



PATRO  
DE LÉVIS

# Programmation

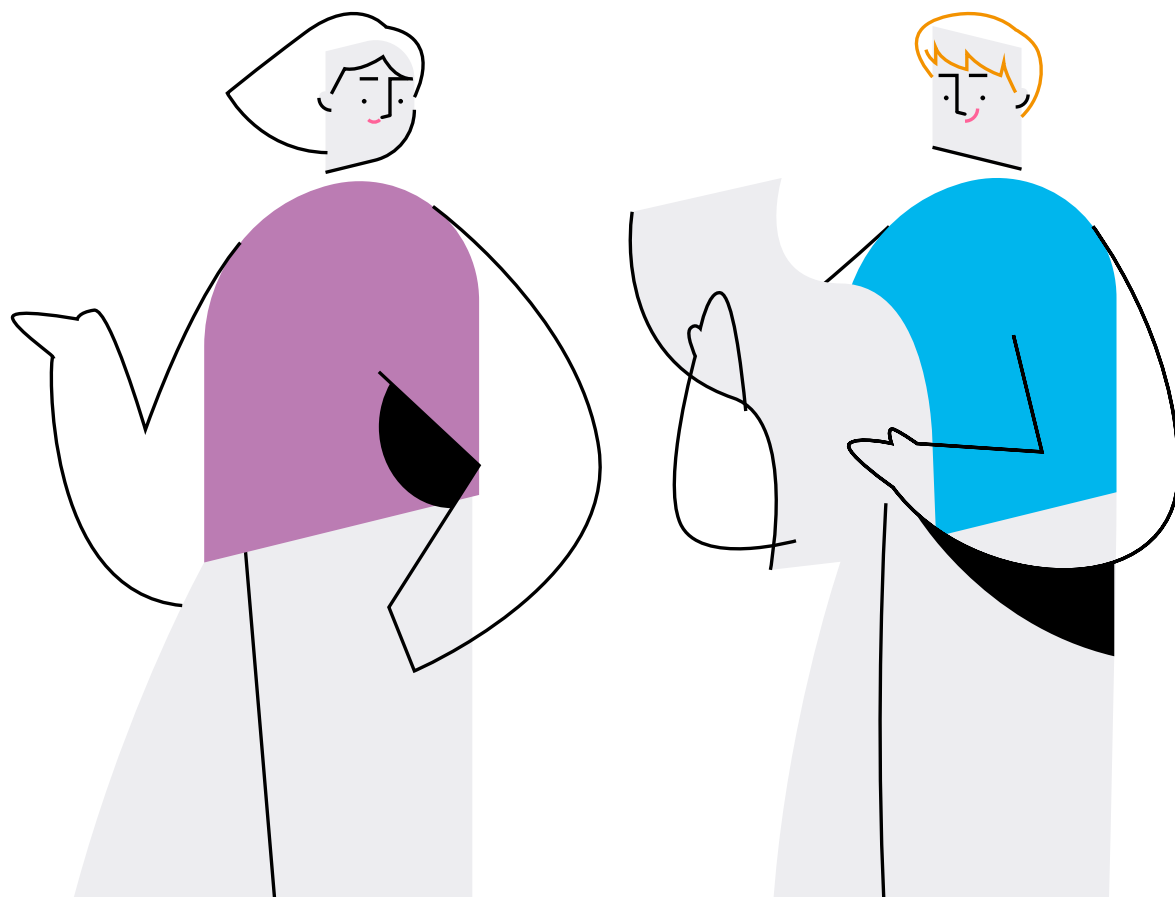
hiver 2022



# TABLE DES MATIÈRES

<b>PLEIN AIR</b> .....	<b>5</b>
SORTIE .....	6
<b>ART ET CULTURE</b> .....	<b>7</b>
SECTION JEUNESSE .....	8
SECTION JEUNESSE .....	9
DANSE COUNTRY .....	10
ARTS VISUELS .....	11
<b>LANGUES</b> .....	<b>12</b>
ANGLAIS .....	13
LANGUES .....	14
ESPAGNOL .....	15
<b>CIRQUE</b> .....	<b>16</b>
AVEC FLIPTOP .....	17
<b>SPORT</b> .....	<b>18</b>
SKATE FIVE-0 .....	19
HOCKEY COSOM .....	20
SECTION JEUNESSE .....	21
SECTION ADULTE .....	22
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> .....	<b>23</b>
SECTION ADULTE .....	24

<b>SANTÉ ET BIEN-ÊTRE</b> .....	<b>25</b>
YOGA .....	26
YOGA .....	27
<b>ATELIERS ADAPTÉS</b> .....	<b>28</b>
LOISIRS ADAPTÉS .....	29
<b>TECHNOLOGIE</b> .....	<b>30</b>
TECHNOLOGIE .....	31





## Nos valeurs

RESPECT DES PERSONNES

ENTRAIDE

ACCESSIBILITÉ

ENGAGEMENT

PÉRENNITÉ



## Notre vision

Être le leader dans la création et l'animation d'univers thématiques et de milieux d'implications citoyennes dans lesquelles l'éducation, la culture et le loisir se confondent. Un endroit où chaque personne peut ancrer de nouveaux savoirs grâce à des stratégies pédagogiques expérientielles et ludiques.

3

### NOUS SOMMES SOUTENUS PAR



# DÉTAILS POUR LES INSCRIPTIONS

## COMMENT S'INSCRIRE ?

À partir de 10h le 25 novembre

### AYEZ EN MAIN

- **Votre mode de paiement** (voir Politiques & renseignements)
- **La carte d'assurance-maladie** de votre enfant
- **Le numéro d'assurance-sociale** du parent pour inscrire l'enfant (obligatoire pour obtenir un relevé 24)

### PAR INTERNET

Rendez-vous au [patrolevis.com](http://patrolevis.com) et cliquez sur votre activité pour accéder au portail *Qidigo* (site transactionnel) ou sur « Je m'inscris ! » ou en consultant l'atelier de votre choix.

### MODE DE PAIEMENT

- **Par Internet**  
Carte de crédit (VISA ou MASTERCARD)
- **Sur place (seulement lorsqu'indiqué)**  
Carte de crédit (VISA ou MASTERCARD)  
Carte de débit  
Chèque à l'ordre du Patro de Lévis

### STATIONNEMENT

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

## OUVERTURE DE L'ACCUEIL

### DU 20 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER

- **L'horaire peut varier.** Contactez-nous pour valider.

### JUSQU'AU 17 DÉCEMBRE ET APRÈS LE 3 JANVIER

- **Lundi au vendredi** de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h
- **Samedi** de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30
- **Dimanche** de 8 h 30 à 12 h

## COVID-19

Respect des mesures sanitaires émises par la santé publique

### AUTRES MESURES

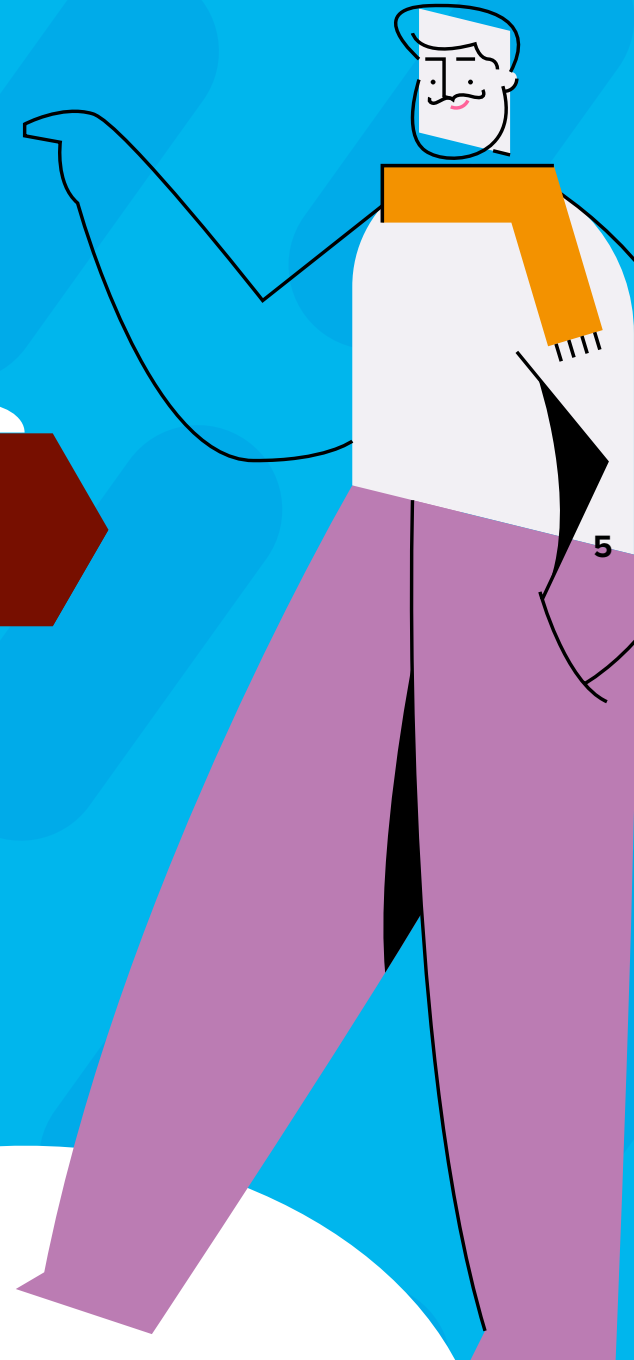
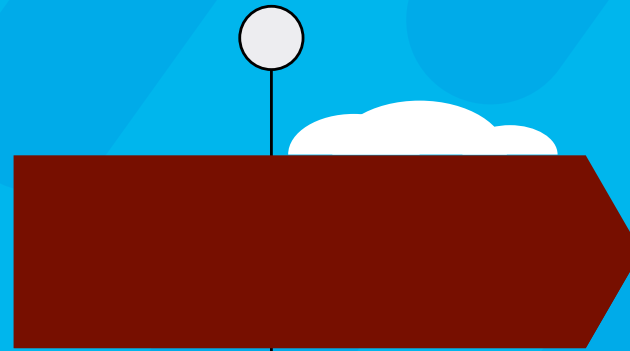
- Vous devez avoir votre propre matériel et votre gourde d'eau. Les gourdes peuvent être remplies au Patro, mais les abreuvoirs ne pourront pas être utilisés
- Vous devez entrer par la porte principale du Patro et suivre les indications affichées pour vous rendre à votre local, idem pour sortir du Patro après votre activité





