



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
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							X	X
Ligue de hockey balle / Dekhockey League							X	X
Ligue de badminton / Badminton League							X	X
Tir récréatif / Recreational Shooting Club			Détails sur SBMFC.ca / Details on CFMWS.ca					
Club de chasse et pêche / Hunting and Fishing Club			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 spécial 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

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30 Mise en forme / Mise en force <i>Get fit / Get stronger</i> 8 h 00 à 9 h 00 Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00 Yoga 11 h 45 à 12 h 45 Programme d'entraînement au combat (PEC) <i>Combat training program</i> 12 h 00 à 13 h 00 Combat sans arme <i>Unarmed Combat</i> 12 h 00 à 13 h 00	Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00 Spinning 11 h 45 à 12 h 30 Pratique libre Évaluation FORCE <i>Free practice FORCE Evaluation</i> 12 h 00 à 13 h 00	Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30 Mise en force <i>Get stronger</i> 8 h 00 à 9 h 00 Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00 Yoga 11 h 45 à 12 h 45 Programme d'entraînement au combat (PEC) <i>Combat training program</i> 12 h 00 à 13 h 00	Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00 Spinning 11 h 45 à 12 h 30 Pratique libre Évaluation FORCE <i>Free practice FORCE Evaluation</i> 12 h 00 à 13 h 00	Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30 Mise en force <i>Get stronger</i> 8 h 00 à 9 h 00 Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00 Programme d'entraînement au combat (PEC) <i>Combat training program</i> 12 h 00 à 13 h 00 Escalade et accréditation <i>Climbing and accreditation</i> 12 h 00 à 13 h 00
Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 16 h 55 Aqua Cardio-Musculation <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 00 à 17 h 45 Spinning <i>Spinning</i> 18 h 00 à 18 h 45 Intervalles Cardio-Muscle <i>Cardio-Muscle intervals</i> 19 h 00 à 20 h 00	Aqua Spinning <i>Aqua Spinning</i> 16 h 10 à 16 h 55 H.I.I.T – Yoga <i>H.I.T. – Yoga</i> 16 h 30 à 17 h 30 Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 20 h 00 à 21 h 30 Entraînement prénatal* <i>Prenatal training*</i> 19 h 00 à 20 h 00	Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 16 h 55 Aqua Cardio-Musculation <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 00 à 17 h 45 Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 20 h 00 à 21 h 30 Intervales Cardio-Muscle <i>Cardio-Muscle intervals</i> 18 h 00 à 19 h 00 Fit Abs <i>Fit Core</i> 19 h 15 à 20 h 00	Aqua Jogging <i>Aqua Jogging</i> 16 h 10 à 16 h 55 Spinning <i>Spinning</i> 17 h 00 à 17 h 45 Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 20 h 00 à 21 h 30	Bain libre ainée et poupon <i>Free swimming for senior and baby</i> 14 h 00 à 15 h 30 Bain libre pour tous <i>Free swimming for all</i> 18 h 00 à 19 h 45

JOUR / DAY

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**

