



**AUTOMNE-HIVER 2020 – 2021
LOISIRS, SPORTS, CULTURE ET
VIE COMMUNAUTAIRE**



DATES D'INSCRIPTION:

Automne : 8 au 16 septembre

Fermeture des inscriptions à 16 h 30

Hiver : 7 au 14 janvier

INFORMATIONS: 418-827-4541

TABLE DES MATIÈRES

Renseignements généraux

- Mot du Maire p. 3
 - Renseignements et mesures Covid-19 p. 4
 - Modalités d'inscription p. 7
 - Centre multifonctionnel p. 9
 - Réservation de salles et événements p. 10
 - Infrastructures hivernales p. 11
 - Bibliothèque La Plume d'Oie p. 12
 - Coin communautaire p. 13
-

Programmation des loisirs

- Activités libres p. 14
 - Activités aquatiques p. 15
 - Activités jeunesse p. 16
 - Activités Adulte & Aîné p. 20
 - Activités culturelles p. 27
-

Organismes communautaires

- Maison des Jeunes l'Énigme de Beaufort p. 28
 - Ressources Familiales Côte-de-Beaufort p. 29
 - Association Bénévole Côte-de-Beaufort p. 30
 - Club FADOQ Les Pionniers de Beaufort p. 30
 - Équijustice: médiation citoyenne p. 31
 - 41e Groupe Scout p. 31
-

MOT DU MAIRE



Bonjour à tous,

Déjà l'automne cogne à notre porte. L'année 2020 sera une année qui aura été marquante à tous les égards. La Covid-19 a transformé nos habitudes et nos comportements.

L'équipe des loisirs a travaillé fort afin de rendre l'offre de services en harmonie avec les exigences de la Santé publique. Vous avez respecté les consignes et nous vous en sommes très reconnaissants. Malgré l'annulation de plusieurs activités cet été, l'équipe des loisirs vous prépare un automne à la hauteur de vos attentes.

Participez en grand nombre. C'est la force du nombre qui oblige notre équipe à être toujours à l'écoute de vos besoins.

Suivez-nous avec l'infolettre ou sur le site WEB de la ville.

Bonne saison automnale

Pierre Renaud

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTES À LIRE AVANT LES INSCRIPTIONS

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;
- Arriver déjà habillé pour votre activité. Les vestiaires seront limités et les douches ne seront pas accessibles;
- Apporter seulement le matériel nécessaire;
- Respecter les mesures d'hygiène et la distanciation en vigueur.

Au plaisir de vous revoir dans nos locaux!

Bonne session d'automne 2020!

MESURES DE PROTECTION AU CENTRE



Gardez vos distances en tout temps lorsque vous circulez dans le Centre. Respectez-les indications au sol.



Lavage des mains obligatoire lors de votre arrivée au Centre, à votre départ et lorsque vous entrez dans votre local.



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



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 débiter l'activité, vous pouvez retirer votre masque. Sur les bancs dans le gymnase, le masque est obligatoire si vous ne pouvez respecter 2 m avec les autres participants.



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

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

DÉFINITION DE NON-RÉSIDENT

Personne physique n'ayant pas sa résidence principale à Beaupré ou qui ne reçoit pas de compte de taxes municipales de Beaupré.

TARIFICATION

RÉSIDENT (17 ANS ET MOINS):

Pour tous les cours organisés par la Ville de Beaupré, une réduction de 50 % sur le coût d'inscription est appliquée.

NON-RÉSIDENT :

Il n'y a pas de tarification spéciale pour les non-résidents, sauf exception.

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. Des frais de 15 \$ sont applicables pour tout chèque sans provision.

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.

RESPONSABILITÉ

La Ville de Beaupré 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.

MODALITÉS D'INSCRIPTION



Pour l'ensemble des activités, les résidents de Beaupré peuvent s'inscrire à compter du **8 septembre à 8 h 45**. Les non-résidents quant à eux peuvent s'inscrire à compter du **9 septembre à 8 h 45**.

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. CETTE
RÈGLE S'APPLIQUE ÉGALEMENT POUR
L'INSCRIPTION EN LIGNE.**



PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

C'est quoi? Des activités de loisirs gratuites pour les gens à faible revenu offertes par les municipalités de la Côte-de-Beaupré, qui rendent disponibles quelques places dans certains cours de leur programmation.