Programmation

# PLEIN AIR



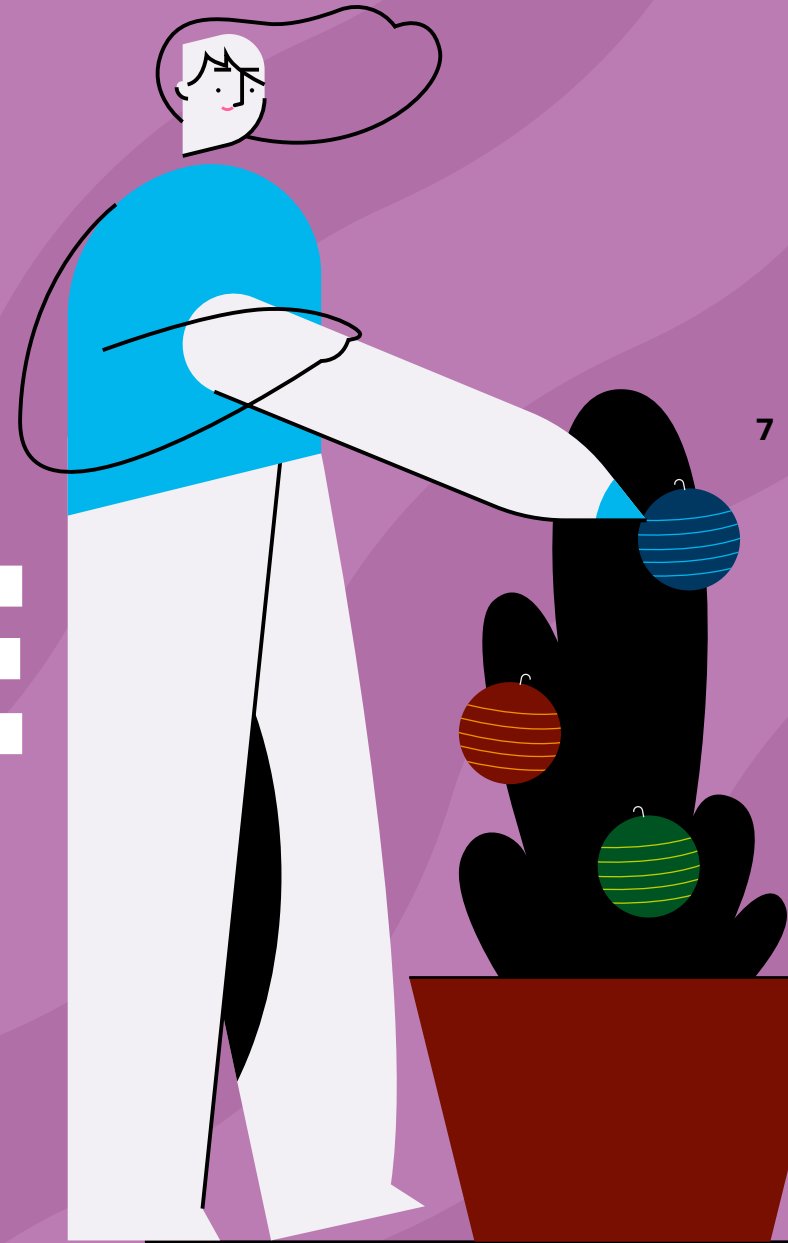
# SORTIE

Activité	Horaire	Durée	Coût	Catégorie	Descriptif
<b>À vol d'oiseau - Réseaux de mangeoire</b> Avec Pierre Roy	Lundi: 8 h30 à 11h30	7 février	20 \$	Adulte	Lieu: Plaine d'Abraham
	Lundi: 8 h30 à 11h30	21 février	20 \$	Adulte	Lieu: Parc St-Nicolas - Montmagny
	Lundi: 8 h30 à 11h30	28 février	20 \$	Adulte	Lieu: Parc Taschereau - Ste-Marie
<b>À vol d'oiseau - Tournée des Harfangs</b> Avec Pierre Roy	Lundi: 8 h30 à 11h30	10 janvier	20 \$	Adulte	Lieu: Saint-Isidore
	Lundi: 8 h30 à 11h30	17 janvier	20 \$	Adulte	Lieu: Saint-Valier
<b>À vol d'oiseau - Tournée Dindon et Perdrix-Grise</b> Avec Pierre Roy	Lundi: 8 h30 à 11h30	31 janvier	20 \$	Adulte	Lieu: Lotbinière
<b>JUSQU'À 40 \$ DE RABAIS POUR LES ACTIVITÉS « À VOL D'OISEAU » : 5 \$ sur 2<sup>e</sup>, 5 \$ sur 3<sup>e</sup>, 5 \$ sur 4<sup>e</sup>, 10 \$ sur 5<sup>e</sup>, 15 \$ sur 6<sup>e</sup></b>					
<b>Club de ski de fond et raquette</b> Avec Yvon Samson	Judi: 9 h à 16 h 30	6 janvier au 3 février	105 \$	Adulte	<b>Prix occasionnel: 25 \$</b> Valider les disponibilités avec Yvon Samson.



Programmation

# ART ET CULTURE



# SECTION JEUNESSE

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Créaclub</b>	<b>Samedi:</b> 10 h15 à 11 h45	15 janvier au 26 mars	95 \$	8 à 12 ans	Tu veux rejoindre un club qui te ressemble et qui te permettra de laisser aller ta créativité? Le créa-club est fait pour toi!
<b>RABAIS DE 50% AVEC INSCRIPTION À ART DRAMATIQUE</b>					
Entre dans un univers créatif où tu pourras tester toutes sortes de techniques et de médiums artistiques originaux qui te permettront de découvrir ce que tu n'as jamais exploré dans un cours d'arts plastiques traditionnel! Nous verrons comment développer et affiner son processus créatif à travers des ateliers choisies par les participants du club! Si tu aimes créer, découvrir et tu n'as pas peur de te salir les mains, ce club est fait pour toi!					
<b>Cuisine</b>	<b>Samedi:</b> 10 h35 à 12 h05	15 janvier au 26 mars	125 \$	8 à 12 ans	Atelier de cuisine permettant de voyager à travers les différentes techniques et goûts des mets culturels autour du monde.
<b>Alimentation saine naturellement végétale</b> Avec Goûtez-moi ça	<b>Jeudi:</b> 17 h30 à 20 h30	3 février	60 \$	15 ans et plus	<p><b>Vous cuisinerez:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une salade polyvalente et on l'adapte pour tous les profils</li> <li>• Tempeh mariné grillé</li> <li>• Salade d'œuf pas d'œuf et ricotta végétales</li> <li>• Burger de soya</li> </ul>
<b>Découverte des sens</b>	<b>Dimanche:</b> 10 h30 à 12 h	16 janvier au 20 février	70 \$	5 à 7 ans	Atelier ludique où votre enfant pourra développer ses 5 sens l'aide d'activités interactives avec une touche de théorie dans laquelle il pourra en apprendre davantage sur le fonctionnement des sens et leurs impacts sur le corps humain.
	<b>Dimanche:</b> 10 h30 à 12 h	27 février au 10 avril	70 \$	8 à 12 ans	
<b>La gazette créative</b>	<b>Samedi:</b> 11 h à 12 h	15 janvier au 26 mars	75 \$	8 à 12 ans	Bonjour à toi, jeune journaliste! Le journal du Patro est à la recherche de talents. Si tu aimes écrire, lire et dessiner, n'attends plus. Au programme, création d'un journal personnalisé, techniques pour devenir un écrivain hors-pair, activités de création littéraire, tempêtes d'idées et ambiance amusante.

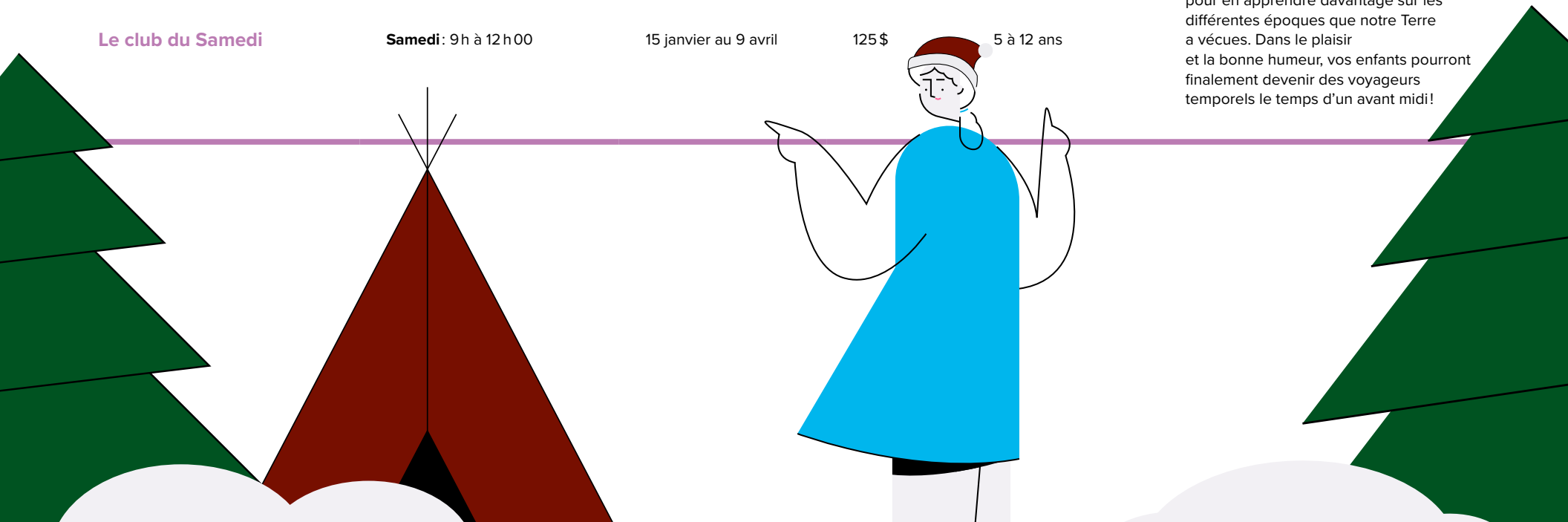


# SECTION JEUNESSE

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Pâtisserie</b>	<b>Samedi:</b> 9h à 10h30	15 janvier au 26 mars	125\$	8 à 12 ans	La pâtisserie t'intéresse ou tu souhaites t'y initier, et bien ne cherches plus, les portes de la cuisine du Patro s'ouvrent à toi! Au fil des semaines, tu auras la chance de préparer de délicieuses petites douceurs et de développer des techniques culinaires qui te seront utiles longtemps.
<b>Art dramatique</b>	<b>Samedi:</b> 9h à 10h	15 janvier au 26 mars	75\$	8 à 12 ans	Lors de la session d'hiver, les enfants seront introduits et feront l'expérience des différentes disciplines qui compose les arts dramatiques. Parmi ces disciplines on compte le théâtre, l'improvisation et le cinéma (court-métrage). Tout au long de la session, les enfants seront amenés à découvrir leurs talents de comédien et d'imagination.

