

Hiver 2025

| | Activités hebdomadaires | Heure | Âge/Niveau | Lieu | Date de début | Date de fin | Nb. de séances | Tarif | Informations |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|----------------------|---------------|-------------|----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI | Santé / Stretching Par Caroline Allaire | 13:00 à 14:15 | 16 ans et + | Salle des Érables | 6 janv. | 14 avril | 13 | 130\$ | Prévoir tapis de Yoga et eau Pas de cours 3 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| | Dentelle aux fuseaux Par Mireille Beauchemin | 15h15 à 16h30 | 8-12 ans | Salle des Tournesols | 20 janv. | 2 juin. | 9 | 135\$ | Cours : 20 janv., 3 et 17 fév., 10 et 24 mars, 7 et 28 avril, 12 mai, 2 juin Pas de retour au service de garde |
| | Abdos et fesses de fer Par Caroline Allaire | 18h45 à 19h45 | 16 ans et + | Salle des Érables | 6 janv. | 14 avril | 13 | 120\$ | Prévoir tapis de Yoga Pas de cours 3 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| | Yoga Par Jennifer Sunde | 19h30 à 20h45 | 16 ans et + | Salle municipale | 20 janv. | 7 avril | 10 | 100\$ | Prévoir tapis de Yoga Pas de cours 24 février et 3 mars |
| | Mobilité et stretching Par Caroline Allaire | 19h55 à 20h55 | 16 ans et + | Salle des Érables | 6 janv. | 14 avril | 13 | 120\$ | Prévoir tapis de Yoga Pas de cours 3 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| MARDI | Cross-Training Cardio Par Élyse Delage | 6:30 à 7:30 | 14 ans et + | Salle des Érables | 7 janv. | 1er avril | 12 | 110\$ | Autre cours offert jeudi matin Pas de cours 4 mars |
| | Ateliers d'artisanat Par le Cercle de Fermières | 15h15 à 16h30 | 9-12 ans | Salle des Tournesols | 28 janv. | 3 déc. | 12 | GRATUIT | Pas de retour au service de garde Pas de cours 4 mars |
| | Soccer intérieur Par parents bénévoles | 16h30 à 17h30 | 8-9 ans | Gymnase | 14 janv. | 15 avril | 13 | 20\$ | Pas de retour au service de garde Pas de cours 4 mars |
| MERCREDI | Vie Active Par FADOQ | 9h30 à 11h45 | Être membre de la FADOQ | Salle municipale | 12 fév. | 23 avril | 11 | Être membre de la FADOQ | |
| | Ateliers créatifs Par Roxan Carrier-Gonthier | 15h15 à 16h15 | 5 à 7 ans | Bibliothèque | 29 janv. | 5 avril | 8 | 62\$ | Pas de cours 12 fév. et 5 mars Pas de retour au service de garde Attente possible à la biblio jusqu'à 16h45 |
| | Soccer intérieur Par parents bénévoles | 16h30 à 17h30 | 6-7 ans | Gymnase | 15 janv. | 16 avril | 13 | 20\$ | Pas de retour au service de garde Pas de cours 5 mars |
| | Danse en ligne country – niveau débutant Par Nathalie Toupin | 18h30 à 19h30 | 12 ans et + Débutant | Salle municipale | 15 janv. | 7 mai | 15 | 105\$ | Prévoir bottes western ou souliers qui glissent Pas de cours 5 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| | Danse en ligne country- niveau avancé Par Nathalie Toupin | 19h30 à 20h30 | 12 ans et + Novice | Salle municipale | 15 janv. | 7 mai | 15 | 105\$ | Prévoir bottes western ou souliers qui glissent Pas de cours 5 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| | Strong Nation Par Caroline Allaire | 18h45 à 19h45 | 16 ans et + | Salle des Érables | 8 janv. | 16 avril | 13 | 120\$ | Prévoir tapis de yoga Pas de cours 5 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| | PIYO Par Caroline Allaire | 19h55 à 20h55 | 16 ans et + | Salle des Érables | 8 janv. | 16 avril | 13 | 120\$ | Prévoir tapis de yoga Pas de cours 5 mars et autre semaine de vacances à prévoir |

