















**PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS - AUTOMNE 2024  
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> 30 septembre <b>Fin:</b> 16 décembre Inscription requise (13 participants max)	<b>Ta Clic Québec</b> Servio Québec 9h30 à 11h15 <b>Coût : 30\$</b> <b>Début:</b> 1er octobre <b>Fin:</b> 17 décembre Inscription requise (8 max.)	<b>Yoga et méditation</b> Centre Lucien-Borne - Salle 304 9h30 à 11h15 <b>Coût : 45\$</b> <b>Début:</b> 2 octobre <b>Fin :</b> 18 décembre 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> 3 octobre <b>Fin:</b> 12 décembre 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> 4 octobre <b>Fin:</b> 13 décembre Inscription requise (10 participants max)
	<b>Pas d'activités: 14 octobre</b>	<b>Café La Jasette Portneuf</b>  Différents lieux 11h à 15h <b>Danse</b> Centre Ferland - RC-03 13h30 à 15h <b>Coût : 45\$</b> <b>Début:</b> 1er octobre <b>Fin:</b> 17 décembre Inscription requise (8 participants max.)	<b>Hockey balle</b> Dekhockey de la Capitale 13h30 à 15h <b>Coût: 60\$</b> <b>Début:</b> 2 octobre <b>Fin:</b> 18 décembre Inscription requise (12 participants max)	<b>Pas d'activités: 19 décembre</b>	<b>Pas d'activités 8 nov. / 20 déc.</b>
<b>Atelier de peinture</b> Servio Québec 13h30 à 15h30 <b>50\$ (Matériel personnel)</b> <b>70\$ (Matériel Servio)</b> <b>Début:</b> 30 septembre <b>Fin:</b> 16 décembre Inscription requise (13 participants max)	<b>Atelier de Chant</b> Centre Lucien-Borne - Salle SS208 13h30 à 15h <b>Coût : 45\$</b> <b>Début:</b> 3 octobre <b>Fin:</b> 12 décembre Inscription requise (10 participants max)			<b>Atelier d'arts dramatiques</b> Centre Lucien-Borne - Salle 304 13h30 à 15h <b>Coût : 45\$</b> <b>Début:</b> 4 octobre <b>Fin:</b> 13 décembre 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> 1er oct. / <b>Fin:</b> 17 déc.	<b>Conversation anglaise</b> via la plateforme zoom 13h30 à 14h30 <b>Coût: 35\$</b> <b>Début:</b> 2 oct. / <b>Fin:</b> 18 déc.		

**INSCRIPTION:** Vous avez jusqu'au **10 septembre** 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 contacteront d'ici le 12 septembre s'il y a un changement dans vos activités.

 <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: Avec votre matériel personnel: 50\$. Avec le 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'ASSEF, activités sociales pour les personnes TCC et leurs proches. Description des lieux disponibles auprès de Naomie Lapointe (poste 202).
 <b>Danse</b>	<b>Au centre Ferland</b> , 1600, 8ième avenue à Québec, G1J 3 N5. Préparation de chorégraphies selon diverses thématiques en vue de captation vidéo pour nos réseaux sociaux. <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>Sur une surface du centre Dekhockey de la Capitale</b> , 3850, Av. Chauveau, G2C 1A1. Parties amicales et non compétitives. Les équipes sont formées sur place. <b>Équipement obligatoire : casque/bâton et tenue sportive.</b> Vestiaires sur place. <b>Inscriptions requises: 16 participants maximum. 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. Exercices de diction et de projection des différents types de voix. Ateliers animés par un professeur de voix. <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. Le port d'une tenue sportive et d'espadrilles est suggéré. Prévoyez serviette et bouteille d'eau. Des vestiaires sont accessibles sur place. <b>Inscription requise: 16 participants maximum. Coût: 45\$</b>
 <b>Atelier d'arts dramatiques</b>	<b>Au centre Lucien-Borne</b> , 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Ateliers de création et d'interprétation de différents arts dramatiques. 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.

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