MRC de Lotbinière

PROGRAMMATION INTERMUNICIPALE DES LOISIRS

Hiver 2017-2018

LOTBINIÈRE EN FORME

Est un projet de mobilisation mis en place, il y a 9 ans pour l'amélioration des saines habitudes de vie par l'activité physique et la saine alimentation des 0-17 ans et leur famille. Pour ce faire, le regroupement de partenaires souhaite que tous les acteurs de la communauté pensent et agissent en termes de saines habitudes de vie.
Le regroupement de partenaires de Lotbinière en Forme est composé de plusieurs représentant des organismes dans la MRC, en lien avec les jeunes et leurs parents : communautaire, scolaire, municipal, loisir, service de garde en milieu familiale, CPE.

La santé de nos jeunes … une préoccupation de tous !

Pour information : *Louis Durand, coordonnateur*
418 926-3407, poste 231 ou
lotbiniere@regroupement.quebecenforme.org

Québec EN FORME

Lotbinière en forme

Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Lotbinière en Forme!

CET HIVER, BOUGEZ DANS LOTBINIÈRE!

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS ET SUR www.vivreenlotbiniere.com

plaisirs d'hiver

MRC de Lotbinière

Marie-France St-Laurent, MRC de Lotbinière - Les 18 municipalités de la MRC de Lotbinière vous offrent un milieu de vie rural au cœur de la nature. La MRC vous invite à farter vos skis de fond, à aiguiser vos patins et à enfiler vos bottines et vos raquettes. Découvrez les lieux d'activités hivernales dans la région afin de pratiquer vos loisirs préférés. Mettez à votre agenda l'une ou l'autres des activités organisées par les comités de loisirs de nos municipalités pour vous faire découvrir les charmes de Lotbinière sous son blanc manteau.

ANNEAU DE GLACE

SAINT-APOLLINAIRE
20, Terry-Fox • 418 886-3996
www.st-apollinaire.com

SAINT-FLAVIEN
1A, rue Bernatchez
418 728-5714 • www.st-flavien.com

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Chaque municipalité dispose d'une patinoire extérieure localisée sur ses terrains de Loisirs. Contactez directement votre municipalité pour connaître les horaires.

PATINOIRE INTÉRIEURE

SAINT-AGAPIT
Centre sportif G.H. Vermette
1068, Ave Bergeron • 418 888-4053

SAINT-GILLES
Centre récréatif de Saint-Gilles
1530, rue de l'Aréna • 418 888-3863

SAINTE-CROIX
Centre culturel et sportif de Sainte-Croix
6377, rue Garneau • 418 926-2156

SENTIERS DE MARCHE

DOSQUET
Piste cyclable • 418-728-3653

LAURIER-STATION
Sentier de marche hivernal
Rue des plaines • 418 728-3852

LECLERCVILLE
Sentier de la Rivière du Chêne
Secteur des Trois Fourches
Rang du Castor • 418 926-3407

LECLERCVILLE-LOTBINIÈRE
Sentier de la Rivière du Chêne
Secteur de l'embouchure
Accès par le Moulin du Portage
ou le Pont de Leclercville • 819 292-2220

SAINT-APOLLINAIRE
139, rue du Grand-duc • 418 886-3996

SAINT-FLAVIEN
Rue Bernatchez • 418 728-5714
www.st-flavien.com

SAINT-SYLVESTRE
Domaine du Mont Radar
50 rang, Ste-Catherine • 418 808-3253

SAINTE-CROIX
4 km de sentier hivernal
Stationnement route de l'aqueduc ou arena
418 926-3494

SAINTE-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE
Sentiers aménagés sur un terrain boisé de 1400 m x 125m accessible à partir du chalet des sports au 234, rue St-Pierre et l'arrière du Centre municipal au 254, rue St-Pierre (Accessible à partir du village).
418 599-2605 • www.ste-agathelotb.qc.ca

VAL-ALAIN
Sentier accessible à l'arrière du terrain des loisirs • 418 744-3222

SENTIERS DE RAQUETTES

LAURIER-STATION
Sentier - Rue des plaines • 418 728-3852

2 **LOTBINIÈRE**
Centre de ski de fond et de raquette de la Pinière - Route de la Pinière • 819 292-2220
www.skipiniere.sitew.com

NOTRE-DAME-DU-SACRÉ-CŒUR D'ISSOUDUN
Sentier de la Tourbière d'Issoudun
4,2 km aller-retour niveau facile.
Accessible du chalet des Loisirs
455, route de l'église • 418 728-5191
www.issoudun.qc.ca

SAINT-FLAVIEN
Rue Bernatchez • 418 728-5714
www.st-flavien.com

6 **SAINT-SYLVESTRE**
3 km de pistes accessibles par le
388, route du Moulin • 418 596-2384
www.ville.saint-sylvestre.qc.ca

SAINTE-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE
Sentiers aménagés sur un terrain boisé de 1400 m x 125m accessible à partir du chalet des sports au 234, rue St-Pierre et l'arrière du Centre municipal au 254, rue St-Pierre (Accessible à partir du village).
418 599-2605 • www.ste-agathelotb.qc.ca

SENTIERS DE SKI DE FOND

DOSQUET
456, route 116 • 418 728-3653

LAURIER-STATION
Sentier - Parc des Alliances, sur la rue des Érables • 418 728-3852

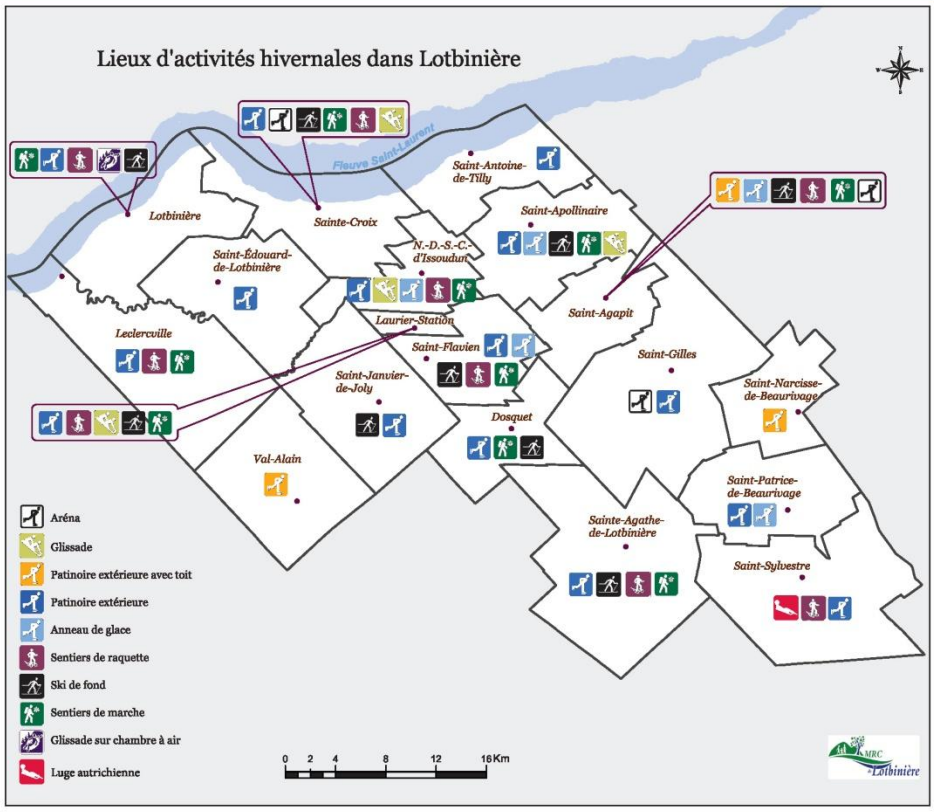
3 **LOTBINIÈRE**
Centre de ski de fond et de raquette de la Pinière - Route de la Pinière
819 292-2220
www.skipiniere.sitew.com

SAINT-FLAVIEN
Rue Bernatchez • 418 728-5714
www.st-flavien.com

SAINT-APOLLINAIRE
139, rue du Grand-duc • 418 886-3996
www.st-apollinaire.com

SAINTE-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE
Sentiers aménagés sur un terrain boisé de 1400 m x 125m accessible à partir du chalet des sports au 234, rue St-Pierre et l'arrière du Centre municipal au 254, rue St-Pierre (Accessible à partir du village).
418 599-2605 • www.ste-agathelotb.qc.ca

SAINTE-CROIX
4.1 km de sentier hivernal - Stationnement route de l'aqueduc ou arena • 418 926-3494

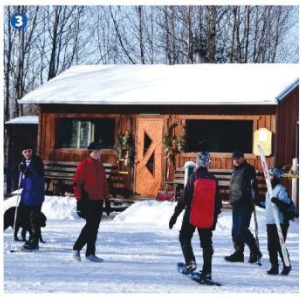


GLISSADES

5 **LOTBINIÈRE**
Glissades en chambre à air avec remontée
7440 Marie-Victorin • 418 796-2879
www.municipalite-lotbiniere.com

SAINT-APOLLINAIRE
85, rue des Vignes • 418 886-3996
www.st-apollinaire.com

1 **SAINT-SYLVESTRE**
4 Luge autrichienne
au Domaine du Mont Radar
50, rang Ste-Catherine • 418 808-3253



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

Idées inspirantes à partager

Tout projet qui vise la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie a plus de chance d'être mobilisateur et durable quand il est porté par la communauté. En effet, quand la municipalité, l'école, les organismes communautaires, les familles et les aînés se mobilisent, ça donne des résultats vraiment inspirants! Voici de beaux exemples de réalisations qui se passent chez nous, dans Lotbinière!!!

Des jardins collectifs et communautaires qui poussent un peu partout!

En plus de l'accès à moindre coût à des légumes frais, les jardins de ce type favorisent : les rencontres entre citoyens de tous âges, le partage de connaissances en jardinage et en transformation des aliments ainsi que la fierté et le sentiment d'appartenance, pour ne nommer que ceux-là. De plus, jardiner fait bouger ceux qui entretiennent leur jardin!

Où se situent les jardins? *Dosquet, Joly, Lotbinière, Saint-Agapit, Saint-Antoine, Saint-Apollinaire, Saint-Flavien, Saint-Narcisse et Saint-Patrice.*

Des coffres à bouger dans lesquels petits et grands peuvent emprunter gratuitement du matériel de jeu lorsqu'ils sont au parc. On y trouve des ballons, des balles, aki, frisbee, cordes à sauter, cerceaux, etc. Cette initiative permet à toute la population de partager des moments actifs en famille ou entre amis!

Où se situent les coffres à bouger? *Dosquet et Saint-Apollinaire.*

Circuits d'exercices extérieurs. Un gymnase à ciel ouvert, gratuit et accessible. Au cours de la dernière année, trois circuits de la sorte ont été mis en place dans la MRC. Des panneaux illustrant divers exercices incitent les marcheurs et les coureurs à compléter leurs séances d'activité physique par des exercices musculaires et d'étirement.

Où se situent les circuits? *Dosquet, Saint-Apollinaire et Sainte-Croix*

Vous avez des idées inspirantes à partager? N'hésitez pas à nous les partager.

Roselyne Normand, Agente de promotion des saines habitudes de vie,
CLSC Laurier-Station, (418) 728-5513, poste 181262
roselyne_normand@ssss.gouv.qc.ca

ACCÈS-LOISIRS Lotbinière

Le programme Accès-Loisirs vous permet de participer à un loisir GRATUITEMENT (familles, personnes seules, enfants).

La disponibilité des activités dépend des places offertes gratuitement par les organismes de loisirs.

INSCRIPTIONS de 13h30 à 18h30

Automne	Jeudi le 7 septembre 2017
Hiver	Jeudi le 11 janvier 2018
Printemps	Jeudi le 5 avril 2018

POINTS DE SERVICES

Centre-Femmes de Lotbinière
139, rue Principale, St-Flavien
(418) 728-4402

Maison de la famille de Lotbinière
81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire
(418) 881-3486

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- **Demeurer dans la MRC de Lotbinière**
- **Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil indiqué dans le tableau**
- **Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription** (rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)
- **Se présenter en personne à un point de service le jour de l'inscription**

Tableau du seuil de faible revenu

1 personne	24 949 $
2 personnes	31 061 $
3 personnes	38 185 $
4 personnes	46 362 $
5 personnes	52 583 $
6 personnes	59 304 $
7 personnes	66 027 $

Selon Statistiques Canada 2016

Témoignages

«Avec mon budget, c'était impossible de penser s'inscrire à un loisir ou un sport. Maintenant avec le Programme Accès-Loisirs, j'ai la possibilité de le faire »

« J'ai toujours hâte de voir ce qui sera offert dans les municipalités»

Programme inspiré par Accès-Loisirs Québec et coordonné par le Centre-Femmes de Lotbinière

TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS LOISIRS LAURIER-STATION 12
Inscription Cours de piscine et gymnase 13
Cours en piscine (préscolaire/junior/adulte) 14-16
Équivalence entre les programmes Croix-Rouge 17
Horaire des cours en piscine 18-19
Tarification des cours en piscine 20
Horaires des bains libre 20-21
Médaille de bronze + croix de bronze 22
Taekwondo 23-25
Tarification des cours de Taekwondo 25
13e Édition de Plaisirs d'hiver 26
Patinoire 27
Oxygène Santé Forme 28-29
Salle de conditionnement physique «Station-Santé» 30
Offres d'emplois 31-32

ACTIVITÉS LOISIRS ST-AGAPIT 33
Hockey et patinage libre 34
Bibliothèque 34
Arts Martiaux - Yoseikan Budo 35
Danse pour les enfants 36
Patinoires extérieures 37
Piste de ski de fond 37
Festival du Flocon 37
Badminton, volleyball et basketball 38
Zumba Fitness 38
Gymnastique 39-40
Yoga pour adultes – Hatha yoga 41
Activités 50 ans et plus 41
Cours de chant et piano 42
Sentier de la Rivière Noire 43
Toros de Lotbinère 44

ACTIVITÉS LOISIRS ST-APOLLINAIRE 45
Fête des Neiges 47
Noël des Aînés 47
Noël des Enfants 47
Patinage «son et lumière» 48

Ateliers créatifs de la Boutique Rose-Hélène 49
Musique 50
Peinture créative (sous forme d'ateliers) 50-51
Anglais Adulte 52
Anglais Enfant 52
Ateliers préparatoires pour la maternelle 53
Boîte à science (Club des débrouillards) 53
Thé (ateliers éducatifs et d'initiation) 54
Glissade Rue des Vignes 55
Patinoire 55
Sentiers pédestres 55
Sentiers ski de fond 56
Stations d'exercices 56
Bibliothèque 57-59
Café tricot – Club de Fermières 59
Chorale «Les Amis de la Musique» 59
Corporation des Aînés 59
Cuisine pour adolescents 60
Cuisine pour adultes 60
FADOQ Les Alouettes 60-62
Maison de la Famille 63
ÔHangar 64
Regroupement des jeunes de Lotbinière 64
Société d'horticulture 65
Badminton libre 66
Basketball 66
Futsal 66
Volleyball 66
Soccer adulte/enfant 67
Gymnastique 68
Hatha-Yoga 69
Hockey Mineur Lotbinière 69-70
Karaté Shaolin Kempo 70
Patinage artistique 71
Abdo Stretch 72
Sophrologie pédagogique 72
Body design avec bébé 73
Circuit extérieur 73
Circuit pour tous 73
Circuit traineau 73
Body design 74
Mise en forme maman bébé 74
Pilates 74
Retraite Plus 74

Spinning 75
Step intervalle 75
Zumba Fitness / Zumba Kids 75
4x15 75
Danse country 76
Danse créative 77
Hip hop 77

ACTIVITÉS LOISIRS ST-ANTOINE-DE-TILLY 78
Artisanat et bricolages 79
Batterie 79
Chant 80
Dessin/aquarelle/mixte média 80
Piano 81
Scientifix 81
Badminton 82
Basketball féminin 82
Cheerleading 83
Escalade libre 83
Gymnase libre 84
Hockey Cosom 84
Multi hivernal 85
Volleyball compétitif 85
Volleyball récréatif 86
Réflexologie 86
Body design 87
Circuit training 87
Conditionnement physique 88
Conditionnement physique Âge d'or 88
Hatha Yoga 89
Pilates 89
Stretching 90
Yoga 90
Zumba Gold 91
Bibliothèque 92
Maison des jeunes 92
Marche de Noël 93
Plaisirs d'hiver 93
Rabais activités de loisirs 94
Location de salles et matériels 95

ACTIVITÉS LOISIRS ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE 96
Bibliothèque 97
Tournoi de hockey bottine 97

Badminton 97
Oxygène Santé et Forme 98
Club Social FADOQ 99
Location gymnase et salle multifonctionnelle 100
Cours de Teakwondo 100
Mise en forme senior 100
Volleyball 101
Vie Active – Club FADOQ 101
Baseball-poches 101

ACTIVITÉS LOISIRS ST-GILLES 102
Tournoi provincial de hockey mineur 103
Tournoi junior 103
Spectacle de patinage artistique 103
Tournoi de hockey Inter-industries 103
Marche de Noël 103
Patinoire extérieure 103
Activités libres à l'aréna 104
Performance C2 104
Cours de danse pour enfants 105
Club FADOQ 105

ACTIVITÉS LOISIRS STE-CROIX 106
Bibliothèque 107
Activités à l'aréna 107
Adresses des locaux 108
Tarifs de location des locaux 108
Badminton libre 108
Gymnastique 109
Cours de mise en forme 110-111
Yoga retraité 111
Boot camp 111
Atelier de cardio fitness 112
Danse orientale (style baladi) 112
Jeux des générations 113
Cours offerts 113

ACTIVITÉS LOISIRS ST-FLAVIEN 114
Studio de danse Hypnose 115
Club Moisson d'or 116
Hockey et patinage libre extérieur 116
Installations hivernales 117
Yoga 117
Local Jeunesse «Le Cactus» 118

Bibliothèque 119
Plaisirs d'hiver 119
Oxygène Santé et Forme 120
Chouette et pirouette 121
Association de soccer de Lotbinière 121
Viactive 122

ACTIVITÉS LOISIRS ST-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE 123
Activités Sportives 124
Activités Culturelles 125

ACTIVITÉS LOISIRS ST-ÉDOUARD 126
Plaisirs d'hiver 127
Bibliothèque 127
Cardio Boxe Core/Abdos/fesses de fer 128
Vie Active/Cours d'Anglais/Cardio latino/Yoga 129
Danse country/Gymnastique 130
Local pour jouer 130
Patinoire 130

ACTIVITÉS LOISIRS ISSOUDUN 131
Musée Isidore-Boisvert 132
Maison des jeunes l'Oppan/Bibliothèque 132
Sentier de raquettes 133
Cours de danse country 133
Club de téléguidés 133

ACTIVITÉS LOISIRS LOTBINIÈRE 134
Centre de mise en forme 135-136
OSF Vitalité/Badminton libre 136
Brûleur 30/Abdos/Fesses de fer/Stretching 137
Volleyball libre 138
Club de croquet 138
Chouette et pirouette 139
Cinéma 139
Yoga 140
Atelier de peinture créative 141
ABC Lotbinière 142
Cours d'Anglais 143
Patinoire extérieure 144
Centre de ski de fond et raquette 144
Bibliothèque 145-146
Glissades 147

ACTIVITÉS LOISIRS DOSQUET 148
Bibliothèque 149
Cours d'entraînement 149

ACTIVITÉS DES ORGANISMES DE LA MRC DE LOTBINIÈRE 150
Maison des jeunes de Lotbinière 151
Comité Plein Air de Lotbinière 153
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière 154-155

Programmation

Municipalité de Laurier-Station

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pour obtenir une meilleure description des cours offerts en gymnase/salle, vous pouvez consulter en tout temps notre site Internet au www.ville.laurier-station.qc.ca

- Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable, vous devez fournir un billet médical. Dans le cas contraire, vous avez une semaine avant le début du premier cours pour annuler votre inscription. Par contre, des frais administratifs de 20 $ seront appliqués par personne pour toute annulation.
- Les inscriptions se prendront **EN PERSONNE SEULEMENT** et devront être payées en entier. Aucun crédit accepté.
- Les cours de **PISCINE OFFERTS PAR LA MUNICIPALITÉ DE LAURIER-STATION (page 19)** auront lieu du dimanche 7 janvier au samedi 24 mars 2018 (relâche de cours du 4 au 10 mars)**.**
- Les cours de **PISCINE OFFERTS PAR LE SERVICE DE SAUVETEURS (page 20)** auront lieu du 14 janvier au 17 mars 2018 (relâche de cours du 4 au 10 mars)**.**
- Les cours d'**OXYGÈNE SANTÉ FORME** auront lieu du 15 janvier au 6 avril 2018**.**
- Les cours de **TAEKWONDO** auront lieu du 8 janvier au 31 mars 2018**.**
- La petite étoile à côté du titre du cours vous INDIQUE que le cours est taxable. Applicable aux personnes âgées de 15 ans et plus.
- Le rabais de 10% et 15% ne s'applique pas aux cours d'**Oxygène Santé Forme**. À titre d'exemple, si vous avez un enfant inscrit en natation et un adulte dans un cours d'Oxygène Santé Forme, vous pouvez bénéficier du 10% de rabais pour l'enfant uniquement.

- COURS PISCINE ET GYMNASE -
Inscription sur place

RÉSIDENTS DE LAURIER	GENS DE L'EXTÉRIEUR
19 décembre 2017 de 17 h à 20 h	20 décembre 2017 de 17 h à 20 h

- COURS PISCINE ET GYMNASE –
Inscription par téléphone au 418 728-2725

À partir du 21 décembre 2017, nous prendrons vos inscriptions par téléphone.

Taxes applicables

Notez que dans l'ensemble des prix présentés, les taxes applicables ne sont pas incluses. De façon générale, les cours destinés aux enfants ne sont pas taxables. Une petite étoile à côté du titre du cours vous renseignera à ce sujet. Pour ce qui est des locations du gymnase, des entrées aux baignades libres et des abonnements au centre de conditionnement physique, ils sont tous taxables.

COURS EN PISCINE - *Programme préscolaire*

COURS	DESCRIPTION	DÉBUT / FIN	DURÉE
Étoile de mer 4 à 12 mois	Cours 1 enfant + 1 parent Il arrive qu'en raison de son âge, l'enfant puisse faire plus d'une fois le même niveau.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	30 min
Canard 12 à 24 mois	Cours 1 enfant + 1 parent Il arrive qu'en raison de son âge, l'enfant puisse faire plus d'une fois le même niveau.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	45 min
Tortue de mer 24 à 36 mois	Cours 1 enfant + 1 parent Il arrive qu'en raison de son âge, l'enfant puisse faire plus d'une fois le même niveau.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	45 min
Loutre de mer 3 à 4 ans	L'enfant porte une ceinture d'hippopotames Cours sur la plate-forme et sans parent.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	50 min
Salamandre 4 à 5 ans	L'enfant porte une ceinture d'hippopotames Cours sur la plate-forme et sans parent. Pour réussir ce niveau, l'enfant doit nager sans hippopotames.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	50 min
Poisson-lune 3 à 5 ans	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau salamandre.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	50 min
Crocodile 3 à 5 ans	Ce cours se donne dans la partie peu profonde sans accès à la plate-forme. L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau poisson-lune. Il y apprendra à nager la grande roue.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	50 min
Baleine 3 à 5 ans	Ce cours se donne dans la partie peu profonde sans accès à la plate-forme. L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau Crocodile. Ce cours est l'équivalent au Junior 3. Perfectionnement de la grande roue.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	50 min

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

COURS EN PISCINE - *Programme junior*

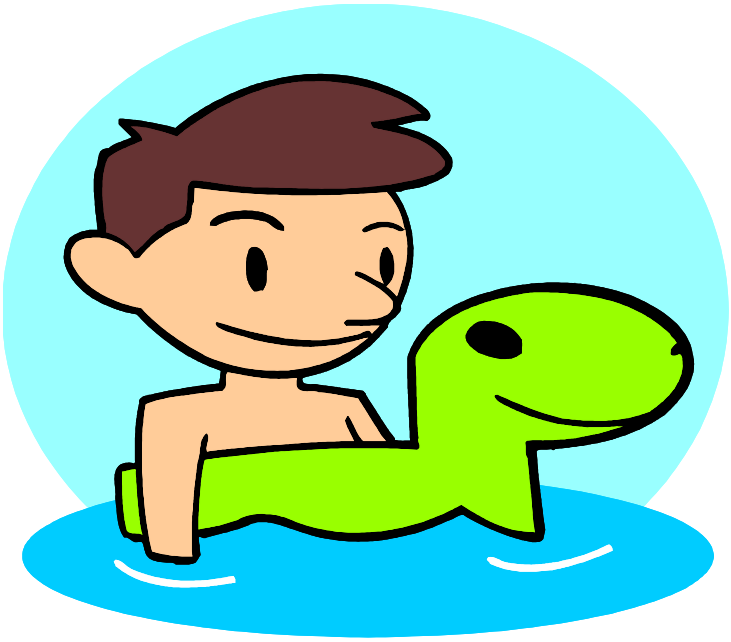
COURS	DESCRIPTION	DÉBUT / FIN	DURÉE
Junior 1 6 ans et plus	Cours se déroule en partie peu profonde. L'enfant s'inscrit à ce cours s'il est encore craintif et/ou s'il porte encore un objet de flottaison pour nager. Le but de ce cours est de perfectionner le battement de jambes.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 2 6 ans et plus	L'enfant a un bon battement de jambes et nage sans objet flottant tout en apprenant la grande roue.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 3 6 ans et plus	Perfectionnement de la grande roue.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 4 6 ans et plus	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 3. Apprentissage du crawl.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 5 6 ans et plus	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 4 et s'il est capable de nager une distance de 25 m. Apprentissage du dos crawlé.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 6 6 ans et plus	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 5 et s'il est capable de nager une distance de 50 m. Apprentissage du dos élémentaire.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 7 6 ans et plus	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 6 et s'il est capable de nager une distance de 75 m.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 8 6 ans et plus	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 7 et s'il est capable de nager une distance de 150 m. Apprentissage de la brasse.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 9 6 ans et plus	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 8 et s'il est capable de nager une distance de 300 m.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
Junior 10 6 ans et plus	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 9 et s'il est capable de nager une distance de 400 m. Apprentissage de la marinière.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

COURS EN PISCINE - *Programme adulte*

COURS	DESCRIPTION	DÉBUT / FIN	DURÉE
AQUAFORME 15 ANS +	Cours permettant de travailler le cardiovasculaire par des exercices tels que différents déplacements dans l'eau et certains jeux de même que la vigueur musculaire par des exercices exécutés en partie peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
WORKOUT AQUATIQUE 15 ANS +	Exercices d'intensité élevée à l'aide de différents accessoires. Principalement axés sur le travail cardiovasculaire et musculaire. Combinaison d'exercices stationnaires, en déplacement et en propulsion. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min
AQUADULTE 15 ans +	Ce cours est axé sur le développement d'un style de nage complet et efficace. Vous apprenez à bien coordonner le mouvement des jambes et des bras au crawl et au dos crawlé ainsi que d'être en mesure d'intégrer une respiration régulière.	Cours municipalité 7 janvier au 24 mars 2018 Cours Service de sauveteurs 14 janvier au 17 mars 2018	55 min



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

ÉQUIVALENCE ENTRE LES PROGRAMMES CROIX-ROUGE

Natation préscolaire (5 ans et moins) et Natation Junior (6 ans et plus)

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE (5ANS ET MOINS)	Vers	PROGRAMME JUNIOR (6 ANS ET PLUS)
Loutre de mer 3 à 5 ans	Complété ou incomplet	Junior 1
Salamandre 3 à 5 ans	Complété ou incomplet	Junior 1
Poisson-lune 3 à 5 ans	Incomplet	Junior 1
	Complété	Junior 2
Crocodile 3 à 5 ans	Incomplet	Junior 2
	Complété	Junior 3
Baleine 3 à 5 ans	Incomplet	Junior 3
	Complété	Junior 4

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

HORAIRE DES COURS EN PISCINE

Offerts par la Municipalité de Laurier-Station (10 semaines)

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

CANARD (12 à 24 mois) avec parents

Lundi	11h00 à 11h45
Samedi	10h00 à 10h45

TORTUE DE MER (24 à 36 mois) avec parents

Dimanche	11h00 à 11h45
Samedi	09h00 à 09h45
Samedi	11h00 à 11h45

LOUTRE DE MER + SALAMANDRE (3 à 5 ans) sans parent

Dimanche	08h00 à 08h50
Dimanche	09h00 à 09h50
Dimanche	10h00 à 10h50
Dimanche	12h00 à 12h50
Dimanche	16h00 à 16h50
Lundi	12h00 à 12h50
Lundi	16h30 à 17h20
Mercredi	15h00 à 15h50
Mercredi	17h30 à 18h20
Jeudi	17h30 à 18h20
Vendredi	16h30 à 17h20
Vendredi	17h30 à 18h20
Samedi	09h00 à 09h50
Samedi	11h00 à 11h50
Samedi	12h00 à 12h50

POISSON-LUNE (3 à 5 ans) sans parents et sans objet de flottaison

Dimanche	11h00 à 11h50
Samedi	08h00 à 08h50
Samedi	12h00 à 12h50

CROCODILE + BALEINE (3 à 5 ans) sans parents et sans objet de flottaison

Lundi	17h30 à 18h20
Jeudi	17h30 à 18h20

ADULTES

WORKOUT AQUATIQUE *

Mardi	20h30 à 21h25
Jeudi	20h30 à 21h25

PROGRAMME JUNIOR

JUNIOR 1 (6 ANS ET +)

Lundi	18h30 à 19h25
Vendredi	17h30 à 18h25
Samedi	08h00 à 08h55

JUNIOR 2-3 (6 ANS ET +)

Dimanche	14h00 à 14h55
Lundi	18h30 à 19h25
Mardi	17h30 à 18h25
Vendredi	18h30 à 19h25
Samedi	10h00 à 10h55
Samedi	14h00 à 14h55
Samedi	16h00 à 16h55

JUNIOR 4 (6 ANS ET +)

Jeudi	18h30 à 19h25
Vendredi	18h30 à 19h25
Samedi	15h00 à 15h55

JUNIOR 5 (6 ANS ET +)

Mardi	18h30 à 19h25

JUNIOR 6-7 (6 ANS ET +)

Dimanche	12h00 à 12h55
Dimanche	15h00 à 15h55
Jeudi	19h30 à 20h25

JUNIOR 8-9-10 (6 ANS ET +)

Mardi	19h30 à 20h25
Mercredi	18h30 à 19h25

ADULTES

AQUADULTE *

Lundi	15h30 à 16h25

AQUAFORME *

Lundi	09h00 à 09h55
Lundi	10h00 à 10h55
Lundi	13h00 à 13h55
Mercredi	13h00 à 13h55

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

HORAIRE DES COURS EN PISCINE

Offerts par une firme externe : service de sauveteurs (8 semaines)

Par souci de vous offrir une plus grande quantité de cours, la municipalité de Laurier-Station a conclu une entente avec une firme spécialisée : service de sauveteurs. La pédagogie des cours provient aussi de la Croix-Rouge Canadienne. Par contre, il y a de légères différences quant à la durée (8 semaines), le ratio par cours (maximum cinq enfants).