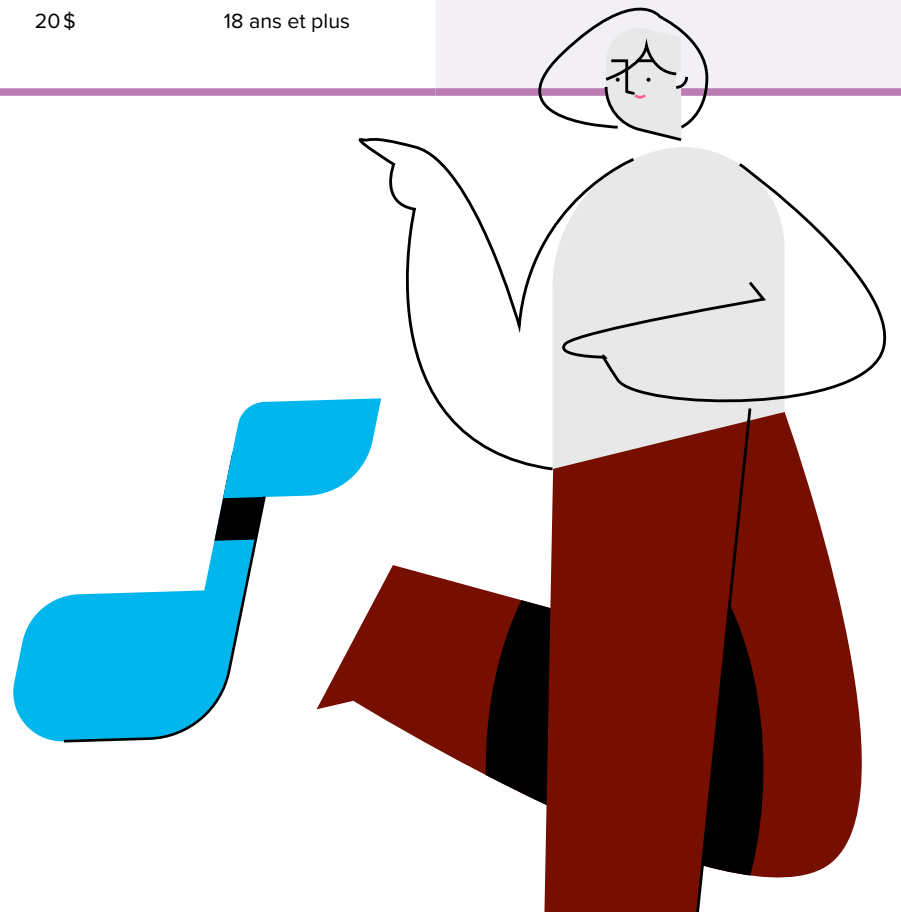
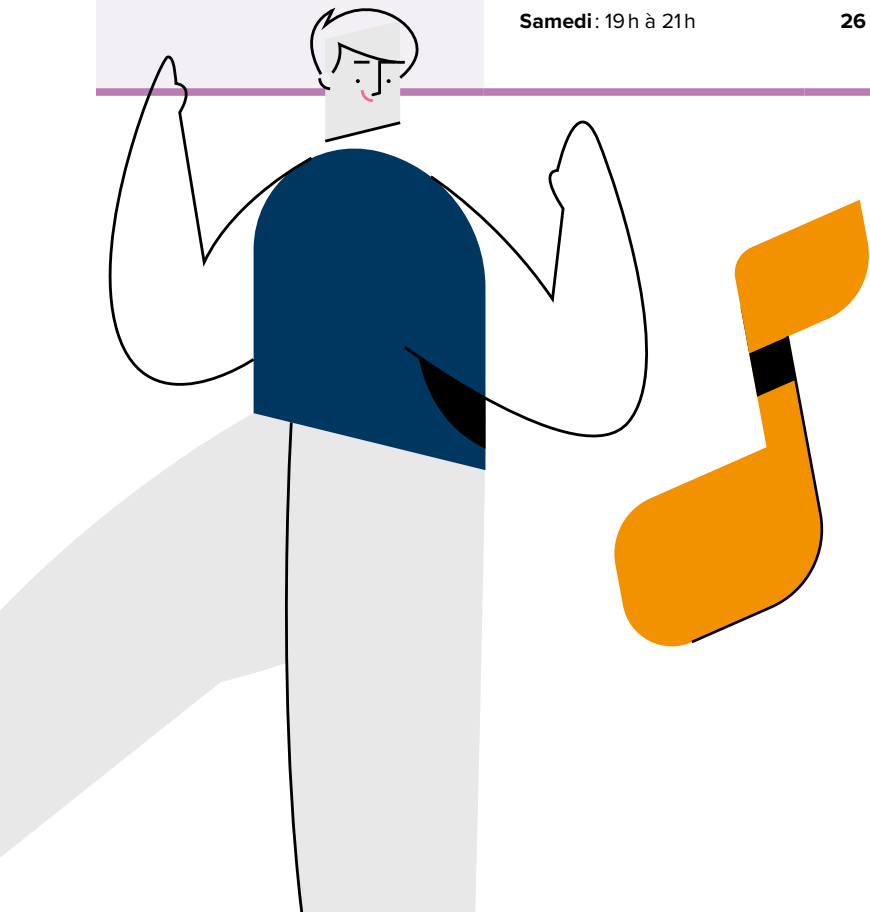
**RABAIS DE 50% AVEC INSCRIPTION AU CRÉACLUB**

<b>Le club du Samedi</b>	<b>Samedi:</b> 9h à 12h00	15 janvier au 9 avril	125\$	5 à 12 ans	Venez vous amuser au Patro de Lévis pour en apprendre davantage sur les différentes époques que notre Terre a vécues. Dans le plaisir et la bonne humeur, vos enfants pourront finalement devenir des voyageurs temporels le temps d'un avant midi!
--------------------------	---------------------------	-----------------------	-------	------------	---



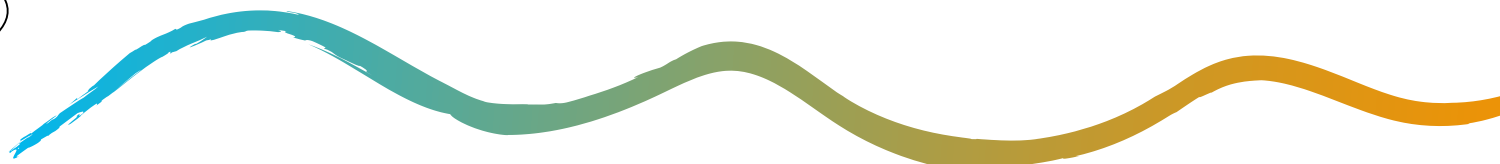
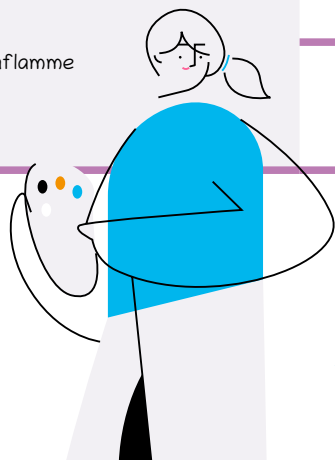
# DANSE COUNTRY

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Danse country débutant</b>	<b>Mardi:</b> 19h30 à 20h45	11 janvier au 5 avril	120 \$	15 ans et plus	Danse en ligne avec de la musique country américaine. Style conventionnel dans une ambiance sympathique. <b>Prérequis:</b> Aucun <b>Matériel requis:</b> Aucun.
<b>Soirée danse country</b>	<b>Samedi:</b> 19h à 21h	<b>26 février</b>	20 \$	18 ans et plus	Soirée de Danse en ligne avec de la musique country américaine. Service de bar sur place.
	<b>Samedi:</b> 19h à 21h	<b>26 mars</b>	20 \$	18 ans et plus	



# ARTS VISUELS

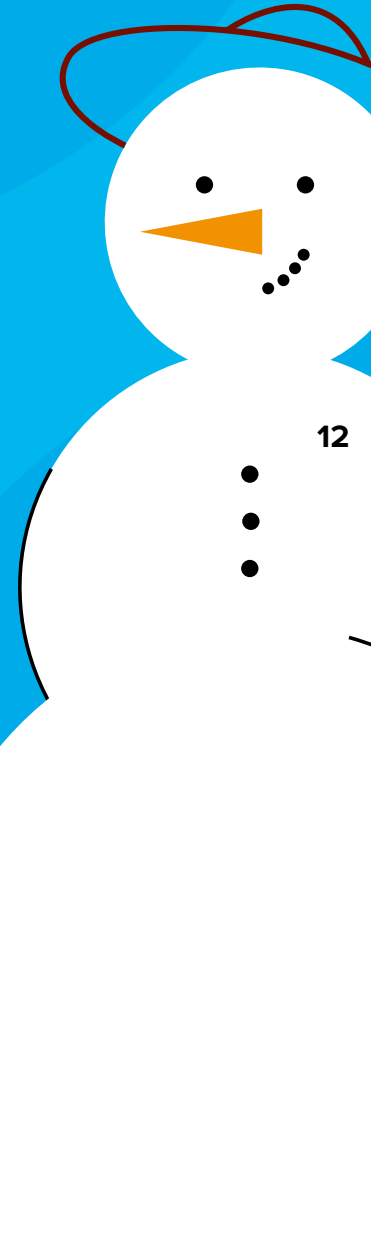
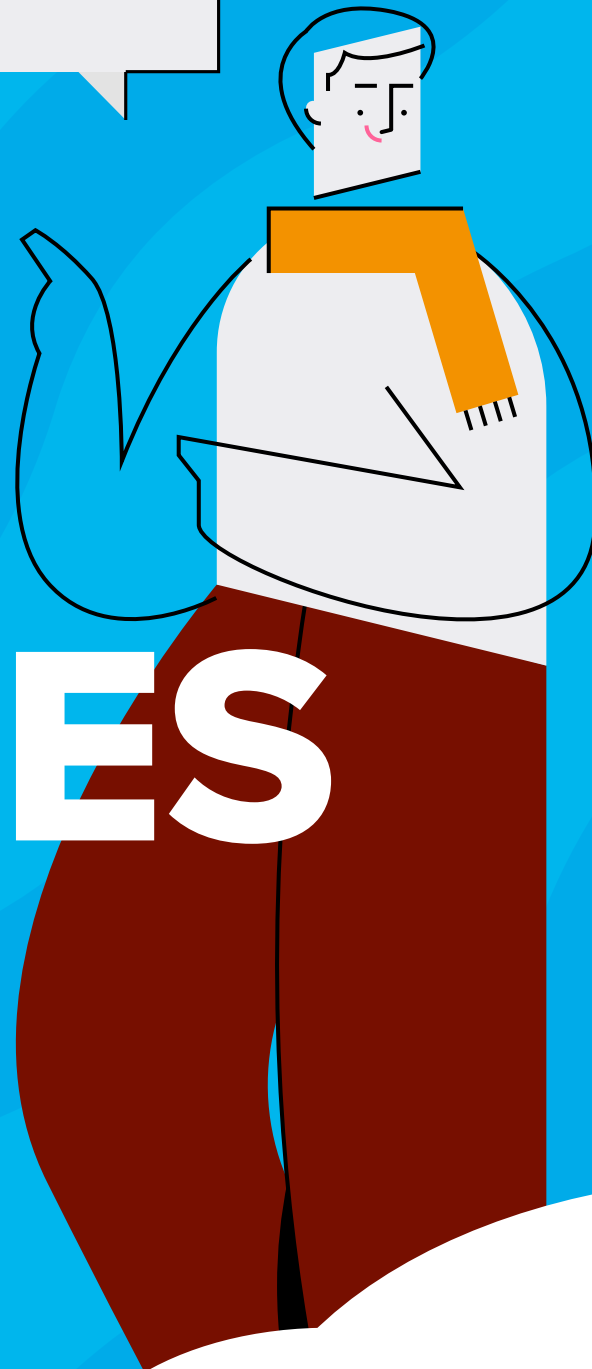
Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Peinture à l'aquarelle, à l'huile et à l'acrylique</b> Avec Ginette Legendre	<b>Mercredi</b> : 9 h 30 à 11 h 30	26 janvier au 6 avril	125 \$	Adulte	Approche par projet. Trucs et conseils d'une personne ressource. <b>Prérequis</b> : Aucun. <b>Matériel</b> : Apporter votre matériel d'artiste en fonction du style choisis.
	<b>Mercredi</b> : 13 h 30 à 15 h 30	26 janvier au 6 avril	125 \$	Adulte	
<b>Sculpture sur bois tous niveaux</b> Avec Yves Bolduc	<b>Lundi</b> : 19 h à 21 h	24 janvier au 16 mai	100 \$	Adulte	Chacun travaille à son projet artistique avec le soutien d'une personne ressource. <b>Prérequis</b> : Aucun. <b>Matériel pour débutant</b> : Le matériel à se procurer sera mentionné au premier atelier.
<b>Sculpture sur bois tous niveaux</b> Avec Gérald Prévost	<b>Mercredi</b> : 19 h à 21 h	26 janvier au 18 mai	105 \$	Adulte	
<b>Tricot tous niveaux</b> Avec Lauraine Sénéchal	<b>Lundi</b> : 13 h à 15 h 30	17 janvier au 28 mars	125 \$	Adulte	Chacun travaille à son projet artistique avec le soutien d'une personne ressource <b>Prérequis</b> : Aucun. <b>Matériel requis</b> : laine, aiguilles de la grosseur recommandée sur la balle de laine et patron (facultatif) en fonction du projet.
<b>Vitrail</b> Avec Marielle Laflamme	<b>Mardi</b> : 13 h 30 à 16 h	15 mars au 17 mai	125 \$	Adulte	
	<b>Mardi</b> : 18 h 30 à 21 h	15 mars au 17 mai	125 \$	Adulte	Confectionner un vitrail plat et, à mesure de l'apprentissage, évoluer vers un projet plus complexe (lampe, projet en 3D, etc.). <b>Prérequis</b> : Aucun. <b>Matériel requis</b> : Mentionné au premier cours. Peut être emprunter pour une première session.





