PROGRAMMATION

LOISIRS, SPORTS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

VILLE DE BEAUPRÉ

AUTOMNE 2022

TABLE DES MATIÈRES

- Dates d'inscriptions p.2
- Modalités d'inscription p.3
- Programme Accès-Loisirs p. 5
- Centre multifonctionnel / Centre communautaire p. 6
- Bibliothèque La Plume d'Oie p. 7
- Activités jeunesses p.8
- Activités adultes et aînés p.12
- Centre Aquatique Entre fleuve et montagnes p.16
- Aquatique enfants p. 18
- Aquatique adultes et aînés p. 22
- Organismes p.25
- Contacts / Informations p.32

DATES D'INSCRIPTIONS

LOISIRS

Résidents de Beaupré :

Dès le 24 août à 9 h au 6 septembre à 23 h 59

Non-résidents :

Du 25 août à 9 h au 6 septembre à 23 h 59

AQUATIQUE

Dès le 24 août à 9 h au 6 septembre à 23 h 59

Exclusif aux résidents de Beaupré,

Sainte-Anne-de-Beaupré et Saint-Joachim.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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. **Par téléphone au 418 827-8902**, auprès des coordonnatrices (loisirs et aquatique) : du lundi au vendredi de 9 h à 16 h
   (exceptionnellement jusqu'à 18 h le 24 août)

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 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.

PRISE DE PHOTOS

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

DÉFINITION DE RÉSIDENT

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

Centre Aquatique entre fleuves et montagnes :
Personne physique ayant sa résidence principale ou propriétaire non domicilié qui reçoit un compte de taxes municipales à Beaupré, Sainte-Anne-de-Beaupré ou Saint-Joachim. Sont aussi considérés comme résidents les enfants qui sont en garde partagée et reconnue selon un jugement de la cour. sont considérés résidents.

DÉFINITION DE NON-RÉSIDENT

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

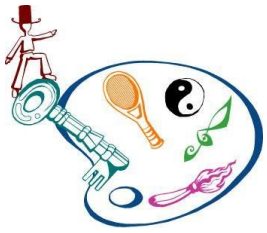
Centre Aquatique entre fleuves et montagnes :
Personne physique n'ayant pas sa résidence principale ou qui ne reçoit pas de compte de taxes municipales de Beaupré, Sainte-Anne-de-Beaupré ou Saint-Joachim. **Aucune tarification non-résidente en vigueur.**

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.**



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**

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi : 8 h 30 à 22 h
Samedi : 8 h 30 à 19 h | Dimanche : 8 h 30 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.

LOCATION DE SALLES

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

La Plume d'Oie
BIBLIOTHÈQUE

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 (418 827-8902)

ACTIVITÉS JEUNESSES

BALLET

Niveau	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
Pré-Ballet* 3 à 5 ans	**Samedi** 9 h à 10 h	24 septembre au 10 décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	55 $ (110 $)
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.

BALLET MISE EN FORME

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
13-17 ans	**Samedi** 9 h à 10 h	24 septembre au 10 décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 2	55 $ (110 $)

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.

KARATÉ

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
10 ans et plus	**Mercredi** 19 h 30 à 20 h 30	21 septembre au 23 novembre	Centre multifonctionnel Gymnase 1	34 $ (68 $)

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	24 septembre au 10 décembre	Centre multifonctionnel	96 $ (192 $)

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	**Samedi** 9 h à 10 h 30	24 septembre au 10 décembre	Centre multifonctionnel Cuisine	96 $ (192 $)

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	21 septembre au 23 novembre	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	25 septembre au 11 décembre	Centre multifonctionnel Gymnase 2	41 $ (82 $)
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.

TENNIS

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
Mini-tennis 5-8 ans	**Samedi** 8 h 30 à 9 h 30	24 septembre au 10 décembre	Centre multifonctionnel Gymnase	41 $ (82 $)
Débutant 9-12 ans	**Samedi** 9 h 30 à 10 h 30			

Animateur/trice : Entraîneurs L2 Tennis
Description
Mini-tennis : Initiation au tennis conçue pour donner le goût du jeu afin que les jeunes aient du plaisir.

