

## 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
<b>SOIRÉE CRAZY FRISSONS</b>	Rendre l'impossible possible... c'est ce que cette soirée t'offrira! Créativité, sports et plaisir seront au rendez-vous! C'est toujours une surprise, mais nous avons préparé des activités festives pour toute la famille!	3 ans et +	21 janvier 18h à 19h30	Centre communautaire Intérieur et extérieur 2215, boul. Valcartier	Gratuit
<b>CRÉATION DE JEUX VIDÉO RÉTRO</b>  <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">NOUVEAU</span>	Crées tes propres personnages et tableaux et programmes un jeu unique à l'aide d'une plateforme visuelle simple et amusante. Idéal pour s'initier ou approfondir la programmation, tout en laissant libre cours à son imagination!	8 ans et + Les parents sont les bienvenus	31 janvier 10h à 11h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	20 \$ / personne
<b>RÉALITÉ VIRTUELLE</b>  <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">NOUVEAU</span>	Plonge dans une expérience immersive grâce aux casques de réalité virtuelle! Découvre une variété de jeux et d'applications virtuelles. Viens bouger, danser, lancer, frapper, sauter, trancher et surtout, amuse-toi comme jamais!	8 ans et + Les parents sont les bienvenus	28 février 10h à 11h30	Club Ados 2215, boul. Valcartier	20 \$ / personne
<b>MATINÉES MINIS ET JASSETTE</b>	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.	Local disponible du lundi au vendredi de 8h à 16h30	Salle de jeux Sous-sol du 2215, boul. Valcartier	Gratuit
<b>INITIATION AU CIRQUE</b>	Viens t'amuser tout en découvrant l'univers du cirque! Jonglerie, équilibre, acrobaties et rires garantis dans une ambiance ludique et dynamique.	5 ans et +	7 février 9h à 11h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	40 \$
<b>PRÉPARATION À UNE ENTREVUE D'EMBAUCHE</b>  <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">NOUVEAU</span>	Apprend à te présenter avec confiance et à bien répondre aux questions et à adopter la bonne attitude. Karine, une professionnelle des ressources humaines te montrera les bonnes habitudes pour faire bonne impression et décrocher ton emploi de rêve!	12 à 18 ans	21 février 10h à 12h30	Club Ados 2215, boul. Valcartier	Gratuit
<b>INITIATION AU CURRICULUM VITAE</b>  <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">NOUVEAU</span>	Parfois, on ne sait pas trop par où commencer pour créer son CV. On en met trop, pas assez? Quoi inclure? Quoi laisser de côté? Karine, une professionnelle des ressources humaines te guidera dans la création de ton CV et partagera ses meilleures trucs et astuces pour te démarquer.	12 à 18 ans	24 janvier 10h à 12h30	Club Ados 2215, boul. Valcartier	Gratuit

