

HIVER 2023



Programmation des loisirs





TABLE DES MATIÈRES

Renseignements généraux	5
INSCRIPTION	5
TARIFICATION	5
MODALITÉS DE PAIEMENT	5
MODALITÉS DE REMBOURSEMENT	6
AUTRES RENSEIGNEMENTS	6
ACTIVITÉS SPORTIVES.....	7
TRAMPO-CARDIO Adulte St-Sylvestre.....	7
LIGUE AMICALE DE HOCKEY Adulte et Enfant (8 ans et +) St-Sylvestre	7
LIGUE AMICALE DE HOCKEY Enfant (5 ans à 12 ans) St -Patrice-de-Beaurivage	7
ZUMBA FITNESS Adulte St-Sylvestre.....	8
DANSE COUNTRY-POP (INITIATION/DÉBUTANT) Adulte St-Patrice-de-Beaurivage	8
HATHA YOGA Adulte St-Sylvestre	9
YOGA SUR CHAISE Aîné St-Sylvestre.....	9
DANSE ENFANTINE Enfant de 3 à 5 ans St-Sylvestre	9
COURS D'AUTODÉFENSE Femmes ET ados (14 ans et +) St-Sylvestre.....	10
CLUB DE COURSE À PIED Adulte St-Patrice-de-Beaurivage	10
ACTIVITÉS LIBRES EN GYMNASSE	11
BADMINTON (INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ) Adulte St-Patrice-de-Beaurivage	11
BADMINTON (DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE) Adulte St-Patrice-de-Beaurivage.....	11
PICKLEBALL Adulte St-Patrice-de-Beaurivage.....	11
PICKLEBALL Adulte St-Sylvestre	11
VOLLEYBALL Adulte St-Patrice-de-Beaurivage.....	12
ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES	12
ATELIERS DE CRÉATION ARTISTIQUE Adulte St-Sylvestre	12
ATELIERS DE CRÉATION ARTISTIQUE Pour tous St-Patrice-de-Beaurivage.....	12
FORMATIONS	13



SEUL À LA MAISON Enfant St-Sylvestre	13
MOI, JE GARDE ! Enfant St-Sylvestre	13
INFRASTRUCTURES EXTÉRIEURES	14
PATINOIRE ET ANNEAU DE GLACE – ST-SYLVESTRE	14
PATINOIRE ET ZONE DE GLACE– ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE	14
SENTIERS DE RAQUETTE – ST-SYLVESTRE.....	14
SENTIERS DU BOISÉ – ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE	15
PRÊT D'ÉQUIPEMENT - ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE	15
ACTIVITÉS PARASCOLAIRES-St-Sylvestre	15
BOXE	15
DANSE HIP-HOP	16
KARATÉ	16
ACTIVITÉS DES ORGANISMES.....	16
CERVEAU ACTIF (offert par la Commission scolaire Beauce-Etchemin) Adulte St-Sylvestre.....	16
VIACTIVE ET MÉMOIRE EN SANTÉ (En collaboration avec la FADOQ et le CPAL) 50 ans + St-Patrice-de-Beaurivage	17
GLISSADES DE ST-SYLVESTRE	17
SYL-GYM St-Sylvestre.....	18
BIBLIOTHÈQUE LA RENCONTRE – St-Sylvestre	18
BIBLIOTHÈQUE FLORENCE-GUAY – St-Patrice-de-Beaurivage	18
CLUB FADOQ – St-Sylvestre	19
ACTIVITÉS SOCIALES	19
BASEBALL POCHE Adulte St-Patrice-de-Beaurivage.....	19
APRÈS-MIDI DE CARTES Adulte St-Patrice-de-Beaurivage.....	19
INFORMATION	20



Renseignements généraux

Début de la période d'inscription

→ 5 décembre 2022

Fin de la période d'inscription

→ 8 janvier 2023

INSCRIPTION

- En ligne via le formulaire disponible au :

<https://www.st-sylvestre.org/?page=programmations#>

<https://www.ville.saint-patrice-de-beaurivage.qc.ca/loisirs>

- En personne ou par téléphone : du lundi au jeudi de 8h30 à 16h.