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

ÉTOILE DE MER (4 à 12 mois) avec parents

Vendredi	11h00 à 11h30
Dimanche	09h15 à 09h45

CANARD (12 à 24 mois) avec parents

Dimanche	08h00 à 08h45
Dimanche	10h00 à 10h45

TORTUE DE MER (24 à 36 mois) avec parents

Mercredi	11h00 à 11h45

LOUTRE DE MER (3 à 5 ans) 4 cours avec parent – 4 cours sans parent

Vendredi	10h00 à 10h50

SALAMANDRE (3 à 5 ans) sans parents

Mardi	18h30 à 19h20
Jeudi	17h30 à 18h20
Vendredi	13h00 à 13h50
Samedi	15h00 à 15h50

POISSON-LUNE (3 à 5 ans) sans parent et sans objet de flottaison

Mardi	17h30 à 18h20
Jeudi	18h30 à 19h20

CROCODILE + BALEINE (3 à 5 ans) sans parent et sans objet de flottaison

Samedi	14h00 à 14h50

PROGRAMME JUNIOR

JUNIOR 1 (6 ANS ET +)

Dimanche	14h00 à 14h55
Dimanche	16h00 à 16h55
Samedi	16h00 à 16h55

JUNIOR 2-3 (6 ANS ET +)

Mardi	19h30 à 20h25

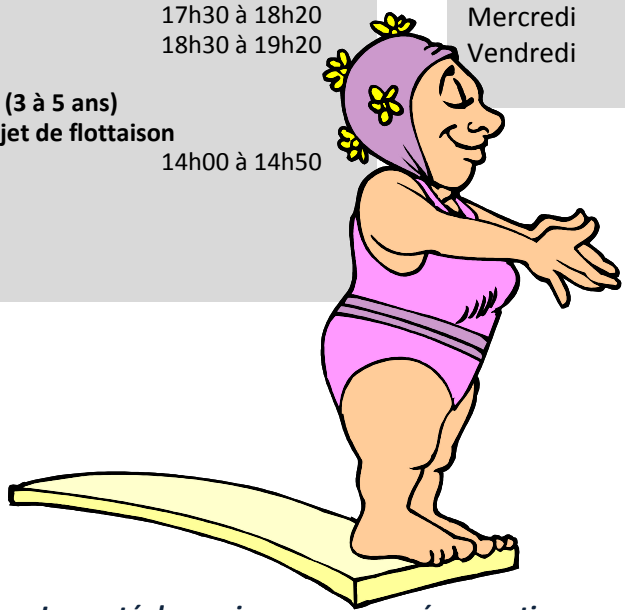
JUNIOR 5 (6 ANS ET +)

Dimanche	15h00 à 15h55
Jeudi	19h30 à 20h25

ADULTES

AQUAFORME *

Mercredi	09h00 à 09h55
Mercredi	10h00 à 10h55
Vendredi	09h00 à 09h55



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

TARIFICATION POUR LES COURS EN PISCINE ET SERVICE DE SAUVETEURS

Tarification ENFANTS

	Laurier	Extérieur
Préscolaire		
Étoile de mer	61.35$	70.55$
Canard	67.85$	78.00$
Tortue de mer	67.85$	78.00$
Loutre	67.85$	78.00$
Salamandre	67.85$	78.00$
Poisson-lune	67.85$	78.00$
Crocodile	67.85$	78.00$
Baleine	67.85$	78.00$
Junior (14 ans et -)	67.85$	78.00$
Junior * (15 ans et +)	67.85$	78.00$

Ces tarifs comprennent les frais d'inscriptions, les écussons et certificats (si nécessaire).

Tarification ADULTES

	Laurier	Extérieur
Aquaforme* (1 fois semaine)	67.85$	78.00$
Aquaforme* (2 fois semaine)	92.05$	105.85$
Aquaforme* (3 fois semaine)	116.30$	133.73$
Workout Aquatique* (1 fois semaine)	67.85$	78.00$
Workout Aquatique* (2 fois semaine)	92.05$	105.85$
Aquadulte*	67.85$	78.00$

*** La petite étoile à côté du titre du cours vous indique que le cours est taxable. Vous devez donc ajouter les taxes au prix initial.**

HORAIRES DES BAINS LIBRES DU 27 DÉCEMBRE 2017 AU 6 JANVIER 2018

(Le Complexe Récréatif sera fermé 24-25-26 et 31 décembre 2017 et 1-2 janvier 2018)

BAINS FAMILIAUX

Mercredi (27 déc.)	13h30 à 14h50	
Mercredi (27 déc. et 3 janv.)		19h00 à 19h50
Jeudi (28 déc. et 4 janv.)	13h30 à 14h50	
Vendredi (29 déc. et 5 janv.)	13h30 à 14h50	19h00 à 19h50
Samedi (30 déc.)	13h30 à 14h50	

BAINS ADULTES

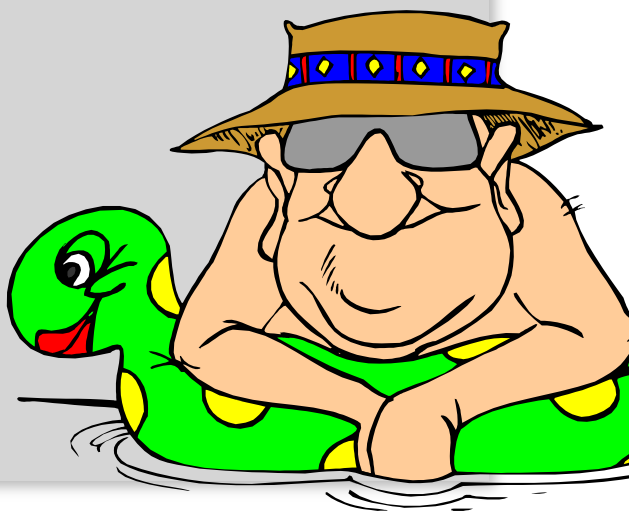
Mercredi (27 déc. et 3 janv.)	20h00 à 20h55
Vendredi (29 déc. et 5 janv.	20h00 à 20h55

Pour information : (418) 728-2725

COÛTS

Enfants : 1,52$ + txs
(7 ans et – accompagné d'un adulte dans l'eau)

Adultes : 3.04$ + txs



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

HORAIRES DES BAINS LIBRES DU 7 JANVIER AU 31 MARS 2018

N.B. L'horaire sera différent pour la relâche scolaire du 4 au 10 mars 2018

BAINS FAMILIAUX

Dimanche	13h00 à 13h50	
Lundi	14h00 à 14h50	19h30 à 20h20
Mercredi	14h00 à 14h50	
Vendredi		19h30 à 20h20
Samedi	13h00 à 13h50	

BAINS ADULTES

Lundi	20h30 à 21h25
Mercredi	19h30 à 20h25
Vendredi	20h30 à 21h25

COÛTS

Enfants : 1,52$ + txs
(7 ans et – accompagné d'un adulte dans l'eau)

Adultes : 3,04$ + txs

***** Prenez note que seule la partie peu profonde est ouverte le lundi et mercredi après-midi. *****

FORMATION
MÉDAILLE DE BRONZE + CROIX DE BRONZE

Les certificats niveaux de bronze permettent aux candidats d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Ils apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défenses et de dégagements afin de se préparer à effectuer des sauvetages de victimes conscientes, inconscientes, blessées à la colonne vertébrale et une victime en arrêt cardiorespiratoire, etc. Ils y découvrent la différence entre le sauvetage et la surveillance, les principes à la base des procédures d'urgence et le travail d'équipe. Avec ces brevets, le candidat peut travailler à titre d'assistant surveillant-sauveteur dès l'âge de 15 ans! Un emploi stimulant!

Préalables pour la Médaille de bronze:

- Être âgé de 13 ans à l'examen final **ou** détenir le certificat Étoile de bronze
- Démontrer les habiletés et connaissances de niveau Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne au plus tard au premier cours

Préalable pour la Croix de bronze:

- Détenir la Médaille de bronze

Clientèle : Fille ou garçon âgé(e) de 13 ans et +
Endroit : Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station
Début : Dimanche 7 janvier 2018
Fin : Dimanche 25 mars 2018
Horaire : Dimanche de 12h00 à 17h00
Coûts : 300,00 taxes incluses
Matériel : Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours (Sifflet, masque de poche, volumes, brevets).
Participants : Min. 4 participants
Max. 12 participants
Formateur : Vincent Bédard, Moniteur en sauvetage

TAEKWONDO

JEUNES 4 À 12 ANS

MINI TAEKWONDO
Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement. C'est une façon pour vos enfants d'explorer toutes les facettes du mouvement tout en apprenant la discipline d'un art martial. C'est un environnement idéal pour initier vos enfants à travailler en groupe. Ils apprendront le respect de chacun tout en améliorant leur estime d'eux-mêmes.

DÉBUTANT
Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement. L'intégration de la souplesse, de la coordination et de nombreuses habiletés motrices sont la base de ce cours.

BLANCHE I ET II
Le cours Blanche I et II permet aux jeunes de s'initier aux concepts du combat tout en apprenant de nouvelles frappes. Pour ce faire, la discipline, la concentration et l'éthique de travail seront très importantes pour leur réussite.

JAUNE + (Parcours récréatif et compétitif)
Ce cours amène le jeune à s'épanouir dans la pratique du Taekwondo. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo tout au long de son parcours dans les cours ou les compétitions. Il développera assurément un sentiment d'appartenance à son club et de la fierté concernant ses réussites.

ADOLESCENT 13 À 17 ANS

DÉBUTANT
Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. Ce cours est également un excellent moyen d'améliorer sa condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse).

JAUNE +
Ce cours amène l'athlète à s'épanouir dans la pratique du Taekwondo. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo tout au long de son parcours dans les cours ou lors de compétitions.

TAEKWONDO FIT (SANS COMBAT-15 ans +)
Ce cours est axé sur l'amélioration de la condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse) tout en apprenant les frappes du Taekwondo et cela **SANS COMBAT**.

ADULTES 18 ANS+

ADULTE 2.0 ET 3.0
Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. La condition physique est un aspect de l'entraînement mise de l'avant lors des cours. Dans ce cours, un examen aura lieu à la fin de chaque session afin d'obtenir un grade plus élevé (ceintures).

TAEKWONDO FIT (SANS COMBAT)
Ce cours est axé sur l'amélioration de la condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse) tout en apprenant les frappes du Taekwondo et cela **SANS COMBAT**.

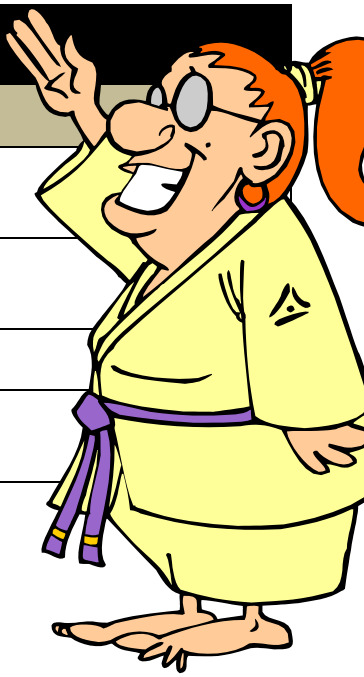
FAIS BOUGER TON VIEUX (Votre enfant doit avoir 6 ans + et faire partie du cours blanche I ou tout autre niveau plus élevé)
Le cours "FAIS BOUGER TON VIEUX" offre la possibilité aux parents de pouvoir participer avec leurs enfants au cours. C'est une occasion idéale pour le parent d'encourager son enfant dans la poursuite de cet art martial et de découvrir, par le fait même, un nouveau sport.

TAEKWONDO (suite)

JEUNES 4 À 12 ANS		
→ JE COMMENCE…		
COURS	**ÂGE**	**HORAIRE**
MINI TKD	4-5 ANS	SAMEDI 9H À 9H45
DÉBUTANT	6 À 12 ANS	SAMEDI 9H À 10H
→ JE POURSUIS…		
COURS	**ÂGE**	**HORAIRE**
BLANCHE I ET II	6 À 12 ANS	JEUDI 18H À 19H15 SAMEDI 10H À 11H15
→JE CONTINUE…		
PARCOURS RÉCRÉATIF 2 FOIS / SEMAINE	**ÂGE**	**HORAIRE**
JAUNE +	6 À 12 ANS	JEUDI 18H À 19H15 SAMEDI 10H À 11H15
*Les ceintures bleue et + doivent faire 2 sessions complètes avant de pouvoir passer leur examen.		*Comprends un t-shirt du Club de Taekwondo Laurier-Station

Si vous prenez un cours 2 fois semaine, il est primordial de spécifier les journées et heures désirées lors de votre inscription à la réception du Complexe (sauf pour les cours 6-12 ans).

ADULTES 18 ANS +		
COURS	**ÂGE**	**HORAIRE**
ADULTE 2.0	18 ANS +	LUNDI 19H15 À 20H45 JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30
ADULTE 3.0	18 ANS +	LUNDI 19H15 À 20H45 JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30
TKD FIT (sans combat – 1x/sem.)	18 ANS +	LUNDI 19H15 À 20H15
FAIS BOUGER TON VIEUX (1x/sem.)	18 ANS +	LUNDI 19H15 À 20H45 JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

TAEKWONDO (suite)

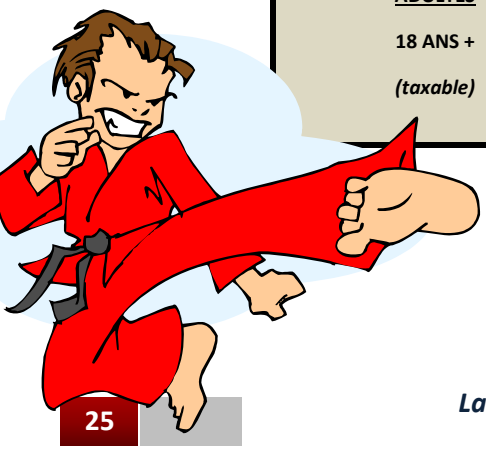
ADOLESCENTS 13 À 17 ANS		
COURS	**ÂGE**	**HORAIRE**
DÉBUTANT 2.0 ou 3.0 (ceinture blanche, blanche I)	13 À 17 ANS	LUNDI 19H15 À 20H45 JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30
JAUNE + 2.0 ou 3.0	13 À 17 ANS	LUNDI 19H15 À 20H45 JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30

Tarification des cours de Taekwondo

Les cours débuteront le lundi 8 janvier 2018 et se termineront le samedi 31 mars 2018.

Frais d'affiliation de 17 $ pour tous les participants sauf pour le cours de TKD Fit Sans combat.
Frais d'affiliation de 32 $ pour les ceintures noires. À payer une fois par année seulement.
Si vous prenez un cours 2 fois semaine, il est primordial de spécifier les journées et heures désirées lors de votre inscription à la réception du Complexe (sauf pour les cours 6-12 ans).

GROUPE D'ÂGE	COURS	PRIX LAURIER-STATION	PRIX GENS EXTÉRIEUR
JEUNES **4 À 12 ANS**	Mini TKD	75 $	86.25 $
	Débutant	80 $	92 $
	Blanche I et II	100 $	115 $
	Parcours récréatif	115 $	132.25 $
ADOLESCENTS **13 À 17 ANS** ***(taxable 15 ans +)***	Débutant 2.0	115 $	132.25 $
	Débutant 3.0	130 $	149.25 $
	Jaune + 2.0	115 $	132.25 $
	Jaune + 3.0	130 $	149.25 $
	TKD FIT 1.0	80 $	92 $
ADULTES **18 ANS +** ***(taxable)***	Adulte 2.0	115 $ + tx	132 $ + txs
	Adulte 3.0	130 $ + tx	149.50 $ + txs
	TKD FIT SANS COMBAT 1.0	80 $ + tx	92 $ + txs
	*FAIS BOUGER TON VIEUX 1.0	90 $ + tx	103.50 $ + txs



*Le prix pour le cours *FAIS BOUGER TON VIEUX* inclut seulement le parent de l'enfant.
Pour plus de détails sur le cours, veuillez consulter le site internet.

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

13e ÉDITION DE PLAISIRS D'HIVER

(16-17 février 2018)

L'hiver arrive bientôt à nos portes avec ses gros flocons et ses vents du nord. Plusieurs attendent avec impatience cette saison afin de pouvoir réaliser leurs activités favorites.

Ainsi, dans le cadre de sa 13e édition, **Plaisirs d'hiver** (16 et 17 février 2018) vous offrira l'opportunité de pratiquer des activités hivernales en famille.

Nous sommes donc à la recherche de bénévoles pour l'organisation d'une telle fin de semaine. Votre implication, qu'elle soit grande ou petite, fera toute la différence pour assurer la réussite d'un tel événement.

Que ce soit à titre de responsable d'activités, d'accompagnateurs ou autres, il y a une tonne de choses pour vous occuper. Dans un monde idéal, il serait intéressant de former un petit comité pour préparer cet événement.

Si vous désirez vous impliquer d'une quelconque façon comme bénévole, veuillez communiquer au Complexe récréatif de Laurier-Station au 418 728-2725 **avant le 5 janvier 2018**.

PATINOIRE

L'entretien de la patinoire sera fait par les employés de la municipalité pour la saison 2017-2018.

Les heures d'ouverture de la patinoire sont les suivantes :

	Patinage libre	Hockey libre
Dimanche	12h00 à 14h00 18h00 à 19h00	14h00 à 16h00 19h00 à 21h00
Lundi	18h00 à 19h00	19h00 à 21h00
Mardi	----------	18h00 à 21h00
Mercredi	18h00 à 19h00	19h00 à 20h00
Jeudi	----------	18h00 à 21h00
Vendredi	18h00 à 19h00	19h00 à 21h30
Samedi	12h00 à 14h00 18h00 à 19h00	14h00 à 16h00 19h00 à 21h00

Consignes importantes :

1. Vous devez respecter les heures ainsi que l'activité à l'horaire. Si une période est réservée au patinage libre, les gens pratiquant le hockey ne peuvent utiliser la patinoire. Par contre, si personne n'occupe la patinoire, nous autorisons les adeptes de hockey à se servir de celle-ci. Si quelqu'un se présente pour faire du patinage libre, les joueurs de hockey devront quitter la patinoire.

2. Prenez note que **samedi soir, les lumières seront allumées jusqu'à 22h00** pour la patinoire, cependant **le local des patineurs sera fermé**, car il n'y aura pas de surveillance.

3. Lors des **congés scolaires, de la période des fêtes et de la relâche scolaire,** l'horaire sera comme **le dimanche**.

La patinoire sera fermée les 24-25-26- 31 décembre 2017 et 1-2 janvier 2018 et ouverte de nouveau le 27 décembre et le 3 janvier à 12h00.

Afin de connaître l'ouverture officielle de la patinoire,
veuillez communiquer avec le Complexe récréatif au 418 728-2725.

XYGENE
Santé et Forme

NOUVEAUX COURS OFFERTS

QUAND

Programmation HIVER 2018

DURÉE

12 SEMAINES DE COURS
DÉBUT: SEMAINE DU 15 JANVIER 2018
FIN: SEMAINE DU 6 AVRIL 2018

PRIX

1 cours : 105.00$ taxes incluses
2 cours : 185.00$ taxes incluses
3 cours : 235.00$ taxes incluses
4 cours : 265.00$ taxes incluses
Cours 30 minutes : 50.00$ taxes incluses (tarification fixe même si jumelée avec un, deux ou trois autres cours)

À la séance : 10.00$ taxes incluses
Minimum de 10 participants par groupe obligatoire

OÙ

Au Complexe Récréatif Laurier-Station

136, rue Bergeron, Laurier-Station, Qc, G0S 1N0

Pour information : 418-728-2725

COURS

LUNDI

18h30-19h30 Cardio Boxe CORE
19H30-20H30 Plio-yoga FITNESS

MARDI DE JOUR

9h00-10h00 Mise en forme Sénior

MARDI DE SOIR

19h30-20h30 Step/Muscu
20h30-21h30 Tonus

MERCREDI

19h00-20h00 Zumba
20h30-21h30 Aqualatino

JEUDI DE JOUR

8h00-9h00 OSF Vitalité

JEUDI DE SOIR

19h00-20h00 Intensity/Intervalles

20h00-20h30
30 Min. Abdos/Fesses de fer

La santé de nos jeunes... une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

OSF Vitalité

Un entrainement alliant des enchainements de mouvements cardiovasculaires
et musculaires sur une musique rythmée.

Ce cours s'adresse aux gens qui recherchent un entrainement de niveau débutant à intermédiaire permettant de brûler des calories tout en tonifiant l'ensemble des muscles du corps.

Le cours débute par un échauffement suivi de mouvements
cardiovasculaires du type fitness et d'exercices toniques ayant pour but d'améliorer la condition physique globale. Un temps est alloué aux étirements à la toute fin.

Vous constaterez une meilleure capacité cardiovasculaire, une bonification musculaire et un sentiment de bien-être.

Intensity/Intervalles

L'entraînement par Intervalles (EPI) est une forme d'entraînement pendant laquelle les périodes d'efforts sont entrecoupées de périodes de repos passives ou actives.

Le cours s'adresse aux gens de 16 ans et + ayant déjà un acquis côté forme physique et désirant un entraînement à bonne intensité. Que ce soit à l'intérieur ou l'extérieur, avec ou sans équipement, l'entraînement se déroule en augmentant l'intensité d'un cours à l'autre. Il est présenté sous forme de blocs d'exercices cardiovasculaires et musculaires.

Les périodes de récupération sont réduites d'un cours à l'autre, favorisant ainsi une augmentation de l'efficacité et de la capacité. Amélioration des capacités cardiovasculaires, tonification des muscles et sentiment de dépassement de soi. L'EPI est un moyen efficace d'obtenir des résultats rapides et de brûler un maximum de calories.

Step/Muscu

Cours utilisant un step visant à travailler le cardiovasculaire et le musculaire du même coup.

Premier bloc cardiovasculaire de 30 minutes sur musique entraînante enchaînant quelques routines simples et faciles à apprivoiser.
Deuxième bloc musculaire utilisant le step pour tonifier l'ensemble des muscles du corps. 5 minutes d'étirements et de relaxation à la fin du cours sont au programme.

Zumba + Aqua Latino (zumba piscine)

C'est une danse latine et cardio. Les chorégraphies de Zumba sont inspirées de la salsa, la samba, le merengue ou encore le reggaeton.

Ce cours s'adresse aux adolescents et aux adultes voulant danser, s'amuser et du même coup, s'entraîner.

Sur une musique entraînante, cette pratique sportive populaire se déroule en enchaînant des routines de différents mouvements de danse.

Mise en forme sénior

Entraînement léger pour apporter souplesse, coordination, dépense calorique et légère augmentation du rythme cardiaque.
60 ans et plus ou toute personne retraitée voulant se mettre en forme et garder une bonne santé.

Cet entraînement est proposé de façon à s'adapter à chacun.
Le cours débute par un léger réchauffement avec de la marche lente en intervalle avec de la marche un peu plus rapide, en y ajoutant des mouvements de bras. Suivi d'une période pour exercices de souplesse et de tonification. En terminant avec une période d'étirement et relaxation.

Veuillez noter qu'aucune course (jogging) fait partie de ce cours. Des poids de 2 lbs peuvent être utilisés pour apporter un objectif supérieur mais libre à chacun.

Abdos/fesses de fer

Un entrainement de 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et la tonification des fessiers.
Toute personne voulant améliorer sa posture à l'aide d'exercices de gainage permettant de solidifier la ceinture abdominale et les fessiers.

Vous enchaînerez des séries d'exercices musculaires spécifiques au sol et ou debout en effectuant des séquences de 30 sec à 1 min 30 présentés sous forme de bloc.
Renforcement de la posture et des muscles abdominaux / dorsaux aidant à l'affinement de la taille et au raffermissement des muscles fessiers.

Tonus

Un cours axé sur la tonification musculaire permettant de brûler un maximum de calories avec l'aide de poids libres de 2 lbs à 10 lbs comme équipement.
Les personnes voulant affiner leur silhouette, perdre de la masse grasse, augmenter leur endurance musculaire et améliorer leur posture.

L'entraînement procède par une période de réchauffement afin de préparer les muscles et les articulations. Les blocs débutent par un tabata de 3 minutes suivi d'une période musculaire prédéterminée où les exercices s'enchaînent à tour de rôle.3 blocs durant l'heure. Cible les fessiers, les cuisses, le haut du corps et la ceinture abdominale.

Plio-yoga FITNESS

Entrainement combinant des exercices en pliométrie (en puissance, avec saut) et des postures de yoga.

Toute personne voulant un entrainement permettant un dépassement de soi et une amélioration de la posture et de la respiration via la discipline yoga.
Programme par intervalle. Vous exécuterez une série d'exercices en pliométrie et incorporerez le maintien d'une posture de base de yoga pendant un temps déterminé avant de recommencer les exercices cardiovasculaires à bonne intensité.
Amélioration considérable du système cardiovasculaire, de la posture, de la concentration et de la respiration.

Cardio boxe CORE

Un entrainement de 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et la tonification des fessiers.
Toute personne voulant améliorer sa posture à l'aide d'exercices de gainage permettant de solidifier la ceinture abdominale et les fessiers.

Vous enchaînerez des séries d'exercices musculaires spécifiques au sol et ou debout en effectuant des séquences de 30 sec à 1 min 30 présentés sous forme de bloc.
Renforcement de la posture et des muscles abdominaux / dorsaux aidant à l'affinement de la taille et au raffermissement des muscles fessiers.

XYGENE Santé et Forme

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE «STATION-SANTÉ»

Les frais de membres sont de 30.00 $ et obligatoires pour être MEMBRE À VIE au Centre de Conditionnement.
(tarifs en vigueur à partir du 1er janvier 2018)

	Individu	Privilège Aîné+étudiant	Modalité de paiement
1 mois Résident Gens de l'extérieur	52,65 $ + txs 60,55 $ + txs	44,75 $ + txs 51,50 $ + txs	la totalité de l'abonnement doit être payé lors de l'inscription
3 mois Résident Gens de l'extérieur	127,45 $ + txs 145,80 $ + txs	108,35 $ + txs 123,95 $ + txs	la totalité de l'abonnement doit être payé lors de l'inscription
6 mois + 1 mois gratuit Résident Gens de l'extérieur	258,85 $ + txs (43,14 $/mois +txs) 298,25 $ +txs (49,71 $/mois +txs)	220,05 $ + txs (36,68 $/mois+ txs) 253,50 $ + txs 42,25 $/mois + txs	Voir plus bas
12 mois + 3 mois gratuit Résident Gens de l'extérieur	345,55 $ + txs (28,80 $/mois +txs) 398,15 $ +txs (33,18 $/mois +txs)	293,70 $ + txs (24,48 $/mois+ txs) 338,45 $ + txs 28,21 $/mois + txs	Voir plus bas
À la séance	8 $		

La totalité de l'abonnement **de 6 mois ou de 12 mois** doit être payée et tous les chèques remis lors de l'inscription.

Types de membres

Individu :
Comprend les personnes âgées de 15 à 59 ans

Privilège :
Comprend…
- les étudiants à temps plein
- les personnes de 60 ans et plus.
- les membres de l'Âge d'Or avec carte à l'appui (possibilité à partir de 50 ans)
- Couple ou personne ayant un lien de parenté demeurant à la même adresse (pièce justificative obligatoire).

(Le début des abonnements doit commencer en même temps pour les deux personnes).

Pré-requis pour devenir membre : être âgé de 15 ans et plus

*** Promotion Hiver ***

Profitez de notre promotion!!!
Lors de votre prochain abonnement (1-3-6 ou 12 mois), recevez 1 mois gratuit.

En vigueur du 15 décembre 2017 au 31 janvier 2018 inclusivement.

Heures d'ouverture et de fermeture

	Ouverture	Fermeture
Lundi, mercredi et vendredi	7h00	21h30
Mardi et jeudi	9h00	21h30
Samedi et dimanche	8h00	16h00

La salle de conditionnement sera fermée le 24-25-26 et 31 décembre 2017 ainsi que le 1-2 janvier 2018.

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

OFFRE D'EMPLOI

ANIMATEURS/ANIMATRICES – RELÂCHE SCOLAIRE DU 5 AU 9 MARS 2018

ANIMATEURS/ANIMATRICES AU CAMPS DE JOUR (À PARTIR DE 16 ANS)
Planifier et organiser une programmation pour son groupe d'enfants (entre 5-12 ans). Veiller à l'animation et à l'encadrement de son groupe.

SALAIRE :
11,25$/heure

DURÉE :
1 semaine (30 h/semaine)

ANIMATEURS/ANIMATRICES AU SERVICE DE GARDE (À PARTIR DE 14 ANS)
Planification d'une programmation pour les périodes de service de garde. Prendre en charge et animer les périodes de service de garde le matin, le midi et le soir.

SALAIRE :
11,25$/heure

DURÉE :
1 semaine (25 h/semaine)

Pour tous les postes, envoyez votre curriculum vitae avec une lettre d'accompagnement à l'attention de Samuel Fortin, Complexe récréatif de Laurier-Station situé au 136, rue Bergeron, Laurier-Station (QC), G0S 1N0, **avant le 29 janvier 2018.**

OFFRE D'EMPLOI

PRÉPOSÉ/SURVEILLANT À LA PATINOIRE (SOIRS DE SEMAINE ET/OU FINS DE SEMAINE)

Relevant du responsable des loisirs, le titulaire du poste est responsable de l'ouverture et de la fermeture du local de la patinoire, effectuera la surveillance des lieux, verra au maintien de l'ordre et de la propreté.

FONCTIONS

- Faire respecter les règlements/horaires et s'assurer de la sécurité des lieux et des patineurs.
- Maintenir le local/la patinoire propre pendant et après les activités.
- Faire la surveillance des lieux afin d'éviter le flânage.
- Rédiger un rapport lors de tout incident survenu dans le local et sur la patinoire.
- Effectuer toute autre tâche connexe qui pourrait lui être assignée.

EXIGENCES

- **Surveillant en semaine et/ou la fin de semaine** ainsi que durant les congés scolaires, la période des fêtes et la relâche scolaire.
- Facilité à travailler avec le public.
- Capacité à travailler à l'extérieur.
- Sens des responsabilités, discernement et débrouillardise.
- Être autonome et responsable.

HORAIRE DE TRAVAIL

- Les horaires sont variables et la personne choisie devra être disponible majoritairement le soir (en semaine) et le jour (la fin de semaine). Parfois à partir de 22 h en semaine pour un entretien de la glace.
- L'horaire peut varier selon la température.

