

PROGRAMMATION



Automne 2025
Hiver 2026

Loisirs



Sports

Culture



PRÉINSCRIPTION

25 au 31 août

INSCRIPTION RÉSIDENTS

1^{er} au 14 septembre

NON-RÉSIDENTS

8 au 14 septembre

DÉBUT DES COURS

Semaine du 21 septembre

SESSION DE 18 SEMAINES

(sauf avis contraire)

INSCRIPTION

sur Qidigo

villestoneham.com

418 848-2381



STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Activités Sportives

SPORTS LIBRES AU GYMNASÉ ÉCOLE HDN1 | 15 ANS ET +

Basketball

Hockey coqom

Pickleball**

Volleyball

Badminton*



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	JEUDI	JEUDI
Familial - 6 ans et + 18h30 à 20h Tous les niveaux 20h à 21h30 Tarif 75 \$ Préférentiel : 60 \$ Participants Max. 20 Min. 10 <i>Pas de cours les : 5 et 26 oct. et 2 nov. 2025 25 jan. et 1^{er} fév. 2026</i>	Tous les niveaux 20h30 à 22h Tarif 100 \$ Préférentiel : 80 \$ Participants Max. 15 Min. 10 Matériel requis bâton & protections <i>Pas de cours : 13 octobre</i>	Initié / Intermédiaire 18h30 à 20h30 Avancé 20h30 à 22h30 Tarif 135 \$ Préférentiel : 108 \$ Participants Max. 15 Min. 10 Matériel requis raquette	Tous les niveaux 18h30 à 19h45 Tarif 85 \$ Préférentiel : 68 \$ Participants Max. 16 Min. 10	Avancé 21h15 à 22h30 Débutant/intermédiaire 20h à 21h15 Tarif 85 \$ Préférentiel : 68 \$ Participants Max. 14 Min. 10 Matériel requis raquette

*Si vous n'êtes pas certain de votre niveau, inscrivez-vous au niveau inférieur.

**Les participants sont invités à s'inscrire en fonction de leur niveau estimé, en utilisant les fiches d'auto-évaluation de l'APCRQ disponibles ici : <https://www.pickleballquebec.com/apcrq/niveaux-de-jeu-criteres-pour-auto-evaluation/>

BOXE (PAD WORK)

Apprentissage des techniques de boxe et pratique des enchaînements dans le vide « shadow boxing » et en duo avec gants et mitaines de frappe « pad works ». Exercices de mise en forme afin de développer la capacité cardiovasculaire, la force et la coordination.

Professeur : Dominic Bernier



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
15 ans et + Tous les niveaux	Judi 19h à 20h15	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 20 Min. 10	115 \$ Préférentiel : 92 \$

Matériel requis : rouleau de bandage

ZUMBA

La zumba est un entraînement physique complet sur une musique latine comprenant des exercices aérobiques et de force musculaire.

Professeure : Juliane Dussault



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
15 ans et +	Lundi 18h30 à 19h30	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 25 Min. 10	80 \$ Préférentiel : 64 \$

❗ Pas de cours les 13 octobre 2025 et le 12 janvier 2026

PILATES

Respiration, concentration, contrôle et précision sont les fondations de cette forme d'entraînement. Vous construirez une base solide pour ensuite créer des répercussions positives dans vos mouvements quotidiens.

Professeure : **Françoise Duranleau**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Mardi Avancé : 18h à 19h Débutant/Intermédiaire: 19h à 20h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 15 Min. 10	110 \$ Préférentiel : 88 \$

📅 Session de 13 semaines du 23 septembre au 16 décembre

🧘 Matériel requis : tapis de yoga

RENFORCEMENT SPORTIF

Vous souhaitez améliorer votre condition physique avant votre prochaine saison sportive ? Des circuits d'exercices d'intensité variée vous seront proposés pour améliorer la capacité de votre cœur, renforcer votre musculature, développer plus de puissance et de flexibilité.

Professeure : **Françoise Duranleau**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Mercredi 17h30 à 18h30	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 15 Min. 10	110 \$ Préférentiel : 88 \$

📅 Session de 13 semaines du 24 septembre au 17 décembre

MISE EN FORME

Cours adapté aux 50 ans et plus. Des exercices variés sont proposés travaillant le cœur, les muscles et l'équilibre. Le cours se déroule en musique, avec propositions de diverses routines. Très ludique !

