

# PROGRAMMATION

Hiver  
Printemps  
2026



## PRÉINSCRIPTION

12 au 18 janvier

## INSCRIPTION RÉSIDENTS

19 au 25 janvier

## NON-RÉSIDENTS

26 janvier au 1<sup>er</sup> février

## DÉBUT DES COURS

Semaine du 8 février

## SESSION DE 18 SEMAINES

(sauf avis contraire)

## INSCRIPTION

sur Qidigo

[villestoneham.com](http://villestoneham.com)

418 848-2381



STONEHAM-ET-TEWKESBURY

# Activités Sportives

## • SPORTS LIBRES AU GYMNASE ÉCOLE HDN1 | 15 ANS ET +

Basketball	Hockey cosom	Pickleball *	Badminton	Volleyball
				
<b>DIMANCHE</b> <b>Familial : 6 ans et +</b> 18h30 à 20h <b>Adulte : 18 ans et +</b> 20h à 21h30 <b>Tarif</b> 105 \$ Préférentiel : 84 \$ <b>Participants</b> Max. 20 Min. 10	<b>LUNDI</b> <b>Tous les niveaux</b> 20h30 à 22h <b>Tarif</b> 90 \$ Préférentiel : 72 \$ <b>Participants</b> Max. 15 Min. 10 <b>Matériel requis</b> bâton & protections <b>Session de 16 semaines</b> <b>Pas de cours : 6 avril &amp; 18 mai 2026</b>	<b>MARDI</b> <b>Initié / Intermédiaire</b> Mardi : 18h30 à 20h <b>Avancé</b> Mardi : 20h à 21h30 <b>Tarif</b> 105 \$ Préférentiel : 84 \$ <b>Participants</b> Max. 18 Min. 10 <b>Matériel requis</b> raquette	<b>JEUDI</b> <b>Tous les niveaux</b> 18h30 à 20h <b>Tarif</b> 105 \$ Préférentiel : 84 \$ <b>Participants</b> Max. 16 Min. 10 <b>Matériel requis</b> raquette	<b>JEUDI</b> <b>Tous les niveaux</b> 20h30 à 22h <b>Tarif</b> 105 \$ Préférentiel : 84 \$ <b>Participants</b> Max. 16 Min. 10

\* 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	Jeudi 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. 30 Min. 10	90 \$ Préférentiel : 72 \$

**Session de 16 semaines. Pas de cours : 6 avril & 18 mai 2026**

## • POUNDFIT

Pound Fit est un entraînement cardio-musculaire inspiré de l'énergie des sessions de batterie, il offre une expérience immersive où l'on se dépense sans même s'en rendre compte.

Professeure : Vicky Bouchard



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Lundi 20h30 à 21h30	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 12 Min. 10	200 \$ Préférentiel : 160 \$

**Session de 16 semaines. Pas de cours : 6 avril & 18 mai 2026**



**Matériel requis : tapis de yoga**

**★ Nouveauté**

## • 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	130 \$ Préférentiel : 104 \$

! Session de 16 semaines. Pas de cours les 31 mars et 7 avril 2026



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	130 \$ Préférentiel : 104 \$

! Session de 16 semaines. Pas de cours les 1<sup>er</sup> et 8 avril 2026



Matériel requis : tapis de yoga

## • 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	125 \$ Préférentiel : 100 \$

! Session de 15 semaines. Pas de cours les 30 mars, 6 avril et 18 mai 2026

## • 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	130 \$ Préférentiel : 104 \$

! Session de 16 semaines. Pas de cours les 1<sup>er</sup> et 8 avril 2026

## • TABATA

Le Tabata est un format d'entraînement fractionné ultra-efficace, basé sur des cycles courts : 20 secondes d'effort intense suivies de 10 secondes de récupération. Enchaînés sur plusieurs séries, ces intervalles stimulent à la fois le cardio et le renforcement musculaire.

Professeure : Vicky Bouchard

★ Nouveauté



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Lundi 19h30 à 20h30	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 20 Min. 10	200 \$ Préférentiel : 160 \$

! Session de 16 semaines. Pas de cours les 6 avril et 18 mai 2026



Matériel requis : tapis de yoga

## • TAI CHI

Art martial chinois qui associe gymnastique énergétique, respiration profonde, visualisation et méditation.