Municipalité de St-Sylvestre | 423-B rue Principale St-Sylvestre G0S 3C0

418 596-2384 #2 | [Laurence Nadeau-Larochelle](#) |

Municipalité de St-Patrice-de-Beaurivage | 486 rue Principale Bureau 100, St-Patrice, G0S 1B0

418-596-2362 # 104 | [Isabelle Toutant](#) |

TARIFICATION

Activités pour adultes (résidents de Saint-Sylvestre et Saint-Patrice) : Le tarif est le même.

Activités pour les enfants (résidents de Saint-Patrice seulement) : un rabais de 20% est applicable sur les frais d'inscription à une activité sportive de la programmation municipale destinée aux enfants afin de favoriser l'activité physique.

MODALITÉS DE PAIEMENT

IMPORTANT

Une fois votre inscription complétée, vous devez acquitter le montant dû avant la date limite (9 janvier 2023). **Prendre note que nous n'envoyons pas de facture.** Si vous avez des questions sur votre solde dû, écrivez-nous. Votre lieu de résidence détermine comment acquitter les frais d'inscription (ne pas tenir compte du lieu où se déroule les cours pour le paiement).

sauf pour les cours payables à la séance, AUCUN paiement aux instructeurs (trices) n'est autorisé

→ **Si vous êtes citoyen (ne) de St-Patrice**, les frais d'inscription sont payables **auprès de VOTRE municipalité :**



- **Virement interac par courriel** : loisirst.pat@globetrotter.net Inscrire mot de passe : loisirs2023
- **Argent comptant** : au Bureau municipal 486 rue Principale bureau 100 St-Patrice-de-Beaurivage G0S 1B0 (sur les heures d'ouverture)
- **Chèque** : à l'ordre de l'Œuvre des terrains de jeux de St-Patrice-de-Beaurivage

➡ **Si vous êtes citoyen (ne) de St-Sylvestre**, les frais d'inscription sont payables **auprès de VOTRE municipalité** :

- **Virement interac par courriel** : info@st-sylvestre.org À la question, inscrivez **revenu** et comme réponse inscrivez : **sylvestre** comme raison inscrivez le type d'activité ex : Yoga
- **Argent comptant** : au Bureau municipal 423-B rue Principale Saint-Sylvestre G0S 3C0 (sur les heures d'ouverture)
- **Chèque** : à l'ordre de la Municipalité de Saint-Sylvestre

DATE LIMITE DE PAIEMENT : Lundi 9 janvier 2023 à 16h.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Une personne peut annuler son inscription avant le début des activités. La demande doit être faite par courriel avant le premier cours. Dans ce cas, le remboursement total sera effectué.

Dès la première journée d'activité, **AUCUN** remboursement ne sera émis, sauf si la personne inscrite n'est pas en mesure de participer aux activités en raison de son état de santé. Un billet médical pourra être exigé.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Annulation d'activité et refus d'inscription : Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Nous nous réservons le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions minimal n'est pas atteint et de refuser des inscriptions si le nombre maximal de participants est atteint. En cas d'annulation complète, les personnes inscrites seront alors remboursées en totalité et en seront informées par courriel. En cas d'annulation pour une raison majeure, les participants seront informés par courriel le plus rapidement possible. Le cours sera repris à la fin de la session si possible, advenant le cas contraire, les coûts d'une séance seront remboursés aux participants.

Absence à un cours : Aucune reprise de cours n'est offerte en cas d'absence.



ACTIVITÉS SPORTIVES



TRAMPO-CARDIO | Adulte | St-Sylvestre

Trampo-Cardio est un sport qui se pratique en groupe sur de la musique entraînante. Le cours débute par un échauffement et on augmente l'intensité au fur et à mesure. (Haute intensité à repos pour reprendre son souffle). Entraînement très cardio, mais qui travaille tous les muscles du corps. Accessible à tout le monde, car vous respectez votre rythme. **(Min. de 15**

inscriptions/20 places disponibles)

Responsable :	Marie Hazen
Durée :	12 semaines, débutant le 16 janvier 2023
Horaire :	Lundi de 19 h à 20 h
Coût :	185 \$
Endroit :	Salle Desjardins, centre multifonctionnel de St-Sylvestre (435 rue de l'école)