Débutant : Cours pour les jeunes de 9 à 12 ans désirant développer des habiletés techniques et tactiques afin de pouvoir jouer différentes situations de point de jeu dans une atmosphère stimulante

ÉCOLE DE DANSE POWERMOVE

INSCRIPTION SESSION AUTOMNE 2022

Breakdance • Hip-Hop

INFORMATION ET INSCRIPTION : qc.powers@gmail.com

MINI-BASKETBALL EXTRA-SCOLAIRE

1re à 6e année

QUAND : Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Du 30 septembre au 25 novembre 2022
(9 entraînements et 2 matchs à notre Festival de Noël)

OÙ : Centre multifonctionnel de Beaupré
(70, rue des Érables, Beaupré)

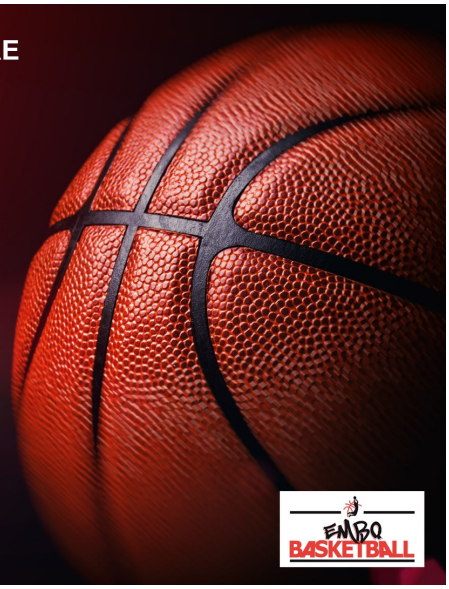
COÛT : 150,00 $

INSCRIPTION

- Site internet : https://embq.qc.ca/
- Courriel : embq@embq.qc.ca
- Téléphone : (581) 741-6658

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 20 septembre 2022

Faites vite, les places sont limitées.



EMBQ BASKETBALL

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS

AXE ET FORCE (STRETCHING)

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
18 ans et plus	**Mardi** 10 h 45 à 11 h 45	20 septembre au 6 décembre	Centre multifonctionnel Gymnase 1	110 $

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
18 ans et plus	**Samedi** 9 h à 10 h	24 septembre au 10 décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 2	110 $

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
16 ans et plus	**Jeudi** 19 h15 à 20 h15	22 septembre au 8 décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	110 $

Intervenant : Olivier Roy

Description : Partons la saison 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
16 ans et plus	**Mercredi** 18 h 15 à 19 h 15	21 septembre au 23 novembre	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!

HATHA YOGA

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
Débutant 16 ans et plus	**Jeudi** 18 h à 19 h	29 septembre au 1er décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	92 $

Intervenant : Karine Larouche

Description : Session où les bases du yoga seront revues par la pratique de postures (Asanas) courantes en Hatha Yoga. Des exercices de respiration (Pranayama) seront également inclus pendant les cours. Différentes variantes seront proposées afin de rendre les séances accessibles au plus grand nombre de gens.

KARATÉ

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
10 ans et plus	**Mercredi** 19 h 30 à 20 h 30	21 septembre au 23 novembre	Centre multifonctionnel Gymnase 1	82 $

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.

MISE EN FORME INTELLECTUELLE

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et plus	**Mardi** 9 h à 11 h 30	20 septembre au 13 décembre	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
16 ans et plus	**Lundi** 19 h 30 à 20 h 30	19 septembre au 5 décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	110 $

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
50 ans et plus	**Mardi** 9 h 30 à 10 h 30	20 septembre au 6 décembre	Centre multifonctionnel Gymnase 1	110 $

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
16 ans et plus	**Lundi** 17 h 15 à 18 h	19 septembre au 5 décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 3	110 $
	Lundi 18 h 15 à 19 h			
	Mercredi 18 h 30 à 19 h 15	21 septembre au 7 décembre		
	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.

