



# DIMANCHE 9 JUIN

## Programme des activités



action



alimentation



équilibre

### JOURNÉE DE GOLF À 9 \$

Club de golf Ste-Marguerite

Parcours de golf (18 trous) à petit prix!

APPORTEZ : Tenue sportive et bâtons de golf (location d'équipement aussi disponible sur place - \$).

8 h à 17 h

Tous

Club de golf Ste-Marguerite  
Secteur Clarke

Inscription: 418 350-5194

### REPAS SUR LE POUCE À PRIX SPÉCIAL!

ClickKafé

Pour cette journée Hop la Ville, 2 choix de boîtes à lunch santé (commande à emporter) sont proposés au prix spécial de 10 \$ +tx, histoire d'alléger votre routine de la semaine !

#1 - Hummus maison, salade santé, yogourt vanille et petits fruits / #2 - Sandwich végété, soupe et salade de fruits.

\*Commande par téléphone entre 8 h et 11 h. Distribution des boîtes à lunch de 13 h à 16 h.

8 h à 11 h - commandez!

13 h à 16 h - récupérez!

ClickKafé

350, rue Smith

Commandez votre boîte à lunch:  
418 960-4816

### ESSENTRIX ÉTIREMENT DOUX

Déclic Espace Santé

Programme qui combine renforcement musculaire et étirement. Inspiré de la danse, du tai chi et de méthodes d'entraînement en salle, il permet de rebalancer, de tonifier, de renforcer et d'étirer tout le corps, et aide à diminuer les douleurs musculaires.

APPORTEZ : Vêtements confortables, tapis d'exercice ou serviette épaisse, bouteille d'eau, serviette. Se pratique pieds nus.

9 h à 9 h 45

Adultes et aînés

Centre socio-récréatif  
Gymnase

### BAIN BOUT'CHOU

Service des loisirs et de la culture - secteur aquatique

Bain libre pour les enfants âgés de 0 à 5 ans, accompagnés d'un adulte (16 ans+).

APPORTEZ : Maillot de bain, casque de bain, serviette.

9 h à 10 h 15

0-5 ans

Complexe aquatique  
500, av. Jolliet

# HOP LA VILLE DIMANCHE 9 JUIN SUITE

## RASSEMBLEMENT FILLACTIVES

Des Fillactives ça rassemble!

Un avant-midi d'activités pour bouger entre filles! Au programme : 9 h - Entraînement cardiovasculaire (« aérobic ») avec Karoline Gilbert / 9 h 40 - Atelier d'auto-défense par le Club de taekwon-do /

10 h - Parcours d'entraînement.

+ Dégustation de collations saines avec Diane Sonier, diététiste-nutritionniste au CISSS de la Côte-Nord.

APPORTEZ : Tenue sportive, espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau

9 h à 11 h 30

Filles de 11 à 17 ans

École Jean-du-Nord

110, rue Comeau

Gymnase

## SPIKEBALL

Ligue de spikeball de Sept-Îles

Découvrez le spikeball ou venez simplement jouer entre amis. Conseils et encadrement sur place pour les nouveaux adeptes! 2 terrains disponibles.

APPORTEZ : Tenue sportive (selon la météo).

9 h à 13 h

Tous (6 ans +)

Terrain de volleyball de plage

Avenue Arnaud

## À LA DÉCOUVERTE DES ARBRES

Jardin communautaire Ruisseau Bois-Joli

Visite guidée de l'Arboretum et présentation de la collection d'arbres du Jardin.

APPORTEZ : Bouteille d'eau, cellulaire ou appareil photo.

10 h

Tous

Jardin communautaire

Ruisseau Bois-Joli

97, rue des Chanterelles

## INITIATION AU ULTIMATE FRISBEE

Ultimate frisbee Sept-Îles

Activité débutant par un atelier pratique (types de lancers, positionnement sur le jeu, etc.), suivi d'une explication des règlements et d'une partie amicale d'Ultimate frisbee!

APPORTEZ : Tenue sportive, souliers à crampons ou espadrilles.

10 h à 12 h

Ados et adultes

Terrain synthétique

À côté du cégep

## POUND

Déclic Espace Santé

Programme qui combine la musculation, le cardio et les percussions, au son d'une musique rythmée! À l'aide de Ripstix® (baquettes de percussion), le participant effectue environ 15 000 coups de baguettes par cours : parfait pour lâcher son fou!

APPORTEZ : Vêtements confortables, espadrilles d'intérieur, tapis d'exercice ou serviette épaisse, bouteille d'eau, serviette.

10 h 15 à 11 h

Tous

Centre socio-récréatif

500, av. Jolliet

Gymnase

Places limitées (40 personnes)

## PORTE OUVERTE AU CENTRE MULTIFORME

Centre Multiforme inc.

Essayez divers appareils et équipements pour l'entraînement musculaire et cardio.

APPORTEZ : Espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau.