Programmation

# LANGUES

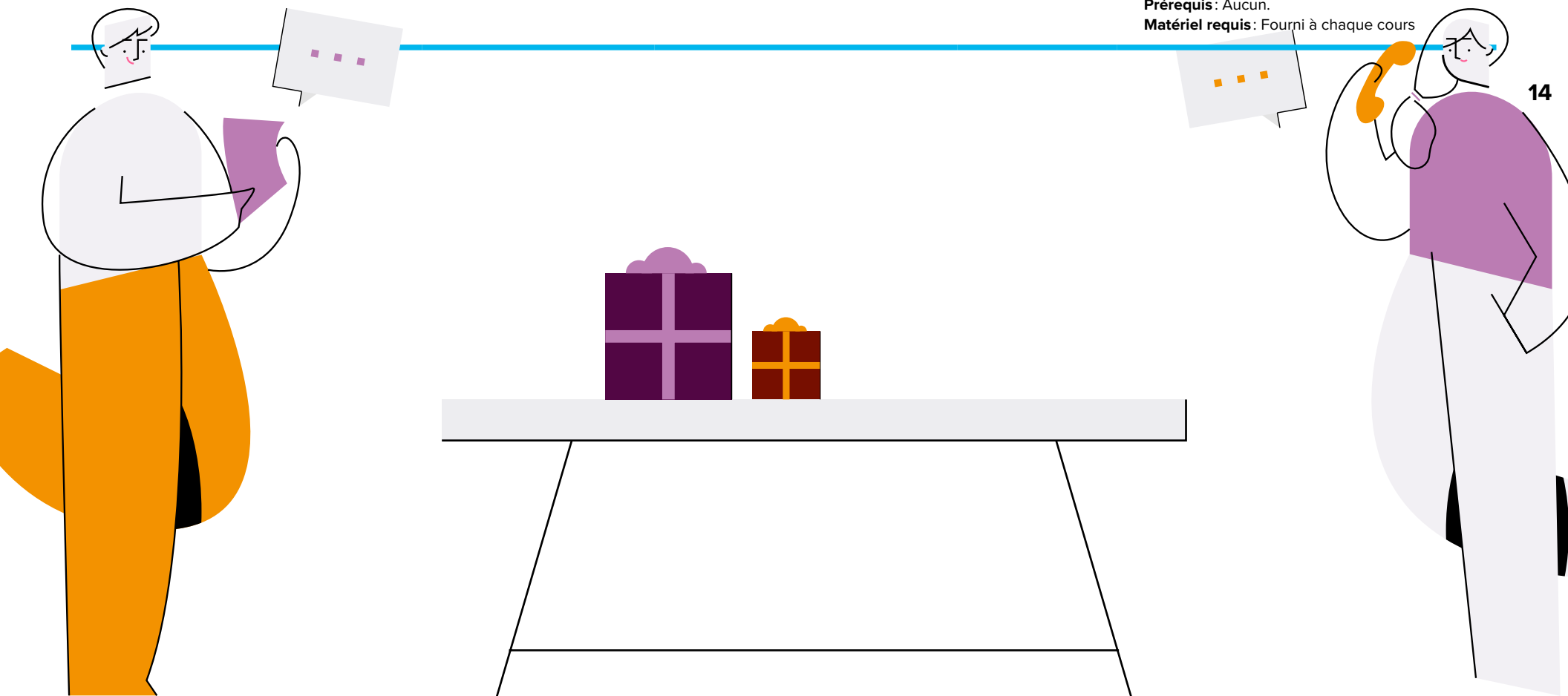


# ANGLAIS

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Anglais débutant</b> Avec Rosaire Giguère	<b>Mercredi</b> : 13 h 30 à 15 h 30	26 janvier au 6 avril	110 \$	Adulte	<b>Vocabulaire</b> (nombre, temps, lieux, usage de base) <b>Grammaire</b> (verbe passé, présent, futur et conditionnel, adjectifs, etc.) Travail sur la prononciation. <b>Prérequis</b> : Aucun. <b>Matériel requis</b> : prévoir 10 \$ pour les photocopies. (ou prendre l'option document électronique)
	<b>Mercredi</b> : 19 h à 21 h	26 janvier au 6 avril	110 \$	Adulte	
<b>Anglais intermédiaire</b> Avec Paul A. Roy	<b>Mardi</b> : 13 h 15 à 15 h 15	18 janvier au 12 avril	135 \$	Adulte	Début de la conversation, construction de courte phrase à l'oral. Poursuite de l'acquisition du vocabulaire. Axé sur des conversations pratiques. Un atelier, un sujet, ex: magasinage (épicerie, vêtements...) <b>Prérequis</b> : Pouvoir formuler quelques courtes phrases à l'écrit. Connaître le vocabulaire de base. <b>Matériel requis</b> : prévoir 10 \$ pour les photocopies (ou prendre l'option document électronique)
	<b>Mercredi</b> : 9 h 15 à 11 h 15	19 janvier au 13 avril	135 \$	Adulte	
	<b>Mercredi</b> : 19 h à 21 h	16 mars au 4 mai	100 \$	Adulte	
<b>Learn to speak English!</b>	<b>Samedi</b> : 10 h à 11 h	15 janvier au 26 mars	65 \$	4 à 7 ans	Tu as envie de t'amuser dans un environnement ludique et animé tout en apprenant à parler anglais. Learn to speak English! est l'atelier pour toi. Tu pourras y pratiquer la conversation en anglais comme des mots de tous les jours, une bonne façon de te présenter, de te faire de nouveaux amis, et encore plus. Tu pourras peut-être même apprendre quelques mots à papa ou à maman!
	<b>Samedi</b> : 11 h 15 à 12 h 15	15 janvier au 26 mars	65 \$	8 à 12 ans	Tu as envie de t'amuser dans un environnement ludique et animé tout en apprenant à parler anglais. Learn to speak English! est l'atelier pour toi. Tu pourras y pratiquer la conversation en anglais comme des mots de tous les jours, une bonne façon de te présenter, de te faire des amis, et encore plus.

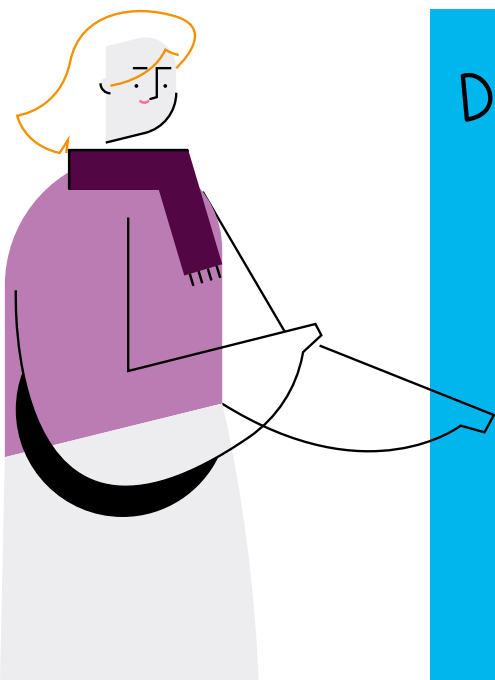
# LANGUES

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Club de conversation anglaise</b> Avec Gilberte Doiron Ruby	<b>Mardi</b> : 9 h 15 à 11 h 30	18 janvier au 12 avril	120 \$	Adulte	Discussion animé par une animatrice de plusieurs années d'expériences. S'adresse aux gens à l'aise en conversation qui veulent pratiquer.
<b>Italien sans Prétention - italiano senza pretessa</b> Avec Pierre Lainesse	<b>Mardi</b> : 13 h 30 à 15 h 30	22 mars au 3 mai	100 \$	Adulte	Quelques clés et règles de base, un peu de vocabulaire, uno due... Deux sorties guidées en italien (Vieux-Lévis, Vieux-Québec, Maison Desjardins). 1 atelier de cuisine italienne inclus dans le plan de cours. . <b>Prérequis</b> : Aucun. <b>Matériel requis</b> : Fourni à chaque cours



# ESPAGNOL

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Espagnol - débutant 2</b> Avec Bernard Cyr	<b>Lundi:</b> 9 h 15 à 11 h 15	24 janvier au 11 avril	125 \$	Adulte	<p>Cours d'espagnol pour apprendre à s'exprimer de façon simple et ludique dans cette langue que ce soit pour voyager ou en interagissant avec des personnes.</p> <p><b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel requis:</b> prévoir 10 \$ pour les photocopies</p>
<b>Espagnol - débutant 1</b> Avec Bernard Cyr	<b>Lundi:</b> 13 h à 15 h	24 janvier au 11 avril	125 \$	Adulte	
<b>Espagnol - débutant 2</b> Avec Denise L'espérance	<b>Lundi:</b> 13 h 15 à 15 h 15	24 janvier au 4 avril	125 \$	Adulte	
<b>Espagnol - débutant 1</b> Avec Denise L'espérance	<b>Lundi:</b> 19 h à 21 h	24 janvier au 11 avril	125 \$	Adulte	
<b>Espagnol - débutant 2</b>	<b>Mardi:</b> 19 h à 21 h	25 janvier au 12 avril	125 \$	Adulte	



## Débutant 1

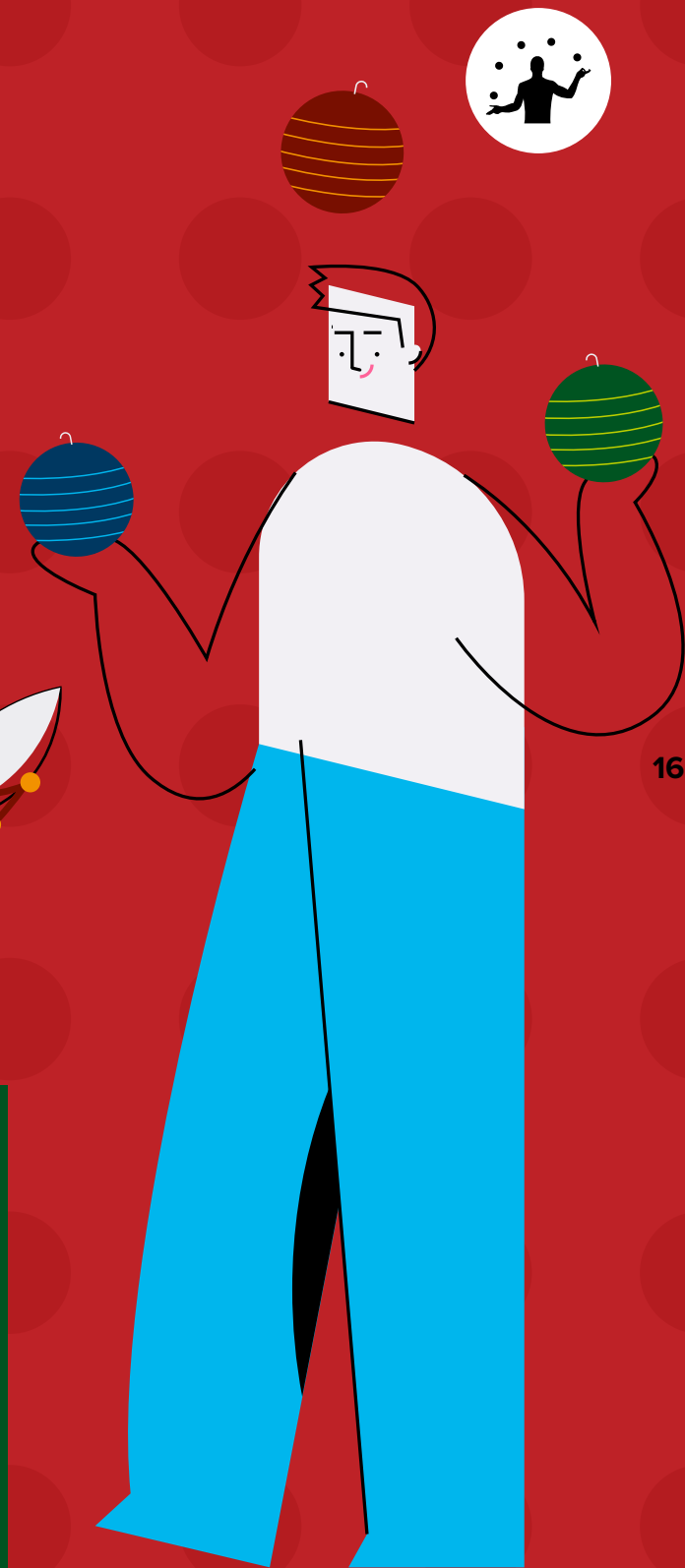
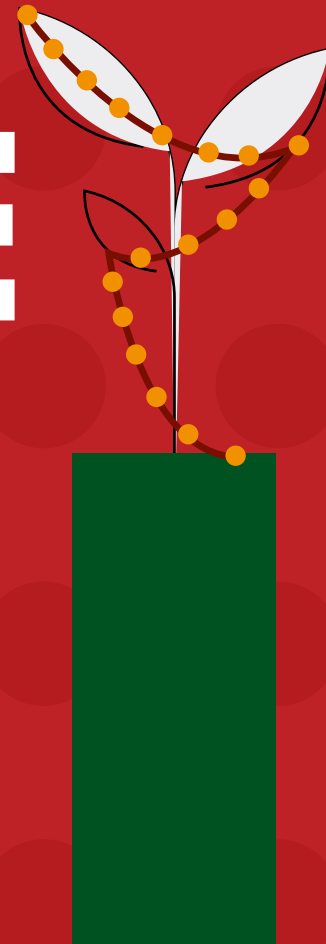
**Objectif:** Apprendre les règles grammaticales et le vocabulaire de base, Conjuguer les verbes réguliers, Bien utiliser le genre féminin, masculin et le pluriel des mots, Être capable d'interagir avec d'autres personnes en espagnol et Avoir une bonne compréhension à la lecture de petits textes hispaniques. Lire, entendre, parler et mémoriser font partie de l'apprentissage d'une langue et c'est ce que vous ferez dans ce cours.

