

Cours et activités



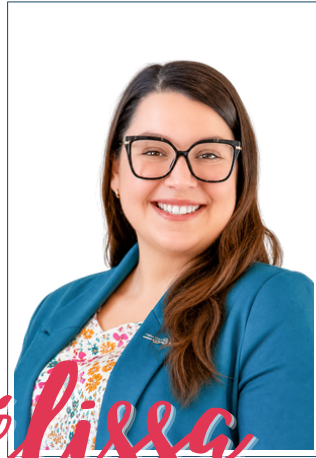
AUTOMNE 2026

**POUR SAVOIR
TOUT CE QUI
SE PASSE À
KINGSEY
FALLS**

kingseyfalls.ca

 VilleKingseyFalls





Le mot de *Mélissa*

Chers citoyens, chères citoyennes,

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente cette nouvelle programmation d'activités. L'automne sera une fois de plus rempli d'occasions de se divertir, de bouger et de se rassembler dans notre belle communauté.

Avant de se diriger vers l'automne, je vous invite à participer à nos tout nouveaux Jeudis festifs au parc, les jeudis 13 et 20 août. Nous espérons vous y voir en grand nombre pour profiter de ces soirées conviviales en famille ou entre amis!

Il y a maintenant un peu plus d'un an que j'ai le privilège d'occuper le poste de directrice des loisirs, de la culture, de la vie communautaire et des communications. Depuis mon arrivée, j'ai eu la chance de découvrir une communauté dynamique, accueillante et engagée. C'est grâce à votre participation et à votre enthousiasme que nos activités prennent vie.

J'en profite également pour vous rappeler que vos idées sont toujours les bienvenues. Si vous avez des suggestions d'activités, de projets ou d'améliorations, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Vos commentaires nous permettent d'offrir une programmation qui répond aux intérêts de notre milieu.

Enfin, plusieurs de nos événements et activités ne pourraient avoir lieu sans l'implication de précieux bénévoles. Si vous avez envie de vous engager, même à petite échelle, votre contribution fera une réelle différence. Nous sommes toujours heureux d'accueillir de nouvelles personnes dans notre équipe de bénévoles.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochaines activités!

Mélissa Camirand

Directrice des loisirs, de la culture, de la vie communautaire et des communications

PRÊT, DE MATÉRIEL



Gratuit!
Gratuit!
Gratuit!
Gratuit!
Gratuit!
Gratuit!
Gratuit!
Gratuit!

La Ville de Kingsey Falls vous offre la possibilité d'emprunter gratuitement un vélo électrique jusqu'au 31 octobre.

Ces vélos, autrefois gérés par la Corporation des loisirs de Kingsey Falls, sont disponibles à la population grâce à un partenariat avec Loisir Sport Centre-du-Québec et la plateforme Circonflexe - Prêt.pour.bouger.

RÉSERVATION | www.kingseyfalls.ca

LOISIRS | RÉSERVATION DE VÉLOS ÉLECTRIQUES



Information

Restez informés de tout ce qui se passe à Kingsey Falls!

Pour ne rien manquer des activités, nouvelles et services offerts, plusieurs outils sont à votre disposition :

 kingseyfalls.ca

 Facebook : VilleKingseyFalls

 Infolettre : recevez directement les nouvelles et rappels d'activités par courriel. Abonnez-vous sur le site Web :

 kingseyfalls.ca/fr/abonnement-a-l-infolettre

N'hésitez pas à vous abonner et à consulter régulièrement nos plateformes pour rester à l'affût!

Inscription aux activités avec Qidigo

L'inscription à nos activités se fait en ligne, facilement et rapidement!

1. **Créez votre profil** avec une adresse courriel.
2. **Ajoutez les membres de votre famille** (enfants, conjoint, grands-parents, etc.) à un seul et même profil. Vous pourrez ainsi inscrire tout le monde en vous connectant à votre compte personnel.
3. **Procédez au paiement** par carte de crédit.

Pour que l'inscription soit valide, le paiement doit être accepté. Si la transaction échoue, l'inscription n'est pas enregistrée.

Recevez votre confirmation et votre facture directement à l'adresse courriel associée à votre compte Qidigo.

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 10 au 28 août 2026

Vous éprouvez de la difficulté à vous inscrire en ligne?

Contactez Mélissa!

