



PROGRAMME **HIVER** WINTER PROGRAM

2023



❄ **Début des inscriptions : 14 décembre, dès 18 h**
Beginning of registrations: December 14, from 6 p.m.

❄ **Début des cours : Dimanche 8 janvier 2023**
Beginning of courses: Sunday January 8, 2023

**Détails et
inscription en ligne :**
Details and online registration:
[https://bkk.cfmws.com/
valcartierpub/index.asp](https://bkk.cfmws.com/valcartierpub/index.asp)



Partenaire : Ville de Shannon | Partnership: City of Shannon





PROGRAMME MULTISPORTS

PROGRAM

**NOUVEAUX GROUPES
D'ÂGES : 12 mois à 8 ans**

NEW AGE GROUPS: 12 months to 8 years old

12 semaines, 3 sports
12 weeks, 3 sports

LE PROGRAMME MULTISPORTS C'EST :
THE MULTISPORTS PROGRAM IS:

- Une expérience et un encadrement de qualité permettant aux enfants de développer leur plein potentiel. / A quality experience and supervision allowing children to develop their full potential.
- Une diversité de séances misant sur le plaisir et le jeu dans divers environnements. / A variety of sessions focusing on fun and play in different environments.
- L'apprentissage des gestes moteurs (courir, lancer, attraper, sauter, ramper, nager, etc.) / Learning motor skills (running, throwing, catching, jumping, crawling, swimming, etc.)



SEMAINE DE RELÂCHE SPRING BREAK

6 au 10 mars | March 6 to 10

Piscine et jeux gonflable
Pool and inflatable games

Les informations et heures seront disponible sur
notre page Facebook. | Information and hours will be
available on our Facebook page.



@LoisirsValcartier



OFFRE D'EMPLOI

JOB OFFER



AQUATIQUE | AQUATIC

Salaire de 16,02 \$ à 29,01 \$ | Salary from \$16.02 to \$29.01*

- **Moniteur de natation** | *Swimming instructor*
- **Sauveteur** | *Lifeguard*
- **Moniteur-chef aquatique**
Head Aquatic Instructor



CENTRE DES SPORTS SPORTS CENTRE

Salaire de 15,86 \$ à 17,77 \$ | Salary from \$15.86 to \$17.77*

- **Préposé à l'accueil**
Customer Service Attendant



CAMP DE JOUR | DAY CAMP

Salaire de 16,02 \$ à 24,25 \$* | Salary from \$16.02 to \$24.25*

- **Superviseurs loisirs** | *Recreation Supervisors*
- **Animateurs-chefs** | *Lead Animators*
- **Accompagnateurs** | *Special Need Facilitator*
- **Animateurs** | *Animators*

* Échelle salariale en révision. | *Salary scale under review.*

Services offerts avec tarification préférentielle pour les membres PSP

Preferred pricing services for PSP members

	LUNDI AU VENDREDI MONDAY TO FRIDAY		FIN DE SEMAINE WEEKEND	GROUPE D'ÂGE AGE GROUP					
	Entre / Between 9 h 15 à 17 h 30	Entre / Between 17 h 30 à fermeture / to close		0-2	3-5	6-12	13-17	18-55	55 +

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE | FITNESS

Plan d'entraînement personnalisés / Personalized training plan	Sur demande / On demand #7282/#3363						X	X	X
Vie active 45 + / 45 + Activ for life	Mar / Jeu							45 +	X
Retour de maman / Mom's return	Lun / Mer							X	
Maman se dépasse / Mom goes beyond	Lun / Mer							X	
Yoga		Mar						X	X
Entraînement prénatal (Gratuit) / Prenatal training (Free)		Mar						X	

SPORTS | SPORTS

Programme Multisports / Multisport program			Dim	1 - 8					
Gymnastique / Gymnastic			Dim		X	X			
Initiation aux sports de patin / Introduction to skating sports			Dim		X	X			
Patinage intermédiaire / Intermediate skating			Dim		X	X	X		
Mini-Hockey			Dim		X	X			
Jiu Jitsu		Mer					X	X	X
Ligue de pickleball / Pickleball League	Lun / Jeu							X	X
Ligue de volleyball / Volleyball league								X	X
Ligue de squash / Squash League								X	X
Ligue de basketball / Basketball League		Sur demande On demand #3852						X	X
Ligue de hockey balle / Dekhockey League								X	X
Ligue de badminton / Badminton League								X	X
Tir récréatif / Recreational Shooting Club									
Club de chasse et pêche / Hunting and Fishing Club									

Détails sur SBMFC.ca / Details on CFMWS.ca

Détails sur SBMFC.ca / Details on CFMWS.ca

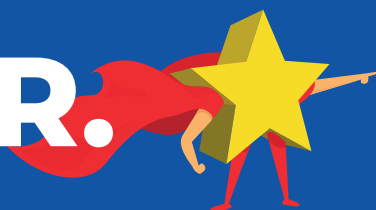
COURS AQUATIQUE – NOUVEL HORAIRE DE SESSION | AQUATIC CLASSES – NEW SESSION SCHEDULE

SESSION SESSION	PRÉINSCRIPTION* PRE-REGISTRATION*	INSCRIPTION REGISTRATION	DATE DE SESSION SESSION DATE
Automne 1 / Fall 1	–	7 septembre 2022 / September 7, 2022	19 septembre au 20 novembre 2022 / September 19 to November 20, 2022
Automne 2 / Fall 2	14 novembre 2022 / November 14, 2022	15 novembre 2022 / November 15, 2022	21 novembre au 18 décembre 2022 / November 21 to December 18, 2022 9 janvier au 5 février 2023 / January 9 to February 5, 2023
Hiver / Winter	6 février 2023 / February 6, 2023	7 février 2023 / February 7, 2023	13 février au 23 avril 2023** / February 13 to April 13, 2023**
Printemps / Spring	17 avril 2023 / April 17, 2023	18 avril 2023 / April 18, 2023	24 avril au 18 juin 2023 / April 24 to June 18, 2023

* La préinscription s'adresse aux participants des activités de la session précédente. / Pre-registration is for participants of the activities of the previous session.

