



**PATRO  
DE LÉVIS**

# Programme de loisirs

Hiver et printemps 2023

# TABLE DES MATIÈRES



<b>LE PATRO DE LÉVIS</b> .....	<b>3</b>	<b>ART ET CULTURE</b> .....	<b>15</b>	<b>LANGUES</b> .....	<b>23</b>	<b>SPORT JEUNESSE</b> .....	<b>34</b>
<b>DÉTAILS POUR LES INSCRIPTIONS</b> .....	<b>4</b>	Club d'échec .....	<b>16</b>	Anglais.....	<b>24</b>	Skate.....	<b>35</b>
<b>ACTIVITÉS JEUNESSES</b> .....	<b>5</b>	Danse africaine.....	<b>16</b>	Espagnol.....	<b>25</b>	Cosom .....	<b>36</b>
Ateliers de cuisine.....	<b>6</b>	Danse country.....	<b>16</b>	<b>SCIENCES ET TECHNOLOGIES</b> .....	<b>27</b>	<b>PSYCHOMOTRICITÉ ET CIRQUE</b> .....	<b>37</b>
Club NEO .....	<b>6</b>	Danse traditionnelle.....	<b>17</b>	Android débutant .....	<b>28</b>	Cirque.....	<b>38</b>
Learn to Speak English .....	<b>6</b>	Initiation à la musique.....	<b>17</b>	Android intermédiaire .....	<b>28</b>	Jardin de Pirouette et Cabriole.....	<b>39</b>
Les samedis d'art.....	<b>6</b>	<b>ART ET CULTURE   ARTS MANUELS</b> .....	<b>18</b>	Informatique de base 2 .....	<b>28</b>	<b>POLITIQUES &amp; RENSEIGNEMENTS</b> .....	<b>41</b>
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE</b> .....	<b>7</b>	Peinture à l'huile, l'aquarelle et à l'acrylique.....	<b>19</b>	<b>SPORT ET PLEIN AIR</b> .....	<b>29</b>		
Cardio Fit .....	<b>8</b>	Sculpture sur bois.....	<b>20</b>	Club de ski de fond et de raquette.....	<b>30</b>		
Exercices thérapeutiques .....	<b>8</b>	Tricot .....	<b>20</b>	Hockey Cosom .....	<b>30</b>		
Pilates.....	<b>8</b>	Vitrail .....	<b>20</b>	Volleyball .....	<b>30</b>		
Yoga.....	<b>9</b>	<b>LOISIRS ADAPTÉS</b> .....	<b>21</b>	Pickelball .....	<b>31</b>		
Zumba.....	<b>12</b>	Peinture adaptée.....	<b>22</b>	<b>ÉTU-ACTIF</b> .....	<b>32</b>		
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES ENTRAÎNANTES</b>		Touchatout .....	<b>22</b>	Étu-actif.....	<b>33</b>		
<b>ET MULTISPORT</b> .....	<b>13</b>	Viactive.....	<b>22</b>				
Activités sportives entraînantes.....	<b>14</b>						
Multisport .....	<b>14</b>						

# LE PATRO DE LÉVIS



Le Patro contribue au bien-être par le loisir, le sport et l'entraide!



## Sa vision

Faire du bien. Bien le faire.

## Ses valeurs

La bienveillance, le plaisir et l'engagement

## Son approche

Accueillir, aider, agir et éduquer

**MERCI** à nos partenaires!



# DÉTAILS POUR LES INSCRIPTIONS

## COMMENT S'INSCRIRE?

À partir de 10h00 le 12 décembre 2022

### AYEZ EN MAIN

- Votre mode de paiement ([voir Politiques & Renseignements](#))
- La carte d'assurance-malade de votre enfant
- Le numéro d'assurance-sociale du parent pour inscrire l'enfant ([obligatoire pour obtenir un relevé 24](#))

### SITE WEB

Rendez-vous au [patrolevis.com](http://patrolevis.com) et cliquez sur votre activité pour accéder au portail Qidigo (site traditionnel) ou sur « Je m'inscris! » en haut de page.

### MODE DE PAIEMENT

- Par Internet Carte de crédit ([VISA](#) ou [MASTERCARD](#))



## OUVERTURE DE L'ACCUEIL

### JUSQU'À L'ÉTÉ

- Lundi au vendredi de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
- Samedi de 09h00 à 12h00

### AUTRES MESURES

- Vous devez avoir votre propre matériel et votre gourde d'eau
- Les gourdes peuvent être remplies au Patro
- Visitez le [patrolevis.com/faq-covid-19](http://patrolevis.com/faq-covid-19) pour connaître les mesures sanitaires émises par la santé publique

### STATIONNEMENT

- L'entrée du stationnement est accessible par la rue de la Visitation  
Vous pouvez utiliser tous les espaces de stationnement gratuitement.