Professeur : Sylvain Lagathu



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
15 ans et +	Mardi 12h à 13h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 15 Min. 10	115 \$ Préférentiel : 92 \$

! Prérequis : avoir déjà suivi une session avec Mr. Lagathu

# Activités Bien-être



## YOGA : 2 DEMI-SESSIONS DE 8 SEMAINES

Professeure : Michèle Ross

- Demi-session 1 : du 9 février au 30 mars 2026
- Demi-session 2 : du 13 avril au 8 juin 2026 - Pas de cours le lundi 18 mai (Fête des Patriotes)
- Tarifs par demi-session

### • Yoga Maman-Bébé

Vise 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 \$
-------------	--------------------	----------------------	-------------------	--------	----------------------



## YOGA : SESSION COMPLÈTE DE 18 SEMAINES

Professeure : Michèle Ross

### • Yoga Matinal

Vise 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	200 \$	Préférentiel : 160 \$
-------------	-----------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

! Session de 16 semaines. Pas de cours les 6 avril et 18 mai 2026

### • Hatha Yoga

Centré 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	225 \$	Préférentiel : 180 \$
-------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

### • Yoga doux accessible

Ce cours de yoga doux offre une approche bienveillante, idéale pour tous les niveaux, incluant les débutants.

16 ans et +	Jeudi de 10h15 à 11h15	Polyvalente, porte 9	Max. 12   Min. 10	225 \$	Préférentiel : 180 \$
-------------	------------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------



## YOGA : SESSION DE 15 SEMAINES - FIN 19 MAI 2026

Professeure : Nathalie Guénin

! Information : nathalie.guenin@hotmail.com

### • Yin Nidra

Le Yin Nidra combine les postures restauratrices du yoga Yin avec les bienfaits relaxants du Yoga Nidra

16 ans et +	Mardi de 9h à 10h	Polyvalente, porte 9	Max. 15   Min. 12	200 \$	Préférentiel : 160 \$
-------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

### • 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 10h15 à 11h15	Polyvalente, porte 9	Max. 15   Min. 12	200 \$	Préférentiel : 160 \$
-------------	------------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

### • Pilates Adapté sur chaise

Un cours de pilates doux et accessible, réalisé sur chaise pour renforcer le corps en toute sécurité.

16 ans et +	Mardi de 11h30 à 12h30	Polyvalente, porte 9	Max. 15   Min. 12	200 \$	Préférentiel : 160 \$
-------------	------------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

★ Nouveauté

Professeure : Daphné Coderre

### • Vinyasa

Le Vinyasa est un yoga fluide et dynamique où chaque mouvement s'harmonise avec la respiration.

16 ans et +	Lundi de 16h à 17h	Polyvalente, porte 9	Max. 20   Min. 10	150 \$	Préférentiel : 120 \$
-------------	--------------------	----------------------	-------------------	--------	-----------------------

★ Nouveauté

! Pas de cours les 6 avril et 18 mai 2026

★ Nouveauté

## YOGA : SESSION DE 4 MARDIS DU MOIS DE MAI

Professeure : Daphné Coderre

### • Ergo Yoga

Pour la gestion du stress, il combine des mouvements doux, des respirations et des exercices inspirés de l'ergothérapie.

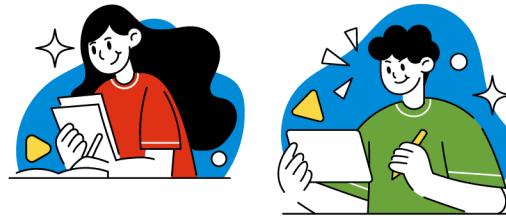
16 ans et +	Mardi de 16h à 17h	Polyvalente, porte 9	Max. 20   Min. 10	65 \$	Préférentiel : 52 \$
-------------	--------------------	----------------------	-------------------	-------	----------------------

! Matériel requis : tapis de yoga & couverture, excluant les cours sur chaise

★ Nouveauté



# Activités Éducatives



## ESPAGNOL DÉBUTANT

Un cours d'espagnol pour débutants, idéal pour acquérir les bases et commencer à s'exprimer avec confiance.

Session donnée par **Laura Upegui**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Mercredi 17h30 à 19h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 15 Min. 10	205 \$ Préférentiel : 164 \$

! Session de 12 semaines Matériel requis : cahier de note et crayons

★ Nouveauté

## LE TAROT DE MARSEILLE | EXPLORATION ET INTERPRÉTATION (NIVEAU 1 & 2)

Découvrez les bases et les subtilités du Tarot de Marseille (niveaux 1 & 2) dans un atelier guidé, alliant théorie, pratique et intuition.

