VILLE DE BEAUPRÉ

HIVER 2022

LOISIRS, SPORTS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

DATES D'INSCRIPTION

Préinscriptions : 7 décembre à 9 h

au 14 décembre à 8 h 59

Résidents : 14 décembre à 9 h

Non-résidents : 15 décembre à 9 h

INFORMATIONS : 418 827-4541

TABLE DES MATIÈRES

- Modalités d'inscription p.2
- Renseignements et mesures Covid-19 p. 3
- Programme Accès-Loisirs p. 5
- Centre multifonctionnel p. 6
- Réservation de salles p. 6
- Bibliothèque La Plume d'Oie p. 7
- Club de marche Côte-de-Beaupré p. 8
- Activités aquatiques p.8
- Activités jeunesses p.9
- Activités adultes et aînés p. 13
- Informations p.16

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour la session, il y a **deux façons de s'inscrire** :

1. **En ligne au www.villedebeaupre.com** (dans la section «Loisirs et culture» cliquez sur «Inscriptions et formulaires», puis sur le lien d'inscription en ligne).
2. **En personne**, durant les heures d'ouverture de l'Hôtel de Ville :
   - ♦ Lundi au jeudi : 8 h 45 à 12 h et 13 h à 16 h 30
   - ♦ Vendredi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h

LA RÈGLE DU PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI SERA APPLIQUÉE EN TOUT TEMPS.

Dans le contexte de la pandémie, nous mettons tout en œuvre pour vous assurer la pratique de vos activités en toute sécurité.

Pour assurer la sécurité de tous, nous vous demandons :

- de favoriser les inscriptions en ligne;
- d'être déjà habillé pour votre activité. Vous devez passer par les vestiaires avant d'aller à votre local de cours pour laisser bottes, manteaux et effets personnels (n'oubliez pas votre cadenas). Les douches ne seront pas accessibles;
- d'apporter seulement le matériel nécessaire;
- de respecter les mesures sanitaires en vigueur.

MESURES DE PROTECTION

Gardez vos distances en tout temps lorsque vous circulez. Respectez les indications au sol.

Lavage des mains obligatoire lors de votre arrivée et lorsque vous entrez dans votre local.

Désinfection du matériel utilisé et des locaux après chaque utilisation. Apportez seulement le matériel nécessaire (bouteille d'eau, serviette) pour votre activité.

Le couvre-visage est obligatoire lors de vos déplacements, dans les vestiaires et les aires communes. Une fois rendu dans votre local et prêt à débuter l'activité, vous pouvez retirer votre masque. Sur les bancs dans le gymnase, le masque est obligatoire si vous ne pouvez respecter la distanciation d'un mètre entre les bulles familiales.

Si vous présentez des symptômes de la Covid-19, restez à la maison. Toute personne présentant des symptômes devra quitter le Centre.

BONNE SESSION D'HIVER 2022 !

PASSEPORT VACCINAL

QUI DOIT PRÉSENTER SON PASSEPORT VACCINAL ?

⇒ Toutes les personnes de 13 ans et plus qui viennent pratiquer une activité dans les salles / gymnases.

Ce qui inclut :

- Tous les sports en gymnase
- Les cours de groupe (pilates, spinning, danse, etc.
- Billard, ping-pong, jeu de dard, babyfoot, etc.

⇒ Tous les étudiants de 13 ans et plus qui viennent pratiquer une activité physique « parascolaire ».

⇒ Tous spectateurs (parents ou autres) qui désirent regarder leurs enfants pratiquer un sport.

À NOTER QU'EN PLUS DU PASSEPORT VACCINAL, UNE PREUVE D'IDENTITÉ SERA DEMANDÉE.

⇒ Pour les 16 ans et plus : carte avec photo.

⇒ Pour les 13 à 15 ans : Carte d'assurance maladie ou carte étudiante ou autre avec ou sans photo.

⇒ Pour les 75 ans et plus : Une carte sans photo mais avec l'adresse postale est requise.