Inscriptions Auprès des Ressources familiales Côte-de-Beaupré par téléphone (418 827-4625) ou par courriel info@rfcb.ca. Une preuve de faible revenu familiale est demandée.

Inscriptions Accès-Loisirs, automne 2020

- Mercredi 9 septembre 10 h à 16 h
- Jeudi 10 septembre 10 h à 16 h

Taille de la famille	Revenu familial
1 personne	25 921 \$
2 personnes	32 270 \$
3 personnes	39 672 \$
4 personnes	48 167 \$
5 personnes	54 630 \$
6 personnes	61 613 \$
7 personnes	68 598 \$

Pour plus d'informations sur le programme Accès-Loisirs :
418-657-4821. Pour plus d'informations sur les inscriptions :
Ressources familiales Côte-de-Beaupré au 418 827-4625



CARTE D'ABONNEMENT

Accès à toutes les activités libres (sans réservation).

ESPACE CO-WORKING: Parfait pour les travailleurs autonomes qui recherchent un endroit tranquille pour travailler.

LOCATION DE JEUX DE SOCIÉTÉ: Plusieurs jeux de société sont disponibles sur place gratuitement. Présentez-vous à l'accueil pour connaître nos jeux.

LOCATION DE SALLES

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

Gymnase double ou deux gymnases simples: Activités sportives, Activités culturelles/communautaires (spectacle, mariage, etc.) pratique libre: (location des gymnases et prêt de matériel).

Aires de rassemblement au rez-de-chaussée (incluant bar et cuisinette) ou au 2^e étage incluant terrasse.

Autres activités avec ou sans réservation: Une table de billard, deux tables de ping-pong, deux tables de « babyfoot », vélos de spinning, etc.

Informations, réservations et tarification :

418-827-8902 ou 418-827-4541

RÉSERVATION DE LOCAUX ET DE PLATEAUX

LISTE DES LOCAUX À LOUER :

- ◆ Centre communautaire: 20, rue de Fatima Est
- ◆ Centre multifonctionnel : 70, rue des Érables
- ◆ Terrain de baseball, plateau sportif au 70 rue des Érables

Pour des informations concernant les disponibilités et les prix, communiquer avec le service des loisirs 418-827-4541

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS



Avec la pandémie actuelle, nous ne pouvons vous confirmer les prochains événements. Restez à l'affût des publications concernant :

- Cérémonie des anciens combattants (novembre)
- Fête de Noël 2020 (décembre)

Semaine de relâche 2021

1^{er} au 5 mars

Programmation à venir



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE-HIVER 2020



Infrastructures d'hiver

Parc du Faubourg de la Crête (GRATUIT)



Patinage libre
10 h à 22 h



Glissade
10 h à 22 h

Parc des Goélands (GRATUIT)



Patinage libre
10 h à 13 h et 17 h à 18 h 30



Hockey
13 h à 17 h et 18 h 30 à 22 h

Plateau Sportif (70 rue des Érables) (GRATUIT)



Patinage libre
10 h à 15 h et 17 h à 19 h



Hockey
15 h à 17 h et 19 h 30 à 21 h 30



Glissade
10 h à 22 h

Patinoire rue de la Falaise (GRATUIT)



Patinage libre
10 h à 15 h et 17 h à 19 h



Hockey
15 h à 17 h et 19 h 30 à 21 h 30

**Centre de ski de fond et de raquette
Robert-Giguère (70 rue des
Érables)**

Informations p. 14





Adresse : 11298, rue de la Salle

Téléphone : 418 827-8483

Courriel : bibliothèque@villedebeaupre.com

Horaire : Dimanche : 13 h à 15 h

Lundi : 18 h 30 à 20 h 30

Mercredi : 13 h à 15 h

L'horaire peut varier selon l'évolution de la pandémie .

