.

**Âge:** 4-5 ans

**Horaires:** Lundi et/ou mercredi et/ou vendredi: 9h à 11h.

**Lieu:** Chalet NDL

**Début des cours:** 16 janvier 2017

**Tarif:** 90\$ (135\$ non-résident) 1 fois, 165\$ (247,50\$) 2 fois, 230\$ (345\$) 3 fois.

**Durée:** 12 semaines

## BRICO BRICO PAR CI PAR LÀ

Tu développeras les habiletés manuelles et artistiques et tu t'amuseras à découvrir et explorer de nouvelles choses.

**Âge:** 8-12 ans

**Horaires:** dimanche: 14h30 à 16h.

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 22 janvier 2017

**Tarif:** 60\$ (90\$ non-résident)

**Durée:** 10 semaines

## DANSE CRÉATIVE

\* Priorité accordée aux participants inscrits à la session d'automne. CLASSY-JAZZ: école de danse. Les heures de cours peuvent varier selon le nombre d'inscriptions.

**Âge:** 3-4 ans

**Horaires:** samedi: 8h45 à 9h30 ou 9h30 à 10h15.

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 14 janvier 2017

**Tarif:** 50\$ (75\$ non-résident)

**Durée:** 15 semaines

## GARDIENS AVERTIS

**Âge:** 11 ans et +

**Horaires:** samedi: 8h30 à 16h30

**Lieu:** Chalet NDL

**Début des cours:** 29 janvier 2017, 26 février 2017 ou 25 mars 2017

**Tarif:** 60\$ (90\$ non-résident)

**Durée:** 1 journée

## GUITARE POP CLASSIQUE EN GROUPE

L'élève doit avoir sa guitare.

**Âge:** 9-14 ans ou 15 ans et +

**Horaires:** vendredi 19h à 20h ou 20h à 21h.

**Lieu:** Chalet NDL

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 9-14 ans: 110\$ (165\$ non-résident) ou 15 ans et +: 125\$ (187,50\$ non-résident)

**Durée:** 12 semaines

## TECHNIQUE DE DESSIN ET PEINTURE À L'HUILE

Matériel fourni pour le dessin et l'initiation à l'huile excluant le cahier à dessin ainsi que les toiles. Les étapes du dessin devront être maîtrisée avant de passer à la peinture à l'huile. Animatrice Josée Leblanc

**Âge:** 8 à 17 ans

**Horaires:** jeudi 18h30 à 20h ou vendredi: 17h45 à 19h15 ou 19h30 à 21h.

**Lieu:** Chalet NDL

**Début des cours:** 12 ou 13 janvier 2017

**Tarif:** 85\$ (127,50\$ non-résident)

**Durée:** 15 semaines

## THÉÂTRE-INITIATION AUX ARTS DE LA SCÈNE

**Âge:** 5 à 7 ans ou 8 à 12 ans

**Horaires:** dimanche 13h à 14h30 ou 14h30 à 16h.

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 22 janvier 2017

**Tarif:** 60\$ (90\$ non-résident)

**Durée:** 10 semaines

## KARATÉ FAMILIAL NICK CÉRIO'S KENPO

En collaboration avec les Studios UNIS N.D.L. Le port du kimono et de l'écusson est obligatoire et aux frais du participant. Un coût additionnel est exigé pour les examens.

**Âge:** 4-11 ans

**Horaires:** vendredi: 18h30 à 19h30 ou samedi: 10h30 à 11h30

**Lieu:** École escaïade 2

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 132\$ (198\$ non-résident)

**Durée:** 12 semaines

**Âge:** 12-15 ans

**Horaires:** vendredi: 19h30 à 20h30 ou samedi: 9h30 à 10h30

**Lieu:** École escaïade 2

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 150\$ (225\$ non-résident)

**Durée:** 12 semaines

## MINI-BASKET

S'il y a suffisamment de 8-12 ans pour former un groupe, les 5-7 ans seront de 15h à 16h30.