LE PASSEPORT VACCINAL PEUT ÊTRE PRÉSENTÉ

⇒ Sous un format papier;

⇒ Sous un format PDF sur un appareil mobile;

⇒ À partir de l'application VaxiCode.

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

Le programme Accès-Loisirs a pour mission de rendre les loisirs sportifs, culturels et de plein air accessibles gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu. Pour être admissible, le revenu familial doit être inférieur au seuil de revenu avant impôt, tel qu'indiqué dans le tableau ci-dessous.

Nous tenons à rappeler que la disponibilité des activités offertes dépend des places laissées vacantes ou réservées par les organismes de loisir partenaires.

⇒ Inscriptions Accès-Loisirs

Auprès de Libre-Espace Côte de Beaupré

9694, boul. Sainte-Anne,
Sainte-Anne-de-Beaupré, G0A 3C0

418 827-1551

Pour en bénéficier, une preuve de revenu est <u>OBLIGATOIRE</u>.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ			
LE SEUIL DE REVENU AVANT IMPÔT			
Source : Statistique Canada 2020			
2 personnes	33 141 $	6 personnes	63 276 $
3 personnes	40 743 $	7 personnes	70 449 $
4 personnes	49 467 $		

Nouveau service :

Si vous avez besoin de matériel sportif, culturel et de plein air gratuitement contactez : Accès-Loisirs Québec **418-657-4821**

CENTRE MULTIFONCTIONNEL

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 8 h 30 à 20 h
Samedi et dimanche : 10 h à 16 h

CARTE D'ABONNEMENT
Accès à toutes les activités libres (sans réservation).

ESPACE CO-WORKING
Parfait pour les travailleurs autonomes et les étudiants qui recherchent un endroit tranquille pour travailler/étudier.

LOCATION D'ACTIVITÉS ET DE JEUX DE SOCIÉTÉ
Une table de billard, deux tables de ping-pong, deux tables de « babyfoot », vélos de spinning, jeu de dards, etc.
Plusieurs jeux de société sont disponibles sur place gratuitement.

LOCATION DE SALLES
(Capacité maximale à respecter)

Salles polyvalentes
Idéales pour les réunions familiales, formations, conférences, baptêmes, après-funérailles, etc.
Elles disposent d'un système audiovisuel.

Gymnase simple ou double :
Activités sportives, culturelles et communautaires.
Possibilité de prêt de matériel.

Aires de rassemblement au rez-de-chaussée ou au 2e étage avec la terrasse

AUTRE LOCAL DISPONIBLE POUR LOCATION

- Centre communautaire (20, rue de Fatima Est)

Pour des informations concernant la tarification et les disponibilités, communiquez avec nous au

418-827-4541

NOUVEL HORAIRE
DÈS LE 3 JANVIER 2022

Carte d'abonnement
GRATUITE

HEURES D'OUVERTURE

Dimanche 13 h à 15 h
Lundi 18 h 30 à 20 h 30
Mercredi 13 h à 15 h
Vendredi 18 h 30 à 20 h 30

11298, rue de la Salle
418 827-8483
bibliothèque@villedebeaupre.com

JE DEVIENS BÉNÉVOLE

Les bénévoles sont indispensables dans toutes les sphères de la vie. Les organismes et la ville recherchent toujours des bénévoles prêts à s'impliquer dans différentes activités. Vous êtes passionné et prêt à investir du temps pour votre communauté? Plusieurs organismes sont toujours à la recherche de nouveaux bénévoles.

◊ Bibliothèque la Plume d'Oie (418-827-8483)

◊ Association Bénévole Côte-de- Beaupré (418-827-8780)

◊ Association des grands-parents du Québec (418-702-3544)

◊ Événements de la Ville de Beaupré (418-827-4541)

CLUB DE MARCHE CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Joignez-vous au Club de marche de la Côte-de-Beaupré et devenez un randonneur ou une randonneuse en pratiquant la marche active de groupe en nature. Les marches sont programmées du lundi au vendredi, à compter de 9 h.