Pour des renseignements sur les mesures: 418-827-8483

Carte d'abonnement GRATUITE



La bibliothèque sera fermée aux dates suivantes :
6-7-13 septembre, 11-12 octobre, 8 novembre, 6 décembre et
du 21 décembre au 3 janvier 2021.



une naissance
un LIVRE



MUSEO
des musées à **emporter!**

toutapprendre.com

APPRENDRE EN LIGNE



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE-HIVER 2020-2021

LE COIN COMMUNAUTAIRE

VOUS AIMEZ LES JEUX DE SOCIÉTÉ?



Prêt de jeux de société au Centre Multifonctionnel

- ◇ Les prêts sont gratuits !
- ◇ Les jeux doivent être utilisés sur place.

Présentez-vous à l'accueil pour découvrir notre panoplie de jeux.



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 les différentes activités communautaires de la ville. 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)

ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON LIBRE

Vous aimez le badminton et vous aimeriez venir y jouer avec vos amis ou votre famille?

Plusieurs disponibilités en journée et de fin de semaine.

Pour informations:

418-827-8902



VÉLO DE SPINNING



Le Centre multifonctionnel met à votre disposition deux vélos stationnaires en tout temps pour un entraînement libre.

Pour informations et coûts :

418-827-8902



SKI DE FOND ET RAQUETTE (PISTE ROBERT-GIGUÈRE)

Plus de 8 km de piste de ski de fond et 3 km de raquette de niveau débutant et intermédiaire. La location d'équipement est disponible sur place.

Qui ?	Horaire	Période	Endroit	Coût
Pour tous	7 jours/7 de 10 h à 16 h	Dès que la température le permettra	Centre multifonctionnel Pavillon Van Bruyssel	Tous: 7 \$/ visite Adulte: 50 \$/ saison Ado: 25 \$/ saison - de 14 ans : Gratuit

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Programme Croix-Rouge de natation

Pour s'amuser tout au long de sa vie sur l'eau et dans l'eau de façon saine et sécuritaire!



ANNULATION SESSION AUTOMNE 2020

Veillez prendre note que la Ville de Beaupré est dans **l'impossibilité d'offrir** des cours de natation préscolaire et junior 1-2-3 pour la session d'automne 2020.

Cette situation est reliée à la pandémie actuelle, le manque de ressources humaines et les mesures recommandées afin de permettre la sécurité lors des cours.

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/>





ACTIVITÉS JEUNESSE



COURS DE BALLET

Intervenant : École du Ballet du Québec

Christiane Bélanger

Description: L'École du Ballet du Québec offre des cours pour les amoureux du ballet classique. Ces cours 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.

Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
Pré-Ballet* 3 à 5 ans	Samedi 9 h à 10 h	19 sept. au 5 déc. 12 cours	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	75 \$ (150 \$)
Ballet classique Niveau 1	Samedi 10 h à 11 h			75 \$ (150 \$)
Ballet classique Niveau 2	Samedi 10 h à 11 h			75 \$ (150 \$)
Ballet classique Niveau 3	Samedi 11 h à 12 h			75 \$ (150 \$)

Pré-ballet* : Initiation aux mouvements coordonnés, pensés et rythmés poussant les enfants à utiliser leur imaginaire pour apprendre à exploiter de façon contrôlée leurs mouvements.

COURS YOSEIKAN KARATÉ DO

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.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
15 ans et plus	Mercredi 19 h 30 à 20 h 45	23 sept. au 25 nov.	Centre multifonctionnel	34 \$ (68 \$)



ACTIVITÉS JEUNESSE

COURS DE TENNIS

Intervenant : Pierre Samson, Académie Tennis

Description: Cet automne, initiez-vous et votre famille au tennis! Apportez gourde d'eau, espadrilles et vêtements de sport confortables. Le reste du matériel est fourni par l'Académie.

5-7 ans : Activité d'éveil à la pratique du jeu. Développer des qualités telles l'adresse, la perception des trajectoires et la coordination.

8-13 ans : Le cours comprend l'apprentissage de la base des règlements ainsi que le développement de leurs compétences. Les enfants peuvent alors jouer de vraies parties avec leurs amis.

