



PROGRAMMATION DES LOISIRS

JEUNESSE ✨ ADULTES & AÎNÉS ✨ AQUATIQUE



INSCRIPTION

9 SEPTEMBRE DÈS 18 H (RÉSIDENT)

10 SEPTEMBRE DÈS 18 H (NON-RÉSIDENT)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

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

1. En ligne au www.villedebeauvre.com (dans la section « Loisirs et culture », puis dans l'onglet « Inscriptions et formulaires »).
2. En personne, au Centre multifonctionnel le 9 septembre de 18 h à 19 h seulement (aide à l'inscription sur place).
3. Par téléphone au 418 827-8902, auprès des coordonnatrices (loisirs et aquatique) : dès le 10 septembre à 9 h. **Aucune inscription par téléphone le 9 septembre en soirée.**

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

REMBOURSEMENT ET MODIFICATION

Des frais d'administration de 15 % seront chargés à toute personne inscrite à une activité qui l'annule avant le premier cours. Après le premier cours, aucun remboursement ne sera effectué sauf sur présentation d'un billet médical. Ce remboursement s'effectuera au prorata du nombre de cours reçus. Selon le nombre d'inscriptions, la Ville se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités.

RESPONSABILITÉ

La Ville de Beauvré se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels, matériels, pertes ou vols, pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre elle.

PRISE DE PHOTOS

Veuillez prendre note que, lorsque vous participez à un cours ou un événement de la Ville de Beauvré, vous êtes susceptible d'être pris en photos qui pourront être utilisées à des fins de publicité ou promotion.

DÉFINITION DE RÉSIDENT

Centre multifonctionnel : Personne physique ayant sa résidence principale à Beauré ou propriétaire non domicilié qui reçoit un compte de taxes municipales de Beauré. Sont aussi considérés comme résidents les enfants qui sont en garde partagée et reconnue selon un jugement de la cour.

Centre aquatique : Personne physique ayant sa résidence principale ou un propriétaire non domicilié qui reçoit un compte de taxes municipales à Beauré, Sainte-Anne-de-Beauré ou Saint-Joachim. Sont aussi considérés comme résidents les enfants des propriétaires de résidence principale ou non domiciliés. Les propriétaires d'entreprise qui reçoivent un compte de taxes municipales soit de Beauré, Sainte-Anne-de-Beauré ou Saint-Joachim sont également admis comme résident. Si le conjoint(e) du propriétaire de la résidence secondaire demeure à la même adresse de résidence principale ainsi que les enfants, ils ont accès au Centre aquatique.

DÉFINITION DE NON-RÉSIDENT

Centre multifonctionnel : Personne physique n'ayant pas sa résidence principale à Beauré ou qui ne reçoit pas de compte de taxes municipales de Beauré.

Centre aquatique : Personne physique n'ayant pas sa résidence principale ou qui ne reçoit pas de compte de taxes municipales de Beauré, Sainte-Anne-de-Beauré ou Saint-Joachim. **Aucune tarification non-résidente en vigueur.**

TAXES

Le coût d'inscription à certains ateliers contenus dans ce guide inclut la TPS et la TVQ lorsqu'elles s'appliquent.

INSCRIPTION EN RETARD

Les inscriptions reçues après la date limite d'inscription seront acceptées si des places sont encore disponibles. Cependant, si le cours est déjà commencé, aucun crédit ne sera accordé pour la portion écoulée.

COURS À LA CARTE

Vous avez le goût d'essayer plusieurs cours, mais vous ne savez pas lesquels choisir ? Votre horaire ne vous permet pas d'assister à une session de 10 semaines ? Nous avons maintenant une offre de cours à la carte !

Comment ça fonctionne ?

Une semaine avant le cours qui vous intéresse, vous n'aurez qu'à vous rendre sur la plateforme Qidigo. Ensuite, vous devrez sélectionner la plage horaire souhaitée, compléter le paiement et le tour est joué !

Au besoin, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour obtenir plus d'information.

