



Programmation printanière



Activité de Pâques - Chasse aux trésors



Chasse aux trésors à reproduire à la maison pour divertir toute la maisonnée!. Instructions et guide d'animation fournis à l'inscription. On se creuse les méninges !

Quand : À compter du 29 mars

Inscription : Gratuit, auprès de votre municipalité

Tire d'érable maison



Que serait le printemps sans tire d'érable ? Créez votre propre cabane à sucre à domicile en suivant la recette proposée ! La recette se trouvera sur le Facebook et le site Web de votre municipalité.

Quand : à compter du 1er avril

Débrouillards en ligne



Pour te sucrer le bec, cuisine une mousse de bonbon délicieuse. Réalise ensuite une expérience inusitée et amuse-toi avec le Blob, une espèce unicellulaire particulière !

Quand : Dimanche 25 avril, 9 h 30 à 10 h 30

Où : Application Zoom (lien à l'inscription)

Inscription : Avant le 22 avril, gratuit

Yoga



Le yoga est de retour au Portage ! Maîtrisez la respiration, la concentration et approfondissez les postures.

Yoga régulier, à compter du 20 avril au 26 mai :

Les mardis AM, de 10 h 00 à 11 h 15

Les mardis soir, de 17 h 45 à 19 h 00

Les mercredis AM, de 8 h 45 à 10 h 00

Les mercredis soir, de 19 h 00 à 20 h 15

Inscription : 90,00\$, Chantal Lavoie au 418 863-2830

Hatta yoga, à compter du 10 avril au 15 mai :

Les samedis AM, de 10 h 00 à 11 h 15

Inscription : 90,00\$, Line Petitclerc au 418 943-3473

Où : Salle Gilles-Moreau (200, côte de la Mer)

Atelier en forêt



Comment se préparer à une aventure en forêt et comment réagir si on se perd en forêt ? Voilà des questions auxquelles nous répondrons en compagnie des scouts de Rivière-du-Loup ! 7 à 11 ans.

Quand : Samedi 8 mai, 10 h 30 à 12 h 00

Où : Chalet des sports (200, côte de la Mer)

Inscription : Avant le 3 mai, gratuit

Jour de la Terre



Soulignez le Jour de la Terre en participant à une série de petites actions pour sauver notre planète ! Les défis seront affichés sur Facebook et disponibles sur demande.

Quand : Jeudi 22 avril

« sans trace » et expédition



Apprenez les principes du « sans trace » pour des randonnées sans effets sur la forêt et son écosystème et explorez la forêt à la noirceur ! En collaboration avec les scouts de Rivière-du-Loup. 12 ans et plus.

Quand : Vendredi 7 mai, 18 h 30 à 21 h 30

Où : Chalet des sports (200, côte de la Mer)

Inscription : Avant le 3 mai, gratuit

Journée de la famille



Profite de cette journée pour passer du temps de qualité avec ta famille et plusieurs amis à quatre pattes ! Une foule d'activités t'attendent pour cette journée, demeure donc à l'affût des médias de ta municipalité pour en savoir davantage !

Quand : Samedi 15 mai, 11 h 00 à 17 h 00

Où : Chalet des sports (200, côte de la Mer)

Inscription : non requise, gratuit

Suivez-nous sur Facebook pour tout savoir des



activités se tenant dans votre municipalité !



www.facebook.com/notredameduportage

SEMAMINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 47^e ÉDITION
18 au 24 avril 2021

fca
 Fédération des centres d'action bénévole du Québec

Bénévolat, c'est chic!



Pour toute inscription : Vincent Laflamme
418 862-9163 poste 225, loisirs@notre-dame-du-portage.ca