Adultes(14 ans et plus) : Pour le niveau débutant à initié, ce cours comprend l'apprentissage des techniques tactiques de base et les règlements.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-Rés.)
5-7 ans	Dimanche: 13 h à 14 h	20 sept. au 15 nov.	Centre	40 \$ (80 \$)
8-13 ans	Dimanche: 14 h à 15 h		Multifonctionnel	40 \$ (80\$)
Adultes (14 ans et plus)	Dimanche: 15 h à 16 h		Pavillon le Boisclair	80 \$ pour les 17 ans et plus

COURS DE MINI-NINJA

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!



Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
4 ans à 12 ans Niveau Débutant	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	23 sept. au 25 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	34 \$ (68 \$)

ACTIVITÉS – JEUNESSE

RESSOURCES FAMILIALES
CÔTE-DE-BEAUPRÉ
ATELIERS DE MOTRICITÉ
(1 an à 5 ans)



Description : Karibou est un programme d'activités motrices pour les enfants de **1 an à 5 ans accompagnés de leur parent**, avec une intervenante qui organise un parcours, des ateliers, une thématique ou des défis avec du matériel adapté. Tout le monde saute, roule, grimpe ou encore lance au rythme d'une musique entraînante.

Lieu: Centre multifonctionnel 70 rue des Érables

Inscriptions: Ressources Familiales Côte-de-Beaupré

418-827-4625 ou info@rfcb.ca

Participants: Maximum de 12 enfants avec son parent.

Date : 1er octobre au 3 décembre 2020

Jeudi AM	10 h 00 à 10 h 50
Jeudi Soirée	18 h 30 à 19 h 20
Tarif	20 \$

COURS DE BREAK
SUR LA CÔTE-DE-BEAUPRÉ

SESSION AUTOMNE 2020
8 SEPTEMBRE AU 24 NOVEMBRE
CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE BEAUPRÉ

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION:
qc.powers@gmail.com



ACTIVITÉS JEUNESSE



COURS DE MÉDITATION (enfants et adultes)

Intervenante: Florence Bourg

Description:

Cours pour les enfants: L'enseignante utilise des histoires imaginaires pour guider les enfants vers une méditation relaxante et ludique. Plusieurs thématiques sont proposées au fil des semaines. L'objectif est que l'enfant adopte cette pratique de l'attention comme un jeu, comme un outil à sa disposition auquel il peut faire appel quand il le souhaite, même en dehors du cours.

Cours pour les adultes: La séance débute et se termine par quelques mouvements faciles afin d'échauffer puis de réveiller le corps. L'enseignante offre une méditation guidée sur une thématique qui varie chaque semaine et qui est proche de nos préoccupations quotidiennes.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
7-9 ans	Samedi 9 h à 9 h 50	24 sept. au 28 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	38 \$ (76 \$)
10-12 ans	Samedi 10 h à 11 h			
Adulte	Jeudi 18 h à 19 h			



ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTE & AÎNÉ

AXE ET FORCE (STRETCHING)

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.

Participants : Débutant et intermédiaire

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
18 ans et plus Min: 8 Max: 15	Jeudi 10 h 45 à 11 h 30	24 sept au 26 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	91 \$

REMISE EN FORME 50 ANS ET +

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.

Participants: Débutant et intermédiaire

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et plus Min: 8 Max: 15	Jeudi 9 h 30 à 10 h 15	24 sept au 26 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	91 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTE & AÎNÉ

SPINNING

Intervenant: Équipe 100% Énergie

Description: L'exercice sans impact par excellence et efficace pour augmenter la capacité cardiorespiratoire. Un programme conçu en endurance, en force et en accélération sur une musique rythmée.



Clientèle	Niveau	Horaire	Période	Coût
14 ans et plus	Débutant à interm.	Lundi 17 h 15 à 18 h 18 h 30 à 19 h 15	21 sept. au 23 nov.	91 \$
14 ans et plus	Débutant à interm.	Mercredi 17 h 30 à 18 h 15 18h 45 à 19 h 30	23 sept. au 25 nov.	

CARDIO-KICK

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!