TENNIS

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
Débutant 16 ans et plus	**Samedi** 10 h 30 à 12 h	24 septembre au	Centre multifonctionnel	110 $

Animateur/trice : Entraîneurs L2 Tennis
Description : Pour les joueurs qui désirent perfectionner leur niveau de jeu et développer de nouvelles stratégies. Ce cours a comme objectif d'améliorer les aspects techniques et tactiques afin que le joueur devienne plus complet.

ZUMBA

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
16 ans et plus	**Samedi** 11 h à 12 h	24 septembre au 10 décembre	Centre multifonctionnel Salle Poly 2	110 $

Intervenante : Vanessa Lépine
Description : 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 !

CENTRE AQUATIQUE
Entre fleuve et montagnes

Tarifs

	À la baignade	Carte annuelle
Moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit
Enfant, Adulte et Aîné	3$	80$
Famille (la carte familiale inclut les couples et les parent(s) avec enfant résidant à la même adresse)	N/A	150$

Horaire des bains

Lundi	Bains en longueurs: 7h à 8h25 et 11h30 à 12h55 Bains pour adultes: 16h à 17h25
Mardi	Bains longueurs: 11h à 12h55 Bains pour tous: 19h à 19h55
Mercredi	Bain longueurs: 7h à 8h25, 11h30 à 12h55 et 19h30 à 20h25
Jeudi	Bains longueurs: 11h à 12h55 Bains pour tous: 19h à 19h55
Vendredi	Bains longueurs: 7h à 8h15 Bains pour tous: 18h à 19h55
Samedi	Bains pour tous: 13h à 15h55 et 17h à 18h25
Dimanche	Bains longueur: 8h30 à 9h25 Bains pour tous: 13 à 15h55

Venez visiter le nouveau
Centre aquatique Entre fleuve et montagnes

Inauguration : 17 septembre

Porte ouverte : 18 septembre

Horaire de la piscine		
	Samedi	Dimanche
Bain pour tous	13 h à 13 h 45 14 h à 14 h 45 15 h à 15 h 45 16 h à 16 h 45	13 h à 13 h 45 14 h à 14 h 45 15 h à 15 h 45 16 h à 16 h 45
Bain en longueurs	17 h à 19 h	

Surveillez votre évènement Facebook pour tous les détails.

AQUATIQUE ENFANTS

PARENT & ENFANT 1

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
4 à 12 mois	**Samedi** 8 h 30 à 9 h	24 septembre au 26 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Dimanche 9 h 05 à 9 h 35	25 septembre au 27 novembre		

PARENT & ENFANT 2

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
12 à 24 mois	**Samedi** 10 h 15 à 10 h 45	24 septembre au 26 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Dimanche 9 h 40 à 10 h 10	25 septembre au 27 novembre		

PARENT & ENFANT 3 *

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
2 à 3 ans	**Samedi** 9h40 à 10h10	24 septembre au 26 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Dimanche 11h25 à 11h55	25 septembre au 27 novembre		

* L'utilisation du ballon dorsal est recommandée.

PRÉSCOLAIRE 1

Cours transitoire : Il est important de préparer votre enfant à la transition vers le cours sans parent. Vous n'aurez pas à aller dans l'eau lors des cours. Votre présence en maillot de bain est toutefois permise lors de la première séance uniquement. Au besoin, le moniteur pourrait vous indiquer la nécessité d'accompagner votre enfant.

