
















**PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS - HIVER 2025  
RÉGION DE QUÉBEC**

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>
<b>A.M.</b>	<b>Atelier de peinture</b> Servio Québec 9h30 à 11h30 <b>50\$ (Matériel personnel)</b> <b>70\$ (Matériel Servio)</b> <b>Début:</b> 13 janvier <b>Fin:</b> 24 mars Inscription requise (13 participants max)	<b>Ta Clic Québec</b> Servio Québec 9h30 à 11h15 <b>Coût : 30\$</b> 14 janvier au 25 mars Inscription requise (8 max.) <hr/> <b>Café La Jasette Portneuf</b> 11h à 15h Différents lieux	<b>Yoga et méditation</b> Centre Lucien-Borne - Salle 304 9h30 à 11h15 <b>Coût : 45\$</b> <b>Début:</b> 15 janvier <b>Fin :</b> 26 mars Inscription requise (12 participants max)	<b>Café et Quilles</b> Quillo-Max Val-Bélair 9h30 à 11h15 <b>Coût: vos parties</b> <b>Début:</b> 16 janvier <b>Fin:</b> 27 mars Inscription requise (24 participants max)	<b>Mise en forme</b> Centre Lucien-Borne - Salle 103 9h30 à 11h <b>Coût: 45\$</b> <b>Début:</b> 17 janvier <b>Fin:</b> 28 mars Inscription requise (12 participants max)
<b>P.M.</b>	<b>Atelier de peinture</b> Servio Québec 13h30 à 15h30 <b>50\$ (Matériel personnel)</b> <b>70\$ (Matériel Servio)</b> <b>Début:</b> 13 janvier <b>Fin:</b> 24 mars Inscription requise (13 participants max)	<b>Curling</b> 12h à 14h <b>35\$</b> 7-14-21 janv. /4-11-18-25 fév. & 4 mars <hr/> <b>Danse</b> Centre Ferland - RC-03 13h30 à 15h <b>Coût : 45\$</b> 14 janvier au 25 mars Inscription requise (8 participants max.)	<b>Hockey balle</b> Dekhockey de la Capitale 13h30 à 14h30 <b>Coût: 60\$</b> <b>Début: 15 janvier</b> <b>Début:</b> 15 jan./ <b>Fin :</b> 26 mars Inscription requise Minimum 8 joueurs requis (12 participants max)	<b>Atelier de Chant</b> Centre Lucien-Borne - Salle SS208 13h30 à 15h <b>Coût : 45\$</b> <b>Début:</b> 16 janvier <b>Fin:</b> 27 mars Inscription requise (10 participants max)	<b>Atelier de théâtre</b> Centre Lucien-Borne - Salle 304 13h30 à 15h <b>Coût : 45\$</b> <b>Début:</b> 17 janvier <b>Fin:</b> 28 mars Inscription requise (10 participants max)
<b>Virtuel</b>		<b>Café-connexion</b> via la plateforme zoom 10h15 à 11h30 <b>Gratuit</b> <b>Début:</b> 14 janv. / <b>Fin:</b> 25 mars	<b>Conversation anglaise</b> via la plateforme zoom 13h30 à 14h30 <b>Coût: 35\$</b> <b>Début:</b> 15 janv. / <b>Fin:</b> 26 mars		

**INSCRIPTION:** Vous avez jusqu'au **17 décembre** pour vous inscrire auprès de Justine Lemieux au **418 842-8421 poste 210** ou sans frais 1 866 844-8421, poste 210. Vous devez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons d'ici le 18 décembre s'il y a un changement dans vos activités.

**STAC:** N'oubliez pas de faire la réservation de vos transports adaptés si besoin. Prévoyez 15 minutes avant le début de chaque activité et 15 minutes après .

