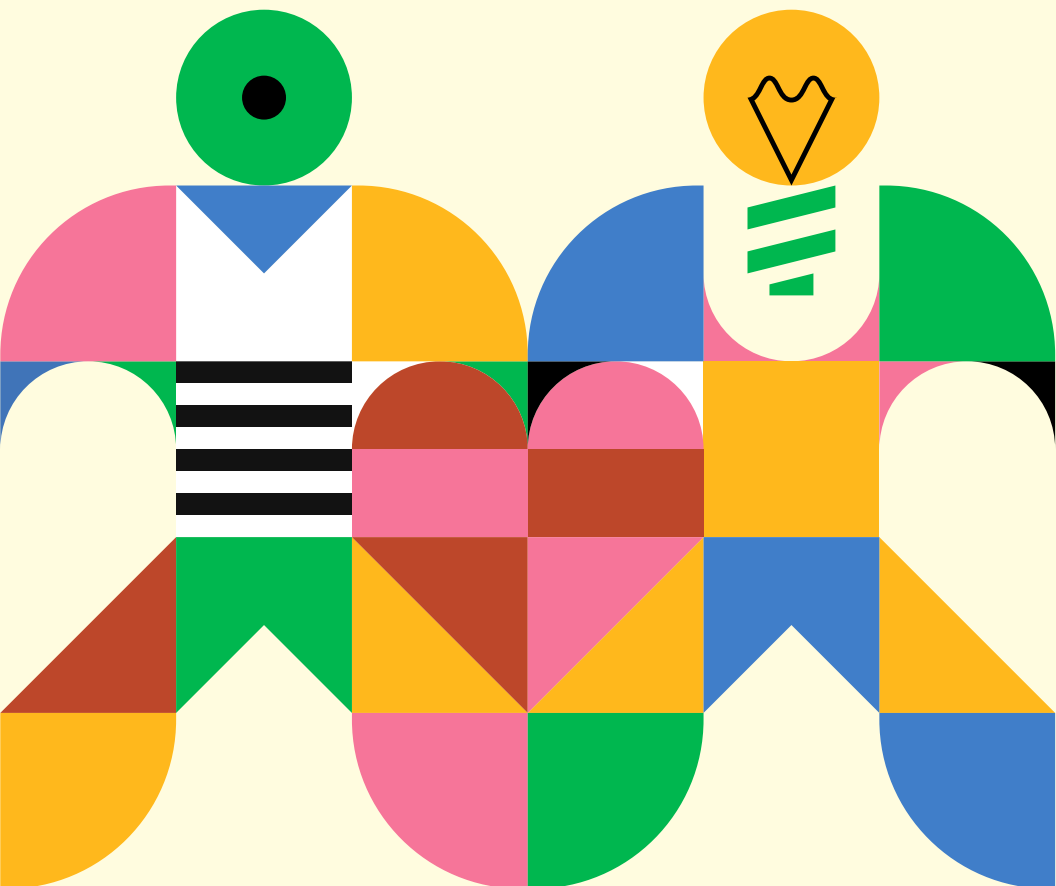


Présent  
Réinventé  
Réunis



# PROGRAMMATION HIVER 2022



**Gratuit**  
pour les moins  
de 18 ans

DÈS LE 17 JANVIER 2022



[patrolaval.com](http://patrolaval.com)

INSCRIPTIONS DÈS DÉCEMBRE 2021

# Comment

# S'INSCRIRE

## À partir de décembre 2021

### Lors de l'inscription

Que ce soit par internet ou en personne, vous devez avoir en main

- La carte d'assurance maladie du membre (17 ans et moins);
- Le numéro d'assurance sociale (du parent payeur) pour l'obtention d'un "relevé 24";
- Votre paiement (voir modes de paiement plus bas).



