

|                | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENREDI  |
|----------------|--|---|--|--|--|
| <b>A.M.</b>    | <p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p><b>Atelier de peinture</b><br/>Servio Québec</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(13 participants max.)</p> <p><b>50 \$ (Matériel participant)</b><br/><b>65 \$ (Matériel Servio)</b></p> <p><b>Début : 8 avril</b><br/><b>Fin : 17 juin</b></p>  | <p>9 h 30 à 11 h 15</p> <p><b>Ta Clic Québec</b><br/>Servio Québec</p> <p><b>Coût : 30 \$</b></p> <p>2 avril au 18 juin</p> <p>-----</p> <p>11 h à 15 h</p> <p><b>Café la Jasette Portneuf</b><br/>Différents lieux</p> | <p>9 h 30 à 11 h 15</p> <p><b>Yoga et méditation</b><br/>Lucien-Borne - salle 304</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(12 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 3 avril</b><br/><b>Fin : 19 juin</b></p> | <p>9 h 30 à 11 h 15</p> <p><b>Café et Quilles</b><br/>Quillo-Max Val-Bélair</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(24 participants max.)</p> <p><b>Coût : vos parties</b></p> <p><b>Début : 4 avril</b><br/><b>Fin : 20 juin</b></p> | <p>9 h 30 à 11 h</p> <p><b>Mise en forme</b><br/>Lucien-Borne - salle 103</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(16 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 5 avril</b><br/><b>Fin : 14 juin</b></p>   |
|                | Pas d'activités : 20 mai   |   | Pas d'activités : 17 avril   | Pas d'activités : 18 avril   | Pas d'activités :<br>19 avril / 31 mai / 21 juin   |
| <b>P.M.</b>    | <p>13 h 30 à 15 h 30</p> <p><b>Atelier de peinture</b><br/>Servio Québec</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(13 participants max.)</p> <p><b>50 \$ (Matériel participant)</b><br/><b>65 \$ (Matériel Servio)</b></p> <p><b>Début : 8 avril</b><br/><b>Fin : 17 juin</b></p> | <p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Danse</b><br/>Centre Ferland - salle RC-03</p> <p><u>Groupe Complet</u><br/>(Participants Multiarts)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 2 avril</b><br/><b>Fin : 4 juin</b></p>   | <p>14 h à 15 h 30</p> <p><b>Pickleball</b><br/>Gymnase IRDPQ</p> <p><u>Inscription requise</u><br/>(12 participants max.)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 3 avril</b><br/><b>Fin : 19 juin</b></p>                      | <p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Atelier de chant</b><br/>Lucien-Borne - salle SS208</p> <p><u>Groupe Complet</u><br/>(Participants Multiarts)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 4 avril</b><br/><b>Fin : 6 juin</b></p>       | <p>13 h 30 à 15 h</p> <p><b>Atelier de théâtre</b><br/>Lucien-Borne - salle 304</p> <p><u>Groupe Complet</u><br/>(Participants Multiarts)</p> <p><b>Coût : 45 \$</b></p> <p><b>Début : 5 avril</b><br/><b>Fin : 7 juin</b></p> |
| <b>VIRTUEL</b> |  | <p>10 h 15 à 11 h 30</p> <p><b>Café-connexions</b><br/>(Zoom)</p> <p><b>Gratuit</b></p> <p><b>Début : 2 avril</b><br/><b>Fin : 18 juin</b></p>  | <p>13 h 30 à 14 h 30</p> <p><b>Conversation anglaise</b><br/>(Zoom)</p> <p><b>Coût : 35 \$</b></p> <p><b>Début : 3 avril</b><br/><b>Fin : 19 juin</b></p>  |  |  |