LIGUE AMICALE DE HOCKEY | Adulte et Enfant (8 ans et +) | St-Sylvestre

Le responsable formera les équipes en fonction de l'âge des participants. Des parties de 40 minutes chaque sont prévues. **Équipement obligatoire** (casque avec grille complète, gants de hockey, protège cou, bâton de hockey et patins) **Règlements applicables** (aucun lancé frappé, aucune mise en échec, aucun bâton élevé.) En cas de non-respect, le responsable se réserve le droit de refuser l'accès au participant fautif. **(Min. de 5 inscriptions par groupe)**

Responsable :	Jean-Philippe Fortin-Lessard
Durée :	minimum de 6 semaines (selon température), débutant le 9 janvier 2023
Horaire :	Lundi de 18h25 à 21h (8 à 12 ans 18h25 , 13 à 17 ans 19h05 , 18 ans + 19h45) remis au mercredi en cas de mauvaise température
Coût :	30 \$ pour la saison (24\$ pour les enfants résidents de St-Patrice)
Endroit :	PATINOIRE DU TERRAIN DES LOISIRS DE ST-SYLVESTRE (423-B RUE PRINCIPALE)



LIGUE AMICALE DE HOCKEY | Enfant (5 ans à 12 ans) | St - Patrice-de-Beaurivage

La responsable formera les équipes en fonction de l'âge des participants. Des parties de 40 minutes chaque sont prévues. **Équipement obligatoire** (casque avec grille complète, gants de hockey, protège cou, bâton de hockey et patins) **Règlements applicables** (aucun lancé frappé, aucune mise en échec, aucun bâton



élevé.) En cas de non-respect, la responsable se réserve le droit de refuser l'accès au participant fautif. **(Min. de 5 inscriptions par groupe)**

Responsable :	Amélie Allaire
Durée :	minimum de 6 semaines (selon température), débutant le 18 janvier 2023
Horaire :	MERCREDI de 18h45 à 20h15 (5 à 8 ans 18h45 , 9 à 12 ans 19h30) Annulé en cas de mauvaise température
Coût :	15 \$ pour la saison (résidents de St-Patrice) et 18\$ pour la saison (résidents de St-Sylvestre)
Endroit :	PATINOIRE DU TERRAIN DES LOISIRS DE ST-PATRICE (470 RUE DU MANOIR)

ZUMBA FITNESS | Adulte | St-Sylvestre



Ce programme d'entraînement physique combine des éléments d'aérobie, de cardio, de musculation et de danses latines. Vous sentirez un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. **(Min. de 6 inscriptions)**

Responsable : Nathalie Angers

Durée :	10 semaines, débutant le 7 février 2023
Horaire :	Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût :	80 \$
Endroit :	SALLE DESJARDINS, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)



DANSE COUNTRY-POP (INITIATION/DÉBUTANT) | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Ambiance chaleureuse et dynamique, les cours sont adaptés au groupe. **(Min. de 10 inscriptions)**

Responsable :	Johanne Lessard
Durée :	12 semaines, débutant le 24 janvier 2023
Horaire :	Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût :	120\$ ou 10\$/séance
Endroit :	SALLE MUNICIPALE DE SAINT-PATRICE (530 RUE PRINCIPALE) SAUF 14 février et 14 mars exceptionnellement à St-Sylvestre (435, rue de l'École)



HATHA YOGA | Adulte | St-Sylvestre

Venez profiter de l'énergie positive du groupe de yoga pour recharger vos batteries et laisser partir le stress. Le cours de yoga s'adapte au groupe selon la souplesse et la force de chacun. **(Min. 8 inscriptions)**

Responsable :	Maude Pelletier
Durée :	10 semaines, débutant 9 janvier 2023 (pas de cours dans la semaine du 23 janvier, 13 février et 6 mars.)
Horaire :	Lundi de 19 h à 20 h 30
Coût :	150\$ ou 18\$/séance
Endroit :	SALLE LOTBINIÈRE, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)



YOGA SUR CHAISE | Aîné | St-Sylvestre

Un cours de yoga spécialement adapté pour les aînés, qui propose des postures sur chaise afin de profiter des bienfaits de cette pratique en toute sécurité. Avec les différentes postures, les techniques de respiration, de visualisation et de relaxation, le yoga permet de développer la sérénité, l'équilibre, la souplesse et le tonus qui permettent de maintenir les activités de la vie quotidienne. Le yoga nous invite à être en contact avec nos richesses intérieures pour vivre pleinement chaque moment de la vie.