PROGRAMME DE LOISIRS

# ACTIVITÉS JEUNESSE



# ACTIVITÉS JEUNESSE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Ateliers de cuisine   7-12 ans</b>	 14 janvier au 18 février <b>Samedi</b> : 10h45 à 12h00	70\$*	7 à 12 ans	Votre enfant a un intérêt pour la cuisine? Il.Elle sera heureux.se de venir apprendre quelques recettes faciles à reproduire à la maison! Un chef sera bientôt dans votre cuisine!
	 25 février au 1er avril <b>Samedi</b> : 10h45 à 12h00			Un rabais est disponible si vous combinez le tout avec les ateliers des samedis d'art de la saison d'hiver et/ou de printemps (2 ateliers = 20%, 3 ateliers = 25%, 4 ateliers = 30%)!
<b>Les samedis d'art   7-12 ans</b>	 14 janvier au 18 février <b>Samedi</b> : 09h00 à 10h30	Rabais : 20% pour 2 ateliers 25% pour 3 ateliers 30% pour 4 ateliers	7 à 12 ans	Votre enfant a envie de s'amuser le samedi matin? Il.Elle aime faire des DIY (Do it Yourself)? Les samedis d'art sont faits pour lui.elle. Du bricolage et des causeries seront au rendez-vous!
	 25 février au 1er avril <b>Samedi</b> : 09h00 à 10h30			Un rabais est disponible si vous combinez les les ateliers des samedis de cuisine de la saison d'hiver ou/de printemps (2 ateliers = 20%, 3 ateliers = 25%, 4 ateliers = 30%)!
<b>Learn to Speak English   4-7 ans</b>	14 janvier au 1er avril <b>Samedi</b> : 09h00 à 10h15	80\$	4 à 7 ans	Votre enfant a envie de s'amuser dans un environnement ludique et animé tout en apprenant à parler anglais? Learn to Speak English est l'atelier pour lui.elle!
<b>Learn to Speak English   8-12 ans</b>	14 janvier au 1er avril <b>Samedi</b> : 10h15 à 11h30		8 à 12 ans	
<b>Club NEO   4-12 ans</b>	14 janvier au 1er avril <b>Samedi</b> : 9h00 à 12h00	130\$	4 à 12 ans	Votre enfant aura la chance de s'amuser au Patro de Lévis à travers une thématique loufoque grâce à différentes activités. Le club NEO est une extension du camp de jour NEO qui permet à votre enfant de rejoindre son Club au QG tous les samedis matin pour découvrir la mission qui l'attend grâce à des intrigues amusantes à résoudre dans le plaisir.

PROGRAMME DE LOISIRS

# ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



# ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Cardio Fit</b> Intensité intermédiaire à forte	17 janvier au 4 avril Mardi : 17h40 à 18h40	150\$	15 ans et +	Que ce soit l'endurance, la puissance, la coordination, la résistance musculaire ou la capacité aérobie, nos ateliers sont adaptés pour tout le monde afin de vous aider à développer votre ensemble physique pour un bien-être physique et mental. Nos entraînements sont composés de parties cardiovasculaires et musculaires autant pour le haut et le bas du corps que la ceinture abdominale. Toutes les aptitudes physiques sont travaillées par l'entreprise de séances variées, originales et stimulantes.  <b>Prérequis :</b> aucun <b>Matériel :</b> espadrilles et bouteille d'eau
<b>Exercices thérapeutiques</b> Intensité faible	18 janvier au 5 avril Mercredi : 12h15 à 13h15	140\$	15 ans et +	À l'intérieur de cet atelier, vous serez accompagnés par un kinésiologue spécialisé en exercices thérapeutiques afin d'adresser vos symptômes physiques et retrouver le plein contrôle de votre corps. Du joueur de football à la recherche de mobilité, à l'ainé voulant redresser sa posture, tout le monde trouve son compte pour son mieux-être.  <b>Prérequis :</b> aucun <b>Matériel :</b> aucun
<b>Pilates</b> Intensité faible	 23 janvier au 17 avril Lundi* : 10h00 à 11h00	140\$	15 ans et +	<b>Plusieurs horaires disponibles!</b>  Le Pilates permet d'améliorer votre posture, de renforcer vos abdominaux, d'améliorer votre mobilité et la force de votre dos. Il aide aussi à renforcer la zone de vos épaules et de vos hanches. Les exercices sont sans impact pour vos articulations et se déroulent principalement au sol. Votre corps est plus tonique, votre posture s'améliore et votre silhouette s'allonge!  <b>Prérequis :</b> aucun <b>Matériel :</b> bouteille d'eau, vêtements de sport et tapis de yoga
	 24 avril au 15 mai Lundi* : 10h00 à 11h00 *pas d'atelier le 10 avril 2023!	45\$		
	 24 janvier au 11 avril Mardi : 17h30 à 18h30	140\$		
	 18 avril au 23 mai Mardi : 17h30 à 18h30	70\$		

**Obtenez 20% de rabais**  
 lorsque vous procédez à l'inscription d'un atelier de la saison d'hiver et de printemps!

# ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

**Obtenez 20% de rabais**  
 lorsque vous procédez à l'inscription d'un atelier de la saison d'hiver et de printemps!

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Power Yoga</b> Intensité intermédiaire	 18 janvier au 05 avril <b>Mercredi</b> : 12h00 à 12h50	140\$	15 ans et +	<p><b>Plusieurs horaires disponibles!</b></p> <p>Cet atelier de Power Yoga a pour objectif de vous faire développer force, endurance, mobilité et calme d'esprit. La variété des postures et des mouvements enseignés vous divertira assurément. Il s'agit d'un Power Yoga moderne, fonctionnel et dynamique axé sur la biomécanique du corps. Vous apprendrez comment mieux utiliser votre corps pour le renforcer et éviter les blessures. Cet atelier est d'une intensité plus élevée que l'atelier de yoga fonctionnel.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun  <b>Matériel</b> : tapis de yoga</p>
	 19 avril au 24 mai <b>Mercredi</b> : 12h00 à 12h50	70\$		
	 19 janvier au 06 avril <b>Jeudi</b> : 17h30 à 18h20	140\$		
	 20 avril au 25 mai <b>Jeudi</b> : 17h30 à 18h20	70\$		
<b>Vini Yoga</b> Douceur	 17 janvier au 04 avril <b>Mardi</b> : 09h15 à 10h30	130\$	15 ans et +	<p>Ce type de yoga propose une approche en douceur par des postures qui se font en position debout, assise ou couchée, parfois à l'aide d'une chaise afin de favoriser l'aisance et le bien-être. Cet atelier est parfait pour s'initier au yoga ou pour les personnes aux prises avec une affection particulière qui souhaitent rester actives et bouger avec bienveillance.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun  <b>Matériel</b> : coussin, serviette longue et tapis de yoga</p>
	 18 avril au 23 mai <b>Mardi</b> : 09h15 à 10h30	65\$		
<b>Vini Yoga</b> Initiation	 17 janvier au 04 avril <b>Mardi</b> : 10h45 à 12h00	130\$	15 ans et +	<p><b>Plusieurs horaires disponibles!</b></p> <p>Afin de vous introduire à la pratique du Yoga, nous utilisons différentes postures (âsana) et des techniques de respiration (prânâyama) afin de vous permettre de suivre les ateliers dans une logique d'intégration.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun  <b>Matériel</b> : coussin, serviette longue et tapis de yoga</p>
	 18 avril au 23 mai <b>Mardi</b> : 10h45 à 12h00	65\$		
	 18 janvier au 05 avril <b>Mercredi</b> : 09h15 à 10h30	130\$		
	 19 avril au 24 mai <b>Mercredi</b> : 09h15 à 10h30	65\$		

# ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

**Obtenez 20% de rabais**  
lorsque vous procédez à l'inscription d'un atelier de la saison d'hiver et de printemps!

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Vini Yoga Progression</b>	 18 janvier au 05 avril <b>Mercredi</b> : 13h30 à 14h45	130\$	15 ans et +	<b>Plusieurs horaires disponibles!</b>  Cette pratique du yoga soutient la vitalité du corps et la concentration de l'esprit par une combinaison habile entre les techniques corporelles (âsana) et respiratoires (pranayama). Le tout est soutenu par une approche traditionnelle et philosophique du yoga. Les leçons sont construites et conduites pour ceux/celles ayant déjà une expérience en yoga.  <b>Prérequis</b> : avoir suivi au minimum une session dans le groupe débutant <b>Matériel</b> : tapis de yoga
	 19 avril au 24 mai <b>Mercredi</b> : 13h30 à 14h45	65\$		
	 18 janvier au 05 avril <b>Mercredi</b> : 10h45 à 12h00	130\$	15 ans et +	
	 19 avril au 24 mai <b>Mercredi</b> : 10h45 à 12h00	65\$		
<b>Yoga fonctionnel</b>	 17 janvier au 04 avril <b>Mardi</b> : 17h30 à 18h20	140\$	15 ans et +	Cet atelier de yoga fonctionnel plaira autant aux nouveaux yogis qu'aux yogis aguerris. Le yoga fonctionnel est axé sur la biomécanique du corps afin de vous aider à apprendre comment mieux utiliser votre corps pour le renforcer et éviter les blessures. La variété des postures et des mouvements enseignés vous divertira assurément. Vous y développerez force, endurance, mobilité et calme d'esprit. C'est un atelier dynamique d'une intensité toutefois moindre que l'atelier de Power yoga.  <b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : coussin, serviette longue et tapis de yoga
	 18 avril au 23 mai <b>Mardi</b> : 17h30 à 18h20	70\$		
<b>Yoga pré et postnatal</b>	 17 janvier au 04 avril <b>Mardi</b> : 18h30 à 19h30	140\$	15 ans et +	Cet atelier de yoga pré & postnatal est conçu pour vous sentir forte et en confiance pendant et après la grossesse. Les exercices de renforcement et de mobilité seront choisis spécifiquement pour les défis de la grossesse & de l'accouchement, ainsi que pour la réadaptation postnatale. Vous y cultiverez la connexion avec votre corps et avec votre bébé. Vous y découvrirez des outils de respiration et de méditation vous aidant au calme, au centrage et à la pleine conscience. Quand puis-je suivre les ateliers? Vous pouvez les débuter dès le premier trimestre. Après l'accouchement, il est suggéré d'attendre minimalement 6 semaines avant de débuter des ateliers de yoga (et ce, sous toutes réserves des recommandations de votre médecin). Les bébés sont les bienvenus.  <b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : coussin, serviette longue et tapis de yoga
	 18 avril au 23 mai <b>Mardi</b> : 18h30 à 19h30	70\$		
	 18 janvier au 05 avril <b>Mercredi</b> : 13h00 à 14h00	140\$	15 ans et +	
	 19 avril au 24 mai <b>Mercredi</b> : 13h00 à 14h00	70\$		

**Activité pour les femmes seulement!**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Yoga-Balles	 19 janvier au 6 avril <b>Jeudi : 18h30 à 19h20</b>	140\$	15 ans et +	<p>Le yoga-balles est un ensemble de techniques d'automassage avec des balles. Grâce à nos ateliers, vous serez en mesure de soulager et réduire vos tensions musculaires, améliorer votre posture, diminuer votre stress, améliorer vos performances sportives, augmenter votre proprioception et bien plus.... Toutes de bonnes raisons pour s'inscrire!</p> <p><b>Prérequis :</b> aucun  <b>Matériel :</b> tapis de yoga</p>
	 20 avril au 25 mai <b>Jeudi : 18h30 à 19h20</b>	70\$		

**Obtenez 20% de rabais**  
 lorsque vous procédez à l'inscription d'un atelier de la saison d'hiver et de printemps!

# ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Zumba Gold</b>	 23 janvier au 17 avril <b>Lundi*</b> : 11h00 à 12h00	140\$	55 ans et +	Ce cours reprend la formule Zumba Fitness et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs sur une musique latine pétillante (comme la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton), le tout en effectuant des mouvements grisants et faciles à suivre et une atmosphère de fête stimulante. <b>Prérequis</b> : avoir 55 ans et + <b>Matériel</b> : bouteille d'eau et espadrilles
	 24 avril au 15 mai <b>Lundi*</b> : 11h00 à 12h00	45\$		
<b>Zumba</b>	09 janvier au 15 mai <b>Lundi*</b> : 19h15 à 20h15	160\$	15 ans et +	<p><b>Plusieurs horaires disponibles!</b></p> <p>Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus. Les ateliers de Zumba offrent des rythmes exotiques bourrés d'énergie, sur fonds musicaux latins et internationaux.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : bouteille d'eau, vêtements de sport et espadrilles</p>
<b>Zumba à la carte</b>	09 janvier au 15 mai <b>Lundi*</b> : 18h00 à 19h00	1 pour 15\$ 5 pour 50\$ 10 pour 80\$ 15 pour 115\$ 20 pour 150\$ 30 pour 215\$	15 ans et +	
	10 janvier au 23 mai <b>Mardi</b> : 18h45 à 19h45			
	11 janvier au 24 mai <b>Mercredi</b> : 18h30 à 19h30			
		<b>Passe valide jusqu'au 1er septembre 2023!</b>		

\*Pas d'atelier le 10 avril 2023!

