# TAEKWONDO

Le service des loisirs par le biais de monsieur André Perreault offre des cours de taekwondo pour tous les groupes d'âge. Cette session le prix d'inscription inclut l'affiliation à la fédération de taekwondo et logo du club à coudre sur le kimono.

**Quand :** Mardi et jeudi 18h30 à 19h45

**Coût :** Enfant de 17 ans et moins 130$

Adulte 175$

**Tarif famille :** 1 adulte + 1 enfant = 260$ (90$ enfant additionnel)

**Début:** 9 septembre

# YOGA

Venez pratiquer le Yoga avec moi cette automne! Discipline idéale pour apprendre la maîtrise de la respiration, travailler sa flexibilité et sa force et amplifier son niveau d'énergie de façon considérable! Le yoga est pour tout le monde et les enseignements vous permettront de calmer vos agitations mentales tout en bougeant à votre propre rythme. Le « Vinyasa Flow », est un type de yoga qui enchaîne les différentes postures, et ce de façon coordonnée avec la respiration. Il débute et se termine avec une période de relaxation. Venez prendre un moment pour vous tout en faisant circuler votre énergie.

**Quand:** Mercredi de 20h à 21h10
**Coût :** 145$ pour 12 semaines ou 15$ la séance.
**Début:** 17 septembre
(première semaine portes ouvertes, gratuit)
**Professeure :** Audrey Longchamps

# DANSE ENFANTINE

Le cours de danse enfantine est le dernier cours avant de laisser les enfants choisir vers quelle spécialisation ils veulent continuer. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'à ce stade ils apprendront une petite chorégraphie.

**Pour qui :** Jeunes de 4 à 7 ans
**Quand :** Mercredi 18h à 19h
**Coût :** 100$
**Professeure :** Mégane Michaud

**Durée :** 12 semaines (Début 17 septembre)

Minimum de 6 inscriptions pour démarrer l'activité et maximum de 12 personnes.

# PATINOIRE ET ANNEAU DE GLACE

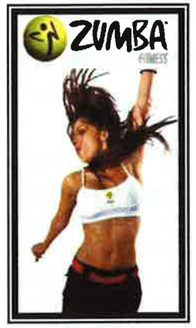
Cet hiver, il est possible d'utiliser la patinoire et l'anneau de glace et cela tout à fait gratuitement. Alors voici les heures d'ouverture :

**Lundi au vendredi :** 8h à 17h et 18h à 21h

**Samedi et dimanche :** 13h à 16h et 18h à 21h

# ZUMBA

Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme? C'est exactement ça, la Zumba! C'est une fête de fitness qui nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. La Zumba vous permet d'améliorer votre forme, augmenter votre niveau d'énergie et brûler des calories! Nul besoin d'être danseur pour pratiquer la Zumba, l'essentiel étant de bouger et de s'amuser !




**Quand :** Lundi de 18h30 à 19h30
**Où :** À la salle multifonctionnelle
**Coût :** 12 cours pour 90$ ou 9$ la séance
**Professeure :** Marisol Grondin

***Début lundi le 8 septembre 2014. Session de 12 semaines.***

# "BOOTCAMP"

Cet automne venez profitez des entraînements de type « bootcamp! » Enchaînement d'exercices permettant d'augmenter l'endurance cardiovasculaire et aussi de renforcer et tonifier tous les muscles du corps. C'est une activité complète qui s'adresse à tout le monde qui aime bouger, le tout en respectant son propre rythme. Les cours seront diversifiés et il y aura des alternatives pour les différents niveaux de forme physique.

**Quand:** Mercredi de 19h à 20h
**Coût :** 120$ pour 12 semaines ou 12$ la séance.
**Début:** 17 septembre
**Professeure :** Audrey Longchamps

# BADMINTON

Le service des loisirs vous informe qu'il y a des terrains de badminton au centre des loisirs et qu'ils sont à la disposition des citoyens.

**Pour qui :** Tous
**Quand:** Lundi et jeudi de 19h45 à 21h
**Coût :** 3,50$ ( R ) 5$ ( NR ) par personne

# ANIM'ACTION

En collaboration avec la Maison de la famille, Anim'Action se déplace à Vallée-Jonction pour y offrir des ateliers GRATUITS.