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	**Mardi** 17 h à 17 h 30	20 septembre au 22 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Jeudi 18 h 10 à 18 h 40	22 septembre au 24 novembre		
	Samedi 8 h 30 à 9 h	24 septembre au 26 novembre		
	Samedi 11 h 25 à 11 h 55			
	Dimanche 9 h 40 à 10 h 10	25 septembre au 27 novembre		

PRÉSCOLAIRE 2 *Avoir réussi Préscolaire 1

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	**Mardi** 17 h 35 à 18 h 05	20 septembre au 22 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Samedi 9 h 05 à 9 h 35	24 septembre au 26 novembre		
	Dimanche 8 h 30 à 9 h	25 septembre au 27 novembre		
	Dimanche 11 h 25 à 11 h 55			

PRÉSCOLAIRE 3 *Avoir réussi Préscolaire 2

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	**Mardi** 18 h 10 à 18 h 40	20 septembre au 22 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Samedi 9 h 40 à 10 h 10	24 septembre au 26 novembre		
	Dimanche 10 h 50 à 11 h 20	25 septembre au 27 novembre		

PRÉSCOLAIRE 4 *Avoir réussi Préscolaire 3

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	**Jeudi** 17 h à 17 h 30	22 septembre au 24 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Samedi 10 h 15 à 10 h 45	24 septembre au 22 novembre		
	Dimanche 10 h 15 à 10 h 45	25 septembre au 27 novembre		

PRÉSCOLAIRE 5 *Avoir réussi Préscolaire 4

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	**Jeudi** 17 h 35 à 18 h 05	22 septembre au 24 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Samedi 10 h 50 à 11 h 20	24 septembre au 26 novembre		
	Dimanche 9 h 05 à 9 h 35	25 septembre au 27 novembre		

NAGEUR 1

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et plus	**Samedi** 9 h 05 à 9 h 35	24 septembre au 26 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Samedi 10 h 50 à 11 h 20			
	Dimanche 8 h 30 à 9 h	25 septembre au 27 novembre		

NAGEUR 2 *Avoir réussi Préscolaire 3 ou Nageur 1

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et plus	**Samedi** 11 h 25 à 11 h 55	24 septembre au 26 novembre	Bassin récréatif	50 $
	Dimanche 10 h 15 à 10 h 45	25 septembre au 27 novembre		
	Dimanche 10 h 50 à 11 h 20			

NAGEUR 3 *Avoir réussi Préscolaire 4 ou Nageur 2

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et plus	**Mardi** 17 h à 17 h 45	20 septembre au 22 novembre	Bassin principal	65 $
	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	24 septembre au 26 novembre		
	Samedi 10 h 10 à 10 h 55			
	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	25 septembre au 27 novembre		
	Dimanche 11 h 10 à 11 h 55			

NAGEUR 4 *Avoir réussi Préscolaire 5 ou Nageur 3

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et plus	**Mardi** 17 h 50 à 18 h 35	20 septembre au 22 novembre	Bassin principal	65 $
	Samedi 9 h 20 à 10 h 05	24 septembre au 26 novembre		
	Samedi 11 h à 11 h 45			
	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	25 septembre au 27 novembre		
	Dimanche 10 h 20 à 11 h 05			

NAGEUR 5 *Avoir réussi Nageur 4

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et plus	**Jeudi** 17 h à 17 h 45	22 septembre au 24 novembre	Bassin principal	65 $
	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	24 septembre au 26 novembre		
	Samedi 10 h 10 à 10 h 55			
	Dimanche 11 h 10 à 11 h 55	25 septembre au 27 novembre		

NAGEUR 6 *Avoir réussi Nageur 5

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et plus	**Jeudi** 17 h 50 à 18 h 35	22 septembre au 24 novembre	Bassin principal	65 $
	Samedi 9 h 20 à 10 h 05	24 septembre au 26 novembre		
	Samedi 11 h à 11 h 45			
	Dimanche 10 h 20 à 11 h 05	25 septembre au 27 novembre		

AQUATIQUE ADULTES ET AÎNÉS

TARIFICATION	Ados : 54 $	Adultes : 108 $	Aînés : 82 $

AQUACIRCUIT

Entraînement en circuit combinant des déplacements en longueur, des exercices stationnaires et en propulsion. Utilisation de différents accessoires pour augmenter le degré de difficulté. Peu inclure des exercices à l'extérieur de l'eau. D'intensité élevée, le cours s'adresse à des personnes qui savent déjà nager.