PROGRAMME DE LOISIRS

# ACTIVITÉS SPORTIVES ENTRAINANTES ET MULTISPORT



# ACTIVITÉS SPORTIVES ENTRAINANTES ET MULTISPORT

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Activités sportives entrainantes Lévis</b>	14 janvier au 18 mars Samedi : 09h00 à 10h00	77\$*	4 à 6 ans	<p><b>Plusieurs endroits disponibles!</b></p> <p>Par le jeu, votre enfant développera ses habiletés physiques et sa motricité pour améliorer sa confiance en soi et le goût de bouger, le tout dans l'approche ludo-éducative du Patro Lévis.</p> <p>Au programme : lancer, courir, sauter, attraper, équilibre et jeux de pieds.</p>
<b>Activités sportives entrainantes Saint-Romuald</b>	15 janvier au 19 mars Dimanche : 10h15 à 11h15	<p><b>*Prix pour les résidents.tes de Lévis!</b> Non-résidents.tes : 95\$</p>	7 à 9 ans	<p><b>Plusieurs endroits disponibles!</b></p> <p>Votre enfant ne sait pas quel sport pratiquer? Le multisport propose une pratique d'un sport différent chaque semaine afin de développer ses habiletés motrices, le tout dans l'approche ludo-éducative du Patro de Lévis.</p> <p>Au programme : mini-soccer, mini-basket, hockey, jeux de ballons, jeux de courses à relais, et plus encore!</p>
<b>Multisport Lévis</b>	14 janvier au 18 mars Samedi : 10h00 à 11h00			77\$*
<b>Multisport Saint-Romuald</b>	15 janvier au 19 mars Dimanche : 11h30 à 12h30			

PROGRAMME DE LOISIRS

# ART ET CULTURE



# ART ET CULTURE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Club d'échec</b>	17 janvier au 25 avril <b>Mardi</b> : 19h00 à 21h30	<b>Gratuit!</b>	10 ans et +	<p>Le club d'échec a pour but de réunir les joueurs.euses passionnés.ées du jeu des rois à Lévis. L'atelier comporte une pratique par semaine et des tournois seront organisés en fonction des participants.tes. La durée des parties est déterminée selon les préférences des joueurs.euses.</p> <p><b>Prérequis</b> : connaître les règles du jeu, les joueurs de tous les niveaux sont les bienvenus <b>Matériel</b> : jeux fournis par le Patro</p>
<b>Danse africaine</b>	25 février au 22 avril <b>Samedi*</b> : 13h30 à 15h00  *Pas d'atelier le 08 avril 2023!	80\$ ou 15\$/atelier	05 ans et +	<p>Mohamed Keita est un danseur et percussionniste originaire de Coyah, en Guinée, Afrique de l'ouest. Il sera accompagné d'un musicien percussionniste pour vous donner plus d'énergie. Chaque atelier est placé sous le signe d'un rythme particulier à maîtriser grâce à l'apprentissage d'une chorégraphie sous forme d'enchaînement de mouvements. Il est impossible de danser sans avoir le sourire aux lèvres!</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : vêtements confortables et bouteilles d'eau</p>
<b>Danse country</b>	17 janvier au 04 avril <b>Mardi</b> : 19h30 à 20h45	120\$	15 ans et +	<p>Danse en ligne avec de la musique country américaine. Style conventionnel dans une ambiance sympathique.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : aucun</p>

# ART ET CULTURE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Danse traditionnelle</b>	21 janvier 18 février 18 mars <b>Samedi</b> : 19h30 à 23h00	20\$ Étudiants.tes : 15\$ Enfants (17 ans et -) : gratuit	Ouvert à tous!	<p>Participez à nos soirées de danse traditionnelle avec un calleur et ses musiciens. Dès 19h30, vous serez initiée à la danse traditionnelle avec un câleur qui vous expliquera les figures de danse, le set carré ou la contredanse. Ensuite, vous serez invités à les exécuter en groupe au son de la musique. Il s'agit d'une activité sociale et ludique où le plaisir est garanti! Vous n'avez même pas à savoir danser!</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : souliers confortables et bouteille d'eau</p>
<b>Initiation à la musique</b>	19 janvier au 6 avril <b>Jeudi</b> : 09h30 à 11h30	100\$	15 ans et +	<p>Venez vous initier aux bases de la musique en groupe. En plus d'y apprendre la lecture de la musique, vous pourrez choisir un instrument (guitare, flute ou xylophone) pour vous aider à mettre en pratique vos notions apprises. Vous survolerez également la pose de la voix afin de connaître comment se servir de sa voix de façon à ce qu'elle soit sonore et fluide, le tout sans fatigue!</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : tout le matériel est fourni par le Patro</p>

*Psst...*



PROGRAMME DE LOISIRS

# ART ET CULTURE ARTS MANUELS



# ART ET CULTURE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Peinture à l'huile, à l'aquarelle et à l'acrylique	18 janvier au 22 mars <b>Mercredi</b> : 09h30 à 11h30	125\$	15 ans et +	<p><b>Deux plages horaires disponibles!</b></p> <p>Venez travailler un projet artistique dans un cadre social agréable! Il n'y a pas de théorie à chaque rencontre, mais à l'occasion, au bénéfice d'une personne ou de tout le groupe, vous pourrez apprendre ou rafraichir des notions particulières!</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : chaque participant.e fournit son matériel</p>
Peinture à l'huile, à l'aquarelle et à l'acrylique	18 janvier au 22 mars <b>Mercredi</b> : 13h30 à 15h30			