#### Par Internet

Rendez-vous au [patrolaval.com](http://patrolaval.com) et cliquez sur inscription en ligne  
Mode de paiement accepté :

carte de crédit **VISA** ou **MASTERCARD**



#### En personne, au secrétariat

Si vous devez faire ou compléter votre inscription sur place, vous devez au préalable avoir pris rendez-vous avec le secrétariat au **418-522-2005**



#### Modes de paiement acceptés:

- Argent comptant
- Chèque à l'ordre du Patro Laval
- Carte de débit
- Carte de crédit : **VISA** ou **MASTERCARD**

### PHOTO

Nous tenons à vous informer que le membre inscrit peut être photographié, filmé dans le cadre des activités du Patro. Votre consentement est précieux pour nous. Une case à cocher se trouve sur le formulaire d'inscription pour démontrer votre accord ou désaccord.

### LISTE D'ATTENTE

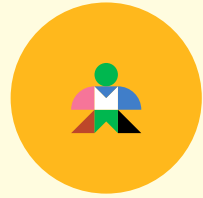
Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom à la réception, en personne ou par téléphone, afin que votre nom soit conservé sur une liste d'attente.

### ANNULATION

Le Patro se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants n'est pas atteint.

Secteur  
**PRÉSCOLAIRE**

3 mois à 5 ans



**SAUT DE CRAPAUD**

Le Patro met à la disposition la salle de psychomotricité pour les familles du quartier. Le but est d'offrir un environnement stimulant où les enfants de 3 mois à 5 ans peuvent explorer tout en développant leurs habiletés cognitives et motrices. Une seule famille à la fois. Appelez au Patro pour réserver votre place.

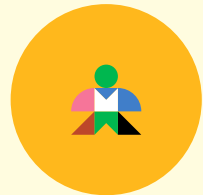


HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi, jeudi et samedi 9 h 30 à 10 h 30	Du 26 janvier au 9 avril 2022	<b>GRATUIT</b>

Congé les 9-10-12 mars 2022

Secteur  
**ENFANCE**

4 - 11 ans



**PATRO TRAD**

Participer aux activités du secteur enfance, c'est faire l'expérience d'une vie de groupe à travers des activités ludiques et une ambiance familiale.

Tu veux de la diversité ? Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées thématiques, bricolage, activités culturelles, etc. Les samedis trad, c'est comme être en vacances. Bref, on les laisse être des enfants !



HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Samedi 9 h 00 à 15 h 30	Du 22 janvier au 23 avril 2022	<b>GRATUIT</b>

Congé le 12 mars 2022

# VIENS FAIRE TES DEVOIRS & BOUGER EN GANG

# ÉTU ACTIF

Programme parascolaire de PATRO

Étu-actif est un programme parascolaire conciliant études et activités physiques.

Cette année, il est offert aux élèves de la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année du primaire, aux écoles Sacré-Cœur, Marguerite-Bourgeoys, St-Malo et des Berges.

Le transport en bus est offert pour les jeunes de l'école des Berges et un transport actif pour les écoles Marguerite-Bourgeoys et Sacré-Coeur.

De la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi au vendredi 15 h 30 à 17 h 30	Du 24 janvier au 15 avril 2022	GRATUIT

Congé du 7 au 11 mars 2022

LUNDI

LÜ

Activité d'apprentissage ludique et interactif dans le grand gymnase.

LUNDI

25\$

ATELIER CULINAIRE (4<sup>e</sup> À 6<sup>e</sup> année)

Activités culinaires animées par un spécialiste. Les enfants apprendront les bases de la cuisine allant de la lecture d'une recette jusqu'à l'étape finale du nettoyage et rangement du matériel.

MARDI

MULTISPORTS

Animation de diverses activités sportives, tel que hockey cosom, soccer, basket-ball, tchoukball, pickleball, ominikin, etc.

MERCREDI

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Activités aquatiques animées et bains libres.

JEUDI

MULTISPORTS

Animation de diverses activités sportives, tel que hockey cosom, soccer, basket-ball, tchoukball, pickleball, ominikin, etc.

VENDREDI

ACTIVITÉ PLEIN AIR

Animation d'activités diverses à l'extérieur. Grands jeux, patinage, glissade, raquette, etc. En cas de mauvaise température, les activités auront lieu à l'intérieur.