Voici la liste des cours disponibles à la carte :

| LOISIRS |

- Flow yoga
- Yoga doux
- Yoga matinal
- Yoga sur chaise
- Tabata cardio-musculaire
- Pilates
- Spinning
- Cardio-kick
- Circuit d'entraînement
- X-Spin

| AQUATIQUE |

- Aquacircuit
- Aquamixte
- Entraînement supervisé (adulte seulement)

TARIFICATION

Cours de loisirs : 16 \$/cours
Cours aquatique : 20 \$/cours

ACTIVITÉS JEUNESSE

I PICKLEBALL - LIGUE SUPERVISÉE I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT (N-R)
9 à 13 ans	Samedi 11 h à 12 h 30	4 octobre au 6 décembre*	Centre multifonctionnel	73 \$ (146 \$)

Professeur : L2 Pickleball, Richard Dumais

NOUVEAUTÉ !!

Description : Une formation adaptée aux jeunes qui souhaitent découvrir le pickleball tout en s'amusant! Au fil des séances, les participants développeront les techniques de base et apprendront les notions essentielles du jeu : maniement de la raquette, déplacements et règles simples pour pouvoir jouer des parties amicales. Encadrés par un entraîneur qualifié, les jeunes suivront un programme pédagogique structuré, spécialement conçu par l'un de nos coachs enseignant en éducation physique. L'approche progressive et ludique favorise la confiance, la coopération et le plaisir de jouer. ***Pas de cours le 18 octobre, session de 9 semaines.**

I GYMNASTIQUE I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT (N-R)
6 à 8 ans	Samedi 9 h à 10 h	4 octobre au 6 décembre	Centre multifonctionnel	72 \$ (144 \$)
9 à 12 ans	Samedi 10 h à 11 h	4 octobre au 6 décembre	Centre multifonctionnel	72 \$ (144 \$)

Professeur : Les productions Danse Intense

Description : Ce cours permettra aux élèves de faire l'acquisition de souplesse, équilibre et conscience corporelle. Les jeunes apprendront des acrobaties au sol ainsi qu'une base de sauts et de mouvements de coordination. Ce cours est développé selon les éléments demandés par la Fédération de gymnastique du Québec et adapté au niveau de chaque enfant, donc chacun d'entre eux pourra progresser à son propre rythme.

| MINI-NINJA |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT (N-R)
4 à 12 ans	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	44 \$ (88 \$)
4 à 12 ans	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	44 \$ (88 \$)

Professeur : Luc Paquette

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

| KARATÉ |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT (N-R)
10 ans et +	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	44 \$ (88 \$)
10 ans et +	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	44 \$ (88 \$)

Professeur : 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.

| MINI-BASKET |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
1 ^{re} à 3 ^e année	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	26 sept., 3, 10, 17, 24 oct., 7, 14, 21, 28 nov.	Centre multifonctionnel	179 \$*
4 ^e à 6 ^e année	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	26 sept., 3, 10, 17, 24 oct., 7, 14, 21, 28 nov.	Centre multifonctionnel	179 \$*

Professeur : Simon Morin-Robitaille

Inscription :

- Site internet : embq.qc.ca
- Téléphone : 581 741-6658
- Courriel : embq@embq.qc.ca

PROMOTION

Rabais de 10 \$ pour la 2e inscription*
Rabais de 15 \$ pour la 3e inscription*

**Pour les enfants d'une même famille*

Le tarif comprend 9 entraînements, 2 matchs au Festival de Noël EMBQ et un t-shirt.

| VIKINGS / MINI-VOLLEY | NOUVEAUTÉ !!

ÂGE	HORAIRE	DATES	ENDROIT	COÛT (N-R)
4 ^e , 5 ^e & 6 ^e année	Dimanche 10 h à 12 h	9, 16, 23 et 30 novembre	Centre multifonctionnel	60 \$ (120 \$)

Professeurs : Sylvain Lacroix et des joueuses des Vikings Volleyball MSA

Description : S'adressent aux jeunes sportifs de 9 à 12 ans qui démontrent déjà un intérêt pour le volleyball ou les sports de ballon. Les débutants comme les habitués de mini-volleyball sont les bienvenus. À travers les activités dirigées par un entraîneur d'expérience et des athlètes aguerries des Vikings de l'ESMSA, votre enfant apprendra les bases de ce sport tout en développant les habiletés techniques et tactiques.

I PRÊTS À RESTER SEULS I

ÂGE	HORAIRE	DATE	ENDROIT	COÛT
9 ans et +	Vendredi 9 h à 15 h	21 novembre <i>(une journée pédagogique)</i>	Centre des loisirs Sainte-Anne	65 \$

Professeur : Atelier RCR premiers secours

Description : Ce cours permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Inscription : Ville de Sainte-Anne-de-Beaupré 418 827-4112

Équipement requis : Crayons, papier, repas froid et collation.