Professeure : **Françoise Duranleau**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
50 ans et +	Lundi 9h à 10h, 10h à 11h ou 11h à 12h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 15 Min. 10	90 \$ Préférentiel : 72 \$

📅 Session de 11 semaines du 29 septembre au 15 décembre

STEP

Sur fond musical entraînant, venez améliorer cœur, muscles et posture. Chaque participant aura son step. Des exercices rythmés et ludiques seront proposés pour vous mettre au défi et améliorer votre condition physique.

Professeure : **Françoise Duranleau**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Mercredi 18h30 à 19h30	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 15 Min. 10	110 \$ Préférentiel : 88 \$

📅 Session de 13 semaines du 24 septembre au 17 décembre

VÉRO TUNE UP

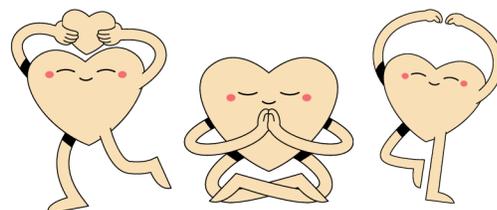
Méditation & Respiration	Pilates débutant	Automassage avec balles	Étirements ELDOA
Jeudi de 9h à 9h45 Tarif : 89 \$ taxes incluses Exploration de techniques de respiration pour atteindre le calme mental et favoriser l'entrée en méditation. Partage d'outils à l'éveil de conscience afin d'améliorer notre équilibre de vie.	Jeudi de 10h à 11h Tarif : 158 \$ taxes incluses Créez une fondation solide dans le tronc et améliorez la stabilité de vos articulations. Parfait si vous avez des problèmes récurrents de dos, de bassin ou des tensions.	Jeudi de 11h05 à 11h35 Tarif : 60 \$ taxes incluses Découvrez des techniques simples d'auto-massage pour augmenter la flexibilité et réduire les tensions musculaires. Parfait pour soulager les blessures et gérer le stress.	Jeudi de 11h45 à 12h30 Tarif : 128 \$ taxes incluses Exercices qui visent à créer de l'espace dans les articulations, particulièrement dans la colonne. Parfait pour les maux de dos, de cou, de sacro-iliaques et travailler la posture.
Clientèle	Lieu	Session	Participants
18 ans et +	Complexe municipal Palestre, porte 9	10 semaines	Max. 14 Min. 10

📅 Inscription sur www.verotuneup.com

🧘 Matériel requis : tapis de yoga

💰 Tarif préférentiel non applicable

Activités Bien-être



YOGA : 2 DEMI-SESSIONS DE 8 SEMAINES

Professeure : Michèle Ross

- Demi-session 1 : du 22 septembre au 17 novembre 2025 - Pas de cours le lundi 13 octobre (Action de Grâce)
- Demi-session 2 : du 24 novembre 2025 au 26 janvier 2026
- Tarifs par demi-session

Yoga Matinal

Visé à délier le corps et l'énergiser avec des étirements, des salutations au soleil et des postures dynamiques.

16 ans et +	Lundi de 9h30 à 10h30	Polyvalente, porte 9	Max. 12 Min. 10	100 \$	Préférentiel : 80 \$
-------------	-----------------------	----------------------	-------------------	--------	----------------------

Yoga Maman-Bébé

Visé à vous permettre de réengager les groupes musculaires pendant la période postnatale.

16 ans et +	Lundi de 10h45 à 11h45	Polyvalente, porte 9	Max. 12 Min. 10	100 \$	Préférentiel : 80 \$
-------------	------------------------	----------------------	-------------------	--------	----------------------

Yoga Prénatal

Une combinaison de mouvements, de respiration et de méditation pour soutenir le corps pendant la grossesse.

16 ans et +	Lundi de 12h à 13h	Polyvalente, porte 9	Max. 12 Min. 10	100 \$	Préférentiel : 80 \$
-------------	--------------------	----------------------	-------------------	--------	----------------------

Hatha Yoga

Centrée sur la maîtrise du souffle et la concentration, pour développer souplesse, équilibre et bien-être global.

16 ans et +	Jeudi de 9h à 10h	Polyvalente, porte 9	Max. 12 Min. 10	100 \$	Préférentiel : 80 \$
-------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------	----------------------

Yin Yoga, respiration & méditation

Permet le développement d'un état méditatif et l'apaisement des corps physique, émotionnel et mental.