# ART ET CULTURE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Sculpture sur bois</b> <b>Tous niveaux</b>	23 janvier au 8 mai <b>Lundi*</b> : 19h00 à 21h00  *Pas d'atelier le 10 avril 2023!	90\$	15 ans et +	<b>Deux plages horaires disponibles!</b>  Venez travailler un projet artistique sur bois avec le soutien d'une personne-ressource!  <b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : le matériel à se procurer sera mentionné au premier atelier
	25 janvier au 10 mai <b>Mercredi</b> : 19h00 à 21h00			
<b>Tricot</b> <b>Tous niveaux</b>	16 janvier au 20 mars <b>Lundi</b> : 13h00 à 15h30	125\$	15 ans et +	Venez travailler un projet artistique avec le soutien d'une personne-ressource!  <b>Prérequis</b> : avoir une base en tricot <b>Matériel</b> : laine, aiguilles de la grosseur recommandée
<b>Vitrail</b>	14 mars au 16 mai <b>Mardi</b> : 13h30 à 16h00	125\$	15 ans et +	<b>Deux plages horaires disponibles!</b>  Venez confectionner un vitrail plat et, à mesure de l'apprentissage, vous pourrez évoluer vers un projet plus complexe (lampe, projet en 3D, etc.).  <b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : le matériel à se procurer sera mentionné au premier atelier
	14 mars au 16 mai <b>Mardi</b> : 18h30 à 21h00			

PROGRAMME DE LOISIRS

# LOISIRS ADAPTÉS



# LOISIRS ADAPTÉS

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Peinture adaptée</b>	19 janvier au 23 mars Jeudi : 13h00 à 15h00	100\$	15 ans et +	<p>Dans cet atelier, chaque personne est accompagnée et guidée afin d'approcher un projet dans le respect de son cheminement selon ses capacités d'apprentissages.</p> <p><b>Prérequis :</b> aucun  <b>Matériel :</b> pinceaux, tubes de couleurs et toile</p>
<b>Touchatout</b>	16 janvier au 03 avril Lundi : 13h00 à 15h00	120\$	15 ans et +	<p><b>Plusieurs horaires disponibles!</b></p> <p>Différentes activités pour socialiser et développer des aptitudes tant au niveau cognitif, manuel et relationnel. Des coûts supplémentaires sont à prévoir lors des sorties.</p> <p>Une programmation d'activités est remise au premier atelier. Les ateliers sont animés par une équipe dynamique et soucieuse du cheminement de chacun à l'intérieur du groupe.</p> <p><b>Prérequis :</b> pour toute personne vivant avec des problématiques de santé mentale et/ou une déficience intellectuelle légère  <b>Matériel :</b> aucun</p>
	17 janvier au 04 avril Mardi : 13h00 à 15h00			
	19 janvier au 06 avril Jeudi : 13h00 à 15h00			
<b>Viactive</b>	18 janvier au 05 avril Mercredi : 13h00 à 15h00	120\$	15 ans et +	<p>Exercices d'étirements et de mouvements simples et diversifiés, capsules sur de saines habitudes de vie sous une ambiance de chants et de rigolades. Cet atelier est plus approprié pour les aînés ou pour les gens peu actifs et/ou en perte d'autonomie.</p> <p><b>Prérequis :</b> aucun  <b>Matériel :</b> aucun</p>

PROGRAMME DE LOISIRS  
**LANGUES**



# LANGUES

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Anglais débutant 1</b>	25 janvier au 12 avril <b>Mercredi</b> : 19h00 à 21h00	125\$	15 ans et +	<p>Venez apprendre les bases de la langue anglaise afin de pouvoir interagir avec des anglophones, de lire des textes ou de comprendre des vidéos. Au menu, vous apprendrez du nouveau vocabulaire (nombre, temps, lieux, usage de base), la grammaire (les verbes aux passé, présent, futur et conditionnel, les adjectifs, etc.), en plus de travailler votre prononciation.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : aucun</p>
<b>Anglais débutant 2</b>	23 janvier au 17 avril <b>Lundi*</b> : 19h00 à 21h00  *Pas d'atelier le 10 avril 2023!	125\$	15 ans et +	<p>Vous avez suivi l'atelier d'anglais débutant 1 et aimeriez continuer dans votre apprentissage? Ou encore, vous avez déjà une certaine base d'anglais? Le but de cet atelier est d'apprendre les bases de la langue afin de pouvoir interagir avec des anglophones et approfondir votre vocabulaire de base, votre grammaire et votre prononciation.</p> <p><b>Prérequis</b> : avoir suivi un atelier d'anglais de base <b>Matériel</b> : vous devez être en mesure d'imprimer des notes de cours à la maison ou d'avoir un ordinateur/tablette pendant l'atelier</p>
<b>Anglais intermédiaire 1</b>	24 janvier au 11 avril <b>Mardi</b> : 19h00 à 21h00	125\$	15 ans et +	<p>Suite de l'atelier anglais débutant 2. Le but de cet atelier est d'approfondir vos connaissances de l'anglais de base afin de pouvoir interagir avec des anglophones, de lire des textes ou de comprendre des vidéos. Au menu : vocabulaire, grammaire et prononciation. Les ateliers seront axés sur la conversation en anglais.</p> <p><b>Prérequis</b> : avoir déjà une bonne base en anglais et le désir d'améliorer son anglais parlé <b>Matériel</b> : vous devez être en mesure d'imprimer des notes de cours à la maison ou d'avoir un ordinateur/tablette pendant l'atelier</p>
<b>Anglais intermédiaire 2 Conversation</b>	17 janvier au 5 avril <b>Mardi</b> : 13h30 à 15h30	125\$	15 ans et +	<p>Une rencontre hebdomadaire au cours de laquelle vous aurez une réelle opportunité de converser et de partager vos connaissances de la langue anglaise. Ce sera un échange différent chaque semaine sur un thème spécifique d'actualité courante.</p> <p><b>Prérequis</b> : le/la participant.e doit être en mesure de s'exprimer et d'être capable de développer des idées en anglais <b>Matériel</b> : vous devez être en mesure d'imprimer des notes de cours à la maison ou d'avoir un ordinateur/tablette pendant l'atelier</p>