DÉTAIL DU POSTE

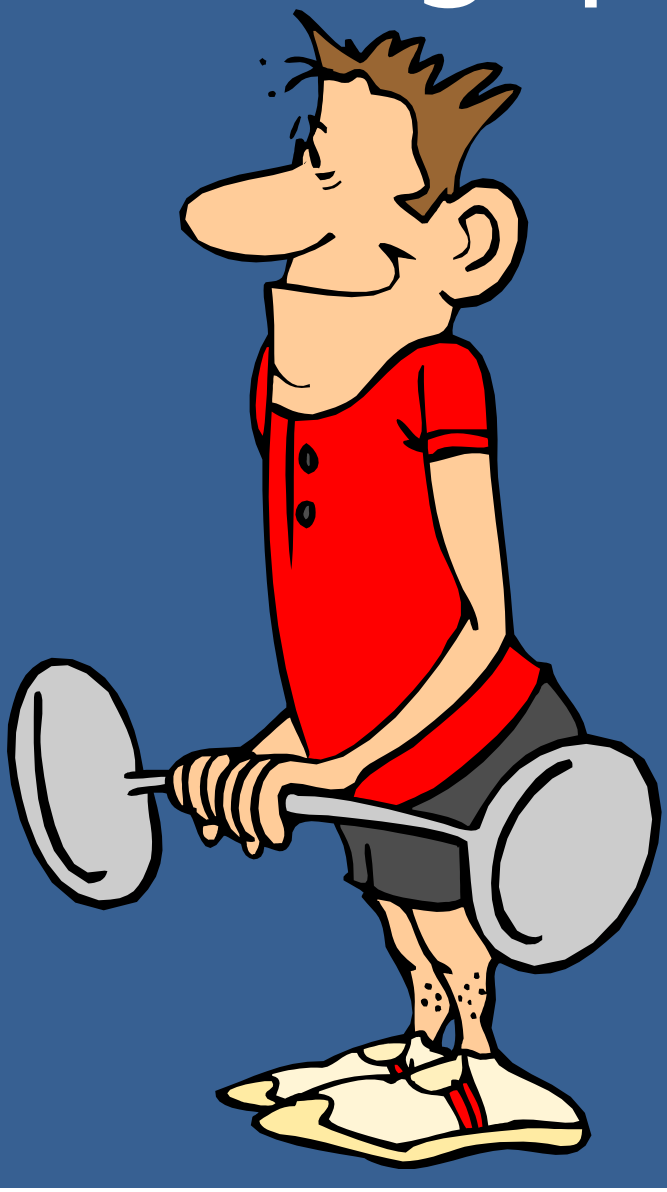
- Salaire horaire de 11.25$ de l'heure
- Durée de l'emploi : 3 mois (fin décembre à mars)

Faire parvenir votre curriculum vitae à l'attention de M. Samuel Fortin
avant le 18 décembre 2017 au 136 rue Bergeron, Laurier-Station, G0S 1N0
Courriel : loisirs@ville.laurier-station.qc.ca
Téléphone : (418)728-2725 • Télécopieur : (418) 728-5204

La santé de nos jeunes... une préoccupation pour tous !

Programmation

Municipalité de Saint-Agapit



HOCKEY ET PATINAGE LIBRE

Au Centre Sportif G.H. Vermette

Patinage libre et hockey libre GRATUIT à chaque semaine.

Patinage libre pour tous : Lundi 19 h à 20 h,
Vendredi 14 h à 15 h et durant les congés scolaires

Patinage libre des retraités : Jeudi 14 h à 15 h

Hockey libre Pee-Wee et moins : Mardi 15 h 30 à 17 h 30,
et durant les congés scolaires

Hockey libre pour tous : Jeudi 16 h à 17 h 30,
Vendredi 15 h à 16 h 30 et durant les congés scolaires

Pour la programmation quotidienne de l'aréna : 418 888-4298 et
Pour location ou informations : 418 888-4053.

Prendre note que l'horaire peut varier sans préavis.
**N'oubliez pas, pour le hockey libre, vous aurez besoin d'une paire de gants et d'un casque règlementaire. De plus, pour le patinage libre, le port du casque est fortement recommandé.*

BIBLIOTHÈQUE

La Bibliothèque municipale de Saint-Agapit, **située au deuxième étage de l'école secondaire Beaurivage,** possède un vaste inventaire de documents pour toute la famille. De plus, la politique d'acquisition de volumes prévoit l'achat régulier des meilleurs titres au palmarès.

L'horaire est de **18 h à 20 h 30, les mardis et jeudis**. **L'abonnement est gratuit** pour les résidents de Saint-Agapit, vous devez vous inscrire pour obtenir la carte de membre. **La période de prêt est de 28 jours** et certains livres peuvent être renouvelés plus d'une fois.

L'heure du conte
L'activité se déroulera, un jeudi par mois, à la bibliothèque municipale, afin de promouvoir la lecture auprès des jeunes enfants. Les séances auront lieu de 18 h 15-19 h 15 les jeudis soirs **25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril et 24 mai.**

Pour informations : Service des loisirs au 418 888-4053

ARTS MARTIAUX - YOSEIKAN BUDO

À Saint-Agapit depuis 1976

Issu du Japon, le Yoseikan Budo est la pratique combinée du Kempo, du Judo, du Ju-Jitsu, de l'Aïkido et du maniement d'armes. La pratique de cette discipline vous permettra, en plus d'acquérir des techniques d'arts martiaux, d'améliorer votre forme physique ainsi que votre concentration.

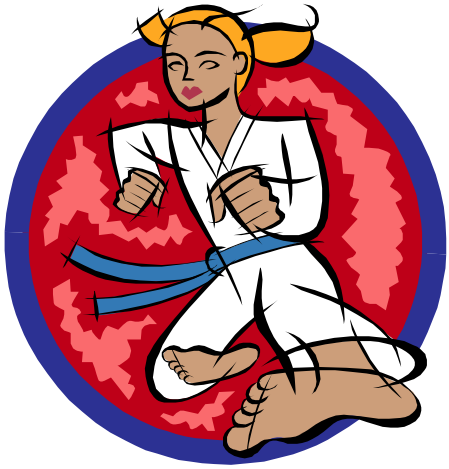
Session hiver 2018 :

Quand :	du 10 janvier au 4 avril 2018	
Endroit :	Chalet des Loisirs (1072, avenue Bergeron, St-Agapit)	
Coût :	75 $	
Horaire :	Mercredi :	4-12 ans : 18 h 30 à 19 h 30
		13 ans et plus : 19 h 30 à 21 h

**Politique familiale : la 2e personne (ou plus) d'une même famille est à moitié prix.*

Inscriptions et informations : Maxime Beaudoin au 418 440-4040 ou par courriel à budoka101@hotmail.com

Visitez notre page Facebook à Yoseikan Budo St-Agapit.



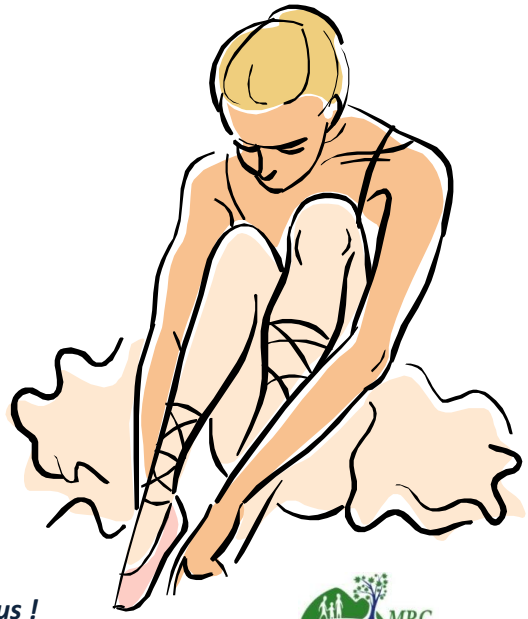
DANSE POUR LES ENFANTS

Offerts par L'ÉCOLE ÉLÉDANSE

COURS	DESCRIPTION	HORAIRE/COÛT
Danse enfantine (3 ans)	Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.	Dimanche 9 h – 9 h 45 *86 $/session*
Danse créative (4 ans)	Par le jeu, elle les sensibilise aux différentes composantes que constitue la danse. Par des sons, rythmes, objets, mouvements, notions de l'espace, elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.	Dimanche 9 h 50 – 10 h 50 *114 $/session*
Ballet préparatoire #1 (5-6 ans) **Ballet préparatoire #2 (6-8 ans)**	Le ballet classique est la base de toutes les formes de danse. Cette technique développe le contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce. La rigueur de ce style développe chez l'élève une bonne discipline personnelle.	**Ballet prép. #1** Dimanche 10 h 55 – 11 h 55 **Ballet prép. #2** Dimanche 12 h 30 – 13 h 30 *114 $/session*
Jazz préparatoire (5 à 7 ans)	Initiation à la danse jazz. On y travaille l'utilisation du corps et de l'espace par des gestes et mouvements rythmés. (enchaînements, mouvements et chorégraphies).	Dimanche 13 h 30 – 14 h 30 *114 $/session*
L'âge minimum doit être atteint au 30 septembre 2017 ***Les tarifs sont pour les résidents de Saint-Agapit seulement***		

Où : Chalet des Loisirs (1072, avenue Bergeron, St-Agapit)
Session : 14 semaines (14 janvier au 6 mai 2018,
avec congés les 25 février, 11 mars et 1er avril)

Pour informations ou inscription :
418 838-4191, poste 2 ou
www.eledanse.com



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures sont situées au 1072, avenue Bergeron, Saint-Agapit. Celle sous le chapiteau est réservée au hockey libre, tandis que celle sur le terrain de baseball est réservée pour le patinage libre. Elles sont habituellement ouvertes de la **fin décembre à la mi-mars.** Un vestiaire est également aménagé au sous-sol du Chalet des loisirs.

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 18 h à 21 h
Samedi et congés scolaires de 9 h à 21 h
Dimanche de 9 h à 20 h

Bienvenue à tous!

PISTE DE SKI DE FOND

Longue d'environ 8km, la piste de ski de fond municipale, qui est une réalisation du Club Lions de Saint-Agapit, est accessible à tous gratuitement. Le sentier, qui a été reconfiguré l'an passé, est généralement **ouvert de la fin décembre à la fin mars** dépendamment de la température et de l'accumulation de neige au sol.

Prenez note qu'un stationnement est aménagé au point de départ de la piste qui se trouve sur le rang des Pointes, voisin de l'adresse civique 1331.

Pour toutes informations : 418 888-4053 ou loisirs@st-agapit.qc.ca

FESTIVAL DU FLOCON

DU 23 AU 25 FÉVRIER 2018, sur le terrain des loisirs de Saint-Agapit

Le **Festival du Flocon PNS Tech** est de retour à **Saint-Agapit** pour une 7e édition. Ce rendez-vous hivernal sera, une fois de plus, l'occasion idéale de **s'amuser en famille**, de socialiser et de profiter des joies de l'hiver.

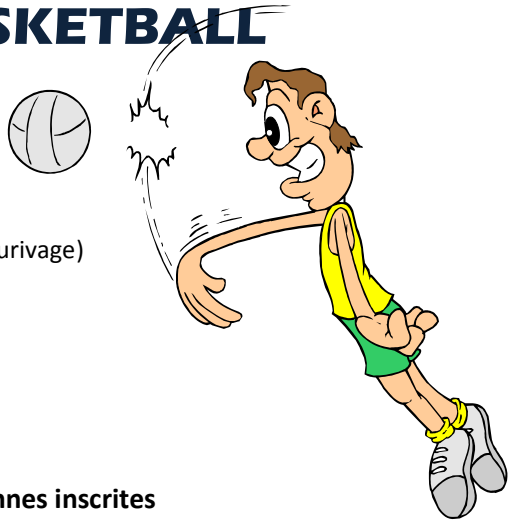
Programmation 2018 en rafale : Cinéma familial, spectacle pour enfants *Pépé et Colori et la zone Yoopa*, tournoi de hockey bottines amical, jeux gonflables, tire sur neige, tours de carriole, maquillage pour enfants, chiens de traîneaux, randonnée de motoneige et animation, et bien plus!

Service de bar en tout temps sur le site! **ORGANISÉ PAR :**

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

BADMINTON, VOLLEYBALL ET BASKETBALL

(LOCATION DE GYMNASE)



Lieu : Gymnases École secondaire Beaurivage

Quand : Soirs de la semaine 19 h 30 – 21 h et 21 h – 22 h 30
(Selon les disponibilités offertes par l'École Secondaire Beaurivage)

Coûts : Badminton = 20 $/terrain (1.5 h)
Demi-gymnase = 45 $ (1.5 h)
Grand gymnase = 65 $ (1.5 h)
(ces tarifs sont pour les résidents de Saint-Agapit)

Prendre note qu'une priorité sera accordée aux personnes inscrites à la session d'automne 2017.

Pour informations et inscription : 418 888-4053 ou loisirs@st-agapit.qc.ca

ZUMBA FITNESS

Le mot Zumba en espagnol signifie "**bouger vite et s'amuser**". Elle nous transporte avec ses rythmes endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, hip-hop etc.) et nous propose ainsi un excellent **exercice cardiovasculaire**. En plus de favoriser la posture, la Zumba® est une discipline par excellence pour **améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi**. L'objectif de la Zumba® est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Il s'agit d'un brûle-calories par excellence où il est possible de **brûler plus de 700 calories en une heure**. Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la Zumba®, l'essentiel étant de bouger et de s'amuser, tout en étant active et actif dans la bonne humeur, et ce, au rythme de la musique !

Quand? Mardi 19 h 30 – 20 h 30 (début des cours : 9 janvier 2018)

Endroit? Au Chalet des loisirs (1072, avenue Bergeron, Saint-Agapit)

Coût : 12 $/classe ou 100 $/10 semaines, tx incluses

Pour informations et inscription : Nathalie Lemay, Studio Danse Hypnose au 418 655-9813 ou nathalielemay83@outlook.fr

Visitez la page Facebook : Nathalie Lemay Zumba instructeur

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

GYMNASTIQUE

Le club de gymnastique **Les Elfes de Lotbinière** a comme but d'offrir des cours de gymnastique aux garçons et aux filles de la région tout en promouvant les qualités sportives reliées à la discipline. Le volet récréatif permet une découverte amusante de la gymnastique, tandis que le secteur compétitif s'adresse aux passionnés voulant repousser leurs limites!

COURS RÉCRÉATIFS				
CLIENTÈLE	**DESCRIPTION**	**HORAIRE**	**DURÉE**	**COÛT**
3-4 ans	Parents-enfants	Dimanche : 9 h à 10 h Dimanche : 10 h à 11 h	10 semaines	70 $ + taxes
5-6 ans	Débutant	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 9 h à 10 h 30 Mercredi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	80 $ + taxes
5-6 ans	Intermédiaire	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 9 h à 10 h 30	10 semaines	80 $ + taxes
7-8 ans	Débutant	Samedi : 10 h 30 à 12 h Dimanche : 10 h 30 à 12 h Jeudi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	80 $ + taxes
7-8 ans	Intermédiaire	Samedi : 10 h 30 à 12 h Dimanche : 10 h 30 à 12 h	10 semaines	80 $ + taxes
9 ans et plus	Débutant	Mercredi : 17 h 30 à 19 h Jeudi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	80 $ + taxes
9 ans et plus	Intermédiaire	Mercredi : 17 h 30 à 19 h Jeudi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	80 $ + taxes
Gymnastique masculine	Débutant	Dimanche : 10 h 30 à 12 h	10 semaines	80 $ + taxes

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

COURS AVANCÉS ET PRÉ-COMPÉTITIFS				
CLIENTÈLE	**DESCRIPTION**	**HORAIRE**	**DURÉE**	**COÛT**
Avancé	3 heures	Samedi ou Dimanche : 9 h à 12 h	21 semaines : 250 $ + taxes	
Pré-compétitif	6 heures	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30 et Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	21 semaines : 450 $ + taxes	
Compétitif	9 heures	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30 Jeudi : 17 h 30 à 20 h 30 et Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	21 semaines : 575 $ + taxes	
Pré-Défi	3 heures	Dimanche : 9 h à 12 h	21 semaines : 250 $ + taxes	
Défi	6 heures	Samedi : 9 h à 12 h et Mercredi : 17 h 30 à 20 h 30	21 semaines : 450 $ + taxes	

Lieu : Gymnase de l'École Secondaire Beaurivage

Début des cours : dès le 6 janvier 2018

Pour inscription : en ligne au www.gymleselfes.com (onglet Récréatif, Inscriptions)

Date limite d'inscription : jusqu'à saturation des groupes

Pour informations et inscription :

Club de gymnastique Les Elfes
Myriam Lambert-Dumas
418 956-6484
dumas.lambert@hotmail.com

YOGA POUR ADULTES – HATHA YOGA

Le hatha yoga, une approche douce et riche de présence. À travers les postures, les respirations et la relaxation, vous êtes invités à développer votre habileté à **être présent.** Simple et accessible, un **incontournable pour notre énergie vitale**.

DATES	ENDROIT	HORAIRE	COÛT
10 janvier au 14 mars 2018	Complexe des Seigneuries	**Mercredi soir :** 19 h 15 – 20 h 30	**130 $/** session (Premier cours, essai gratuit)

Pour informations et inscription :
Suzanne Charpentier, membre de la FFY, membre de la FQM
819 352-4541 ou suzannecharpentier5@gmail.com

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

PROGRAMME VIACTIVE

Offert aux 50 ans et plus, VIACTIVE est un programme d'exercices créé par Kino-Québec qui vise à faire de l'activité en groupe, sur une base régulière et en offrant des activités accessibles aux participants.

Lieu : Complexe des Seigneuries

Horaire : Tous les jeudis de 9 h à 10 h

Coût : Gratuit et on peut s'y joindre en tout temps

Pour informations : Lise Martineau au 418 888-4001

CLUB DE MARCHE DE SAINT-AGAPIT

Le Club offre des marches variées pour les personnes qui désirent profiter des bienfaits de l'exercice en groupe. Pour la session hiver 2018, les marches auront lieu à tous les mercredis matin à l'aréna. **L'activité est tout à fait gratuite et aucune inscription n'est requise! Bienvenue à tous!**

Pour informations : Hélène Rousseau au 418 888-5497

COURS DE CHANT ET PIANO

Séances individuelles ou de groupe visant à apprendre, développer ou mettre à niveau vos connaissances et vos techniques de chant ou de piano.

COURS DE PIANO

- Apprentissage du langage musical (connaissance des notes, lecture des partitions, etc.)
- Acquisition des habiletés techniques (positionnement de vos mains sur l'instrument, etc.)
- Développement musical (les phrasés, les sonorités, etc.)

COURS DE CHANT

- Apprentissage du langage musical (connaissance des notes, lecture des partitions, etc.)
- Acquisition des habiletés techniques (détente de votre corps, conscience de votre respiration, etc.)

À qui s'adresse l'activité? Autant aux débutants qu'aux plus expérimentés

Où? Au Chalet des loisirs (1072, avenue Bergeron, Saint-Agapit)

Quand? Plusieurs blocs d'heures disponibles
Jeudi 17 h 30 - 21 h / Vendredi 15 h – 21 h

Session : 18 janvier au 13 avril 2018

Coût : 35 $/heure (cours individuel), possibilité de cours de groupe (jazz vocal)

Pour informations : Élodia Alexandre, professeure au 418 998-6908 ou luna.hayden.mateo@gmail.com
Pour inscription : Éric Vachon, Service des loisirs au 418 888-3434 ou ericvachon@st-agapit.qc.ca

SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE

(POUR LES AMATEURS DE RAQUETTE ET DE RANDONNÉES)

Le sentier pédestre de la rivière Noire est un secret caché de Saint-Agapit. En effet, long d'environ 2,5 km, le sentier longe la rivière Noire dans sa portion boisée, ce qui rend les randonnées très attrayantes. De plus, de nombreux abris et aires de repos permettent aux randonneurs de se reposer et d'admirer les lieux. En hiver, le sentier est accessible autant pour les randonneurs que pour les amateurs de raquettes.

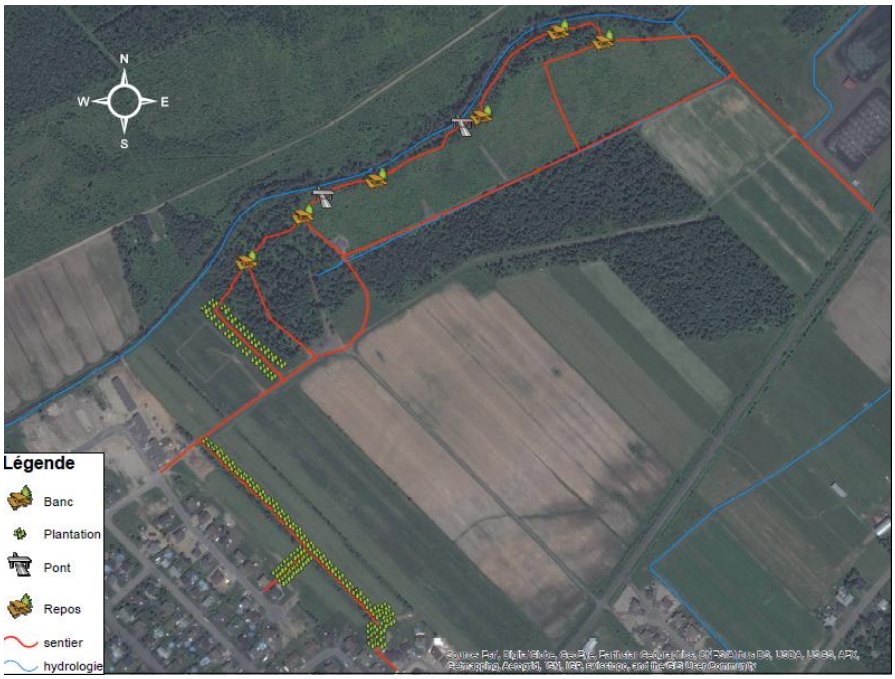
Vous pouvez accéder au sentier par la rue Centrale ou par la piste cyclable. Prendre note qu'un stationnement est également aménagé à l'entrée principale du sentier (rue Centrale).

Petit rappel :

Toujours garder vos chiens en laisse lorsque vous utilisez le sentier. Nous comptons également sur votre collaboration pour ramasser les besoins de votre animal, s'il y lieu, comme partout ailleurs.

Bonne randonnée!

Pour informations :
Services des loisirs au 418 888-4053



Carte du sentier de la Rivière Noire

(Carte également disponible sur http://st-agapit.qc.ca/loisirs-et-culture/accueil-2/)

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

TOROS DE LOTBINIÈRE

(INSCRIPTIONS ÉTÉ 2018)

L'Association de baseball mineur Les Toros de Lotbinière

L'organisation des **Toros de Lotbinière permet aux joueurs de baseball, de 5 à 17 ans de partout en Lotbinière,** de pratiquer leur sport préféré dans une ligue récréative encadrée. Les parties et entraînements ont lieu majoritairement deux fois par semaine. Les joueurs évoluent au sein de la ligue de la rive-sud de Québec et les matchs locaux se déroulent à Saint-Agapit et/ou Saint-Apollinaire. La saison, quant à elle, débute vers la mi-mai pour se terminer à la mi-août.

Inscriptions

La période d'inscription se déroule dès la fin février jusqu'au 15 avril de chaque année. Les inscriptions se font par internet. Surveillez notre site web dès le début février pour connaître les catégories 2018, tarifs et autres informations pertinentes.

Tu désires devenir arbitre et/ou marqueur?

Tu es âgé d'au moins 14 ans et tu te cherches un emploi d'été? L'organisation est à la recherche de jeunes dynamiques et autonomes pour officier ses nombreux matchs locaux. Pour plus de renseignements, communiquez avec **Frank Cayer, président, au 418 728-5122**

Pour plus d'informations, visitez le site web des Toros : http://toroslotbiniere.com/index.htm

Programmation

Municipalité de Saint-Apollinaire

INFORMATIONS GÉNÉRALES

HORAIRE DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL

Lundi :	**8 h à 22 h**
Mardi :	**8 h à 17 h / 17 h 45 à 22 h**
Mercredi :	**8 h à 22 h**
Jeudi :	**8 h à 17 h / 17 h 30 à 22 h**
Vendredi :	**8 h à 22 h**
Samedi :	**9 h à 15 h**
Dimanche :	**9 h à 15 h**

Dany Lamontagne
Directeur des loisirs, du sport et de la culture
418 881-3996, poste 231

Pascale Lemay
Adjointe des loisirs, du sport et de la culture
418 881-3996, poste 239

Pour information et réservation : 418 881-3996 poste 237 / www.st-apollinaire.com

CARTE MULTIPOINTS

Fonctionnement : Chaque carte dispose de 50 points.

Réservation : Lorsque vous utilisez votre carte multipoints pour réserver, il faut vous présenter ou téléphoner **la journée même**. Il n'est pas possible de réserver à l'avance avec cette méthode de paiement. Veuillez noter que la carte n'a pas de date d'expiration. Elle peut être partagée à des membres de votre famille ou des amis sans aucun problème!

Coût : 50 $ taxes incluses.
Vous pouvez valider la disponibilité des gymnases avant vos déplacements ou vos réservations en vous rendant sur le site www.st-apollinaire.com dans la section « Loisirs et culture ».

Où se la procurer : À la réception du Centre multifonctionnel.
Accès et coût par personne par heure : **Badminton** ➢ 4 points **/ Tennis** ➢ 6 points **/ Location de raquette** ➢ 2 points

ANNULATION, REMBOURSEMENT ET RESPONSABILITÉ

Le service des loisirs de Saint-Apollinaire, ainsi que les associations offrant les différentes activités proposées, se réserve le droit d'annuler une activité pour laquelle le nombre minimum de participants ne serait pas atteint. Les frais d'inscription seront alors complètement remboursés.

Aucun remboursement ne sera accordé après le début de l'activité, sauf **en cas de force majeure avec des preuves à l'appui.**

Le service des loisirs de Saint-Apollinaire et la municipalité de Saint-Apollinaire ne sont pas responsables des vols et des accidents pouvant survenir pendant une activité.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La période d'inscription s'étant du 1er au 31 décembre.
* La période d'inscription peut varier, veuillez vous référer à l'information relative au cours qui vous intéresse pour les détails.*

Cours **OFFERTS** par la municipalité de Saint-Apollinaire : **Inscriptions en ligne** sur le site de la municipalité de Saint-Apollinaire.www.st-apollinaire.com / Section « loisirs et culture ».

Cours qui ne sont **PAS OFFERTS** par la Municipalité : **Inscription directement au professeur** responsable des cours. Voir la section « information et inscription » sous le cours de votre choix.

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

ÉVÉNEMENTS

FÊTE DES NEIGES 2018

Cette fête a lieu à l'extérieur et regroupe plusieurs activités hivernales dont des glissades, des jeux gonflables, de la tire sur la neige, des spectacles, des chansonniers et bien plus! Surveillez la programmation sur le site Internet de la municipalité de Saint-Apollinaire.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	17 février	11 h à 17 h	6 heures	Tous	Terrain des Vignes	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996 poste 237.							

NOËL DES AÎNÉS

Venez rendre visite aux aînés pour apporter de la joie, du réconfort, de l'amour et contrer la solitude pour la période des fêtes! Cette activité est organisée par les Chevaliers de Colomb.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Automne	Samedi Décembre	À déterminer	À déterminer	Tous	CHSLD de Saint-Apollinaire et Corporation des Aînés	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Noël Masse / 418 881-3392.							

NOËL DES ENFANTS

Fête de Noël familiale organisée par les Chevaliers de Colomb. Maquillage, animation, jeux, visite du Père Noël et bien plus!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Samedi Décembre	À déterminer	À déterminer	Tous	CHSLD de Saint-Apollinaire et Corporation des Aînés	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Noël Masse / 418 881-3392.							

PATINAGE « SON ET LUMIÈRE »

Venez patiner seul ou en groupe. Ambiance festive assurée! Soirées avec des thématiques musicales et breuvages chauds (cafés, thés, chocolats chauds) disponibles gratuitement pour vous réchauffer. Vous vous retrouverez au milieu de jeux de lumière en bougeant au rythme de la musique. Un espace de repos extérieur sera aménagé avec un feu incluant la possibilité de faire griller des guimauves pour une atmosphère chaleureuse!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les jeudis : 11 et 25 janvier, 8 et 22 février	18 h 30 à 20 h 30	2 heures	Tous	Terrain des loisirs	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996 poste 237.							

ZONE ARTISTIQUE ET CULTURELLE

ATELIERS CRÉATIFS – BOUTIQUE ROSE-HÉLÈNE

Boutique Rose-Hélène, l'Art sous tous ses angles est une boutique cadeau qui offre des travaux d'une quarantaine d'artistes et des produits de chez nous. Divers ateliers artistiques ainsi que les produits nécessaires à leur réalisation sont disponibles sur place.

La boutique est un endroit idéal pour stimuler et développer le talent créatif. Des séminaires thématiques avec des invités spéciaux vous sont aussi proposés. Présentez-nous un projet qui vous tient à coeur et nous pourrons vous aider à le réaliser.

Nous sommes à l'affût des nouvelles tendances qui permettent le développement de votre passion artistique. Pour vous, nous offrons : atelier libre, créatif ou personnalisé. Créer en bonne compagnie quelques heures et pourquoi pas une journée complète.

**** Il aura des ateliers tous les jours durant la relâche des classes de 5 au 9 mars. Peinture acrylique, transfert de photo, transfert sur essuie-tout, bricolage, faux vitrail, peinture sur céramique, peinture sur porcelaine et exploitation de l'imaginaire sur acrylique sont au menu. Le détail de ces ateliers sera disponible sur le site Internet et sur la page Facebook. Les parents recevront aussi une invitation par courriel via l'école des Quatre-Vents.****

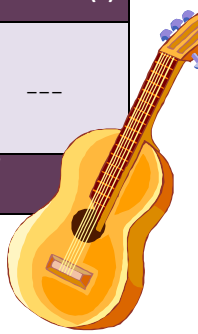
SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Paulette Fillion Atelier libre Les lundis du 15 janvier au 18 juin	13 h 30 à 16 h 30	3 heures – Atelier unique	Adultes	Boutique Rose-Hélène	28,75 $/ cours	Min. 4
	Cyril Tremblay Les lundis du 15 janvier au 19 février	18 h 30 à 20 h 30	2 heures – Session de 6 cours	Adultes (intermédiaire avancé)	Boutique Rose-Hélène	207 $	Min. 5 / Max. 8 Possibilité d'ajouter 6 cours
	Josée Laflamme Les mercredis dès le 17 janvier aux 2 semaines	18 h à 19 h 30	1 h 30 – Session de 4 cours	6 à 11 ans	Boutique Rose-Hélène	69 $	Min. 4 / Max. 6 Possibilité d'ajouter 4 cours complémentaires
	Josée Laflamme Atelier libre Les jeudis dès le 25 janvier aux 2 semaines	18 h à 20 h	2 heures – Session de 4 cours	12 ans et plus	Boutique Rose-Hélène	92 $	Min. 4 / Max. 6 Possibilité d'ajouter 4 cours complémentaires

Information et inscription (si applicable) : Rose-Hélène Laflamme / www.boutiquerosehelene.com/ boutiquerosehelene@gmail.com / 418 881-0007.

MUSIQUE

Possibilité d'apprendre plus de 12 instruments (guitare, piano, saxophone, accordéon, batterie, basse, flûte, etc.). Réparation et accords des instruments (piano, guitare et accordéon). De plus, un studio d'enregistrement de haute qualité ainsi que d'autres commodités sont disponibles. Location de systèmes de son et lumière pour vos soirées.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À confirmer	Session de 16 cours, dont 1 cours de groupe	3 à 99 ans	Local Réjean Demers	34 $ / 60 min. 28 $ / 45 min. 22 $ / 30 min. (jeune seulement)	---
Information et inscription (si applicable) : Réjean Demers / 418 881-2260 / 418 931-7226 / ecoledemusikrd@videotron.ca / ecoledemusikrd@gmail.com.							



