

PROGRAMMATION

automne 2022



INSCRIPTIONS DU 6 AU 14 SEPTEMBRE | DÉBUT DES COURS: 19 SEPTEMBRE.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- **Non-résidents** : Les résidents des autres municipalités auront accès aux inscriptions dès le lundi 12 septembre.
- **Demande de remboursement** : Les seules causes de remboursement d'une inscription sont la maladie, le déménagement à l'extérieur de la municipalité (une preuve justificative sera alors exigée), l'annulation de l'activité par le service des loisirs ou un manque d'inscriptions. Lors d'une demande en cours d'activité, le remboursement sera calculé au prorata.
- **Cours reportés** : Si un ou des cours doivent être reportés, vous en serez avisés par le responsable du cours.
- **Inscription obligatoire** : Pour participer à un cours, vous devez obligatoirement vous inscrire au préalable.
- **Chèques sans provision** : Une pénalité de 20 \$ s'appliquera sur tout retour de chèque. Le paiement devra alors être fait en argent.
- **Confirmation** : Nous communiquerons avec vous seulement s'il y a annulation de cours ou changements apportés. Sinon, présentez-vous à l'endroit, à la date et à l'heure prévus.
- **Retour de l'enfant** : Vous avez l'obligation de venir chercher votre enfant à l'heure précise de la fin de son activité, car le responsable n'est plus tenu d'en assumer la responsabilité.
- **Priorité des inscriptions** : Puisqu'il y a un maximum de participants dans la majorité des activités, nous prioriserons les premières inscriptions reçues.
- **Important** : Un comportement convenable est primordial et nécessaire au bon fonctionnement des activités. Si une personne dérange et empêche le déroulement naturel d'une activité, un avis lui sera donné. Si elle récidive, elle sera exclue sans aucun remboursement. Nous vous demandons donc votre entière collaboration.

COORDONNÉES DES ORGANISMES

Aréna Côte-de-Beaupré.....	418 827-4501
Bibliothèque Emma-Duclos.....	418 826-3540
Café-rencontre.....	418 823-2239
Cercle de Fermières.....	581 705-0509
École Caps-des-Neiges II	418 821-8088
École de Karaté Luc Paquette.....	418 953-5152
Hôtel de ville.....	418 823-2239
Maison des jeunes La Zone	418 826-3107
Responsable de la patinoire.....	418 823-2239

INFO-INSCRIPTIONS



Début des activités

Semaine du 19 septembre,
sauf pour les activités ponctuelles

Période d'inscription

du 6 au 14 septembre, sur QIDIGO

Résidents de Saint-Tite-des-Caps

Dès mardi 6 septembre, 8 h 30

Non-résidents

Dès lundi le 12 septembre, 8 h 30

UTILISATION DES LOCAUX

Selon les disponibilités, les locaux de la municipalité sont accessibles à l'ensemble des citoyens. (Centre des loisirs, cuisines collectives, etc.) Au cours de la session, plusieurs activités organisées par la Municipalité s'y dérouleront. Quelques périodes d'utilisation demeurent toutefois disponibles pour une réservation sporadique ou saisonnière. Des frais de locations peuvent s'appliquer.

Les tarifs de location sont établis en fonction du type d'activité et de la durée de celle-ci.

**Danse pour enfant
5 à 8 ans**



Cours de danse récréative pour bouger, développer sa mémoire et sa coordination dans le plaisir! Un petit spectacle sera présenté au dernier cours.

Mardi : 18h à 19h	du 20 septembre au 22 novembre	75\$ 10 cours	Centre des loisirs	Avec Audrey Dubord
----------------------	-----------------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

**Danse pour enfant
9 ans et plus**



Cours de danse récréative pour bouger, développer sa mémoire et sa coordination dans le plaisir! Un petit spectacle sera présenté au dernier cours.

Mardi : 19h à 20h	du 20 septembre au 22 novembre	75\$ 10 cours	Centre des loisirs	Avec Audrey Dubord
----------------------	-----------------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

Karaté (4 ans et +)



Initiez vos enfants aux arts martiaux tout en s'amusant! Respect, discipline et confiance en soi!

Jeudi : 18h30-19h30	du 22 septembre au 24 novembre	40\$ 10 cours	Centre des loisirs	Avec Luc Paquette
------------------------	-----------------------------------	------------------	--------------------	----------------------

Yoga 16 ans +



Venez pratiquer le yoga dans une ambiance qui vous permettra de vous détendre et de profiter du moment présent. Pour tous les niveaux.