16 ans et +	Jeudi de 10h15 à 11h15	Polyvalente, porte 9	Max. 12 Min. 10	100 \$	Préférentiel : 80 \$
-------------	------------------------	----------------------	-------------------	--------	----------------------



YOGA : SESSION COMPLÈTE DE 18 SEMAINES

Professeure : Nathalie Guénin

Yoga Nidra

Relaxation guidée pour aider à calmer l'esprit et apaiser le système nerveux, favorisant le sommeil.

16 ans et +	Mardi de 8h à 9h	Polyvalente, porte 9	Max. 15 Min. 10	285 \$	Préférentiel : 228 \$
-------------	------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

Hatha Yoga

Implique des postures d'étirement, de renforcement, des techniques de respiration et de méditation.

16 ans et +	Mardi de 9h15 à 10h15	Polyvalente, porte 9	Max. 15 Min. 10	285 \$	Préférentiel : 228 \$
-------------	-----------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

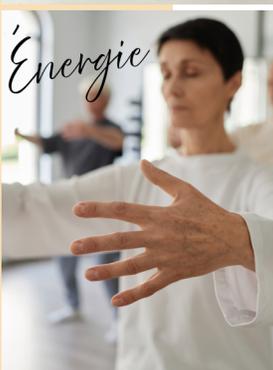
Yoga Adapté sur chaise

Méditation, respiration et postures pour tonifier et étirer le corps, ainsi que travailler la mobilité et l'équilibre.

16 ans et +	Mardi de 10h30 à 11h30	Polyvalente, porte 9	Max. 15 Min. 10	285 \$	Préférentiel : 228 \$
-------------	------------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

📞 **Information :** nathalie.guenin@hotmail.com

📖 **Matériel requis :** tapis de yoga & couverture



TAI CHI

Professeur : Sylvain Lagathu

Art martial chinois qui mêle gymnastique énergétique, respiration profonde, visualisation et méditation. Il vise à harmoniser le corps, l'esprit et l'énergie.

15 ans et +	Mardi de 12h à 13h	Palestre, porte 9	Max. 15 Min. 10	115 \$	Préférentiel : 92 \$
-------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------	----------------------

Activités Culturelles

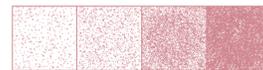


DESSIN

Venez découvrir les bases du dessin dans le cadre inspirant de la Grange du presbytère.

Professeure : Nathalie Souchet

★ Nouveauté



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif	Matériel requis
15 ans et +	Mercredi 10h à 12h	Grange du presbytère	Max. 10 Min. 8	165 \$ Préférentiel : 132 \$	Détails sur Qidigo

📅 Session de 8 semaines du 24 septembre au 12 novembre

TÉLÉPHONE & TABLETTE ANDROID

Ce cours vise à vous familiariser avec le plein potentiel de votre téléphone ou tablette Android. Il est conçu pour les utilisateurs débutants ou souhaitant mieux maîtriser leur appareil. Le tout se déroulera à travers des exposés, démonstrations et exercices pratiques. Vous apprendrez à utiliser les fonctions de base de votre tablette, à configurer le WiFi, à personnaliser les paramètres et gérer vos comptes courriel, et à maîtriser les applications essentielles en toute sécurité.



Professeur : Marcel Perron

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif	Matériel requis
40 ans et +	Mercredi 10h à 12h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 10 Min. 8	190 \$ Préférentiel : 152 \$	Cellulaire ou tablette android et chargeur

📅 Session de 10 semaines du 1^{er} octobre au 3 décembre

IPHONE & IPAD

Ce cours s'adresse aux utilisateurs d'iPhone souhaitant apprendre à utiliser leur appareil de manière optimale. Ce cours est structuré autour de démonstrations, d'exercices pratiques et d'exposés simples, dans une approche accessible à tous. Vous y découvrirez les fonctions de base de votre iPhone, l'installation et l'utilisation des applications utiles, la gestion des paramètres, le calendrier, les contacts, FaceTime, le Cloud, la synchronisation, les réseaux sociaux et la sécurité numérique.