PEINTURE CRÉATIVE (SOUS FORME D'ATELIERS)

Heureux comme un enfant qui peint! Voilà ce que vous offre Atelier Papillon. Pour développer votre créativité et votre style, vous allez découvrir un tracé qui vous appartient. Quel beau cadeau à se faire et à faire à un enfant! Dans mes ateliers, il n'y a pas de thèmes ou de modèles à suivre. Seulement une grande liberté! À votre disposition vous aurez du matériel de qualité. Tout est inclus dans le prix. Nul n'est doué, nul n'est incapable. Aucune performance, aucun jugement! C'est un rendez-vous avec vous! Groupe enfants seulement, groupe ado et groupe famille (parents/enfants).

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Marlène Robin Les mardis dès le 16 janvier	18 h à 19 h	1 h – Session de 6 cours	Enfants de 5 à 12 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	60 $ pour les 12 ans et moins	Max. 10
	Marlène Robin Les mardis dès le 6 mars	18 h à 19 h	1 h – Session de 6 cours	Enfants de 5 à 12 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	60 $ pour les 12 ans et moins	Max. 10
	Marlène Robin Les mardis dès le 24 avril	18 h à 19 h	1 h – Session de 6 cours	Enfants de 5 à 12 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	60 $ pour les 12 ans et moins	Max. 10
	Marlène Robin Les mardis dès le 16 janvier	19 h à 20 h	1 h – Session de 6 cours	Adolescents de 12 à 17 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	72 $ pour les 12 ans et plus	Max. 10
	Marlène Robin Les mardis dès le 6 mars	19 h à 20 h	1 h – Session de 6 cours	Adolescents de 12 à 17 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	72 $ pour les 12 ans et plus	Max. 10
	Marlène Robin Les mardis dès le 24 avril	19 h à 20 h	1 h – Session de 6 cours	Adolescents de 12 à 17 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	72 $ pour les 12 ans et plus	Max. 10
	Marlène Robin Les samedis dès le 20 janvier	10 h à 11 h	1 h – Session de 6 cours	Familles, enfants, grands-parents	Centre multifonctionnel (salle 101)	60 $ pour les 12 ans et moins **ET** 72 $ pour les 12 ans et plus	Max. 10

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

PEINTURE CRÉATIVE (SOUS FORME D'ATELIERS) - SUITE

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Marlène Robin Les samedis dès le 10 mars	10 h à 11 h	1 h – Session de 6 cours	Familles, enfants, grands-parents	Centre multifonctionnel (salle 101)	60 $ pour les 12 ans et moins **ET** 72 $ pour les 12 ans et plus	Max. 10
	Marlène Robin Les samedis dès le 28 avril	10 h à 11 h	1 h – Session de 6 cours	Familles, enfants, grands-parents	Centre multifonctionnel (salle 101)	60 $ pour les 12 ans et moins **ET** 72 $ pour les 12 ans et plus	Max. 10
Information et inscription (si applicable) : Marlène Robin de l'Atelier Papillon / 819 292-3196 / atelierpapillon@hotmail.com.							

ZONE ÉDUCATIVE ET SCIENTIFIQUE

ANGLAIS ADULTE (PRÉ-INTERMÉDIAIRE/INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ/AFFAIRES)

Anglais pré-intermédiaire : Grammaire pré-intermédiaire et Conversation en ANGLAIS sur divers sujets dans le but d'enrichir le vocabulaire. Renforcement des règles de grammaire au besoin.

Anglais intermédiaire : Conversation en ANGLAIS sur divers sujets dans le but d'enrichir le vocabulaire. Renforcement des règles de grammaire au besoin.

Anglais avancé et/ou d'affaires : Conversation en ANGLAIS sur divers sujets ayant un lien avec le monde des affaires. Présentations orales et échanges d'opinions. Renforcement des règles de grammaire au besoin.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	De janvier à avril 2018	Horaire de JOUR et de SOIR. Horaire à préciser selon le niveau du participant. Informez-vous!	1 h 15 par cours – session de 10 semaines, total de 12.5 heures de cours	18 ans et plus	Bureau de Josée Proulx	200 $	Max. 5
Information et inscription (si applicable) : Josée Proulx / joseeteacher@hotmail.com / 418 834-4350.							

ANGLAIS ENFANT (PRÉSCOLAIRE - 1RE ET 2E ANNÉE)

Animation culturelle, motrice, artistique, pédagogique et cours de cuisine du monde. Les enfants découvrent le monde en voyageant avec nous dans un pays différent à chaque fois, et ce, dans la langue anglaise! Ces activités ont lieu **UN** samedi par deux semaines.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les samedis 20 janvier, 3 et 17 février, 3 et 17 mars, 14 et 28 avril, 12 mai.	9 h à 10 h	1 heure – Session de 8 cours	Enfants de 3 ans à 5 ans & maternelle	Centre multifonctionnel (salle 202)	120 $ (sans taxe)	---
	Les samedis 20 janvier, 3 et 17 février, 3 et 17 mars, 14 et 28 avril, 12 mai.	10 h 05 à 12 h 05	2 heures – Session de 8 cours	Enfants de 1re et 2e année	Centre multifonctionnel (salle 202)	200 $ (sans taxe)	---
Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.							

ATELIER PRÉPARATOIRE POUR LA MATERNELLE

Durant les ateliers d'une durée de trois heures, les enfants développeront différentes compétences telles que : affirmer sa personnalité, interagir avec les autres, mener à terme une activité, acquérir de l'autonomie, comprendre et exécuter des consignes, manipuler correctement les ciseaux, pinceaux et crayons, découvrir le monde des lettres et des chiffres. Les activités se feront sous forme de jeux et sous la supervision d'une éducatrice.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les mercredis du 24 janvier au 18 avril **(pas d'atelier pendant la semaine de relâche)**	8 h 30 à 11 h 30	3 heures – Inscription à la session de 12 semaines	Enfants de 3 à 5 ans	Centre multifonctionnel (salle 205)	220 $ par session	Min. 8
Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.							

BOÎTE À SCIENCE – CLUB DES DÉBROUILLARDS

La Boite à science a pour mission d'inculquer chez les jeunes la passion pour une vie fondée sur les sciences et technologies. Organisme à but non lucratif, elle partage son expertise depuis 1981. **Elle souhaite transmettre sa passion.** Sa philosophie d'intervention est de créer un « sentiment de compétence » chez l'enfant, l'adulte, par des activités qui favorisent l'innovation, l'apprentissage, les émotions, une expérience sociale, le jeu et l'interaction, **la curiosité, l'innovation et l'excellence.** Son équipe polyvalente, qualifiée et expérimentée est dédiée à la réalisation de sa mission par ses valeurs et un processus d'amélioration continue au service du participant, de « l'expérience du visiteur ».

Deviens le scientifique de l'heure en explorant l'univers fascinant du labo de BEPPO. Tu auras la chance de découvrir différentes facettes des sciences et des technologies en compagnie d'un animateur chevronné. Plusieurs activités t'attendent !!! Physique, chimie et biologie seront les sciences au rendez-vous. Réalise des expériences avec l'air, découvre les propriétés de la lumière, mélange des liquides, expérimente le magnétisme, relève des défis surprenants et bien plus!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les samedis : 27 janvier, 24 février, 24 mars et 28 avril	10 h à 12 h	2 heures – Inscription à la session de 4 ateliers	Enfants de 6 à 8 ans	Centre multifonctionnel (salle 201)	120 $ pour la session	Min. 10 / Max. 12
	Les samedis : 27 janvier, 24 février, 24 mars et 28 avril	13 h à 15 h	2 heures – Inscription à la session de 4 ateliers	Enfants de 9 à 12 ans	Centre multifonctionnel (salle 201)	120 $ pour la session	Min. 10 / Max. 12
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996 poste 237 / www.boiteascience.com.							

THÉ – ATELIER ÉDUCATIF ET INITIATION

Ateliers éducatifs sur le thé. Découvrez le fascinant monde du thé et apprenez à penser plus loin que la tasse. Formule à la carte. Les ateliers prendront la forme de discussions ouvertes entre le professeur et le groupe. Les participants pourront déguster différents thés lors de chacun des cours (3 à 5 thés). Pour les plus petits groupes (maximum 8 personnes) les participants pourront, s'ils le veulent, pratiquer leurs techniques d'infusion, soit avec l'équipement fourni par le professeur, soit en amenant leurs propres articles de thé. Quelques exemples de thématiques possibles de cours :

- Le thé d'hier à aujourd'hui : comment évolue la pratique du thé à travers les différentes périodes historiques.
- Les familles de thé (vert, blanc, noir, oolong, pu-erh) : possibilité d'avoir un cours sur les 5 familles ou un cours par famille selon l'intérêt du groupe.
- D'où provient le thé et qui le produit : présentation des pays producteurs et des populations travaillant à produire le thé.
- Comment infuser un thé : atelier permettant aux participants de perfectionner leurs techniques d'infusion.
- Comment est produit le thé : du théier à la feuille prête à infuser.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	FLEXIBLE : • Cours par semaine ou par 2 semaines • Possibilité de réserver à n'importe quel moment pour un groupe qui voudrait un seul cours	19 h 30 à 20 h 30 (le cours peut durer 90 minutes si les participants sont ouverts à pousser la discussion)	Formule flexible selon vos besoins – Cours unique ou à la session de 8 cours	Ouvert à tous (besoin de la permission des parents pour les mineurs)	À déterminer (508, rue Laurier, Saint-Apollinaire ou au Centre multifonctionnel	20 $ par cours ou 120 $ pour un bloc de 8 cours	Formule dégustation et infusion : Min. 4/Max. 8 Formule dégustation et discussion : Min. 6
Information et inscription (si applicable) : Marc-André E. Gagnon / 418 881-3000 / boutique.tea.n.tea@gmail.com / www.boutiqueteantea.com.							

ZONE PLEIN AIR

GLISSADE RUE DES VIGNES

Belle et grande aire de glisse aménagée pour le pur bonheur des petits et des grands. Ambiance musicale, accès à des toilettes et à un grand stationnement à proximité. Espace illuminé jusqu'à 22 h en soirée.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	En tout temps	---	---	Tous	Terrain des Vignes	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

PATINOIRE DU TERRAIN DES LOISIRS

Saint-Apollinaire dispose de deux patinoires et d'un petit anneau pour venir patiner librement ou jouer au hockey. Les installations sont disponibles toute la journée. La grande patinoire est réservée pour le hockey et la petite patinoire ainsi que l'anneau de glace sont à votre disposition pour le patin libre. Les lieux sont éclairés en soirée jusqu'à 22 h!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	En tout temps	---	---	Tous	Terrain des Vignes	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

SENTIERS PÉDESTRES

Venez prendre le grand air dans nos 4 km de sentier!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Dès qu'il y a suffisamment de neige dans le sentier	En tout temps!	---	Tous	Au bout de la rue du Grand-Duc	---	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

La santé de nos jeunes... une préoccupation pour tous !

SENTIER DE SKI DE FOND

Venez skier et admirer les paysages dans près de 9 kilomètres de sentier!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Dès qu'il y a suffisamment de neige dans le sentier	En tout temps!	---	Tous	Au bout de la rue du Grand-Duc	---	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

STATIONS D'EXERCICES

Venez découvrir notre parcours d'exercices « CIRCUIT VITALITÉ » qui prend naissance dans le parc des Bouleaux Jaunes sur la rue des Pétunias et qui se poursuit dans le parc Jean-Guy Provencher sur la rue des Lilas. Restez à l'affût, car de nouvelles stations prendront vie sous peu en direction du parc des Vignes!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	En tout temps	En tout temps	---	Tous	Dans le parc des Bouleaux Jaunes et le parc Jean-Guy Provencher	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

ZONE SOCIALE ET COMMUNAUTAIRE

BIBLIOTHÈQUE SAINT-APOLLINAIRE

Grâce à une équipe de bénévoles, la municipalité de Saint-Apollinaire a la chance de posséder une bibliothèque bien garnie, continuellement renouvelée et susceptible d'intéresser les plus érudits. La bibliothèque a pour mission de donner accès à l'information sous toutes ses formes, et à tous les citoyens selon leurs besoins. Notre collection actuelle s'élève à plus de 12 000 livres et une trentaine d'abonnements à diverses revues.

HEURE DU CONTE

Chaque rencontre, d'environ 1 heure, comprend une belle histoire et un petit bricolage. Aucune inscription nécessaire. C'est gratuit!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	10 janvier 2018	9 h 30	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	21 janvier 2018	10 h	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	24 janvier 2018	9 h 30	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	7 février 2018	9 h 30	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	11 février 2018	10 h	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	21 février 2018	9 h 30	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	4 mars 2018	10 h	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	7 mars 2018	9 h 30	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	21 mars 2018	9 h 30	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
	25 mars 2018	10 h	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Kim Picard ou Manon Jean / 418 881-2447 / bibliotheque@st-apollinaire.com.

CONCOURS DE PHOTOS ET DESSINS 2018 « NOTRE VILLE »

Les photos et les dessins seront exposés à la bibliothèque de Saint-Apollinaire durant le mois de novembre 2018. Les photos peuvent être en couleur, sépia ou noir et blanc. Le format est de 8 X 10 ou 8 ½ X 11 et de bonne qualité. Toutes les œuvres doivent porter un titre et les coordonnées de l'auteur inscrit au dos de la photo.

Un volet dessin est aussi disponible ouvert à toute la population, peu importe l'âge. Le thème demeure le même. Les dessins sont soumis aux mêmes règlements que les photos tant pour le format que pour l'identification.

Tous les prix seront des prix de participation, les tirages se feront à la pige lors d'un petit vernissage qui aura lieu le 28 novembre 2018. Tous les participants seront invités par téléphone. **Le concours est ouvert aux résidents de Saint-Apollinaire seulement.** Ouvrez l'œil et sortez vos appareils photo!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Date limite pour le dépôt des photos ou des dessins est le 26 octobre 2018	---	---	Tous	Dépôt au bureau municipal ou à la bibliothèque	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Kim Picard ou Manon Jean / 418 881-2447 / bibliotheque@st-apollinaire.com.							

EXPOSITION AU RYTHME DU TRAIN 1859-1970

Photographies ferroviaires des collections d'archives du Canadien Pacifique, du Canadien National, des Archives nationales du Québec et des Archives nationales du Canada.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	4 décembre 2017 au 20 février 2018	Selon l'horaire du Centre multifonctionnel	---	Adolescents et adultes	Centre multifonctionnel	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Kim Picard ou Manon Jean / 418 881-2447 / bibliotheque@st-apollinaire.com.							

LE MERVEILLEUX CONTE DE NOËL DE CASSE-NOISETTE

Soldats de bois, poupée mécanique, petit rat moqueur, sapin surprise et marionnette féérique sont de la fête. Il était une fois une famille qui se prépare à fêter Noël. Le parrain Drosselmayer, le meilleur fabricant de jouets du pays, offre à Clara un Casse-Noisette. Clara ne l'aime pas beaucoup mais, après une nuit de Noël mouvementée et pleine d'aventures, elle s'attache à lui. Cet amour donnera la vie à Casse-Noisette.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	17 décembre 2017	10 h à 11 h	1 h	Tous	Bibliothèque	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Kim Picard ou Manon Jean / 418 881-2447 / bibliotheque@st-apollinaire.com.							

EXPOSITION DE LA BOUTIQUE ROSE-HÉLÈNE

Venez découvrir les artistes de la région.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	26 février au 25 mai 2018	Selon l'horaire du Centre multifonctionnel	---	Adolescents et adultes	Centre multifonctionnel	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Kim Picard ou Manon Jean / 418 881-2447 / bibliotheque@st-apollinaire.com.							

CAFÉ-TRICOT DU CLUB DE FERMIÈRES DE SAINT-APOLLINAIRE

Venez tricoter en groupe avec le Cercle des fermières de Saint-Apollinaire. Un beau moment pour se rassembler et échanger un café avec d'autres passionnés de cet art.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	TRICOT Le 2e mardi de chaque mois de janvier à juin	13 h à 15 h 30	2 h 30	Tous	Centre multifonctionnel (hall)	Gratuit	---
	TRICOT Le 4e mardi de chaque mois de janvier à juin	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre multifonctionnel (hall)	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Solange Fortier (tricot) / 418 881-3531 / Claudine Bouchard (tissage) / 418 881-3896.							

CHORALE « LES AMIS DE LA MUSIQUE »

Rassemblement amical où chants et spectacles sont au rendez-vous! Les spectacles sont présentés par la Chorale et le Comité de liturgie aux profits de la Fabrique.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	CHANTS À confirmer	19 h 30	---	Tous	Sacristie de l'église	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Pierrette Demers / 418 881-2611 / Micheline Martineau / 418 881-3943.							

CORPORATION DES AÎNÉS

Activité de bingo pour les aînés.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	14 h à 15 h 30	1 h 30	Aînés	Corporation des Aînés (résidence)	3 cartes pour 1$	---
Information et inscription (si applicable) : Cécile Lemay Martineau / 418-881-3455.							

CUISINE POUR ADOLESCENTS

Venez apprendre les rudiments de la cuisine lors de ces ateliers culinaires. Vous ferez différentes recettes que vous pourrez reproduire à la maison au grand plaisir de vos parents. Vous apprendrez à être autonome dans une cuisine!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les vendredis : 5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai et 1er juin 2018	19 h à 20 h 30	1 h 30 – Inscription pour un atelier à la fois ou pour la session complète	Adolescents de 11 à 16 ans	Centre multifonctionnel (cuisine)	60 $ pour les 6 cours pour la nourriture ou 12 $ par unité	Aucun
Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.							

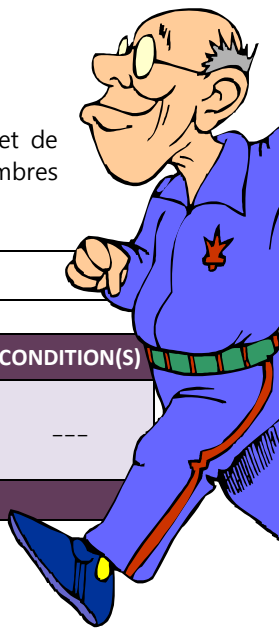
CUISINE POUR ADULTES

Venez apprendre différentes recettes et techniques avec notre passionnée culinaire Vous pourrez participer et goûter aux recettes. Visitez notre site Internet pour connaître les thématiques.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les vendredis : 19 janvier, 16 février, 16 mars, 20 avril, 18 mai et 15 juin 2018	19 h à 21 h 30	2 h 30 – Inscription pour un atelier à la fois ou pour la session	Adultes de 16 ans et plus	Centre multifonctionnel (cuisine)	Prix pour un atelier est de 40.25$ par personne ou 74.75$ pour 2 personnes	Min. 8 / Max. 15
Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.							

FADOQ LES ALOUETTES

Le regroupement a pour mission de rassembler les personnes de 50 ans et plus, de représenter les membres et de défendre leurs droits auprès des instances décisionnelles et d'améliorer la qualité de vie et l'autonomie des membres par le biais d'activités sociales, d'entraide et de loisirs.



BASEBALL DE POCHE

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer 2e vendredi du mois	19 h 30 à 21 h	1 h 30/ soirée	Aînés	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418 881-3704.							

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

BILLARD

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer Jeudi	13 h à 16 h	3 h	Aînés	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Adrien Dubois / 418 881-3246.							

DANSE EN LIGNE

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer 3e vendredi du mois	20 h	---	Aînés	Salle FADOQ	9 $/ personne	---
Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418-881-3704.							

DINER & BINGO

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer Dernier mercredi du mois	11 h 45	---	Aînés	Salle FADOQ	9 $/ personne	---
Information et inscription (si applicable) : Marguerite Mailloux / 418 881-3756.							

MARCHE

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer Lundi	À confirmer	30 à 45 minutes dans les rues du village	Aînés	Départ à la salle FADOQ	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Colette Lamontagne / 418 881-3527.							

PÉTANQUE

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer Lundi	13 h	2 h	Aînés	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418-881-3704.							

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

RUFF

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer Mardi et jeudi	13 h à 16 h	3 h	Aînés	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418-881-3704 / Denise Lamontagne / 418 881-3628.							

RUFF ET SCRABBLE

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer 1er vendredi du mois	19 h	---	Aînés	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Claudette Croteau / 418 881-2779 / Lina Desrochers / 418 881-3704.							

SCRABBLE

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer 1er mardi du mois	9 h 30 à 11 h	1 h 30	Aînés	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Claudette Croteau / 418 881-2779.							

VIE ACTIVE – EXERCICES PHYSIQUES

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer Mercredi	9 h 30 à 10 h 30	1 h/atelier	Aînés	Salle FADOQ	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Colette Lamontagne / 418 881-3527.							

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MAISON DE LA FAMILLE

Une Maison de la Famille, c'est un endroit ouvert à l'action, à la réflexion et à la participation de parents, de citoyens et de citoyennes pour découvrir le sens de la famille dans notre société pour favoriser les échanges entre parents et pour apporter du soutien lorsque nécessaire.

Les Maisons de la famille proposent aux familles un milieu de vie sans préjugé, un lieu d'accueil, d'accompagnement, de référence, d'entraide, de répit et d'activités afin de briser l'isolement et de favoriser le bien-être des familles et le développement global des enfants.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	**CHOUETTE & PIROUETTE** Les vendredis : 12 janvier au 25 mai 2018 (relâche le 9 mars)	9 h à 11 h	2 h – Inscription requise	Enfants de 0–5 ans et parents	Maison de la Famille	Gratuit	---
	BÉBÉ–CÂLIN Les mardis : 23 janvier au 27 février 2018	13 h à 15 h 30	2 h 30 – Inscription requise	Parents d'un premier bébé avec bébé	Maison de la Famille (endroit à déterminer selon les inscriptions)	Gratuit	---
	COMMUNIQUONS Les lundis : 22 janvier au 26 février 2018	9 h à 11 h 30	2 h 30 – Inscription requise	Enfants de 3–5 ans avec parents	Maison de la Famille	Gratuit	---
	YAPP Les lundis : 22 janvier au 26 février 2018	9 h à 11 h 30	2 h 30 – Inscription requise	Enfants de 3–5 ans avec parents	Maison de la Famille	Gratuit	---
	STIMULATION – LANGUAGE – MOTRICITÉ Les samedis : 13 janvier au 9 juin 2018 (sauf 3, 10 et 31 mars, 19 mai)	9 h à 11 h	2 h	Enfants et parents	Maison de la Famille	Gratuit	---
	MERCREDIS – PARENTS Les mercredis : 17 janvier au 13 juin 2018 (relâche le 7 mars)	19 h à 20 h 30	1 h 30 – selon vos préoccupations	Parents d'enfants de 5 à 12 ans et plus	Maison de la Famille	Gratuit	Places limitées
	YOGA Les lundis : 8 janvier au 9 avril 2018 (sauf le 5 mars et 2 avril)	13 h à 14 h 30	1 h 30 – Inscription requise	Tous	Maison de la Famille	Gratuit	---
	L'INTÉGRAL Les mardis : 9 janvier au 3 avril 2018 (relâche le 6 mars)	13 h 30 à 15 h 30	2 h – Inscription requise	18 ans et plus	Maison de la Famille	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : 418 881-3486 / maisonfamillelotbiniere@globetrotter.net / /www.maisonfamillelotbiniere.com.

ÔHANGAR

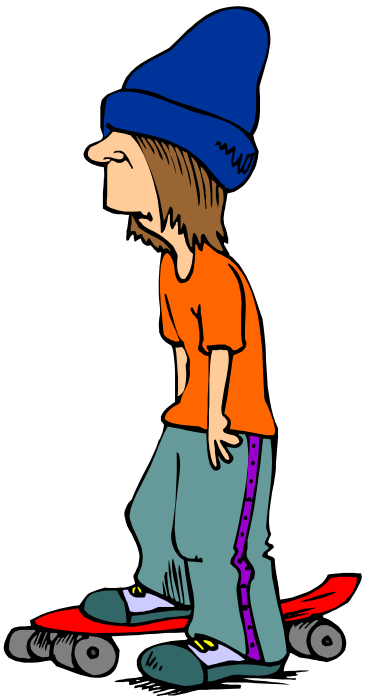
Activités pour les jeunes variant de 6 à 12 ans en remplacement de la Maison des jeunes de Saint-Apollinaire. Une activité différente chaque mois!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	17 janvier 2018	18 h 30 à 19 h 30	Guerre des clans	6 à 11 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---
	15 février 2018	19 h 30 à 20 h 30	Yoga et fondue au chocolat	12 à 16 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---
	26 mars 2018	18 h 30 à 19 h 30	Chasse aux cocos	6 à 11 ans	Centre multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Mariane Giguère / 581 308-4481/ ohangar@hotmail.com/Page Facebook ÔHangar.							

REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE

C'est une association de jeunes qui s'est donné la mission, sur une base volontaire, de tenir, dans leur communauté, un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables. Surveillez les activités sur le site Internet de la MDJ!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	À déterminer	12 à 17 ans	Regroupement des jeunes	À déterminer	Min. 8
Information et inscription (si applicable) : Regroupement des jeunes de Lotbinière / rjlotbiniere@videotron.ca / Karine Bergeron / 418 728-4665 / www.rjlotbiniere.com.							



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE SAINT-APOLLINAIRE

La Société d'Horticulture de Saint-Apollinaire est un organisme sans but lucratif. Elle est dirigée par un conseil d'administration dont les membres sont élus par l'assemblée générale annuelle. Fondée au printemps 1995 par un groupe de personnes désireuses de partager leur intérêt et leur passion pour l'horticulture et l'écologie. Elle est affiliée à la Fédération des Sociétés d'horticultures et d'écologie du Québec (FSHEQ). En 2016, la Société a reçu le Prix Marie-Victorin pour l'ensemble de ses réalisations.
Ses objectifs :

- Regrouper les personnes intéressées à développer et à promouvoir l'horticulture.
- Améliorer les connaissances de ses membres en horticulture et en écologie.
- Contribuer à l'amélioration et à la protection de l'environnement.

Pour devenir membre : il faut remplir le formulaire d'adhésion sur le site Internet : www.amelanchier.com.
Postez le tout, accompagné de votre chèque à l'adresse suivante :

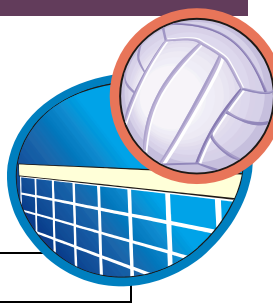
- 20 $ inscription individuelle.
- 30 $ inscription familiale.

Société d'horticulture de Saint-Apollinaire
C.P. 3003
Saint-Apollinaire (Québec) G0S 2E0

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	C'est l'occasion pour les jardiniers amateurs de se procurer des semences de haute qualité de légumes et de fleurs, des variétés du patrimoine, cultivées de façon bio par des semenciers et semencières du Québec. **18 février 2018**	10 h à 15 h	À déterminer	Membres et non-membres	Salle communautaire	Gratuit pour tous	---
	Marie-Hélène Dubé, membre du groupe *Les Urbainculteurs* viendra nous donner des suggestions de cultures et de designs pour réaliser des aménagements comestibles dans un espace jardin. **21 mars 2018**	19 h	À déterminer	Membres et non-membres	Centre multifonctionnel (salle 101)	Gratuit pour les membres et 6 $/personne pour les non-membres	---
Information et inscription (si applicable) : Claudia Sylvain / Lynda Marmen / https://www.amelanchier.com.							

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

ZONE SPORTIVE ET RÉCRÉATIVE



ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES EN GYMNASE

BADMINTON LIBRE

Vous souhaitez venir jouer au badminton, mais vous êtes seul? Vous voulez rencontrer des nouveaux joueurs ou simplement vous assurer d'une plage horaire déterminée? Le badminton libre est donc l'activité qui vous convient!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Lundi	20 h à 21 h	1 h – À la séance	3 à 99 ans	Centre multifonctionnel (gymnase)	4 points ou 6$/personne/heure	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996 poste 237.							

BASKETBALL DU DIMANCHE

Pour les garçons et les filles de 7 à 14 ans! Les groupes seront formés en fonction de l'âge et du calibre.
Objectif : développer les habiletés au basketball dans le plaisir lors d'exercices et de parties.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Dimanche 28 janvier au 25 mars **(pas de cours le 25 février)**	10 h à 11 h	1 h – Session de 8 semaines	7 à 14 ans	Centre multifonctionnel (gymnase)	40 $	Min. 12
Information et inscription (si applicable) : Dave Beaulieu / basketdudimanche@gmail.com /418 881-3890.							

FUTSAL

Le futsal, football en salle, mini-foot ou soccer en salle est un sport collectif apparenté du football.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À déterminer	À déterminer	À déterminer	Enfants de 1re à 6e année	À déterminer	À déterminer	Min. 27
Information et inscription (si applicable) : www.futsallotbiniere.com /Steve Pellerin / coordo_asl@hotmail.com.							

LIGUE DE VOLLEYBALL DES VIEUX AIGLES

Le volleyball est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs, séparés par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 mètres de long sur 9 mètres de large.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les jeudis du 18 janvier au 26 avril **(pas de cours le 22 février)**	19 h à 22 h	3 h – Session de 14 semaines	Adolescents et adultes de 16 ans et plus	Centre multifonctionnel (gymnase)	À déterminer	---
Information et inscription (si applicable) : Jason Bergeron / vieuxaigles@gmail.com / 418 981-0078 / via la page Facebook.							

SOCCER – LIGUE AMICALE POUR ADULTE – SANTÉ MIEUX-ÊTRE

La ligue de soccer Santé/Mieux-Être, c'est bouger en ayant du plaisir. Pas besoin d'être un expert du soccer. Nos valeurs sont la santé, le respect et le plaisir. Vous verrez, le soccer, c'est bien plus qu'un simple jeu de ballon surtout quand on se joint à l'équipe soccer Santé/Mieux-être. Joignez la page Facebook pour en apprendre davantage, pour discuter avec les joueurs et pour être au courant des nouvelles promotions.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les mardis du 9 janvier au 27 mars	19 h 45 à 21 h 15	1 h 30 – Session de 12 semaines	18 ans et plus	Centre multifonctionnel (gymnase)	60 $/ 12 parties ou 7 $/ la partie	Min. 12 / Max. 22
Information et inscription (si applicable) : Rosalie Cyr Demers / soccer.sante.mieuxetre@gmail.com / Facebook soccer santé (coeur) mieux-être.							

SOCCER ENFANT 4-5 ANS

Atelier d'initiation au soccer. L'objectif est d'amener l'enfant à devenir «l'ami du ballon» et qu'il ait du plaisir à bouger. C'est à travers des jeux et des parcours à obstacles que les joueurs apprentis apprendront et pratiqueront des habiletés spécifiques nécessaires au soccer. Ces ateliers priorisent la coordination, la conduite, le blocage, le déjoué et la reconnaissance de l'adversaire. Le tout, dans une atmosphère amusante.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les mercredis du 10 janvier au 4 avril **(pas de cours le 21 février)**	18 h 15 à 19 h	45 minutes – Session de 12 cours	Enfants de 4 ou 5 ans	Centre multifonctionnel (gymnase avant – celui de gauche)	65 $	Min. 8 / Max. 12
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996 poste 237.							