Informations supplémentaires : Le tarif comprend la formation, le manuel de l'élève et la certification.

Activité en collaboration avec Sainte-Anne-de-Beaupré.

I GARDIENS AVERTIS I

ÂGE	HORAIRE	DATE	ENDROIT	COÛT
11 à 15 ans	Vendredi 8 h 30 à 15 h 30	21 novembre <i>(une journée pédagogique)</i>	Centre des loisirs Sainte-Anne	65 \$

Professeur : Atelier RCR premiers secours

Description : Si vous songez à faire du gardiennage ou si vous en faites déjà et que vous aimeriez parfaire vos connaissances, le cours de Gardiens Avertis s'adresse à vous. Ce cours vous aidera à veiller à la sécurité des enfants que vous gardez.

Inscription : Ville de Sainte-Anne-de-Beaupré 418 827-4112

Équipement requis : Crayons, papier, repas froid et collation.

Informations supplémentaires : Le tarif comprend la formation, le manuel de l'élève, la mini-trousse et la certification.

Activité en collaboration avec Sainte-Anne-de-Beaupré.

ACTIVITÉS ADULTES ET ÂÎNÉS

I PICKLEBALL CLINIQUE D'INITIATION I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
18 ans et +	Samedi 9 h à 11 h	4 octobre au 6 décembre*	Centre multifonctionnel	194 \$

Professeur : L2 Pickleball, Richard Dumais

NOUVEAUTÉ !!

Description : Pour développer les techniques de base et les notions de jeu. Cet atelier adapté aux débutants permettra de s'initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base afin de pouvoir participer à des parties simples.

**Pas de cours le 18 octobre, session de 9 semaines.*

Matériel nécessaire : Les balles et les raquettes seront fournies.

I PICKLEBALL CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
18 ans et +	Mardi 16 h 30 à 18 h 30	30 septembre au 2 décembre	Centre multifonctionnel	216 \$

Professeur : L2 Pickleball, Richard Dumais

NOUVEAUTÉ !!

Description : Série de cliniques – Niveau intermédiaire

Vous êtes un joueur intermédiaire et souhaitez élever votre jeu? Cette série de cliniques progressives vous permettra de franchir un cap rapidement! Sur une période de 10 semaines, nous approfondirons l'ensemble des coups et des stratégies clés du pickleball grâce à un enchaînement de thématiques ciblées.

Chaque clinique, conçue comme un atelier ponctuel, vous donnera des outils concrets à intégrer immédiatement dans vos matchs, afin de faire évoluer votre style de jeu.

Matériel nécessaire : Apporter votre raquette.

| FLOW YOGA |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Jeudi 18 h à 19 h	2 octobre au 4 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$

Professeur : Frédérique Jodoin

Description : Venez bouger dans un yoga flow avec Frédérique. Cette séance dynamique vous invitera à bouger votre corps de façon fluide. Chaque mouvement sera guidé par votre souffle. Les séances débuteront avec une courte méditation, se poursuivront avec du mouvement dynamique et se termineront avec une relaxation (shavasana).

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

| YOGA DOUX |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Jeudi 19 h 15 à 20 h 15	2 octobre au 4 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$

Professeur : Frédérique Jodoin

Description : Ce cours de yoga doux vous invite à connecter avec votre corps à l'aide de techniques respiratoires, de méditations et d'étirements. Cette séance se déroulera tout en douceur et en lenteur. Nous passerons par des postures au sol couchées, assises ou debout. Un moment pour décrocher et prendre soin de soi.

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

I YOGA SUR CHAISE I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Jeudi 16 h 45 à 17 h 45	2 octobre au 4 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$

Professeur : Frédérique Jodoin **COURS À LA CARTE DISPONIBLE !**

Description : Lors d'une séance de yoga sur chaise vous pourrez bouger en douceur et en conscience en explorant tant bien des postures assises que debout. Mouvements du corps, respiration et méditation feront partie de chacune des séances de yoga. Nous pouvons voir la chaise comme un support et un accessoire qui nous accompagnera durant notre pratique.