**Aussi au menu:** Jeux de rôles et rencontre avec immigrants d'origine hispaniques.

## Débutant 2

**Objectif:** Approfondir l'usage des verbes SER, ESTAR, TENER; Apprendre de nouveaux mots de vocabulaire; Apprendre les exceptions concernant le genre et le pluriel des noms, Connaître les chiffres de 0 à 1 million, les écrire et les dire plus rapidement, Conjuguer les verbes réguliers et irréguliers au présent et au futur, Utiliser adéquatement Por et Para, Utiliser les bons adverbes, Parler en utilisant tout l'acquis, à l'aide de jeux interactifs et Comprendre des textes un peu plus complexes. hispaniques. Lire, entendre, parler et mémoriser font partie de l'apprentissage d'une langue et c'est ce que vous ferez dans ce cours.

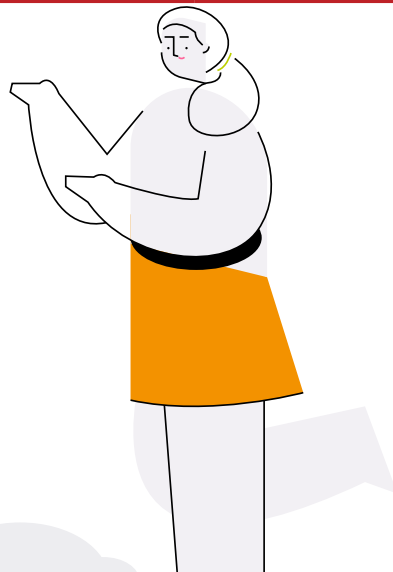
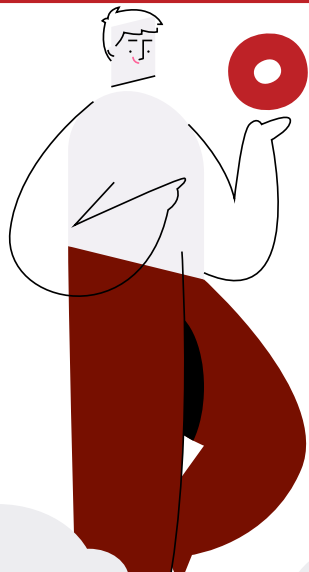
# Programmation CIRQUE





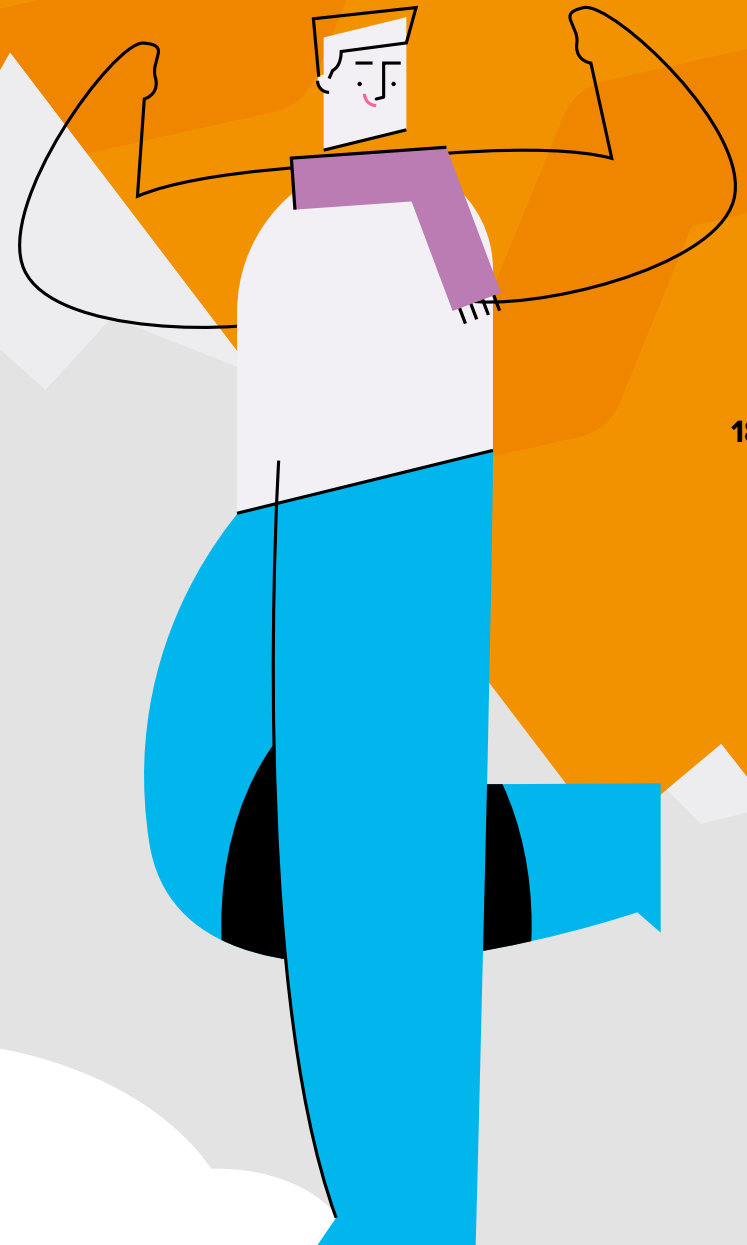
# AVEC FLIPTOP

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Cirque</b> Avec FLIPTOP	<b>Samedi:</b> 11h 15 à 12 h 15	22 janvier au 12 mars	105 \$	9 à 11 ans	L'atelier permet un apprentissage d'une thématique précise à toutes les semaines: équilibre sur les mains, acrobatie, manipulation et jonglerie ainsi que l'acroport.
	<b>Samedi:</b> 10 h 15 à 11 h	22 janvier au 12 mars	95 \$	6 à 8 ans	
	<b>Samedi:</b> 9 h 15 à 10 h	22 janvier au 12 mars	95 \$	<b>Parent-enfant</b> 3 à 5 ans	
	<b>Samedi:</b> 8 h 30 à 9 h	22 janvier au 12 mars	90 \$	<b>Parent-enfant</b> 18 à 36 mois	
<b>Atelier de cirque pour les jeunes enfants dès l'âge de 18 mois</b> De la psychomotricité adaptée à tous les stades du développement pour découvrir de nouvelles habiletés. Des parcours originaux, stimulants, variés, valorisant leurs réalisations personnelles. L'apprentissage des différents thèmes principaux au cirque tels que les équilibres (sur les mains et sur les pieds), la jonglerie (balles, quilles, foulards, etc.), l'acrobatie de base, l'acroport de base, la manipulation (assiettes chinoises, hula-hoop, etc.) sont encadrés, animés et supervisés par un animateur spécialisé. Une complicité parent-enfant où le côté créatif est sollicité tout le long de l'activité afin de garder le plaisir en avant plan, de pousser les limites personnelles de tous et réussir de nouveaux exploits physiques avec fierté, dans un univers dès plus original.					





# Programmation **SPORT**

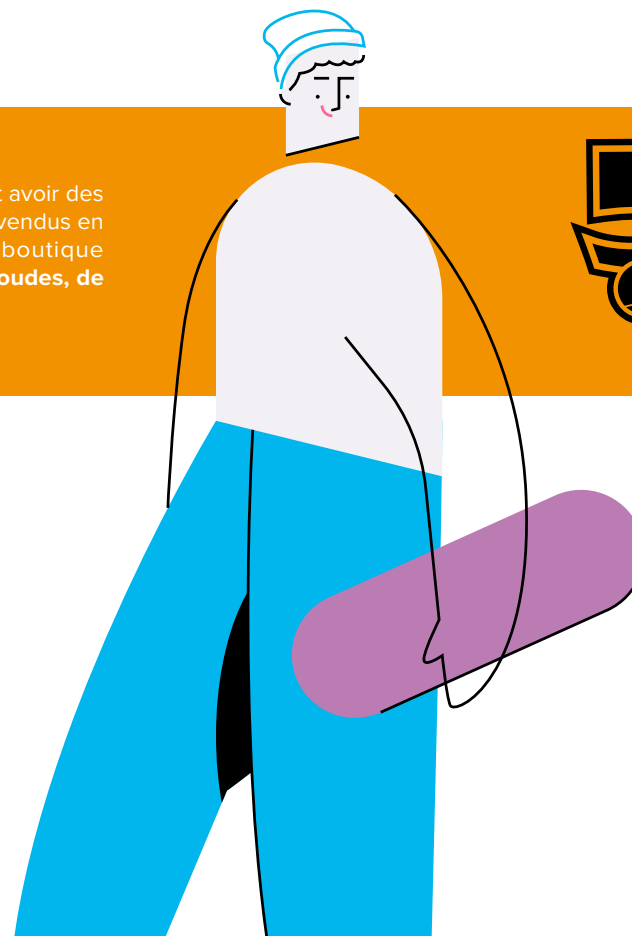


# SKATE FIVE-0

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Skate FIVE-0</b> Avec Mikael Martino	<b>Lundi:</b> 19h15 à 20h45	17 janvier au 28 mars	145 \$	12 à 15 ans	Five-0 le spécialiste en skate de la région et le Patro t'offrent un atelier de skate intérieur. Si tu veux apporter ton skate, il doit avoir des roues en urethane (pas de skates vendus en grande surface, mais dans une boutique spécialisée). Les protecteurs de coudes, de genoux et un casque sont exigés.
	<b>Samedi:</b> 9h15 à 10h30	15 janvier au 28 mars	145 \$	8 à 11 ans	
	<b>Samedi:</b> 10h45 à 12h	15 janvier au 26 mars	145 \$	8 à 11 ans	

