

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>A.M.</b>	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p><b>Atelier de peinture</b> Maison Henri-Bergeron</p> <p><u>Inscription requise</u> (13 participants max.)</p> <p><b>50 \$ (avec votre matériel)</b> <b>65 \$ (matériel fourni)</b></p> <p><b>Début : 27 mars</b> <b>Fin : 19 juin</b></p>	<p>9 h 30 à 11 h 15</p> <p><b>Ta Clic Québec</b> Maison Henri-Bergeron (Sous-sol)</p> <p><u>Inscription requise</u> (8 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 28 mars</b> <b>Fin : 20 juin</b></p>	<p>9 h 30 à 11 h 15</p> <p><b>Yoga et méditation</b> Centre Lucien-Borne (Salle 304)</p> <p><u>Inscription requise</u> (12 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 29 mars</b> <b>Fin : 21 juin</b></p>	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p><b>Café et Quilles</b> Quillo-Max Val-Bélair</p> <p><u>Inscription requise</u> (24 participants max.)</p> <p><b>Début : 30 mars</b> <b>Fin : 22 juin</b></p>	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p><b>Atelier de théâtre</b> Centre Lucien-Borne (Salle 304)</p> <p><u>Groupe complet</u> (Participants Multiart.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 31 mars</b> <b>Fin : 2 juin</b></p>
	<p><u>Pas d'activités :</u> 10 avril / 22 mai / 5 juin</p>		<p><u>Pas d'activités :</u> 19 avril</p>	<p><u>Pas d'activités :</u> 20 avril</p>	<p><u>Pas d'activités :</u> 7 et 21 avril / 23 juin</p>
<b>P.M.</b>	<p>13 h 30 à 15 h 30</p> <p><b>Atelier de peinture</b> Maison Henri-Bergeron</p> <p><u>Inscription requise</u> (13 participants max.)</p> <p><b>50 \$ (avec votre matériel)</b> <b>65 \$ (matériel fourni)</b></p> <p><b>Début : 27 mars</b> <b>Fin : 19 juin</b></p>	<p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Danse</b> Centre Ferland (Salle RC-03)</p> <p><u>Groupe complet</u> (Participants Multiart.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 28 mars</b> <b>Fin : 30 mai</b></p>	<p>14 h à 15 h 30</p> <p><b>Pickelball</b> Gymnase de l'IRDPQ</p> <p><u>Inscription requise</u> (8 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 29 mars</b> <b>Fin : 21 juin</b></p>	<p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Atelier de chant</b> Centre Lucien-Borne (Salle 304)</p> <p><u>Groupe complet</u> (Participants Multiart.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 30 mars</b> <b>Fin : 1 juin</b></p>	<p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Mise en forme</b> Centre Lucien-Borne (Salle 103)</p> <p><u>Inscription requise</u> (16 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 31 mars</b> <b>Fin : 16 juin</b></p>

<p><b><u>ACTIVITÉS 18-35 ANS</u> (voir au verso)</b></p> <p><b>5 AVRIL : 5 À 7 AU 3 BRASSEURS      3 MAI : LASER TAG</b></p>	<p><b><u>ACTIVITÉS SPÉCIALES</u> (voir au verso) :</b></p> <p><b>22 MARS : DÎNER TEMPS DES SUCRES      6 JUIN : SOIRÉE MULTIARTS</b></p>
--	--

**INSCRIPTIONS : Jusqu'au 7 mars, au 418-842-8421 poste 210 ou 1-866-844-8421. Vous devrez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons d'ici le 10 mars s'il y a un changement à vos activités. INFOS : Voir à l'endos pour plus de détails. PAIEMENTS : Vous serez facturé à la fin de la session. Veuillez nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous devrez assumer les coûts.**

<b>PEINTURE</b> &	Ateliers libres où les professeurs vous guideront. Une toile de peinture est incluse. Vous devez avoir les couleurs de base (blanc, noir, rouge, bleu, jaune) et vos pinceaux. Le matériel peut être aussi fourni au coût de 15 \$ / session.
<b>ACTIVITÉS 18-35 ANS</b> 🚶 5 avril : 🚶 3 mai :	<p>Activités offertes aux gens de 18-35 ans. <u>Informations</u> : Simon Tellier, au poste 217.</p> <p><b>5 À 7 AU 3 BRASSEURS</b> : Rendez-vous sur place à 17 h, au 2450, Boulevard Laurier, local G50, à <b>Québec</b>, G1V 2L1. <u>Coût</u> : votre repas sur place. <u>Fin de l'activité</u> : à 19 h. <u>Inscription</u> : Avant le 31 mars. <b>Maximum 8 participants.</b></p> <p><b>LASER TAG</b> : Jeu de laser sportif et ludique de 9 h 45 à 12 h. <u>Où</u> : 2333, Rue Galvani, local 100, Québec, G1N 4G3. <u>Coût</u> : 20\$. <u>Inscription</u> : Avant le 26 avril. <b>Maximum 12 participants.</b></p>
<b>PICKELBALL</b> 🚶	Le Pickelball est un sport de raquette combinant les éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Vous devez avoir une tenue sportive et des espadrilles. Raquettes disponibles sur place. Serviette et bouteille d'eau suggérées.
<b>YOGA ET MÉDITATION</b> &	Venez apprendre à votre rythme des exercices de yoga, sous la supervision de Sylvaine Masse, professeur à l'Association. Une période de méditation assistée est aussi présente.
<b>CAFÉ ET QUILLES</b> &	Café et discussions de 9 h 30 à 10 h, suivi de deux parties de petites ou grosses quilles, de 10 h à 11 h 30. <u>Coût</u> : 9 \$ payable sur place et prévoyez des sous pour le café ou autre. <u>Où</u> : 1545, rue de l'Innovation, à <b>Québec</b> , G3K 2P9.
<b>MISE EN FORME</b> &	Différents exercices sur chaise ou debout. Venez bouger à votre rythme. Il est suggéré d'arriver en tenue sportive et prévoyez des espadrilles.
<b>SOIRÉE MULTIARTS</b> &	Spectacle où les réalisations des membres sont à l'honneur, au musée de la Civilisation. Prestations de chants, pièces de théâtre et danse. Une invitation sera expédiée aux membres.
<b>DÎNER TEMPS DES SUCRES</b> &	Venez déguster un bon dîner au local de la Mi-temps à l'Association, au 15, boul. des Étudiants, à <b>Québec</b> , G2A 2S4. <u>Rendez-vous sur place</u> : à 11 h 30. <u>Fin</u> : à 15 h. <u>Coût</u> : 20 \$. <u>Inscription</u> : Avant le 8 mars <b>Maximum 40 participants</b>

**PAIEMENTS** : Vous serez facturé à la fin de la session et svp nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous devrez assumer les coûts.

**MAISON HENRI-BERGERON / LA MI-TEMPS** : 15, boul. des Étudiants, à Québec, G2A 2S4.

**CENTRE FERLAND** : 1600, 8<sup>e</sup> avenue, à Québec. G1J 3N5

**LUCIEN-BORNE** : 100, chemin Sainte-Foy, à Québec, G1R 2T2.

**GYMNASE DE L'IRDPO** : 525, Boulevard Wilfrid-Hamel est, à Québec, G1M 2S8.