Session donnée par **Gilles Tremblay**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
15 ans et +	Mercredi 18h30 à 20h30	Presbytère	Max. 12 Min. 10	225 \$ Préférentiel : 180 \$

! Matériel requis : Tarot de Marseille ou Historique

★ Nouveauté

## 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.

Session donnée par **Marcel Perron**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
40 ans et +	Mercredi 10h à 12h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 12 Min. 10	150 \$ Préférentiel : 120 \$

! Session de 10 semaines du 11 février au 15 avril

! Matériel requis : cellulaire ou tablette android et chargeur

## 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.

Session donnée par **Marcel Perron**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
40 ans et +	Mercredi 13h à 15h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 12 Min. 10	150 \$ Préférentiel : 120 \$

! Session de 10 semaines du 11 février au 15 avril

! Matériel requis : Iphone ou Ipad et chargeur

## DANSE THÉRAPIE | RECONSTRUCTION ÉNERGÉTIQUE DU CORPS

Sur des musiques indiennes et shamaniques (tam-tam), ce cours cherche la reconnexion avec son corps par une revitalisation énergétique. (Circulation énergétique avec les 4 énergies Air-Terre-Eau-Feu)

Session donnée par **Christiane Bélanger**



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
18 ans et +	Vendredi 19h à 20h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 16 Min. 8	150 \$ Préférentiel : 120 \$

! Pas de cours le 3 avril.

! Matériel requis : tapis de yoga, tenue confortable, bas ou pied nu

★ Nouveauté

## ATELIER À LA CARTE | FABRICATION D'UNE BOUGIE AVEC VERT KETCHUP

Venez découvrir le plaisir de créer votre propre bougie, du choix du parfum à la décoration finale. Une activité douce, créative et apaisante qui éveillera vos sens et illuminera vos journées !



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
15 ans et +	Vendredi 20 mars 18h à 20h	Complexe municipal Polyvalente, porte 9	Max. 24 Min. 6	75 \$

! Matériaux fournis.

★ Nouveauté

# Activités Jeunesse



## INITIATION À LA DANSE



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

Session donnée par MapiStyle



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
3 à 4 ans	Dimanche 9h à 10h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 12 Min. 10	155 \$

! Session de 17 semaines

! Spectacle : 7 juin 2026 | Captation vidéo du spectacle inclus



## 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



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	155 \$

! Session de 17 semaines

! Spectacle : 7 juin 2026 | Captation vidéo du spectacle inclus



## BALLET

Un cours ludique et structuré qui initie les enfants au ballet classique à travers le mouvement, la musique et l'imaginaire. Les élèves développent coordination, posture et créativité dans un environnement bienveillant favorisant le plaisir de danser.

Session donnée par Christiane Bélanger



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
3 à 11 ans	Samedi 3 ans : 9h à 10h 4-5 ans : 10h à 11h 5-6 ans : 11h à 12h 6-7 ans : 12h à 13h 8-9 ans : 13h à 14h 10-11 ans : 14h à 15h	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. Selon l'âge Min. 8	125 \$

! Matériel requis : l'étoffe et souliers de ballet

! Spectacle : info à venir

★ Nouveauté



## CAPOEIRA

La Capoeira est un sport complet qui englobe les arts martiaux, la danse et la musique.

Session donnée par Capoeira Québec



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
8 ans et +	Mercredi 19h30 à 20h30	Complexe municipal Palestre, porte 9	Max. 22 Min. 12	175 \$ Préférentiel : 140 \$



## CUISINEZ & DÉGUSTEZ | PARENTS-ENFANTS



### Biscuits pour chien | Samedi 21 février 2026 de 9h à 11h

Un atelier ludique et gourmand où parents et enfants cuisinent ensemble... pour leurs compagnons à quatre pattes ! Avec la cheffe Marie-Ève, découvrez comment préparer de délicieux biscuits maison pour chiens, faits d'ingrédients simples, sains et naturels.



### Bretzel géant | Samedi 21 mars 2026 de 9h à 11h

Accompagnés de la cheffe Marie-Ève, parents et enfants découvriront tous les secrets de la pâte à bretzel, du pétrissage à la dorure finale. Une belle occasion d'apprendre les bases de la boulangerie dans une ambiance chaleureuse... avant de déguster ensemble un bretzel géant maison !

Clientèle	Professeure	Lieu	Participants	Tarif	Informations
3 ans et +	Marie-Ève Vallière	Grange du presbytère	Max. 12 Min. 10	40 \$ / par binôme (1 adulte + 1 enfant)	Breuvages inclus

# Ivresse Creative



## • VENDREDI ARTISTIQUE AVEC KARINA DUMONT •

Chaque soirée "Ivresse Creative" est une rencontre intuitive et sensorielle où l'on explore la peinture, le collage et les textures dans une ambiance conviviale, accompagnée d'un verre de vin ou autre. Chaque atelier propose une thématique différente, toujours axée sur la liberté de créer et la connexion à soi.