Professeur : Marcel Perron

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif	Matériel requis
40 ans et +	Mercredi 13h à 15h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 10 Min. 8	190 \$ Préférentiel : 152 \$	Iphone ou Ipad et chargeur

📅 Session de 10 semaines du 1^{er} octobre au 3 décembre

TAROT RIDER-WAITE-SMITH

Atelier de formation d'une durée de 36 heures. Il vise à rendre l'apprentissage du Tarot RWS accessible, concret et enrichissant à travers une approche en trois volets : découvrir le Tarot RWS, explorer les 78 cartes (arcanes majeurs, cartes de la cour, familles des arcanes mineurs, analyse des illustrations, des symboles et des mots-clés associés à chaque carte) et pratiquer activement.



Professeur : Gilles Tremblay - Tarologue

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif	Matériel requis
15 ans et +	Mercredi 18h30 à 20h30	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 15 Min. 10	225 \$ Préférentiel : 180 \$	Tarot RWS

DANSE COUNTRY

Ce cours est conçu spécialement pour les personnes de 55 ans et plus qui souhaitent bouger, socialiser et s'amuser tout en apprenant des chorégraphies dynamiques sur des airs entraînants. Une bonne forme physique est recommandée, car le cours implique des déplacements soutenus et des mouvements rythmés. Venez bouger avec nous dans une ambiance conviviale et chaleureuse !



Professeure : Julie Parent

★ Nouveauté

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif	Matériel requis
55 ans et +	Mercredi 10h à 11h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 30 Min. 10	115 \$ Préférentiel : 92 \$	Linge souple et confortable

Activités Jeunesse



INITIATION À LA DANSE

Ce cours de danse est ludique et dynamique. Ils ont l'occasion de travailler leur développement global en bougeant sur de la musique thématique et populaire.

Session donnée par MapiStyle

Spectacle : 30 novembre | **Captation vidéo du spectacle inclus**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
3 à 4 ans	Dimanche 9h à 10h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 12 Min. 10	90 \$

Session de 10 semaines du 21 septembre au 23 novembre

DANSE HIP-HOP

Ce cours de danse urbaine se caractérise par des mouvements secs et précis. Les chorégraphies sont exécutées sur des musiques tendances et dynamiques. Plusieurs techniques et styles y sont enseignés : locking, popping, hacking, krump, house, etc.

Session donnée par MapiStyle

Spectacle : 30 novembre | **Captation vidéo du spectacle inclus**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
5 à 15 ans	Dimanche 5-7 ans : 10h à 11h 8-11 ans : 11h à 12h 12-15 ans : 12h à 13h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 14 Min. 10	90 \$

Session de 10 semaines du 21 septembre au 23 novembre

MINI-YOGIS

Un moment de calme, de mouvement et de découverte ! Ce cours de yoga ludique est spécialement conçu pour les enfants. Les Mini-Yogis apprendront à bouger en pleine conscience, à mieux connaître leur corps et à explorer la respiration et la relaxation.

Session donnée par Nathalie Guénin

Matériel requis : tapis de yoga & porter une tenue confortable pour bouger



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
6 à 12 ans	Dimanche 10h45 à 11h45	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 15 Min. 10	100 \$

Session de 8 semaines du 21 septembre au 9 novembre **Nouveauté**

CAPOEIRA

La Capoeira est un sport complet qui englobe les arts martiaux, la danse et la musique. L'enfant développe l'équilibre, la coordination, la force musculaire, la souplesse, le rythme et la confiance en soi.

Capoeira Québec



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
8 ans et +	Mercredi 19h30 à 20h30	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 22 Min. 10	95 \$ Préférentiel : 76 \$

Session de 8 semaines du 24 septembre au 12 novembre **Nouveauté**

CUISINEZ & DÉGUSTEZ | PARENTS-ENFANTS

à la carte



MONSTRE D'HIVER | Samedi 15 novembre de 9h à 11h

Un atelier ludique et culinaire parfait pour la saison froide! Créez en duo des collations monstrueusement mignonnes et des plats amusants à l'image de l'hiver. Parfait pour stimuler la créativité et le plaisir en cuisine. Dégustation sur place, en mode festif et complice.



THÉ AUX BULLES | Samedi 29 novembre de 9h à 11h

Une activité sucrée à faire en équipe! En duo parent-enfant, préparez ensemble vos propres thés aux perles: des recettes amusantes, des couleurs éclatantes et des saveurs personnalisées. Vous repartirez avec vos boissons préférées et des souvenirs pétillants. Dégustation sur place dans une ambiance détendue et familiale.