Secteur

# FOOTBALL

4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

**NOTE :**

Sujet à certains changements selon l'évolution de la pandémie ainsi que des recommandations de la santé publique



## DES AZTÈQUES / saison hiver

Viens défendre les couleurs des Aztèques! Équipe de football sans contact, coachée par des joueurs du Rouge et Or ainsi que d'anciens joueurs.

Deux entraînements par semaine ainsi que quelques Jamborees les week-ends. Surveillez la programmation d'hiver pour connaître les dates d'inscriptions.

**Inscriptions en janvier.**

**MARDI  
JEUDI**

**HORAIRE**

Mardi et jeudi  
15 h 30 à 18 h

**DÉBUT / FIN**

Du 8 février  
au 6 juin 2022

**COÛT**

**80 \$**  
Places limitées

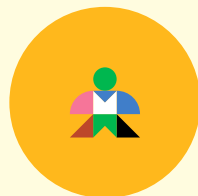
Durée : 16 semaines + gala de fin de saison  
**Congé le 8 et 10 mars 2022**



# Secteur

# ADOS

## 12-18 ans



Participer aux activités du secteur ados, c'est faire l'expérience d'une vraie ambiance de gang à travers des activités ludiques et sportives. Au secteur ados, on est loin du cadre scolaire, même si on y vit des expériences vivantes et enrichissantes.

On est comme une petite famille bien soudée. Le respect et l'intégration de tous sont nos priorités. Les activités proposées aux ados ont pour objectifs la socialisation, l'apprentissage et le dépassement de soi.

### MERCREDI SPORTIF

Tu envie de venir bouger en gang! D'avoir du gros fun! Ta place c'est au Patro pour les mercredis sportifs. Tous pleins de sport sont prévu pour les Ados.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 18 h à 20 h  12-15 ans et 16-18 ans	Du 26 janvier au 20 avril 2022	<b>GRATUIT</b>

Congé le 9 mars 2022

### PATRO TRAD

Tu veux vivre un trip de gang tout en faisant du sport et des activités diverses. Le secteur des ados, c'est la place! Viens « chiller » dans la nouvelle salle. Voyage, sorties, tournois et projets divers.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Vendredi 18 h à 21 h  12-15 ans et 16-18 ans	Du 28 janvier au 22 avril 2022	<b>GRATUIT</b>

Congé le 11 mars 2022

### PATRO TRAD

Tu veux vivre un trip de gang tout en faisant du sport et des activités diverses. Le secteur des ados, c'est la place! Viens « chiller » dans la nouvelle salle. Voyage, sorties, tournois et projets divers.

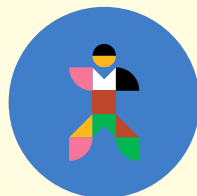
HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Samedi 9 h à 15 h 30  12-17 ans	Du 22 janvier au 23 avril 2022	<b>GRATUIT</b>

Congé le 12 mars 2022



# Secteur **ADULTES**

18 ans +



La majorité des activités sont animées par des professionnels qui veillent à bien accueillir et à accompagner chacun des membres, à transmettre l'information et à répondre aux besoins du groupe. Ce sont nos veilleurs de l'esprit Patro. Tous sont invités à collaborer pour la préparation des activités et le rangement du matériel. Au besoin, des comités sont formés pour organiser diverses activités.

## ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

L'entraînement en circuit est un entraînement simple, rapide, efficace et ludique. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale. Cet entraînement convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi 18 h à 19 h	Du 17 janvier au 11 avril 2022	75 \$

Un minimum de 8 inscriptions

Congé le 7 mars 2022

## SPINNING

L'activité se déroule au rythme d'une musique dynamique et changée selon le degré d'intensité de la spécialiste. Cette discipline est faite pour tous ceux et celles qui souhaitent se mettre en forme et pratiquer une activité physique intense. Places limitées !