Une séance typique commence toujours par une méditation d'accueil en incluant une respiration consciente. Ensuite, des échauffements pour préparer le corps à des postures debout et la pratique se termine avec une méditation pleine conscience.

I YOGA MATINAL I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Mardi 9 h à 10 h	30 septembre au 2 décembre	Centre multifonctionnel	95 \$

Professeur : Caroline Gauthier **COURS À LA CARTE DISPONIBLE !**

Description : Débutez la journée du bon pied avec un cours de yoga en toute simplicité et adapté pour tous. Ce cours est inspiré du Hatha yoga et mise sur la lenteur, la douceur et la pleine conscience. Bienvenue aux débutants.

Session de 9 semaines, il n'y aura pas de cours le 14 octobre.

| TABATA CARDIO-MUSCULAIRE |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Mercredi 7 h à 7 h 45	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$
16 ans et +	Vendredi 7 h à 7 h 45	3 octobre au 5 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$

Professeur : Pascale Simard

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

Description : L'entraînement Tabata cardio-musculaire est un cours qui combine des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire selon le principe d'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT). Vous réaliserez une série d'exercices variés sur des intervalles d'effort de 20 secondes, suivi de 10 secondes de repos et ce, afin d'optimiser la combustion de calories, d'améliorer l'endurance et de renforcer l'ensemble du corps sur une courte période de temps. Ce cours sera idéal pour vous si vous recherchez un entraînement dynamique, stimulant et rapide !

| PILATES |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Lundi 12 h à 13 h	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	105 \$
16 ans et +	Mardi 12 h à 13 h	30 septembre au 2 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$
16 ans et +	Vendredi 8 h à 9 h	3 octobre au 5 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$

Professeur : Émilie Matte

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

Description : Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, ce cours est ouvert à tous et vous permettra de renforcer votre corps, améliorer votre posture et augmenter votre bien-être général. Venez découvrir les bienfaits de cette pratique douce et efficace !

| SPINNING |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
18 ans et +	Lundi 17 h 15 à 18 h	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	118 \$
18 ans et +	Lundi 18 h 15 à 19 h	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	118 \$
18 ans et +	Lundi 19 h 15 à 20 h	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	118 \$
18 ans et +	Mercredi 12 h à 12 h 45	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	118 \$
18 ans et +	Vendredi 12 h à 12 h 45	3 octobre au 5 décembre	Centre multifonctionnel	118 \$

Professeur : Pascale Simard

Description : Le cours de spinning est un entraînement cardio-vasculaire et musculaire qui combine force et endurance sur un vélo stationnaire. Sans impact sur vos articulations, ce cours sera adapté à tous les objectifs; remise en forme (débutant), progression (intermédiaire), maintien de la forme (avancé), ou juste pour t'amuser! Envie de booster votre énergie ? Rejoignez notre cours de spinning !

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

| **CARDIO-KICK** |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
14 ans et +	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	88 \$

Professeur : 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.

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

| **KARATÉ** |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
14 ans et +	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	88 \$
14 ans et +	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	88 \$

Professeur : 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. Pourquoi ne pas inscrire vos enfants au mini-ninja et suivre un cours au même moment plutôt que d'attendre en étant inactif ?

| TAI CHI - QI GONG |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Lundi 10 h à 11 h 30	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre communautaire	158 \$

Professeur : André Dorion

Description : Le cours débutera par 30 minutes de Qi Gong de la forme Dao Yin Yangsheng Gong, une gymnastique traditionnelle chinoise associant des mouvements lents, des exercices respiratoires et de concentration pour atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit. Ensuite nous aborderons le Tai Chi de maître Moy Lin-Shin. Celui-ci est issu de l'art martial et s'inscrit dans une démarche de santé basée sur une chorégraphie de 108 mouvements, de techniques d'étirement et de détente. Pour débutant et intermédiaire.

| X-SPIN |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Mardi 17 h 15 à 18 h 15	30 septembre au 2 décembre	Centre multifonctionnel	118 \$
16 ans et +	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	30 septembre au 2 décembre	Centre multifonctionnel	118 \$

Professeur : Éric Chouinard

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

Description : Le X-Spin est un cours dynamique et complet qui combine le meilleur du vélo stationnaire et de la musculation. Grâce à une alternance entre exercices sur le vélo et travail musculaire au sol, ce programme vous permet d'améliorer à la fois votre endurance cardiovasculaire et votre force.