**Âge:** 5-7 ans ou 8-12 ans

**Horaires:** dimanche 13h30 à 15h

**Lieu:** École escaïade 2

**Début des cours:** 22 janvier 2017

**Tarif:** 60\$ (90\$ non-résident)

**Durée:** 10 semaines



veuillez prendre note que la programmation de ce journal et de notre site web sont les versions les plus à jour. Plusieurs modifications ont été réalisées depuis la publication du bulletin de la ville.

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

S'harmonise avec le cycle des saisons, les mouvements, les sons, comprendre et ressentir que ces éléments ont une influence sur nos organes internes, notre santé et notre bien-être.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** mardi: 13h à 14h30.

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 120\$ (180\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines

## KARATÉ FAMILIAL CERTO'S KENPO

En collaboration avec les Studios Unis N.D.L. Le port du kimono et de l'écusson est obligatoire et aux frais du participant. Un coût additionnel est exigé pour les examens.

**Âge:** 16 ans et +

**Horaires:** vendredi: 19h30 à 20h30 ou samedi: 9h30 à 10h30

**Lieu:** École escale 2

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 180\$ (270\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines

## PICKELBALL

Sport de raquette qui combine le tennis, le racquetball, le badminton et le tennis de table. Il se joue avec une raquette et une balle perforée en plastique sur un terrain de badminton au dessus d'un filet de type tennis. Raquette au frais du participant.

**Âge:** 16 ans et +

**Horaires:** vendredi: 18h30 à 20h30.

**Lieu:** École le Sommet

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 60\$ (90\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines



## VOLLEYBALL MIXTE: INTERMÉDIAIRE

\*Priorité accordée aux participants inscrits à la session d'automne.

**Niveau:** Intermédiaire

**Horaires:** mercredi: 20h à 22h30.

**Lieu:** École le Sommet

**Début des cours:** 11 janvier 2017

**Tarif:** 75\$ (112.50\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines

## BADMINTON RÉCRÉATIF

Volants et raquettes non-inclus

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** Lundi, mercredi et vendredi, 20h à 22h30

**Lieu:** École Le Sommet

**Début des cours:** 16 janvier 2017

**Tarif:** 60\$ (90\$ non-résident+) 1 fois / semaine, 110\$(165\$ non-résident+) 2 fois /semaine ou 155\$ (232.50 non-résident+) 3 fois / semaine. Possibilité de payer à la fois: 7\$ (10.50 non-résident+) si places disponibles.

**Durée:** 12 semaines

### TARIFS POUR LES COURS DE FITNESS

1 Cours: 80\$ (120\$ non-résident+)

2 Cours: 155\$ (232.50\$ non-résident+)

3 Cours: 230\$ (345\$ non-résident+)

## STEP COMBO TABATA

Entraînement cardiovasculaire très efficace et accessible à tous. Approche athlétique et non chorégraphique.

**Âge:** 16 ans et +

**Horaires:** Lundi 18h à 19h et/ou mercredi 18h à 19h

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 16 janvier 2017

**Durée:** 12 semaines

## STRETCH-FORCE

Pour la relaxation ou l'augmentation de la souplesse, les étirements proposés favorisent le relâchement musculaire.

**Âge:** 16 ans et +

**Horaires:** Lundi: 19h à 20h et/ou mercredi 19h à 20h

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 16 janvier 2017

**Durée:** 12 semaines

## STRONG BY ZUMBA

Entraînement à haute intensité par intervalle, à saveur Zumba.

**Âge:** 16 ans et +

**Horaires:** samedi 10h à 11h

**Lieu:** École Boisé 2

**Début des cours:** 21 janvier 2017

**Durée:** 12 semaines

## ZUMBA FITNESS

Le Zumba est un programme Fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines. Objectif: brûler des calories.