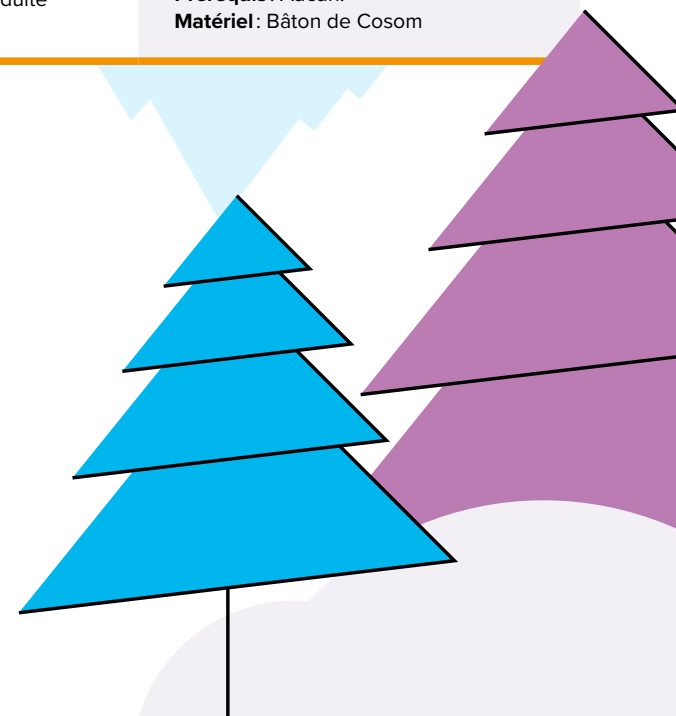
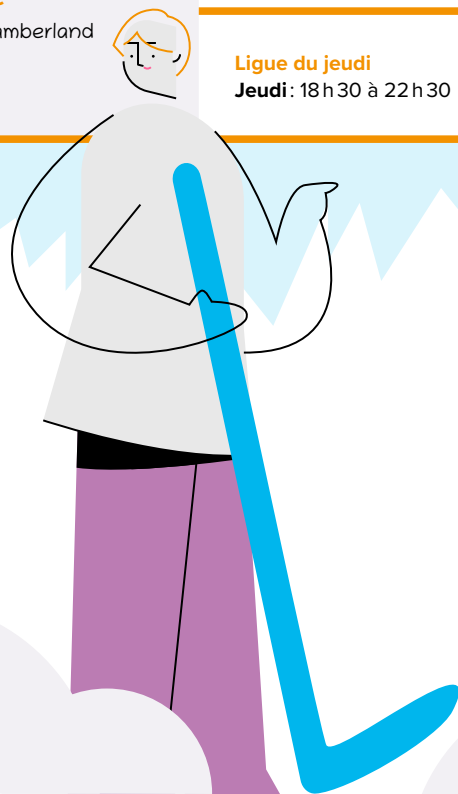
Attention!

Si tu veux apporter ton skate, il doit avoir des **roues en urethane** (pas de skates vendus en grande surface, mais dans une boutique spécialisée). **Les protecteurs de coudes, de genoux et un casque sont exigés.**



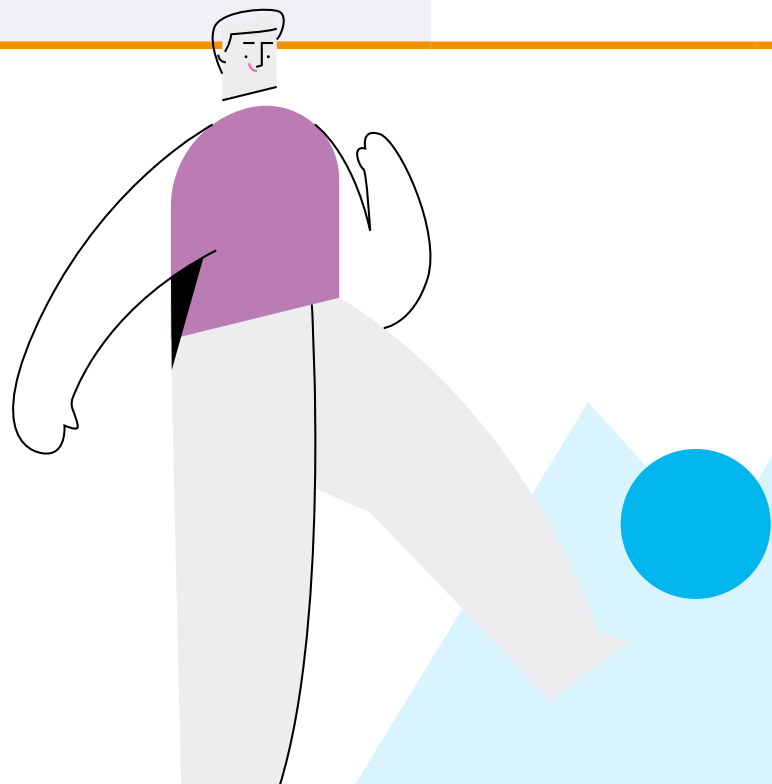
# HOCKEY COSOM

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>COSOM Enfant</b>	<b>Vendredi:</b> 18 h à 19 h	14 janvier au 8 avril	100 \$	5 à 7 ans	<p>Le hockey cosom fait partie des activités les plus populaires au Patro de Lévis, tu ne verras plus les vendredis soirs de la même façon. Tu pourras y développer tes habiletés de joueurs dans une ambiance survoltée et haute en couleur! Rejoins nos équipes de hockey cosom.</p> <p><b>Tu dois avoir tes espadrilles</b> et si tu as un bâton, amène-le!</p>
	<b>Vendredi:</b> 19 h15 à 20 h15	14 janvier au 8 avril	100 \$	8 à 9 ans	
	<b>Vendredi:</b> 20 h30 à 21 h30	14 janvier au 8 avril	100 \$	10 à 12 ans	
<b>COSOM Adulte</b> Avec Germain Chamberland	<b>Ligue du dimanche</b> <b>Dimanche:</b> 19 h à 22 h	9 janvier au 17 avril	80 \$	Adulte	<p><b>50% DE RABAIS SUR LA 2<sup>e</sup> LIGUE</b></p> <p>Partie de mise en forme et repêchage le premier soir. Une partie d'une heure par semaine en formule ligue ou séries éliminatoires.</p> <p><b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel:</b> Bâton de Cosom</p>
	<b>Ligue du jeudi</b> <b>Jeudi:</b> 18 h 30 à 22 h 30	13 janvier au 21 avril	80 \$	Adulte	



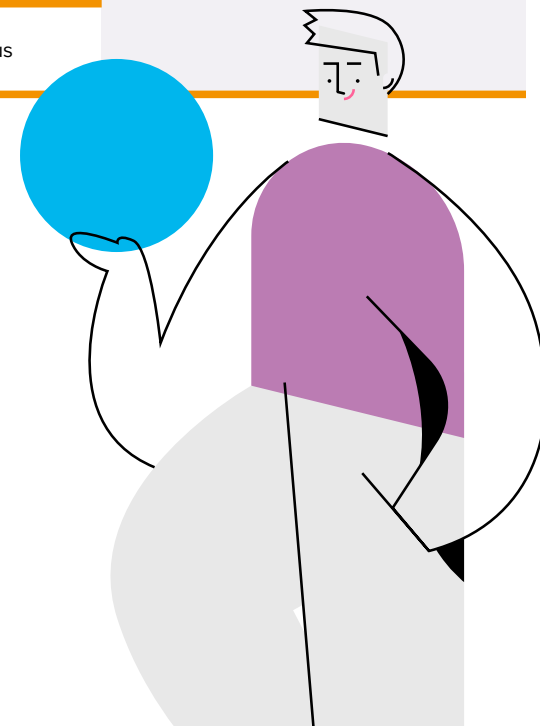
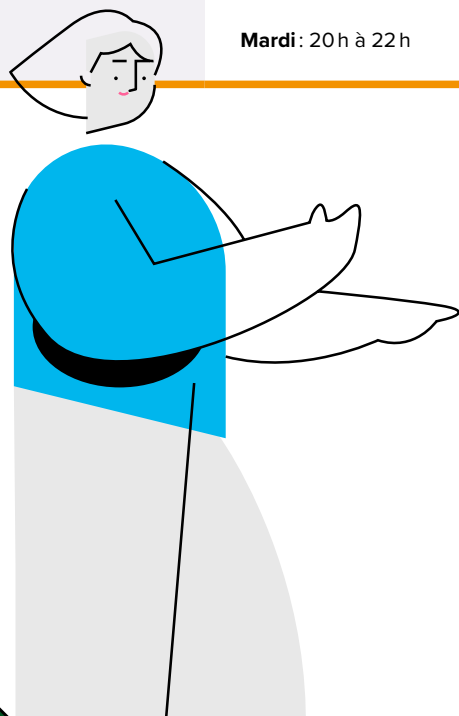
# SECTION JEUNESSE

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
Multisport	Samedi: 12h30 à 14h	15 janvier au 26 mars	90\$	8 à 12 ans	Bouger et s'amuser, c'est le combo que le Patro de Lévis te propose cet hiver! Viens essayer une multitude de sports sous des angles tout autant tactiques qu'amusants!
	Dimanche: 8h15 à 9h	16 janvier au 9 avril	90\$	4 à 6 ans	
Soccer	Dimanche: 9h05 à 9h50	16 janvier au 9 avril	90\$	7 à 9 ans	L'hiver n'empêche pas les enfants de jouer au soccer, au contraire. Nous vous proposons de poursuivre votre sport préféré durant cette période. Les enfants auront la chance d'avoir des conseils techniques sur la base afin de s'améliorer en plus de situation de match pour mettre le tout en action. Chaque atelier comportera une partie technique pour développer certains mouvements comme les tirs, les passes, les dégagements et pleins d'autres.



# SECTION ADULTE

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Volleyball - Ligue mixte</b> Avec Louis-Philippe Charest	<b>Mercredi:</b> 18h30 à 21h30	12 janvier au 20 avril	90 \$	Adulte	Volleyball ligue mixte de niveau amical. Repêchage pour la saison ou à chaque semaine selon la volonté des joueurs.  <b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel requis:</b> Vêtements de sport et genouillère (facultatif)
	<b>Dimanche:</b> 10h à 12h	9 janvier au 13 mars	65 \$	45 ans et plus	
<b>Pickleball</b> Avec le Club de Pickleball de Lévis	<b>Dimanche:</b> 13h à 15h	9 janvier au 13 mars	65 \$	45 ans et plus	<b>Début des inscriptions aux non-membres le 1<sup>er</sup> décembre.</b>  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.
	<b>Mercredi:</b> 10h à 12h	12 janvier au 23 mars	65 \$	45 ans et plus	
	<b>Mercredi:</b> 13h à 15h	12 janvier au 23 mars	65 \$	45 ans et plus	
	<b>Mardi:</b> 20h à 22h	11 janvier au 22 mars	65 \$	18 ans et plus	





Programmation

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



# SECTION ADULTE

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Zumba</b> Avec Magalie Girard	<b>Lundi:</b> 18 h 10 à 19 h 30 <b>Location:</b> gymnase	10 janvier au 23 mai	<b>Mode passe*</b> 1 fois: 15 \$ 5 fois: 50 \$ 10 fois: 80 \$ 15 fois: 115 \$ 20 fois: 150 \$ 30 fois: 215 \$	Adulte	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. <b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel:</b> bouteille d'eau, vêtements de sport, espadrilles. * Nouveau système à la carte. Voir au <a href="http://www.patrolevis.com/zumba">www.patrolevis.com/zumba</a> <b>LES PASSES DE L'AUTOME SONT VALIDES JUSQU'AU 1<sup>er</sup> JUIN 2022</b>
<b>Zumba</b> Avec Sabrina McGillis	<b>Mardi:</b> 18 h 45 à 19 h 45 <b>Location:</b> gymnase	11 janvier au 24 mai		Adulte	
<b>Zumba</b> Avec Julie Labbé	<b>Mercredi:</b> 19 h à 20 h <b>Location:</b> chapelle	12 janvier au 25 mai		Adulte	
<b>Zumba GOLD</b> Avec Natalie Deblois	<b>Lundi:</b> 13 h à 14 h	17 janvier au 28 mars	110 \$	55 ans et plus	
<b>Strong Nation (30 min.)</b> Avec Natalie Deblois	<b>Lundi:</b> 12 h à 12 h 30	17 janvier au 28 mars	80 \$	Adulte	STRONG Nation combine le poids corporel, le conditionnement musculaire, les mouvements d'entraînement cardio et pliométrique synchronisés sur une musique originale spécialement conçue pour s'adapter à chaque mouvement. <b>S'adresse à une clientèle en très bonne forme physique.</b>
<b>Entraînement fonctionnel</b>	<b>Lundi:</b> 11 h 40 à 12 h 25	17 janvier au 28 mars	75 \$	15 ans et plus	Activité de conditionnement physiques. Intensité en fonction du type d'activité.
<b>Relaxation et Flexibilité</b>	<b>Lundi:</b> 12 h 30 à 13 h 15	17 janvier au 28 mars	75 \$	15 ans et plus	Cours spécialisés où le travail de la posture, de la ceinture abdominale ainsi que de la flexibilité est encadré de façon ludique.

