



HIVER ET PRINTEMPS 2026



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A.M.	Pas d'activités : 6 avril / 18 mai	Mise en forme Servio Québec 9h30 à 11h15 Coût: 50\$ par session Début: 13 janvier Fin : 16 juin	Méditation guidée Centre Lucien-Borne, salle 304 10h15 à 11h30 Coût : 50\$ par session	Café et Quilles Quillo-Max Val-Bélair 9h30 à 11h15 Coût: vos parties	Pas d'activités : 3 avril
	Atelier de peinture Servio Québec 9h30 à 11h30 55\$ par session (Matériel personnel)	Café La Jasette Portneuf 11h à 15h	Début: 14 janvier Fin: 17 juin	Début: 15 janvier Fin: 18 juin	Ta Clic Québec Servio Québec 9h30 à 11h15 Coût : 35\$ par session
	75\$ par session (Matériel Servio)				
	Début: 12 janvier Fin: 15 juin	Curling 12h à 14h Coût: 75\$ Janvier: 6-13-20 Février: 3-10-17-24 Mars: 3	Hockey balle Dekhockey de la Capitale 13h30 à 14h30 Coût: 75\$ par session Début: 14 janvier Fin: 27 mai Inscription requise (8 participants minimum)	Chant Centre Lucien-Borne, salle 103 13h30 à 15h Coût: 50\$ par session Début: 15 janvier Fin: 4 juin	Théâtre Centre Lucien-Borne, salle 304 13h30 à 15h Coût: 50\$ par session Début: 16 janvier Fin: 5 juin
P.M.	Atelier de peinture Servio Québec 13h30 à 15h30 55\$ par session (Matériel personnel)	Danse Centre Lucien-Borne Salle 103 13h30 à 15h Coût: 50\$ par session Début: 13 janvier Fin: 2 juin	Anglais virtuel 13h30 à 14h30 Coût: 40\$ par session Début: 14 janv. /Fin: 17 juin		
	75\$ par session (Matériel Servio)				
	Début: 12 janvier Fin: 15 juin				

NOUVEAUTÉ

Vous retrouvez 2 sessions sur ce calendrier: Hiver 2026 et Printemps 2026. Vous devez mentionner si votre inscription est pour 1 ou 2 sessions. Les coûts indiqués sont par session.

Il est de votre responsabilité de nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous serez facturé.

Vous recevrez la facture d'hiver au mois d'avril et celle du printemps au mois de juillet.

INSCRIPTION: Vous avez jusqu'au 10 décembre pour vous inscrire auprès de Justine Lemieux au 418 842-8421 poste 210. Vous devez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons uniquement s'il y a un changement dans vos activités.

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

 Peinture	Au local la Mi-temps de Servio Québec , créations libres avec professeur. Une toile est incluse avec votre inscription. Vous devez avoir les couleurs de base (blanc, noir, rouge, bleu, jaune) et vos pinceaux. 13 participants maximum. Inscription requise. Coût: matériel personnel: 55\$ par session / matériel de Servio : 75\$ par session.
 Mise en forme	À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec , exercices sur chaise ou debout à votre rythme. Tenue sportive et espadrilles suggérées. Prévoir serviette et bouteille d'eau. Des toilettes sont accessibles sur place pour vous changer. 12 participants maximum. Inscription requise. Coût : 50\$ par session.
 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. Informations disponibles auprès de <u>Naomie Lapointe (poste 202).</u>
 Curling	Au Club de curling Victoria situé au 449 Rue Curie, Québec, QC G1P 3V1. Pratiques en vue du tournoi de curling faisant partie de la classique Hivernale d'Adaptavie, en collaboration avec Connexion TCC.QC. Casque obligatoire. Maximum 8 participants, inscription requise. Coût :75\$ pour la session.
 Danse	Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Préparation de chorégraphies en vue du spectacle Multiarts qui se tiendra en juin 2026. 8 participants maximum, inscription requise. Coût: 50\$ par session.
 Méditation guidée	Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2, local 304. Outils de bien-être : période de yoga et méditation guidée. 12 participants maximum, inscription requise. Coût : 50\$ par session.
 Hockey balle	Au centre Dekhockey de la Capitale, 3850, Av. Chauveau, G2C 1A1. 1h de partie amicale et non compétitives. Équipes formées sur place. Équipement obligatoire : casque/bâton et tenue sportive. Vestiaires sur place. Inscriptions requises: Minimum de 8 joueurs requis sinon annulation de l'activité. Coût: 75\$ par session.
 Anglais virtuel	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: 40\$ par session.
 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. 24 participants maximum, inscription requise. Coût: vos parties.
 Chant	Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Ateliers préparatoires au spectacle Multiarts qui se tiendra en juin. Inscription requise: 10 participants maximum. Coût: 50\$ par session.
 Ta Clic Québec	À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec , activités sociales intérieures (jeux de sociétés, cartes, cerveau actif) selon les intérêts du groupe. 8 participants maximum, inscription requise. Coût : 35\$ par session.
 Théâtre	Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2. Ateliers préparatoires au spectacle Multiarts qui se tiendra en juin. 10 participants maximum, inscription requise. Coût:50\$ par session.