**Matériel fournis. Apportez votre consommation, si vous le souhaitez.**



### 02 PEINDRE DANS LE NOIR

13 février de 18h à 21h

Une expérience unique où les participants peignent les yeux bandés, guidés par la musique et le ressenti.

Un moment introspectif où le subconscient prend le pinceau !



### DÉFI ARTISTIQUE

27 février de 18h à 21h

On pique une couleur, un outil et un thème au hasard. Un atelier ludique et libérateur où le hasard devient moteur de création.

### 03 CARTES & CRÉATION

13 mars de 18h à 21h

Chaque participant pique une carte oracle ou tarot pour inspirer son œuvre. Le message ou symbole devient la base d'une création intuitive en techniques mixtes.

### MÉMOIRE DE MATIÈRE

27 mars de 18h à 21h

Exploration des textures, papiers, collages et empreintes naturelles. Un atelier sensoriel où la matière brute devient poésie visuelle.



### 04 PEINTURE & MÉDITATION

10 avril de 18h à 21h

Une soirée douce et introspective. On débute par une méditation guidée, puis on laisse émerger couleurs, formes et émotions dans une création libre.

### LES EMPREINTES DE L'ÂME

24 avril de 18h à 21h

Travail autour des symboles personnels, écritures cachées et collages intuitifs. Une exploration des archétypes et du langage intérieur.



### 05 GRAND FORMAT, GRANDE LIBERTÉ

8 mai de 18h à 21h

On sort du cadre ! Création d'une œuvre grand format en techniques mixtes — gestuelle libre, collage, peinture.

**Matériel requis : grande toile**

### ALCHIMIE DES COULEURS

22 mai de 18h à 21h

Travail autour des symboles personnels, écritures cachées et collages intuitifs. Une exploration des archétypes et du langage intérieur.

Clientèle	18 ans et +
Horaire	Vendredi de 18h à 21h
Lieu	Salle Polyvalente
Participants	Min. 10 / Max. 15
Tarif	30 \$ / par atelier



# Secourisme

## Formation prévention secours



### GARDIENS AVERTIS



SAMEDI 21 FÉVRIER  
DIMANCHE 19 AVRIL

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

### PRÊT À RESTER SEUL



SAMEDI 21 MARS  
DIMANCHE 3 MAI

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

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

# Cuisinez et Dégustez

## avec cheffe Marie-Ève Vallière



Breuvages inclus  
avec ou sans alcool

### GAUFRES LIÉGEOISES | 12 FÉVRIER

Apprends à préparer de vraies gaufres liégeoises bien dorées, croustillantes et caramélisées. Une activité parfaite pour les amateurs de gourmandises européennes.

### TAPAS GOURMANDS & CRÉATIFS | 12 MARS

Découvre l'art des tapas à travers des bouchées originales et savoureuses. Un atelier festif pour apprendre à surprendre tes invités.

### BROCHETTES & MARINADES | 26 MARS

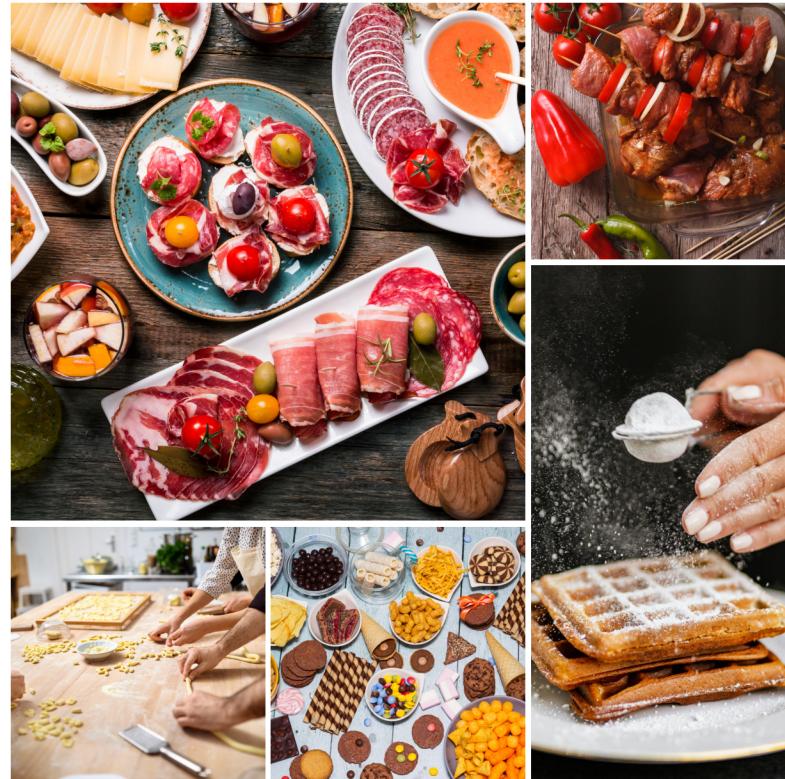
Maîtrise l'équilibre parfait entre marinades parfumées et brochettes alléchantes. Un cours idéal pour rehausser tes repas sur le BBQ ou au four.