Ce qui vous attend : séquences intenses de cardio sur le vélo pour booster votre endurance, exercices de renforcement musculaire ciblés, réalisés à côté du vélo, intervalles d'effort variés pour un maximum d'efficacité et une ambiance énergisante et motivante.

I CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Lundi 17 h 15 à 18 h 15	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	105 \$
16 ans et +	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Centre multifonctionnel	105 \$
16 ans et +	Mercredi 17 h 15 à 18 h 15	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$
16 ans et +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	105 \$

Professeur : Éric Chouinard

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

Description : Un cours d'entraînement en circuit. Ce cours vise le renforcement musculaire et cardio-vasculaire en utilisant différentes techniques et outils d'entraînement (poids libres, kettlebell, ballon, etc.)

I SPINNING I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
16 ans et +	Jeudi 12 h à 12 h 45	2 octobre au 4 décembre	Centre multifonctionnel	118 \$

Professeur : Éric Chouinard

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

Description : Entraînement en groupe sur vélo stationnaire dans une ambiance motivante. Tout au long de la session, vous serez invité à travailler votre endurance et votre capacité cardio-respiratoire.

I TRICOT - DÉBUTANT I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
18 ans et +	Mardi 18 h 30 à 20 h	30 septembre au 2 décembre	Centre multifonctionnel	125 \$

Professeur : Sonia Fleury, Les Berceuses de Laines

Description : Découvrez les fondamentaux du tricot avec un enseignement personnalisé en petit groupe. Vous avez toujours voulu apprendre à tricoter, mais ne saviez pas par où commencer ? Ce cours est fait pour vous ! Rejoignez-nous pour une session où vous apprendrez les bases du tricot et développerez les compétences nécessaires pour créer vos propres projets. Au programme : monter les mailles, mailles endroit et envers, augmentation et diminution, rabattre les mailles et lire un patron.

Matériel nécessaire : Laine, une paire d'aiguilles et un crochet.

En vous inscrivant au cours, vous obtenez 15 % de rabais à la boutique Les Berceuses de Laine, située au 195, rue Saint-Denis, Beaupré.

I TRICOT - INITIÉ I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
18 ans et +	Mercredi 18 h 30 à 20 h	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Centre multifonctionnel	125 \$

Professeur : Sonia Fleury, Les Berceuses de Laines

Description : Pour les tricoteuses qui sont initiées, on se tricote un « pull » du haut vers le bas en circulaire. S'il nous reste du temps, on tricoter des bas et on s'attaquera aux projets personnels en deuxième partie d'atelier.

Matériel nécessaire : Laine et une paire d'aiguilles.

En vous inscrivant au cours, vous obtenez 15 % de rabais à la boutique Les Berceuses de Laine, située au 195, rue Saint-Denis, Beaupré.

I CLUB DE SCRABBLE I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
18 ans et +	Mercredi 13 h 15 à 16 h	17 septembre au 17 décembre	Centre multifonctionnel	Inscription de départ 25 \$ Par la suite 4\$/fois

Responsable : Richard Verret, membre de la Fédération québécoise des clubs de Scrabble Francophone (FQCSF).

Description : Amateurs et amatrices de scrabble de la Côte-de-Beaupré, découvrez la formule duplicate et (re)tombez en amour avec le scrabble !

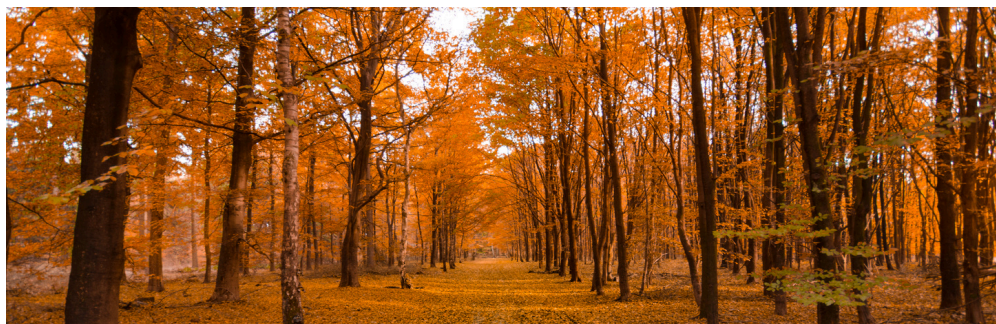
Le scrabble duplicate permet à un nombre illimité de joueurs(euses) de tous les niveaux de jouer la même partie, en même temps et avec les mêmes lettres, éliminant ainsi le facteur chance. Chacun joue sa partie avec son propre jeu et cumule ses propres points.