**Niveau:** Débutant

**Horaires:** Lundi: 18h à 19h, lundi 19h à 20h ou samedi: 11h à 12h.

**Lieu:** École Boisé 2

**Début des cours:** 23 janvier 2017

**Durée:** 12 semaines

veuillez prendre note que la programmation de ce journal et de notre site web sont les versions les plus à jour. Plusieurs modifications ont été réalisées depuis la publication du bulletin de la ville.

# ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ET DE BIEN-ÊTRE

## ANGLAIS-INITIATION À LA CONVERSATION

Bases de la langue anglaise pour lui permettre de converser. 1/3 théorie et 2/3 pratique.

**Niveau:** Intermédiaire

**Horaires:** mardi: 11h45 à 21h15

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 85\$ (127.50\$ non-résident+)

**Durée:** 10 semaines

## ANGLAIS CONVERSATION 2e SESSION

1/3 théorie et 2/3 pratique. L'élève doit avoir suffisamment de notions pour converser.

**Niveau:** Débutant+ 2e session

**Horaires:** mardi: 18h à 19h30

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 85\$ (127.50\$ non-résident+)

**Durée:** 10 semaines

## L'ANGLAIS C'EST FACILE

Pour ceux qui ne possèdent pas de notions de la langue anglaise. Commencez avec les notions élémentaires, dans un rythme adapté pour vous.

**Niveaux:** Débutant+/Intermédiaire

**Horaires:** vendredi: 9h à 10h30

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 85\$ (127.50\$ non-résident+)

**Durée:** 10 semaines

## L'ANGLAIS C'EST FACILE 2

Pour ceux qui ne possèdent pas de notions de la langue anglaise. Commencez avec les notions élémentaires, dans un rythme adapté pour vous.

**Prérequis:** Avoir complété le cours 1 à l'automne.

**Horaires:** vendredi: 10h45 à 12h15

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 85\$ (127.50\$ non-résident+)

**Durée:** 10 semaines

## L'ANGLAIS DU VOYAGEUR 2

**Prérequis:** Avoir complété le cours 1 à l'automne.

**Horaires:** vendredi: 12h30 à 14h.

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 85\$ (127.50\$ non-résident+)

**Durée:** 10 semaines

## L'ART DE PARLER EN PUBLIC

Vous aimeriez être plus à l'aise, garder le contrôle et augmenter votre confiance, ce cours est sur mesure pour vous.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** Jeudi: 19h30 à 21h30

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 19 janvier 2017

**Tarif:** 75\$ (112.50\$ non-résident+)

**Durée:** 10 semaines

## ÊTRE MEILLEUR PAR LA DIÉTÉTIQUE ET MOUVEMENTS THÉRAPEUTIQUES

Apprendre à se servir d'ingrédients et de plantes pour traiter l'interne et l'externe.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** mardi: 14h30 à 16h.

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 120\$ (180\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines

## GUITARE POP CLASSIQUE EN GROUPE

L'élève doit avoir sa guitare.

**Âge:** 15 ans et +

**Horaires:** vendredi: 20h à 21h.

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 20 janvier 2017

**Tarif:** 125\$ (187.50\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines

## HUILLE ET PASTEL SEC

Matériel au frais du participant.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** mardi: 19h à 22h (Raymond Savard) ou mercredi: 13h à 16h. (Gisèle Drapeau)

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 17 ou 18 janvier 2017

**Tarif:** 155\$ (232.50\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines

## INITIATION À L'APPAREIL PHOTO-NUMÉRIQUE

**Niveau:** Débutant

**Horaires:** mercredi: 19h30 à 21h30

**Lieu:** Chale+ NDL

**Début des cours:** 18 janvier 2017

**Tarif:** 80\$ (120\$ non-résident+)

**Durée:** 8 semaines

## MÉDITATION

Expérience de méditation bouddhique et taoïste.

**Âge:** 18 ans et +

**Horaires:** mercredi: 9h30 à 11h

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 18 janvier 2017

**Tarif:** 120\$ (180\$ non-résidents)

**Durée:** 12 semaines

## RESPIRATION: CLÉ DE LA SANTÉ PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE

On se plaint couramment d'épuisement, de fatigue, mais il est rare que l'on observe notre respiration.