# LANGUES

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Conversation anglaise</b>	17 janvier au 05 avril <b>Mardi</b> : 9h15 à 11h30	125\$	15 ans et +	<p>Cet atelier est ouvert à quiconque désire pratiquer avec d'autres personnes son anglais parlé avec des personnes de différents niveaux. Chaque rencontre intègre un mélange de thèmes, de mises en situation, d'échanges interactifs, de notions grammaticales de la langue de Shakespeare, ainsi que l'écoute de l'une des plus belles chansons anglaises des 70 dernières années triée sur le volet, accompagnée de l'histoire et de l'origine de l'œuvre, au plus grand plaisir des participants.tes.</p> <p><b>Prérequis</b> : être capable de s'exprimer en anglais de base <b>Matériel</b> : aucun</p>
<b>Espagnol débutant 1</b>	23 janvier au 17 avril <b>Lundi*</b> : 10h00 à 12h00  *Pas d'atelier le 10 avril 2023!	125\$	15 ans et +	<p><b>Deux plages horaires disponibles!</b></p> <p>Venez vous exprimer en espagnol en apprenant la base de la langue afin de pouvoir interagir avec les locaux lors d'un voyage à l'étranger.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun <b>Matériel</b> : un seul cahier préparé par les enseignants pour l'atelier de débutant 1 et de débutant 2. Le PDF est gratuit, mais la version papier est au coût de 15\$.</p>
	23 janvier au 17 avril <b>Lundi*</b> : 13h00 à 15h00  *Pas d'atelier le 10 avril 2023!			

# LANGUES

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Espagnol débutant 2	23 janvier au 17 avril Lundi* : 19h00 à 21h00  *Pas d'atelier le 10 avril 2023!	125\$	15 ans et +	<p><b>Deux plages horaires disponibles!</b></p> <p>Cet atelier est la continuité de l'espagnol débutant 1 afin de parfaire vos connaissances et de vous exprimer davantage afin d'interagir avec les locaux lors d'un voyage à l'étranger.</p> <p><b>Prérequis :</b> avoir suivi un atelier d'espagnol débutant 1  <b>Matériel :</b> un seul cahier préparé par les enseignants pour l'atelier de débutant 1 et de débutant 2. Le PDF est gratuit, mais la version papier est au coût de 15\$</p>
	23 janvier au 17 avril Lundi* : 10h00 à 12h00  *Pas d'atelier le 10 avril 2023!			
Espagnol intermédiaire 1	23 janvier au 17 avril Lundi* : 13h00 à 15h00  *Pas d'atelier le 10 avril 2023!	125\$	15 ans et +	<p>Continuité de l'atelier d'espagnol débutant 2 afin de parfaire vos connaissances et vous exprimer davantage pour pouvoir interagir avec les locaux lors d'un voyage à l'étranger en utilisant bien les verbes. Nous approfondirons le prétérit et apprendrons l'utilisation de l'impératif, du subjonctif et du conditionnel.</p> <p><b>Prérequis :</b> avoir suivi un atelier d'espagnol débutant 2 ou avoir une bonne base grammaticale en espagnol  <b>Matériel :</b> Pensar y aprender, volume 3. Ce livre peut être acheté chez Renaud Bray.</p>
Espagnol conversation	11 janvier au 01 mars Mercredi : 09h00 à 11h00	90\$	15 ans et +	<p>Une rencontre hebdomadaire au cours de laquelle vous aurez une réelle opportunité de converser et de partager vos connaissances de la langue espagnole. Cet atelier est ouvert à quiconque désire pratiquer avec d'autres personnes son espagnol parlé dans une ambiance de socialisation et de respect du niveau de chaque participant. L'emphase sera mise sur différentes thématiques, telles que les voyages, les repas, faire vos commissions, discussions culturelles, la géographie et plus encore. Ambiance amicale et plaisir garanti!</p> <p><b>Prérequis :</b> aptitudes de base en espagnol et une facilité et un désir de s'exprimer en espagnol  <b>Matériel :</b> aucun</p>

PROGRAMME DE LOISIRS

# SCIENCES ET TECHNOLOGIE



# SCIENCES ET TECHNOLOGIE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Android débutant</b>	24 janvier au 28 février Mardi : 09h30 à 11h30	60\$	15 ans et +	<p>Découvrez les fonctions et les applications de bases de votre cellulaire, tablette ou ordinateur Android.</p> <p><b>Prérequis</b> : aucun</p> <p><b>Matériel</b> : cellulaire Android, tablette Android ou ordinateur Google chrome personnel</p>
<b>Android intermédiaire À distance</b>	13 janvier au 31 mars Vendredi : 09h30 à 11h30	105\$	15 ans et +	<p>Découvrez les nombreuses fonctions peu ou pas connues que peuvent effectuer la plupart des appareils Android. Voici quelques exemples : voir en français le menu anglais d'un restaurant; poser des questions de vive voix à votre appareil; imprimer vos photos et vos documents; projeter l'écran de votre appareil sur une télévision; s'assurer que vous n'avez rien perdu et que tout est récupérable si votre appareil est perdu, etc.</p> <p><b>Prérequis</b> : vous devez être déjà à l'aise pour vous brancher sur un réseau sans fil, modifier un contact, envoyer un courriel, installer des applications avec PlayStore, faire des recherches sur internet, prendre des photos et des vidéos et les visualiser, en plus de pouvoir modifier l'écran d'accueil</p> <p><b>Matériel</b> : tablette Android ou téléphone Android</p>
<b>Informatique de base 2 Suite Office</b>	25 janvier au 01 mars Mercredi : 09h30 à 11h30	60\$	15 ans et +	<p>Venez apprendre à utiliser les applications du Window 10 et la suite Office!</p> <p><b>Prérequis</b> : être en mesure d'utiliser son ordinateur</p> <p><b>Matériel</b> : votre portable avec Windows 10 de base, sinon, ceux fournis par le Patro</p>

