

# HIVER 2021 PROGRAMMATION DE LOISIRS *EN VIRTUEL*



## LES LUNDIS CONFÉRENCES

Esprit Alpin  
**6 \$/CONFÉRENCE OU 15 \$ POUR LES 3 CONFÉRENCES**  
**TA ROUTINE ACTIVE EN PANDÉMIE / TÉLÉTRAVAIL**  
 25 JANVIER À 19 H  
**TOUT SAVOIR POUR S'ENTRAÎNER L'HIVER À L'EXTÉRIEUR**  
 1<sup>ER</sup> FÉVRIER À 19 H  
**LES BASES D'UNE SAINTE ALIMENTATION**  
 8 FÉVRIER À 19 H

## LES MERCREDIS ACTIFS

**YOGA 50 +**  
 DU 27 JANVIER AU 24 FÉVRIER À 10 H  
 Esprit Alpin  
 Séance de yoga douce et relaxante adaptée à tous les niveaux  
 40 \$ pour 5 cours  
**ADULTES REMISE EN FORME**  
 DU 27 JANVIER AU 24 FÉVRIER À 19 H 30  
 Studio Moov  
 Cours idéal pour vous remettre en forme en apprenant à bien exécuter les mouvements de bases de l'entraînement physique.  
 40 \$ pour 5 cours

## LES JEUDIS « BOUGE AVEC TON ADO »

**ADOS BOOTCAMP**  
 DU 28 JANVIER AU 25 FÉVRIER À 19 H  
 Studio Moov  
 Initiation à l'entraînement et amélioration des performances physiques globales.  
 Vient bouger pour te sentir mieux !  
 25 \$ pour 5 cours

## LES SAMEDIS ACTIFS EN FAMILLE


Studio Moov  
**6 \$/COURS OU 20 \$ POUR LE BLOC DE 4 COURS**  
**BOOTCAMP PARENT/ENFANT (4 - 9 ANS)**  
 23 JANVIER À 9 H 30  
 Ce cours parent / enfant vous initiera à l'entraînement et améliorera vos performances physiques globales, tout en développant une complicité avec votre enfant.  
**ZEN EN FAMILLE (3 - 9 ANS)**  
 30 JANVIER À 9 H 30  
 Postures amusantes, ludiques et relaxantes à pratiquer avec les enfants.  
**ZUMBA PARENT / ENFANT (4 ANS +)**  
 6 FÉVRIER À 9 H 30  
 Travaillez votre cardio dans des séquences de danse simples et amusantes sur une musique entraînante avec votre enfant.  
**ZEN EN FAMILLE (3 - 9 ANS)**  
 13 FÉVRIER À 9 H 30  
 Postures amusantes, ludiques et relaxantes à pratiquer avec les enfants.

À LA SUITE DE VOTRE INSCRIPTION, UN LIEN ZOOM VOUS SERA ACHEMINÉ PAR COURRIEL AVANT LE DÉBUT DU PREMIER COURS. ASSUREZ-VOUS D'AVOIR MIS LE BON COURRIEL DANS VOTRE DOSSIER ACCÈS-LOISIRS.

# PROGRAMMATION DE LA SEMAINE DE RELÂCHE 2021

## CAMP DES NEIGES

INSCRIPTIONS  
 DÈS LE 15 FÉVRIER

 Nous sommes toujours en attente des consignes officielles du gouvernement concernant les camps de la relâche scolaire 2021, il se pourrait donc que cette activité soit annulée pour des raisons sanitaires. En cas d'annulation suite au début des inscriptions, celles-ci seront remboursées complètement et vous serez avisés par courriel dans les plus brefs délais.

### DÉTAILS :

- Le camp des neiges est offert seulement aux résidents.
- Inscriptions dès le 15 février (En ligne seulement).
- La carteaccès loisirs de votre enfant doit être à jour.
- Le camp de jour se déroulera dans les bâtiments de la ville, avec des places limitées selon la capacité d'accueil et les mesures sanitaires en vigueur.
- Rendez-vous en ligne pour tous les détails : [ville.prevost.qc.ca](http://ville.prevost.qc.ca) sur la page Camp de jour.

## ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE

27 FÉVRIER AU 7 MARS

### CONCOURS DE CRÉATIONS HIVERNALES

**DÉTAILS :** Vous avez confectionné en famille un énorme bonhomme de neige, une glissade hivernale, un fort des neiges, une patinoire dans votre cour, ce concours est pour vous ! Les prix à gagner seront annoncés dans le prochain Cahier Vivez Prévost du 17 février.

**QUAND :** Du 27 février au 7 mars inclusivement

**COMMENT :** Envoyer la photo de votre création hivernale en pièce jointe par courriel au [accesloisirs@ville.prevost.qc.ca](mailto:accesloisirs@ville.prevost.qc.ca) avec votre nom complet, votre adresse et votre numéro de téléphone.

### À TOUS LES JOURS

**Glissades sur neige** au terrain de soccer des Clos-Prévostois. Apportez vos traîneaux ou vos tapis glissants.

### SAMEDI 27 FÉVRIER

#### LA MAGIE DE LA CHIMIE

À 10 h en virtuel  
 Activité gratuite, inscription obligatoire pour recevoir le lien de la diffusion.

### MARDI 2 MARS

#### ÉDUCAZOO en « live »

Rendez-vous à 9 h 30 sur le Facebook de la Ville pour assister à l'atelier.

### mercredi 3 mars

#### DESSINEZ COMME UN PRO

avec Les Studios Flafam  
 À 10 h en virtuel  
 Inscription obligatoire, le lien sera envoyé avant l'activité.

