

# Secteur

# FERROLAND

Janvier à mai

Hiver

2020

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

POUR INFORMATIONS ET SUGGESTIONS :  
418 962-2525 poste 2961 (jour) ou  
418 964-3209 (soir)

## PROGRAMME ET INSCRIPTION

Service des

LOISIRS

et de la

CULTURE

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 le 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 de moniteurs.
- Pour les 18 ans et plus, nous offrons une variété d'activités sportives tous les jours de la semaine.
- Vous pouvez pratiquer des activités sportives familiales le dimanche après-midi.

Toute nouvelle suggestion d'activité est la bienvenue! Pour nous en faire part, communiquez avec nous au 418 964-3209.

Secteur Ferland

La VILLE de Sept-Îles offre à partir du 16 septembre

## 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!

(6 à 17 ans)



## 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 (XBOX ONE) - Internet  
Activités sportives



# DISCO

(6 à 12 ans)

Tous les vendredis de 18 h 30 à 20 h

Coût: 2\$

Animation / cantine sur place

À partir du 10 janvier



**Note :** Afin d'assurer la sécurité des jeunes, nous vous demandons chers parents, de redoubler de prudence dans le stationnement. De plus, vous devez informer vos enfants des procédures pour le retour à la maison (attendre à l'intérieur, retour à pied, etc.). C'est votre responsabilité. Merci de votre collaboration.

## ACTIVITÉS SPORTIVES FAMILIALES

### Activités sportives dans le gymnase

À l'école Bois-Joli les dimanches de 13 h 15 à 16 h 15

- Volley-ball
- Badminton
- Soccer
- Hockey balle
- Basket-ball

Le port de souliers d'intérieur est obligatoire.



# COMITÉ SOCIAL ET CULTUREL DE FERLAND

18 ans et plus. Priorité aux résidents du secteur Ferland et aux membres inscrits à l'automne 2019.

**IMPORTANT** : Aucune inscription ne sera acceptée après le 8 janvier 2020.

## INSCRIPTION

mardi et mercredi 7 et 8 janvier 2020

de 19 h à 20 h au Bloc sportif Bois-Joli, ateliers 34-35

## STEP - CARDIO - Mardi 19 h à 20 h

Échauffements, exercices cardiovasculaires avec poids et élastiques, relaxation. (dirigé par Josée Francoeur)

Coût: **35 \$** (10 cours, pas de cours le 3 mars)  
Début: Mardi 14 janvier 2020  
Maximum 60 personnes



Pour renseignements:  
Vicky Carbonneau 418 409-9045

## STRETCHING - Mercredi 20 h à 21 h

Étirements musculaires, lents et prolongés; amélioration de la souplesse et de la résistance musculaire; amélioration de la posture; protège les tendons. (dirigé par Josée Francoeur)

Coût: **35 \$** (10 cours, pas de cours le 4 mars)  
Début: Mercredi 15 janvier 2020  
Maximum 30 personnes

Pour renseignements:  
Katia Vaillancourt 418 968-1352

## ZUMBA - Jeudi 19 h à 20 h

Pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination et la flexibilité. Venez bouger sur des rythmes endiablés!

(dirigé par Josée Francoeur)

Coût: **35 \$** (10 cours, pas de cours le 5 mars)  
Début: Jeudi 16 janvier 2020  
Maximum 60 personnes

Pour renseignements:  
Danielle Poirier 418 962-8559

# CHANTIERS-JEUNESSE-LOISIRS- Inscription - Janvier 2020

## Menuiserie (assemblage et peinture)

PROJET	DATE	ÂGE	COÛT	✓
Jeu de tic tac toc	11 janvier	5 à 13 ans	10 \$	
Porte livre	18 janvier	5 à 13 ans	10 \$	
Grenouille charmante	25 janvier	5 à 13 ans	10 \$	
Catapulte	8 février	5 à 13 ans	12 \$	
Cabane à oiseau	15 février	5 à 13 ans	12 \$	
Table de pique-nique	22 février	5 à 13 ans	12 \$	
Banderole de farfadet	14 mars	5 à 13 ans	10 \$	
Porte serviette poisson	21 mars	5 à 13 ans	10 \$	
Lapins tourtereaux	4 avril	5 à 13 ans	12 \$	
Lieu : École Bois-Joli				
En avant-midi de 9 h à 12 h au local 34-35 <u>ou</u> en après-midi de 13 h 30 à 16 h au local de la garderie scolaire.				

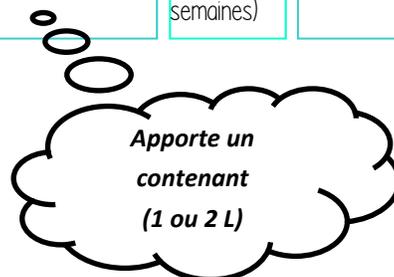
## Initiation couture

Ourson sur la lune (1 cours)	Du lundi au jeudi Sur l'heure du dîner	6 à 8 ans (pas de maternelle)	5 \$	DÉJÀ COMPLET
Petit beigne (1 ou 2 cours)	Du lundi au jeudi Sur l'heure du dîner	6 à 8 ans (pas de maternelle)	4 \$	DÉJÀ COMPLET
Coussin Émoji (1 cours)	Du lundi au jeudi Sur l'heure du dîner	6 à 8 ans (pas de maternelle)	4 \$	
Paresseux en toutou (2 ou 3 cours)	Du lundi au jeudi Sur l'heure du dîner	6 à 8 ans (pas de maternelle)	8 \$	
Lieu : École Bois-Joli au local 21				
De janvier à mai 2020				
* Nous sommes à la recherche de 20 petits oursons d'environ 3 pouces de hauteur pour la réalisation de tous les projets.				

	PROJET	DATE	ÂGE	COÛT	✓
Couture	Glace à l'italienne (1 cours)	Après l'école jusqu'à 17 h Le lundi ou le jeudi	9 à 12 ans	4 \$	
	Murale papillon (couture sur papier) (2 ou 3 cours)	Après l'école jusqu'à 17 h Les mardis ou les mercredis	9 à 12 ans	6 \$	
	Requin marteau (3 ou 4 cours)	Après l'école jusqu'à 17 h Les mardis ou les mercredis ou les jeudis	9 à 12 ans	10 \$	
Lieu : École Bois-Joli au local 21 De janvier à mai 2020					

Cuisine	Soupe, salade, repas ou dessert	Après l'école du mardi au jeudi École Bois-Joli, local 34-35	6 à 12 ans (1 <sup>ère</sup> à 6 <sup>e</sup> année)	18 \$ (pour 4 semaines)	
---------	---------------------------------	---	---	----------------------------	--

**Pour plus d'information :**  
[Lyne Minguy, coordonnatrice 418 961-9634](mailto:lyne.minguy@boisjoli.ca)  
[Béatrice Guimont, responsable de la cuisine 418 927-2543](mailto:beatrice.guimont@boisjoli.ca)



- ◆ **IMPORTANT**, vous devez recevoir un appel de confirmation **avant** de vous présenter à un cours.
- ◆ Le nombre de places par atelier est limité. Pour les cours de menuiserie et de couture, la priorité se fera par date de réception de l'inscription. Pour le cours de cuisine, la priorité se fera par pige.
- ◆ 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 (ne pas laisser d'argent dans la boîte).
- ◆ **ARGENT COMPTANT**, payable la journée même uniquement.
- ◆ Des reçus d'impôts seront émis pour les montants supérieurs à 50 \$.

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION - JANVIER 2020**  
**CHANTIERS-JEUNESSE-LOISIRS**

Nom du jeune : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

Téléphone : (résidence) \_\_\_\_\_ (autre) \_\_\_\_\_

Signature d'un parent : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

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

# PROGRAMMATION - hiver 2020

97, rue des Chanterelles / 418 964-3209

Bloc sportif Bois-Joli et  
Café Jeunesse

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

Note: Ce programme est sujet à changement sans préavis.