PROGRAMME DE LOISIRS

# SPORT ET PLEIN AIR



# SPORT ET PLEIN AIR

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Club de ski de fond et de raquette</b>	12 janvier au 09 février Jeudi : 08h30 à 16h00	145\$	15 ans et +	<p>Cet hiver, venez à la rencontre de cinq destinations grâce au club de ski de fond et de raquette du Patro de Lévis. Les départs s'effectuent à 8h30 au Patro et vous serez de retour vers 16h30.</p> <p>12 janvier : Camp Mercier 19 janvier : Pont-Rouge 26 janvier : Duchesnay 2 février : Massif du Sud 9 février : Club sportif des Appalaches</p> <p>À noter : le prix de l'entrée à chaque destination n'est pas inclus.</p>
<b>Hockey Cosom Ligue du jeudi</b>	12 janvier au 27 avril Jeudi : 18h30 à 22h30	50\$	18 ans et + <b>*Ligues pour hommes seulement</b>	<p><b>Deux plages horaires disponibles!</b></p> <p>Partie de mise en forme et repêchage le premier soir, présence obligatoire. Une partie d'une heure par semaine en formule ligue et en séries éliminatoires.</p> <p><b>Prérequis :</b> aucun <b>Matériel :</b> bâton de hockey cosom, lunette recommandée</p> <p><b>Pour vous inscrire, rendez-vous au <a href="http://hockeylevis.com">hockeylevis.com</a>!</b></p>
<b>Hockey Cosom Ligue du dimanche</b>	08 janvier au 30 avril Dimanche* : 19h00 à 22h00 *Le Patro est fermé le 09 avril 2023!			
<b>Volleyball Ligue mixte</b>	11 janvier au 19 avril Mercredi : 18h30 à 21h30	90\$	15 ans et +	<p>Joignez-vous à notre ligue mixte de volleyball de niveau amical! La formation des équipes s'effectue à la deuxième semaine. Une pratique libre et des échauffements se déroulent de 18h30 à 19h00.</p> <p><b>Prérequis :</b> aucun <b>Matériel :</b> genouillères facultatives</p>

# SPORT ET PLEIN AIR

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
<b>Pickleball</b>	<p>Il y aura plusieurs plages horaire de disponibles au Patro de Lévis pour tous les niveaux de Pickleball.</p> <p>Pour connaître l'horaire complet, visitez le : <a href="http://www.pickleballenligne.com">www.pickleballenligne.com</a></p>			<p><b>Plusieurs plages horaires disponibles!</b></p> <p>Le Pickleball, aussi appelé tennis léger, est une variante du tennis traditionnel. Il est souvent présenté comme un sport de raquette nord-américain qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.</p>

PROGRAMME DE LOISIRS  
**ÉTU-ACTIF**



# ÉTU-ACTIF

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Étu-actif	06 février au 08 mai <b>Lundi*</b> : 15h30 à 17h50  *Les activités du 06 mars et du 10 avril 2023 sont annulées!	100\$ ou 150\$ pour deux soirs	07 à 12 ans	<p><b>Plusieurs plages horaires disponibles!</b></p> <p>Maintenant ouvert aux élèves de toutes les écoles primaires du Centre de service scolaire des navigateurs!</p> <p>ÉTU-ACTIF est un programme d'aide aux devoirs pour les élèves offert par le Patro de Lévis. Le programme parascolaire se distingue en conciliant une période d'aide aux devoirs et leçons animées en variant les types d'apprentissage et une période d'activités récréatives (jeux de groupe, sport, art, etc.)</p> <p>Pour les écoles Notre-Dame, Charles-Rodrigue/Pixel et St-Dominique : Dès le tintement de la cloche, un(e) tuteur(trice) du Patro est à l'école pour attendre les jeunes et les transporter au Patro.</p> <p>Pour les autres écoles : Les parents doivent assurer le transport et doivent venir chercher leur enfant au Patro vers 17h50.</p>
	31 janvier au 09 mai <b>Mardi*</b> : 15h30 à 17h50  *Les activités du 07 mars et le 11 avril 2023 sont annulées!			
	01 février au 10 mai <b>Mercredi*</b> : 15h30 à 17h50  *Les ateliers du 08 mars 2023 sont annulés!			
	02 février au 11 mai <b>Jeudi*</b> : 15h30 à 17h50  *Les ateliers du 09 mars 2023 sont annulés!			

PROGRAMME DE LOISIRS

# SPORT JEUNESSE



# SPORT JEUNESSE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Skate	22 janvier au 26 mars Dimanche : 09h15 à 10h30	145\$	08 à 11 ans	<p><b>Plusieurs plages horaires disponibles!</b></p> <p>Votre enfant aura la chance d'apprendre les techniques de skate avec un skateur de l'équipe Five-O, le spécialiste en skate de la région.</p> <p><b>Prérequis :</b> aucun</p> <p><b>Matériel :</b> un skate avec des roues en uréthane (pas de skates vendus en grande surface, mais dans une boutique spécialisée). Les protecteurs de coudes, de genoux et un casque sont exigés.</p>
	22 janvier au 26 mars Dimanche : 10h45 à 12h00			
	23 janvier au 27 mars Lundi : 18h30 à 20h00	145\$	12 à 15 ans	

# SPORT JEUNESSE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Hockey Cosom	13 janvier au 31 mars Vendredi : 18h00 à 19h00	70\$	05 à 07 ans	<p>Grâce au hockey cosom, qui fait partie des activités les plus populaires au Patro de Lévis, votre enfant ne verra plus les vendredis soirs de la même façon! Il pourra y développer ses habiletés de joueurs dans une ambiance survoltée et haute en couleur.</p> <p><b>Prérequis :</b> aucun  <b>Matériel :</b> espadrilles et nous prêtons des bâtons, si nécessaire</p>
	13 janvier au 31 mars Vendredi : 19h15 à 20h15		08-09 ans	
	13 janvier au 31 mars Vendredi : 20h30 à 21h30		10 à 12 ans	