Directrice des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
819 363-3833
loisirs@kingseyfalls.ca





Lieu : 15, rue Caron, local 3

LUNDI : 17 h 30 à 18 h 30

14 septembre | 12 semaines

Entraîneur : Andrée Lavoie

Coût : 90\$

16 places seulement.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls



Rallye des couleurs au Mont Proulx

26 septembre 2026

Une activité familiale qui invite petits et grands à parcourir les sentiers du mont Proulx, à bouger, à profiter du grand air et à répondre à des questions amusantes.

C'est gratuit!

Disco d'Halloween

30 octobre 2026

Une soirée festive pour toute la famille afin de lancer le week-end de l'Halloween! Musique, danse, bonbons et grignotines seront au rendez-vous.

C'est gratuit!



Lieu : 15, rue Caron, local 4

MARDI : 10 h 15 à 11 h

8 septembre | 12 semaines

Entraîneur : Cynthia Laroche

Coût : 115\$

Un cours de Pilates postnatal adapté aux nouvelles mamans pour retrouver mobilité, force et bien-être, dans le respect du rythme de chacune.

Minimum 8 personnes pour débiter la session.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls

Friendly Jasette

29 septembre 2026

MARDI (1 x mois) :

13 h 30 à 14 h 30

Pratiquez votre anglais dans une ambiance conviviale! Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, joignez-vous au groupe chaque 4e mardi du mois.

📍 Les rencontres ont lieu en alternance à la Bibliothèque de Kingsey Falls et au Café Chez GeGe.

Atelier de tricot

17 septembre 2026

JEUDI (tous les jeudi) :

13 h 30 à 15 h 30

Tricot et jasette : viens profiter d'un moment simple et convivial à la bibliothèque.

Inscription auprès de Sonya | 819 363-3818

C'EST GRATUIT!



PICKLEBALL

Lieu : Gymnase École Cascatelle

LUNDI : 18 h à 19 h | 19 h à 20 h

MERCREDI : 18 h à 19 h | 19 h à 20 h

9 et 13 septembre | 12 semaines

Coût : 60\$ | 1 x semaine
100\$ | 2 x semaine

Jeu libre

- 3 terrains disponibles
- Jusqu'à 12 joueurs simultanément
- Raquettes et balles fournies
- Pour faciliter l'organisation des parties, nous vous invitons à vous inscrire en duo ou en quatuor, lorsque possible.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls



Un cours destiné aux adolescent.e.s qui souhaitent acquérir les connaissances et les réflexes nécessaires pour garder des enfants en toute confiance.

Formation offerte par un formateur
d'Ambulance Saint-Jean.

Les détails et la période d'inscription seront dévoilés prochainement. Restez à l'affût!

Inscription à venir

Offert par la Ville de Kingsey Falls



Lieu : 15, rue Caron, local 4

MARDI : 9 h à 10 h

8 septembre | 12 semaines

Entraîneur : Cynthia Laroche

Coût : 125\$

Un cours pour les 50 ans et plus qui souhaitent demeurer actifs grâce à des exercices adaptés favorisant la force, l'équilibre, la mobilité et le bien-être.

Minimum 8 personnes pour débiter la session.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls

Lieu : 7, rue Tardif

Coût : 16\$ par atelier

1 x mois | date à déterminer

Le premier groupe affiche complet! Devant l'intérêt, nous évaluons la possibilité de former un autre groupe cet automne.

Cuisinez une fois par mois avec 4 à 6 participants et repartez avec une dizaine de plats économiques et savoureux, prêts à déguster.

Coût : 16 \$ pour deux portions de chaque recette préparée.

Inscription par téléphone | 819 758-6695

Offert par Les Cuisines Collectives des Bois-Francs



Lieu : Gymnase École Cascatelle

MERCREDI : 20 h 15 à 22 h 15

9 septembre | 12 semaines

Entraîneur : Dany Couture

Coût : 60\$

Activité non supervisée.

Possibilité de se procurer un bâton de hockey lors de l'inscription. Frais en sus.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls



Pour tout savoir sur les activités de la Maison des jeunes de Kingsey Falls, consultez leur page Facebook!