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 17 h à 17 h 45	Du 18 janvier au 12 avril 2022	75 \$

Un minimum de 6 inscriptions et maximum

Congé le 8 mars 2022

## COSOM FÉMININ

Le cosom féminin se déroule dans le plaisir et les équipes sont divisées à chaque soir.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Du 18 janvier au 12 avril 2022	75 \$

Congé le 8 mars 2022

## COURSE RÉCRÉATIVE

Dans une atmosphère motivante et accueillante, viens découvrir notre beau quartier. Tous les types de coureurs sont les bienvenus.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	Du 19 janvier au 13 avril 2022	20 \$

Un minimum de 6 inscriptions

Congé le 9 mars 2022

## CLUB DE HOCKEY BALLE

Le CHB est une ligue de hockey balle AMICALE! C'est faire partie d'un repêchage pour la formation des équipes, accepter d'arbitrer, de marquer ou de s'occuper du tableau de point lors d'une partie et surtout jouer pour S'AMUSER !

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 19 h 30 à 21 h 30	Du 19 janvier au 13 avril 2022	80 \$

Congé le 9 mars 2022

## POUND

Le pound est un cours hyper dynamique qui mixte le renforcement musculaire, le travail cardio et la danse, le tout en musique et en utilisant des sticks (baguettes en plastiques ressemblant aux baguettes de batterie)

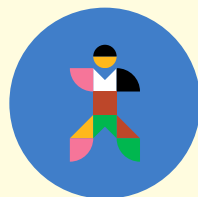
HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Jeu 19 h à 20 h	Du 20 janvier au 14 avril 2022	105 \$

Un minimum de 12 inscriptions

Congé le 10 mars 2022

# Secteur ADULTES

18 ans +



## PICKELBALL

Un sport ludique et accessible qui mixte plusieurs sports de raquette (badminton, raquetball, ping pong et tennis) en pleine expansion au Québec.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Judi 18 h à 19 h	Du 20 janvier au 14 avril 2022	75 \$

Congé le 10 mars 2022

## MISE EN FORME

Activité de remise en forme sans se prendre la tête pendant que les enfants sont au Patro. L'activité est animée par des participants bénévoles qui veillent à bien accueillir chacun des participants. Tous sont invités à collaborer pour l'activité. Viens te motiver en gang!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Samedi 9 h 30 à 10 h 30	Du 22 janvier au 16 avril 2022	20 \$

Congé le 12 mars 2022

## SOIRÉE CHANSONNIER

Vendredi  
28 janvier 2022

Vendredi  
25 février 2022

HORAIRE

Samedi  
26 mars 2022

DÉBUT / FIN

Samedi  
30 avril 2022

COÛT

10 \$





# Secteur 55+

## Ton milieu de vie m'anime



\*Une carte de membre est demandée pour les Bingos du lundi et mardi. Vous pouvez vous en procurer une au coût de **15 \$**.

### CLUB DE MARCHÉ

Venez marcher avec nous dans le quartier pour socialiser tout en se maintenant en forme.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi 10 h à 11 h	Du 17 janvier au 25 avril 2021	<b>GRATUIT</b>

Congé le 7 mars 2022

### BINGO

Bingo pour les 55 ans et plus. Vous devez acheter vos cartes sur place.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi 13 h à 15 h 30	Du 17 janvier au 25 avril 2021	<b>Carte de membre</b>

Congé le 7 mars 2022

### JOUE AVEC LES MOTS

Jeux sur la langue française. Animation inspirée de divers jeux télévisés et jeux de société. Assiduité essentielle pour la formule de jeu d'équipe. Compétition amicale en collaboration avec l'ASULF et l'OQLF

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 9 h 30 à 11 h 30	Du 25 janvier au 5 avril 2021	<b>20 \$</b>

Congé le 8 mars 2022

### TRICOT

Tricot pour le plaisir dans un contexte amical. Vous pouvez amener votre matériel, mais il est possible de vous en faire le prêt.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 13 h à 15 h	Du 18 janvier au 26 avril 2021	<b>GRATUIT</b>