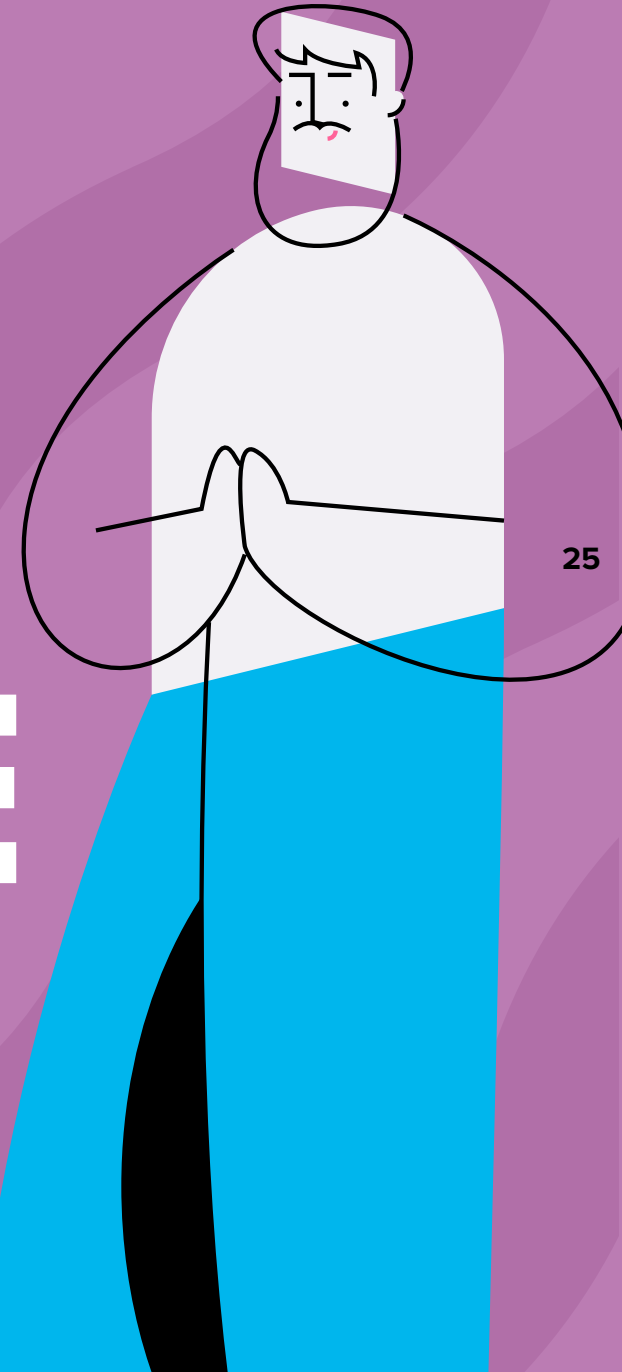
Contenu progressif visant à renforcer la ceinture abdominale sous tous ces angles tout en améliorant la mobilité articulaire fonctionnelle. L'encadrement de la flexibilité passive comme active permet à tous de gagner en souplesse tout en renforçant les petits muscles stabilisateurs. En conséquence, un bien-être physique et mental contagieux!





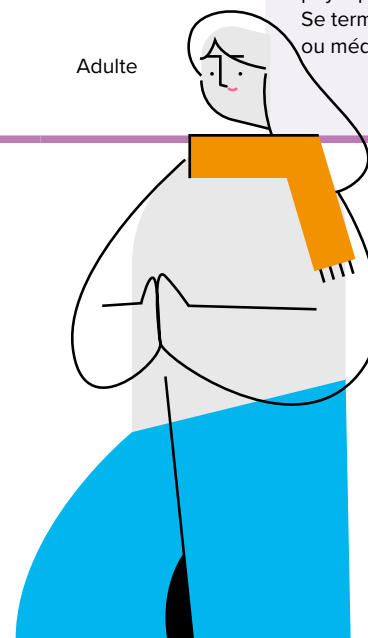
Programmation

# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



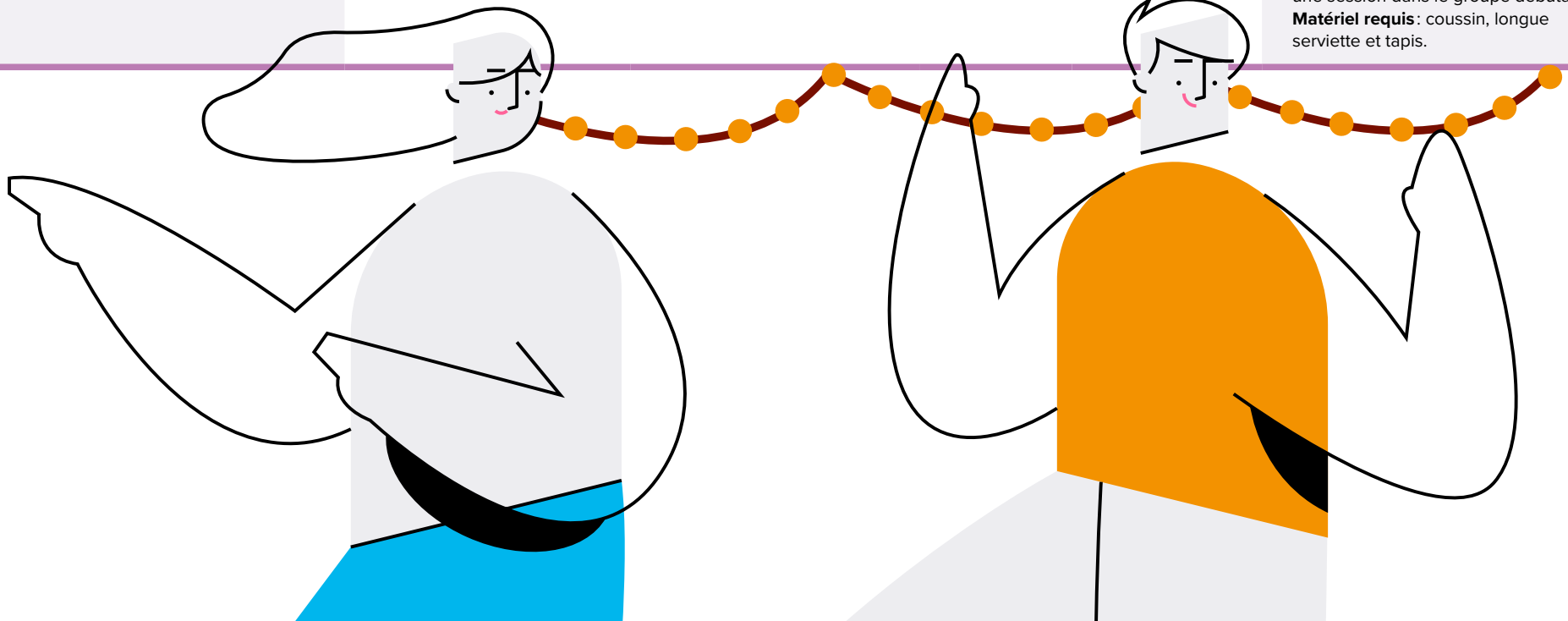
# YOGA

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Vini Yoga Progression</b> Avec Nancy Lizotte	<b>Mercredi:</b> 9 h30 à 10h30	26 janvier au 6 avril	100 \$	Adulte	Séance selon la tradition Viniyoga. La posture s'adapte à la personne selon son âge, sa condition physique, etc. Théorie sur la philosophie. Postures soutenues et respiration pranayama. Relaxation et méditation à la fin des séances.  <b>Prérequis:</b> Avoir suivi au minimum une session dans le groupe débutant. <b>Matériel requis:</b> coussin, longue serviette et tapis.
	<b>Mercredi:</b> 11h à 12 h	26 janvier au 6 avril	100 \$	Adulte	
	<b>Mercredi:</b> 9 h30 à 10h30	13 avril au 18 mai	65 \$	Adulte	
	<b>Mercredi:</b> 11h à 12 h	13 avril au 18 mai	65 \$	Adulte	
<b>Vini Yoga débutant</b> Avec Nancy Lizotte	<b>Mardi:</b> 11h à 12 h	25 janvier au 5 avril	100 \$	Adulte	Postures de yoga en douceur pour les personnes avec des limites physiques en réadaptation et autres. Se termine par une relaxation guidée ou méditation.
	<b>Mardi:</b> 11h à 12 h	12 avril au 17 mai	65 \$	Adulte	



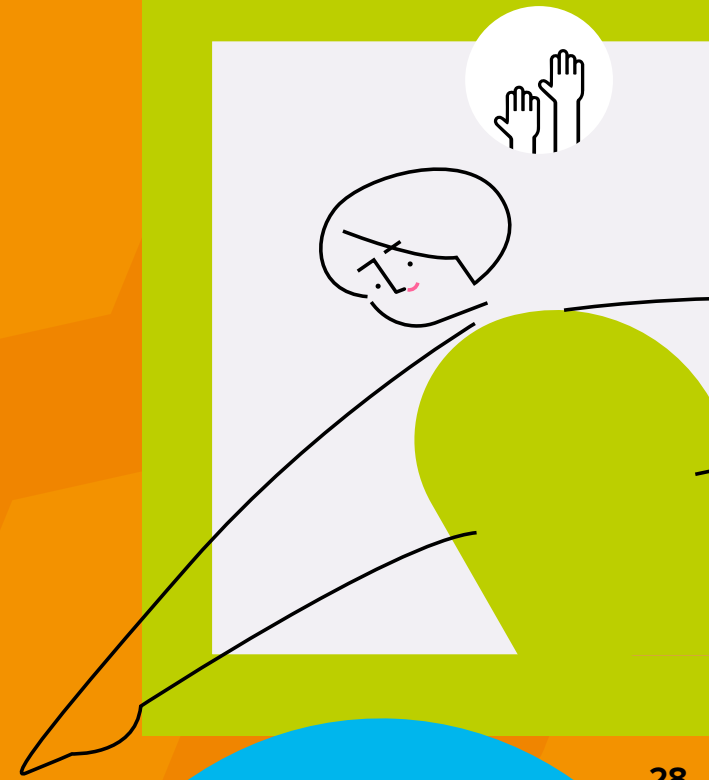
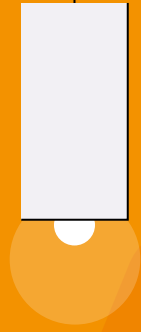
# YOGA

