

Activités gratuites offertes aux participants du

Défi Santé
Municipalités & familles

Du 1^{er} au 30 avril 2018
sur présentation du laissez-passer remis par courriel (fin mars)

Bain libre pour tous

Description : Casque de bain obligatoire.



HORAIRE

PISCINE LA SOURCE

Mardi de 19 h 30 à 20 h 30

Les 3, 10, 17 et 24 avril

Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30

Les 5, 12, 19 et 26 avril

Samedi et dimanche de 14 h à 15 h 30

Les 7-8, 14-15, 21-22 et 28-29 avril

PISCINE CÉGEP

Mardi de 14 h à 15 h

Les 3 et 10 avril

Aquaforme

Description : Ce cours permet une bonne détente de votre corps,
grâce à des séries d'exercices spécifiques d'aérobie



HORAIRE

ADULTES

Piscine Cégep

Mardi de 12 h à 13 h

Les 3, 10, 17 et 24 avril

Badminton libre pour tous

Description : Location de raquettes sur place



HORAIRE

Gymnase La Source

Lundi au vendredi 20 h à 22 h

Du 2 au 30 avril 2018

Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

Du 7 au 29 avril 2018

Atelier Yoga midi

Description : Tapis de yoga nécessaire.



HORAIRE

Yoga midi

Du 3 au 27 avril

Les mardis, jeudis et vendredis (yoga danse)

12 h 10 à 12 h 50

Sans réservation. Premier arrivé, premier servi!

Coordonnées

centre-elifant.ca

145, avenue Principale, local 3

Escalade



Description : Initiation à l'escalade intérieure avec entraîneur, au gymnase de l'école La Source. Équipement fourni.

HORAIRE

Escalade en famille de 13 h à 16 h

Samedi 14 avril 2018

Âge minimum 5 ans

Coordonnées

Club escalade Rappel du Nord

rappeldunord@gmail.com

Initiation au tir à l'arc

Description : Initiation au tir à l'arc, avec encadrement.
Un essai gratuit.



HORAIRE

Initiation au tir à l'arc pour enfant

Date à confirmer
S'adresse aux enfants de 7ans et +
accompagnés d'un adulte

Initiation au tir à l'arc pour adulte

Date à confirmer

Coordonnées

Club des Archers R-N
Arc.rouyn@gmail.com

Arts martiaux

EVOGYM

JIU-JITSU * MUAY-THAÏ

HORAIRE

Cours BJJ

Un accès gratuit, tous les niveaux
Lundi, mercredi, jeudi
De 20 h à 21 h 45

Cours MUAY THAÏ

Un accès gratuit, tous les niveaux
Lundi, mercredi, vendredi
De 18 h à 20 h

Cours INVINCIBLE

Un accès gratuit, adolescent
Lundi, mercredi
De 16 h à 20 h

Coordonnées

Club Evogym
700A avenue Dallaire 819 277-8192

Atelier culinaire

Venez cuisiner différentes recettes sous le thème de l'érable. Menu préparé par les nutritionnistes du CISSS A-T.
À la cuisine du IGA Bélanger

Les places sont limitées, vous devez réserver pour pouvoir participer



Mardi 17 avril
Dès 18 h 30

Coordonnées
Laurane Gagnon
819 762-5599, poste 45111
Laurane_gagnon@ssss.gouv.qc.ca

Atelier d'aménagement paysager comestible

À la salle Pauly de la Bibliothèque municipale

Le principe de l'aménagement paysager comestible est de réaliser des jardins ornementaux dans lesquels sont cultivés des végétaux qui peuvent être mangés. Qu'il s'agisse de légumes, de fruits, de fleurs comestibles ou de plantes aromatiques, tous ces végétaux ont leur place dans un aménagement comestible. Pour en connaître davantage et vivre une expérience gustative, inscrivez-vous à cet atelier!

Les places sont limitées, vous devez vous inscrire pour pouvoir participer, par téléphone, courriel ou sur l'évènement Facebook.



Mardi 24 avril
Dès 18 h 30
Animé par Isabelle Dion

Coordonnées
Kim Hurtubise
819 797-7110, poste 7377
kim.hurtubise@rouyn-noranda.ca

Journée d'inscriptions sportives jeunesse, saison été 2018

Vous désirez inscrire votre enfant à une activité sportive cet été?
Venez rencontrer les responsables de différents sports!
Inscriptions et informations sur place. (Soccer, baseball, football, vélo, etc.)
Paiement argent comptant ou chèque seulement.



HORAIRE

Samedi 21 avril
De 10 h à 15 h
Gymnase Youville
12, avenue du Palais

Coordonnées

Martin Rochette
819 797-7110, poste 7350
Martin.rochette@rouyn-noranda.ca

Atelier de création méditative

Venez profiter des bienfaits de l'art et de la détente! La méditation créative vous permettra d'explorer à votre façon votre processus créatif et artistique. Souvent, d'arrêter notre train-train quotidien nous permet de se recentrer dans le moment présent. Ainsi, l'art peut nous faire du bien lorsque nous l'abordons dans l'accueil de notre spontanéité. Notre créativité nous aide alors à exprimer ce qui ne peut pas être dit en mots. D'ailleurs, comme dit le dicton, une image vaut mille mots! Venez donc l'explorer en images et en couleurs!

Inscription requise par téléphone ou courriel.



HORAIRE

Lundi 23 avril
De 18 h à 21 h
Salle Pauly de la Bibliothèque municipale
201, av. Dallaire

Coordonnées

Kim Hurtubise
819 797-7110, poste 7377
kimhurtubise@rouyn-noranda.ca