Les frais d'inscription pour un abonnement annuel sont les suivants : membre individuel 30$, membre familial (couple) 50$.
Des droits d'accès sont possibles à certains sites de randonnée.

Informations et blogue : http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca/

D'autres informations disponibles sur notre page Facebook :

ClubMarcheCoteBeaupre

Contact :
Luc Legendre, président
418-580-2275
Luc.legendre@icloud.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Veuillez prendre note que la Ville de Beaupré est dans **l'impossibilité d'offrir** des activités aquatiques pour la session d'hiver 2022.

Cette situation est reliée à la construction de la nouvelle piscine et à la mise en place de la nouvelle équipe.

Nous sommes désolés des inconvénients que cette situation peut causer. Vous pouvez vous inscrire directement au cours de natation offert à Québec.

Informations :
Ville de Québec www.villedequebec.com
Centre communautaire Ferland https://ccjgd.ca/

DE RETOUR AU PRINTEMPS 2022 !!!

ACTIVITÉS JEUNESSES

BALLET

Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
Pré-Ballet*	**Samedi** 9 h à 10 h	22 janvier au 26 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	70 $ (140 $)
Ballet classique Niveau 1	**Samedi** 10 h à 11 h			
Ballet classique Niveau 2	**Samedi** 10 h à 11 h		Centre multifonctionnel Salle Poly 2	
Ballet classique	**Samedi** 11 h à 12 h		Centre multifonctionnel	

Intervenante : Nadyne Tremblay
Description : Les cours de ballet utilisent une méthode russe basée sur l'amélioration de la flexibilité et de la force musculaire du dos qui permet des mouvements gracieux, précis et parfaits.

Pré-ballet* : Initiation au mouvement coordonné, pensé et rythmé poussant les enfants à utiliser leur imaginaire pour apprendre à exploiter de façon contrôlée leurs mouvements.

Costume requis Fille : Léotard noir, collant et chausson rose pâle.
Garçon : Léotard blanc, collant et chausson noir.

DANSE DÉCOUVERTE

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
3-4 ans	**Dimanche** 9 h à 9 h 45	23 janvier au 27 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	53 $ (106 $)

Animatrice : Leilee Tremblay
Description : Les jeunes apprendront les bases de la danse à travers des jeux de rythme, des jeux musicaux et de courtes chorégraphies.
C'est l'occasion parfaite de s'initier à la danse, tout en s'amusant!
* Des frais ($) sont à prévoir pour l'achat du costume pour le spectacle de fin de session.

HIP-HOP

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
5-8 ans	**Dimanche** 10 h à 11 h	23 janvier au 27 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	70 $ (140 $)
9-12 ans	**Dimanche** 11 h à 12 h			
13-15 ans	**Vendredi** 18 h à 19 h 30	21 janvier au 25 mars		105 $ (210 $)

Animatrice : Leilee Tremblay
Description : L'influence du hip-hop vient de la danse de rue. Les élèves ont pour objectif d'apprendre une chorégraphie rythmée, dynamique et l'attitude qui vient avec cette discipline. * Des frais ($) sont à prévoir pour l'achat du costume pour le spectacle de fin de session.

KARATÉ

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
10 ans et plus	**Mercredi** 19 h 30 à 20 h 30	19 janvier au 23 mars	Centre multifonctionnel Gymnase 1	34 $ (68 $)
4 ans et plus	**Vendredi** 18 h 30 à 19 h 30	21 janvier au 25 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 2	

Intervenant : Luc Paquette
Description : Apprenez à vous défendre tout en améliorant votre corps, vos réflexes et votre confiance! Venez repousser vos limites ou seulement vivre une nouvelle expérience.

LES PETITS CUISTOTS

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
8-12 ans	**Samedi** 10 h 30 à 12 h	22 janvier au 26 mars	Centre multifonctionnel Cuisine	80 $ (160 $)

Animateur/trice : à confirmer
Description : Création de plats originaux, mets végétariens, collations maison, etc. tout ceci fait par votre enfant qui en redemandera encore !