Pour l'amour des mots, pour le plaisir de jouer et de rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts, joignez-vous à nous pour le début de cette belle aventure du scrabble à Beaupré !

Pour plus de précisions, consultez le site de la FQCSF à l'adresse : www.fqcsf.qc.ca/pages/jouer/le-scrabble-duplicate

La première rencontre de votre club de Scrabble de Beaupré - qui aura lieu le 17 septembre 2025 - sera consacrée à clairement en expliquer les règles et à jouer quelques coups de pratique.

Inscription possible dès maintenant sur Qidigo.



COURS DE NATATION JEUNESSE

I PARENT & ENFANT 1 - 6 À 12 MOIS I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
6 à 12 mois et parent	Samedi 10 h 15 à 10 h 45	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 à 12 mois et parent	Dimanche 10 h 15 à 10 h 45	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$

I PARENT & ENFANT 2 - 12 À 24 MOIS I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
12 à 24 mois et parent	Samedi 9 h 05 à 9 h 35	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
12 à 24 mois et parent	Dimanche 9 h 05 à 9 h 35	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$

I PARENT & ENFANT 3 - 2 À 3 ANS I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
2 à 3 ans et parent	Lundi 17 h 15 à 17 h 45	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin récréatif	66 \$
2 à 3 ans et parent	Samedi 9 h 40 à 10 h 10	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
2 à 3 ans et parent	Dimanche 9 h 40 à 10 h 10	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$

I PRÉSCOLAIRE 1 - 3 À 5 ANS I

ÂGE*	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
3 à 5 ans	Lundi 17 h 50 à 18 h 20	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Mercredi 17 h 15 à 17 h 45	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Samedi 8 h 30 à 9 h	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Samedi 9 h 40 à 10 h 10	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Dimanche 8 h 30 à 9 h	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Dimanche 11 h 25 à 11 h 55	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$

**Présence obligatoire du parent accompagnateur pour les 3 premières semaines de cours.*

I PRÉSCOLAIRE 2 - 3 À 5 ANS I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
3 à 5 ans	Lundi 18 h 25 à 18 h 55	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Mercredi 17 h 50 à 18 h 20	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Samedi 9 h 05 à 9 h 35	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Samedi 10 h 50 à 11 h 20	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Dimanche 9 h 40 à 10 h 10	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$
3 à 5 ans	Dimanche 10 h 50 à 11 h 20	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$

I PRÉSCOLAIRE 3 - 3 À 5 ANS I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
3 à 5 ans	Lundi 19 h à 19 h 30	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin principal	66 \$
3 à 5 ans	Samedi 10 h 15 à 10 h 45	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	66 \$
3 à 5 ans	Samedi 11 h 25 à 11 h 55	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	66 \$
3 à 5 ans	Dimanche 10 h 15 à 10 h 45	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	66 \$
3 à 5 ans	Dimanche 11 h 25 à 11 h 55	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	66 \$

I PRÉSCOLAIRE 4 - 3 À 5 ANS I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
3 à 5 ans	Dimanche 8 h 30 à 9 h	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	66 \$
3 à 5 ans	Dimanche 10 h 50 à 11 h 20	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	66 \$

I PRÉSCOLAIRE 5 - 3 À 5 ANS I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
3 à 5 ans	Dimanche 9 h 05 à 9 h 35	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	66 \$

I NAGEUR 1 - 6 ANS & + I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
6 ans et +	Lundi 17 h 15 à 17 h 45	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 ans et +	Lundi 17 h 50 à 18 h 20	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 ans et +	Mercredi 18 h 25 à 18 h 55	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 ans et +	Mercredi 19 h à 19 h 30	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 ans et +	Samedi 8 h 30 à 9 h	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 ans et +	Samedi 11 h 25 à 11 h 55	4 octobre au 6 décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 ans et +	Dimanche 8 h 30 à 9 h	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$
6 ans et +	Dimanche 10 h 30 à 11 h	5 octobre au 7 décembre	Bassin récréatif	66 \$