Horaire	Période	Endroit
Lundi 19 h 30 à 20 h 25	19 septembre au 5 décembre	Bassin principal

AQUADOUX

Ce cours vise le maintien de la fonction cardiovasculaire, de la souplesse et du bien-être général. Les exercices sont adaptés aux problèmes de dos et aux problèmes articulaires, ils sont sans impact pour les articulations et d'intensité légère. Sans équipement ou avec équipement léger. Se donne en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Horaire	Période	Endroit
Lundi 13 h à 13 h 55	19 septembre au 5 décembre	Bassin principal
Mercredi 14 h à 14 h 55	21 septembre au 7 décembre	

AQUAFORME

Exercices cardiovasculaires et musculaires effectués en eau peu profonde, d'intensité modérée à élevée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Horaire	Période	Endroit
Lundi 8 h 30 à 9 h 25	19 septembre au 5 décembre	Bassin principal
Lundi 9 h 30 à 10 h 25		
Lundi 14 h à 14 h 55		
Lundi 18 h 30 à 19 h 25		
Mardi 9 h à 9 h 55	20 septembre au 6 décembre	
Mardi 10 h à 10 h 55		
Mercredi 8 h 30 à 9 h 25	21 septembre au 7 décembre	
Mercredi 10 h 30 à 11 h 25		
Mercredi 13 h à 13 h 55		
Jeudi 9 h à 9 h 55	22 septembre au 8 décembre	
Jeudi 10 h à 10 h 55		

TARIFICATION	Ados : 54 $	Adultes : 108 $	Aînés : 82 $

AQUAFORME PRÉNATAL

Entrainement cardiovasculaire et musculaire en piscine. Grâce à la flottaison, les exercices sont sans douleur au niveau des articulations. S'adresse aux femmes enceintes de tous les trimestres. Les exercices sont adaptés selon votre condition.

Horaire	Période	Endroit
Mercredi 17 h 30 à 18 h 25	21 septembre au 7 décembre	Bassin principal
Jeudi 13 h à 13 h 55	22 septembre au 8 décembre	

AQUAFORME TAILLE PLUS

Activités adaptées spécifiquement pour la clientèle en situation de surpoids. Travaille principalement au niveau de l'amélioration de la condition cardiovasculaire et de la souplesse. Une partie du cours est dédiée à des exercices musculaires et abdominaux. L'intensité générale est adaptée au niveau des participantes. Se donne en eau peu profonde.

Horaire	Période	Endroit
Mardi 14 h à 14 h 55	20 septembre au 6 décembre	Bassin principal
Mercredi 18 h 30 à 19 h 25	21 septembre au 7 décembre	

AQUAJOGGING

Exercices d'intensité modérée à élevée, effectués en déplacement ou sur place, centrés particulièrement sur le travail des membres inférieurs et du tronc. La ceinture de flottaison est fortement recommandée (fournie). Le cours se donne en eau profonde, il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais il faut être à l'aise dans l'eau.

Horaire	Période	Endroit
Lundi 10 h 30 à 11 h 25	19 septembre au 5 décembre	Bassin principal
Mercredi 9 h 30 à 10 h 25	21 septembre au 7 décembre	

AQUAPOUSSETTE

Entrainement cardiovasculaire et musculaire en piscine. Grâce à la flottaison, les exercices sont sans douleur au niveau des articulations. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Les exercices s'effectuent majoritairement à l'aide de la poussette aquatique dans laquelle l'enfant peut suivre le cours. Les enfants peuvent participer dès l'âge de trois mois ou dès qu'ils parviennent à

Horaire	Période	Endroit
Jeudi 14 h à 14 h 55	22 septembre au 8 décembre	Bassin principal

TARIFICATION	Ados : 54 $	Adultes : 108 $	Aînés : 82 $

ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ

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 une longueur sans s'arrêter.

