

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS EN LIGNE

Vous devez avoir un compte citoyen sur le portail Voilà!

1- CRÉER UN COMPTE CITOYEN

<https://saint-gabriel-de-valcartier.appvoila.com/fr/>

Cliquez sur « S'inscrire » et remplissez le formulaire pour créer votre dossier. **IMPORTANT : Cochez la case « Je suis intéressé(e) à m'inscrire à des programmes de loisirs ».**

Vous recevrez un courriel confirmant l'activation de votre dossier citoyen. Un délai peut survenir pour l'approbation du compte loisirs par un administrateur. Si cela se produit, revenez plus tard pour compléter les inscriptions.

2- S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

À moins d'indication contraire, vous devez vous inscrire sur la plateforme Voilà!

Une fois votre dossier activé, connectez-vous sur le portail Voilà! Accédez à la section « Loisirs » et inscrivez-vous aux activités.

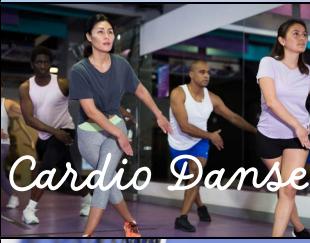
Faites le paiement par carte de crédit en ligne.

Autre méthode de paiement : Finalisez votre inscription en cliquant sur « Continuer ». Vous recevrez une copie de votre facture par courriel. Vous pourrez ensuite vous rendre au bureau municipal pour régler votre facture. (Comptant, chèque, débit)

JEUNESSE ET FAMILLE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
	Pour les jeunes qui souhaitent devenir des gardiens compétents! Formation sérieuse, amusante et certifiée pour veiller sur les plus petits en toute sécurité.	11 à 15 ans	12 octobre 8 h 30 à 16 h 30	Local du Club Ados 2215, boul. Valcartier	60 \$
	Pour les enfants qui franchissent une nouvelle étape! On y apprend la sécurité à la maison, la gestion du temps et les bons réflexes.	9 à 12 ans	2 novembre 9 h à 15 h	Local du Club Ados 2215, boul. Valcartier	60 \$
	Une activité dynamique pour bouger, sauter, rouler et s'amuser tout en développant motricité et coordination. <i>Inscription sur le site de Studio L4 : www.studiol4.ca</i>	4 à 9 ans	Dimanche 11 h 45 à 12 h 40	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	159,99 \$ + taxes 13 cours
	Un moment pour les tout-petits et leurs parents : jeux, découvertes et échanges entre adultes et minis en formule libre.	Parents et leurs jeunes enfants de 0-3 ans.	Début le 17 septembre Mercredi 9 h 30 à 11 h 30	Salle de jeux Sous-sol du 2215, boul. Valcartier	Gratuit
	Viens t'amuser tout en découvrant l'univers du cirque! Jonglerie, équilibre, acrobaties et rires garantis dans une ambiance ludique et dynamique.	6 ans et +	6 septembre et 4 octobre	Salle communautaire 2215, boul. Valcartier	40 \$/atelier 70\$ pour les deux

FORME & BIEN-ÊTRE

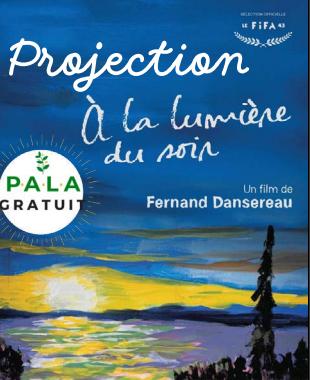
Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
Hip-Hop 	Viens apprendre des chorégraphies rythmées et actuelles dans une ambiance énergique, adaptée à chaque groupe d'âge! <i>Inscription sur le site de Studio L4 : www.studiol4.ca</i>	3 ans et +	3-4 ans : Dimanche 8 h 45 à 9 h 40 5-7 ans : Dimanche 9 h 45 à 10 h 40 7-11 ans : Dimanche 10 h 45 à 11 h 40 12-17 ans : Mardi 18 h à 18 h 55 18 ans et + : Mardi 20 h à 20 h 55	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	159,99\$ + taxes 13 cours
Cardio Danse 	Bougez au rythme de la musique! Un entraînement complet et amusant qui combine cardio, coordination et plaisir assuré. <i>Inscription sur le site de Studio L4 : www.studiol4.ca</i>	18 ans et +	Mardi 19 h à 19 h 55	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	79,99\$ + taxes 10 cours
Pickleball 	Un sport dynamique et accessible, entre tennis, badminton et ping-pong! Parfait pour socialiser et se dépenser.	18 ans et +	Information à venir	À confirmer	Gratuit
Tai chi Qi Gong 	Des mouvements lents et harmonieux pour développer équilibre, concentration et détente profonde.	18 ans et +	Début 16 septembre Mercredi et vendredi 9 h 30 à 11 h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	Une fois par semaine : 60 \$ 2 fois par semaine : 120 \$
Mise en forme 50 + 	Un entraînement complet, doux et motivant pour améliorer la forme physique, l'équilibre et la vitalité, à votre rythme.	50 ans et +	16 septembre au 2 décembre Mardi 9 h à 10 h 30	Stationnement Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	60 \$ pour 12 semaines
Neurogym & promenade 	Des exercices cognitifs ludiques combinés à la marche pour entretenir mémoire, attention et bien-être global.	50 ans et +	18 septembre au 4 décembre Jeudi 13h30 à 15h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	Gratuit