**INSCRIPTIONS : Jusqu'au 5 mars, au 418-842-8421 poste 210 ou sans frais 1-866-844-8421. Vous devrez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons d'ici le 8 mars s'il y a un changement à vos activités. INFOS : Voir plus de détails à l'endos. PAIEMENTS : Vous serez facturés à la fin de la session. Veuillez nous aviser si vous cessez une activité, afin d'ajuster les coûts.**

| <b>ACTIVITÉS PRÉSENTIELLES :</b> |   |
|----------------------------------|---|
| <b>PEINTURE</b> ♿                | Ateliers libres avec professeurs au local la Mi-temps de <b>Servio Québec</b> . Une toile est incluse. Vous devez avoir les couleurs de base (blanc, noir, rouge, bleu, jaune) et vos pinceaux. Le matériel peut être fourni au coût de 15 \$.            |
| <b>TA CLIC QUÉBEC</b> ♿          | Activités sociales intérieures (jeux de sociétés, cartes, cerveau actif) ou extérieures, selon les intérêts et les suggestions du groupe. Salle Lucille-Morin de <b>Servio Québec</b> . <u>Inscription requise</u> : <b>Maximum 8 participants</b> .      |
| <b>JASSETTE PORTNEUF</b> ♿       | En collaboration avec l'ASSEP, activités sociales pour les personnes TCC et leurs proches dans différents lieux de la région de <b>Portneuf</b> . Description des lieux disponibles auprès de Patrick B. Deschamps (poste 224).                           |
| <b>DANSE</b> ♿                   | Préparation de chorégraphies en vue du spectacle le 13 juin 2024. Prévoyez des espadrilles. Les personnes en ♿ doivent se déplacer seule. <b>Centre Ferland</b> : 1600, 8 <sup>e</sup> avenue, à <b>Québec</b> , G1J 3N5. <b>Maximum 8 participants</b> . |
| <b>YOGA MÉDITATION</b> ♿         | Exercices sur chaise ou debout avec une période de méditation. <b>Lucien-Borne</b> : 100, ch. Ste-Foy, <b>Québec</b> , G1R 2T2  |
| <b>PICKLEBALL</b> ♿              | Le Pickleball 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>CAFÉ 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> : vos parties et achats sur place. <b>Quillo-Max Val-Bélair</b> : 1545, rue de l'Innovation, à <b>Québec</b> , G3K 2P9.         |
| <b>CHANT</b> ♿                   | Préparation de chansons en vue du spectacle le 13 juin 2024. <b>Lucien-Borne</b> : 100, ch. Ste-Foy, à <b>Québec</b> , G1R 2T2.   |
| <b>MISE EN FORME</b> ♿           | Différents exercices sur chaise ou debout à votre rythme. Il est suggéré d'arriver en tenue sportive et prévoyez des espadrilles, une serviette et de l'eau. <b>Lucien-Borne</b> : 100, ch. Sainte-Foy, à <b>Québec</b> , G1R 2T2. Vestiaire sur place.   |
| <b>THÉÂTRE</b> ♿                 | Préparation de numéros en vue du spectacle le 13 juin 2024. <b>Lucien-Borne</b> : 100, ch. Ste-Foy, à <b>Québec</b> , G1R 2T2.  |
| <b>ACTIVITÉS VIRTUELLES :</b>    |   |
| <b>CAFÉ-CONNEXIONS</b>           | <u>Quoi</u> : Discussions avec thèmes sur un sujet proposé par l'animatrice de l'atelier. Vous devez avoir une adresse courriel et vous recevrez un lien pour y participer. <u>Infos</u> : Coralie Pomport (poste 202).                                   |
| <b>CONVERSATION ANGLAISE</b>     | <u>Quoi</u> : Discussions en anglais animées par un professeur. Les participants ont des niveaux différents. Vous devez avoir une adresse courriel et vous recevrez un lien pour y participer. <u>Infos</u> : Samantha Gagnon (poste 208).                |

**SERVIO QUÉBEC** : 15, boul. des Étudiants, à **Québec**, G2A 2S4. En saison hivernale, veuillez **prévoir des souliers d'intérieur**.