**Âge:** 18 ans et +

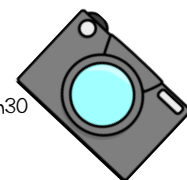
**Horaires:** mardi: 20h à 21h30

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 120\$ (180\$ non-résident+)

**Durée:** 12 semaines



Veuillez prendre note que la programmation de ce journal et de notre site web sont les versions les plus à jour. Plusieurs modifications ont été réalisées depuis la publication du bulletin de la ville.

# ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES et de mieux-être (suite)

## VIN INITIATION À LA DÉGUSTATION

APPRENDRE SES CARACTÉRISTIQUES ET SES DIFFÉRENCES. CHAQUE PARTICIPANT DOIT PRÉVOIR DES FRAIS DE 25\$ POUR L'ACHAT DES 6 VERRES INAO, S'IL N'EN POSSÈDE PAS DÉJÀ. CYCLE 1 (5 SEMAINES) ET POSSIBILITÉ DE CONTINUER, CYCLE 2 (5 AUTRES SEMAINES)

**Âge:** 18 ans et+

**Horaires:** Jeudi: 19h à 21h

**Lieu:** Châtelet NDL

**Début des cours:** 19 janvier 2017/23 février 2017 (CYCLE 2)

**Tarif:** 95\$ (142,50\$ non-résident)

**Durée:** 5 semaines par cycle



## YOGA

**Niveaux:** Débutant/initié

**Horaires:** Mardi: 18h30 à 20h (débutant)/20h à 21h30 (initié)

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 120\$ (180\$ non-résident)

**Durée:** 12 semaines

## ACTIVITÉS 50 ans et +

### YOGA DOUX

APPRENTISSAGE DES BASES DU VINIYOGA, STYIE CLASSIQUE ET D'UNE APPROCHE SANS RISQUE QUI S'ADAPTE AUX CAPACITÉS ET AUX LIMITES DE CHAQUE INDIVIDU.

**Niveau:** Débutant

**Horaires:** Mercredi: 9h30 à 10h45

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 18 janvier 2017

**Tarif:** 100\$ (180\$ non-résident)

**Durée:** 12 semaines

### REMISE EN FORME

Idéal pour ceux qui veulent se remettre en forme ou qui veulent maintenir leur forme.

**Âge:** 50 ans et+

**Horaires:** Mardi: 15h30 à 16h30 ou Jeudi: 8h45 à 9h45

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 17 janvier 2017

**Tarif:** 80\$ (120 non-résident)/1 fois semaine-155\$ (232,50\$ non-résident)/2 fois semaine-230\$ (345\$ non-résident)/3 fois semaine

**Durée:** 12 semaines

### ZUMBA GOLD

Entraînement adapté pour la clientèle 50 ans et plus, inspiré de rythmes et de chorégraphies de danses latines.

**Âge:** 50 ans et+

**Horaires:** Mardi: 10h à 11h et/ou Jeudi: 10h à 11h

**Lieu:** Centre communautaire Bon-Pasteur

**Début des cours:** 24 janvier 2017

**Tarif:** 80\$ (120 non-résident)/1 fois semaine-155\$ (232,50\$ non-résident)/2 fois semaine-230\$ (345\$ non-résident)/3 fois semaine

**Durée:** 12 semaines

Les inscriptions pour la session d'hiver débuteront le 1er décembre, à compter de 7h. Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à vous rendre à [www.loisirsnl.com](http://www.loisirsnl.com) et cliquer sur Inscriptions. Vous serez donc redirigé sur la plateforme Julio. Vous pouvez également vous inscrire en personne au 425 bienheureux-Jean-XXIII.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418-849-3396.

veuillez prendre note que la programmation de ce journal et de notre site web sont les versions les plus à jour. Plusieurs modifications ont été réalisées depuis la publication du bulletin de la ville.