Lundi : 19h à 20h	du 19 septembre au 8 novembre *Pause le 3 oct. (Élections)	80\$ 10 cours	Centre des loisirs	Avec Mélissa Langlois
----------------------	---	------------------	-----------------------	--------------------------

Entraînement en circuit 16 ans +



Entraînement adapté à tous les niveaux
60 minutes combinant réchauffement, circuit
d'exercice cardiovasculaire et musculaire pour
40 sec d'effort contre 20 sec de repos avec
étirements et relaxation. Session de 6 semaines.
(possibilité de poursuivre la session selon les
disponibilités des participants)

Mercredi : 18h30-19h30	du 21 septembre au 9 novembre	60\$ 6 cours	Centre des loisirs	Avec Sabrina Germain
---------------------------	----------------------------------	-----------------	--------------------	-------------------------

Café-rencontre



Le café-rencontre a lieu tous les lundis à 13h30
au Centre des loisirs. Il y a des activités pour
tous les goûts, cartes, jeux de société, matériel
de bricolage, artisanat et nous organisons des
dîners et des sorties occasionnellement.
Bienvenue à tous!

Lundi : 13h30-16h00	Jusqu'au 12 décembre	Gratuit	Local des cuisines collectives (Centre des loisirs)	Activités occasionnelles avec Chantal Rancourt
------------------------	-------------------------	---------	--	---

Gardiens avertis



Inscription avant le 21 octobre

Le cours vise à permettre aux jeunes de connaître les rôles, responsabilités et devoirs face à leur travail de Gardien Averti

28 octobre	8h30-16h30	60\$	33 rue de l'Église (Saint-Ferréol)	Avec Formations prévention secours
------------	------------	------	---------------------------------------	------------------------------------

Prêts à rester seuls



Inscription avant le 31 octobre

Vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, ils seront Prêts à rester seuls.

18 novembre	9h00-15h00	55\$	33 rue de l'Église (Saint-Ferréol)	Avec Formations prévention secours
-------------	------------	------	---------------------------------------	------------------------------------

Viactive (50 ans et +)



VIACTIVE encourage les aînés à bouger plus régulièrement. Ce programme offre des séances d'exercices de groupe (adaptable pour tous), exécutées au son d'une musique entraînante.

Judi: 13h30-15h	15 septembre au 8 décembre	Gratuit	Centre des loisirs	Avec Jean-Marc Morin
--------------------	-------------------------------	---------	-----------------------	-------------------------

Initiation à la poterie (modelage)



Atelier de 3h offert par les Semeurs d'Espoir. 12 ans et plus. Matériel et cuisson de votre œuvre fournis. Pendant cet atelier, vous aurez l'occasion d'apprendre quelques rudiments du travail de l'argile en plus de créer une œuvre à votre goût.

28 septembre	18h à 21h00	40\$	Local des cuisines collectives (Centre des loisirs)	Avec Annie Lavallée
--------------	-------------	------	--	---------------------

Cardio-Forêt matinal



Entraînement physique en forêt. Parcours de 5 stations (course/marche rapide entre les stations) et exercices musculaires à chaque stations. Aucun équipement nécessaire.

Mercredi: 7h à 8h	21 septembre au 23 novembre	50\$ 10 cours	La BioFerme des Caps (25, avenue de la Montagne)	Avec Julie Desrosiers
----------------------	--------------------------------	------------------	--	-----------------------

Formation Carte boussole 14 ans +



Nous vous offrons une formation qui vous permettra de maîtriser l'art de l'orientation en forêt à l'aide de la carte topographique et de la boussole. L'orientation en forêt est considérée comme le premier pas vers l'acquisition des compétences pour la survie en forêt.

Jeudi: 18h à 20h	21 septembre au 23 novembre	95\$ 10 cours	Semeurs d'Espoir (147, avenue de la Montagne)	Avec Christian Lanouette
---------------------	--------------------------------	------------------	--	--------------------------

Heure du conte d'Halloween



Un voyage imaginaire pour les tout-petits dans un conte animé sur le thème de l'Halloween suivi d'une collation surprise et d'un bricolage.

Dimanche : 10h - 11h	23 octobre	Gratuit	Âge recommandée: 4 à 8 ans	Bibliothèque Emma-Duclos
-------------------------	------------	---------	----------------------------------	-----------------------------

Initiation au macramé: Jardinière suspendue



Dans cet atelier, vous apprendrez les nœuds de base en macramé pour créer une jardinière suspendue. Offert par les Semeurs d'Espoir. Deux ateliers de 2h pour réaliser le projet.

Mardi : 19h - 21h	4 et 11 octobre	40\$ 2 ateliers de 2h	12 ans et plus	Local des cuisines collectives (Centre des loisirs)
----------------------	-----------------	--------------------------	----------------	--

Cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Julie Desrosiers vous propose une journée de formation pour apprendre comment combattre les méfaits du stress par la respiration.

