














PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS - PRINTEMPS 2025
RÉGION DE QUÉBEC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
A.M.	Pas d'activités : 7 et 21 avril / 19 mai	Pas d'activités : 8 avril	Pas d'activités : 9 avril	Pas d'activités : 10 avril	Pas d'activités : 11 et 18 avril / 30 mai
	Atelier de peinture Servio Québec 9h30 à 11h30 50\$ (Matériel personnel) 70\$ (Matériel Servio) Début : 31 mars Fin : 16 juin Inscription requise (13 participants max)	Ta Clic Québec Servio Québec 9h30 à 11h15 Coût : 30\$ 1er avril au 17 juin Inscription requise (8 max.) Café La Jasette Portneuf 11h à 15h Différents lieux	Yoga et méditation Centre Lucien-Borne - Salle 304 9h30 à 11h15 Coût : 45\$ Début : 2 avril Fin : 18 juin Inscription requise (12 participants max)	Café et Quilles Quillo-Max Val-Bélair 9h30 à 11h15 Coût : vos parties Début : 3 avril Fin : 19 juin Inscription requise (24 participants max)	Mise en forme Centre Lucien-Borne - Salle 103 9h30 à 11h Coût : 45\$ Début : 4 avril Fin : 20 juin Inscription requise (12 participants max)
P.M.	Atelier de peinture Servio Québec 13h30 à 15h30 50\$ (Matériel personnel) 70\$ (Matériel Servio) Début : 31 mars Fin : 16 juin Inscription requise (13 participants max)	Danse Centre Ferland - RC-03 13h30 à 15h Coût : 45\$ Début : 1er avril Fin : 3 juin Groupe complet	Pickleball Gymnase de l'IRDPO 13h30 à 15h Coût : 45\$ Début : 2 avril Fin : 18 juin Inscription requise Minimum 8 joueurs requis (12 participants max)	Atelier de Chant Centre Lucien-Borne - Salle SS208 13h30 à 15h Coût : 45\$ Début : 3 avril Fin : 5 juin Groupe complet	Atelier de théâtre Centre Lucien-Borne - Salle 304 13h30 à 15h Coût : 45\$ Début : 4 avril Fin : 6 juin Groupe complet
	Virtuel		Café-connexion via la plateforme zoom 10h15 à 11h30 Gratuit Début : 1er avril / Fin : 17 juin	Conversation anglaise via la plateforme zoom 13h30 à 14h30 Coût : 35\$ Début : 2 avril / Fin : 18 juin	

INSCRIPTION : Vous avez jusqu'au **12 mars** 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 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 .

 Peinture	Au local la Mi-temps de Servio Québec , 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. Inscription requise : 13 participants maximum. Coût : Avec votre matériel personnel : 50\$. Avec le matériel de Servio : 70\$.
 Ta Clic Québec	À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec , activités sociales intérieures (jeux de sociétés, cartes, cerveau actif) ou extérieures, selon les intérêts du groupe. Inscription requise : 8 participants maximum. Coût : 30\$
 Café La Jasette Portneuf	Dans différents lieux de la région de Portneuf , en collaboration avec l'ASSEP, activités sociales pour les personnes TCC et leurs proches. Description des lieux disponibles auprès de Naomie Lapointe (poste 202) .
 Danse	Au centre Ferland , 1600, 8ième avenue à Québec, G1J 3 N5. Préparation de chorégraphies en vue du spectacle Multiarts qui aura lieu en juin. Prévoyez des espadrilles . Groupe complet. Coût : 45\$.
 Café-connexion	Activité virtuelle via la plateforme Zoom , 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. Infos : Alice Onfroy, poste 223. Gratuit.
 Yoga et méditation	Au centre Lucien-Borne , 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Exercices debout ou sur chaise avec une période de méditation. Inscription requise : 12 participants maximum. Coût : 45\$
 Pickleball	Au gymnase de l'IRD PQ au 525, Bd Wilfrid-Hamel, QC G1M 2S8 . Le pickleball est un sport de raquette combinant le tennis, le badminton et le tennis de table. Vous devez avoir une tenue sportive et des espadrilles. Raquettes disponibles sur place. Serviette et bouteille d'eau suggérées. Inscription requise : 12 participants maximum. Minimum de 8 joueurs sinon annulation de l'activité. Coût : 45\$
 Conversation anglaise	Activité virtuelle via la plateforme Zoom , vous devez avoir une adresse courriel. Vous recevrez un lien pour y participer. Discussions en anglais animées par un professeur. Inscription requise. Coût : 35\$
 Café-Quilles	Au Quillo-Max Val-Bélair : 1545, rue de l'Innovation, à Québec, G3K 2P9 . Café et discussions de 9 h 30 à 10 h, suivi de deux parties de quilles, de 10 h à 11 h 15. Inscription requise : 24 participants maximum. Coût : vos parties.
 Atelier de chant	Au centre Lucien-Borne , 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. Groupe complet. Coût : 45\$
 Mise en forme	Au centre Lucien-Borne , 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Exercices sur chaise ou debout à votre rythme. Le port d'une tenue sportive et d'espadrilles est suggéré. Prévoyez serviette et bouteille d'eau. Des vestiaires sont accessibles sur place. Inscription requise : 12 participants maximum. Coût : 45\$
 Atelier de théâtre	Au centre Lucien-Borne , 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. Groupe complet. Coût : 45\$

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.

Servio Québec : 14 Rue St Amand Québec, QC G2A 1S6.