Responsable :	Maude Pelletier
Durée :	10 semaines, débutant 11 janvier 2023 (pas de cours dans la semaine du 23 janvier, 13 février et 6 mars.)
Horaire :	Mercredi de 10 h à 11 h 30
Coût :	150\$ ou 18\$/séance
Endroit :	SALLE LOTBINIÈRE, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)



DANSE ENFANTINE | Enfant de 3 à 5 ans | St-Sylvestre

Le cours de danse enfantine initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur sous forme de jeux. Les jeunes apprennent aussi les mouvements de coordination, la vitesse d'exécution, à travailler 2 par 2 et l'expression faciale. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'ils apprendront une petite chorégraphie. **(Min. de 8 inscriptions)**

Responsable :	École de danse MOVE
Durée :	10 semaines, débutant le 21 janvier 2023



Horaire :	Samedi de 9 h à 9 h 45
Coût :	70 \$ (rés. St-Sylvestre) 56\$ (rés. St-Patrice)
Endroit :	SALLE LOTBINIÈRE, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)



COURS D'AUTODÉFENSE | Femmes ET ados (14 ans et +) | St-Sylvestre

L'objectif de ces cours est de vous permettre de prendre confiance et de savoir vous sortir de différentes situations potentiellement dangereuses sans nécessairement utiliser la force physique. Ce cours aborde plusieurs techniques d'autodéfense que vous serez en mesure de pratiquer. **(Min. de 5**

inscriptions)

Responsable :	François Leblanc (Dojos d'arts martiaux Ste-Marie)
Durée :	6 semaines (aux 2 semaines), débutant le 28 janvier (11 février, 25 février, 11 mars, 25 mars et 1er avril 2023)
Horaire :	Samedi de 14 h à 16 h
Coût :	150\$ (25\$/personne par séance)
Endroit :	SALLE DESJARDINS, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)

CLUB DE COURSE À PIED | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Le Club de course à pied de Saint-Patrice vise à promouvoir la pratique de la course à pied, tout en s'amusant. Le responsable Germain Bédard, pompier et résident de Saint-Patrice, est un habitué des courses à obstacles et un passionné de course à pied. Germain Bédard participait récemment à la OCR World Championships à Stratton Mountain au Vermont. Il courrait contre beaucoup d'athlètes provenant de partout dans le monde pour un 3 et un 15 km. Les participants sont invités à se rassembler au local de la patinoire d'où le départ sera donné. Lorsque les conditions le permettent, l'entraînement se fera dans le sentier du boisé.

Responsable :	Germain Bédard
Durée :	12 semaines, débutant le 15 janvier
Horaire :	Dimanche de 9 h à 10 h
Coût :	15\$
Endroit :	LOCAL DE LA PATINOIRE DU TERRAIN DES LOISIRS DE ST-PATRICE (470 RUE DU MANOIR)



ACTIVITÉS LIBRES EN GYMNASÉ



BADMINTON (INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ) | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Responsable : Garry Vail

Durée : 12 semaines, débutant le 16 janvier 2023

Horaire : Lundi de 19 h 30 à 21 h

Coût : 30 \$ pour la saison

Endroit : GYMNASÉ ÉCOLE LA SOURCE (493 RUE DU MANOIR, ST-PATRICE)



BADMINTON (DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE) | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Responsable : Denis Toutant

Durée : 12 semaines, débutant le 17 janvier 2023

Horaire : Mardi de 19 h 30 à 21 h

Coût : 30 \$ pour la saison

Endroit : GYMNASÉ ÉCOLE LA SOURCE (493 RUE DU MANOIR, ST-PATRICE)



PICKLEBALL | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Responsable: Garry Vail

Durée : 12 semaines, débutant le 18 janvier 2023

Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 21 h

Coût : 30 \$ pour la saison

Endroit : GYMNASÉ ÉCOLE LA SOURCE (493 RUE DU MANOIR, ST-PATRICE)



PICKLEBALL | Adulte | St-Sylvestre

Les 13 et 20 janvier prochains de 13h à 14h30, M. Garry Vail et M. André Béland de St-Patrice, seront sur place pour enseigner les règles du jeu de pickleball. Pour les vendredis suivants, les plages horaires seront en jeu libre **sur réservation seulement**. Possibilité de jouer au pickleball ou au badminton.