Clientèle	Professeure	Lieu	Participants	Tarif	Informations
3 ans et +	Marie-Ève Vallière	Grange du presbytère	Max. 12 Min. 8	50 \$ / par binôme (1 adulte + 1 enfant)	Brevages inclus

Samedi & Dimanche

à la carte



ÉVEIL MUSICAL | PARENTS-ENFANTS

♥ Nouveauté

Offrez à votre enfant un premier contact joyeux avec le monde de la musique ! Ce cours ludique et interactif invite l'enfant à explorer les sons, les rythmes et les instruments à travers des jeux, des chansons et des activités adaptées à son âge. Développement des sens garanti !

Professeur : Charles Ostiguy

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
0 à 12 ans	Dimanche 5 octobre ou Samedi 15 novembre 9h à 10h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 30 Min. 20	30 \$ par cours



ART ABSTRAIT

Atelier avec Meg, artiste peintre qui, avec un parcours unique et inspirant, démontre que tout est possible ! Les participants réaliseront une œuvre abstraite sur une toile galerie de 18 x 36 pouces en expérimentant les techniques que Mégane utilise pour créer ses œuvres.

Professeure : Mégane Fortin

Matériel professionnel fourni.



Tâches de peinture à prévoir...
Habillez-vous en conséquence !

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
10 ans et +	Dimanche 9 novembre 13h à 16h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 30 Min. 15	80 \$



L'ANCRAGE PAR LE MOUVEMENT DES PIEDS

♥ Nouveauté

Cet atelier permet de reconnecter avec une partie du corps trop souvent oubliée, mal utilisée ou sous-exploitée. Les pieds ont une influence majeure sur la posture, la stabilité et la gestion du stress. Réapprenez à utiliser votre musculature profonde et à ancrer votre corps puissamment à la terre.

Professeure : Véro Tune Up

📍 Inscription sur www.verotuneup.com

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
18 ans et +	Dimanche 9 novembre 14h30 à 16h30	Complexe municipal Polestre, porte 9	Max. 14 Min. 10	60 \$



DÉCOUVERTES MINI-YOGIS | PARENTS-ENFANTS

♥ Nouveauté

Une belle initiation au yoga en duo ! Ce cours ludique permet aux tout-petits et à leurs parents de bouger, respirer et se détendre ensemble à travers des jeux, des postures simples, des histoires et des chansons. Idéal pour développer la motricité, la coordination, l'attention... et le lien parent-enfant !

Professeure : Nathalie Guénin



Matériel requis : tapis de yoga & couverture

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
3 à 5 ans	Dimanche 16 novembre 9h à 10h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 12 Min. 8	20 \$ par binôme



YOGA THÉMATIQUE EN COSTUME OU EN PYJAMA

♥ Nouveauté

Viens bouger, t'étirer et t'amuser dans une séance de yoga pas comme les autres... en costume ou en pyjama selon la thématique ! Les enfants sont invités à explorer des postures ludiques inspirées de l'univers de l'Halloween ou des fêtes de fin d'année.

Professeure : Nathalie Guénin

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
5 à 11 ans	Halloween : Dim. 26 octobre Noël : Dim. 14 décembre 9h à 10h30	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 10 Min. 15	25 \$

Secourisme

Formation prévention secours



GARDIENS AVERTIS



SAMEDI 1^{ER} NOVEMBRE 2025
DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 2025

8H30 À 16H30
11 ANS ET + | TARIF : 65 \$

Complexe municipal
Salle Polyvalente, Porte 9
Participants : Max. 30 Min. 12
Matériel requis : lunch, collation,
gourde, crayons et toutou/poupée

! L'enfant doit avoir l'âge requis le jour de la formation.

PRÊT À RESTER SEUL



SAMEDI 11 OCTOBRE 2025
DIMANCHE 30 NOVEMBRE 2025

9H À 15H
9 ANS ET + | TARIF : 60 \$

Complexe municipal
Salle Polyvalente, Porte 9
Participants : Max. 30 Min. 12
Matériel requis : lunch, collation,
gourde et crayons

Dates sujettes à changement de dernières minutes

Cuisinez & Dégustez

avec cheffe Marie-Eve Vallière



Brevages inclus
avec ou sans alcool

MIJOTEUSE | 2 OCTOBRE

Prenez une pause chaleureuse en découvrant le potentiel insoupçonné de votre mijoteuse ! Lors de ce 5 à 7 gourmand, vous apprendrez à concocter des plats savoureux, tendres et parfumés avec un minimum d'effort.

