

Programmation Hiver 2024

24 février - Défi plein-air
Faites le plein d'activités hivernales
Au Chalet des sports

4 au 8 mars - Semaine de relâche
Activités ponctuelles Parents/enfants
Au Chalet des sports

Mi-mars - Diner communautaire
Conférence et repas
Au Chalet des sports

Activités sportives et culturelles
Durant toute la saison hivernale

Activités

Yoga régulier et pour tous

Viniyoga pour tous. Thème : À la découverte du pratihara la 5ème étape selon les Yoga-Sutra.

Chaque séance se déroule avec des postures (asana), méditation et/ou exercice de respiration (pranayama et pratihara).

Quand : Mardi de 10 h 45 à 12 h et mercredi 9 h à 10 h 15
Mardi de 18 h à 19 h 15 et mercredi de 19 h à 20 h 15
du 23 janvier au 27 mars (10 semaines)

Où : Salle Gilles-Moreau

Matériel : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

Inscription : 160 \$ / 10 séances ou 21 \$ / séance

Pour inscription : Chantal Lavoie,

418 863-2830, lavoiecc@gmail.com



Bridge

Amateurs de bridge, joignez-vous au groupe de joueurs. Plaisir garanti en bonne compagnie!

Quand : les mardis de 13 h à 16 h 30 à partir du 26 janvier

Où : Chalet des sports, 3 \$ par séance.

Information : Jean-Guy Pelletier 418 862-1828



Atelier d'écriture créative et de parlure

Exploration par les sens et par différentes pistes de l'imaginaire. Les ateliers ne sont pas axés sur la performance ou la correction de l'écrit. Chaque participant va puiser ses mots et ses phrases en les exprimant par l'écriture via ses souvenirs ou ses inventions.

Quand : Samedi 17 février et samedi 23 mars
de 13 h 30 à 15 h 30

Où : Chalet des sports,

prix : 20\$ par atelier

Information : loisirs@nddp.ca



Les Cafés-Ludo

Jouer en groupe, c'est se rapprocher, c'est échanger, c'est être vivant! Venez socialiser, augmenter votre créativité, créer des liens, maintenir vos capacités, vous garder en forme et bien vieillir, prendre soin de votre santé mentale et évacuer votre stress.

Quand : 13 h 30 à 15 h 30 - 14 février, 13 mars, et le 10 avril, 8 mai et le 12 juin 2023

Où : Chalet des sports

Information : 418 862-2333



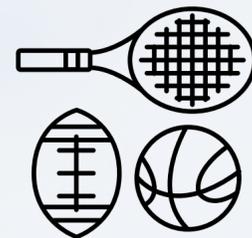
Gymnase école primaire

Possibilité de louer le gymnase pour faire la pratique d'activité physique: badminton, volleyball, basketball, hockey et pickleball

Quand : du lundi au vendredi entre 18 h 30 et 22 h

Où : École primaire - gymnase

Information : 418 862-9163, poste 225



Hockey

Atelier d'initiation et atelier pour intermédiaire au hockey sur glace.

Quand : Durant la saison hivernale, date à venir sur notre page Facebook

Où : Chalet des sports

Information : loisirs@nddp.ca

418 862-9163 poste 225



inscription par téléphone



Inscription par Qidigo



Chalet des sports



Horaire du Chalet des sports Saison 2024

Activités sur place

- Glissade
- Patinoire
- Pistes de ski de fond
- Pistes de raquette

Gratuit pour toutes ces activités;
Location de skis de fond avec frais;
Prêt de raquettes et patins (inventaire limité);
Petit kiosque alimentaire.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Accueil des groupes scolaires 9 h à 15 h					Patinage libre 10 h à 14 h	Patinage libre 10 h à 14 h
					Hockey familial 14 h à 15 h	
Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Hockey libre 15 h à 17 h	Hockey libre 15 h à 17 h
Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Patinage libre 17 h à 19 h 30	Fermé réservations possibles entre 17 h et 21 h 30
Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30		
Hockey familial 18 h 30 à 19 h 30					Hockey libre 19h30 à 21h30	
Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 21 h 30		
Fermé				Glissade 16 h à 21 h 30	Glissade 11 h à 21 h 30	Glissade 11 h à 17 h



Du plaisir garanti pour toute la famille

Mise à jour tous les jours de nos conditions de sentiers sur notre "Story" Facebook
Pour plus d'informations communiquez avec le Chalet des sports au 418 605-9252



Sondage bibliothèque

Un sondage est présentement en cours pour le nom de la bibliothèque de Notre-Dame-du-Portage.

Date limite pour voter : 14 décembre 2023

1. Choisir 2 réponses parmi les 5 choix suivants.
2. Découper et apporter votre bulletin de vote dans la boîte à clés* au Chalet des sports (200 Côte de la mer).

*Boîte grise située à l'extérieur de la porte de la salle Gilles-Moreau.



Choisir 2 noms parmi les 5 choix suivants (cochez vos choix).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Une marée de livres | <input type="checkbox"/> Stanislas Boucher |
| <input type="checkbox"/> Le rocher malin | <input type="checkbox"/> Andrée Dubé |
| <input type="checkbox"/> Un littoral d'histoires | |

Apporter votre bulletin de vote dans la boîte à clés au 200 Côte de la Mer.