Participants: Min: 9 Max: 15

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
16 ans et plus Pour tous	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	23 sept. au 25 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	90 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTE & AÎNÉ

HATHA YOGA

Intervenant: Sylvie Gauvin

Description: Le Hatha yoga est l'une des formes les plus traditionnelles du yoga. C'est une pratique lente, détendue afin de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps. Sa singularité ? Les postures sont tenues plus longtemps que dans les yogas plus dynamiques. En prime, cette discipline aide à améliorer la souplesse, la concentration, la coordination et même à diminuer les douleurs au niveau du dos.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
18 ans et plus	Mardi 15 h 30 à 16 h 30	22 sept. au 24 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	95 \$
Min: 9 Max : 12	Mercredi 13 h à 14 h	23 sept. au 25 nov.		

YOGA RELAXANT

Intervenante: Sylvie Gauvin

Description: Le Yoga relaxant est une pratique dite «douce», en opposition au yoga plus dynamique. On n'y trouve pas d'enchaînement pas de synchronisation du souffle et du mouvement pas de renforcement musculaire, mais des postures principalement au sol, du lâcher-prise et de la détente. La tenue des postures en Yin Yoga est plus longue que dans les autres formes de Yoga.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
Pour tous Min : 9 Max : 12	Mercredi 14 h 30 à 15 h 30	23 sept. au 25 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	95 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTE & AÎNÉ

YOGA (soir)

Intervenante: Élisabeth Tremblay

Description: Discipline millénaire de l'Inde dont les techniques impliquant le corps, la respiration et le mental favorisent l'harmonie intérieure.

Lieu: Centre multifonctionnel

Clientèle	Horaire	Période	Coût
18 ans et plus Min: 6 Max : 14	Mardi Initié : 18 h à 19 h Débutant: 19 h 15 à 20 h 15	22 sept. au 24 nov.	77 \$

PILAYOGA

Intervenante: Sylvie Gauvin

Description: Le PilaYoga combine les disciplines du Pilates et du Yoga. Le PilaYoga est efficace sans être épuisant et procure des résultats assurés. Le travail se fait en souplesse et en douceur. Les exercices contribuent à renforcer la musculature et la souplesse du corps. Puissance et équilibre, le PilaYoga vous aidera à gagner en force et en stabilité et améliorera votre souplesse.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adultes Min: 8 Max: 10	Mardi 17 h à 18 h	22 sept. au 24 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	95 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTE & AÎNÉ

PILATES

Intervenante: Sylvie Gauvin

Description: Cours qui sollicite la respiration et la coordination des mouvements. Chaque muscle du corps travaille en douceur et en profondeur. Un travail équilibré, global et très complet procurant beaucoup de bien-être en peu de temps. D'après la méthode originale de Joseph Pilates.

Niveaux :

- ◇ Débutant : expérience de 10 à 20 cours
- ◇ Débutant / Intermédiaire : 1 an de Pilates
- ◇ Intermédiaire / Avancé : 1 à 2 ans d'expérience

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
Pour tous Min: 8 ; Max: 10	Lundi 17 h à 18 h Avancé: 18 h 30 à 19 h 30	21 sept. au 23 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le	95 \$

PILATES SUR BALLON

Intervenant : Sylvie Gauvin

Description : Le Pilates sur ballon suisse permet de travailler tous les muscles du corps et les raffermir en douceur. Le ballon suisse permet de solliciter les muscles plus intensément et plus profondément lors de chaque exercice et d'améliorer la souplesse.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
Adultes	Mercredi 17 h à 18 h	23 sept. au 25 nov.	Centre multifonctionnel Pavillon le Boisclair	95 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES

CARDIO PLEIN-AIR

Intervenant: Cardio Plein Air

Description: Cardio Plein Air aspire au bien-être des Québécois en offrant des programmes d'entraînement novateurs et accessibles. Chaque entraînement Cardio Plein Air est une bonne bouffée d'énergie naturelle vous permettant à la fois de vous mettre en forme, de passer du temps à l'extérieur et de socialiser!



Cardio Fit : Lundi / Mercredi 17 h 45 à 18 h 45,
Samedi 8 h 45 à 9 h 15

Cardio-Musculation : Lundi / Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Inscriptions : <https://cardiopleinair.ca/inscription/>

Hockey Mineur



Inscription Via internet du 15 juillet au 30 août

Tous les hockeyeurs et hockeyeuses intéressés à jouer dans une équipe «civile» enregistrée à la Fédération Hockey Québec et résidant sur le territoire des MRC de la Côte-de-Beauré et de l'Île d'Orléans ont l'obligation de s'inscrire auprès de l'association de hockey de la Côte-de-Beauré - Île d'Orléans (C.B.I.O.).