SOCCER ENFANT 6-7 ANS

Atelier d'initiation au soccer. L'objectif est d'amener l'enfant à devenir «l'ami du ballon» et qu'il ait du plaisir à bouger. C'est à travers des jeux et des parcours à obstacles que les joueurs apprentis apprendront et pratiqueront des habiletés spécifiques nécessaires au soccer. Ces ateliers priorisent la coordination, la conduite, le blocage, le déjoué et la reconnaissance de l'adversaire. Le tout, dans une atmosphère amusante.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les mercredis du 10 janvier au 4 avril **(pas de cours le 21 février)**	18 h 15 à 19 h	45 minutes – Session de 12 cours	Enfants de 6 ou 7 ans	Centre multifonctionnel (gymnase arrière – celui de droite)	65 $	Min. 8 / Max. 12
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996 poste 237.							

AUTRES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

GYMNASTIQUE – CLUB LES ELFES

Le Club de gymnastique Les Elfes de Lotbinière est un organisme à but non lucratif affilié à la Fédération de gymnastique du Québec. Notre but est d'offrir des cours de gymnastique aux jeunes, garçons et filles, de la région tout en promouvant les qualités sportives. Le volet récréatif permet une découverte amusante de la gymnastique, tandis que le secteur compétitif s'adresse aux passionnés voulant repousser leurs limites!

Prendre note que la période d'inscriptions sera du 1er au 15 août inclusivement, ou jusqu'à saturation des groupes, via notre site web gymleselfes.com dans l'onglet récréatif, inscriptions. Nous nous réservons le droit d'annuler ou de déplacer un cours dans le cas où le nombre minimal de gymnastes n'est pas atteint ou bien étant donné de l'indisponibilité d'un entraîneur. Les frais de compétitions sont en sus, au coût de 52,50$ par compétition.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	**Gymnastique masculine Débutant** Les dimanches dès le 7 janvier	10 h 30 à 12 h	1 h 30 – Session de 10 cours	---	École secondaire Beaurivage	80 $	---
Information et inscription (si applicable) : Club de gymnastique des elfes / 418 956-6484 / dumas.lambert@hotmail.com.							

GYMNASTIQUE – CLUB LES ELFES (COURS AVANCÉS, PRÉCOMPÉTITIFS ET COMPÉTITIFS)

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	**AVANCÉ** Les dimanches dès le 3 septembre	9 h à 12 h	3 h – Session de 35 semaines	---	École secondaire Beaurivage	350 $	---
Hiver	**PRÉCOMPÉTITIF** Les samedis ET les lundis dès le 2 septembre	Les samedis de 12 h 30 à 15 h 30 ET les lundis de 17 h 30 à 20 h 30	6 h – Session de 35 semaines	---	École secondaire Beaurivage	650 $	---
Hiver	**COMPÉTITIF** Les samedis ET les lundis ET les jeudis dès le 2 septembre	Les samedis de 12 h 30 à 15 h 30 ET les lundis de 17 h 30 à 20 h 30 ET les jeudis de 17 h 30 à 20 h 30	9 h – Session de 35 semaines	---	École secondaire Beaurivage	885 $	---
Hiver	**PRÉ-DÉFI** Les dimanches dès le 3 septembre	9 h à 12 h	3 h – Session de 35 semaines	---	École secondaire Beaurivage	350 $	---
Hiver	**DÉFI** Les samedis ET les mercredis dès le 2 septembre	Les samedis de 9 h à 12 h ET les mercredis de 17 h 30 à 20 h 30	6 h – Session de 35 semaines	---	École secondaire Beaurivage	650 $	---
Information et inscription (si applicable) : Club de gymnastique des elfes / 418 956-6484 / dumas.lambert@hotmail.com.							

HATHA-YOGA

Moments propices au ressourcement par les postures, la détente, la respiration et la méditation. Joignez-vous à Aline Falardeau pour les cours de Hatha-Yoga. Matériels requis : vêtements de sport, espadrilles et tapis de yoga.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les mardis dès le 16 janvier	19 h à 20 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	Tous	Salle du conseil	110 $	---
	Les jeudis dès le 18 janvier	19 h à 20 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	Tous	Salle du conseil	110 $	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

HOCKEY MINEUR LOTBINIÈRE – SEIGNEUR DE LOTBINIÈRE

La ligue de hockey mineure de la région de Lotbinière met l'accent sur le triomphe de l'équipe plutôt que la victoire. Cette association est composée de 17 administrateurs, près de 150 bénévoles, une vingtaine d'officiels, une quinzaine de représentants de municipalités ainsi que tous les parents des quelque 500 joueurs de notre association. Cette collaboration nous permet d'obtenir un résultat commun, soit le plaisir qu'ont les joueurs, les parents et les entraîneurs à jouer, observer et enseigner le hockey. Grâce à la force de notre équipe, nous réussissons à mettre à l'avant-plan le résultat escompté et faire en sorte que tout le monde y gagne. Venez essayer!

***** Attention, cette année, vous devez vous préinscrire directement sur internet dans le système Hockey Canada Registration (HCR). La date limite est le 6 juillet 2017. Une pénalité de 50 $ par joueur sera ajoutée si vous vous préinscrivez après cette date. Ce montant sera ajouté au total de votre inscription. Le montant mentionné dans le tableau ci-dessous inclut la déduction du 100 $ de préinscription *****

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	**PRÉNOVICE M.A.G.H.** Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1er janvier 2011 et le 31 décembre 2012 (5–6 ans)	À déterminer	220 $	---
	NOVICE Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1er janvier 2009 et le 31 décembre 2010 (7–8 ans)	À déterminer	575 $	---
	ATOME Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1er janvier 2007 et le 31 décembre 2008 (9–10 ans)	À déterminer	575 $	---
	PEE–WEE Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1er janvier 2005 et le 31 décembre 2006 (11–12 ans)	À déterminer	575 $	---
	BANTAM Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1er janvier 2003 et le 31 décembre 2004 (13–14 ans)	À déterminer	575 $	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

HOCKEY MINEUR LOTBINIÈRE – SEIGNEUR DE LOTBINIÈRE (SUITE)

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	**MIDGET** Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1er janvier 2000 et le 31 décembre 2002 (15 à 17 ans)	À déterminer	575 $	---
	JUNIOR Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1er janvier 1996 et le 31 décembre 1999 (18 à 21 ans)	À déterminer	425 $	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et culture Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.							

KARATÉ SHAOLIN KEMPO – CENTRE MULTIFONCTIONNEL

Le karaté Shaolin Kempo est un art martial axé sur l'autodéfense dont la priorité est le respect d'autrui. C'est un art facilement accessible autant pour les adultes que pour les enfants et il permet d'apprendre l'autodéfense tout en améliorant la souplesse, la force physique et mentale ainsi que l'agilité. Il vous permettra aussi d'atteindre une autodiscipline personnelle qui vous apportera une meilleure concentration et confiance en soi dans votre quotidien.
INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les jeudis du 11 janvier au 17 mai	19 h à 19 h 55	55 minutes – Session de 18 semaines	Enfants 5 à 12 ans ou parents avec enfants	Centre multifonctionnel (salle 203-205)	150 $	---
	Les jeudis du 11 janvier au 17 mai	20 h à 21 h 15	1 h 15 – Session de 18 semaines	Adultes et adolescents de 13 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 203-205)	160 $	---
Information et inscription (si applicable) : Réjean Grenier (ceinture noire 5e dan, 31 ans d'expérience) / École de karaté Shaolin Kempo / 418 999-2000 / plus de 15 ans d'existence à St-Apollinaire et aussi à Laurier-Station / tarifs spéciaux pour famille de 3 personnes et plus / sensei.shaolin@hotmail.com.							

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

PATINAGE ARTISTIQUE ET INITIATION AU PATINAGE – CPA LES DORISSEAUX

Le CPA Les Dorisseaux de Saint-Agapit offre, depuis 40 ans, tous les programmes de patinage de Patinage Canada. Ces programmes sont élaborés par des experts dans le but d'enseigner les habiletés fondamentales du patinage de manière progressive. Nous travaillons avec des entraîneurs professionnels reconnus.

Patinage Plus : Ce programme s'adresse aux débutants, garçons et filles, de tous âges et met l'accent sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base. Les patineurs suivent les cours en groupe sous la supervision d'un entraîneur professionnel aidé par des assistants de programme formés.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Le lundi et/ou le samedi du 16 septembre à la fin mars (horaire complet sera remis en début de saison)	Lundi 18 h 10 à 19 h et/ou samedi 10 h 30 à 11 h 20	50 minutes – Inscription à la session	3 ans et plus en date du 1er octobre	Aréna G.H. Vermette (St-Agapit)	**1x/sem. =** St-Agapit : 150$ St-Apo : 250$ Autre(s) : 350$ **2x/sem. =** St-Agapit : 195$ St-Apo : 295$ Autre(s) : 395$	---
Information et inscription (lundi le 28 août de 17 h à 19 h à l'aréna G.H. Vermette à St-Agapit) : Karine Tessier / 418 881-4544. *** Possibilités de versements différés.** **** Période d'essai (évaluation) pour les nouveaux patineurs jusqu'au 15 octobre 2017.**							

Programme Star : cours de patinage artistique de groupe (star 1) ou privé (star 2 et plus) pour les patineurs désirant parfaire leurs techniques et continuer leurs apprentissages dans un but récréatif ou compétitif. Informez-vous auprès de Karine Tessier 418 881-4544.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Le lundi, mercredi, vendredi et/ou samedi du mois de septembre à la fin mars	Lundi, mercredi et vendredi, entre 16 h 30 et 19 h selon les groupes et le samedi 9 h 30 à 10 h 20	50 minutes – Inscription à la session	Jeunes désirant parfaire leurs techniques	Aréna G.H. Vermette (St-Agapit)	En fonction du niveau de votre enfant	Évaluation préalable par les entraîneurs pour déterminer le niveau.
Information et inscription (lundi le 28 août de 17 h à 19 h à l'aréna G.H. Vermette à St-Agapit) : Karine Tessier / 418 881-4544.							

MISE EN FORME PERFORMANCE C2

ABDO STRETCH

30 minutes d'entraînement pour les abdominaux et leurs antagonistes. Séries d'exercices pour travailler le transverse, le grand droit de l'abdomen, les obliques externes, les petits obliques, les lombaires, les érecteurs du rachis, les rhomboïdes, la coiffe des rotateurs et le grand dentelé. Éliminez les maux de dos et tonifiez votre gaine abdominale. Que ce soit suite à un accouchement, une perte de poids, un relâchement abdominal, ou le désir d'un ventre plat, abdos-dos est pour vous! Vous avez rendez-vous avec l'endurance et le raffermissement. 30 minutes de Stretching qui vous permettre de redonner à votre corps une souplesse et un bien-être total. Le coût varie selon le nombre total de cours de Performance C2 sélectionnés pour la session. Visitez le site Internet de Performance C2 www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

SOPHROLOGIE PÉDAGOGIQUE

La sophrologie pédagogique est une méthode pratique de relaxation profonde permettant de mieux gérer notre stress, d'améliorer notre sommeil, de maîtriser nos émotions et de renforcer notre concentration. Des thèmes tels que la relaxation physique, la relaxation mentale, l'harmonisation de la respiration, l'approfondissement de la relaxation seront abordés pendant cette formation. Vous aurez la possibilité de pratiquer seule à la maison avec les cédéroms de relaxation offerts après chacun des cours en groupe. Très répandue en Europe et nouvellement arrivée au Québec, cette technique s'adresse à tous et ne demande aucune capacité physique particulière. Les résultats sont étonnants, durables et permanents.

- 1er degré de la formation à l'automne 2017 : « La maîtrise du stress par la relaxation ».
- 2e degré de la formation à l'hiver 2018 : « La maîtrise de ses ressources au quotidien ».
- 3e degré de la formation : « La maîtrise de soi par la vigilance ».

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	**2E DEGRÉ** Les mardis soirs	18 h 30 à 20 h	1 h 30 – Session de 12 cours	Adultes	Centre multifonctionnel (salle 202)	320 $ incluant 12 exercices de relaxation sur 4 CD ainsi que la théorie. Possibilité de faire deux versements.	Min. 5/ Max 1er degré réussi.
Information et inscription (si applicable) : Marie-Dominique Fortier sophrologue pédagogique / 418 701-0715.							

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

BODY DESIGN AVEC BÉBÉ

Séries d'exercices pour raffermir les bras, les cuisses, le ventre et le dos. Les exercices sont présentés pour développer l'endurance et sculpter votre corps. Énergie, dynamisme, c'est un rendez-vous pour un raffermissement complet du corps. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

CIRCUIT EXTÉRIEUR

Entraînement de groupe pour hommes et femmes. Travailler pour acquérir un meilleur cardio en utilisant le circuit de jogging et les escaliers. Séances sans routine. Tous les déplacements se font au jogging par intervalles. Travail effectué avec élastiques, escaliers, et barres. Un des meilleurs cours de groupe pour apprendre à gérer une première course de 5 ou 10 km. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

CIRCUIT POUR TOUS

Entraînement de groupe pour hommes et femmes. Performance sportive, puissance et endurance, stabilité, développement et découpage de la masse musculaire. Découvrez la meilleure façon de brûler les graisses et de remodeler votre corps : l'entraînement par intervalles. Séances explosives et sans routine. Travail effectué avec élastiques, poids, kettlebell, et barres. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

CIRCUIT TRAINEAU

Marche rapide et jogging combinés d'exercices musculaires mettant l'accent sur les fesses, les cuisses et les abdominaux. Excellente remise en forme et pour que maman et bébé profitent de l'air pur! Très énergisant! Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

BODY DESIGN

Séries d'exercices pour raffermir les bras, les cuisses, le ventre et le dos. Les exercices sont présentés pour développer l'endurance et sculpter votre corps. Énergie, dynamisme, c'est un rendez-vous pour un raffermissement complet du corps. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

MISE EN FORME MAMAN BÉBÉ

Aérobie avec et sans saut pour débutants, intermédiaires et avancés. Musculation pour toutes les parties du corps en mettant l'accent sur les fesses, les abdominaux et les cuisses. Les enfants de 0 à 14 mois sont invités à participer! C'est sous forme de jeux que notre partenaire participe aux exercices… C'est un privilège pour eux de vous voir travailler fort pour garder la forme et c'est le meilleur moyen de faire d'eux, des enfants actifs!!! La séance se termine toujours par le remerciement de notre petit partenaire, un étirement-massage.

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

PILATES

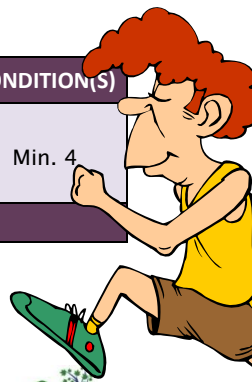
Cours spécifique pour travailler la force, le tronc (corps) et les stabilisateurs. Excellent pour renforcer les abdos, le dos et les articulations. Le pilates est un cours pour tous qui demande de la concentration et de l'endurance. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

RETRAITE PLUS

Séance d'exercice de mise en forme pour les retraités combinant un entraînement cardiovasculaire, musculaire et d'étirement. Si vous êtes débutants, c'est votre cours, vous allez à votre rythme !

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							



SPINNING

Entraînement par intervalles sur vélo intérieur de différentes intensités. Pour débutants, intermédiaires et avancés. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4/ Max. 17
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

STEP INTERVALLE

Ce cours vise à travailler votre cardio en utilisant l'intervalle aérobique. Mouvements dynamiques et répétitions rapides visant à vous amener au-delà de votre zone de confort. Chaque minute vous demandera un effort soutenu ! Relever le défi du 55 minutes en intervalles. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4/ Max. 17
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

ZUMBA FITNESS

Le programme d'entraînement Zumba combine des mouvements de danse latine avec des enchaînements musculaires en résistance qui procurent un entraînement complet et intense, peu importe votre niveau de condition physique. Non, vous n'avez pas besoin d'être un danseur de salsa chevronné pour la Zumba Fitness. Les mouvements sont simples et les chorégraphies amusantes. La musique est entraînante, le plancher brûle… C'est un Party! Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4/ Max. 17
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

ZUMBA KIDS

Zumba Kids est un cours énergique pour les jeunes de 5 à 14 ans. Inspiré des musiques latines, le zumba kids combine le hip-hop, le reggaeton et la cumbia. Les classes Zumba Kids mettent davantage l'accent sur la confiance en soi, stimulent le métabolisme et améliorent la coordination. Plus qu'une simple bonne raison de se diriger vers la salle de gym, les classes Zumba kids sont une remise en forme et une expérience extraordinaire d'expression de soi. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4/ Max. 17
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

4X15

Cardiovasculaire 15 minutes, musculation des membres supérieurs 15 minutes, musculation des membres inférieurs 15 minutes et abdominaux 15 minutes. Ce cours s'adresse aux participants de tous niveaux. Visitez le site Internet de Performance C2 ; www.performancec2.com!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	À confirmer	À déterminer	1 h – Session de 12 cours	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre multifonctionnel (salle 204–206)	À confirmer	Min. 4/ Max. 17
Information et inscription (si applicable) : Performance C2/ 418 655-9526 / www.performancec2.com.							

DANSE

DANSE COUNTRY (COURS)

Apprenez à danser en ligne ou en partenaire sur la musique country (et parfois d'autres styles musicaux). Une nouvelle danse est enseignée chaque semaine. Lorsque possible, nous pratiquons les danses déjà apprises ultérieurement. Des soirées de danses seront également offertes durant la saison. Aucun matériel requis, par contre, les souliers trop antidérapants sont déconseillés. Venez vous amuser avec nous!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les mardis du 9 janvier au 24 avril	19 h 30 à 20 h 30 pour les débutants et 20 h 45 à 21 h 45 pour les intermédiaires	1 h par niveau	12 ans et plus	Salle communautaire	9 $/personne, payable à la fois, aucune inscription requise	Min. 15
Information et inscription (si applicable) : École de danse CC Lover Country Pop / Charles-Olivier Théroux / 418 313-7713 / co.theroux@cclovercountrypop.com /Facebook Cclovercountrypop.							

DANSE COUNTRY (SOIRÉE)

Venez apprendre une danse et ensuite la mettre en application dans une ambiance festive. Toute génération confondue!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les vendredis 12 janvier, 9 février, 9 mars, 13 avril et 11 mai	19 h 30 à minuit	19 h 30 enseignement d'une danse suivie d'une soirée de danse de 20 h à minuit	12 ans et plus	Salle communautaire	10 $/personne/ soirée	Min. 25
Information et inscription (si applicable) : École de danse CC Lover Country Pop / 418 313-7713 / co.theroux@cclovercountrypop.com.							

DANSE CRÉATIVE PAR STUDIO HYPNOSE

Cours de danse composés d'exercices favorisant le développement de l'enfant. On y aborde le corps, l'espace, le rythme et la coordination. Afin de favoriser l'autonomie de l'enfant, les parents ne sont pas admis dans les cours. Une démonstration, lors d'un spectacle, à la fin de la session sera présentée. Il est à noter que les enfants doivent être propres et autonomes dans l'écoute des consignes pour prendre part à ce cours. Tenue vestimentaire: t-shirt, pantalon confortable, espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau. Visitez le site Facebook ; studio de Danse Hypnose!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les jeudis dès le 11 janvier	18 h à 18 h 50	50 minutes – Session de 15 cours	Enfants de 3–4 ans	Centre multifonctionnel (Salle 202)	160.95 $	Min. 6/Max. 15 (2 instructeurs)
	Les jeudis dès le 11 janvier	19 h à 20 h	1 h – Session de 15 cours	Enfants de 11–12 ans	Centre multifonctionnel (Salle 202)	170.15 $	Min. 6/Max. 15
Information et inscription (si applicable) : Nathalie Lemay / Studio Danse Hypnose / 418 655-9813 / nathalielemay83@outlook.fr.							

HIP HOP PAR STUDIO HYPNOSE

Style de danse très actuel alliant les enchainements rythmés et saccadés du funky aux mouvements plus lents du hip-hop. Les chorégraphies dynamiques rappellent les vidéoclips des vedettes actuelles. Ce cours est divisé en 4 parties : échauffements, techniques, isolations, précisions, apprentissages de nouveaux mouvements, distinction de différents styles de hiphop (new style, lady style, locking, etc.), apprentissage d'une chorégraphie et étirements. Tenue vestimentaire : t-shirt, camisole, pantalon, vêtements amples, espadrilles d'intérieur et bouteille d'eau. Visitez le site Facebook ; studio de Danse Hypnose!

SESSION	QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
Hiver	Les lundis dès le 8 janvier	18 h à 19 h	1 h – Session de 15 cours	Enfants de 5–7 ans	Centre multifonctionnel (Salle 202)	170.15 $	Min. 6/Max. 15
	Les lundis dès le 8 janvier	19 h à 20 h	1 h – Session de 15 cours	Enfants de 8–10 ans	Centre multifonctionnel (Salle 202)	170.15 $	Min. 6/Max. 15
Information et inscription (si applicable) : Nathalie Lemay / Studio Danse Hypnose / 418 655-9813 / nathalielemay83@outlook.fr.							

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

Programmation

Municipalité de Saint-Antoine-de-Tilly

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

ARTISANAT ET BRICOLAGE

Âge : 5 à 12 ans	**Durée :** 10 semaines (pas de cours les 5, 12 mars et 2 avril)	
Journée : Lundi	**Début :** 15 janvier	
Heure : Maternelle à 3e année : 15 h 30 à 16 h 30 4e à 6e année : 16 h 30 à 17 h 30	**Fin :** 9 avril	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 70 $		
Professeure : Marjolaine Hébert		

Description :
Ce cours de bricolage te propose des projets stimulants et amusants que tu pourras rapporter à la maison. Tu pourras apprendre diverses techniques de bricolage et d'artisanat telles que la création de bijoux, des projets de modelage et de gravure, et plus encore. Ce cours est bien différent de celui du dessin et aquarelle. **Maximum de 8 participants par groupe.**

BATTERIE

Âge : Pour tous	**Durée :** 12 semaines (pas de cours les 5, 12 mars, 2 et 23 avril)	
Journée : Lundi	**Début :** 15 janvier	
Heure : Entre 15 h 30 et 18 h 30	**Fin :** 30 avril	
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion		
Tarif : 30 min = 220 $, 45 min = 290 $, 60 min = 375 $		
Professeur : Daniel Cayer (école de musique *L'Accroche-notes*)		

Description :
Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne. Enseignement des notions de bases de l'instrument et progression adaptée au rythme de l'apprentissage du participant.

CHANT

Âge : Pour tous	**Durée :** 12 semaines (pas de cours du 5 au 12 mars et 2, 3 et 23 avril)	
Journée : Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi (une journée au choix)	**Début :** 15-16-17-18 janvier	
Heure : Entre 13 h et 21 h	**Fin :** Lundi : 30 avril Mardi : 17 avril Mercredi-jeudi : 11-12 avril	
Lieu : Centre communautaire, salon sportif		
Tarif : 30 min = 190 $, 45 min = 280 $, 60 min = 370 $		
Professeure : Élodia Alexandre		

Description :
Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès.

DESSIN / AQUARELLE / MIXTE MÉDIA

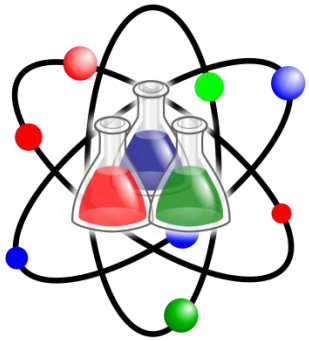
Âge : Pour tous	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 8 mars)	
Journée : Jeudi	**Début :** 18 janvier	
Heure : Maternelle à 3e année : 15 h 30 à 16 h 30 4e à 6e année : 16 h 30 à 17 h 30 Adolescents/Adultes : 19 h à 20 h 30	**Fin :** 12 avril	
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion		
Tarif : enfants 65 $, adolescents/adultes 75 $		
Professeure : Marjolaine Hébert		

Description :
Enfants : Techniques de peinture, mixte média avec thématiques, dessin varié, modelage de petits animaux et figurines 3D. Nouveau matériel : pâte à modeler, peinture scintillante et mod podge. **Maximum de 8 inscriptions par groupe.**
Adolescents /Adultes : Techniques de peinture, mixte média, thématiques et techniques de dessins variées. **Maximum de 8 personnes par groupe.**

PIANO

Âge : Pour tous	**Durée :** 12 semaines (pas de cours du 5 au 12 mars et 2, 3 et 23 avril)	
Journée : Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi (une journée au choix)	**Début :** 15-16-17-18 janvier	
Heure : Entre 13 h et 21 h	**Fin :** Lundi : 30 avril Mardi : 17 avril Mercredi-jeudi : 11-12 avril	
Lieu : Centre communautaire, salon sportif		
Tarif : 30 min = 190 $, 45 min = 280 $, 60 min = 370 $		
Professeure : Élodia Alexandre		
Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès.		

SCIENTIFIX

Âge : 5 à 12 ans	**Durée :** 8 semaines (pas de cours le 6 mars et 3 avril)	
Journée : Mardi	**Début :** 6 février	
Heure : Maternelle à 2e année : 15 h 30 à 16 h 30 3e à 6e année : 16 h 30 à 17 h 30	**Fin :** 10 avril	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 80 $		
Professeure : Intervenant du *Club Ludo, RSEQ*		
Description : Des expériences scientifiques explosives et stimulantes sauront captiver les enfants. Les expériences ont toutes été testées et approuvées par le responsable du Club Ludo. Plaisir garanti pour vos petits et vos plus grands!		

ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON

Âge : Pour tous	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 6 mars)	
Journée : Mardi	**Début :** 16 janvier	
Heure : Bloc A : 19 h à 20 h 30 Bloc B : 20 h 30 à 22 h	**Fin :** 10 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 55 $ pour la session ou 5 $ par séance		

Description :
Cette activité convient aux joueurs tant réguliers qu'occasionnels. Pour les disponibilités des terrains, il est préférable de réserver votre place.

BASKETBALL FÉMININ

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours les 5 mars et 2 avril)	
Journée : Lundi	**Début :** 15 janvier	
Heure : 20 h et 21 h 30	**Fin :** 16 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 55 $ pour la session ou 5 $ par séance		

Description :
Débutantes et habituées sont les bienvenues. Les équipes seront divisées à chaque séance pour équilibrer le jeu.

CHEERLEADING

Âge : 5 ans et plus	**Durée :** 10 semaines (pas de cours les 5, 12 mars et 2 avril)	
Journée : Lundi	**Début :** 15 janvier	
Heure : Maternelle à 2e année : 15 h 30 à 16 h 30 3e à 6e année : 16 h 30 à 17 h 30	**Fin :** 9 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 85 $		
Professeure : Audrey Potvin, intervenante de *Moi j'bouge, RSEQ*		

Description :
Cours d'initiation au cheerleading pour le groupe des 5-7 ans. Perfectionnement des techniques de cheerleading dans le but d'apprendre une chorégraphie de groupe sur une musique entraînante et rythmée. *N.B. Il y a 2 cours de plus qu'à la dernière session.*

ESCALADE LIBRE

Âge : Pour tous	**Dates :** 13 et 27 janvier 10 et 24 février 10 et 24 mars 7 avril
Journée : Samedi	
Heure : 13 h à 16 h	
Lieu : Centre communautaire, gymnase	

Tarifs	Résidents	Non-résidents
Enfants 12 ans et moins	3 $ /visite	5 $ /visite
Adultes 13 ans et plus	5 $ /visite	7 $ /visite
Carte 10 visites pour une adresse civique	Adultes et enfants : 40 $ Enfants seulement : 25 $	Adultes et enfants : 60 $ Enfants seulement : 45 $

GYMNASE LIBRE

Âge : Pour tous	**Dates :** 20 janvier 3 et 17 février 3 et 17 mars 14 avril	
Journée : Samedi		
Heure : 13 h à 16 h		
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : Gratuit		

Description :
Un surveillant est présent sur place et le matériel est à votre disposition. Sports en famille, compétitions amicales, jeux libres, etc.

HOCKEY COSOM

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 8 mars)	
Journée : Jeudi	**Début :** 18 janvier	
Heure : 20 h 30 à 22 h	**Fin :** 12 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 55 $ pour la session ou remplaçant 5 $ par séance		
Responsable : François Fortin au 418 886-4277		

Description :
Ligue récréative, toujours à la recherche de joueurs. Communiquez avec la personne responsable pour informations.

MULTI HIVERNAL

Âge : 5 ans et plus	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 7 mars)	
Journée : Mercredi	**Début :** 17 janvier	
Heure : 15 h 30 à 16 h 30	**Fin :** 11 avril	
Lieu : Centre communautaire, terrains extérieurs ou gymnase		
Tarif : 45 $		
Professeure : Valérie Parent		

Description :
Un monde d'activités hivernales t'attend. Au menu : jeux d'équipes, chasses aux trésors, courses et plusieurs autres activités pour profiter de la belle saison hivernale! Vêtements d'extérieurs à prévoir (bottes, habit d'hiver, mitaines sèches idéalement et tuque). Par temps de froid extrême ou de fonte des neiges, les jeux se feront au gymnase du centre communautaire.

VOLLEYBALL COMPÉTITIF

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 7 mars)	
Journée : Mercredi	**Début :** 17 janvier	
Heure : 19 h à 22 h	**Fin :** 11 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 55 $ pour la session ou 5 $ joueur remplaçant		
Professeure : Yvonne Richard au 418 572-9793		

Description :
Ligue compétitive, toujours à la recherche de joueurs remplaçants. Communiquez avec la personne responsable pour informations.

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF		
Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 8 mars)	
Journée : Jeudi	**Début :** 18 janvier	
Heure : 18 h 45 à 20 h	**Fin :** 12 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 55 $ pour la session ou 5 $ par séance		
Description : Participez à des matchs amicaux, nous sommes toujours en recrutement de joueurs. Les équipes sont faites sur place à chaque semaine.		

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

RÉFLEXOLOGIE		
Âge : Adultes	**Durée :** 8 semaines (pas de cours le 6 mars)	
Journée : Mardi	**Début :** 23 janvier	
Heure : 19 h à 20 h 30	**Fin :** 20 mars	
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion		
Tarif : 85 $		
Professeur : Chantale Belzile, réflexologue diplômée		
Description : La réflexologie des pieds est une thérapie douce agissant par pression sur des points-réflexes situés sur le devant, le dessous et les côtés du pied. On peut l'utiliser du nouveau-né à la personne âgée. Que ce soit pour prévenir, soulager ou améliorer, les techniques utilisées dans ce cours deviendront vos alliées autant pour les petits ou gros bobos (otite, constipation, faiblesses digestives, fortifier le système immunitaire, diminuer le stress, favoriser le sommeil, améliorer la circulation sanguine…) Un document écrit est fourni par le professeur. Beaucoup de pratique pendant les cours pour bien assimiler la théorie. Matériel à apporter : une serviette de bain, une couverture et un oreiller. **Maximum de 10 participants.**		

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

BODY DESIGN		
Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 8 mars)	
Journée : Jeudi	**Début :** 18 janvier	
Heure : 18 h 45 à 19 h 45	**Fin :** 12 avril	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 85 $		
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*		
Description : Entraînement musculaire où s'allient travail en endurance et force. Efficace pour muscler, découper et renforcir tout le corps.		

CIRCUIT TRAINING		
Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 7 mars)	
Journée : Mercredi	**Début :** 17 janvier	
Heure : 18 h à 19 h	**Fin :** 11 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase		
Tarif : 85 $		
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*		
Description : Entraînement explosif alternant entre le cardio et le musculaire. Excellent pour améliorer sa santé cardiovasculaire et augmenter sa force et son endurance musculaire. Travaille tous les muscles du corps et permet de brûler un maximum de calories. Idéal pour se dépasser de cours en cours tout en restant motivé.		