Hiver 2025

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------------------|------------------------------------------------|----------|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JEUDI | Cross-Training Cardio Par Élyse Delage | 6:30 à 7:30 | 14 ans et + | Salle des Érables | 9 janv. | 3 avril | 12 | 110\$ | Autre cours offert mardi matin Pas de cours 6 mars |
| | Ateliers créatifs Par Roxan Carrier-Gonthier | 15h15 à 16h15 | 8-12 ans | Bibliothèque | 30 janv. | 3 avril | 8 | 62\$ | Pas de cours 13 fév. et 6 mars Pas de retour au service de garde Attente possible à la biblio jusqu'à 16h45 |
| | Pickleball Par motivation de groupe | 18:00 à 19h30 | Tous | Gymnase | 9 janv. | 24 avril | 16 | 35\$ | Filets et balles fournis; quelques raquettes de disponibles |
| | Pickleball Par motivation de groupe | 19:30 à 21h00 | Tous | Gymnase | 9 janv. | 24 avril | 16 | 35\$ | Filets et balles fournis; quelques raquettes de disponibles |
| | Zumba Par Josée Bêlisle | 19h00 à 20h00 | 14+ | Salle municipale | 16 janv. | 17 avril | 12 | 105\$ | Pas de cours 30 janv. et 6 mars |
| | Boxe- enfant Par Terry Osias / Ross Alexandre | 18h30 à 19h30 | 7 à 12 ans | Salle des Érables | 16 janv. | 27 mars | 10 | 230\$ | Aucun contact physique Pas de cours 6 mars |
| | Boxe- adulte Par Terry Osias / Ross Alexandre | 19h30 à 20h30 | 13 ans et + | Salle des Érables | 16 janv. | 27 mars | 10 | 230\$ | Aucun contact physique Pas de cours 6 mars |
| VEND. | Fitness semi-privé Par Caroline Allaire | 9h00 à 10h00 | 16 ans et + | Salle des Érables | 10 janv. | 18 avril | 13 | 160\$ | Prévoir tapis de yoga Pas de cours 7 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| | Santé / Stretching Par Caroline Allaire | 13h00 à 14h15 | 16 ans et + | Salle des Érables | 10 janv. | 18 avril | 13 | 130\$ | Prévoir tapis de yoga et eau Pas de cours 7 mars et autre semaine de vacances à prévoir |
| DIM. | Multi-danse enfants Par Focus Studio | 9h00 à 9h45 | 3-5ans | Salle des Érables | 19 janv. | 6 avril | 10 | 120\$ | Pas de cours : 2 et 9 mars |
| | Multi-danse enfants Par Focus Studio | 9h45 à 10h30 | 6-8 ans | Salle des Érables | 19 janv. | 6 avril | 10 | 120\$ | Pas de cours : 2 et 9 mars |
| | Multi-danse enfants Par Focus Studio | 10h30 à 11h30 | 9-12 ans | Salle des Érables | 19 janv. | 6 avril | 10 | 120\$ | Pas de cours : 2 et 9 mars |
| Activités à la carte | | | | | | | | | |
| | CréaBloc Par Jessica Bérubé et Audrey Ricard | 15h15 à 16h15 | 6-12 ans | Bibliothèque | 4 février | | | Gratuit | Pas de retour au service de garde Possible de transiger par le service de garde pour les enfants prenant l'autobus |
| | Club de lecture Animé par Annie-Claude Duchesne | 19h00 à 20h30 | 16 ans + | Bibliothèque | 28 janvier, 25 février, 25 mars et 22 avril | | | Gratuit | Plus de détails sous la section <i>Bibliothèque</i> |
| | Atelier chocolat 1 Par Véronique Lamothe | 9h00 à 12h00 | 16 ans + | Salle municipale | 26 janvier ou 22 mars | | | 80\$ chaque atelier | Ateliers clé en main Vous repartez avec vos confections |
| | Atelier chocolat 2 Par Véronique Lamothe | 9h00 à 12h00 | 16 ans + | Salle municipale | 2 février ou 5 avril | | | 80\$ chaque atelier | Ateliers clé en main Vous repartez avec vos confections |

Hiver 2025

Pour s'assurer de la tenue des cours et pour maintenir un tarif raisonnable, il est nécessaire d'avoir un minimum de participants. Nous privilégions donc l'inclusion des citoyens des autres municipalités au même tarif que les Saint-Marcois. Toutefois, si un cours devait dépasser son maximum d'inscriptions, les inscrits Saint-Marcois seront priorités et les désinscrits non-résidents seront remboursés.

Il est possible de prendre entente pour payer les frais d'inscription en deux versements. Dans ce cas, vous ne pourrez pas faire votre inscription vous-mêmes et devrez communiquer avec Patricia aux services des loisirs. Il se peut que le prix d'un cours change d'une session à une autre. Le coût est calculé selon le nombre de cours donnés, le nombre de participants minimums exigés et le salaire versé au professionnel qui donne le cours.

Il est possible de louer le gymnase pour pratiquer un sport qui vous intéresse. Les plages horaires disponibles peuvent varier. Le coût de la location du gymnase est de 11\$/heure. Un adulte doit être présent en tout temps durant la période de location et breuvage et nourriture ne sont pas tolérés. Votre réservation peut se faire auprès du service des loisirs de la municipalité.