Horaire :	Initiation au pickleball : Vendredi 13 et 20 janvier 2023 de 13h à 14h30 Jeu libre : 27 janvier et 17 février de 9h à 15h (selon la demande, nous offrirons d'autres dates ensuite)
Coût :	Gratuit
Endroit :	SALLE DESJARDINS, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)



VOLLEYBALL | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Responsable :	France Guay
Durée :	12 semaines, débutant 19 janvier 2023
Horaire :	Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Coût :	30 \$ pour la saison
Endroit :	GYMNASE ÉCOLE LA SOURCE (493 RUE DU MANOIR, ST-PATRICE)

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES



ATELIERS DE CRÉATION ARTISTIQUE | Adulte | St-Sylvestre

1^{er} bloc(3h) – Dessin avec graphite, sanguine et pastel 2^e bloc (3h) – Collage et imaginaire 3^e bloc (3h) – Argile et motricité 4^e bloc (1,5h) - Expérience modèle vivant (sans nudité) 5^e bloc(1,5h) – J'aurais voulu être un artiste (retour sur les œuvres créées) **(Min. de 10 participants)** En collaboration avec la FADOQ

Responsable :	Johanne Grondin
Durée :	8 semaines, débutant 7 mars 2023
Horaire :	Mardi de 13 h 30 à 15 h
Coût :	130\$
Endroit :	SALLE MARIO GRENIER, CENTRE MULTIFONCTIONNEL ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)



ATELIERS DE CRÉATION ARTISTIQUE | Pour tous | St-Patrice-de-Beaurivage

En alternance, deux ateliers Papier, ciseaux, cartons et deux ateliers aquarelle. Matériel inclus. **(Min. de 6 participants / Max. de 15 participants)**



Ornella est une artiste autodidacte et pluridisciplinaire, ayant reçu une formation universitaire en Histoire de l'art, qui lui a donné le goût pour les Beaux-Arts, cette artiste est originaire de la France, elle touche à plusieurs domaines artistiques et plusieurs mediums comme le graphite, l'aquarelle, l'acrylique mais également le papier mâché, le Paper Art et l'Art numérique. Les cours qu'elle vous propose pour la Municipalité de Saint-Patrice seront deux cours sur l'apprentissage de l'aquarelle pour débutant et niveau intermédiaire, techniques de l'aquarelle (réalisations de portraits, animaux, motifs floraux). Puis deux ateliers créations de sculptures en papier avec les séances « papier, ciseaux cartons ».

Responsable :	Ornella Lalmi
Durée :	4 semaines, débutant le 19 janvier 2023
Horaire :	Jeudi de 19 h à 20 h
Coût :	50\$
Endroit :	SALLE DE RÉUNION, MUNICIPALITÉ DE ST-PATRICE (486, RUE PRINCIPALE)

FORMATIONS

SEUL À LA MAISON | Enfant | St-Sylvestre

Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison. Les participants doivent être âgés de 10 ans et plus. **(Min. de 15 participants)**

Responsable :	Formation Langevin
Durée :	6h
Horaire :	Samedi 25 mars 2023 8h30 à 14h30
Coût :	50\$
Quoi apporter :	Lunch froid et crayons de plomb
Endroit :	SALLE LOTBINIÈRE, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE SAINT-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)

MOI, JE GARDE ! | Enfant | St-Sylvestre

Plusieurs sujets sont couverts par cette formation, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership et évidemment, des notions de secourisme. Les participants doivent avoir 12 ans ou 11 ans ET être en sixième année. **(Min. de 15 participants)**