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 6 mars)	
Journée : Mardi	**Début :** 16 janvier	
Heure : 8 h 45 à 9 h 30	**Fin :** 10 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase / salle du conseil		
Tarif : 80 $		
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*		

Description :
Exercices de renforcement musculaire et d'endurance cardio-respiratoire. Débutants et habitués sont les bienvenus. **Maximum de 25 inscriptions.**

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ÂGE D'OR

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 6 et 8 mars)	
Journée : Mardi et/ou jeudi	**Début :** Mardi 16 janvier Jeudi 18 janvier	
Heure : Mardi 10 h 15 à 11 h 15 Jeudi 10 h 15 à 11 h 15	**Fin :** Mardi 10 avril Jeudi 12 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase / salle du conseil		
Tarif : 15 $ pour 1 cours ou 30 $ pour 2 cours		
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*		

Description :
Classes d'exercices travaillant la coordination motrice, l'endurance cardiorespiratoire, le renforcement et l'assouplissement musculaire. Exercices adaptés à toutes les conditions physiques. Faites-vous plaisir, retrouvez la forme. **Maximum de 25 inscriptions par cours.**

HATHA YOGA (FORT)

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 5 mars et 2 avril)
Journée : Lundi	**Début :** 15 janvier
Heure : 19 h à 20 h	**Fin :** 16 avril
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil	
Tarif : 85 $	
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*	

Description :
Ce cours de yoga vous fera travailler d'avantage que le cours de yoga doux. La posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre ainsi que la respiration seront renforcés, avec un niveau légèrement supérieur. La difficulté des postures augmentera au fil des séances selon la progression du groupe. Pour les intéressés, nous vous suggérons de combiner ce cours au cours de yoga doux.

PILATES

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 7 mars)
Journée : Mercredi	**Début :** 17 janvier
Heure : 19 h 15 à 20 h 15	**Fin :** 11 avril
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil	
Tarif : 85 $	
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*	

Description :
Un cours basé sur le renforcement du tronc et des muscles profonds des abdominaux et du dos. Excellent pour améliorer la souplesse et la posture. Vous obtiendrez rapidement un dos plus fort et des abdominaux et fessiers plus fermes, ainsi qu'un meilleur maintien. Apportez votre tapis.

STRETCHING

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 6 mars)	
Journée : Mardi	**Début :** 16 janvier	
Heure : 9 h 30 à 10 h 15	**Fin :** 10 avril	
Lieu : Centre communautaire, gymnase / salle du conseil		
Tarif : 80 $		
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*		

Description :
Exercices d'assouplissement musculaire. Débutants et habitués sont les bienvenus.
Maximum de 25 inscriptions.

YOGA DOUX

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 8 mars)	
Journée : Jeudi	**Début :** 18 janvier	
Heure : 20 h à 21 h	**Fin :** 12 avril	
Lieu : Centre communautaire, salle du conseil		
Tarif : 85 $		
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*		

Description :
Un mélange de yin yoga et de hatha yoga (yoga plus traditionnel). Posture travaillant la souplesse, le renforcement et l'équilibre ainsi que la respiration. La difficulté des postures augmentera au fil des séances selon la progression du groupe. Le yin yoga est un yoga très doux, où les postures se font principalement au sol, favorisant ainsi le relâchement mental et musculaire et le lâcher prise. Excellent pour la détente et la souplesse. Pour les intéressés, vous pouvez combiner avec le cours d'hatha yoga.

ZUMBA GOLD

Âge : Adultes	**Durée :** 12 semaines (pas de cours le 8 mars)
Journée : Jeudi	**Début :** 18 janvier
Heure : 9 h à 10 h	**Fin :** 12 avril
Lieu : Centre communautaire, gymnase / salle du conseil	
Tarif : 85 $	
Professeur : Entraîneur du *Studio Yogasana*	

Description :
Vous aimez danser? Alors vous allez adorer la Zumba Gold! Vous pourrez bouger sur des rythmes variés et motivants comme la Salsa, le Merengue, la Cumbia, le Flamenco, le Tango, le Mambo, le Rock'n Roll, etc. Les chorégraphies sont faciles à suivre autant pour les débutants que les avancés. Elles sont sans sauts, donc à faible impact pour les articulations et idéal pour les 50 ans et +. Gardez la forme en vous évadant sur une musique stimulante.

ACTIVITÉS SOCIALES ET COMMUNAUTAIRES

BIBLIOTHÈQUE LA CORNE DE BRUME

Journées et heures :
Mardi : 19 h à 21 h
Mercredi : 19 h à 21 h
Jeudi : 10 h à 11 h 30
Dimanche : 10 h à 12 h

Lieu :
943, rue de l'Église

Tarif :
Gratuit

Information : Hughes Lansac
418 886-2209
www.mabibliotheque.ca/tilly

MAISON DES JEUNES

Âge : 11 à 17 ans

Journée : Mercredi

Heure : 18 h à 21 h

Lieu : Centre communautaire, 2e étage

Tarif : Gratuit

Activités :
Fermeture : les 24-25-26-31 décembre et 1er-2 janvier
Décembre : Nez Rouge au profit du RJL
20 janvier : Village Vacances Valcartier
27 janvier : Spectacle d'humour «Go pour la vie!»
4 et 18 février : Financement : Cantine aux courses de Bazous à Issoudun
10 février : Domaine de la forêt perdue
24 février : Journée Gars/Filles
5 et 6 mars : Chalet récompense pour les jeunes impliqués durant l'année.
8 mars : Défi Évasion
24 mars : Tagball
Avril : Programme de 6ième année : Découvre ta MDJ!
21 avril : Programme de 6ième année : Embarque avec nous!

Information : Regroupement des jeunes de Lotbinière, 418 728-4665

Description :
La maison des jeunes est un projet éducatif qui préconise le développement social, communautaire et collectif. Elle offre aux adolescents du soutien, et ce, dans une perspective de croissance. De plus, par les comités et les activités récréatives et culturelles, les jeunes apprennent à développer leur sens des responsabilités et du bien-être.

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

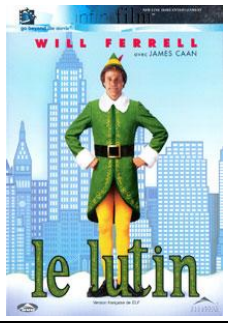
MARCHE DE NOËL

Âge : Pour tous, venez en famille!	
Date : Samedi le 16 décembre 2017	
Heure : 18 h 45 à 20 h 30	
Lieu : Départ du Centre communautaire (stationnement)	
Tarif : Gratuit	

Activité :
Une marche dans les rues de St-Antoine pour découvrir les belles décorations qui embellissent notre Municipalité pour Noël. Un rallye pour les jeunes et un rallye différent pour les adultes sera à compléter pendant notre randonnée pour attirer votre attention sur des décorations bien précises. Des prix à gagner à la fin du rallye pour les meilleurs observateurs.

FILM DE NOËL À LA SUITE DE LA MARCHE

Le Lutin

Âge : Pour tous, venez en famille!	
Date : Samedi le 16 décembre 2017	
Heure : 20 h 30 à 22 h	
Lieu : Gymnase du Centre communautaire	
Tarif : 2.50 $ incluant le chocolat chaud et une portion de pop-corn.	

Activité :
Venez en famille vous mettre dans l'ambiance de Noël avec un film familial!

PLAISIRS D'HIVER

(sculpture sur neige et hockey)

Les détails suivront sous peu, surveillez le Trait d'union de décembre et de janvier.

RABAIS INSCRIPTIONS
ACTIVITÉS DE LOISIRS

À partir de la 3e activité, un pourcentage de rabais est alloué sur le montant total d'une facture selon le nombre d'activités choisies.

Les activités peuvent être réparties entre tous les membres d'une même famille. Rabais très avantageux, profitez-en!

- 3 activités : 10% de rabais sur la facture
- 4 activités : 15% de rabais sur la facture
- 5 activités : 20% de rabais sur la facture
- 6 activités et plus : 35% de rabais sur la facture

Notez que les inscriptions faites par internet sur la plateforme Sport plus peuvent occasionner des erreurs sur le montant total de votre facture lorsque les rabais sont applicables.
Les inscriptions seront toutes vérifiées par la suite et les ajustements de paiements seront appliqués.

N'hésitez pas à contacter Valérie Parent.

LOCATIONS

GYMNASE

- Pour une soirée
  Résident avec ou sans service de bar : 175 $
  Non-résident avec ou sans service de bar : 325 $

- Funérailles
  175 $ (montage, démontage et ménage)

- Locations sportives
  Gymnase complet : 30 $/heure
  1 terrain de badminton : 15 $/heure
  2 terrains de badminton : 20 $/heure
  Mur d'escalade : tarif variable selon la durée, contacter la responsable pour connaître les conditions applicables.

SALLE DU 2e ÉTAGE (26 pieds x 14 pieds)

Salle incluant des miroirs sur l'un des murs et une salle de réunion communicante au besoin.

- 30 $/heure + 45 $ pour le ménage (s'il y a prise de repas pendant la location)
- 150 $ maximum (ménage compris)

N.B. Frais de 25 $ pour la décoration de la salle la veille de l'événement.

TABLES ET CHAISES

- Tables rectangles (8' x 3') : 5 $/table
- Tables carrées (3' x 3') : 5 $/table
- Chaises : 0,50 $/chaise

PETIT MATÉRIEL

Il est possible de louer du petit matériel au centre communautaire (dossards, ballons, etc.). Le prix sera déterminé selon le type de matériel.

Programmation

Municipalité de St-Patrice-de-Beaurivage

BIBLIOTHÈQUE FLORENCE-GUAY

Service gratuit pour tous nos résidents. Vaste gamme de romans, de documentaires, de revues, de bandes dessinées, etc. Des conférences et des ateliers sont organisés tout au long de l'année. Jeu de scrabble pour amateurs de mots tous les mardis à 14 h 30 à partir de l'automne.

L'heure de conte a lieu tous les 1er samedi du mois à partir de 10 h 30 et c'est gratuit. Une animatrice raconte une histoire aux enfants de 3 à 5 ans, accompagnés d'un parent.

Horaire : Mardi de 18 h 30 à 20 h
Jeudi de 18 h 30 à 20 h
Samedi de 10 h à 11 h 30
Responsable : Claire Béland
Téléphone : 596-2439
Lieu : 470, du Manoir, Saint-Patrice-de Beaurivage

TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE

Quand : Vendredi et samedi 19-20 janvier 2018 (en cas de mauvaise température possibilité du 26 et 27 janvier 2018)
Responsable : Keven Demers, kdemers@bernardbreton.com

BADMINTON

Horaire : Lundi de 19 h 30 à 21 h (il reste 2 terrains de disponibles)
Mardi de 19 h 30 à 21 h
Session : de janvier à avril 2018
Responsable : Jacqueline Demers-Blais
Téléphone : 418 596-2271
Coût : 30 $
Inscription obligatoire
Lieu : Gymnase | Salle multifonctionnelle de l'École La Source
493, du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

OXYGÈNE SANTÉ ET FORME

INTERVALLES (EPI) – MARDI DE 19 H 45 À 20 H 45

L'entraînement par intervalle (EPI) combine les exercices cardiovasculaires et musculaires sous forme de bloc et permet de brûler un maximum de calories. Les périodes d'efforts sont entrecoupées par des périodes de repos passives ou actives. Il permet une amélioration rapide et considérable de la capacité cardiovasculaire et de l'endurance musculaire et procure un sentiment de dépassement de soi.

OSF VITALITÉ – JEUDI DE 10 H À 11 H (JOUR)

Un entraînement alliant des enchaînements de mouvements cardiovasculaires et musculaires sur une musique rythmée de niveau débutant à intermédiaire. Permet de brûler des calories tout en tonifiant l'ensemble des muscles du corps. Vous constaterez une meilleure capacité cardiovasculaire, une bonification musculaire et un sentiment de bien-être. Un temps est alloué aux étirements et à la relaxation à la toute fin.

CARDIO BOXE CORE – JEUDI DE 18 H À 19 H

Un entraînement intense et dynamique inspiré des arts martiaux, divisé sous forme de bloc où s'enchaînent des mouvements de boxe (jabs, uppercut, crochet, kicks, etc.) et des exercices cardiovasculaires. Procure une grande dépense énergétique et un défoulement total en groupe dans une atmosphère électrisante. Ce type d'entraînement améliore le système cardiovasculaire, permet un gainage optimal de la sangle abdominale et un renforcement des muscles de la posture, une tonification des muscles des jambes, des fessiers et du haut du corps.

Session : débutant la semaine du 15 janvier 2018
Durée : 12 semaines
Coût : 110 $ taxes incluses
Entraîneur : Annie-Claude Lévesque
Pour inscriptions : Louise Carrière, propriétaire d'Oxygène Santé Forme au 418 421-1004 ou par courriel au oxygenesanteforme@hotmail.com
OU Nancy Tremblay, coordonnatrice/relationniste d'Oxygène Santé Forme au 418 951-5086 ou par courriel au nanciet28@hotmail.com

Date limite d'inscription le 11 janvier 2018
www.oxygenesanteforme.com
ou 418 421-1004

CLUB SOCIAL FADOQ

CALENDRIER D'ACTIVITÉS POUR 2017-2018 À LA SALLE MUNICIPALE

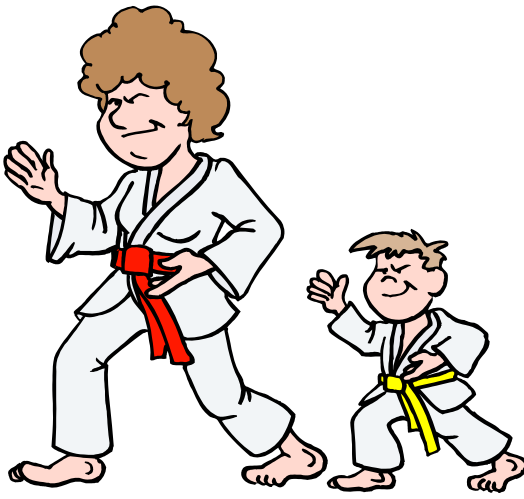
BASEBALL-POCHE INTERPAROISSIAL (5 PAROISSES)		
DATES	**HEURE**	**COÛT**
18 JANVIER 2018	18 h 30	**Inscription 4 $**
1er MARS 2018	18 h 30	**Inscription 4 $**
GALA AMATEUR		
22 AVRIL 2018	13 h	---
CPAL / VIACTIVE		
23 ET 30 JANVIER 2018	13 h 30 à 14 h 30	---
6, 13, 20 ET 27 FÉVRIER 2018	13 h 30 à 14 h 30	---
6, 13, 20 ET (peut-être) 27 MARS 2018	13 h 30 à 14 h 30	---

LOCATION GYMNASE | SALLE MULTIFONCTIONNELLE

Location pour faire différents sports; badminton, volleyball ou pour différentes soirées comme fête familiale, tournoi de cartes, souper bénéfice (salle multifonctionnelle). Pour les frais de location ou informations sur permis de boisson, communiquer avec le bureau municipal au 418 596-2362.

Téléphone : 418 596-2362 (bureau municipal)
Lieu : Gymnase/ Salle multifonctionnelle de **l'École La Source** : 493, du Manoir ou salle municipale (2 salles pour les réservations), Saint-Patrice-de-Beaurivage.

COURS DE TAEKWONDO



COURS DE PETITS NINJAS (4-5 ANS) au coût de 60 $, de 9 h à 9 h 30
Pour acquérir les bases tout en s'amusant!

COURS RÉGULIERS (6 À 12 ANS) ET PROGRAMME ENFANT au coût de 85 $ et rabais de 25 $ pour le parent qui s'inscrit avec l'enfant. *L'apprentissage des 6 disciplines pour améliorer équilibre, coordination et forme physique!*

COURS RÉGULIERS (13 ANS ET PLUS) ET CEINTURE JAUNE ET PLUS (tout âge) au coût de 105 $ et rabais de 25 $.

Quand : du samedi 9 septembre jusqu'au 13 décembre 2017
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.
Pour informations : 418 596-1214 ou tkdbeaurivage@gmail.com

MISE EN FORME SENIOR (60 ANS ET +)

Un entraînement pour apporter souplesse, coordination, dépense calorifique et légère augmentation du rythme cardiaque. Exercices cardiovasculaires à faible intensité. Se termine par une période de relaxation et d'étirement. Adaptable à chacun et sans sauts ni cours.
Quand : du lundi 18 septembre au 4 décembre 2017
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.
Pour informations : Louise Carrière au 418 421-1004 ou oxygenesanteforme@hotmail.com
Nancy Tremblay au 418 951-5086 ou nanciet28@hotmail.com

VOLLEYBALL

Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Session : de janvier à avril 2018
Responsable : Jacqueline Demers-Blais
Téléphone : 418 596-2271 pour réservation et inscription
**Inscription obligatoire*
Coût : 30 $ /session
Lieu : Gymnase | Salle multifonctionnelle de l'École La Source
493, du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage

VIE ACTIVE | CLUB FADOQ

Activités adaptées pour les gens de 50 ans et plus (organisé en collaboration du Carrefour des personnes âgées et de la FADOQ). C'est une belle activité pour faire du social!

Horaire : Les mardis de 13 h 30 à 16 h
Session : de septembre à décembre
Responsable : Mme Nicole Bédard au 418 596-2974
Coût : Gratuit
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

BASEBALL-POCHE

Quelques rencontres prévues dans la saison hivernale afin de s'amuser tout en bougeant. Cette activité est généralement le jeudi soir. Organisée par la FADOQ.

Horaire : TOUS LES LUNDIS de 13 h à 15 h 30
Session : de septembre à décembre
Responsable : Mme Nicole Aubin Bédard, secrétaire-trésorière au 418 596-2974
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

Programmation

Municipalité de Saint-Gilles

TOURNOI PROVINCIAL DE HOCKEY MINEUR SAINT-GILLES

Dates : 15 au 28 janvier 2018

TOURNOI JUNIOR

Dates : 1er au 4 février 2018

SPECTACLE DE PATINAGE ARTISTIQUE «CLUB PATINART»

Spectacle de fin d'année le 24 mars 2018.

TOURNOI DE HOCKEY INTER-INDUSTRIES

Les dates sont du 31 mars au 8 avril 2018.
Pour s'inscrire, contacter Yvan Gingras au 418 888-3863.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter notre site internet au www.st-gilles.qc.ca

MARCHE DE NOËL

RASSEMBLEMENT FAMILIAL À SAINT-GILLES!!!

Le mardi 12 décembre 2017, une marche de Noël aura lieu afin d'admirer les décorations à travers les rues du village. Le départ se fera à l'église à 18 h 30. De retour à l'aréna avec un léger goûter.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter M. André Bilodeau au 418 888-3266.

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Ouverture de la patinoire extérieure aux environs du 20 décembre 2017 (selon la température). Horaire à venir.

ACTIVITÉS LIBRE À L'ARÉNA

Voici les heures habituelles du patinage libre et du hockey libre dans la semaine. Veuillez prendre note qu'il se peut qu'il y ait des modifications selon les activités à l'aréna.

Pour connaître la programmation : 418 888-4043

Patinage libre :

Lundi	15 h 00 à 16 h 30
Jeudi	15 h 00 à 16 h 30
Vendredi	15 h 00 à 16 h 00

Hockey libre :

Lundi	16 h 30 à 17 h 30
Mercredi	16 h 30 à 18 h 00
Vendredi	16 h 00 à 17 h 30

Il est possible de louer des heures de glace. N'hésitez pas à communiquer avec M. Yvan Gingras au 418 888-3863 pour connaître les modalités.

PERFORMANCE C2

Session de Noël : 13 novembre 2017 au 20 janvier 2018
Session d'hiver : 22 janvier au 14 avril 2018

www.performancec2.com

Lieu : Salle municipale

ZUMBA FITNESS / ZUMBA TONNING - MARDI À 19 H

Le programme d'entraînement Zumba Fitness combine des mouvements de danse latine avec des enchaînements musculaires en résistance qui procurent un entraînement complet et intense peu importe votre niveau de condition physique. Non, vous n'avez pas besoin d'être un danseur de salsa chevronné pour la Zumba Fitness. Les mouvements sont simples et les chorégraphies amusantes. La musique est entraînante, le plancher brûle...c'est un Party !

CIRCUIT POUR TOUS - MARDI À 20 H

Entraînement de groupe pour hommes et femmes. Performance sportive, puissance et endurance, stabilité, développement et découpage de la masse musculaire. Découvrez la meilleure façon de brûler les graisses et de remodeler votre corps : l'entraînement par intervalles. Séances explosives et sans routine. Travail effectué avec élastiques, la gravité et le poids corporel.

Pour plus d'informations : 418 888-3863

COURS DE DANSE POUR ENFANTS

Avec l'École de Danse Move

Heure de début du cours	Heure de fin du cours	Style de danse	Groupe d'âge	Endroit
15 h 30	16 h 30	Hip-Hop	Maternelle à 2e année	Gymnase de l'École Étienne-Chartier
16 h 30	17 h 30	Hip-Hop	3e à 6e année	Gymnase de l'École Étienne-Chartier
17 h 45	18 h 30	Danse Enfantine	3-4 ans	Gymnase de l'École Étienne-Chartier
18 h 30	19 h 30	Cheerleading	7 ans et plus	Gymnase de l'École Étienne-Chartier

Session d'hiver : du 18 janvier au 22 mars 2018 (10 semaines).

Pour information : 418 888-3863

CLUB FADOQ

Souper de Noël et soirée de danse à la salle municipale de St-Gilles avec «La Clé Dansante»

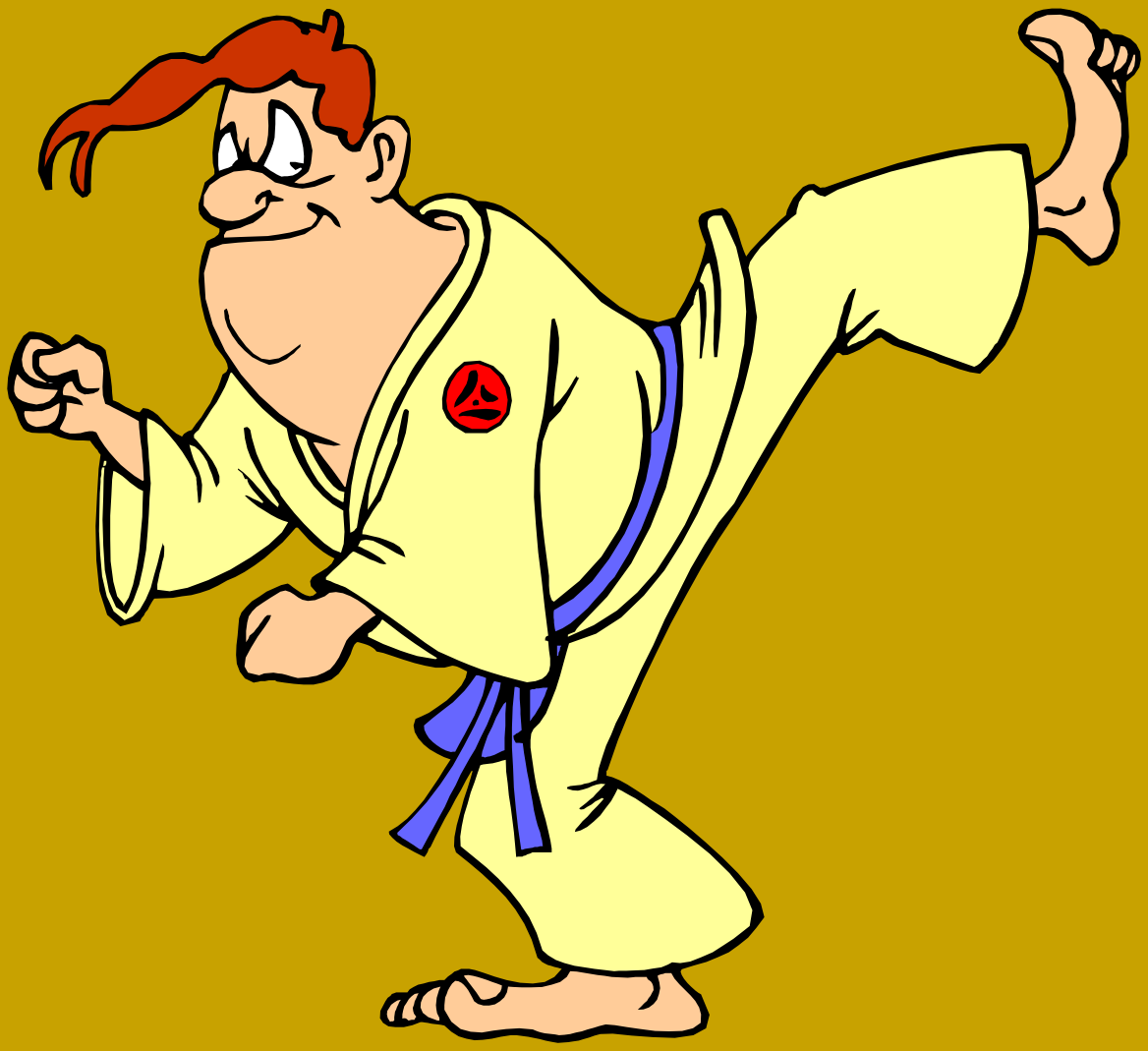
Quand : 3 décembre 2017 à 17 h 30

Autres activités : quilles, jeux-pétanque-atout, jeux de cartes, cours de danse débutants, etc.

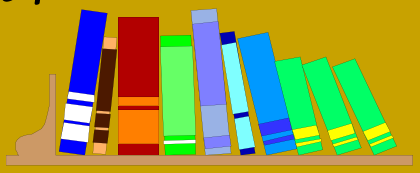
Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec M. Robert Samson au 418 888-4045.

Programmation

Municipalité de Sainte-Croix



" Loisir culturel pour toute la famille "



« BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE »

École secondaire Pamphile-LeMay
6380 rue Garneau, Ste-Croix
Tél. : 418 796-0503 (jour) #27050

Pourquoi aller à la bibliothèque municipale ?

- plus besoin d'acheter vos livres
- loisir culturel familial pour seulement 35 $ par famille, par année
- lire les dernières nouveautés en librairie
- apprivoiser les enfants au livre et à la lecture
- choix de plus de 20 000 livres (bandes-dessinées, livres d'enfants, bestsellers, biographies, documentaires, magazines etc.)
- accès à 4 ordinateurs et Internet

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @

Vous pouvez accéder à toute la banque des 20 000 livres de la bibliothèque par le site Internet : www.csdn.qc.ca/regard
Vous cochez la succursale « Sec. Pamphile-LeMay »
Vous entrez un ou plusieurs mots et faites « rechercher ».

On vous attend les* MARDIS ET JEUDIS SOIRS *de 16 h 30 à 20 h.
Alice Desrochers & Nathalie Coulombe

ACTIVITÉS À L'ARÉNA

ACTIVITÉS	RESPONSABLE	# TÉLÉPHONE
C.P.A	Raymonde Laflamme	418 926-2049
	Claudette Lemay	418 926-3699
Hockey Mineur	Stéphane Boisvert	418 926-2551
Curling	Magella Lemay	418 998-3039
Ringuette	Carole Fréchette	418 559-2913
Ligue nationale Sainte-Croix	Félix Lemay	418 926-2718
	Cynthia Morin	418 728-1476

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

ADRESSES DES LOCAUX

LOCAL	ADRESSE
Palestre	École secondaire Pamphile - Le May (6380, rue Garneau)
Grand gymnase	École secondaire Pamphile - Le May (6380, rue Garneau)
École primaire la Mennais	École primaire la Mennais (105, rue Laflamme)
Salle Robert Daigle	Bureau municipale (6310, rue Principale)
Salle des Chevaliers de Colomb	Bureau municipale (6310, rue Principale)
Pavillon de service	Pavillon de service (6373, rue Garneau – à côté du terrain de baseball)

TARIFS DE LOCATION DES LOCAUX

À l'École secondaire Pamphile-Le May

	À LA SÉANCE	FORFAIT POUR 6 SEMAINES	FORFAIT POUR 12 SEMAINES
PALESTRE	35$ tx incl.	200$ tx incl.	370$ tx incl.
GRAND GYMNASE	50$ tx incl.	275$ tx incl.	410$ tx incl.
TERRAIN DE BADMINTON	12$ tx incl.	60$ tx incl.	115$ tx incl.

Les gymnases sont disponibles les lundis, mercredis et vendredis soirs sur réservation seulement au 418 455-8070. Ils sont disponibles à partir de 19 h 30 le lundi et à partir de 18 h 30 le mercredi et le vendredi. Réservez rapidement.

BADMINTON LIBRE

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT
LUNDI	19 h 30 à 21 h	12 semaines	Pour tous	Voir tableau ci-dessus
MERCREDI	18 h 30 à 21 h	12 semaines	Pour tous	Voir tableau ci-dessus
VENDREDI	18 h 30 à 21 h	12 semaines	Pour tous	Voir tableau ci-dessus

GYMNASTIQUE

Pour les 3 à 6 ans
Session débute le samedi 13 janvier 2018 à Pamphile - Le May

Véritable paradis pour votre petite boule d'énergie, le gymnase est un endroit stimulant qui favorise le développement moteur de votre enfant. C'est à travers différents circuits que ce dernier explorera le merveilleux monde de la gymnastique.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Samedi	9 h à 10 h	12 sem.	**3-4 ans**	110$ tx exonérée	6 / 25
Samedi	9 h à 10 h	12 sem.	**5-6 ans**	110$ tx exonérée	6 / 25

Inscription et information : Contacter les loisirs de Sainte-Croix au 418 455-8070 ou 418 926-2133

Pour les 7 à 15 ans
Session débute le samedi 13 janvier 2018 à Pamphile - Le May

Votre enfant développera son agilité, sa coordination et son orientation spatiale. Il pourra se développer pleinement à travers les différents circuits et défis de la gymnastique.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Samedi	10 h à **11 h**	12 sem.	7-15 ans	110$ tx exonérée	6/25
Samedi	10 h à **12 h**	12 sem.	7-15 ans	185$ tx exonérée	6 / 25

Inscription et information : Contacter les loisirs de Sainte-Croix au 418 455-8070 ou 418 926-2133

COURS DE MISE EN FORME

GO MAMAN

Session débute le mardi 16 janvier 2018 à la salle des Chevaliers de Colomb

Entraînement diversifié adapté à la réalité du corps et de la biomécanique en pré-postnatal.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Mardi	9 h 30 à 10 h 30	12 sem.	Parent	120$ tx incl.	5 / 25

Inscription et information : Contacter les loisirs de Sainte-Croix au 418 455-8070 ou 418 926-2133
ou par courriel : deplacedelair@gmail.com

COMBOOST BOXE

Session débute le lundi 15 janvier 2018 à la salle Robert Daigle

Entraînement de la technique de boxe, frappes sur cibles, toujours en combo avec un autre thème.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Lundi	19 h à 20 h	12 sem.	15 ans +	120$ tx incl.	5 / 25

Inscription et information : Contacter les loisirs de Sainte-Croix au 418 455-8070 ou 418 926-2133
ou par courriel : deplacedelair@gmail.com

COMBOOST SPINNING

Session débute le lundi 15 janvier 2018 à la salle d'entraînement de l'école secondaire Pamphile-LeMay

Entraînement sur vélo stationnaire, par protocole, toujours en combo avec un autre thème.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Lundi	20 h 15 à 21 h 15	12 sem.	15 ans +	120$ tx incl.	5 / 11

Inscription et information : Contacter les loisirs de Sainte-Croix au 418 455-8070 ou 418 926-2133
ou par courriel : deplacedelair@gmail.com

COURS DE MISE EN FORME (SUITE)

COURS D'AUTODÉFENSE POUR FEMME

Session débute le mercredi 17 janvier 2018 à l'école secondaire Pamphile-LeMay

Yvon Saint-Laurent a anticipé les principales formes d'attaques ou d'agressions physiques auxquelles la femme, d'une façon générale, peut être confrontée. En conséquence, il a conçu pour vous une variété de ripostes faciles à exécuter, ne nécessitant ni formation technique sophistiquée ou prolongée ni force physique particulière.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	16 ans +	120$ tx incl.	5 / 25

Inscription et information : Contacter les loisirs de Sainte-Croix au 418 455-4070 ou 418 926-2133

YOGA RETRAITÉ

Session débute le mardi 23 janvier 2018 au Pavillon de service de Sainte-Croix

Nora vous accueille dans un cours de yoga empreint de respect pour chaque personne. Elle vous invite, à travers la pratique du yoga, à explorer votre propre ressenti. En donnant des directives claires et précises, elle vous guide dans l'apprentissage des mouvements, des postures et de la respiration, pour vous permettre de vivre pleinement votre expérience directe du moment.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Mardi	15 h 30 à 16 h 45	12 sem.	16 ans +	120$ tx incl.	10 / 15

Inscription et information : Contacter les loisirs de Sainte-Croix au 418 455-8070 ou 418 926-2133
ou par courriel **:** yoga.nora.byrne@gmail.com

BOOT CAMP

Session débute le jeudi 11 janvier 2018 à l'école primaire la Mennais

ATELIER DE CARDIO FITNESS

Ce cours est une adaptation des mouvements et du rythme, tout ça sous la supervision de deux coachs passionnés : Nancy Cantin (coach fitness) et Guy Gagnon (coach motivation fitness).