I NAGEUR 2 - 6 ANS & + I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
6 ans et +	Lundi 18 h 25 à 18 h 55	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin principal	66 \$
6 ans et +	Lundi 19 h à 19 h 30	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin principal	66 \$
6 ans et +	Mercredi 17 h 15 à 17 h 45	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin principal	66 \$
6 ans et +	Samedi 8 h 30 à 9 h	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	66 \$
6 ans et +	Samedi 10 h 50 à 11 h 20	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	66 \$
6 ans et +	Samedi 11 h 25 à 11 h 55	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	66 \$
6 ans et +	Dimanche 9 h 05 à 9 h 35	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	66 \$
6 ans et +	Dimanche 11 h 05 à 11 h 35	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	66 \$

| NAGEUR 3 - 6 ANS & + |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
6 ans et +	Mercredi 17 h 50 à 18 h 35	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Mercredi 18 h 40 à 19 h 25	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Samedi 9 h 05 à 9 h 50	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Samedi 10 h 50 à 11 h 35	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Dimanche 8 h 30 à 9 h 15	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Dimanche 9 h 40 à 10 h 25	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	86 \$

| NAGEUR 4 - 6 ANS & + |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
6 ans et +	Mercredi 17 h 15 à 18 h	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Samedi 10 h à 10 h 45	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Dimanche 9 h 20 à 10 h 05	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Dimanche 11 h 40 à 12 h 25	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	86 \$

| NAGEUR 5 - 6 ANS & + |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
6 ans et +	Mercredi 18 h 15 à 19 h	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin principal	86 \$
6 ans et +	Dimanche 10 h 10 à 10 h 55	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	86 \$

| NAGEUR 6 - 6 ANS & + |

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
6 ans et +	Dimanche 11 h à 11 h 45	5 octobre au 7 décembre	Bassin principal	86 \$

I JEUNE SAUVETEUR INITIÉ I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
8 à 12 ans	Samedi 8 h 30 à 9 h 30	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	106 \$

Préalables : L'enfant doit préférablement avoir terminé avec succès le niveau *Nageur 6*.

I JEUNE SAUVETEUR AVERTI I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
8 à 12 ans	Samedi 9 h 35 à 10 h 35	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	106 \$

Préalables : L'enfant doit préférablement avoir terminé avec succès le niveau *Nageur 7 / Jeune Sauveteur Initié*.

I JEUNE SAUVETEUR EXPERT I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
8 à 12 ans	Samedi 10 h 40 à 11 h 40	4 octobre au 6 décembre	Bassin principal	106 \$

Préalables : L'enfant doit préférablement avoir terminé avec succès le niveau *Nageur 8 / Jeune Sauveteur Averti*.

I CROIX DE BRONZE I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
13 ans et +	Samedi 11 h 45 à 14 h 45	4 octobre au 29 novembre	CAFM	Gratuit*

Description : Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage à partir de l'âge de 16 ans.

Préalables : Détenir le brevet Médaille de bronze.

Date de cours : 4, 11, 18 et 25 octobre et 8, 15 et 22 novembre. Pas de cours le 1^{er} novembre.

Date de l'examen : 29 novembre de 11 h 45 à 14 h 45.

I MONITEUR EN NATATION I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
15 ans et +	Samedi 8 h 30 à 16 h 30	6 décembre au 3 janvier	CAFM	Gratuit*

Descriptif : Le cours de Moniteur en natation de la Société de sauvetage permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction.

Préalables : Détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur).

Date de cours : 6, 13 et 20 décembre et 3 janvier.

Inscription : Du 29 octobre à 12 h jusqu'au 28 novembre à 12 h.

**La gratuité des cours de formation aquatique est rendue possible grâce à l'aide financière du gouvernement du Québec.*

I REQUALIFICATION MONITEUR EN NATATION I

ÂGE	HORAIRE	DATE	ENDROIT	COÛT
15 ans et +	De 12 h 30 à 16 h 30	Le 29 novembre	CAFM	120 \$

Description : Une requalification est un examen au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d'un détenteur de brevet sont évaluées. Il permet de s'assurer que le détenteur est toujours en mesure de remplir ses fonctions correctement, sans avoir à refaire une formation complète. Les participants doivent donc se préparer en conséquence.

Inscription : Du 14 octobre à 12 h au 29 novembre à 12 h.