Congé le 8 mars 2022

### VIE ACTIVE

Séries d'exercices physiques pour améliorer la coordination, l'équilibre et la posture. Exercices adaptés pour les 55 ans et plus.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 10 h à 11 h	Du 19 janvier au 27 avril 2021	<b>20 \$</b>

Congé le 9 mars 2022

### DANSE FITNESS

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine adaptée pour tous.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Jeudi 10 h à 11 h	Du 20 janvier au 14 avril 2021	<b>60 \$</b>

Un minimum de 8 inscriptions  
Congé le 10 mars 2022

# Secteur **COMMUNAUTAIRE** Pour tous



Les activités du secteur communautaire s’ancrent dans la volonté de développer la fierté, l’estime et la confiance en soi chez ses membres. Le partage, l’entraide, le respect, l’inclusion et la dignité en sont les valeurs piliers.

## **BÉNÉVOLAT**

Vous souhaitez vous impliquer dans la vie du Patro! Que ce soit pour aider lors de la distribution alimentaire, conduire le bus, donner un coup de pouce dans divers projets ou même animer une activité, n’hésitez pas à nous en parler! Nous avons toujours besoin de vous.

## **DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ ST-VINCENT DE PAUL**

Vous devez demeurer dans la paroisse Sacré-Cœur et contacter Chantal par téléphone pour voir votre éligibilité. Distribution alimentaire pour les résidants(es) du quartier Sacré-Coeur. Dépannages d’urgence disponibles en dehors du secteur. Vous pouvez laisser vos coordonnées au **418-522-5741 # 303**

## **IMPÔT BÉNÉVOLE**

Le service d’impôt bénévole du Patro Laval a pour mission d’aider les personnes ayant de faibles revenus à faire leurs déclarations de revenus pour les gouvernements provincial et fédéral.

Le service est gratuit pour les personnes qui répondent aux critères d’admissibilité. Une équipe dynamique de bénévoles expérimentés produit plus de 2 000 déclarations chaque année et s’engage à accueillir tous les clients, sans distinction, à compléter minutieusement chacun des dossiers, à assurer la confidentialité des renseignements personnels et à travailler dans un climat de respect et de bonne humeur.

Le Patro Laval ne reçoit aucune subvention gouvernementale pour offrir ce service.

Contactez Rosa au : **418-522-2005 poste 224.**



Secteur

# LOCATION

Ton milieu de vie m'anime



Quelle que soit l'activité que vous organisez, il y a de fortes chances que le Patro puisse offrir l'espace adapté à vos besoins, que ce soit de façon occasionnelle ou pour une saison entière.

Wi-Fi / Téléviseurs / Systèmes de son / Projecteurs / Tableaux de feuilles et marqueurs  
Cafetières / Scènes / Tables et chaises / Et plus... 2 cuisines sont accessibles pour la préparation de repas. Service de bar : en autogestion avec permis par les locataires.  
Ascenseur disponible pour personnes à mobilité réduite.

## GRAND GYMNASE 110' X 75'



Pour tous les sports, soirées spéciales, grands rassemblements.

Peut recevoir de **250 à 700** personnes, selon l'activité.

## PETIT GYMNASE 80' X 40'



7 autres salles pouvant contenir de 15 à 250 personnes sont également disponibles pour des réunions, conférences, congrès, fêtes familiales, soirées dansantes, réceptions, etc.

### INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Contactez Gaston Giroux  
418.522.2005 # 121  
[gaston.giroux@patrolaval.com](mailto:gaston.giroux@patrolaval.com)

Hockey-cosom, soccer, jeux de ballon...

## SALLE POLYVALENTES



## TARIF

Notre objectif est d'offrir accès à nos installations et à nos équipements à un coût abordable, rentable pour le Patro.



**418 522-2005**

**PATROLAVAL.COM**

145 rue Bigaouette, Québec (QC) G1K 4L3

SUIVEZ-NOUS SUR



info@patrolaval.com