Cuisinez, savourez un bon repas en charmante compagnie et repartez avec des idées pleines de chaleur pour vos soupers pressés.

THÉ AUX BULLES | 16 OCTOBRE

Le fameux bubble tea n'aura plus de secrets pour vous ! Apprenez à préparer cette boisson colorée et ludique à base de perles de tapioca, de thés parfumés et de sirops fruités. Une soirée sucrée, festive et parfaite pour les amateurs de saveurs originales.

CITROUILLE | 30 OCTOBRE

La citrouille se transforme sous vos yeux! De l'entrée au dessert, explorez ses mille et une façons de la cuisiner. Durant ce 5 à 7 automnal, vous préparerez un menu coloré, nourrissant et étonnamment versatile. Ajoutez un petit verre d'automne à la main, et vous voilà prêt à tomber sous le charme du potiron.

AIR FRYER | 13 NOVEMBRE

Redécouvrez le plaisir du « confort food » version légère grâce à votre friteuse à air chaud! Ce cours vous propose un menu complet à préparer et déguster sur place : croustillant, savoureux et rapide. Parfait pour les amateurs de bon goût sans compromis sur la santé... ni sur le plaisir du 5 à 7!

PLANCHE GASTRONOMIQUE - 27 NOVEMBRE

Épatez la galerie avec des planches gourmandes à la présentation irréprochable! Charcuteries, fromages, bouchées chaudes, garnitures maison : tout est dans les détails. Apprenez à composer des planches généreuses et stylées à partager, tout en dégustant un verre et vos propres créations en groupe.



Clientèle	15 ans et +
Horaire	Jeu de 17h30 à 20h30
Lieu	Grange du presbytère
Participants	Min. 8 / Max. 12
Tarif	50 \$ / par atelier

Organismes du milieu

Club de l'âge d'Or



PÉTANQUE

Qui marquera le plus de points ? Découvrez-le en jouant à ce sport inventé en Gaule au Moyen-Âge.

Clientèle	Horaire	Lieu	Tarif
Tous	Tous les mardis dès 13h	Complexe municipal Salle du conseil, porte 1	2 \$ / jour



BINGO

Courez la chance de gagner 500 \$ en prix en vous amusant ! Vente de cartes sur place !

Clientèle	Horaire	Lieu	Tarif
18 ans et +	Dernier vendredi de chaque mois dès 19h (sauf avis contraire*)	Complexe municipal, Salle du conseil, porte 1	12 \$ / entrée

Informations : Gaétane G. St-Laurent - 418 570-4284

* Surveillez nos réseaux sociaux.

Association féminine des Cantons Unis



COURS DE TRICOT

Cours pour débutants pour apprendre les bases du tricot et favoriser l'échange dans une ambiance chaleureuse !

Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Mercredi 19h à 21h Du 1 ^{er} octobre au 19 novembre	Maison des organismes 1 chemin du Brûlis	Max. 12 Min. 8	40 \$

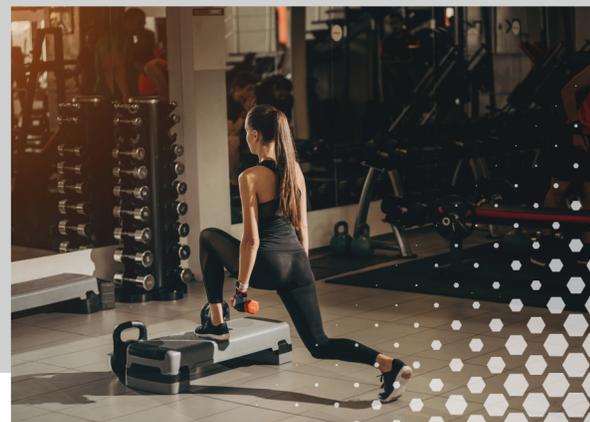
Informations & inscription : Céline Harton - 418 848-1389 | celineblou@icloud.com