Horaire	Période	Endroit
Lundi 17 h 30 à 18 h 25	19 septembre au 5 décembre	Bassin principal
Mardi 13 h à 13 h 55	20 septembre au 6 décembre	

NAGEUR ADULTE 1

Cours de natation de base pour les gens qui veulent acquérir une aisance dans l'eau. Exercices de maîtrise de la flottaison, de glissements, de battements de jambes et apprentissage de la nage sur le ventre. À partir de 16 ans.

Horaire	Période	Endroit
Vendredi 13 h à 13 h 55	23 septembre au 9 décembre	Bassin principal

NAGEUR ADULTE 2

Cours pour débutants. Cible le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. À partir de 16 ans.

Horaire	Période	Endroit
Vendredi 14 h à 14 h 55	23 septembre au 9 décembre	Bassin principal

ORGANISMES

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 aînées 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'aînés
Travailleur de milieu

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

La Corporation compte plus d'une vingtaine d'employés(es) répartis dans 4 divisions soit :

- Le Carrefour jeunesse-emploi
- Les services spécialisés de main-d'oeuvre
- Le service d'accueil des nouveaux arrivants
- Cire-Constance (L'entreprise d'insertion par le travail)

À ces divisions s'ajoutent Les services aux employeurs

Point de service de Beaupré
418 827-8211
216, rue Prévost, Beaupré (Qc), G0A 1E0

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.

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

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 Beaupré inc.

Danse en ligne, bingo, activités variées.

Situé au Centre communautaire (20 rue Fatima Est)

Informations : 418-827-2685

Le pickleball est un sport de raquette, pratiqué autant par les femmes que les hommes, et ce sans distinctions significatives. Ce sport est destiné aux jeunes, moins jeunes et retraités qui veulent bouger et s'amuser en groupe sans se faire mal.

Vous désirez vous inscrire au Club de Pickleball
ou vous êtes intéressé à connaître cette activité sportive ?

Contactez-nous pour plus d'informations : 418 827-8902

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE CÔTE-DE-BEAUPRÉ
Saison 2022-2023

Programmes offerts :

Patinage plus (10 cours en grand de 10 + spectacle) 50 min
Samedi de 10 h 30 à 11 h 20
8 octobre au 17 décembre 2022 / 3 février au 6 mai 2023

Enseigné en petits groupes et regroupant six étapes de progression qui portent sur les éléments de base du patinage, Patinage plus est un programme complet d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité. Action, mouvements et plaisir !

Coût 202.50 $

Patinage plus PRIVÉ (10 cours en groupe de 4) 30 min
Mercredi de 18h à 18h30
7 septembre au 9 novembre 2022 / 23 novembre 2022 au 25 janvier 2023 / 8 février au 19 avril 2023

Coût 191 $

Patinage star (privé)
Lundi/mercredi/samedi
Dès le 7 septembre

Le programme patinage star offre aux patineurs de tout âge l'occasion d'apprendre les habiletés de patinage de base dans les disciplines de la danse sur glace, des habiletés de patinage, du style libre et du patinage d'interprétation. Sous la supervision d'un entraîneur certifié**, ce programme enseigne les habiletés de patinage artistique en leçons particulières de manière progressive et logique. Succès, Tests, Accomplissement, Reconnaissance !

433 $* Année | **247,57 $*** 7 Septembre au 31 Décembre 2022 | **261,50 $** 1er Janvier au 6 Mai 2023

OU à la carte !

Les prix sont valides pour les résidents des villes membres de la régie inter-municipale de l'aréna de la Côte-de-Beaupré.

*Frais de compétition en sus.

