

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
A.M.	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Atelier de peinture (La mi-temps)</p> <p><u>Inscription requise</u> (16 participants max.)</p> <p>Coût : 50 \$ (avec votre matériel) 60 \$ (matériel fourni)</p> <p>Début : 7 janvier Fin : 18 mars</p>	<p>10 h 45 à 12 h 15</p> <p>Danse Centre Ferland (salle RC-03)</p> <p><u>Inscription requise</u> (12 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 8 janvier Fin : 19 mars (voir au verso)</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Yoga et Méditation Centre Lucien-Borne (salle 304)</p> <p><u>Inscription requise</u> (12 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 9 janvier Fin : 20 mars</p>	<p>9 h à 11 h 30</p> <p>Déjeuner et Quilles Les Promenades Beauport (Quilles Univers)</p> <p><u>Rendez-vous sur place :</u> 3333, rue du Carrefour</p> <p>Début : 10 janvier Fin : 21 mars (voir au verso)</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Atelier de théâtre Centre Lucien-Borne (salles 304 et 305)</p> <p><u>Inscription requise</u> (14 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 11 janvier Fin : 22 mars</p>
P.M.	<p>13 h 30 à 15 h 30</p> <p>Atelier de peinture (La mi-temps)</p> <p><u>Inscription requise</u> (16 participants max.)</p> <p>Coût : 50 \$ (avec votre matériel) 60 \$ (matériel fourni)</p> <p>Début : 7 janvier Fin : 18 mars</p>	<p>Curling 8 - 22 janv. / 5 - 19 fév. 5 - 19 mars -----</p> <p>Cuisine collective 15 janv. / 5 fév. / 12 mars -----</p> <p>Café-rencontres 22 janv. / 12 fév. / 19 mars (voir au verso)</p>	<p>14 h à 15 h 30</p> <p>Hockey Balle Gymnase de l'IRDPQ</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p><u>Inscription requise</u> (18 participants max.)</p> <p>Début : 9 janvier Fin : 20 mars (voir au verso)</p>	<p>13 h 30 à 15 h</p> <p>Atelier de chant Centre Lucien-Borne (salle 304)</p> <p><u>Inscription requise</u> (18 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 10 janvier Fin : 21 mars</p>	<p>13 h 30 à 15 h</p> <p>Mise en forme Centre Lucien-Borne (salle 103)</p> <p><u>Inscription requise</u> (18 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 11 janvier Fin : 22 mars (voir au verso)</p>

ACTIVITÉS SPÉCIALES (verso)

9 JANVIER : PARTIE DES REMPARTS

25 JANVIER : DÎNER NOUVEL AN PORTNEUF

28 MARS : CABANE À SUCRE

ACTIVITÉS POUR 18-35 ANS (verso)

7 FÉVRIER : APRÈS-MIDI CINÉMA

INSCRIPTIONS : Jusqu'au 13 décembre inclusivement, en appelant au secrétariat (poste 0), au 418-842-8421 ou 1-866-844-8421 (sans frais) ou en personne. Prenez note qu'un tirage au sort aura lieu, si le maximum de participants aux activités est atteint. Nous vous contacterons le 14 décembre, s'il y a un changement à vos inscriptions, sinon vous pourrez prendre pour acquis que tout est conforme.