Toutes les informations concernant les inscriptions et le camp de mise en forme sont disponibles sur le site www.hockeymineurcbio.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

Club de Pickleball Côte-de-Beaupré

Le pickleball est un sport destiné aux jeunes, moins jeunes et retraités qui veulent bouger et s'amuser en groupe sans se faire mal.



Abonnez-vous auprès du **Club de Pickleball Côte-de-Beaupré** ou contactez-nous via le courriel:

pickleballcotedebeaupre@hotmail.com

Club de marche Côte-de-Beaupré



Description: Le Club a vu le jour en février 2017 et ne cesse de prendre de l'ampleur depuis. Il vise les objectifs suivants: motiver les gens à marcher de façon assidue, améliorer la condition physique, favoriser le contact avec la nature et la découverte du territoire de la Côte-de-Beaupré et de Charlevoix et finalement favoriser les échanges entre les membres.

Clientèle: Le Club regroupe principalement des retraités, mais accueille également des membres qui sont encore sur le marché du travail sur semaine pour la randonnée.

Horaire: Les marches se font en matinée à compter de 8 h 30 pour la saison estivale de juin à septembre et de 9 h le reste de l'année et cela habituellement du lundi au vendredi inclusivement. Le Club organise aussi quelques randonnées en fin de semaine.

Frais: Les frais d'inscription pour un abonnement annuel sont les suivants: membre individuel 20 \$ / année, membre familial 30 \$ / année, membre occasionnel 5 \$ / marche. Des droits d'accès sont possibles à certains sites de randonnée.

Inscription: Luc Legendre, président 418-580-2275 ou clubmarchecotebeaupre@gmail.com



ClubMarcheCoteBeaupre



ACTIVITÉS CULTURELLE



*L'ANNÉE ACADÉ-
MIQUE COMPORTE
DEUX SESSIONS:*

- *La session d'automne, d'une durée de 13 semaines;*
- *La session d'hiver, d'une durée de 17 semaines*

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT COMPLÉTER LE
FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET NOUS LE
FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE,
ACCOMPAGNÉ DE VOTRE PAIEMENT,
À L'ADRESSE SUIVANTE :

École de musique Côte-de-Beaupré
C.P. 2033, Beaupré, G0A 1E0
Téléphone: 418-781-6043

MISE EN FORME INTELLECTUELLE

50 ans et plus

Objectif du cours: 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.

Modalité d'inscription: Toutes les personnes intéressées doivent donner leur nom par téléphone (418-827-4541) . 15 personnes minimum sont nécessaires pour débiter un cours.

****Chaque participant doit fournir une photocopie
d'un certificat de naissance valide et
d'une pièce d'identité avec photo****

ORGANISME

MAISON DES JEUNES L'ÉNIGME DE BEAUPRÉ

Tu as entre 11 et 17 ans et tu aimerais avoir un endroit où ce que tu penses et ressens compte vraiment ?

VIENS T'IMPLIQUER À LA MDJ. C'EST UN ENDROIT ACCUEILLANT ET DYNAMIQUE OÙ TU PEUX SOCIALIZER, T'AMUSER, T'INFORMER ET PARTICIPER À DES PROJETS SPORTIFS ET ARTISTIQUES.

C'EST GRATUIT ET VOLONTAIRE

Où ? Au sous-sol de l'église de Beupré, au 1 rue de Fatima O. La porte est située à l'arrière, du côté du cimetière.

Horaire:

Mercredi 18 h à 21 h 30

Jeudi : 18 h à 21 h 30

Vendredi : 18 h à 22 h

Compte Facebook – MDJ l'Énigme de Beupré
Courriel – mdjlenigme@videotron.ca
Téléphone – 418-827-8668



ORGANISME

RESSOURCES FAMILIALES CÔTE-DE-BEAUPRÉ



Nous offrons des services :

Compétences parentales

et le mieux-être des familles c'est :

- d'être un partenaire actif dans le développement global des enfants;
- d'être un partenaire en soutien pour le lien parent-enfant;
- d'être un partenaire avec la communauté pour soutenir le mieux-être de la famille

Sécurité alimentaire c'est :

- d'être un partenaire pour soutenir la coopération et l'entraide alimentaire;
- d'être un partenaire pour soutenir le partenariat.