 <b>Peinture</b>	<b>Au local la Mi-temps de Servio Québec</b> , ateliers de créations libres avec professeurs. Une toile est incluse avec votre inscription. Vous devez avoir les couleurs de base (blanc, noir, rouge, bleu, jaune) et vos pinceaux. <b>Inscription requise : 13 participants maximum. Coût:</b> Avec votre <b>matériel personnel: 50\$</b> . Avec le <b>matériel de Servio : 70\$</b> .
 <b>Ta Clic Québec</b>	<b>À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec</b> , activités sociales intérieures (jeux de sociétés, cartes, cerveau actif) ou extérieures, selon les intérêts du groupe. <b>Inscription requise : 8 participants maximum. Coût : 30\$</b>
 <b>Café La Jasette Portneuf</b>	<b>Dans différents lieux de la région de Portneuf</b> , en collaboration avec l'ASSEP, activités sociales pour les personnes TCC et leurs proches. Description des lieux disponibles auprès de <u>Naomie Lapointe (poste 202)</u> .
 <b>Curling</b>	<b>Au club de curling Victoria</b> , 449 rue Curie, à Québec, G1P 3V1. Pratiques en vue du tournoi annuel de curling du Challenge Hivernal en collaboration avec connexion TCC et Adaptavie qui aura lieu les 15 et 16 mars 2024. <b>Casque obligatoire</b> . Inscription requise: 8 participants maximum.
 <b>Danse</b>	<b>Au centre Ferland</b> , 1600, 8ième avenue à Québec, G1J 3 N5. Préparation de chorégraphies en vue du spectacle Multiarts qui aura lieu en juin. <b>Prévoyez des espadrilles</b> . <b>Inscription requise: 8 participants maximum. Coût: 45\$</b> .
 <b>Café-connexion</b>	<b>Activité virtuelle via la plateforme Zoom</b> , discussions avec thèmes proposés par l'intervenant qui anime l'activité. Vous devez avoir une adresse courriel et vous recevrez un lien pour y participer. <b>Infos: Alice Onfroy, poste 223. Gratuit.</b>
 <b>Yoga et méditation</b>	<b>Au centre Lucien-Borne</b> , 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Exercices debout ou sur chaise avec une période de méditation. <b>Inscription requise: 12 participants maximum. Coût: 45\$</b>
 <b>Hockey balle</b>	<b>Au centre Dekhockey de la Capitale</b> , 3850, Av. Chauveau, G2C 1A1. 1h de temps de jeux pour des parties amicales et non compétitives. Équipes formées sur place. <b>Équipement obligatoire</b> : casque/bâton et tenue sportive. Vestiaires sur place. <b>Inscriptions requises: 12 participants maximum</b> . Minimum de 8 joueurs sinon annulation de l'activité. <b>Coût: 60\$</b>
 <b>Conversation anglaise</b>	<b>Activité virtuelle via la plateforme Zoom</b> , vous devez avoir une adresse courriel. Vous recevrez un lien pour y participer. Discussions en anglais animées par un professeur. <b>Inscription requise. Coût: 35\$</b>
 <b>Café-Quilles</b>	<b>Au Quillo-Max Val-Bélair : 1545, rue de l'Innovation, à Québec, G3K 2P9</b> . Café et discussions de 9 h 30 à 10 h, suivi de deux parties de petites ou grosses quilles, de 10 h à 11 h 30. <b>Inscription requise : 24 participants maximum. Coût : vos parties.</b>
 <b>Atelier de chant</b>	<b>Au centre Lucien-Borne</b> , 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Répétition de chansons en vue du spectacle Multiarts qui aura lieu en juin. Ateliers animés par un professeur de chant. <b>Inscription requise: 10 participants maximum. Coût: 45\$</b>
 <b>Mise en forme</b>	<b>Au centre Lucien-Borne</b> , 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Exercices sur chaise ou debout à votre rythme. <b>Le port d'une tenue sportive et d'espadrilles est suggéré. Prévoyez serviette et bouteille d'eau</b> . Des vestiaires sont accessibles sur place. <b>Inscription requise: 12 participants maximum. Coût: 45\$</b>
 <b>Atelier de théâtre</b>	<b>Au centre Lucien-Borne</b> , 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Préparation de plusieurs numéros en vue du spectacle Multiarts qui aura lieu en juin. Animés par un professeur d'arts de la scène. <b>Inscription requise: 10 participants maximum. Coût: 45\$</b>

**PAIEMENT:** Vous serez facturé à la fin de la session. Il est de votre responsabilité de nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous serez facturé.