

Secteur Ferland



Hiver 2016
Janvier à mai

Bloc sportif Bois-Joli
et Café-Jeunesse
97, rue des Chanterelles



POUR INFORMATIONS ET SUGGESTIONS :

Annie Thibault, technicienne en loisirs 418 962-2525 #2961 ou
Bloc sportif Bois-Joli (bureau et boîte vocale) 418 964-3209
Richard Lemay, adjoint à la direction 418 962-2525 #2946

Programme
et
inscription

Programme et inscription

Secteur Ferland Service des loisirs et de la culture Hiver 2016

La Ville de Sept-Îles offre un programme de loisirs et de détente pour les jeunes, les adolescents et les adultes du secteur Ferland, dans les infrastructures du Centre communautaire et du Bloc sportif Bois-Joli.

- Activités sociales, telles que la disco pour les 6 à 12 ans, les jeux pour tous, les activités sportives pour les 9 à 17 ans, ainsi que le Café Jeunesse pour les 13 à 17 ans.
- Les activités pour les 6 à 17 ans se déroulent toujours sous la surveillance d'un moniteur.
- Pour les 18 ans et plus, nous offrons une variété d'activités sportives tous les jours de la semaine.
- Vous pourrez pratiquer le badminton familial le dimanche après-midi.

Toute nouvelle suggestion d'activités est la bienvenue.

Pour nous en faire part, veuillez communiquer avec nous au 418 964-3209.

Comité social et culturel de Ferland

18 ans et plus.

Priorité aux gens du secteur Ferland et aux membres inscrits à l'automne 2015.

IMPORTANT : Aucune inscription ne sera acceptée après le 6 janvier 2016.

Inscription

mardi 5 et mercredi 6 janvier 2016
de 19 h à 20 h 30
au Bloc sportif Bois-Joli, ateliers 34 et 35

Ballon d'exercice

Lundi 19 h 45 à 20 h 45

(dirigé par Steve Plante)

Pour tonifier les abdominaux, le bas du dos, les bras et les jambes. [Apportez votre ballon.](#)

Coût: 25\$ (12 semaines)

Début: Lundi 11 janvier 2016

Pour renseignements:

Katia Vaillancourt 418 968-1352

Maximum 20 personnes



Aérobic

Mardi 19 h 45 à 20 h 45

(dirigé par Josée Francoeur)

Échauffements, exercices cardiovasculaires avec poids et élastiques, relaxation.

Coût: 25\$ (12 semaines)

Début: Mardi 12 janvier 2016

Pour renseignements:

Danielle Poirier 418 962-8559

Karine Rochette 418 968-9540

Maximum 60 personnes



Zumba

Pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination et la flexibilité.

Venez bouger sur des rythmes endiablés!

Mardi 18 h 30 à 19 h 30

(dirigé par Josée Francoeur)

Coût: 25\$ (12 semaines)

Début: Mardi 12 janvier 2016

Maximum 60 personnes

Pour renseignements:

Noëlla Dignard 418 968-6263



Jeudi 19 h 30 à 20 h 30

(dirigé par Josée Francoeur)

Coût: 25\$ (12 semaines)

Début: Jeudi 21 janvier 2016

Maximum 60 personnes

Pour renseignements:

Noëlla Dignard 418 968-6263

Chantiers-Jeunesse-Loisirs

	Projet	Mois	Durée	Âge	Coût	Choix
Menuiserie	Minion	16 janvier	1/2 journée	6 à 15 ans	10 \$	
	Casse-tête chinois	30 janvier		6 à 15 ans	8 \$	
	Chat de jardin	13 février		6 à 15 ans	10 \$	
	Lapins copains	27 février		6 à 15 ans	12 \$	
	Chevalier	19 mars		6 à 15 ans	12 \$	
	Table de pique-nique	2 avril		6 à 15 ans	14 \$	
Bricolage	Porte crayon Minion	23 janvier	1/2 journée	6 à 15 ans	6 \$	
	Lampion Masson	6 février		6 à 15 ans	8 \$	
	Montre bijoux	20 février		6 à 15 ans	8 \$	
	Cartes de souhait divers	12 mars		6 à 15 ans	6 \$	
	Pierre de jardin décorative	26 mars		6 à 15 ans	10 \$	
Initiation couture	Minion, sac pour pyjama, homard et dinosaure	Les dimanches de février et mars (1/2 journée)		5 à 8 ans	17 \$	
Initiation peinture	Bonhomme de neige, chat et lune, arc-en-ciel, papillon	Les dimanches d'octobre et novembre (1/2 journée)		5 à 8 ans	17 \$	

(suite à la page suivante)

Inscription - janvier 2016

	Projet	Mois	Durée	Âge	Coût	Choix
Créativité	Printemps, amitié, nature et personnage ancien	Les lundis de février et mars, après l'école de 15 h 30 à 17 h 15		9 à 13 ans	17 \$	
	Personnage original, animal de la jungle et robot	Les dimanches de mars et avril (1/2 journée)		5 à 8 ans	17 \$	
Couture	Confection d'un Minion	Les mardis et mercredis de janvier et février, après l'école de 15 h 30 à 17 h 15		9 à 13 ans	8 \$	
	Confection d'une doudou pour regarder la télévision	Les mardis et mercredis de février et mars, après l'école de 15 h 30 à 17 h 15		9 à 13 ans	10 \$	
Cuisine	Repas, soupe, salade et dessert	Tous les jours après l'école, à raison d'un cours par semaine pendant un mois		6 à 13 ans 1 ^{ère} année et +	17 \$	
Création avec coquillages	Maisonnette, coffre décoratif, peinture avec coquillages et sable de couleur	Les lundis de février et mars, après l'école de 15 h 30 à 17 h 15		9 à 13 ans	17 \$	