Responsable :	Formation Langevin
Durée :	8h
Horaire :	Dimanche 26 mars 2023 8h30 à 16h30
Coût :	50\$
Quoi apporter :	Lunch froid, crayons de plomb ET poupée/toutou



Endroit : SALLE LOTBINIÈRE, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE SAINT-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)

INFRASTRUCTURES EXTÉRIEURES



PATINOIRE ET ANNEAU DE GLACE – ST-SYLVESTRE

Dès que la température le permettra, l'anneau de glace et la patinoire seront ouverts. La patinoire est réservée **en tout temps** pour la pratique du hockey et l'anneau de glace est réservée **en tout temps** pour le patinage. Les élèves de l'école l'Astrale ont priorité sur l'utilisation des installations en période scolaire. Notez aussi que les lundis soir de 18h à 21h la patinoire est réservée pour la ligue de hockey amicale (remis au mercredi en cas de mauvaise température)

Coût : Gratuit

Endroit : TERRAIN DES LOISIRS – 423-B RUE PRINCIPALE ST-SYLVESTRE



PATINOIRE ET ZONE DE GLACE– ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE

Ouverture le 16 décembre à 18h ou dès que la température le permettra. La patinoire est réservée **en tout temps** pour la pratique du hockey et la zone de glace est réservée **en tout temps** pour le patinage. Les élèves de l'école La Source ont priorité sur l'utilisation des installations en période scolaire. Notez aussi que les mercredis soir de 18h45 à 20h15 la patinoire est réservée pour la ligue de hockey amicale. Un local chauffé avec surveillance par caméra est aménagé avec tables de jeux et avec accès à Internet sans fil. Le local est situé au sous-sol de la bibliothèque.

Coût : Gratuit

Horaire : 7 jours sur 7, de 13h à 21h. * fermé le 25 décembre et 1^{er} janvier

Endroit : PATINOIRE DU TERRAIN DES LOISIRS DE ST-PATRICE (470 RUE DU MANOIR)



SENTIERS DE RAQUETTE – ST-SYLVESTRE

Le tracé des sentiers de raquette sera mis à jour en janvier 2023. En attendant, bien vouloir accéder aux pistes en passant par le Relais des Montagnards (le départ via la rue Maguire n'est plus accessible (terrain privé construit)).

Coût : Gratuit

Endroit : DÉPART AU RELAIS DES MONTAGNARDS – 388 RTE DU MOULIN ST-SYLVESTRE



SENTIERS DU BOISÉ – ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE

Sentier balisé et aménagé avec aires de repos de 2 km. Accessible 4 saisons.

Coût : Gratuit

Endroit : DÉPART AU 215 RUE DU BOISÉ, SAINT-PATRICE

PRÊT D'ÉQUIPEMENT - ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE

Nouveau service offert GRATUITEMENT afin d'agrémenter votre hiver sans dépenser. Disponible pour les résidents de St-Patrice et de St-Sylvestre. Équipement disponible : patins à glace, raquettes, équipement de hockey et patins de hockey.

Durée du prêt : maximum de 48 heures

Horaire : Lundi au jeudi, retour avant 16 h vendredi, samedi et dimanche, retour le lundi suivant au plus tard à 12h00.

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES-St-Sylvestre

Prendre note qu'aucun cours n'est donné lors des journées pédagogiques et durant la semaine de relâche scolaire.



BOXE

Les participants apprendront l'entraînement de base, les déplacements, la coordination et le combat au corps contrôlé (aucun coup au visage). **(Min. de 10 inscriptions)**

Responsable: Junior Laverdière (Club de boxe Aly)

Durée : 12 semaines, débutant 23 janvier 2023

Horaire : Lundi de 15 h à 16 h

Coût : 170 \$ (un montant de 40\$ est inclus pour l'achat obligatoire de gants qui seront remis lors du premier cours.)

Endroit : GYMNASÉ CENTRE MULTIFONCTIONNEL



DANSE HIP-HOP

Le cours de hip-hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip-hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle » **(Min. de 10 inscriptions)**

Responsable: Marie-Pier (École de danse MOVE)

Durée : 10 semaines, débutant 24 janvier 2023

Horaire : Mardi de 15 h à 16 h

Coût : 75 \$

Endroit : GYMNASSE CENTRE MULTIFONCTIONNEL

Pour l'École La Source du Cheerleading sera offert les vendredis sur l'heure du midi.)



