

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Prenez note qu'il n'y aura **pas de cours, le lundi 8 octobre.**

CENTRE COMMUNAUTAIRE LUCIEN-BORNE : 100, chemin Sainte-Foy, à Québec, G1R 1T2 (Stationnement par la rue Sherbrooke).

LOCAUX DE L'ASSOCIATION TCC ET LA MI-TEMPS : 15, boul. des Étudiants, à Loretteville, G2A 2K9 (Maison Henri-Bergeron).

IRD PQ: 525 boulevard Wilfrid-Hamel, Québec, QC G1M 2S8.

PROMENADE BEAUPORT : 3333, rue du Carrefour, Québec, G1C 5R9.

Atelier de peinture 	10 sept. au 3 déc. (Lundi)	Am : 9h30 à 11h30 Pm : 13h30 à 15h30	Mi-temps	Max. 16 participants	50\$ (avec matériel) 60\$ (sans matériel)
Yoga et méditation 	12 sept. au 5 déc. (Mercredi)	9h30 à 11h30	Salle 304 Lucien-Borne	Max. 12 participants	45\$ / session
Hockey Balle 	12 sept. au 5 déc. (Mercredi) Classique Urbaine (14 nov.)	14h à 15h30	Gymnase IRD PQ	Max. 16 participants	45\$ / session
Déjeuner et quilles 	13 sept. au 20 déc. (Jeudi)	Déjeuner : 9h à 10h Quilles : 10h à 11h30	Quille Univers Promenade Beauport	Illimité	2,50\$ / partie, soulier inclus
Chant 	13 sept. au 6 déc. (Jeudi)	13h30 à 15h	304 Lucien-Borne	Max. 20 participants	45\$ / session
Improvisation 	14 sept. au 7 déc. (Vendredi) Match ATCC (2 nov.)	9h30 à 11h30	Salle 304 Lucien-Borne	Max. 12 participants	45 \$ / session
Mise en forme 	14 sept. au 7 déc. (Vendredi)	13h30 à 15h	Salle 103 Lucien-Borne	Max. 15 participants	45\$ / session

Yoga et méditation : Activité d'initiation au yoga et à la méditation. Porter une tenue sportive et apporter une bouteille d'eau.

Hockey Balle : Parties non compétitives où les équipes sont formées chaque semaine. Équipements obligatoires : Casque / Bâton avec palette en plastique / Espadrilles.

Mise en forme : Exercices diversifiés visant à maintenir et à améliorer la coordination, l'équilibre, l'agilité et le tonus musculaire. N.B. Vous devez avoir une tenue sportive et le port des espadrilles est obligatoire. Serviette et bouteille d'eau suggérées.

INSCRIPTION : Jusqu'au 30 août, en appelant au secrétariat de l'Association (poste 0), au 418-842-8421 ou 1-866-844-8421 (sans frais). Un tirage au sort aura lieu, s'il y a trop de participants. **Nous vous contacterons le 31 août, s'il y a un changement à vos inscriptions.**

ACTIVITÉS SPÉCIALES

6 sept.	BBQ de la rentrée ♿	Inauguration de la bâtisse et porte ouverte à l'Association TCC des Deux Rives : 15, Boulevard des étudiants, Loretteville, G2A 1S4. De 17h à 19h30 . <u>Coût</u> : gratuit. <u>Inscription</u> : avant le 24 août . (Illimité)
11 sept., 9 oct., 6 nov. et 4 déc.	Cuisine collective ♿	Préparation et partage de mets parmi les participants. De 13h30 à 15h30 , au local de l'Association, à Loretteville . <u>Inscription</u> : avant le 31 août (Max. 5 participants) . <u>N.B.</u> Apportez des plats en plastique.
25 sept., 23 oct., 20 nov. et 18 déc.	Café-rencontre ♿	Discussions sur différents thèmes. De 13h30 à 15h , au local de l'Association, à Loretteville . <u>Coût</u> : gratuit. <u>Inscription</u> : avant le 31 août. (Max. 10 participants)
18 sept. 2, 16 et 30 oct. 13 et 27 nov. 11 déc.	Pickleball ♿	Cliniques d'initiation au Pickleball, un sport de raquette combinant les éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Un instructeur sera présent avec les raquettes et les balles. <u>N.B.</u> Ayez des espadrilles et une tenue sportive. De 10h à 11h30 au Gymnase de l'IRDPO, 525, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec, G1M 2S8. <u>Coût</u> : 25\$ /session. <u>Inscription</u> : avant le 30 août. (Max. 16 participants)
Mois de septembre 11 octobre	Exposition de masques ♿	Exposition de masques au Café Mosaïque à Lévis, 5727 Rue Saint-Louis, Lévis, G6V 4E2 pour tout le mois de septembre . Exposition de masques formule 5 à 7 à Pech-Sherpa, 130 Boulevard Charest E, Québec, G1K 0E2. De 17h à 19h le 11 octobre .
16 octobre	Activité 18-35 ans	Partie de DBL avec les jeunes du secondaire de l'école la Camaradière. Le DBL Ball s'inspire de l'intensité du hockey, du dribble au basket-ball, du jeu de pied au soccer, du smash au volley-ball, du lancer en suspension au handball et même de la glissade au Baseball. De 17h à 19h au Gymnase de l'IRDPO, 525, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec, G1M 2S8. <u>Coût</u> : gratuit. <u>Inscription</u> : avant le 9 octobre. (Max. 8 participants)
8 déc.	Souper de Noël	Souper et soirée dansante, au Centre communautaire Michel-Labadie : 3705 avenue Chauveau, Québec, G2C 1A3. ✉ Une lettre d'invitation sera expédiée à tous les membres de l'Association.

PAIEMENT : Les frais liés aux activités régulières ou spéciales vous seront facturés, aux intervalles de 3 mois.