### COLLATIONS SUCRÉES-SALÉES | 9 AVRIL

Prépare des collations originales qui mélangeant douceur et croquant. Parfait pour les lunchs, les collations de fin de journée ou les petites fringales.

### PÂTES FRAÎCHES | 30 AVRIL

Mets la main à la pâte et découvre les techniques de pasta fresca comme en Italie. Un atelier immersif qui te transporte au cœur de la cuisine italienne.



Clientèle	15 ans et +
Horaire	Jeudi de 18h à 21h
Lieu	Grange du presbytère
Participants	Min. 10 / Max. 12
Tarif	45 \$ / par atelier

# Véro tune Up avec Véronique Lamothe

## ATELIERS À LA CARTE



### • LA GESTION DU STRESS DANS LE CŒUR | 1<sup>ER</sup> MARS DE 13H30 À 15H30

Cet atelier permet de s'éveiller en pleine conscience afin de mieux gérer les petits et grands stress du quotidien. Parce que tous les systèmes dans notre corps sont reliés, nous explorerons ensemble ceux qui sont de précieux alliés, afin de naviguer plus aisément dans le monde de "stress" dans lequel nous vivons. Cet atelier est un plongeon dans le nerf vague, dans la lymphe et dans la respiration. Mouvements doux accessibles à tous.

### • ATELIER SUR LES ABDOMINAUX PROFONDS | 7 JUIN DE 13H30 À 15H30

Dans cet atelier innovateur, nous raffinerons notre compréhension d'une zone trop souvent stéréotypée et victime de bien des maux. Objectif: Mieux comprendre les principes de "tenségrité" qui réunissent le haut et le bas de notre corps. Tout ceci est unifié par notre centre (le tronc). Mouvements doux accessibles à tous.

18 ans et +	Dimanche de 13h30 à 15h30	Palestre, porte 9	Max. 14   Min. 10	60 \$ + taxes
-------------	---------------------------	-------------------	-------------------	---------------

★ Nouveauté

Pilates débutant	Automassage avec balles	Étirements ELDOA	
<b>Jeudi de 10h à 11h</b> <b>Tarif : 158 \$ + taxes</b>  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.	<b>Jeudi de 11h05 à 11h35</b> <b>Tarif : 65 \$ + taxes</b>  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.	<b>Jeudi de 11h45 à 12h30</b> <b>Tarif : 132 \$ + taxes</b>  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 Du 22 janvier au 26 mars Du 9 avril au 11 juin	Max. 14 Min. 10
Participants			

! [Inscription sur www.verotuneup.com](http://www.verotuneup.com)

Matériel requis : tapis de yoga

⌚ Tarif préférentiel non applicable

## 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

### ATELIER DE TRICOT AVANCÉ - CONFECTIION D'UNE TUQUE

Atelier de tricot avancé pour réaliser une tuque complète en perfectionnant les points et les finitions.



Clientèle	Horaire	Lieu	Participants	Tarif
16 ans et +	Mercredi 19h à 21h Du 8 février au 24 mars 2026	Maison des organismes 1 chemin du Brûlis	Max. 12 Min. 8	50 \$

Informations & inscription : Céline Harton - 418 848-1389 | [celineblou@icloud.com](mailto:celineblou@icloud.com)

# Renseignements Généraux

 **Inscriptions : du 19 janvier au 1<sup>er</sup> février 2026**

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

 **Début des cours : semaine du 8 février 2026**

 **Informations : [kdesroches@villestoneham.com](mailto: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 26 au 1er février 2026

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.



**Accès-Loisirs  
Québec**

## TARIFS PRÉFÉRENTIELS

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

**Rabais sur le prix régulier  
Certaines exclusions s'appliquent**

**-20%**



*Bonne saison !*

**Inscription sur [Qidigo.com](https://www.qidigo.com)**

(sauf avis contraire)