- Possibilité de venir à la séance pour 15 $/cour
- Seulement 20 places disponibles
- Atelier pour débutant à avancé

**Un minimum de 8 personnes sera demandé pour débuter le cours.*

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Jeudi	19 h à 20 h	15 sem.	15 ans +	150$ tx incl.	8 / 20

Inscription et information : Contacter Guy Gagnon par courriel : guygagnon1981@gmail.com ou par téléphone au 581 888-3170 ou Nancy Cantin au 581 991-1320.

Vous pouvez également les rejoindre via leur compte Facebook :
guygagnon coach motivation fitness
nancycantin coah fitness

DANSE ORIENTALE DÉBUTANT (STYLE BALADI)

Session débute le mercredi 17 janvier 2018 à la salle des Chevaliers de Colomb

Cette danse se caractérise par la dissociation des parties du corps (isolations) qui peuvent bouger indépendamment l'une de l'autre sous forme de rythmes saccadés, aussi bien rapide que lents et fluides. La danse orientale peut être utilisée avec plusieurs accessoires.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	MIN/MAX
Mercredi	19 h à 20 h	15 sem.	14 ans +	150$ tx incl.	3 / 15

Inscription et information : inscription en ligne www.zafirahfreedance.ca
Contacter Vanessa au 418 926-3119 ou par courriel **:** zafirahfd@hotmail.com

JEUX DES GÉNÉRATIONS

Session débute le lundi 11 septembre à la salle Robert-Daigle

Une occasion en or pour discuter, jouer et s'amuser avec des personnes de tous âges à des jeux de tables tels que les pichenottes, les dames, les échecs, les sacs de sables, la pétanque intérieure sur tapis et bien d'autres. Toutes ses activités ont lieu à la salle Robert Daigle et sont offertes ***gratuitement*** *les lundis et jeudis de chaque semaine de 13 h 30 à 16 h 30. Les jeux des générations débuteront lundi le 11 septembre jusqu'à la fin du mois de mai.*

Information : Réal Laroche au 418 926-3396 ou Yvon Labrecque au 418 926-3610

COURS OFFERTS

COURS	JOUR	HEURE	LOCAL
JEUX DES GÉNÉRATIONS	Lundi et jeudi	13 h 30 à 16 h 30	Salle Robert Daigle
GO MAMAN	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Salle des Chevaliers de Colomb
COMBOOST BOXE	Lundi	19 h à 20 h	Salle Robert Daigle
COMBOOST SPINNING	Lundi	20 h 15 à 21 h 15	Pamphile-Le May
YOGA RETRAITÉ	Mardi	15 h 15 à 16 h 30	Pavillon de service de Sainte-Croix
AUTO DÉFENSE POUR FEMME	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Pamphile-Le May
DANSE ORIENTALE (STYLE BALADI)	Mercredi	19 h à 20 h	Salle Chevalier de Colomb
BOOT CAMPS	Jeudi	19 h à 20 h	École primaire La Mennais
GYMNASTIQUE 3-6 ANS	Samedi	9 h à 10 h	Pamphile-Le May
GYMNASTIQUE 7-15 ANS	Samedi	10 h à 12 h	Pamphile-Le May

Programmation

Municipalité de Saint-Flavien

STUDIO DE DANSE HYPNOSE ST-FLAVIEN

HORAIRE SESSION HIVER 2018

(DÉBUT 15 JANVIER 2018 -15 SEMAINES)

HIP-HOP / DANSE CRÉATIVE / ZUMBA

LÉGENDE :
ST-FLAVIEN | LAURIER-STATION | ST-APOLLINAIRE | ST-AGAPIT

NIVEAU 1 - DÉBUTANT (1-2 SESSIONS D'EXPÉRIENCES)
NIVEAU 2 - INTERMÉDIAIRE (2-3 SESSIONS D'EXPÉRIENCES)
NIVEAU 3 - AVANCÉ (+ DE 4 SESSIONS D'EXPÉRIENCES)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ZUMBA 12H-13H			ZUMBA 18H30-19H30	
HIP-HOP 5-6 ANS NIVEAU 1-2 18H-19H	HIP-HOP 7-9 ANS NIVEAU 2-3 18H-19H	STRONG by ZUMBA ** NOUVEAUTÉ ** HEURE À CONFIRMER	DANSE CRÉATIVE 3-4 ANS 18H-18H50	HIP-HOP 5-6 ANS NIVEAU 1-2 18H-19H
HIP-HOP 7-9 ANS NIVEAU 1 19H-20H	ZUMBA 19H30-20H30		HIP-HOP 10-12 ANS NIVEAU 1-2 19H-20H	HIP-HOP 7-9 ANS NIVEAU 1-2 19H-20H
HIP-HOP 13-17 ANS NIVEAU 1 20H-21H		HIP-HOP 14-17 ANS NIVEAU 3 20H-21H	HIP-HOP 13-17 ANS NIVEAU 2-3 20H-21H	HIP-HOP 10-12 ANS NIVEAU 1-2 20H-21H
RISE (TROUPE COMPÉTITIVE)	RELEAZ (TROUPE COMPÉTITIVE)		DANSE CRÉATIVE 3-4 ANS 18H-18H50	
RAW (TROUPE COMPÉTITIVE)	RAW (TROUPE COMPÉTITIVE)	RECKLESS (TROUPE COMPÉTITIVE)	HIP-HOP 11-14 ANS NIVEAU 2 19H-20H	
			HIP-HOP ADULTES NIVEAU 1-2 20H-21H	

*** Informations et inscriptions : Nathalie Lemay au 418 655-9813,**
ou visitez la page Facebook au Studio de Danse Hypnose *

CLUB MOISSON D'OR (ÂGE D'OR)

ACTIVITÉ	JOURNÉE	HEURES	ENDROIT	COÛT
Ruff et poches	Mardi, début 16 janvier 2018	13 h 30 à 15 h 30	Centre Multi-Générations (12, rue Roberge)	2 $
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 12 janvier 2018	En soirée	Salle des Lions	9 $
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 9 février 2018	En soirée	Salle des Lions	9 $
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 9 mars 2018	En soirée	Salle des Lions	9 $
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 13 avril 2018	En soirée	Salle des Lions	9 $

Pour plus d'information, communiquez avec M. Jean-Paul Desruisseaux au 418 728-3350.

PATINAGE LIBRE ET HOCKEY LIBRE EXTÉRIEUR

(1-A, rue Bernatchez)

La municipalité offre plusieurs possibilités pour les patineurs et hockeyeurs. Nous avons un anneau de glace pour le patinage libre, une grosse patinoire pour le hockey libre ainsi qu'une plus petite patinoire. La petite patinoire est réservée aux plus jeunes 0 à 10 ans et leurs parents afin de les initier au hockey et au patinage. De plus, les amateurs de hockey bottines peuvent l'utiliser avec des rondelles molles.

Horaire d'ouverture :

- ❄ Lundi au mercredi : 18h00 à 21h00
- ❄ Jeudi et vendredi : 18h00 à 22h00
- ❄ Samedi : 10h00 à 17h00 et 18h00 à 22h00
- ❄ Dimanche : 10h00 à 17h00 et 18h00 à 21h00

Veuillez noter qu'il y a du patinage libre sur la grande patinoire, les jeudis de 18 h à 19 h et les samedis de 13 h à 14 h.

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

INSTALLATIONS HIVERNALES

Plusieurs possibilités sont offertes aux patineurs et hockeyeurs. Nous avons un anneau de glace pour le patinage libre, une grosse patinoire pour le hockey libre ainsi qu'une plus petite patinoire. La petite patinoire est réservée aux plus jeunes 0 à 10 ans et leurs parents afin de les initier au hockey patins et au patinage. De plus, les amateurs de hockey bottines peuvent l'utiliser avec des rondelles molles.

PATINAGE LIBRE

À la demande de citoyens, l'horaire de patinage libre revient cette année sur la grande patinoire. Nous vous demandons de respecter l'horaire.

- Jeudi de 18 h à 19 h
- Samedi de 13 h à 14 h

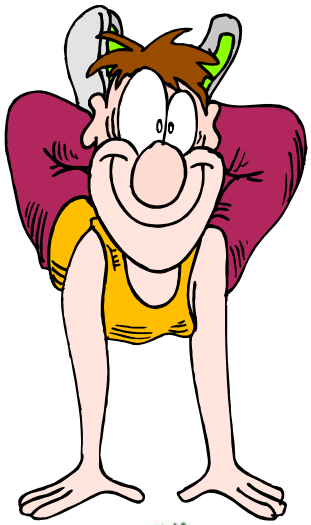
SENTIER DE SKI DE FOND ET RAQUETTES

Pour les amants de la nature, une magnifique piste de ski de fond située à l'extrémité de la rue Bernatchez vous attend. Il est aussi possible pour les adeptes de la raquette d'utiliser cette piste. Il vous est possible d'emprunter notre superbe parcours de 5 km en ski de fond classique ou patin, en raquettes ou tout simplement en marchant. En chemin, prenez une pause et allez voir le DOYEN. Il s'agit assurément de l'un des arbres les plus majestueux de notre forêt. Ça vaut le détour. De plus en 2015, un sentier de raquettes d'environ 2 km a été aménagé, vous pouvez vous y aventurer sans danger, quelques indications sur votre parcours, vous permettront de vous y retrouver sans trop de difficultés. ***Bonne Randonnée à tous!***

Surveillez le Facebook Loisirs Saint-Flavien, pour savoir l'état des installations selon les caprices de Dame-Nature.

YOGA

Tous les cours donnés par Mme Nora Byrne auront lieu au Centre Multi-Générations situé au 12, rue Roberge. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Mme Byrne au 819-292-2142 ou au yoga.nora.byrne@gmail.com



Yoga Doux : Lundi à 8 h 30
Début, la semaine du 22 janvier 2018

Yoga Modéré : Jeudi à 17 h 15
Début, la semaine du 25 janvier 2018

Yoga Retraités : Mercredi à 9 h
Début, la semaine du 24 janvier 2018

Coût : 12 cours de 75 minutes, 120 $
Pour informations : Nora Byrne, professeure de yoga certifiée
819 292-2142 / 418 522-9901, yoga.nora.byrne@gmail.com

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

LOCAL JEUNESSE : LE CACTUS

(6, rue Caux, au sous-sol, 418 728-4190, poste 9)

Si tu es âgé entre 11 et 17 ans, tu résides à St-Flavien et tu as le goût de t'amuser, de t'impliquer, de jaser ou tout simplement de «vedger», alors viens nous voir!

Horaire d'ouverture :

☺ Jeudi: 18h00 à 21h00

☺ Vendredi : 18h30 à 22h30

Pour les jeunes âgés de 9 et 10 ans, vous pouvez maintenant venir nous visite le 2e jeudi du mois et le 3e vendredi du mois.

Exceptionnellement, pendant la période des patinoires, le Local Jeunesse se déplace dans la salle des loisirs du Centre Multi-Générations de St-Flavien (1-A, rue Bernatchez).

ACTIVITÉ	DATE	COÛT	DATE LIMITE D'INSCRIPTION
Souper de Noël (fondue chinoise)	Vendredi, 22 décembre	5 $ pour le souper, 5 $ pour l'échange de cadeau (non-obligatoire)	Lundi, 18 décembre
Collecte de canettes	Samedi, 6 janvier (remis au 7 janvier en cas de mauvais temps)		Mercredi, 3 janvier
Pêche sur glace au Bassin Louise (inclut l'accès aux glissades, aux sentiers de patins)	Vendredi, 23 février	7 à 13 ans : 18 $ 14 ans et plus : 26 $	Jeudi, 15 février
Lasertag et cinéma	Jeudi, 8 mars	---	Vendredi, 2 mars

*** Pour les activités, veuillez noter que les jeunes de 9 et 10 ans peuvent participer. ***

BIBLIOTHÈQUE LA FLAVIETHÈQUE

(12-A, rue Roberge, 418 728-4190, poste 7)

Horaire d'ouverture :

- Mardi de 14h00 à 16h00 et de 18h00 à 20h00
- Jeudi de 18h00 à 19h30
- Samedi de 10h00 à 12h00

HEURE DU CONTE	
DATE	**THÈME**
21 janvier 2018	Sports d'hiver
11 février 2018	St-Valentin (fondue au chocolat)
18 mars 2018	Chasse au coco
8 avril 2018	Le temps des sucres

Surveillez en avril, l'activité-conférence : Conte de poule pas mouillé.

Suivez-nous sur Facebook au www.facebook.com/flavietheque pour avoir tous les détails des activités et conférences qui auront lieu prochainement.

PLAISIRS D'HIVER

Réservez vos 26 et 27 janvier 2018 pour les festivités des Plaisirs d'hiver. La programmation sera disponible à compter de janvier sur le site de la municipalité (www.st-flavien.com)

OXYGÈNE SANTÉ ET FORME

Tous les cours donnés par Oxygène Santé Forme auront lieu au Centre Multi-Générations situé au 12, rue Roberge.

ABDOS/FESSES DE FER/STRETCHING

Il s'agit d'un entraînement axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos, de la tonification des fessiers et d'étirements favorisant la circulation sanguine. Ce cours s'adresse aux personnes voulant améliorer leur posture à l'aide d'exercices de gainage permettant de solidifier la ceinture abdominale, les fessiers et obtenir une meilleure flexibilité. **(Entraîneur : Annie-Claude Lévesque)**

Le cours aura lieu les lundis soirs du 15 janvier au 2 avril de 18 h à 19 h. Pour la session de 12 cours le coût est de 100 $ (minimum de 10 participants).

MISE EN FORME SÉNIOR

Il s'agit d'un entraînement léger pour apporte souplesse, coordination, dépenses calorique et légère augmentation du rythme cardiaque. Ce cours s'adresse aux personnes de 60 ans et plus ou retraitées voulant se mettre en forme et garder une bonne santé. **(Entraîneur : Nancie Tremblay)**

Le cours aura lieu les mercredis du 17 janvier au 4 avril de 14 h à 15 h. Ce cours est GRATUIT pour les citoyens de St-Flavien. Pour les personnes de l'extérieur, le coût est de 25 $ pour les 12 cours.

CARDIO BOXE CORE

Il s'agit d'un entraînement intense et dynamique. Cet entraînement vise l'augmentation de la dépense calorique et l'affinement de la taille. Ce cours s'adresse à tous ceux et celles voulant dépasser leur propre limite dans une atmosphère remplie d'énergie. **(Entraîneur : Nancie Tremblay)**

Le cours aura lieu les mercredis soirs du 17 janvier au 4 avril de 18 h à 19 h. Pour la session de 12 cours le coût est de 100 $ (minimum de 10 participants).

Inscription :

- Pour les cours offerts par Oxygène Santé Forme, veuillez communiquer avec Marie-Pier Bérubé au 418 728-4190, poste 6 ou au loisirs@st-flavien.com
- Il est aussi possible de s'inscrire à la classe, cependant il faut tout de même en aviser la responsable des inscriptions avant la date limite. Le coût à la classe est de 10 $.
- Pour les personnes qui souhaiteraient s'inscrire aux deux cours Abdos/fesses de fer/stretching et Cardio boxe core, le coût est de 180 $.
- **Date limite pour s'inscrire : mardi le 9 janvier.**

CHOUETTE ET PIROUETTE

(Centre communautaire au 6, rue Caux)

Du mercredi 24 janvier au mercredi 30 mai 2018

Un matin de semaine, de 9 h à 11 h, l'équipe d'éducatrices vous invite à des ateliers-découvertes parents-enfants de 0 à 5 ans. Gratuit, pour toutes les familles!

- Activités parent-enfant
- Détente, échanges entre parents (pendant que les enfants s'amusent)

P.S. Apportez votre collation!

Information et inscription : 418 881-3486

ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE

INSCRIPTIONS ÉTÉ 2018

Association de soccer de Lotbinière

Au mois de mai prochain, c'est une autre saison de soccer qui s'entamera pour plus de 1000 jeunes sportifs issus de chacune des municipalités de la région de Lotbinière. L'Association de soccer de Lotbinière est alliée aux 18 municipalités de la MRC de Lotbinière et est composée à la fois d'équipes de soccer récréatives et compétitives.

Inscriptions

La date limite d'inscription pour toutes les catégories U4 à U18 ainsi que pour les équipes Senior est le 16 mars 2018 ! Les inscriptions se font directement auprès du service des loisirs de votre municipalité. Informez-vous auprès de votre responsable pour les modalités d'inscription !

Camps de sélection équipes de développement

Les camps de sélection des équipes de développement débuteront au mois de mars pour les catégories suivantes : U09M, U10M, U12M et U12F. Surveillez notre site web pour les dates exactes !

Tu as un intérêt pour arbitrer?

Tu es âgé d'au moins 12 ans et tu te cherches un emploi d'été? Les formations débutent au mois de mars! Visitez notre site web ou informez-vous auprès du responsable dans votre municipalité pour en savoir plus!

Pour plus d'informations, visitez notre site web : http://www.soccerlotbiniere.com

VIACTIVE À ST-FLAVIEN

- Un nouveau groupe démarre chez vous!
- **Après le temps des fêtes, donc en janvier!!**
- Qu'est-ce que VIACTIVE? : C'est une occasion pour les 50 ans et plus de bouger en groupe.
- **VENEZ BOUGER AVEC NOUS!!**
- Pour vous inscrire, vous avez simplement à nous téléphoner au Carrefour des personnes aînées de Lotbinière.

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

Programmation

Municipalité de St-Narcisse-de-Beaurivage

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS	COÛTS	ENDROIT	PÉRIODE
HOCKEY	90 $	Complexe Sportif	7 Nov. au 26 Mars
BALLON BALAIS	90 $	Complexe Sportif	7 Nov. au 26 Mars
BALLON BALAIS (ENFANT)	20 $ pour l'hiver	Complexe Sportif	Novembre à Mars
DECK HOCKEY	50 $/heure	Complexe Sportif	15 Avril au 30 Oct.
HOCKEY BOTTINE	90 $	Complexe Sportif	7 Nov. au 26 Mars
PATINAGE LIBRE	Gratuit	Complexe Sportif	7 Nov. au 26 Mars
RAQUETTE	Gratuit	Entrée bout rue Camiré	Décembre à Mars
SKI DE FOND	Gratuit	Entrée bout rue Camiré	Décembre à Mars
PISTE MOTONEIGE	-	St-Narcisse	Décembre à Mars
PISTE VTT	-	St-Narcisse	Décembre à Mars
PATIN À ROUES ALIGNÉES	Gratuit	Complexe Sportif	15 Sept. au 30 Oct.
BADMINTON	8 $/heure	Centre Communautaire	En tout temps
VOLLEYBALL	24 $/heure	Centre Communautaire	En tout temps
TOURNOI DE BALLON BALAI	Entrée gratuite	Complexe Sportif	10 Janvier 2018
TOURNOI RÉGIONAL BALLON BALAI	Entrée gratuite	Complexe Sportif	20-21 Janvier 2018
TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE	Entrée gratuite	Complexe Sportif	8-9 Décembre 2017
TOURNOI DE HOCKEY AMICAL	Entrée gratuite	Complexe Sportif	23-24 Mars 2018
PLAISIRS D'HIVER	Gratuit sauf pour repas	Complexe Sportif et autres	23 Mars 2018

**** Pour plus d'information, contacter Dany Lehoux au 418 475-6842 ou Gaétan Gourde au 418 475-6881 ou consulter notre site internet au www.saintnarcissedebeaurivage.ca . À noter que pour les non-résidents, les tarifs, pour certaines activités, sont différents.**
Les tarifs sont sujets à changement sans aucun préavis.**

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

ACTIVITÉS CULTURELLES

À Saint-Narcisse-de-Beaurivage le côté culturel nous tient également à cœur.

Notre bibliothèque l'Ivresque est ouverte tous les mercredis et jeudis de 19h00 à 20h30. Des conférences, sur divers sujets, ont lieu tout au long de l'année. Activités à venir : retomber en enfance, les jouets de 1939 à 1969, vous pouvez consulter l'horaire sur notre Facebook de la bibliothèque puisque la date de cette activité n'est pas encore déterminée ainsi que celles des autres activités. Ateliers pour enfants, coffres à contes, Kamashibaïs, etc.

Nos adolescents peuvent se réunir tous les vendredis et samedi de 18h30 à minuit à la Maison des Jeunes où il est possible de participer à une multitude de jeux de société, ordinateurs, billard etc.

Programmation

Municipalité de Saint-Édouard

ACTIVITÉS DU COMITÉ DES LOISIRS – 4e édition «Plaisirs d'hiver»

Journée familiale le samedi 27 janvier 2018 au chalet des loisirs (110, rue Lauzé) de 11 h à 17 h.
Plusieurs jeux amusants pour tous les âges, tour de traîneau à chien ainsi qu'une dégustation de tire sur la neige.

Le samedi 17 février 2018 au chalet des loisirs (110, rue Lauzé),
Poker Run hors sentier avec un souper au retour.

Pour information Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs
418 703-0773 ou loisirs@st-edouard.com

BIBLIOTHÈQUE A. LACHANCE

(105, rue de l'École)

Les heures d'ouverture sont les mardis et jeudis de 18 h 30 à 20 h 30.

Pour avoir plus d'information sur les activités à venir,
contactez Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs
418 703-0773 ou loisirs@st-edouard.com
ou sur le site www.mabibliotheque.ca\saint-Édouard

Suivez-nous via Facebook : loisirs St-Édouard de Lotbinière ou
par l'entremise de notre journal local.

Cardio Boxe CORE

le **lundi** de 18 h 30 à 19 h 30 à la salle municipale. Du 15 janvier au 2 avril 2018, session de 12 cours. La session pour 108 $ ou à la fois pour 13 $. Le cours débutera seulement s'il y a au moins 9 inscriptions. S'inscrire avant le 10 janvier 2018 à 16 h.

Il s'agit d'un entrainement intense et dynamique pendant lequel vous imitez les gestes et le rythme de l'instructeur. Cet entrainement vise l'augmentation de la dépense calorique et l'affinement de la taille. Ce cours s'adresse à tous ceux voulant dépasser leur propre limite dans une atmosphère remplie d'énergie. Toujours sur une musique entrainante, cette pratique sportive populaire se déroule en enchainement de différents mouvements de boxe (jabs, crochets, uppercut, kicks). Vous pourrez constater une amélioration de votre tonus musculaire axée principalement sur le gainage abdominal, une meilleure coordination et une augmentation de vos capacités cardiovasculaires. De plus, vous constaterez une sensation de défoulement et une réduction significative du stress.

Professeure : Nancie Tremblay du groupe Oxygène, santé et forme

Pour information ou inscriptions : Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 703-0773 ou par courriel : loisirs@st-edouard.com

Abdos/fesses de fer

le **lundi** à la salle municipale de 19 h 30 à 20 h. Du 15 janvier au 2 avril 2018 pour une session de 12 cours. La session pour 54 $ ou à la fois pour 7 $. Le cours débutera seulement s'il y a au moins 9 inscriptions. S'inscrire avant le 10 janvier 2018 à 16 h.

Il s'agit d'un entrainement de 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et des fessiers. Pour toutes les personnes voulant améliorer sa posture à l'aide d'exercices de gainage permettant de solidifier la ceinture abdominale et les fessiers. Il s'agit d'une série d'exercices musculaires spécifiques au sol et/ou debout en effectuant des séquences de 30 secs à 1 min 30 s présentée sous forme de bloc. Les bienfaits seront un renforcement de la posture et des muscles abdominaux, dorsaux, aidant à l'affinement de la taille et au raffermissement des fessiers.

Professeure : Nancie Tremblay du groupe Oxygène, santé et forme

Information et/ou inscription auprès de Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 703-0773 ou par courriel : loisirs@st-edouard.com

Vie Active

le **mardi** pour les plus de 50 ans à la salle municipale de 18 h 30 à 19 h 30. Début des cours le 16 janvier 2018. Coût : gratuit.

Professeure : Gaétane Hamel (bénévole)

Pour information ou inscriptions : Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 703-0773 ou par courriel : loisirs@st-edouard.com

Cours d'Anglais

le **mercredi** au chalet des loisirs (110, rue Lauzé) de 17 h 30 à 19 h. Du 17 janvier au 21 mars 2018. Une session de 10 cours de 1 h 30 pour 150 $. Un maximum de 8 personnes par cours.

Professeure : Lucie Carpentier

Inscription auprès de Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 703-0773 ou par courriel : loisirs@st-edouard.com

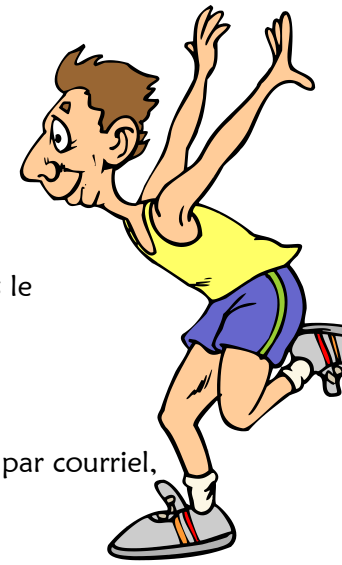
Cardio Latino

le **mercredi** à la salle municipale de 19 h 30 à 20 h 30. Du 17 janvier au 4 avril 2018 pour une session de 12 cours. La session pour 108 $ ou à la fois pour 13 $. Le cours débutera seulement s'il y a au moins 9 inscriptions. S'inscrire avant le 10 janvier 2018 à 16 h.

Il s'agit d'un entraînement utilisant des routines de danse latine sur un rythme endiablé. Mouvements inspirés de la salsa, la samba, la meringue, le reggaeton… et plus encore! Pour toute personne qui aime danser dans une atmosphère électrisante. Il s'agit d'un enchaînement de chorégraphie typique de la danse latine tout en combinant quelques exercices musculaires pour tonifier les muscles. Le cardio latino amène un sentiment de joie et de défoulement. C'est un excellent moyen de s'amuser tout en s'entraînant! Vous constaterez également une amélioration de votre système cardiovasculaire, musculaire et de votre coordination. Le cardio latino : c'est la fête!!!

Professeure : Julie Corriveau du groupe Oxygène, santé et forme

Information et/ou inscription auprès de Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 703-0773 ou par courriel : loisirs@st-edouard.com



Yoga

le **jeudi** à la salle municipale de 19 h 30 à 20 h 45. Début des cours le 25 janvier 2018, pour 12 cours au coût de 120 $.

Professeure : Nora Byrne

Pour information ou inscriptions : Nora Byrne au 819 292-2142 ou par courriel, yoga.nora.byrne@gmail.com

Danse country

le **vendredi** de 19 h à 21 h à la salle municipale au 2590, rue Principale
Du 19 janvier au 6 avril 2018.

Professeure : Monique Bergeron (Les Anges de la danse country)

Pour information ou inscription la contacter au 418 415-4321 ou par courriel au : monde50@videotron.ca

Gymnastique

le **samedi** à l'école du Chêne (105, rue de l'École). Du 20 janvier au 7 avril 2018 pour 12 cours d'une durée d'une heure et demie. Coût : 108 $. Heures à déterminer sur 2 à 3 horaires. Le cours débutera seulement s'il y a au moins 6 inscriptions. S'inscrire avant le 10 janvier 2018 à 16 h.

Professeur : Napoléon Coté (médaillé)

Pour information ou inscription : Claudine Bernier, coordonnatrice de loisirs au 418 703-0773 ou par courriel, loisirs@st-edouard.com

LOCAL POUR JOUER

Ouvert le vendredi pour les jeunes de 11 à 17 ans. Au chalet des loisirs du 110, rue Lauzé. La municipalité vous offre la possibilité de venir jouer au ping-pong (2 tables), billard, Mississippi, passe trappe et pichenotte. Ou tout simplement échanger entre jeunes. Heures d'ouverture de 18 h 30 à 21 h. Pour information Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 703-0773 ou par courriel : loisirs@st-edouard.com
Suivez-nous sur Facebook Loisirs St-Édouard de Lotbinière ou par l'entremise de notre journal local pour les soirs d'ouverture.