# FORME & BIEN-ÊTRE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
<b>HIP-HOP</b>	<p>Viens apprendre des chorégraphies rythmées et actuelles dans une ambiance énergique, adaptée à chaque groupe d'âge!</p> <p><i>Inscription sur le site de Studio L4 : <a href="http://www.studiol4.ca">www.studiol4.ca</a></i></p>	3 ans et +	Début le 24 janvier Dimanche 3-5 ans : 9h à 9h55 5-7 ans : 10h à 10h55 7-9 ans : 11h à 11h55 Jeudi 9-13 ans : 18h30 à 19h25	Salle de danse  2217, boul. Valcartier	219,99 \$ + taxes 19 cours
<b>CARDIO DANSE</b>	<p>Bougez au rythme de la musique! Un entraînement complet et amusant qui combine cardio, coordination et plaisir assuré.</p> <p><i>Inscription sur le site de Studio L4 : <a href="http://www.studiol4.ca">www.studiol4.ca</a></i></p>	18 ans et +	Jeudi 19h30 à 20h25	Salle de danse  2217, boul. Valcartier	119,99 \$ + taxes 9 cours
<b>CONFÉRENCE PAR UNE NUTRITIONNISTE</b>	<p>Les particularités de l'alimentation après 60 ans. Quels aliments sont les plus nutritifs et sont à prioriser? La digestion des aliments vs l'âge et bien plus.</p> <p><b>Inscription avant le 22 janvier auprès de :</b>  <b>Geneviève 438-527-7889</b>  <a href="mailto:genevievemsgv@gmail.com">genevievemsgv@gmail.com</a></p>	55 ans et +	Jeudi 29 janvier 10h30 à 12h	Complexe sportif Salle B  2230, boul Valcartier	Gratuit
<b>NEUROGYM &amp; BOUGEOTTE</b>	Activités variées pour stimuler votre mémoire et votre concentration, suivies d'une période active, comme une promenade, un jeu de poches ou d'autres activités dynamiques.	55 ans et +	22 janvier au 9 mars Jeudi 13h30 à 15h	Complexe sportif Salle B  2230, boul Valcartier	40 \$  
<b>POUND</b>	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 +	19 janvier au 26 mars Lundi 19 h à 20 h	Salle de danse  2217, boul. Valcartier	60 \$ 10 cours
<b>POUND UNPLUGGED</b>	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 +	19 janvier au 26 mars Jeudi 19 h à 20 h	Complexe sportif  2230, boul. Valcartier	60 \$ 10 cours
<b>BUNGEE FITNESS</b>  <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">NOUVEAU</span>	<p>Bougez autrement! Le Bungee Fitness combine cardio, renforcement musculaire, coordination et plaisir du mouvement, sans jamais trop forcer sur les articulations. Procure une sensation de légèreté, de liberté et de soutien dans chaque exercice. Poids maximum de 220lbs. Équipement fourni.</p> <p><i>Inscription auprès de Manon Brassard : <a href="mailto:bungeefitnessquebec@gmail.com">bungeefitnessquebec@gmail.com</a></i></p>	7 ans et +	17 janvier au 28 mars <i>Pas de cours le 31 janvier</i> Samedi 13h à 14h	Salle de danse  2217, boul. Valcartier	250\$ 10 cours
<b>MISE EN FORME 50+</b>	Un entraînement complet, doux et motivant pour améliorer la forme physique, l'équilibre et la vitalité, à votre rythme.	50 ans et +	19 janvier au 23 mars Lundi 13h45 à 14h45	Stationnement Centre communautaire  2215, boul. Valcartier	50 \$ pour 10 semaines  

# FORME ET BIEN ÊTRE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
<b>DANSE EN LIGNE COUNTRY POP</b> <b>NOUVEAU</b>	Apprenez des chorégraphies sur des musiques Country et Populaire dans une ambiance conviviale et dynamique où plaisir et énergie sont au rendez-vous. À pratiquer en espadrilles seulement (aucune bottes de cowboy à talons durs).  <i>Inscription auprès de Nadine Gauthier : <a href="mailto:gauthiercountry.pop@gmail.com">gauthiercountry.pop@gmail.com</a></i>	Tous	14 janvier au 25 mars  Débutant 1 Mercredi 13h à 13h55  Mercredi 18h15 à 19h10  Débutant 2 Mercredi 19h15 à 20h10	Salle de danse 2217, boul. Valcartier  Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	120 \$ 10 cours
<b>HATHA YOGA</b>	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 Laurence Lavoie : <a href="mailto:laurence.lavoie04@gmail.com">laurence.lavoie04@gmail.com</a></i>	Tous	13 janvier au 17 mars  Mardi 19h à 20h30	Complexe sportif	120 \$ 8 cours de 1h30
<b>YOGA VINYASA</b>	Un enchaînement fluide et énergisant de postures synchronisées à la respiration. Tonifiant, apaisant et centré.  <i>Inscription auprès de Laurence Lavoie : <a href="mailto:laurence.lavoie04@gmail.com">laurence.lavoie04@gmail.com</a></i>	16 ans et +	14 janvier au 25 mars  <i>Pas de cours le 4 mars</i>  Mercredi 19 h à 20 h	Complexe sportif 2230,boul. Valcartier	160 \$ 12 cours
<b>YOGA DOUX AVEC POSTURES ADAPTABLES</b>	Yoga doux avec postures adaptables sur chaise. Respectueux du rythme de chacun, axé sur respiration, pleine conscience et mouvements adaptés.	55 ans et +	19 janvier au 27 avril  <i>Pas de cours le 6 avril</i>  Lundi 13h30 à 15h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	60 \$ 14 cours  
<b>AUTO-DÉFENSE</b>	Apprenez à vous défendre, à développer votre confiance et à reconnaître les situations à risque avec notre professeur Rock Soucy. Places limitées à 15 personnes.	14 ans et +	17 janvier et 21 février 8h30 à 11h30	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	30 \$ 50\$ pour 2 cours