Halte-garderie communautaire

un milieu de garde c'est :

- d'être un milieu à l'écoute des enfants et des besoins des parents;
- d'être un milieu stimulant pour le développement des enfants;
- d'être un milieu novateur par l'offre de camp de jour avec l'approche de la pédagogie par la nature.

RFCB est à l'écoute des besoins des familles de la Côte-de-Beaupré.

Vous désirez de l'information, nous rejoindre au 418 827-4625

ou par

courriel: info@rfc.ca.

Au plaisir de vous rencontrer !

ORGANISMES

Association Bénévole Côte-de-Beaupré



L'Association Bénévole Côte-de-Beaupré a pour mission de contribuer, par l'action bénévole, au maintien à domicile, à la qualité de vie et à la défense des intérêts des bénéficiaires, tout en luttant contre la pauvreté. Nos services s'adressent prioritairement aux personnes âgées ainsi qu'aux personnes malades, handicapées, en perte d'autonomie, en difficultés temporaires ou permanentes, et/ou isolées.

NOS SERVICES

- **Accompagnement-transport;**
- **Popote roulante;**
- **Activités/ateliers;**
- **Visites d'amitié Comptoir d'impôts;**
- **Proches aidants d'ânés;**
- **Travailleur de milieu.**

Informations: 418-827-8780 ou par courriel
info@associationbenevolecb.com

Club FADOQ Les Pionniers de Beauré



Tout a débuté en 1982 quand on a procédé à la réorganisation du Club de l'âge d'or local pour devenir Club FADOQ Les Pionniers de Beauré inc.

Club Les Pionniers de Beauré Inc. Danse en ligne, bingo, activités variées.
Québec et Chaudière-Appalaches

Situé au Centre communautaire (20 rue Fatima Est)

Informations: 418-827-2685

ORGANISMES

Équijustice: Médiation citoyenne

équi
justice

Réseau de justice
réparatrice
et de médiation
citoyenne

La médiation citoyenne est un service visant la promotion de la gestion des conflits dans la communauté, basée sur la communication et le dialogue.

Gratuit et confidentiel, le service est accessible à tous. Les citoyens désireux d'échanger dans une démarche encadrée par des professionnels peuvent contacter un médiateur citoyen.

Pour informations: info@equijustice.ca

418-648-6662 poste 209

41e Groupe Scout de Saint-Anne-de-Beaupré



Le mouvement scout fut fondé par Lord Baden Powell en 1908 en Angleterre pour aider la jeunesse à se prendre en main tout en leur inculquant des principes de vie. Un mouvement régional, dont les membres proviennent de Château-Richer, Sainte-Anne-de-Beaupré, Beaupré, Saint-Joachim, Saint-Ferréol-les-Neiges, Saint-Tite-des-Caps et de l'Ange-Gardien.



Louveteaux
8-11 ans



Les Éclaireurs
12-17 ans

Inscris-toi !

Les inscriptions auront lieu tous les mercredis et jeudis du mois de septembre de 18h00 à 19h30 au Centre des Loisirs de Sainte-Anne-de-Beaupré (local scout 2e étage)

Informations : [Kassandra Goulet 581-998-0184](mailto:Kassandra.Goulet@581-998-0184)

le41egroupescouts@hotmail.com

41 Groupe Scout de Sainte-Anne-de-Beaupré (Facebook)



VILLE DE BEAUPRÉ

www.villedebeaupre.com

Gilles Carrier, Directeur des loisirs
Marie Bourquard, Coordonnatrice des loisirs
10995, rue des Montagnards
Beauré (Québec) GoA 1Eo

Téléphone : 418 827-4541
Télécopie : 418 827-3818
Courriel : gilles.carrier@villedebeaupre.com
marie.bourquard@villedebeaupre.com