PROGRAMME DE LOISIRS

# PSYCHOMOTRICITÉ ET CIRQUE



# PSYCHOMOTRICITÉ ET CIRQUE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Cirque	22 janvier au 26 mars Dimanche : 08h30 à 09h00	90\$	18-36 mois	<p>Tout au long de l'activité, le côté créatif sera sollicité afin de garder le plaisir en avant-plan, de pousser les limites personnelles de tous.tes et réussir de nouveaux exploits physiques avec fierté. L'atelier permet un apprentissage d'une thématique précise toutes les semaines, par exemple, l'équilibre sur les mains, l'acrobatie, la manipulation, la jonglerie et l'acrosport.</p> <p>La présence des parents est obligatoire jusqu'à 5 ans. Venez développer votre complicité parent-enfant!</p>
	22 janvier au 26 mars Dimanche : 09h05 à 9h50	95\$	03 à 05 ans	
	22 janvier au 26 mars Dimanche : 09h55 à 10h40	95\$	06 à 08 ans	
	22 janvier au 26 mars Dimanche : 10h45 à 11h45	105\$	09 à 12 ans	

# PSYCHOMOTRICITÉ ET CIRQUE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Jardin de Pirouette et Cabriole Saint-Romuald	15 janvier au 19 mars Dimanche : 08h00 à 08h50	80\$*  *S'il reste de la place, il sera possible de payer 10\$ la fois!	06 à 30 mois	<p><b>Plusieurs endroits disponibles!</b></p> <p>Le programme de Jardin de Pirouette et Cabriole comprend des ateliers de psychomotricité de 50 minutes qui permettront à vos enfants d'acquérir des habiletés motrices et intellectuelles afin de favoriser, notamment, leur développement musculaire, leur coordination et leur équilibre, leur orientation dans l'espace et leurs notions temporelles, en plus de leur permettre de découvrir le rythme et de stimuler leur mémoire.</p>
	15 janvier au 19 mars Dimanche : 09h00 à 9h50		2 ans 1/2 à 5 ans	
Jardin de Pirouette et Cabriole Saint-Rédempteur	14 janvier au 18 mars Samedi : 08h00 à 08h50		06 à 30 mois	
	14 janvier au 18 mars Samedi : 09h00 à 09h50		2 ans 1/2 à 5 ans	

# PSYCHOMOTRICITÉ ET CIRQUE

Activité	Horaire	Coût	Âge	Description
Jardin de Pirouette et Cabriole Pintendre	20 janvier au 24 mars Vendredi : 09h00 à 09h50	80\$*	06 à 30 mois	<p><b>Plusieurs endroits disponibles!</b></p> <p>Le programme de Jardin de Pirouette et Cabriole comprend des ateliers de psychomotricité de 50 minutes qui permettront à vos enfants d'acquérir des habiletés motrices et intellectuelles afin de favoriser, notamment, leur développement musculaire, leur coordination et leur équilibre, leur orientation dans l'espace et leurs notions temporelles, en plus de leur permettre de découvrir le rythme et de stimuler leur mémoire.</p>
	20 janvier au 24 mars Vendredi : 10h00 à 10h50	*S'il reste de la place, il sera possible de payer 10\$ la fois!	2 ans 1/2 à 5 ans	

# POLITIQUES ET RENSEIGNEMENTS

## MODES DE PAIEMENT

- **En ligne** : Visa et Mastercard
- **Sur place** : Carte de débit, Visa, Mastercard et chèque

Nous pouvons prendre des ententes de paiement afin de permettre à chacun.e de participer aux ateliers et activités offerts par le Patro de Lévis.

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Une demande de remboursement doit être adressée aux coordonnateurs.trices de secteur.

- **Avant le début de l'atelier**, le remboursement se fera sans % de frais d'administration
- **Après le début de l'atelier**, le remboursement se fera au prorata des ateliers non rendus + 10% de frais administratifs.

## NOTE DE CRÉDIT

À la place d'un remboursement, le participant peut demander une note de crédit valable pour une future inscription.

## ANNULATION

Le Patro de Lévis se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. En cas d'annulation par le Patro, aucun frais administratif ne sera appliqué. Il se peut qu'une journée fériée ou une activité oblige l'annulation d'un atelier. Ces exceptions sont déjà inscrites dans ce document de programmation ou vous en serez avisé le plus rapidement possible.

En cas d'annulation de la session ordonnée par la Direction de la Santé publique, par la Ville de Lévis ou par le Patro de Lévis, vous obtiendrez un remboursement équivalent à la valeur des ateliers non rendus.

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

En cas de mauvais temps, consultez notre site Web, notre page Facebook ou notre message téléphonique.

- **Si la Commission scolaire des Navigateurs est fermée** : pas d'atelier au Patro AM et PM. Vérifiez les messages et la Page Facebook pour la soirée.
- **Si le Cégep Lévis-Lauzon est fermé** : Patro fermé.

## LISTES D'ATTENTES

Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom au responsable, en personne ou par téléphone, afin que vos informations soient conservées sur une liste d'attente. Vous serez contactée en cas de désinscription d'un.e autre participant.e.

## PHOTOS

Nous tenons à vous informer que le.la participant.e inscrit.te peut être photographié.ée, filmé.ée et/ou ses propos peuvent être enregistrés dans le cadre des activités du Patro. Ces extraits sonores et images pourraient être utilisés pour la promotion du Patro.

Pour le secteur jeunesse, votre accord se fait lors de l'inscription et au secteur adulte, l'accord se prend à chaque fois.





**PATRO  
DE LÉVIS**

## UNE QUESTION? CONTACTEZ-NOUS !

Site Web : [patrolevis.com](http://patrolevis.com)

Facebook : Patro de Lévis ou @patrodelevis

Instagram : @patro.levis

Téléphone : 418 833-4477

**6150 rue Saint-Georges**  
Lévis, QC, G6V 4J8