LES PETITS SCIENTIFIQUES

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
5-10 ans	**Dimanche** 10 h 30 à 12 h	23 janvier au 27 mars	Centre multifonctionnel Cuisine	80 $ (160 $)

Animateur/trice : à confirmer
Description : Initiation des enfants à la méthode scientifique en leur faisant apprécier la science par le jeu.

MINI-NINJA

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
4-12 ans	**Mercredi** 18 h 15 à 19 h 15	19 janvier au 23 mars	Centre multifonctionnel Gymnase 2	34 $ (68 $)

Intervenant: Karaté Côte-de-Beaupré
Description : Karaté pour débutant. Initiez vos enfants aux arts martiaux tout en s'amusant! Respect, discipline et confiance en soi!

MULTISPORTS

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
4-5 ans	**Dimanche** 10 h à 11 h	23 janvier au 27 mars	Centre multifonctionnel Gymnase 2	34 $ (68 $)
6-8 ans	**Dimanche** 11 h à 12 h			
9-12 ans	**Dimanche** 9 h à 10 h			

Animateur/trice : à confirmer
Description : Initiation des enfants à la base de plusieurs sports. Technique, pratique et jeux.

BREAKDANCE
AVEC DEREK POWERS
Du 17 janvier au 18 avril 2022
INFORMATION ET INSCRIPTION
qc.powers@gmail.com

MINI-BASKETBALL EXTRA-SCOLAIRE
QUAND : Vendredi 18 h 20 à 19 h 20 (1re à 3e année)
Vendredi 19 h 30 à 20 h 30 (4e à 6e année)
Du 21 janvier au 25 mars 2022
(9 entraînements, congé le 11 mars)
OÙ : Centre multifonctionnel de Beaupré
(70, rue des Érables, Beaupré)
COÛT : 140,00 $
INSCRIPTION
Site internet : https://embq.qc.ca/
Courriel : embq@embq.qc.ca
Téléphone : (581) 741-6658
Faites vite, les places sont limitées.
EMBQ BASKETBALL

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS

AXE ET FORCE (STRETCHING)

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
18 ans et plus	**Jeudi** 10 h 45 à 11 h 45	20 janvier au 24 mars	Centre communautaire	91 $

Intervenant : Équipe 100 % Énergie
Description : Que ce soit pour la relaxation ou l'augmentation de la souplesse, les étirements proposés favorisent le relâchement musculaire. Des exercices de stabilisation qui favorisent la prise de conscience corporelle pour mieux adapter nos mouvements de la vie quotidienne.
Débutant et intermédiaire

BALLET MISE EN FORME

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
16 ans et plus	**Samedi** 9 h à 10 h	22 janvier au 26 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 2	91 $

Intervenante : Nadyne Tremblay
Description : En pleine conscience des capacités de votre corps, venez vous familiariser avec les positions de base, le langage et quelques enchainements propres au ballet. Une approche douce, créative et inclusive qui permet aux adultes de découvrir ou redécouvrir les bienfaits du ballet pour le corps et pour l'esprit. Cours offert en même temps que le pré-ballet.
Costume requis Femme : Léotard noir, collant et chausson rose pâle.
Homme : Léotard blanc, collant et chausson noir.

CARDIO-BOXE

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
16 ans et plus	**Jeudi** 19 h15 à 20 h15	20 janvier au 24 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	91 $

Intervenant : Olivier Roy
Description : Partons l'année du bon pied en travaillant vos fondations afin d'améliorer votre équilibre et votre cardiovasculaire pour avoir un tonus d'enfer. Venez faire un entraînement complet alliant exercices aérobiques, anaérobiques et les mouvements de base de la boxe. Ce cours de groupe, vous permettra de vous amuser avec un instructeur passionné et professionnel loin d'être traditionnel!