PARTIE DES REMPARTS (9 janvier) &	<u>Rendez-vous</u> : à 18 h 15, à la porte 9 du Centre Vidéotron, situé au 250, boul. Wilfrid-Hamel, à Québec, G1L 5A7. Accès au stationnement par la rue Soumande. Ils joueront contre les Olympiques de Gatineau. <u>Fin</u> : 21 h 45. <u>Coût</u> : 16 \$. <u>Inscription</u> : avant le 13 décembre (Max. de 23 participants : 20 sièges et 3 personnes en fauteuils roulants).
DÎNER NOUVEL AN PORTNEUF (25 janvier) &	<u>Rendez-vous</u> : à 12 h, au restaurant le Calvados, au 202, rue du Collège, à Pont-Rouge, G3H 0C6. <u>Fin</u> : vers 14 h. <u>Inscription</u> : avant le 23 janvier (Max. 15 participants). <u>Coût</u> : Votre repas sur place.
APRÈS-MIDI CINÉMA (7 février) &	<u>Rendez-vous</u> : à 12 h 45, à l'entrée du Cineplex Odéon Beauport, au 825, rue Clemenceau, à Québec, G1C 2K6. <u>Fin</u> : 15 h 30. <u>Inscription</u> : avant le 5 février (Max. 8 participants). <u>Coût</u> : Votre entrée sur place (12.50 \$).
CABANE À SUCRE (28 mars) &	Où : Érablière Mart-L, située au 223, route Grand Capsa, à Pont-Rouge , G3H 1K7. <u>Inscription</u> : avant le 21 mars. <u>Départ</u> : rendez-vous à 10 h 15, à la porte des ambulances de l'IRDPO ou à 11 h sur place. <u>Retour</u> : vers 15 h, à l'IRDPO. <u>Coût</u> : 27 \$ / avec transport (Autobus : 25 personnes max.) ou 22 \$ / sans transport (rendez-vous sur place à 11 h).
CURLING &	12 h à 14 h : Au Club de curling Victoria, 449, rue Curie, à Québec , G1P 3V1. <u>Coût</u> : 40 \$. Maximum 9 participants. Un tournoi aura lieu avec d'autres associations de personnes TCC, les 23 et 24 mars. <u>N. B</u> : Casque protecteur obligatoire.
CUISINE COLLECTIVE &	13 h 30 à 15 h 30 : Préparation et partage de mets parmi les participants, à la cuisine de la Maison Henri-Bergeron. <u>Coût</u> : 10 \$ / fois. <u>Inscription</u> : avant le 13 décembre (Max. de 5 participants). <u>N.B</u> : Apportez des plats en plastique.
CAFÉ-RENCONTRES &	13 h 30 à 15 h : Discussions avec thèmes, au local de l'Association (22 janvier : Atelier de mandala, animé par Isabelle Cyr, 12 février : L'amitié, 19 mars : Le respect). Maximum 10 participants.
HOCKEY BALLE ⤴	<u>Quoi</u> : Parties non compétitives où les équipes sont formées à chaque semaine. <u>Équipements obligatoires</u> : Casque / Bâton avec palette en plastique / Espadrilles. La Classique Urbaine aura lieu à Trois-Rivières, le 27 février (à confirmer).
DANSE &	<u>Quoi</u> : Exploration de différents styles de danse et création de chorégraphies, dans le but d'être présentées au spectacle de fin d'année. Prévoyez des espadrilles et une bouteille d'eau. Les personnes en & doivent se déplacer seules.
MISE EN FORME &	<u>Quoi</u> : Exercices diversifiés visant à maintenir et à améliorer la coordination, l'équilibre, l'agilité et le tonus musculaire. <u>N.B</u> : Vous devez avoir une tenue sportive et le port des espadrilles est obligatoire. Serviette et bouteille d'eau suggérées.
DÉJEUNER QUILLES &	<u>Déjeuner</u> : de 9 h à 10 h, dans l'aire de restauration avoisinante à la salle de Quilles Univers. <u>Quilles</u> : à compter de 10 h, à la salle de Quilles Univers des Promenades Beauport . <u>Coût</u> : 3.50 \$ / partie, souliers inclus.

Pour vous rendre aux endroits ci-dessous en voiture ou en transport adapté :

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

CENTRE COMMUNAUTAIRE FERLAND : 1600, 8e avenue, à Québec, G1J 3N5 (Stationnement sur place et vignettes disponibles).

LOCAUX DE L'ASSOCIATION TCC / LA MI-TEMPS / MAISON HENRI-BERGERON : 15, boul. des Étudiants, à Loretteville, G2A 2K9