# CIUB FADOQ: LES JOYEUX RETRAITÉS DE CHARLESBOURG

Félicitations à l'équipe de quilles du club qui a remporté la médaille de bronze aux jeux régionaux : Claude Fournier, Annette Martel, Francine Fournier, Jacques Plamondon, Réal Vallières.

Le 19 décembre sera le dernier lundi avant le congé des fêtes. Nous vous attendons en forme le 9 janvier pour poursuivre les activités.

Joyeuses fêtes à tous!

Lise Patry, présidente



## Activités régulières:

Lundi: cartes, poches, bingo;

Jeudi: pétanque;

Vendredi (aux 15 jours): Whist militaire;

## Prochaines activités du club :

- 10 décembre 2016, souper de Noël (avec réservation)
- 14 janvier 2017, souper et soirée (sans réservation)
- 11 février 2017, souper spaghetti (avec réservation)
- 11 mars 2017, souper (sans réservation)
- 10 avril 2017, partie de sucre (réservez tôt)



SOYEZ à l'affût de tout: photos, informations, etc., aimez notre page « Loisirs NDL » SUR FACEBOOK!

## BINGO

BINGO JEAN-TALON: tous les soirs dès 18 h 45

Dimanche au mercredi BINGO RÉGULIER 3 850 \$ et +

Jeudi au samedi BINGO SPÉCIAL 6 200 \$ et + (4 fois 1 000 \$)

Dimanche après-midi - BINGO SPÉCIAL - 12 h 45 6 200 \$ et + (4 X 1 000 \$)

Premier lundi de chaque mois, 10 000\$ en prix

Informations / réservations: 418-623-6979

# HORAIRE DES PATINOIRES

Horaire régulier	Lundi au vendredi	16 h 30 à 22 h
	samedi et dimanche	10 h à 22 h
Période des fêtes	24 et 31 décembre	10 h à 16 h
	25 décembre et 1 <sup>er</sup> janvier	Fermée
	26 décembre au 9 janvier	10 h à 22 h
Semaine de relâche*	6 au 10 mars	10 h à 22 h

\* Si la température le permet

## Informations sur répondeur

Patinoire Bon-Pasteur: 395 rue du Bienheureux-Jean-XXIII, 418-849-3263

Patinoire NDL: 90, rue du Vallon, 418-849-3985



SUIVEZ-NOUS SUR LA PAGE « LOISIRS NDL » SUR FACEBOOK POUR L'ANNONCE OFFICIELLE DE L'OUVERTURE DES PATINOIRES!

## RELÂCHE 2017

Inscriptions en ligne du 16 janvier au 10 février 2017

[www.loisirsndl.com](http://www.loisirsndl.com)

De 8 h 30 à 16 h,

toute la semaine

105 \$ pour le 1<sup>er</sup> enfant

100 \$ pour le 2<sup>e</sup> enfant

95 \$ pour le 3<sup>e</sup> enfant

### service de surveillance:

7 h 30 à 8 h 30

16 h à 17 h 30

27 \$ pour la semaine

### DU 6 AU 10 mars 2017

	5-8 ans	8-12 ans
Lundi	AquaTerre, peinture sur céramique, Just+Dance, patins (8-12 ans) et Judo (5-8 ans)	
Mardi	Musée, bd et magie	Bd, magie et musée
Mercredi	Mont-Tourbillon	Village-vacances vaicartier
Jeudi	cabane à sucre	
Vendredi	Quilles et cinéma	

\*Horaire à titre indicatif: des modifications peuvent y être apportées, mises à jour sur notre site web.

## Quoi faire pour les ados?

Les maisons des jeunes la Marginalie et l'Entre-Ados seront ouvertes pour la semaine de relâche, veuillez consulter notre site web pour toutes la programmation

[www.md.jlamarginalie.org](http://www.md.jlamarginalie.org)