KARATÉ

La mise en forme, l'autodéfense, le respect, la concentration et la persévérance font partie des valeurs enseignées par l'école. Le kimono est gratuit pour les nouveaux membres.

Responsable: François Leblanc (Dojo d'arts martiaux Ste-Marie)

Durée : 12 semaines, débutant 25 janvier 2023

Horaire : Mercredi de 15 h à 16 h

Coût : 190 \$ (150\$ pour l'inscription et 40\$ pour le passage des grades)

Endroit : GYMNASSE CENTRE MULTIFONCTIONNEL

(Pour l'École La Source le karaté sera offert le jeudi sur l'heure du midi.)

ACTIVITÉS DES ORGANISMES



CERVEAU ACTIF (offert par la Commission scolaire Beauce-Etchemin) | Adulte | St-Sylvestre

Vous voulez maintenir vos capacités intellectuelles ? Ce cours vous permettra de développer et maintenir l'attention, la concentration et la mémoire par le biais d'activités et de stratégies. Des occasions de rencontres, de partage et de réflexion assurés! Lors du premier cours, vous devez fournir une copie du certificat de naissance (baptistaire) et date d'expiration de la RAMQ. **Si vous avez de l'intérêt, bien vouloir nous appeler 418-596-2384 #2 et nous vous confirmerons dès que possible l'horaire et la date de début.**



Responsable :	À déterminer
Durée :	10 semaines, débutant en janvier 2023
Horaire :	À déterminer
Coût :	30\$ pour la session
Endroit :	SALLE MARIO GRENIER, CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE (435 RUE DE L'ÉCOLE)



VIACTIVE ET MÉMOIRE EN SANTÉ (En collaboration avec la FADOQ et le CPAL) | 50 ans + | St-Patrice-de-Beaurivage

Nous avons le plaisir de vous informer que VIACTIVE reprendra ses activités et ce, à tous les mardis de 13h30 à 14h30 à compter du 10 janvier suivi de MÉMOIRE EN SANTÉ de 14h30 à 15h30. VIACTIVE est un programme qui vise à faire bouger gratuitement les gens de 50 ans et plus (membre FADOQ ou pas). Le programme, sous la tutelle de la CPAL, consiste en de multiples routines basées sur les exercices les plus populaires. Venez bouger dans le plaisir et la non-performance pendant 60 minutes! En passant, les messieurs sont aussi les bienvenus. MÉMOIRE EN SANTÉ, c'est une séance de 60 minutes d'activités mentales visant à faire travailler notre mémoire avec des jeux d'association, d'observation et autres.

Responsables :	Vie Active : Nicole A. Bédard, Marie-Joceline Morel et Huguette D. Blais Mémoire en santé : Réjeanne Blais, Claire Bujold et Jacqueline Perreault
Durée :	12 semaines, débutant 10 janvier 2023
Horaire :	Tous les mardis de 13h30 à 15h30
Coût :	Gratuit
Endroit :	SOUS-SOL DE LA SALLE MUNICIPALE DE SAINT-PATRICE (530 RUE PRINCIPALE)



GLISSADES DE ST-SYLVESTRE

L'événement familial à ne pas manquer cet hiver. Après deux ans d'absence, les fameuses glissades de St-Sylvestre sont de retour pour une fin de semaine seulement. À mettre à votre agenda !

Responsable :	Corporation DÉFIS
Durée :	3, 4 et 5 février 2023
Horaire :	À venir
Coût :	À venir
Endroit :	AU BOUT DE LA RUE DELISLE À SAINT-SYLVESTRE



SYL-GYM | St-Sylvestre

Salle d'entraînement avec plusieurs appareils de conditionnement physique disponibles.