Vendredi 9h à 15h	14 octobre	90\$	Adulte	Bio Ferme des Caps (25, avenue de la Montagne)
----------------------	------------	------	--------	--

Organismes partenaires

Les pousses et les germinations



Pourquoi inclure des pousses et germinations dans son alimentation ?

Julie Desrosiers vous propose une journée de formation pour tout apprendre sur la germination et les pousses (bienfaits, meilleures pratiques, recettes). Théorie et pratique. Le participant repart avec ses pousses et germinations.

Vendredi 9h à 15h	7 novembre	90\$	Adulte	Bio Ferme des Caps (25, avenue de la Montagne)
----------------------	------------	------	--------	--

Reprendre le contrôle de ses émotions



Julie Desrosiers vous propose une journée de formation pour apprendre à quoi servent nos émotions et comment s'en servir comme des alliées au lieu de les subir.

Vendredi 9h à 15h	28 octobre	90\$	Adulte	Bio Ferme des Caps (25, avenue de la M0ntagne)
----------------------	------------	------	--------	--

Formation Carte boussole 10 à 14 ans



Nous vous offrons une formation qui vous permettra de maîtriser l'art de l'orientation en forêt à l'aide de la carte topographique et de la boussole. L'orientation en forêt est considérée comme le premier pas vers l'acquisition des compétences pour la survie en forêt.

Mardi: 18h à 20h	21 septembre au 23 novembre	80\$ 10 cours	Semeurs d'Espoir (147, avenue de la Montagne)	Avec Christian Lanouette
---------------------	--------------------------------	------------------	--	-----------------------------

Organismes partenaires

Cercle de Fermières



La local du Cercle de Fermières est situé au centre des loisirs. Les membres du cercle sont très dynamiques et organisent des ateliers et des projets. Pour plus d'informations, contactez Julie Frenette, présidente au 581 705-0509 ou par courriel à juldom99@hotmail.com.

Maison des jeunes La Zone



La maison des jeunes est un organisme communautaire qui permet aux jeunes de 11 à 17 ans de se responsabiliser, de développer un sentiment d'appartenance à leur communauté et bien sûr, d'avoir du plaisir via des projets, activités, sorties, implication communautaire, etc. Les intervenant(e)s sont présents pour aider les jeunes et de les guider dans les épreuves qu'ils rencontrent. Pour connaître leur programmation et leurs services: 418-826-3107 ou mdjlazone@hotmail.com

École de Musique



L'école de musique de la Côte-de-Beaupré offre des cours de piano, de chant et de guitare pour tous les âges et tous les niveaux. Inscription sur le site de l'école de musique www.ecolemusiquebeaupre.com

Ressources familiales Côte-de-Beaupré



Programmation et inscriptions: www.rfcb.ca ou sur leur page Facebook: Ressources Familiales Côte-de-Beaupré

Ressources familiales Côte-de-Beaupré est un organisme communautaire qui s'adresse aux familles de la Côte-de-Beaupré qui vise à soutenir les habiletés parentales tout en favorisant le développement global des enfants 0-12 ans. Plusieurs activités sont au programme à l'automne (Parcours Karibou, samedi motricité, déjeuners-rencontres, etc.)

Organismes partenaires

Club de patinage Côte-de-Beaupré



Inscriptions: cpacotedebeaupre@hotmail.com ou via leur page Facebook: CPA Côte-de-Beaupré

Le Club de patinage artistique de la Côte-de-Beaupré offre une grande variété de cours de groupe, privés ou semi-privés dès le mois de septembre. Rendez-vous sur leur site Internet pour plus d'informations: www.cpacotedebeaupre.com

Club de marche Côte-de-Beaupré



Site web:

www.clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.com

Le Club de marche de la Côte-de-Beaupré offre à ses membres chaque semaine, des activités randonnées pédestres et en raquettes, en forêt, en montagne et sur différents sentiers, sur la Côte-de-Beaupré. Pour informations et inscription, contactez Luc Legendre par courriel à l'adresse suivante: luc.legendre@icloud.com

Québec Natation



Info et inscriptions: 418-687-4045 ou www.quebecnatation.com

Il est possible de vous inscrire à des activités aquatiques auprès de Québec Natation. Les cours se dérouleront à différents emplacements, dont la piscine du Cégep Limoilou. L'entente entre la Municipalité et Québec Natation vous permet d'économiser 15 \$ sur les frais d'inscription.

Autres organismes ?



Vous êtes un organisme qui offre des activités de loisirs dans la Municipalité et vous ne figurez pas dans notre programmation d'automne ou vous aimeriez faire partie de notre programmation d'hiver ?

Contactez-nous!

loisirs@sainttitedescaps.com
418 823-2239 poste 5