I FORMATION AQUAFORME DE BASE I

ÂGE	HORAIRE	DATES	ENDROIT	COÛT
15 ans et +	8 h 30 à 17 h	20 et 21 septembre	CAFM	375 \$*

Prérequis : Il est fortement suggéré que le candidat inscrit ait déjà participé à un cours d'aquaforme régulier.

Inscription : Téléphone : 418 827-8902, poste 201 | Par courriel :
marieeve.gaboury@villedebeaupre.com

**220 \$ pour les
membres AQLP*

À la fin de la formation, le candidat sera apte à :

- Planifier et préparer des séances de mise en forme aquatique en respectant les diverses structures et composantes d'une séance d'entraînement;
- Animer une séance de mise en forme aquatique à une clientèle adulte régulière;
- S'initier et connaître l'anatomie, la physiologie et la biomécanique de base ainsi que les composantes de la condition physique;
- Comprendre les bienfaits de l'exercice dans l'eau;
- Utiliser l'équipement de façon adéquate et sécuritaire;
- Adapter ses séances de mise en forme à divers types de clientèle.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

I AQUAJOGGING I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
12 ans et +	Lundi 19 h 30 à 20 h 25	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Mercredi 9 h à 9 h 55	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Vendredi 9 h à 9 h 55	3 octobre au 5 décembre	Bassin principal	120 \$

Description : Exercices d'intensité modérée à élevée, effectués en déplacement ou sur place, centrés particulièrement sur le travail des membres inférieurs et du tronc.

I AQUAFORME I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT*
12 ans et +	Lundi 10 h à 10 h 55	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Lundi 17 h 30 à 18 h 25	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Jeudi 8 h 45 à 9 h 40	2 octobre au 4 décembre	Bassin principal	120 \$

Description : Exercices cardiovasculaires et musculaires en eau peu profonde, d'intensité modérée à élevée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais il faut être à l'aise dans la partie peu profonde.

*La tarification pour les cours de mise en forme aquatique peut varier selon l'âge. Veuillez consulter notre site Internet pour plus de détails.

I AQUAMIXTE I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
12 ans et +	Lundi 18 h 30 à 19 h 25	29 septembre au 1 ^{er} décembre	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Mardi 9 h 45 à 10 h 40	30 septembre au 2 décembre	Bassin principal	120 \$

Description : Entraînement varié; aquaforme, aquacircuit, aquajogging, etc. Intensité modérée à élevée.

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

I ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ - ADULTE I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
18 ans et +	Mercredi 10 h 15 à 11 h 10	1 ^{er} octobre au 3 décembre	Bassin principal	120 \$

Description : Entraînement en longueurs supervisé par un entraîneur. Il n'est pas nécessaire de connaître les différents styles de nage, mais il faut être en mesure d'effectuer 50 m de nage (deux longueurs) sans s'arrêter.

COURS À LA CARTE DISPONIBLE !

I ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ-ADOLESCENT I

ÂGE	HORAIRE	PÉRIODE	ENDROIT	COÛT
12 à 17 ans	Mardi 17 h à 17 h 55	30 septembre au 2 décembre	Bassin principal	60 \$

Description : Entraînement en longueurs réservé à la clientèle adolescent (12 à 17 ans). Entraînement en longueurs supervisé par un entraîneur. Il n'est pas nécessaire de connaître les différents styles de nage, mais il faut être en mesure d'effectuer 50 m de nage (deux longueurs) sans s'arrêter.

NOUVEAUTÉ !!

PÉRIODE D'INSCRIPTION
9 SEPTEMBRE À 18 H JUSQU'AU
19 SEPTEMBRE À 12 H

ÉQUIPE DES LOISIRS

Gilles Carrier, Directeur des loisirs

gilles.carrier@villedebeaupre.com

418 827-8902 poste, 206

Martine Hovington, Coordonnatrice aux loisirs

martine.hovington@villedebeaupre.com

418 827-8902 poste, 205

ÉQUIPE AQUATIQUE

Marie-Ève Gaboury-Goulet, Coordonnatrice aquatique

marieeve.gaboury@villedebeaupre.com

418 827-8902, poste 201

70, rue des Érables

Beaupré (Québec) G0A 1E0

www.villedebeaupre.com

www.centreaquatiquefm.com



VILLE DE BEAUPRÉ