10 h 30 à 13 h 30

Ados et adultes

Centre Multiforme

60, rue St-Laurent



## CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL

CISSS de la Côte-Nord

Présentation de Véronique Lanoue visant à mieux connaître le sommeil et à apprendre à le contrôler.

11 h à 12 h

Adultes

Centre socio-récréatif  
Petit théâtre

## TOURNOI DE SOCCER AMICAL ET INTERCULTUREL

L'Amicale interculturelle de Sept-Îles

Matches de soccer amicaux entre les différentes communautés culturelles de Sept-Îles.

APPORTEZ : Tenue sportive, espadrilles, bouteille d'eau

12 h 15 à 17 h

Ados et adultes

Terrain synthétique  
À côté du cégep

Inscription : 418 409-5600 (avant le 31 mai)

## BAIN MÉLI-MÉL'EAU

Service des loisirs et de la culture – secteur aquatique

Bain libre pour tous, avec accessoires surprises!

APPORTEZ : Maillot de bain, casque de bain, serviette.

13 h à 13 h 55

Tous

Complexe aquatique  
500, av. Jolliet

## AQUA-POUSSETTE

Service des loisirs et de la culture – secteur aquatique

Activité aquatique pour les parents qui souhaitent retrouver ou conserver la forme en compagnie de leur bébé, assis confortablement et en sécurité dans une poussette aquatique. \*L'enfant doit être capable de tenir sa tête seul.

APPORTEZ : Maillot de bain, casque de bain, serviette.

13 h à 13 h 30

13 h 35 à 14 h 05

4 mois – 2 ans

Complexe aquatique  
500, av. Jolliet

Inscription : 418 964-3369 (avant le 7 juin)

## INITIATION À LA GYMNASTIQUE

Club de gymnastique de Sept-Îles

À travers un parcours regroupant différents appareils, l'activité permettra aux jeunes de découvrir l'ensemble des volets de la gymnastique. Inscription obligatoire.

APPORTEZ : Tenue sportive, bouteille d'eau.

13 h à 14 h

6-12 ans

MOCSI

652, av. De Quen

Inscription:  
clubgymnastiles@hotmail.com

## ZUMBA FITNESS

Jessy Zumba Fitness Zin

Programme d'entraînement complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

APPORTEZ : Tenue sportive, espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau.

13 h à 14 h

Tous

Centre socio-récréatif  
500, av. Jolliet  
Gymnase

# HOP LA VILLE DIMANCHE 9 JUIN SUITE

## RALLYE NATURE

Jardin communautaire Ruisseau Bois-Joli

En famille, déplacez-vous dans le Jardin afin de trouver des indices tout en découvrant la faune et la flore du lieu!

APPORTEZ : Bouteille d'eau, cellulaire ou appareil photo.

13 h

Tous

Jardin communautaire  
Ruisseau Bois-Joli  
97, rue des Chanterelles

Inscription : 418 968-5551

## AIRTONIQUE

Karoline Gilbert

Pour cette activité, les participants se déplacent en groupe dans un sentier, tout en effectuant des mouvements de base d'aérobic.

APPORTEZ : Vêtements confortables (selon la météo), espadrilles, bouteille d'eau.

13 h 30 à 14 h 15

Tous

Centre socio-récréatif  
500, av. Jolliet  
Parc

## ATELIER « VIVRE SANS VIOLENCE »

Équijustice Côte-Nord Est

Le programme **Vivre SAns Violence** (VI-SA-VI) fait la promotion des conduites pacifiques et fournit des outils pour gérer ses conflits. Il permet d'augmenter ses connaissances sur la problématique de la violence et de se familiariser avec certaines techniques de gestion de la colère.

13 h 30 à 15 h 30

Ados et adultes

MOCSI

652, av. De Quen  
Salon, 2<sup>e</sup> étage

Inscription : 418 962-0173, poste 4

## LES ATELIERS DE VIRGINIE (BRICO)

Bibliothèque Louis-Ange-Santerre

Atelier de bricolage pour les enfants de 7 à 12 ans.

14 h 30 à 16 h

7-12 ans

Bibliothèque L.-A.-Santerre  
500, av. Jolliet

Inscription : 418 962-2525, poste 2959

## MUSCU CFT (Conciliation Famille-Travail)

Karoline Gilbert

Entraînement musculaire dans un parc de jeux, avec échauffement ludique en début de séance. Activité qui permet aux parents de s'entraîner près d'un module de jeux, tout en ayant à l'œil leurs enfants!

APPORTEZ : Vêtements confortables (selon la météo), espadrilles, bouteille d'eau.

14 h 45 à 15 h 30

Adulte + enfant 3-12 ans

Centre socio-récréatif  
500, av. Jolliet

Parc

## PARTICIPEZ EN GRAND NOMBRE!

- Pour consulter cette programmation en ligne : [ville.sept-iles.qc.ca/hoplaville](http://ville.sept-iles.qc.ca/hoplaville)
- Suivez-nous sur Facebook : [Hop la Ville Sept-Îles](#)

Vous aimez les activités Hop? Partagez vos photos et expériences sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic : [#Hoplaville7iles](#)