** Rémunération des entraineurs certifiés aux frais des patineurs.

INSCRIPTIONS Par courriel à l'adresse suivante : cpacotedebeaupre@hotmail.com

CPA Côte-de-Beaupré
10991, boul des Montagnards
Beaupré (Qc), G0A 1E0

ÉCOLE DE MUSIQUE CÔTE-DE-BEAUPRÉ

L'École de musique Côte-de-Beaupré est un organisme à but non lucratif qui offre des cours aux enfants et adultes des huit municipalités de la MRC Côte-de-Beaupré. Ces derniers sont dispensés par des professeurs hautement qualifiés et expérimentés.

Les cours offerts à l'École de musique Côte-de-Beaupré abordent tant les aspects théoriques que pratiques. La théorie est enseignée via l'apprentissage d'une pièce musicale, permettant ainsi de maintenir l'intérêt des élèves puisque cet objet d'apprentissage est indispensable à la maîtrise d'une œuvre musicale. Afin d'ajouter à la motivation et à la persévérance des élèves et en fonction du niveau atteint, ces derniers sont invités à se produire lors des concerts de décembre et de fin d'année. La participation à ces événements musicaux est volontaire et la décision revient donc à chaque élève.

L'École de musique offre la possibilité de suivre des cours d'une durée de 30, 45 ou 60 minutes. De plus, bien que la plupart des cours soient offerts en privé, il est possible de les suivre en semi-privé pour un coût moindre. L'année académique comporte deux sessions. La session d'automne est d'une durée de 13 semaines et celle d'hiver de 17 semaines.

Cours offerts : PIANO – GUITARE – CHANT

Clientèle : Enfants à partir de 5 ans
Adultes de tout âge

Début des cours
Automne 2022 (13 semaines) : 12 septembre 2022
Hiver (17 semaines) : 16 janvier 2023

Inscription : Via Internet : http://ecolemusiquebeaupre.com/inscription.php

Pour connaître le tarif des cours, consultez notre site Internet :
http://ecolemusiquebeaupre.com

Lieux des cours :

BEAUPRÉ
Centre communautaire de Beaupré
20, rue de Fatima Est
Beaupré

CHÂTEAU-RICHER
Espace culturel Richard Verreau
177, rue de l'Église
Château-Richer

SAINT-FERRÉOL-LES-NEIGES
Bibliothèque et Presbytère
33, rue de l'Église
Saint-Ferréol-les-Neiges

Contact : info@ecolemusiquebeaupre.com ou téléphone **418 781-6043** ou via **Facebook.**

équijustice

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@equiijustice.ca
418-648-6662 poste 209

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 SOCIALISER, 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 Beaupré
(1, rue de Fatima Ouest).
La porte est située à l'arrière, du côté du cimetière.

Horaire : Pour connaître l'horaire, veuillez communiquer avec la MDJ.

MDJ l'Énigme de Beaupré
Courriel : mdjlenigme@videotron.ca
Téléphone : 418-827-8668

RESSOURCES FAMILIALES
CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Cours prénataux

Préparez-vous à la naissance de votre enfant en participant à notre série de cours prénataux animée par une accompagnante à la naissance.
Le but de ces séances est de vous donner des conseils pour un accouchement actif et calme tout en vous préparant à l'inattendu. Nous vous donnerons également les moyens de faire un choix éclairé concernant d'éventuelles décisions médicales et nous vous aiderons à rester calmes et résilients quoiqu'il arrive !

Clientèle : Futurs parents
Lieu : Ressources familiales Côte-de-Beaupré (20, rue de Fatima Est, Beaupré G0A 1E0)
Jeudi soir, de 18h à 20h
Session de 5 cours du 1er au 29 sept 2022
Coût : 20$ par couple de parents
Matériel à apporter par le participant : aucun

Ateliers de psychomotricité Karibou

Programme d'activités motrices. Une rencontre animée très appréciée des participants afin de favoriser le développement moteur des tout-petits.