(suite à la page suivante)

	Projet	Mois	Durée	Âge	Coût
Activités en collaboration avec le Jardin communautaire Ruisseau Bois-Joli	Broderie des clôtures de l'école	Broder les clôtures comme dans le jardin de grand-mère	Les samedis de mai et juin 1/2 journée (selon la température)	8 à 13 ans	Gratuit
	Clôture «Art et savoir»	Broderie de clôture entre l'école et le jardin	Après l'école en mai et juin (1/2 journée)	8 à 13 ans	Gratuit
	Plantation	Semer et planter des arbustes ou des fleurs	Samedi de <u>mauvaise</u> température	8 à 13 ans	Gratuit
	Activités de créativité (Land Art)	À déterminer selon la saison	Les dimanches de juin en après-midi	8 à 13 ans	Gratuit
	Hôtel à insectes	Remplir le contenu des hôtels afin de rendre le lieu attirant	Les dimanches de juin en après-midi	8 à 13 ans	Gratuit

Lieux des activités : Centre communautaire (10, des Épinettes) et école Bois-Joli (cuisine)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION - JANVIER 2016
CHANTIERS-JEUNESSE-LOISIRS

Nom du jeune : _____ Âge : _____

Adresse : _____

Téléphone : (résidence) _____ (autre) _____

Signature d'un parent : _____ Reçu: oui non

- ◆ Le nombre de places par atelier est limité, donc la priorité se fera par date de réception de l'inscription.
- ◆ Une fois complétée, veuillez déposer votre fiche d'inscription dans la boîte aux lettres de la porte 60 de l'école Bois-Joli (près du gymnase). **PAS D'ARGENT S.V.P.**
- ◆ Pour plus d'informations, contactez Mme Julie Couillard, coordonnatrice, au 418 961-8158 (après 18 heures).
- ◆ **NOUVEAUTÉ:** reçu d'impôt disponible sur demande

Section réservée à l'administration	Date de réception :
--	---------------------

La Ville de Sept-Îles offre...

Activités sportives (6 à 17 ans)

- Le port de souliers à semelles qui ne marquent pas les planchers est obligatoire dans le gymnase.
- Activités familiales et pour adultes aussi disponibles.



Activités de fin de semaine

13 h 15 à 16 h 15

Activités thématiques, bricolages, jeux coopératifs, cuisine et encore plus.

Viens passer l'après-midi avec tes amis(es)!



Café Jeunesse (13 à 17 ans)

Les jeunes sont encadrés par une équipe de moniteurs dynamiques à l'écoute de leurs besoins.

Ping-pong - Billard

Jeux de console (Wii, XBOX, Kinect) - Internet

Activités sportives



Disco (6 à 12 ans)

Tous les vendredis de 18 h 30 à 20 h

Coût: 2\$

Animation

Cantine sur place

Disco thématique à tous les mois !



Programmation

Bloc sportif Bois-Joli et Café Jeunesse

97, rue des Chanterelles / 418 964-3209

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ateliers 34-35	15 h à 17 h 30 Art culinaire CJL	15 h à 17 h 30 Art culinaire CJL	15 h à 17 h 30 Art culinaire CJL	15 h à 17 h 30 Art culinaire CJL	15 h à 17 h 30 Art culinaire CJL	13 h 15 à 16 h 15 Jeux 6-17 ans	13 h 15 à 16 h 15 Jeux 6-17 ans
	18 h à 19 h 30 Jeux 9-17 ans	18 h à 20 h Jeux 9-17 ans	18 h à 20 h Jeux 9-17 ans	18 h à 20 h Jeux 9-17 ans	18 h 30 à 20 h Disco (2 \$) 6-12 ans		
	19 h 45 à 20 h 45 Ballon exercice CSC						
Gymnase	18 h à 20 h Hockey-balle 9-17 ans	18 h 30 à 19 h 30 Zumba	18 h à 20 h Activités sportives 9-17 ans	18 h à 19 h 15 Activités sportives 9-17 ans		13 h 15 à 16 h 15 Activités sportives 6-17 ans	13 h 15 à 16 h 15 Badminton familial
		19 h 45 à 20 h 45 Aérobic CSC		19 h 35 à 20 h 35 Zumba CSC			
	20 h 15 à 22 h 15 Hockey-balle Adultes	21 h à 22 h 15 Badminton Adultes	20 h à 22 h 15 Badminton Adultes				
Café Jeunesse			18 h 30 à 21 h 13-17 ans	18 h 30 à 21 h 13-17 ans	18 h 30 à 22 h 13-17 ans	18 h 30 à 22 h 13-17 ans	

Centre communautaire
10, rue des Épinettes / 418 964-3208

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Centre	Bricolage	Couture	Couture	Bricolage		Menuiserie	Bricolage

Note: Ce programme est sujet à changement sans préavis.