** Programmation spéciale pour la semaine de relâche. / Special programming for Spring break.

S.T.A.R.



Les **DIMANCHES** de 13 h à 15 h
SUNDAYS from 1 pm to 3 pm

- Réservé aux enfants de militaire.
Reserve for military children.
- Groupe d'âge de 6 à 12 ans.
Age group 6 to 12 years old.

GRATUIT
FREE

PROGRAMME DE 10 SEMAINES 10 WEEK PROGRAM

Arrivée et jeux libres | Arrival Free Play

Cercle d'ouverture | Opening Circle

Échauffement | Warm-Up

Jeu actif | Active Game

Pause collation | Water & Snack Break

Exploration créative | Creativity Exploration

Renforcement de l'esprit d'équipe | Team Building

Cercle de clôture | Closing Circle

PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Weekly physical activity schedule

9 janvier au 6 avril / January 9 to April 6



JOUR / DAY

SOIR / EVENING

JOUR / DAY

Lundi / Monday

Mardi / Tuesday

Mercredi / Wednesday

Jeudi / Thursday

Vendredi / Friday

Bain en longueur

Lane Swim

6 h 30 à 7 h 30

**Mise en forme /
Mise en force**

Get fit / Get stronger

8 h 00 à 9 h 00

Bain en longueur

Lane Swim

11 h 45 à 13 h 00

Yoga

11 h 45 à 12 h 45

**Programme
d'entraînement
au combat (PEC)**

Combat training
program

12 h 00 à 13 h 00

Combat sans arme

Unarmed Combat

12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim

11 h 45 à 13 h 00

Spinning

11 h 45 à 12 h 30

Pratique libre

Évaluation FORCE

Free practice

FORCE Evaluation

12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim

6 h 30 à 7 h 30

Mise en force

Get stronger

8 h 00 à 9 h 00

Bain en longueur

Lane Swim

11 h 45 à 13 h 00

Yoga

11 h 45 à 12 h 45

**Programme
d'entraînement au
combat (PEC)**

Combat training
program

12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim

11 h 45 à 13 h 00

Spinning

11 h 45 à 12 h 30

Pratique libre

Évaluation FORCE

Free practice

FORCE Evaluation

12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim

6 h 30 à 7 h 30

Mise en force

Get stronger

8 h 00 à 9 h 00

Bain en longueur

Lane Swim

11 h 45 à 13 h 00

**Programme
d'entraînement
au combat (PEC)**

Combat training
program

12 h 00 à 13 h 00

**Escalade et
accréditation**

Climbing and
accreditation

12 h 00 à 13 h 00

**Entraînement
de natation**

Swimming training

16 h 00 à 16 h 55

Aqua Cardio-Muscu

Aqua Cardio-Fitness

17 h 00 à 17 h 45

Spinning

Spinning

18 h 00 à 18 h 45

**Intervalles
Cardio-Muscle**

Cardio-Muscle
intervals

19 h 00 à 20 h 00

Aqua Spinning

Aqua Spinning

16 h 10 à 16 h 55

H.I.I.T – Yoga

H.I.T. – Yoga

16 h 30 à 17 h 30

Bain en longueur

Lane Swim

20 h 00 à 21 h 30

**Entraînement
prénatal***

Prenatal training*

19 h 00 à 20 h 00

**Entraînement
de natation**

Swimming training

16 h 00 à 16 h 55

Aqua Cardio-Muscu

Aqua Cardio-Fitness

17 h 00 à 17 h 45

**Intervalles
Cardio-Muscle**

Cardio-Muscle
intervals

18 h 00 à 19 h 00

Fit Abs

Fit Core

19 h 15 à 20 h 00

Aqua Jogging

Aqua Jogging

16 h 10 à 16 h 55

Spinning

Spinning

17 h 00 à 17 h 45

Bain en longueur

Lane Swim

20 h 00 à 21 h 30

**Bain libre aînée
et poupon**

Free swimming
for senior and baby

14 h 00 à 15 h 30

Bain libre pour tous

Free swimming for all

18 h 00 à 19 h 45

Dimanche / Sunday

Bain libre pour tous

Free swimming for all

15 h 00 à 17 h 00



Militaires exclusivement | Military only



Militaires et membres PSP | Military and PSP members



Membres PSP exclusivement | PSP members only



Gratuit pour tous | Free for all

Les cours et activités inclus dans la programmation hebdomadaire peuvent changer sans préavis. Classes and activities included in the weekly schedule may change without notice.

Il n'y a pas d'activités du 6 au 10 mars 2023 (Relâche scolaire).
There are no activities from March 6 to 10, 2023 (Spring Break).

* La carte PSP n'est pas requise pour ce cours. Inscription requis en ligne.
PSP card is not required for this course. Registration required online
<https://bkk.cfmws.com/valcartierpub/index.asp>

INFORMATION : 418 844-5000, # 5226 (option 2)



BASE VALCARTIER
CENTRE DES
SPORTS
SPORTS CENTRE

OUVERT
AU PUBLIC
OPEN TO THE PUBLIC

ABONNEZ-VOUS!
REGISTER NOW!



418 844-5000
#5226 (option 2)



LoisirsValcartier