**L'AILE
SPORTIVE**
entraînement | musculation

 **SERVICES**
offerts par un
entraîneur professionnel

Entraînement privé
Évaluation de départ
Changement de programme

ÉVOLUTION
PRÉPARATION PHYSIQUE



HORAIRE

Lundi - Mercredi - Vendredi	7h à 13h 16h à 21h
Mardi	6h à 12h 17h à 21h
Jeudi	17h à 21h
Samedi et Dimanche	9h à 13h

DÉTAILS SUR VILLESTONEHAM.COM

TARIFS

1 mois	42 \$ + tx
3 mois	110 \$ + tx
6 mois	190 \$ + tx
12 mois	291 + tx
10 séances	106 \$ + tx
1 séance	15 \$ tx incl.

INSCRIPTION SUR QIDIGO.COM



Renseignements Généraux



 **Inscriptions : du 1^{er} au 14 septembre 2025**

 **Début des cours : semaine du 21 septembre 2025**

 **Session de 18 semaines (à moins d'avis contraire)**

 **Informations : kdesroches@villestoneham.com**

• INSCRIPTION HORS DÉLAI

Pour toute inscription hors délai et si des places sont toujours disponibles, des frais supplémentaires s'élevant à 20 % des frais d'inscription initiaux sont exigés, et cela jusqu'à concurrence de 100 \$.

Aucun passe-droit ne sera toléré.

• CONFIRMATION D'ACTIVITÉS

Toutes les activités offertes dans la programmation sont confirmées, sauf avis contraire de notre part. Vous devez donc vous présenter comme prévu à la date, à l'heure et au lieu inscrits dans la programmation. Dans l'hypothèse où un nombre insuffisant d'inscriptions est enregistré, nous vous contacterons par courriel dans les plus brefs délais.

Veuillez valider l'adresse figurant à votre dossier sur Qidigo.

• NOMBRE DE PARTICIPANTS

Afin de garantir le bon déroulement des activités (sécurité, usage, matériel, etc.), le nombre minimum et maximum de participants est limité. Advenant le cas où le nombre minimum de participants n'est pas atteint, l'activité sera annulée et les participants inscrits, remboursés sans pénalité.

• NON-RÉSIDENTS

Inscriptions du 8 au 14 septembre 2025

Pour les non-résidents de la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury les tarifs indiqués seront majorés de 50 %, à l'exception des activités à la carte.

Toutefois, les citoyens de Lac-Beauport et de Lac-Delage paient le tarif résident de Stoneham-et-Tewkesbury en raison d'ententes intermunicipales.

Tarifs préférentiels pour les 17 ans et moins et les 55 ans et plus réservés aux résidents de Stoneham-et-Tewkesbury.

• RESPONSABILITÉ

La municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols, pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire. Aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Municipalité.

La direction du service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire se garde le droit de demander le départ d'un participant en cas de non-respect des règlements ou pour un problème de comportement.



ANNULATION ET REMBOURSEMENT

• Avant le début des activités :

Un remboursement complet sera accordé au participant si l'activité est annulée ou l'horaire modifié par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire ou si l'annulation de la part du participant est demandée avant le début de l'activité.

• Durant la session d'activités :

Le remboursement des frais d'inscription s'effectue au prorata du nombre de séances non utilisées. Des frais d'administration de 10 % du montant des cours non utilisés seront retenus jusqu'à concurrence de 50 \$. Aucun remboursement ne sera accordé, sauf pour raisons majeures, tels un déménagement, une maladie ou une blessure. Une demande écrite, accompagnée des pièces justificatives nécessaires, doit être faite au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

• Force majeure :

En cas de force majeure, la Municipalité se réserve le droit d'annuler toute activité et de modifier les horaires. Aucun remboursement ne sera effectué.

• Jours fériés :

Les cours de la programmation ont toujours lieu lors de jours fériés à moins d'avis contraire.

• PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC

Programme d'aide financière donnant accès à des activités de loisirs aux familles et personnes vivant une situation de faible revenu.

Pour connaître les critères d'admissibilité au programme, communiquez avec le service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.



TARIFS PRÉFÉRENTIELS

Pour les 17 ans et moins
et les 55 ans et plus

Rabais sur le prix régulier
Certaines exclusions s'appliquent

Inscription sur [Qidigo.com](https://www.qidigo.com)
(sauf avis contraire)

-20%