Lundi au jeudi : 18 h à 21 h

Vendredi : 18 h à 22 h 30

Samedi : Selon les activités



mdj.dekingseyfalls (gérée par Sophie Hannah)
mdjkingsey (gérée par les jeunes)



kingseyjeunesse@gmail.com



819 363-3817

14, rue Pierre-Janelle

Derrière la bibliothèque municipale



Lieu : Pavillon des loisirs

MERCREDI : 12 h 05 à 12 h 50

9 septembre | 12 semaines

Entraîneur : Rachel Martel

Coût : 215\$ incluant la location des bottes

Une activité dynamique qui combine cardio, musculation et chorégraphies grâce à des bottes trampoline. Une façon originale et amusante de bouger!

Minimum 10 personnes par groupe pour débiter la session.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls

Comité des LOISIRS

Vous aimez que ça bouge à Kingsey Falls?

Vous avez des idées d'activités?

Vous souhaitez vous impliquer dans votre communauté?

Joignez-vous au comité des loisirs!

Votre participation contribuera à faire de Kingsey Falls un milieu de vie toujours plus dynamique et rassembleur.



Communiquez avec Mélissa Camirand

Directrice des loisirs, de la culture,
de la vie communautaire et des communications

819 363-3833

loisirs@kingseyfalls.ca



Lieu : Pavillon des loisirs
JEUDI : 17 h 45 à 18 h 30

10 septembre | 10 semaines

Entraîneur : Cynthia Laroche
Coût : 100\$

Un cours de Pilates pour améliorer la posture, la force, la souplesse et l'équilibre grâce à des exercices doux et accessibles à tous.

Minimum 10 personnes pour débiter la session.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls



Lieu : Pavillon des loisirs
JEUDI : 18 h 35 à 19 h 20

10 septembre | 10 semaines

Entraîneur : Cynthia Laroche
Coût : 100\$

Un cours dynamique où chaque semaine propose un nouvel entraînement : Tabata, cardio, renforcement musculaire, abdos-fessiers et plus encore!

Minimum 10 personnes pour débiter la session.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls



Lieu : Au skate park du parc municipal

LUNDI - trottinette : 18 h à 19 h

MARDI - skateboard : 18 h à 19 h

Mardi 8 septembre | 7 semaines
Lundi 14 septembre | 7 semaines

Entraîneur : Local Skateparc

Coût : 95\$

Minimum 6 personnes par groupe pour débiter la session.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls



Lieu : 15, rue Caron, local 4

MARDI - 4 à 6 ans : 17 h 30 à 18 h 30

MARDI - 7 à 9 ans : 18 h 30 à 19 h 30

MARDI - 10 à 12 ans : 19 h 30 à 20 h 30

8 septembre | 12 semaines

Entraîneur : Laury-Ann Caron

Coût : 90\$

Minimum 6 personnes par groupe pour débiter la session.
Groupe sujet à changement selon les inscriptions.

Inscription en ligne

Offert par la Ville de Kingsey Falls



AOÛT 2026

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
30	31	 Bibliothèque Mardi 9 à 12 h Mardi et jeudi 13 à 17 h Lundi, mardi, mercredi 18 h 30 à 20 h	 La Salle Kingsey 12 hommes en colère Si Dieu le veut Horaire et billet : sallekingsey.com	 Centre récréatif Norman-Boisvert Horaire sujet à changement. Consultez la page Facebook.	 Bain libre Casque de bain obligatoire Lundi au vendredi : 13 h à 20 h 30 Samedi et dimanche : 11 h à 20 h 30	1  
2 Cours parent-enfant 10 h 15 à 10 h 45  	3 Séance du conseil	4 Longueurs 11 h 30 à 13 h 	5	6  Bottes trampoline avec Gangorou 	7  Journée internationale de la bière  	8   Journée internationale du chat
9 Cours parent-enfant 10 h 15 à 10 h 45   Journée internationale des populations autochtones	10	11 Longueurs 11 h 30 à 13 h 	12 Journée « J'achète un livre québécois »	13  Une soirée d'humour avec Sam Vitulano Arsenault 	14   	15  
16 Cours parent-enfant 10 h 15 à 10 h 45  	17	18 Longueurs 11 h 30 à 13 h   POUND Unplugged avec Kristie Lapratte	19  Concours de photo Parc Marie-Victorin Du 19 au 26 août 2026	20  Soirée musicale avec le groupe High Five 	21   	22  
23 	24	25	26 Journée mondial du chien	27	28  	29 