

NOUVEAUTÉ

ON BOUGE DANS NOS PARCS

26 JUIN AU 16 AOÛT

Cet été, nos parcs s'animent! Des animatrices kinésiologues expertes et dynamiques vous feront bouger en plein air. De tout pour tous et pour tous les goûts. Découverte et plaisir assuré!

CARDIO-POUSSETTE

Découvrez des exercices cardiovasculaires, de souplesse et de raffermissement, en profitant du plein air avec bébé.

Lundi 13 h 30 à 14 h 30

Départ du Centre Bombardier

RESPIREZ PAR LE NEZ!

Profitez d'un moment de détente en pleine nature pour vous initier à diverses techniques et stratégies pour mieux gérer le stress. Yoga, pilatès, méditation et bien d'autres, pour recharger vos batteries.

Lundi 17 h 30 à 18 h 30

Parc Desjardins intergénérationnel

**ACTIVITÉS
GRATUITES**

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

On maintient la forme cet été. Profitez d'une séance d'entraînement originale qui utilise les équipements de nos parcs. Exercice cardiovasculaire, musculation, flexibilité tout y est et c'est à deux pas de chez-vous.

Mardi 17 h 30 à 18 h 30

Parc Desjardins intergénérationnel

COEUR ACTIF : LA MARCHÉ RÉINVENTÉE!

Une activité différente et diversifiée. Vous découvrirez la Ville sous un autre angle grâce à des parcours de marche combinés à des exercices musculaires.

Mercredi 17 h 30 à 18 h 30

Départ du Centre Bombardier

BOUGER EN FAMILLE

La journée se termine, c'est l'heure de jouer! Profitez d'un moment en famille et avec des amis, pour découvrir de nouveaux sports et jeux dans un environnement stimulant et sécuritaire.

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30


Parc Secteur Ouest

INSCRIPTION

Vous serez présent, faites-nous le savoir!
Pour plus de détails, consultez les pages 7, 8 et 9.

www.lapocatiere.ca ou au bureau des SRCC
Information : 418 856-2222 poste 2018

Les jeudis aux parcs du 29 juin au 3 août

 Parc Desjardins intergénérationnel

 Terrains récréatifs (près des jeux d'eau)

* En cas de mauvaise température, les activités auront lieu au Centre Bombardier.

LA TENTE À CONTES

29 JUIN DE 9 H À 12 H

Installe-toi confortablement et laisse-toi raconter une histoire avec de joyeux personnages. Profite de tous les livres sous la tente pour explorer le merveilleux monde de l'imaginaire.



LE CIRQUE EST LÀ!

13 JUILLET DE 18 H 30 À 19 H 30

La compagnie du Gros orteil nous présente son spectacle. C'est l'histoire drôle d'un capitaine et de son moussaillon. On retrouve des numéros de trapèze, de boule d'équilibre chinoise, de jonglerie, d'acrobatie, de break dance et de musique.



SOIRÉE HISTORIQUE

6 JUILLET DE 18 H 30 À 19 H 30

En collaboration avec les Archives de la Côte-du-Sud et animé par Pierrette Maurais, venez en apprendre davantage sur l'histoire de La Pocatière.



**ACTIVITÉS
GRATUITES**



GUITARE ET CONTE ET LÉGENDES

20 JUILLET DE 20 H 30 À 22 H 30

Éric Guay dans une ambiance chaleureuse, tape des mains, tape du pied, chante ou danse, mais vive l'été!

3 AOÛT DE 20 H 30 À 22 H 30

Avec le conteur Pierre Lévesque, laisse-toi emporter par des contes étonnants et légendes magiques.



CIN'ÉTÉ

JEUDI, DÈS LA TOMBÉE DU JOUR

**PARC DESJARDINS
INTERGÉNÉRATIONNEL**

POUR TOUS



29 JUIN



27 JUILLET

* En cas de mauvaise température, les activités auront lieu au Centre Bombardier.

Tous
les mardis
dès 19 h

Stage Band du Littoral

Pierrot Fournier

Le Winston Band

Tone Call

Mouv'Anse

Suzanne Parayre
et Martin Morais

Odeur de Swing

Les « *Mardis-Show* »

Dans une ambiance décontractée et amicale, laissez-vous emporter par divers univers musicaux et faites de belles découvertes.

Du 27 juin au 8 août au Parc Desjardins intergénérationnel

Chant choral

27 juin

Dirigés par Marc-André Caron, la cinquantaine de membres du **Groupe vocal Mouv'Anse** uniront leurs voix pour faire vibrer les corps et les esprits, autant les leurs que ceux des spectateurs. Vous entendrez un éventail de chants populaires dont la beauté des mélodies et la force des paroles seront mises en valeur par l'harmonie des voix.

Chanson populaire anglophone

4 juillet

Tone Call, combine le meilleur des deux mondes : des musiciens jeunes et dynamiques avec une expérience qui assure la qualité et la confiance. Le groupe possède une répertoire extrêmement varié. Ils saura à coup sûr satisfaire autant les danseurs que les mélomanes.

Hommage à la chanson française

11 juillet

Pierrot Fournier nous offre un florilège des plus belles chansons de la langue française, leur donnant une seconde vie tout en les enrichissant de ses propres qualités vocales et scéniques. Il puise dans les répertoires des grands auteurs-compositeurs-interprètes tels, Aznavour, Brel, Ferrat, Lévillée, Reggiani, et plusieurs autres.

Musique style fanfare

18 juillet

Le **Stage Band du Littoral** est un ensemble de l'École de musique et de danse Destroismaisons situé à La Pocatière. Composé de 20 musiciens adultes, il interprète un répertoire rock, pop, funk et disco. Leur dynamisme contagieux entraînera le public à danser au rythme des nombreux instruments.

En cas de mauvais temps, les concerts seront présentés à la Salle Desjardins du Centre Bombardier. Pour plus de détails, suivez-nous sur Facebook.

 @LoisirsLaPocatiere

Souvenirs de la chanson francophone « Confluence »

25 juillet

Suzanne Parayre et Martin Morais, forts de leurs bagages personnels, Suzanne Parayre (voix) et Martin Morais (guitare) ont décidé, dans un duo nouvellement formé, de faire naviguer leurs talents à bord du même bateau. C'est la rencontre de la chanson française et québécoise, du jazz et de la bossa-nova. Bonheur assuré!

Swing

1^{er} août

Odeur de Swing puise dans le répertoire des grands noms du jazz américain tels que Duke Ellington, Sidney Bechet et Louis Armstrong et bien d'autres. Ces cinq musiciens vous transporteront au cœur des cabarets et bistrotts clandestins des années 1920 et 1930.

Musique traditionnelle

8 août

Le **Winston Band** mise sur la combinaison de l'accordéon à pitons et du frottoir. Ce son roots est propulsé par une solide facture électrique qui amène la foule à se lâcher lousse.

Spectacle de clôture

Pianiste public

15 août

En plus de son piano public, La Pocatière aura son pianiste public! **Serge-André Jones** vous propose un spectacle varié (piano, chanson, compositions originales et interprétations) avec ses coups de cœur... et les vôtres! Envoyez-lui vos demandes spéciales par courriel à sergeandrejones@gmail.com.

Formule 5 à 7, apportez votre pique-nique au JARDIN FLORAL au 230, Route 230.

En cas de mauvais temps, le concert sera présenté dans le hall d'entrée du Centre Bombardier.