Clientèle : Enfants de 18 mois à 4 ans et leur parent (ou adulte accompagnateur)
Lieu : Centre des loisirs de Sainte-Anne (10 000, Boul. Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré G0A 3C0)
Mercredi matin, de 10h à 11h
Session de 10 ateliers du 21 septembre au 23 novembre 2022
Coût : 20$ par dyade parent-enfant
Matériel à apporter par le participant : espadrilles d'intérieur, tenue sportive

Ateliers d'art-thérapie de groupe

Ateliers combinant les arts et l'intervention personnalisée. Ces ateliers visent entre autres : la reprise de pouvoir sur sa vie, l'augmentation de l'estime de soi et l'affirmation de soi.
Clientèle : Parents d'enfants d'âge mineure
Lieu : Ressources familiales Côte-de-Beaupré (20, rue de Fatima Est, Beaupré G0A 1E0)
Mardi soir, de 18h30 à 20h
Session de 10 ateliers du 27 septembre au 29 novembre 2022
Coût : 20$ par participant
Matériel à apporter par le participant : aucun

Veuillez communiquer avec Ressources familiales Côte-de-Beaupré
pour une inscription 418-827-4625

Prêt pour l'AVENTURE ?
Rejoins la grande famille SCOUTE !

L'Association des scouts du Canada fait partie de l'Organisation mondiale du Mouvement scout (OMMS) qui regroupe 40 millions de scouts à travers 167 organisations scoutes nationales. C'EST LE PLUS GRAND MOUVEMENT JEUNESSE AU MONDE ! L'ASC à elle seule regroupe plus de 17 000 scouts au Canada qui ont choisi d'adhérer aux valeurs du scoutisme afin de créer un monde meilleur. 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 dédié aux jeunes pour la formation à la fois physique, moral, pratique, intellectuelle et civique 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. Des jeunes engagés qui vivent des aventures en gang et ce, dans différents milieux. Le scoutisme propose un système de valeurs qui soutient la progression personnelle du jeune. Les scouts sont ainsi appelés à devenir des citoyens responsables, solidaires et engagés.

Inscris-toi !

- 1er enfant : 120$*
- 2e enfant : 115$*
- 3e enfant : 105$*

**Frais supplémentaires à prévoir pour la chemise et les camps.*

Les inscriptions auront lieu par courriel pendant les mois d'août et de septembre
Le formulaire est disponible sur demande
Début des rencontres : **6 septembre 2022 au Centre communautaire de Beaupré**

Informations

- le41egroupescouts@hotmail.com
- Page Facebook - 41 Groupe Scout de Cote-de-Beaupré

Louveteaux 8 à 11 ans (mixtes) – Mardi 18h30 à 20h00

Découvre le monde qui t'entoure à travers des jeux et des activités de plein-air : bricolages, musique, sports, randonnées pédestre, camping, sorties et bien d'autres découvertes sont au rendez-vous. Tu relèveras des défis surprenants, apprendras à aimer la nature et à respecter l'environnement. C'est le début d'une grande aventure pour toi ponctuée d'amitiés inoubliables !

Aventuriers 12 à 17 ans (mixtes) – Mercredi 18h30 à 20h30

Toujours prêts, les scouts t'invitent à faire valoir tes idées et à vivre des aventures trépidantes ! Tu découvriras la solidarité d'une équipe qui sait s'engager et qui partage tes valeurs, tes goûts et tes ambitions. Mordu de plein-air, de découvertes, de liberté et de périples, tu cherches à t'ouvrir au monde et à le comprendre.

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

Gilles Carrier, Directeur des loisirs
gilles.carrier@villedebeaupre.com
418 827-8902 poste 206

Marie-Josée Racine, Coordonnatrice aux loisirs et à la culture
mariejosee.racine@villedebeaupre.com
418 827-8902 poste 202

Véronique Lépine, Coordonnatrice aquatique
veronique.lepine@villedebeaupre.com
418 827-8902 poste 204

Marie-Ève Gaboury-Goulet, Coordonnatrice aquatique adjointe
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