



PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS - HIVER 2025
RÉGION DE QUÉBEC

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

 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 <u>Naomie Lapointe (poste 202)</u> .
 Curling	Au club de curling Victoria , 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. Casque obligatoire . Inscription requise: 8 participants maximum.
 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 . Inscription requise: 8 participants maximum. 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\$
 Hockey balle	Au centre Dekhockey de la Capitale , 3850, Av. Chauveau, G2C 1A1. 1h de temps de jeux pour des parties amicales et non compétitives. Équipes formées sur place. Équipement obligatoire : casque/bâton et tenue sportive. Vestiaires sur place. Inscriptions requises: 12 participants maximum . Minimum de 8 joueurs sinon annulation de l'activité. Coût: 60\$
 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 petites ou grosses quilles, de 10 h à 11 h 30. 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. Inscription requise: 10 participants maximum. 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. Inscription requise: 10 participants maximum. 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.