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Vini Yoga douceur</b> Avec Nancy Lizotte	<b>Mardi:</b> 9 h30 à 10 h30	25 janvier au 5 avril	100 \$	Adulte	Selon la tradition Viniyoga. La posture s'adapte à la personne selon son âge, sa condition physique, etc. Apprentissage de la respiration avec postures. Se termine par une relaxation guidée ou méditation. <b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel:</b> coussin, longue serviette et tapis.
	<b>Mardi:</b> 9 h30 à 10 h30	12 avril au 17 mai	65 \$	Adulte	
<b>Vini Yoga pour tous (soir)</b> Avec Nancy Lizotte	<b>Mercredi:</b> 19 h30 à 20 h30	26 janvier au 6 avril	100 \$	Adulte	Séance selon la tradition Viniyoga. La posture s'adapte à la personne selon son âge, sa condition physique, etc. Théorie sur la philosophie. Postures soutenues et respiration pranayama. Relaxation et méditation à la fin des séances <b>Prérequis:</b> Avoir suivi au minimum une session dans le groupe débutant. <b>Matériel requis:</b> coussin, longue serviette et tapis.
	<b>Mercredi:</b> 19 h30 à 20 h30	13 avril au 18 mai	65 \$	Adulte	

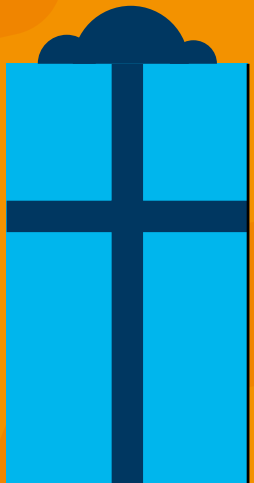


Programmation

# ATELIERS ADAPTÉS



28



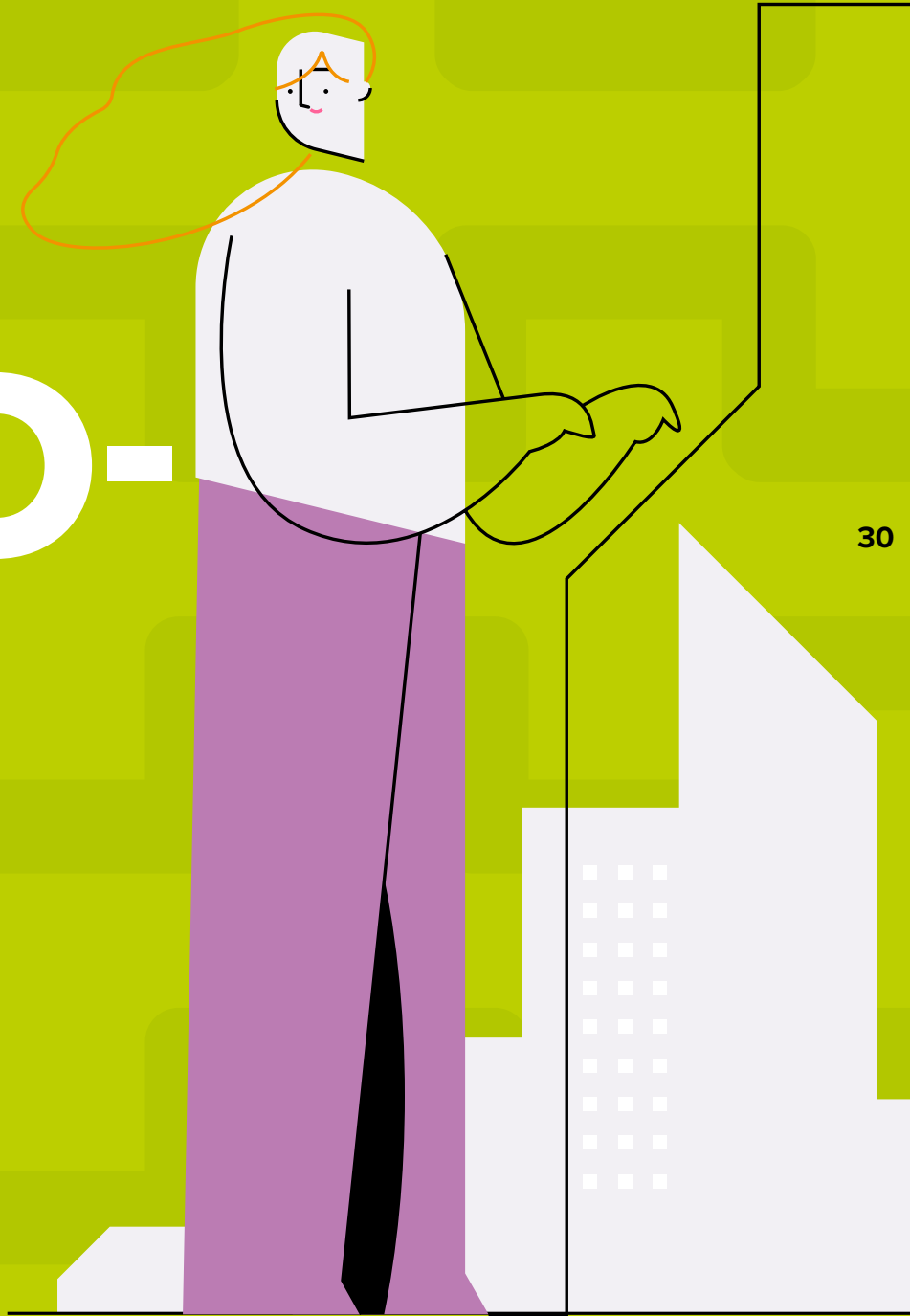
# LOISIRS ADAPTÉS

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>Peinture à l'huile tous niveaux</b> Par Ginette Legendre	<b>Judi:</b> 13 h à 15 h	20 janvier au 31 mars	100 \$	Adulte	Approche par projet. Respect du cheminement de chacun selon les capacités d'apprentissages, défi personnalisé. Chaque personne est accompagnée et guidée.  <b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel requis:</b> Pinceaux, tube de couleurs et toile.
	<b>Judi:</b> 13 h à 15 h	20 janvier au 31 mars	100 \$	Adulte	
<b>Touchatout</b> Par l'Équipe Touchatout	<b>Judi:</b> 13 h à 15 h	14 avril au 16 juin	80 \$	Adulte	Pour personnes avec des problématiques de santé mentale ou déficience intellectuelle légère. Différentes activités pour socialiser et développer des aptitudes tant au niveau cognitif, manuel et relationnel, etc.  Coûts supplémentaires à prévoir lors des sorties. 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.
	<b>Lundi:</b> 13 h à 15 h	17 janvier au 28 mars	100 \$	Adulte	
	<b>Lundi:</b> 13 h à 15 h	11 avril au 13 juin	80 \$	Adulte	
	<b>Mardi:</b> 13 h à 15 h	18 janvier au 29 mars	100 \$	Adulte	
	<b>Mardi:</b> 13 h à 15 h	12 avril au 14 juin	80 \$	Adulte	
	<b>Mercredi:</b> 13 h à 15 h	19 janvier au 30 mars	100 \$	Adulte	
<b>Viactive</b> Par Maude Lessard	<b>Mercredi:</b> 13 h à 15 h	13 avril au 15 juin	80 \$	Adulte	Exercices d'étirements, mouvements simples, ambiance de chants et de rigolade.  <b>Plus approprié pour les aînés ou gens peu actifs et/ou en perte d'autonomie.</b>
	<b>Mercredi:</b> 13 h à 15 h	13 avril au 15 juin	80 \$	Adulte	



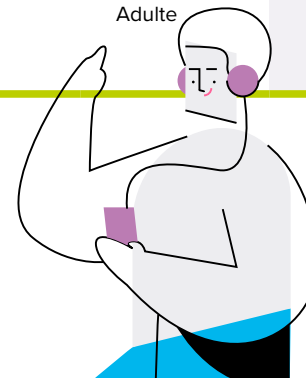
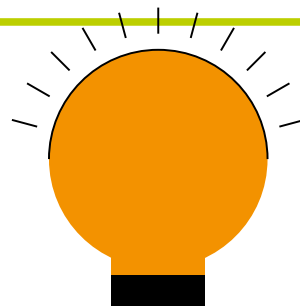
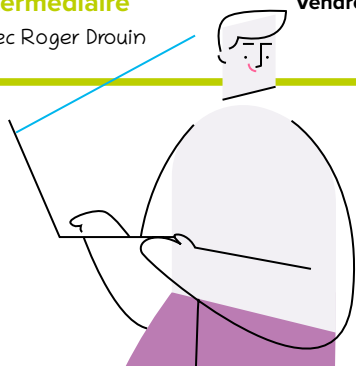
Programmation

# TECHNO- LOGIE



# TECHNOLOGIE

Activité	Horaire	Durée	Coût	Âge	Descriptif
<b>League of legend</b>	<b>Samedi:</b> 10 h 45 à 12 h 45	15 janvier au 26 mars	95 \$	10 à 15 ans	League of Legends est un jeu vidéo créé en 2009 par Riot Games inspiré de Defense of the Ancients. Accessible seulement sur Windows (PC). Celui-ci est maintenant devenu l'un des plus populaires au monde. Le concept d'un « MOBA » (Multiplayer Online Battle Arena) est de conquérir la base ennemi en la détruisant.
<b>Informatique 1 - initiation à Windows</b> Avec Remy Gagnon	<b>Lundi:</b> 13 h 15 à 15 h 15	24 janvier au 21 mars	110 \$	Adulte	Découvrir et se familiariser à Windows 10 et son environnement. Découverte des différents outils du systèmes et de plusieurs applications en ligne. <b>Portable fortement recommandé</b>
<b>Tablette Android - débutant</b> <b>EN LIGNE</b> Avec Roger Drouin	<b>Jeudi:</b> 9 h 30 à 11 h 30	7 avril au 26 mai	70 \$	Adulte	Découvrir l'extérieur et l'intérieur de votre appareil Android ainsi que l'interaction avec l'écran. Se familiariser avec les principales applications fournies avec votre appareil. Se brancher sur Internet. Obtenir le manuel de l'utilisateur de votre appareil. Installer et utiliser les applications gratuites les plus étonnantes du magasin de Google appelé « Play Store ». <b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel requis:</b> Tablette ou téléphone Android
<b>Tablette Android - intermédiaire</b> <b>EN LIGNE</b> Avec Roger Drouin	<b>Vendredi:</b> 9 h 30 à 11 h 30	14 janvier au 1 avril	105 \$	Adulte	L'atelier permettra de se familiariser au fonctionnement de base de sa tablette Android par la manipulation du matériel et du système d'environnement. L'atelier exploitera aussi des applications de base. Par exemple la navigation internet, le courriel pouvant être utilisé dans un contexte courant du participant.
<b>Tablette Android - intermédiaire</b> Avec Roger Drouin	<b>Vendredi:</b> 9 h 30 à 11 h 30	8 avril au 27 mai	70 \$	Adulte	<b>Prérequis:</b> Aucun. <b>Matériel requis:</b> Tablette ou téléphone Android



# POLITIQUES & RENSEIGNEMENTS

## MODES DE PAIEMENT

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

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

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

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

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

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

## NOTE DE CRÉDIT

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

## ANNULATION

Le Patro de Lévis se réserve le droit d'annuler une activité 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'une activité. 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-rendues.

## ANNULATION COVID-19

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-rendues.

## INSCRIPTIONS LIMITÉES

Le nombre d'inscriptions par activité est limité (et très strictement respecté en raison des mesures de la Direction de la Santé publique).

## LISTE D'ATTENTE

Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom au responsable, en personne ou par téléphone, afin que votre nom soit conservé sur une liste d'attente. Notez que cela ne vous garantit en rien une place mais vous assure que vous serez contactée en cas de désinscription d'un autre participant.

## TEMPÊTE ET SUSPENSION DES ACTIVITÉS

En cas de mauvais temps, consultez notre site Web, notre page Facebook et 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.

## PHOTO

Nous tenons à vous informer que le participant inscrit peut être photographié, filmé 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**  
DESTINATION  
LUDO-ÉDUCATIVE

## Contactez-nous!

**Site web:** [www.patrolevis.com](http://www.patrolevis.com)

**Facebook:** Patro de Lévis ou @patrodelevis

**Instagram:** @patro.levis

**Téléphone:** 418 833-4477

6150 Rue Saint-Georges,  
Lévis, QC, G6V 4J8