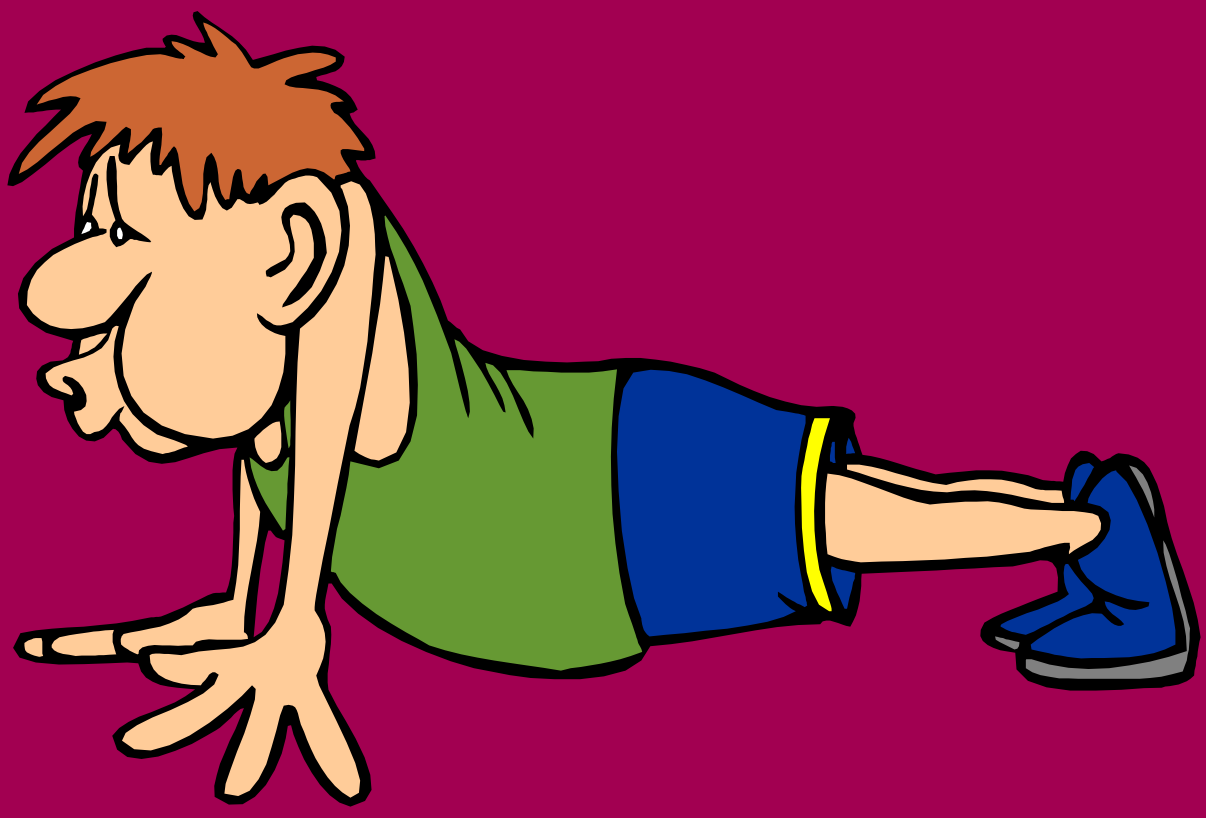
PATINOIRE

Notre **belle patinoire extérieure** est accessible en tout temps au chalet des loisirs, au 110 rue Lauzé. Profitez des soirs d'ouverture du *Local pour jouer* pour venir vous amuser avec nous.

Pour vous tenir au courant :
Aimez la page Facebook Loisirs St-Édouard de Lotbinière
ou par l'entremise de notre journal local.

Programmation

Municipalité D'Issoudun



MUSÉE ISIDORE-BOISVERT

On y présente environ 150 miniatures d'instruments aratoires d'époque et autres carrioles, corbillards, etc.; tous réalisés par défunt M. Isidore Boisvert qui a légué sa collection à la municipalité. Toutes les miniatures sont accompagnées de textes explicatifs et un montage vidéo mettant en scène des gens du coin racontant des anecdotes «du bon vieux temps» peut être visionné. N.B. Le musée n'est pas accessible aux personnes à mobilité très réduite.

Heures d'ouverture : lundi, mardi et mercredi de 9 h à 11 h 30 et de 14 h à 16 h
jeudi et vendredi de 9 h 15 à 11 h 30 et de 14 h à 16 h

Tarifs : 3 $ adulte, 2 $ /personne pour les groupes de 10 personnes et plus. Gratuit pour les groupes scolaires.

Endroit : 268, rue Principale, Issoudun

Visite de groupes aussi disponible la fin de semaine sur réservation.

Information et réservation : 418 728-2006 ou présentez-vous au bureau de poste aux heures mentionnés ci-haut.
www.issoudun.qc.ca

MAISON DES JEUNES L'OPPAN D'ISSOUDUN

Chalets des loisirs
455, route de l'Église
Issoudun, QC. G0S 1L0
Tél. : 418 728-9196

Heures d'ouverture :
Mardi de 18 h 30 à 21 h 30
Vendredi de 19 h à 22 h

Un lieu de rencontre volontaire où les animateurs accueillent tous les adolescents, dans un milieu de vie encadré et ouvert à leurs idées et projets.

BIBLIOTHÈQUE LA RÊVERIE

Horaire :
Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30
Samedi de 9 h 30 à 11 h

SENTIER DE RAQUETTES LA TOURBIÈRE

Lieu de départ : Chalet des Loisirs, Issoudun (455, route de l'Église)

Longueur : 4,2 km aller-retour

Niveau de difficulté : facile

Pour informations : Bertrand Le Grand au 418 728-9128
Bureau Municipal au 418 728-2006 ou 418 728-5191

COURS DE DANSE COUNTRY

Date : 15 janvier 2018

Endroit : Salle communautaire, Issoudun (268, rue Principale)

Pour information : Monique Bergeron au 418 415-4321

CLUB DE TÉLÉGUIDÉS

Jour : Les vendredis

Endroit : salle communautaire situé au 268, rue Principale, Issoudun

Pour informations et tarifs : M. Frédéric Bergeron au 581 996-2904 ou
vibergeron@hotmail.com

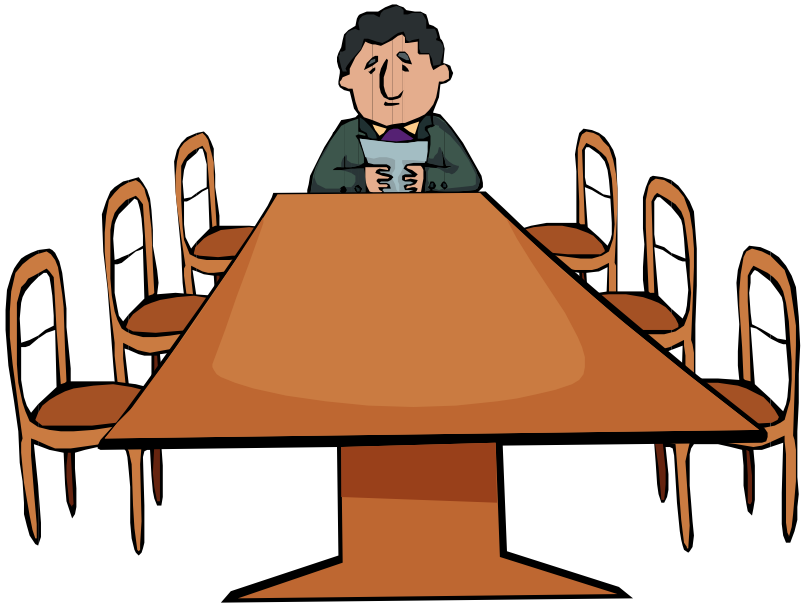
Programmation

Municipalité de Lotbinière

LE CENTRE CHARTIER DE LOTBINIÈRE

7440, rue Marie-Victorin à Lotbinière
Tél. : 418.796.2103 - Fax : 418.796.2198 - info@municipalite-lotbiniere.com
Municipalité de Lotbinière

Situé au bord du fleuve Saint-Laurent, le Centre Chartier-de-Lotbinière est l'endroit idéal, tout désigné, pour tous vos évènements tels que : mariage, réunion d'affaire et familiale, atelier de formation, conférence, cocktail et exposition. Le Centre Chartier-de-Lotbinière dispose de quatre salles, avec équipements à la fine pointe de la technologie, pouvant accueillir de 10 à 256 personnes. De plus, la salle Lotbinière possède une scène rétractable, pour vos spectacles ou remises de prix, ainsi qu'un système multimédia.
L'ensemble de nos salles possède le réseau wi-fi.
Salle Lotbinière : 1re étage – Salle Robert-Auger : 1re étage – Salle des Navigateurs : 2e étage (ascenseur)



ZONE SPORTIVE

CENTRE DE MISE EN FORME

7440, rue Marie-Victorin à Lotbinière (Centre Chartier)
Téléphone : 418.796.2890 - info@municipalite-lotbiniere.com

Centre de mise en forme avec appareils d'exercices.

Horaire : Lundi au vendredi : 8 h à 12 h – 13 h à 16 h 30
** Fermé à tous les jours de 12 h à 13 h et en soirée. Possibilité d'ouvrir en soirée selon la demande **
Coût : Inscription mensuelle : 10 $ pour les membres FADOQ et 20 $ pour les non-membres.
Pour informations et inscription : Micheline Marcoux au 418 703-0575

OSF VITALITÉ

Le cours OSF Vitalité est un entraînement alliant des enchaînements de mouvements cardiovasculaires de type fitness et musculaires sur une musique rythmée. Un temps est alloué aux étirements à la toute fin. Ce cours s'adresse aux gens qui recherchent un entraînement de niveau débutant à intermédiaire permettant de brûler des calories tout en tonifiant l'ensemble des muscles du corps. **Cours dispensés par Oxygène Santé et Forme.**

QUAND	HEURE	OÙ	QUI	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Lundi et mercredi du 15 janvier au 2 avril (12 semaines)	9 h à 10 h	Salle des Navigateurs du Centre Chartier de Lotbinière	Ouvert à tous Cours ciblé pour les 40 ans et + Minimum 10 participants	120 $ (un cours/sem.)	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

BADMINTON LIBRE

Badminton libre. Aucun équipement fourni.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Jeudi du 18 janvier au 5 avril 2018 (12 semaines)	19 h à 21 h	Salle Lotbinière du Centre Chartier de Lotbinière	20 $	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

BRÛLEUR 30

Le Brûleur 30 est un entraînement de **30 minutes** donné sous forme d'intervalles de temps actifs et passifs. Vous effectuerez 5 blocs d'une durée d'environ 5 minutes chacun où s'enchaînent des exercices cardiovasculaires (avec et sans sauts) et musculaires. Le cours vise l'amélioration et/ou le maintien du système cardiovasculaire, la tonification, l'endurance musculaire et une grande dépense énergétique. Un entraînement complet, et ce, en 30 minutes seulement! **Cours dispensés par Oxygène Santé et Forme.**

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Mercredi du 17 janvier au 4 avril (12 semaines)	18 h 45 à 19 h 15	Salle Robert-Auger du Centre Chartier de Lotbinière	16 ans et plus Min. 10 participants	70 $	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

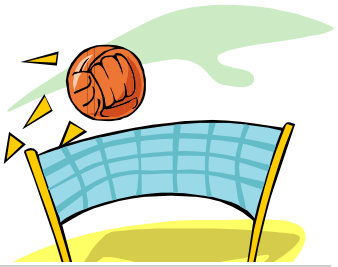
ABDOS / FESSES DE FER / STRETCHING

Abdos/ fesses de fer/ stretching est un cours axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos, de la tonification des fessiers et d'étirements favorisant la circulation sanguine. Vous enchaînerez des séries d'exercices musculaires spécifiques au sol et/ou debout en effectuant des séquences de 30 secondes à 1 min. 30 présentées sous forme de bloc. Le stretching (étirement) se veut dans les 15 dernières minutes du cours. **Cours dispensés par Oxygène Santé et Forme.**

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Mercredi du 17 janvier au 4 avril 2018 (12 semaines)	19 h 15 à 20 h 15	Salle Robert-Auger du Centre Chartier de Lotbinière	16 ans et plus Min. 10 participants	120 $	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

VOLLEYBALL LIBRE



Volleyball libre. Ballons fournis.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Jeudi du 17 janvier au 4 avril 2018 (12 semaines)	19 h à 21 h	Salle Lotbinière du Centre Chartier de Lotbinière	20 $	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

ZONE RÉCRÉATIVE

CLUB DE CROQUET DE LOTBINIÈRE

Venez pratiquer le croquet intérieur cette saison-ci! Ayant environ 22 membres à son actif, le Club de Croquet de Lotbinière constitue le plus vieux club de croquet intérieur encore existant (depuis 1903). Tournoi à la fin de la saison.

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Lundi – Mardi - Mercredi du 8 janvier au mois d'avril	13 h 30 à 15 h 30 **ET** 19 h à 21 h (sessions de 2 h environ)	Club de Croquet	Pour tous Tous les niveaux	50 $ pour un an	Régent Gagnon 418 796-2802

CHOUETTE ET PIROUETTE

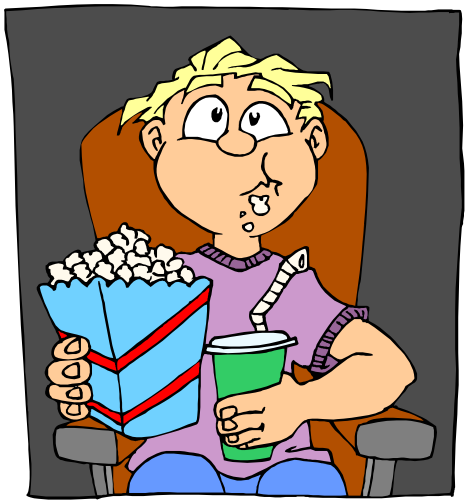
Chouette et Pirouette offre des ateliers-découvertes parents-enfants pour les petits de 0 à 5 ans. L'équipe d'éducatrices propose des activités diversifiées à réaliser avec l'enfant favorisant la détente et les échanges entre parents. Apportez votre collation.

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Mardi du 23 janvier au 29 mai 2018 (19 semaines)	9 h à 11 h	Salle des Navigateurs du Centre Chartier de Lotbinière	Enfant de 0 à 5 ans	Gratuit	Maison de la Famille de Lotbinière 418 881-3486

CINÉMA AU CENTRE CHARTIER

Profitez des grands écrans du Centre Chartier-de-Lotbinière pour un petit cinéma-popcorn en famille! Disponible lors des journées pédagogiques et certaines soirées. Les films à l'affiche seront annoncés dans le journal Le Phare ainsi que sur la page Facebook *Municipalité de Lotbinière*. Soyez à l'affût!

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Vendredi 12 janvier 16 mars 27 avril	18 h 30 et 20 h 30 18 h 30 18 h 30	Salle Lotbinière ou des Navigateurs du Centre Chartier de Lotbinière	Pour tous (les enfants doivent être accompagnés)	1 $ sur place	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite- lotbiniere.com



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

ZONE DÉTENTE

YOGA

Diverses techniques du yoga sont enseignées dans chaque cours : postures-mouvements, respiration-relaxation. Contenu adapté au niveau du groupe. **Cours dispensés par Nora Byrne, professeure de yoga certifiée.**

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Lundi du 22 janvier au 16 avril (13 semaines avec une semaine de relâche)	**Yoga doux** 17 h 30 à 18 h 45 **Yoga modéré** 19 h à 20 h 15	Salle des Navigateurs du Centre Chartier de Lotbinière	120 $	Nora Byrne 819 292-2142 yoga.nora.byrne@gmail.com

ZONE ARTISTIQUE

ATELIER DE PEINTURE CRÉATIVE

Ateliers de peinture créative pour se relier à soi, découvrir le bien-être que procurent les couleurs et s'abandonner au moment présent. Pour développer sa créativité et sa confiance. Pour le plaisir de peindre sans jugement. À travers les ateliers donnés, il n'y a pas de «beau» et de pas «beau», seulement un grand respect de l'autre. **Cours dispensés par Marlène Robin de l'Atelier Papillon.**

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Jeudi ***Session 1*** du 25 janvier au 1er mars 2018 (6 semaines) ***Session 2*** du 15 mars au 19 avril 2018 (6 semaines)	18 h à 19 h **ET** 19 h à 20 h	Salle Robert-Auger du Centre Chartier de Lotbinière	Pour tous Min. 6 participants Max. 10 participants	**Une session de 6 semaines :** **Enfant :** 60 $ **Adulte :** 72 $ **PROMO :** **2e personne de la famille :** 20% de rabais	Marlène Robin 819 292-3196 atelierpapillon@hotmail.com * Possibilité de s'inscrire pour la session 1 et/ou 2

ZONE ÉDUCATIVE

ABC LOTBINIÈRE

De nouveaux ateliers thématiques et des formations sur les nouvelles technologies sont donnés par l'ABC Lotbinière.

COURS ET ATELIERS	QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Tablette électronique (IPad et Android) Niveau débutant	**Mardi** du 9 au 30 janvier (4 semaines)	13 h 30 à 15 h 30	Salle des Navigateurs du Centre Chartier de Lotbinière	Gratuit	ABC Lotbinière 418 728-2226 www.abclotbiniere.com
Facebook	**Mardi** 6 et 13 février (2 semaines)				
Transactions et navigation sécuritaire	**Mardi** 20 et 27 février (2 semaines)				
Tablette électronique (service en ligne : achats, banque, santé, loisirs, etc.) Niveau intermédiaire	**Mardi** du 13 mars au 15 mai (10 semaines)				
Ateliers sur les assurances automobiles et habitation	**Mardi** 22 et 29 mai (2 semaines)				

COURS D'ANGLAIS

Cours d'anglais pour tous les niveaux. **Cours dispensés par Catherine Vézina, enseignante d'anglais.**

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Mercredi du 17 janvier au 7 mars (8 semaines)	18 h à 19 h 30	Salle des Navigateurs du Centre Chartier de Lotbinière	Pour tous Min. 8 participants	50 $	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

ZONE PLEIN AIR

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Venez patiner au grand air! Salle des patins chauffée.

QUAND	HEURE	OÙ	QUI	INFORMATIONS
Tous les jours, selon les conditions météorologiques	Jusqu'à 22 h	Centre Chartier de Lotbinière	Pour tous	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

CENTRE DE SKI DE FOND/RAQUETTE LA PINIÈRE

Le Centre de ski de fond et raquette La Pinière a un réseau de 27 km de ski de fond et 15 km de raquette. Ce centre rustique, vous offre un environnement des plus calme et relaxant. Pour les cartes des sentiers, visitez le site Internet www.skipiniere.sitew.com.

QUAND	OÙ	QUI	COÛT	INFORMATIONS
Tous les jours, selon les conditions des sentiers	Centre de ski de fond et raquette La Pinière	Pour tous	**Journalier :** 5 $ **Annuel :** 25 $ **Gratuit :** Pour les 17 ans et moins	Marc Lemay 418 796-3276/819 292-2220 skilapiniere@hotmail.com www.skipiniere.sitew.com
ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS				
27 janvier Départ à 9 h	Randonnée en raquette entre 7 et 8 km		**Membre :** Gratuit **17 ans et - :** Gratuit **Non-membres :** 5 $	Inscription obligatoire avant le 24 janvier 418 728-7577
3 février et 3 mars Départ à 19 h 45	Ski de fond et raquette à la pleine lune			Aucune inscription requise

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

ZONE BIBLIOTHÈQUE

BIBLIOTHÈQUE AU FIL DES PAGES

Service de bibliothèque. Boîte à livres au Centre Chartier-de-Lotbinière.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Lundi **Mercredi** **Vendredi**	19 h à 20 h 30 14 h à 15 h 30 19 h à 20 h 30	Bibliothèque	Lucille Beaudet 418 796-2912, poste 12250 ou 418 796-2598

L'INDE

Soirée photos et récits de voyage avec Louise St-Laurent et Johanne Savoie.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Jeudi 22 février	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	Lucille Beaudet 418 796-2912, poste 12250 ou 418 796-2598

DE LOTBINIÈRE À KÉGASKA

Soirée photos et récits de voyage avec Claire Gauthier.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Jeudi 19 avril	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	Lucille Beaudet 418 796-2912, poste 12250 ou 418 796-2598

BAZAR DES BEAUX JOURS

Bazar organisé par la bibliothèque.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Samedi 26 mai	9 h à 14 h	Centre Chartier de Lotbinière	Gratuit	Lucille Beaudet 418 796-2912, poste 12250 ou 418 796-2598

SOIRÉE OUTILS NUMÉRIQUES POUR LECTEURS

Soirée organisée par la bibliothèque.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
À déterminer	**À déterminer**	Bibliothèque	Gratuit	Lucille Beaudet 418 796-2912, poste 12250 ou 418 796-2598

ZONE GLISSADES

Deux glissades jusqu'au fleuve que vous n'êtes pas prêt d'oublier vous attendent aux Glissades de Lotbinière. Glissades sur tubes avec remontée mécanique, cantine sur place et patinoire.

HEURES D'OUVERTURE	TARIFS D'ENTRÉE	INFORMATIONS ET RÉSERVATION
Horaire régulier Samedi : 11 h à 18 h Dimanche : 11 h à 17 h Possibilité de réserver pour des groupes (semaine et soirée). **Horaire des fêtes et semaine de relâche** Lundi au samedi : 11 h à 18 h Dimanche : 11 h à 17 h **Fermées les 25-26 décembre 2017 et les 1-2 janvier 2018.**	3 ans et moins : Gratuit 4 à 10 ans : 6 $ 11 ans et plus : 7 $ **Abonnement de saison** Individuel : 40 $ Familial : 70 $	**Municipalité de Lotbinière** Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2879 / 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com
Visitez la page Facebook Glissades de Lotbinière pour les détails et les concours! Restez à l'affût! * Tirage d'un abonnement de saison * * Tirage d'une soirée Glissades V.I .P *		

Programmation

Municipalité de Dosquet

BIBLIOTHÈQUE

154, route Saint-Joseph, Dosquet (QC) G0S 1H0
Téléphone : 418 415-1015
Courriel : bibliothequedosquet@videotron.ca

Horaire : Mardi et mercredi de 18 h 30 à 20 h

COURS D'ENTRAÎNEMENT

À partir du 15 janvier 2018 – Inscription minimum 11 personnes.

ABDOS-FESSES DE FER/STRETCHING (1 cours) ➢ Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
(90 $ pour 12 cours)

CARDIO-BOXE CORE (1 cours) ➢ Mardi de 18 h à 19 h
(90 $ pour 12 cours)

MISE EN FORME (1 cours pour senior) ➢ Mardi de 10 h 30 à 11 h 30
(45 $ pour 12 cours)

Programmation

Organismes de la MRC de Lotbinière

REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE

(Maison de jeunes de Lotbinière)
1, rue Viger, Dosquet, G0S 1H0
418 728-4665
rjlotbiniere@videotron.ca
www.rjlotbiniere.com

HEURES D'OUVERTURE

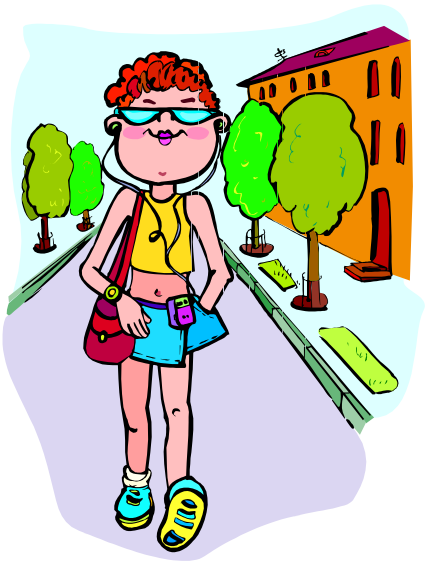
MDJ le Fondement (Laurier-Station)
Lundi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

MDJ l'Abordage (St-Gilles)
Lundi, mardi et vendredi de 18 h 30 à 21 h 30

MDJ Oppan (Issoudun)
Mardi de 18 h 30 à 21 h 30 et vendredi de 19 h à 22 h

MDJ le Bunker (Dosquet)
Mardi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

MDJ l'Accalmie (St-Antoine-de-Tilly)
Mercredi de 18 h à 21 h



La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

Programmation Regroupement des jeunes de Lotbinière

(La MDJ est un lieu de rencontre volontaire où les animateurs accueillent tous les adolescents, dans un milieu de vie encadré et ouvert à leurs idées et projets)

Décembre 2017 : Nez Rouge au profit du RJL

8 décembre 2017 : Galeries de la Capitale

24 décembre 2017 au 6 janvier 2018 : RJL fermé

24 au 26 décembre 2017 : MDJ fermées

31 décembre 2017 au 2 janvier 2018 : MDJ fermées

20 janvier 2018 : Village Vacances Valcartier

27 janvier 2018 : Spectacle d'humour «Go pour la vie!»

4 et 18 février 2018 : Activité de financement - Cantine aux courses de bazous d'Issoudun

10 février 2018 : Domaine de la forêt perdue

24 février 2018 : Journée Gars/Filles

5 et 6 mars 2018 : Chalet récompense pour les jeunes impliqués durant l'année

8 mars 2018 : Défi Évasion

24 mars 2018 : Tagball

Avril 2018 : Programme de 6e année – Découvre ta MDJ!

21 avril 2018 : Programme de 6e année – Embarque avec nous!

Pour plus de détails sur la programmation de toutes les MDJ, consultez le site internet : www.rjlotbiniere.com

COMITÉ PLEIN AIR DE LOTBINIÈRE

Programmation plein air automne 2017-hiver 2018

Une invitation du Comité plein air de Lotbinière

Programmation disponible sur le site www.vivreenlotbiniere.com (activités/loisirs)

Bienvenue aux 50 ans et plus

Mois	Date	Description de l'activité
Novembre	1er	**MARCHE AU PARC RÉGIONAL DES GRANDES COULÉES** Prendre Route 116 Ouest. Avant Plessisville, prendre Route 265 Nord sur 4 km. Entrée du Parc à votre droite. Départ : 10h, Accueil du Parc. Apportez votre lunch. Info : www.parcdesgrandescoulees.com
	8	**MARCHE AU DOMAINE TASCHEREAU-PARC NATURE À SAINTE-MARIE** Départ : 10h, de l'église de Sainte-Marie-de-Beauce. Dîner au resto
	15	**MARCHE DANS LE SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE À SAINT-AGAPIT.** Départ : 10h, de l'aréna de Saint-Agapit. Dîner au resto.
	22	**MARCHE À LA PROMENADE DE CHAMPLAIN** Départ : 10h, stationnement au bas de la côte Guilmour (boul. Champlain). Dîner au resto.
	29	**MARCHE SAINT-ÉTIENNE⇆SAINT-REDEMPTEUR.** Départ : 10h, stationnement vélo sur la route Lagueux. Dîner au resto.
Décembre		**MARCHES DE NOËL** Invitation spéciale aux familles et aux nouveaux arrivants. Marches familiales pour admirer les décorations extérieures. L'horaire des marches sera disponible au début du mois de décembre
Janvier 2018	10	**SKI ET RAQUETTE* À SAINT-AGAPIT** Départ : 10h, voisin du 1331, rang des Pointes, Saint-Agapit. Dîner au resto
	17	**SKI DE FOND ET MARCHE À SAINT-APOLLINAIRE** Départ : 10h, voisin du 559, rue Bourret. Dîner au resto.
	24	**SKI DE FOND ET RAQUETTE* À LAURIER-STATION** Départ : 10h, rue des Érables (du parc situé derrière le Physicentre). Dîner au resto.
	31	**SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINT-FLAVIEN** Départ : 10h au relais de ski au bout de la rue Bernatchez. Dîner au resto
Février	7	**SKI DE FOND ET RAQUETTE* À DOSQUET** Départ : 10h, en face du 456, Route 116. Dîner au resto.
	14	**MARCHE OU RAQUETTE* À SAINT-GILLES** Départ : 10h de l'aréna. Dîner au resto.
	21	**SKI, RAQUETTE* OU MARCHE À SAINTE-AGATHE** Départ : 10h Relais. Dîner au resto
	28	**RAQUETTE*** (en avant-midi) **et MARCHE** (en après-midi) **À SAINT-SYLVESTRE** Départ : 10h, rue Bilodeau (derrière le poste des pompiers). Apportez votre lunch. Diner et marche, 25 route Clark (cabane à Sucre Gaétan Bilodeau).

*Vous n'avez pas de raquettes ? Sachez que vous pouvez en emprunter au Carrefour des personnes aînées de Lotbinière (418-728-4825 ou 1 866 728-4825) de même qu'aux municipalités de Dosquet, Issoudun, Laurier-Station($), Lotbinière, Ste-Agathe et Ste-Croix

Pour Info : André Bilodeau : 418 888-3266 / Nicole Côté : 418 888-4902 / Ginette Dion : 418 596-2137 / Albert Laflamme 418 599-2405 / Micheline Martineau : 418 599-2334 / Claudette Olivier 418 728-2638 / Pierrette Therrien 418 728-3317 / CPAL 418-728-4825 ou 1 866 728-4825

Une invitation du Comité Plein Air de Lotbinière en collaboration avec : CPAL — Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches Québec

La santé de nos jeunes… une préoccupation pour tous !

MRC de Lotbinière

REGROUPEMENT DES PERSONNES AIDANTES DE LOTBINIÈRE

Suis-je une personne aidante?
Un proche aidant est une personne qui investit de son temps, sans rémunération, à fournir des soins et du soutien régulier, à domicile ou en hébergement, à une personne ayant une incapacité significative ou persistante (vieillissement, handicap, maladie, accident, etc.) Elle habite ou non avec la personne aidée.

Notre mission
Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes aidantes et de celles qui profitent de leurs soins, les personnes aidées.

Notre clientèle et nos services
Le rôle du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière est d'offrir aux proches aidants les outils nécessaires pour prévenir l'épuisement et maintenir une qualité de vie et ce, peu importe l'âge, la nature de la maladie de la personne aidée. Nos services sont offerts aux proches aidants des 18 municipalités de la MRC de Lotbinière.

Accueil, écoute et référence
- Visite à domicile ou rencontre individuelle au bureau
- Écoute et suivis téléphoniques
- Soutien et accompagnement
- Information et référence

Répit-accompagnement à domicile
- Accompagnement-répit à domicile par des bénévoles formés et dévoués

Soutien individuel et de groupe
- Groupes de soutien pour les personnes aidantes à risque d'épuisement & pour les personnes endeuillées
- Dîners ou déjeuners rencontre avec thématiques liées aux proches aidants
- Centre de documentation et bibliothèque
- Journées de formation et de ressourcement

REGROUPEMENT DES PERSONNES AIDANTES DE LOTBINIÈRE (suite)

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2017-2018

Vendredi 26 janvier 2018

Journée de ressourcement des aidants et de leur entourage

Thème : Cinéma et animation
Lieu : Hôtel de ville
Salle Robert Daigle (Sainte-Croix)
De 10 h à 15 h

Lundi 12 février 2018

Dîner de la St-Valentin des aidants et aidés

Thème : Festivités musicales
Lieu : Salle FADOQ (Laurier-Station)
De 11 h à 14 h

Lundi 12 mars 2018

Souper-conférence des aidants

Thème : Un chausson avec ça? Les défis de la génération sandwich
Par Sylvie Fortier, thérapeute d'impact
Lieu : Restaurant le St-Janvier (Joly)
De 17 h 30 à 20 h

Mercredi 28 mars 2018

Déjeuner-retrouvailles des EX aidants

Lieu : Restaurant Larry (Saint-Flavien)
De 8 h 30 à 11 h

Lundi 9 avril 2018

Cabane à sucre des aidants et aidés

Lieu : Cabane à sucre du Père Normand (Saint-Sylvestre)
De 11 h à 14 h

Mardi 15 mai 2018

Thé à l'anglaise des aidants

Thème : Mieux comprendre la maladie de Parkinson
Par Parkinson Québec-Chaudière-Appalaches
Lieu : Centre Chartier de Lotbinière
Salle des Navigateurs (Lotbinière)
De 14 h à 16 h

Lundi 18 juin 2018

Assemblée générale annuelle et « 5 à 7 »

Lieu : Centre Multi-Générations (Saint-Flavien)
De 15 h à 19 h

Juin 2018 (date à confirmer)

Souper-théâtre des aidants et aidés

Lieu : Théâtre Beaumont St-Michel (Saint-Michel-de-Bellechasse)

Nous sommes là pour vous !
1000, rue St-Joseph, St-Flavien
418 728-2663
rpalotb@hotmail.com
Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Nous vous attendons!

Pour information : 418 728-2663