CARDIO-KICK

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
16 ans et plus	**Mercredi** 18 h 15 à 19 h 15	19 janvier au 23 mars	Centre multifonctionnel Gymnase 1	91 $

Intervenant : Luc Paquette
Description : Entraînement basé sur les arts martiaux pour développer les réflexes, l'endurance, la vitesse et la force tout en s'amusant! Idéal pour se remettre en forme ou simplement se défouler! Entraînement adapté à chacun. «Hand wrap» (bandage pour les mains) gratuit au premier cours. Possibilité d'acheter des gants de boxe sur place!

MISE EN FORME INTELLECTUELLE

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
50 ans et plus	**Mardi** 8 h 45 à 11 h30	11 janvier au 10 mai	Hôtel de ville Salle du conseil	10 $

Intervenant : Centre d'éducation des adultes CSDPS
Description : Les cours s'adressent à des adultes qui veulent maintenir ou développer leurs capacités cognitives. L'atelier se donne dans une ambiance agréable et respectueuse. **Chaque participant doit fournir une photocopie d'un certificat de naissance valide et d'une pièce d'identité avec photo.**

QIGONG

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
16 ans et plus	**Lundi** 19 h 30 à 20 h 30	17 janvier au 21 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	91 $

Intervenante : Magali Lavigne
Description : Le Qigong, au-delà d'une gymnastique traditionnelle chinoise est un art de vivre, une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

REMISE EN FORME 50 ANS ET +

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
50 ans et plus	**Jeudi** 9 h 30 à 10 h 30	20 janvier au 24 mars	Centre communautaire	91 $

Intervenant : Équipe 100 % Énergie
Description : Ce cours s'adresse aux 50 ans et plus qui cherchent une activité physique complète et dynamique. Programme basé sur une augmentation ou un maintien de la masse musculaire. Exercices adaptés et d'intensités variées accessibles à tous. Débutant et intermédiaire

SPINNING

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
14 ans et plus	**Lundi** 17 h 15 à 18 h	17 janvier au 21 mars	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	91 $
	Lundi 18 h 15 à 19 h			
	Mercredi 18 h 30 à 19 h 15	19 janvier au 23 mars		
	Mercredi 19h 30 à 20 h 15			

Intervenant : Équipe 100% Énergie
Description : L'exercice sans impact par excellence et efficace pour augmenter la capacité cardio respiratoire. Un programme conçu en endurance, en force et en accélération sur une musique rythmée.

ZUMBA

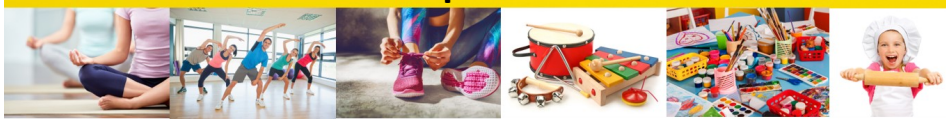
Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
16 ans et plus	**Samedi** 10 h à 11 h	22 janvier au 26 mars	Centre multifonctionnel Gymnase 1	91 $

Intervenante : Vanessa Lépine
Description : Commence l'année du bon pied, viens enfiler tes souliers et viens danser sur des enchaînements entraînants et festifs. Alliant exercices aérobiques, physiques et la danse sur des rythmes latins tel le reggaeton, la soca, la bachata, le merengue et la salsa. La Zumba te permettra de travailler ton cardio et de tonifier ton corps d'une façon ludique et motivante. Tu ne verras pas le temps passer. Tu en sortiras avec le sourire et le cœur léger !

RECHERCHE

- Entraîneurs pour diverses activités
- Animateurs d'activités pour enfants

Communiquez avec nous



SEMAINE DE RELÂCHE 2022

7 au 11 mars

Programmation à venir !

VILLE DE BEAUPRÉ

www.villedebeaupre.com

Gilles Carrier, Directeur des loisirs
Marie-Josée Racine, Coordonnatrice aux loisirs et à la culture
10995, rue des Montagnards
Beaupré (Québec) G0A 1E0

Téléphone : 418 827-4541
Télécopie : 418 827-3818
Courriel : gilles.carrier@villedebeaupre.com
mariejosee.racine@villedebeaupre.com