# LOISIRS CRÉATIFS ET CULTURE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
<b>PM PEINTURE</b>	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	Mardi 20 janvier 24 février 13h à 15h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	20 \$  
<b>PEINTURE ET VINO</b>	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 +	Mardi 20 janvier 24 février 18h30 à 20h30	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	25 \$  
<b>CRÉER POUR LE PLAISIR</b>	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, Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
<b>PEINTURE SUR ROCHE</b>	Créer de jolies œuvres colorées sur roches! Trois roches et breuvages inclus.	Tous	12 février et 16 avril 19h à 21h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	10 \$ 
<b>CINÉ-DISCUSSION AVEC FÉLIX DE LA MAISON PHILO</b>	Visionnement d'un court métrage (moins de 20 minutes) suivi d'une discussion conviviale et animée par Félix. Accessible à tous! Café et muffins inclus. <b>Inscription avant le 5 février auprès de :</b> <i>Geneviève 438-527-7889 genevievemsgv@gmail.com</i>	55 ans et +	12 février 10h à 12h	Salle du conseil 2215, boul. Valcartier	Gratuit
<b>CLUB SIGNET ET POPCORN</b> <b>NOUVEAU</b>	Club sans prétention où l'on jase en toute simplicité, autour du foyer, de livres lus, de films ou séries écoutés. Possibilité d'échanger des livres. Breuvages et collations inclus! <b>Inscription en tout temps auprès de :</b> <i>Geneviève 438-527-7889 genevievemsgv@gmail.com</i>	18 ans et +	Début le 22 janvier 4e jeudi de chaque mois 15h30 à 17h	Bibliothèque municipale 2215 boul. Valcartier	Gratuit

## SPORTS RÉCRÉATIFS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
<b>INITIATION AU HOCKEY</b>	Une belle façon pour les débutants de découvrir les bases du hockey dans un cadre amusant et sécuritaire. Groupes formés selon les âges et les aptitudes.	3 à 10 ans	Début le 11 janvier Dimanche 10h30 à 11h30	Patinoire couverte	40 \$ pour 7 semaines
<b>INITIATION AU PATIN</b>	Une belle façon de découvrir les bases du patinage dans un cadre amusant et sécuritaire.	4 à 10 ans	Début le 10 janvier Samedi 4-6 ans : 9h30 7-10 ans : 10h30	Patinoire couverte	40 \$ pour 5 semaines
<b>TAEKWONDO</b>	Un art martial qui développe discipline, confiance en soi, souplesse et force, dans un environnement respectueux et motivant.	7 ans et +	6 janvier au 26 mars Mardi et jeudi pour tous : 18h15 à 19h45 ceinture noire : 19h45 à 21h	2215, Boul. Valcartier	110 \$ pour 12 semaines
<b>PICKLEBALL LIBRE</b>	Un sport dynamique et accessible, entre tennis, badminton et ping-pong! Parfait pour socialiser et se dépenser.	Tous	Lundi et mercredi à partir de 19h	École Secondaire Mont Saint-Sacrement	Gratuit

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 ».