Responsable:	Club Lions
Horaire :	Lundi et mardi de 8:00 à 11:00 et de 19:00 à 20:30 Mercredi 8:00 à 11:00 et de 18:30 à 20:00 Jeudi et vendredi de 8:00 à 9:30 samedi 9:00 à 10:30
Coût :	Résident : 95 \$ / Non-résident : 120 \$ Familial 205 \$(résident et non-résident)
Endroit :	824 RUE PRINCIPALE, SAINT-SYLVESTRE

BIBLIOTHÈQUE LA RENCONTRE – St-Sylvestre



Heure du conte : 18 décembre à 10h30 et 2 avril à 10h30.

Conférence : 26 janvier 2023 à 19h. M. Raymond Beaudet viendra parler de son livre « Le bonheur, chronique d'une vie à la campagne », qui se déroule à Saint-Sylvestre.

Responsable :	Mme Charlotte Mentzel
Horaire :	Jeudi de 19 h à 20 h 30 et dimanche de 10 h à 11 h 30
Endroit :	824 RUE PRINCIPALE, SAINT-SYLVESTRE

BIBLIOTHÈQUE FLORENCE-GUAY – St-Patrice-de-Beaurivage



Depuis 1978, la Bibliothèque Florence-Guay offre un excellent service grâce à 24 bénévoles dévoués. Le service est gratuit pour tous les résidents de Saint-Patrice-de-Beaurivage. On y retrouve une vaste gamme de produits pour tous les goûts (romans, documentaires, revues, bd, etc.) Des conférences et des ateliers créatifs sont également organisés tout au long de l'année. La bibliothèque fait partie du Réseau Biblio Capitale Nationale et de la Chaudière-Appalaches. Abonnez votre enfant de moins d'un an à la bibliothèque publique et recevez une trousse du parfait bébé lecteur!

La carte MUSÉO gratuite vous offre la chance de partir à la découverte de 11 musées de la région de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. En vigueur d'octobre à mai, la carte MUSÉO est disponible à la bibliothèque et valide, 7 jours, pour 2 adultes et 2 enfants de 16 ans et moins.



Responsable :	Jacqueline Demers Blais : 418-596-2271
Horaire :	Mardi de 18 h 30 à 20 h, Jeudi de 18 h 30 à 20 h et Samedi de 10 h à 11h30
Endroit :	470, du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage



CLUB FADOQ – St-Sylvestre

Baseball-poche, les lundis à 19h au local.

Baseball-poche interparoissial les 26 janvier et 16 février au Centre multifonctionnel, inscription 18h30.

Viactive, les mercredis à 13h30, au local. Début le 25 janvier pour 10 semaines.

Rencontre de la St-Valentin, mercredi 8 février

Journée de la femme, mercredi 8 mars

Responsable:	Mme Véronique Payeur, présidente
Endroit :	LOCAL FADOQ (SACRISTIE), ÉGLISE DE SAINT-SYLVESTRE

ACTIVITÉS SOCIALES



BASEBALL POCHE | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Vous aimeriez jouer au baseball poche et socialiser? Il vous sera possible de le faire les lundis à 13h.

Responsable :	Réjeanne Blais
Durée :	12 semaines, débutant le 9 janvier 2023
Horaire :	Tous les lundis, 13h00 à 15h30
Coût :	Gratuit
Endroit :	SALLE MUNICIPALE DE SAINT-PATRICE (530 RUE PRINCIPALE)



APRÈS-MIDI DE CARTES | Adulte | St-Patrice-de-Beaurivage

Vous aimeriez jouer aux cartes et socialiser? Il vous sera possible de le faire les jeudis à 13h.

Responsable :	Yvette Bety au 418-387-0278
Durée :	10 semaines, débutant le 12 janvier 2023
Horaire :	Tous les jeudis, à partir de 13h
Coût :	Gratuit
Endroit :	SALLE MUNICIPALE DE SAINT-PATRICE (530 RUE PRINCIPALE)



INFORMATION

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous aux coordonnées ci-dessous :

Laurence Nadeau-Larochelle | **Municipalité de St-Sylvestre** | 418 596-2384 #2 |
loisirs@st-sylvestre.org

Isabelle Toutant | **Municipalité de St-Patrice-de-Beaurivage** | 418-596-2362 # 104 |
Loisirst.pat@globetrotter.net