**Pour qui :** Les parents et les enfants 0-5 ans
**Quand:** Jeudi au 2 semaines de 9h30 à 11h30
**Où :** À la salle multifonctionnelle
**Coût :** Gratuit
**Début:** 11 septembre

Réservez votre place au 418-387-3585

# VOLLEYBALL

Un groupe de personne qui se réunit et se divise à chaque semaine pour jouer au Volleyball. Alors si vous désirez bouger et vous joindre à eux, inscrivez-vous!

**Pour qui :** Tous
**Quand:** Mardi de 20h à 21h
**Coût :** 25$
**Durée :** 12 semaines
**Début:** 16 septembre

# CERVEAU-ACTIF

Ce cours présente plusieurs exercices théoriques et pratiques permettant le développement et le maintien des types de mémoire. On vous présentera des mises en situation, des énigmes, des jeux questionnaires et plusieurs autres activités dans le but de faire travailler vos méninges.

**Pour qui :** Personne de 50 ans et +
**Quand :** Jour de semaine
**Heure :** 13h00 à 15h30
**Coût :** 40$
**Début :** À déterminer

Minimum de 15 personnes pour démarrer le cours.

# Formulaire d'inscription

**Coordonnées du répondant (Facture et reçu d'impôt)**

**Prénom :**_____

**Nom :**_____

**Adresse :**_____

**Ville :**_____

**Code Postal :**_____

**Identification du participant**

**Prénom :**_____

**Nom :**_____

**Adresse :**_____

**Ville :**_____

**Code Postal :**_____

**Date de naissance (JJ-MM-AAAA) :**_____

**Sexe :** M ☐ F ☐

**Tél. maison :**_____

**Tél. cell.:**_____

**Activité:**_____ **Coût:**_____$

**Activité:**_____ **Coût:**_____$

**Grand total :**_____$

**Paiement : Chèque** ☐ **Comptant** ☐

**Veuillez faire votre chèque daté du 8 septembre 2014,**

**à l'ordre de : Municipalité de Vallée-Jonction et apportez votre inscription au centre des loisirs au :**

**259, boulevard Jean-Marie Rousseau**

**du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 et 18h00 à 21h00.**
**Information : Vincent Vachon 418-253-5515 poste 105**
**ou loisirs@valleejonction.qc.ca**

## FOIRE ARTISANALE

**Le comité culturel invite tous les artisans ainsi que les artistes peintres qui sont intéressés à exposer et vendre leurs produits.**

**Quand: 6 et 7 décembre 2014**

**Information : Service des loisirs**

## SYMPOSIUM DE PEINTURE

**Le comité organisateur sous la présidence d'honneur de monsieur Yvon St-Aubin et du porte-parole monsieur Benoît Paré vous invite au symposium 2014 qui se tiendra au centre des loisirs les 25 et 26 octobre.**

**Information : M. Marguerite Lacasse 418-253-5617**

**http://symposiumvallee.e-monsite.com**

## CONCOURS DE PHOTOGRAPHIES

**Le concours de photographies organisé par le comité culturel de Vallée-Jonction est de retour pour une 6e edition et s'adresse aux citoyens et commerçants de la municipalité. Les participants doivent présenter des photos de Vallée-Jonction en respectant un ou plusieurs des 5 thèmes proposés (voir *Règles du concours* pour plus de détails). Les photos seront exposées à la salle multifonctionnelle de Vallée-Jonction lors du Symposium de peinture les 24-25-26 octobre 2014. Des prix seront attribués pour chacun des différents thèmes.**

**Pour plus d'informations :**
**www.valleejonction.qc.ca**
**dans l'onglet Tourisme et Culture.**

**Date limite : 10 octobre 2014**

## CLUB SKI BEAUCE

**Plusieurs activités de glisse vous sont offertes. Nous vous invitons à venir au bazar toutes les fins de semaine du mois d'octobre afin de profiter de différents spéciaux. De plus, plusieurs activités seront organisées, alors suivez nous sur Facebook et sur notre site internet**
***www.clubskibeauce.com***

# PROGRAMMATION DES LOISIRS DE VALLÉE-JONCTION

## AUTOMNE 2014

**Les inscriptions pour toutes les activités se feront :**

**Du 2 au 5 septembre 2014**

**Où : Centre des loisirs**
**Heure : De 18 h à 21 h**