FORME ET BIEN ÊTRE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
 Pound	Avec baguettes et musique, ce cours propose des chorégraphies qui alternent des exercices à moyenne et haute intensité qui visent à améliorer le tonus musculaire et l'endurance.	15 ans et +	Début 22 septembre 19 h à 20 h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	65 \$ 12 cours
 Pound Unplugged	Un cours qui équilibre des exercices ciblés de haute intensité avec des mouvements réparateurs, des techniques de respiration rythmées à une méditation pour compléter la séance.	15 ans et +	Début 25 septembre 19 h à 20 h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	65 \$ 12 cours
 Hatha Yoga	Un yoga doux et accessible axé sur les postures de base, la respiration et la détente du corps et de l'esprit. <i>Inscription auprès de Marylin Parent : marylin.parent@hotmail.com 418 844-3916</i>	15 ans et +	2 septembre au 21 octobre Mardi 19h à 20h30 Jeudi 9h à 10h30	Complexe sportif 1494, 5e Avenue	120 \$ 8 cours de 1h30
 Vinyayoga	Yoga respectueux de votre rythme, axé sur la respiration, la pleine conscience et les mouvements adaptés à chacun.	50 ans et +	8 septembre au 8 décembre 13 h 30 à 15 h <i>*pas de cours le 22 septembre et lors des congés fériés.</i>	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	60 \$ 12 cours
 Yoga Vinyasa	Un enchaînement fluide et énergisant de postures synchronisées à la respiration. Tonifiant, apaisant et centré. <i>Inscription auprès de Laurence Lavoie : laurence.lavoie04@gmail.com</i>	16 ans et +	17 septembre au 3 décembre 19 h à 20 h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	180 \$ 12 cours
 Taekwondo	Un art martial qui développe discipline, confiance en soi, souplesse et force, dans un environnement respectueux et motivant.	14 ans et +	9 septembre au 27 novembre Mardi et jeudi 18h15 à 19h30	2215, Boul. Valcartier	110 \$ pour 12 semaines
 Auto-défense avec Rock Soucy	Apprenez à vous défendre, à développer votre confiance et à reconnaître les situations à risque.	14 ans et +	4 et 11 octobre	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	30 \$ 50\$ pour 2 cours

LOISIRS CRÉATIFS ET CULTURE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
 PM peinture	Laissez libre cours à votre créativité dans un moment convivial, seul ou entre amis. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et des rafraîchissements vous seront servis.	Tous	22 septembre 27 octobre 13h à 15h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	20\$

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
 	Laissez libre cours à votre créativité dans un moment convivial, seul ou entre amis. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et du vin vous seront servis.	18 ans et +	22 septembre 27 octobre 18h30 à 21h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	25\$
	Laissez parler votre créativité! Projets variés, ambiance détendue, aucun talent requis juste l'envie de créer.	Tous	Mercredi 13 h à 15 h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	Gratuit
 	Créez un ornement rustique et personnalisé à suspendre dans le sapin! Activité parfaite pour plonger dans l'esprit des Fêtes.	16 ans et +	24 novembre 19 h à 21 h	Salle communautaire 2215, boul. Valcartier	20 \$
 	Projection du documentaire : À la lumière du soir de Fernand Dansereau. Un film touchant et profond signé Fernand Dansereau, 97 ans, qui aborde avec sagesse les grandes questions de la vie : sens, spiritualité, mort et humanité. Avec des voix inspirantes comme Janette Bertrand, Denys Arcand et Joséphine Bacon. Durée 1 h 20, suivie d'une collation. <i>En français, sous-titré en anglais.</i>	Tous	15 septembre 13 h à 15 h30	Salle communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit

SPORTS RÉCRÉATIFS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
	Une belle façon de découvrir les bases du hockey dans un cadre amusant et sécuritaire. Détails à venir!	4 à 8 ans	À venir	Patinoire couverte	À venir
	Courir, jouer et s'amuser avec le ballon à l'intérieur! Activité structurée idéale pour se dépenser tout l'hiver. <i>Pour information, surveillez la page Facebook : Club de soccer les Ours noirs de St Gabriel de Valcartier</i>	9 à 11 ans	À venir	À confirmer	À venir

Les inscriptions sont limitées (minimum et maximum). Si le nombre minimum n'est pas atteint, le cours sera annulé et les inscrits remboursés. Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel avant le début de l'activité, celle-ci aura lieu. Vous pouvez vous présenter à la date indiquée dans la programmation. La Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier se dégage de toute responsabilité en cas de dommages corporels et matériels, pertes ou vols, lors des activités du Service des sports et loisirs et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Municipalité. Les demandes d'inscription de non-résidents de la Municipalité sont traitées après la période d'inscription régulière. Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ».