



PROGRAMMATION INTERMUNICIPALE DES LOISIRS



Automne 2019

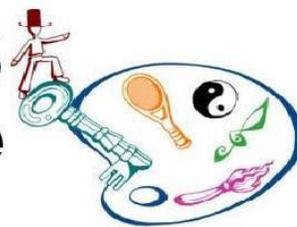
LOTBINIÈRE EN FORME

La programmation intermunicipale des Loisirs est une réalisation de la MRC de Lotbinière en concertation avec les responsables des services de loisirs des 18 municipalités du territoire. Cet outil vise à faciliter la circulation de l'information afin de mieux informer nos citoyens de l'offre de service en loisir disponible en Lotbinière.

Pour information : **Marie-France St-Laurent, MRC de Lotbinière – Culture et Communications**
6375, rue Garneau, Sainte-Croix (Québec) G0S 2H0
marie-france.st-laurent@mrclotbiniere.org ou
418 926-3407, poste 222



ACCÈS-LOISIRS Lotbinière



Le programme Accès-Loisirs vous permet de participer à un loisir **GRATUITEMENT** (familles, personnes seules, enfants).

La disponibilité des activités dépend des places offertes gratuitement par les organismes de loisirs.

INSCRIPTIONS de 13h30 à 18h30

Automne	Jeudi le 5 septembre 2019
Hiver	Jeudi le 9 janvier 2020
Printemps	Jeudi le 9 avril 2020

POINTS DE SERVICES

Centre-Femmes de Lotbinière

139, rue Principale, St-Flavien
(418) 728-4402

Maison de la famille de Lotbinière

81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire
(418) 881-3486

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- Demeurer dans la MRC de Lotbinière
- Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil indiqué dans le tableau
- Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription (rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)
- Se présenter en personne à un point de service le jour de l'inscription

Tableau du seuil de faible revenu

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\$

Selon Statistiques Canada 2018

Témoignages

*« Avec mon budget, c'était impossible de penser s'inscrire à un loisir ou un sport.
Maintenant avec le Programme Accès-Loisirs, j'ai la possibilité de le faire »*

« J'ai toujours hâte de voir ce qui sera offert dans les municipalités »

Programme inspiré par Accès-Loisirs Québec et coordonné par le Centre-Femmes de Lotbinière

TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS LOISIRS LAURIER-STATION	10
Informations générales	11
Informations des différents cours/inscription en ligne	12
Horaire des cours de natation	13-14
Tarifcation des cours en piscine	15
Horaires des bains libre	16
Programme des Pamplemousses	17
Formation Médaille de bronze	18
Formation Étoile de bronze	19
Centre conditionnement physique	20
Cours de groupe La Station	21
Cours avec Oxygène Santé et Forme	22
Taekwondo.....	23-24
Tarifcation des cours de taekwondo.....	25
Studios Shaolin Kempo.....	26
ACTIVITÉS LOISIRS ST-AGAPIT	27
Gymnastique	28-29
Studio Action-Détente	30
Salon de Quilles Beaurivage	31
Arts Martiaux – Yoseikan Budo	32
Danse pour les enfants	33
Équitation Western Écurie Mavie	34
Volleyball	35
Tai Chi	35
Hockey et patinage libre	36
Patinage artistique	37
Ringuette	38
Scouts	39
Sentier pédestre	40
Cours de tennis	41
Ligue de tennis LTSA	42
Badminton, volleyball et basketball	43

Programme Viactive	43
Autres activités de la FADOQ	43
Randonnée Lotbinière à vélo	44
Cours de chant et piano	45
Bibliothèque	45
Cours d'arts plastiques	46
ACTIVITÉS LOISIRS ST-APOLLINAIRE	47
Informations générales	48
Concours de décoration de sapins de Noël	49
Fête au Village	49
Noël des aînés	49
Noël des enfants	50
Activités culturelles et exposition	51
Musique	52
Peinture et sculpture	52
ABC Lotbinière - Alphabétisation et technologies	53-54
Cours d'anglais pour adultes	54
Atelier préparatoire pour la maternelle	55
Chic Botanic – création de produits naturels	55-56
Sagami – méthode de relaxation	56
Thé – Atelier éducatif et initiation	57
BBQ de parc	58
Glissade et jeux d'eau	58
Parc canin	59
Stations d'exercices	59
Bibliothèque	60
Café-tricot – Cercle de Fermières	61
Chorale « Les Amis de la Musique »	61
Corporation des Aînés	62
Club d'échecs	62
FADOQ	62-65
ÔHangar	66
Regroupement des jeunes de Lotbinière	67
Société d'horticulture de St-Apollinaire	67-68
Mise en forme	69
Activités récréatives	69-73
Activités sportives	73-79

ACTIVITÉS LOISIRS ST-GILLES	80
Patinoire	81-82
Salles municipales à louer	82
Cours de danse	82
Chant et piano	83
Club FADOQ.....	83
Cours de karaté	83
Club Patinart.....	83
Conditionnement physique	84
ACTIVITÉS LOISIRS ST-FLAVIEN	85
Bibliothèque	86
Cours d'autodéfense	86
Cours de mise en forme Oxygène Santé et Forme	87
Club de l'Âge d'Or	88
Yoga	88-89
Noël Magique	90
Ateliers – Maison de la Famille de Lotbinière	90
Carrefour des personnes âgées de Lotbinière	91
Cours de danse country	92
Cours et ateliers – ABC Lotbinière	93
ACTIVITÉS LOISIRS ISSOUDUN	94
Rallye automobile	95
Bibliothèque	95
Brunch de Noël	96
ACTIVITÉS LOISIRS ST-ANTOINE-DE-TILLY	97
Informations pour inscriptions	98
Arts	99
Guitare/Ukulele	100
Batterie.....	100
Chant et piano.....	100
Cheerleading	101
Badminton	101
Basketball féminin	101
Danse Hip-Hop	102
Escalade.....	102
Hockey cosom	102

Volleyball	103
Katag	103
Circuit training	104
Conditionnement physique	104
Hiit/Tabata	105
Entraînement/Pilates	105
Zumba	106
Stretching	106
Yoga	107
ACTIVITÉS LOISIRS LOTBINIÈRE	108
Centre Chartier de Lotbinière	109
Centre de mise en forme	110
Retraite active	110
Pickleball libre	111
Badminton libre	111
Club de croquet	112
Coeur et temps	112
Yoga	113
Bibliothèque	114
Course – La cour en couleurs!	115
ACTIVITÉS LOISIRS ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE	116
Bibliothèque	117
Badminton	117
Patinoire et rond de glace	117
Volleyball	118
Vie Active.....	118
Baseball-poches	118
Fermières de Saint-Patrice	118
Location de gymnase/salle multifonctionnelle	119
ACTIVITÉS LOISIRS STE-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE	120
Différents cours	121
Cours de yoga	121
Bibliothèque	121
Locations de salles.....	122
Parc Agathois	122

ACTIVITÉS LOISIRS ST-SYLVESTRE	123
Karaté	124
Danse méli-mélo	124
Activités au salon des jeunes	125
Atelier « Au rythme des mots »	125
Cours entraînement « Shape »	126
Danse country	126
Cerveau actif	127
Atelier de cuisine	127
Zumba.....	128
Programme « Prêt à rester seuls »	128
Yoga	129
Tai-Chi	129
Bibliothèque	130
Domaine Mont-Radar	130
Centre de conditionnement physique	131
Centre multifonctionnel	132
 ACTIVITÉS LOISIRS DOSQUET	 133
Bibliothèque	134
Cours de Zumba	134
Cours de danse country	135
Cours d'IPad/Tablette/Espagnol	135
Cours de yoga sur chaise	135
Cours de danse enfantine et Hip-Hop	136
Fête de Noël des enfants	136
Mise en forme sénior	137
Différentes installations	138
 ACTIVITÉS LOISIRS ST-ÉDOUARD	 139
Tabata/Abdos-Fesses de fer	140
Yoga	140
Zumba	141
Vie Active	142
Bibliothèque	142
 ACTIVITÉS LOISIRS STE-CROIX	 143
Renseignements généraux	144-145

Activités culturelles	146-147
Activités sportives	147-150
Tarifcation de location des locaux	151
Adresse des locaux	152
ACTIVITÉS LOISIRS VAL-ALAIN	153
Bibliothèque	143-144
Bibliothèque	143-144
ACTIVITÉS DES ORGANISMES DE LA MRC DE LOTBINIÈRE	156
Regroupement des jeunes de Lotbinière	157-159
Comité Plein Air Lotbinière	160
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière.....	161-162
Maison de la famille de Lotbinière.....	163-164
Goûtez Lotbinière.....	165-166



Programmation

Municipalité de
Laurier-Station



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT** au www.ville.laurier-station.qc.ca
Cliquez sur l'onglet « Loisirs » et, ensuite, sur « Inscriptions en ligne » et suivez les instructions.
- Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable et sans frais administratifs, vous devez fournir un billet médical. Par contre, ceux qui annuleront un cours sans pièces justificatives une semaine avant le début du premier cours auront des frais administratifs de 20.00 \$.
- **RABAIS SUR LA TARIFICATION :**
1^{re} inscription > **au prix régulier**
2^e inscription > **rabais de 10 % (applicable aux 2 personnes de la même famille)**
3^e inscription et plus > **rabais de 15 % (applicable aux 3 personnes de la même famille)**

*Ces rabais s'appliquent seulement sur les cours de même type (ex : piscine avec piscine...). De plus, il faut que les inscriptions soient faites en même temps sur la même facture pour avoir accès au rabais.
- Le Complexe récréatif se donne le droit d'annuler un cours ou une activité si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

**LE COMPLEXE RÉCRÉATIF
DE LAURIER-STATION
sera fermé le
Lundi 14 octobre 2019**

**ACTION DE
GRÂCE**



Cours de NATATION

- Dimanche **22 SEPTEMBRE** au samedi **30 NOVEMBRE 2019**
- Session de 10 semaines (1x/semaine)

Cours de groupe LA STATION



XYGENE
Santé et Forme

- Mercredi **18 SEPTEMBRE** au jeudi **5 DÉCEMBRE 2019**
- Session de 12 semaines

Cours de groupe avec OXYGÈNE SANTÉ FORME

- Mardi **17 SEPTEMBRE** au mardi **3 DÉCEMBRE 2019**
- Session de 12 semaines

Cours de TAEKWONDO

- Lundi **16 SEPTEMBRE** au samedi **7 DÉCEMBRE 2019**
- Session de 12 semaines



**- INSCRIPTION EN LIGNE -
COURS NATATION UNIQUEMENT**

RÉSIDENTS DE LAURIER	NON-RÉSIDENTS
3 septembre 2019	4, 5 et 6 septembre 2019
À PARTIR de 8 h jusqu'à 23 h 59	À PARTIR de 8 h jusqu'à 23 h 59 le 6 sept. 2019

HORAIRE DES COURS DE NATATION

Du 22 septembre au 30 novembre 2019 (10 semaines)

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE		
ÉTOILE DE MER	(4 – 12 mois)	AVEC PARENTS
Dimanche		09 h 15 à 09 h 45
Mercredi		15 h 00 à 15 h 30
Vendredi		11 h 00 à 11 h 30
CANARD	(12 – 24 mois)	AVEC PARENTS
Dimanche		08 h 00 à 08 h 45
Dimanche		10 h 00 à 10 h 45
Dimanche		11 h 00 à 11 h 45
Mercredi		15 h 00 à 15 h 30
TORTUE DE MER	(24 – 36 mois)	AVEC PARENTS
Dimanche		12 h 00 à 12 h 45
Lundi		12 h 00 à 12 h 45
Samedi		12 h 00 à 12 h 45
LOUTRE DE MER	(3 – 5 ans)	AVEC PARENTS
5 cours avec parents/5 cours sans parents		SANS PARENTS
Dimanche		10 h 00 à 10 h 50
Dimanche		11 h 00 à 11 h 50
Dimanche		15 h 00 à 15 h 50
Lundi		18 h 30 à 19 h 20
Vendredi		12 h 00 à 12 h 50
Samedi		10 h 00 à 10 h 50
Samedi		11 h 00 à 11 h 50

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE - SUITE		
SALAMANDRE	(3 – 5 ans)	SANS PARENTS
Dimanche		08 h 00 à 08 h 50
Dimanche		09 h 00 à 09 h 50
Dimanche		12 h 00 à 12 h 50
Dimanche		14 h 00 à 14 h 50
Mardi		17 h 30 à 18 h 20
Mercredi		17 h 30 à 18 h 20
Vendredi		08 h 00 à 08 h 50
Vendredi		15 h 00 à 15 h 50
Samedi		08 h 00 à 08 h 50
Samedi		09 h 00 à 09 h 50
Samedi		12 h 00 à 12 h 50
Samedi		14 h 00 à 14 h 50
POISSON-LUNE	(3 – 5 ans)	SANS PARENTS
(sans objet de flottaison)		
Lundi		17 h 30 à 18 h 20
Mardi		17 h 30 à 18 h 20
Jeudi		18 h 30 à 19 h 20
Vendredi		16 h 00 à 16 h 50
Samedi		10 h 00 à 10 h 50
CROCODILE/BALEINE	(3 – 5 ans)	SANS PARENTS
(sans objet de flottaison)		
Dimanche		16 h 00 à 16 h 50
Mardi		18 h 30 à 19 h 20
Vendredi		18 h 30 à 19 h 20



HORAIRE DES COURS DE NATATION - SUITE

PROGRAMME JUNIOR		
JUNIOR 1	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		14 h 00 à 14 h 55
Lundi		18 h 30 à 19 h 25
Mardi		18 h 30 à 19 h 25
Jeudi		17 h 30 à 18 h 25
Vendredi		17 h 30 à 18 h 25
Samedi		15 h 00 à 15 h 55
JUNIOR 2-3	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		16 h 00 à 16 h 55
Lundi		17 h 30 à 18 h 25
Jeudi		17 h 30 à 18 h 25
Vendredi		18 h 30 à 19 h 25
Samedi		08 h 00 à 08 h 55
Samedi		09 h 00 à 09 h 55
Samedi		11 h 00 à 11 h 55
Samedi		14 h 00 à 14 h 55
JUNIOR 4	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Mardi		19 h 30 à 20 h 25
Jeudi		18 h 30 à 19 h 25
Vendredi		17 h 30 à 18 h 25
Samedi		15 h 00 à 15 h 55
JUNIOR 5	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		15 h 00 à 15 h 55
Mercredi		18 h 30 à 19 h 25
Samedi		16 h 00 à 16 h 55
JUNIOR 6-7	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		15 h 00 à 15 h 55
Mercredi		18 h 30 à 19 h 25
Jeudi		19 h 30 à 20 h 25
Samedi		10 h 00 à 10 h 55
JUNIOR 8-9-10	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		16 h 00 à 16 h 55
Mardi		19 h 30 à 20 h 25
Jeudi		19 h 30 à 20 h 25
Samedi		16 h 00 à 16 h 55

PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES	
SANS PARENTS	(6 – 12 ans)
Samedi	09 h 00 à 09 h 55
WATERPOLO	
ADULTE – 18 ans et plus	
AQUAFORME	
Lundi	09 h 00 à 09 h 55
Lundi	10 h 00 à 10 h 55
Lundi	13 h 00 à 13 h 55
Lundi	15 h 00 à 15 h 55
Mercredi	09 h 00 à 09 h 55
Mercredi	13 h 00 à 13 h 55
Vendredi	09 h 00 à 09 h 55
Vendredi	10 h 00 à 10 h 55
WORKOUT AQUATIQUE	
Jeudi	20 h 30 à 21 h 25
AQUA ADULTE	
Lundi – Intermédiaire /Avancé	11 h 00 à 11 h 55
Mercredi - Débutant	10 h 00 à 10 h 55
ENTRAINEMENT EN LONGUEUR	
Mardi	20 h 30 à 21 h 25
Mercredi	12 h 00 à 12 h 55
NOUVEAU – NOUVEAU - NOUVEAU	
AQUA POUSSETTE	
Mercredi	11 h 00 à 11 h 55
AQUA JOGGING	
Vendredi	13 h 00 à 13 h 55

GRILLE DE TARIFICATION DES COURS DE NATATION

COURS	NON-RÉSIDENT		PROGRAMME ADULTE			
	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
PROGRAMME PRÉSCOLAIRE + JUNIOR						
ÉTOILE DE MER	61.35 \$	70.55 \$	La tarification familiale : Rabais de 10 % Applicable aux 2 personnes de la même famille. Rabais de 15% Applicable aux 3 personnes et plus de la même famille.			
PRÉSCOLAIRE	67.85 \$	78.00 \$				
JUNIOR	67.85 \$	78.00 \$				
PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES	67.85 \$	78.00 \$				
			1X SEMAINE	2X SEMAINE	3X SEMAINE	
* AQUAFORME 1x	78.00 \$	89.70 \$	105.85 \$	121.70 \$	133.70 \$	153.75 \$
* WORKOUT AQUATIQUE						
* ENTRAINEMENT EN LONGUEUR						
* AQUA ADULTE						
* AQUA POUSETTE						
* AQUA JOGGING						
* Les taxes sont incluses dans le tarif applicable aux 15 ans et plus seulement.						



HORAIRE DES BAINS LIBRES

du 14 octobre au 30 novembre 2019

(Fermé le lundi 14 octobre – Action de grâces)

BAINS FAMILIAUX	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
DIMANCHE	13 h 00 – 13 h 50	
LUNDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
MERCREDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
VENDREDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
SAMEDI	13 h 00 – 13 h 50	

BAINS ADULTES – Couloirs de nage	SOIRÉE
LUNDI	20 h 30 – 21 h 25
MERCREDI	20 h 30 – 21 h 25
VENDREDI	20 h 30 – 21 h 25

ENFANTS DE 2 ANS ET MOINS : Gratuit

ENFANTS : 1.52 \$ + tx = 1.75 \$

(7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)

ADULTES : 3.04 \$ + tx = 3.50 \$

INFORMATION : 418 728-2725



LE PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES

WATERPOLO POUR LES 6 À 12 ANS

@wpq.quebec

Le Programme des Pamplemousses est la porte d'entrée de l'univers du waterpolo pour les jeunes.

Axé sur une approche **ludique**, le programme a comme mission d'enseigner les habiletés aquatiques de base au moyen d'éducatifs inspirés des grands principes du **waterpolo**.

Alternative aux traditionnels cours de type Croix-Rouge, ce programme permet également d'acquérir les compétences nécessaires (mais non obligatoires) pour participer au programme de la Ligue des Pamplemousses, premier échelon de la structure compétitive de Waterpolo Québec.

Complexe récréatif de Laurier-Station

136, rue Bergeron
Laurier-Station, QC
G0S 1N0

Nous joindre :
418 728-2725



PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES

- Apprendre à nager par le jeu
- Te faire de nouveaux amis
- Faire tes premières vagues dans le monde du WATERPOLO
- Progresser à ton rythme

FORMATION MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat niveau de bronze permet aux candidats d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique.

Ils apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défenses et de dégagements afin de se préparer à effectuer des sauvetages de victimes conscientes, inconscientes, blessées à la colonne vertébrale et une victime en arrêt cardiorespiratoire, etc.

Préalables pour la MÉDAILLE DE BRONZE :

- Être âgé de 13 ans à l'examen final **ou** détenir le **certificat Étoile de bronze**.
- Démontrer les habiletés et connaissances de niveau Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne ou une formation équivalente reconnue au plus tard au premier cours.

Clientèle : Fille ou garçon âgé(e) de 13 ans et +

Endroit : Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station

Début : 28 septembre 2019

Fin : 2 novembre 2019

Horaire : Samedi de 12 h à 17 h (6 semaines)

Coûts : 160 \$ taxes incluses

Matériel : Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.

Participants : Min. 4 participants
Max. 12 participants

Formateur : India Lambert,
Moniteur en sauvetage



FORMATION ÉTOILE DE BRONZE

L'Étoile de bronze est **LE PREMIER BREVET** des niveaux de Bronze de la Société de sauvetage, cependant il n'est pas obligatoire au cheminement pour devenir sauveteur.

Ce cours constitue une excellente préparation au cours Médaille de bronze et une **alternative au candidat ayant terminé le Junior 10** mais n'ayant pas encore l'âge de s'inscrire au cheminement de sauveteur.

Dans ce cours d'initiation au sauvetage, le candidat développera ses habiletés aquatiques tout en apprenant la base de la réanimation cardiorespiratoire, des premiers soins et des situations de sauvetage. Il sera aussi amené à prendre des décisions, à rechercher des solutions et à coopérer avec les membres de l'équipe.



Préalables :

- Avoir un Junior 10 ou l'équivalent
- Âge minimum **recommandé** est 11 ans

Clientèle : Fille ou garçon âgé(e) de 13 ans et +

Endroit : Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station

Début : 28 septembre 2019

Fin : 30 novembre 2019

Horaire : Samedi de 11 h à 12 h (10 semaines)

Coûts : 90 \$ taxes incluses

Matériel : Le masque de poche (recommandé mais non obligatoire) qui n'est pas compris.

Participants : Min. 4 participants
Max. 12 participants

Formateur : India Lambert,
Moniteur en sauvetage



Centre de Conditionnement Physique

PROMOTIONS

25% de **RABAIS** sur l'abonnement de 3 mois se **PROLONGERA** jusqu'au 31 octobre 2019.

25% de **RABAIS** lors d'une **INSCRIPTION** à un cours de groupe « **LA STATION** » pour les détenteurs d'un abonnement annuel.

ACCÈS GRATUIT au **PARENT** qui accompagne son enfant lors de son cours de natation (junior 1-10).

NOUVEAUTÉS

L'arrivée de **NOUVEAUX APPAREILS** qui vous feront travailler encore plus fort.

Un volet **COURS DE GROUPE**, nommé « **LA STATION** », offert par nos propres entraîneurs du Centre de conditionnement physique.

RAPPELS

ACCÈS GRATUIT aux **BAINS LIBRES** pendant la durée de votre abonnement

PROGRAMME GRATUIT pendant la durée de votre abonnement.

En tout temps, vous avez droit aux conseils judicieux d'un **professionnel de l'activité physique.**





LA STATION

COURS DE GROUPE - AUTOMNE 2019



COURS DE GROUPE
nommé
« **LA STATION** »

OFFERT par nos propres
entraîneurs du
**Centre de
conditionnement
physique**

DURÉE

12 SEMAINES

DÉBUT:

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

FIN:

JEUDI 05 DÉCEMBRE

TARIFICATION

(Les taxes sont incluses dans le prix)

1 COURS : 105.00\$
2 COURS : 185.00\$
3 COURS : 235.00\$
4 COURS : 265.00\$

À la séance: 10.00\$

MERCREDI

DUO-Poussette

Mercredi 10h00-11h00

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Ce cours s'adresse aux mamans qui veulent se remettre en forme progressivement post-accouchement. Le cours a lieu à l'extérieur, habillez-vous et votre bébé en conséquence (le cours aura lieu à l'intérieur en cas d'intempéries). À noter qu'une évaluation en physiothérapie périnéale est recommandée avant de reprendre l'entraînement.

Entraînement EXPRESS

Mercredi 19h00-19h30

Entraîneur: Megan St-Onge

Vous avez un horaire chargé? Voici le cours idéal pour vous! Un entraînement musculaire et cardio-vasculaire efficace et rapide visant l'ensemble du corps et permettant aux personnes pressées de faire un entraînement complet en 30 minutes seulement.

TOTAL CrossFit

Mercredi 20h00-21h00

Entraîneur: Megan St-Onge

Entraînement en circuit de type crossfit d'une heure à haute intensité mélangeant plusieurs types d'exercices. Ce cours s'adresse à toute personne désirant pousser sa condition physique au niveau supérieur et maximiser la dépense calorique.

JEUDI

Mobilité / Équilibre

Jeudi 09h30-10h00

Entraîneur : Alexandra Vaudreuil

Ce cours de 30 minutes vise à travailler l'équilibre (sans devenir funambule) et à lubrifier les articulations par l'intermédiaire de mouvements doux.

Body Tonic

Jeudi 19h30-20h30

Entraîneur: Megan St-Onge

Cours de musculation axé sur la tonification complète du corps. Ce cours vise à augmenter la dépense calorique, sculpter le corps, affiner la silhouette et améliorer la condition physique. Vise les fesses, les cuisses, le haut du corps et les abdominaux.



XYGENE

Santé et Forme

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2019

DURÉE

12 SEMAINES DE COURS

DÉBUT: MARDI 17 SEPTEMBRE 2019
FIN: MARDI 03 DÉCEMBRE 2019

PRIX

1 COURS : 105.00\$ taxes incluses

2 COURS : 185.00\$ taxes incluses

À la séance: **10.00\$** taxes incluses

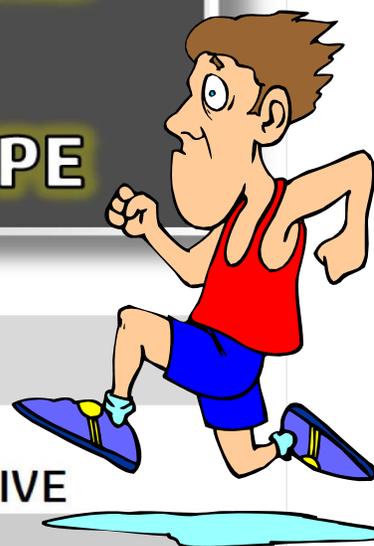
ENDROIT

Complexe récréatif de Laurier-Station

136, rue Bergeron
 Laurier-Station, Qc, G0S 1N0

Pour information : 418-728-2725

COURS DE GROUPE



MARDI

RETRAITE ACTIVE
8h30-9h30

Entraîneur : Nancie Tremblay

Entraînement léger pour apporter souplesse, coordination, dépense caloriques et légère augmentation du rythme cardiaque.

HATHA YOGA
18h30-19h30

Entraîneur : Roxanne Boulanger

Un cours où le corps et l'esprit sont en harmonie et où les plusieurs postures sont pratiquées sur une musique douce et inspirante tout en permettant le travail en force, souplesse et endurance.

TAEKWONDO



JEUNES 5 À 11 ANS

BLANCHE

Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement. L'intégration de la souplesse, de la coordination et de nombreuses habiletés motrices sont la base de ce cours.

BLANCHE I ET II

Le cours Blanche I et II permet aux jeunes de s'initier aux concepts du combat tout en apprenant de nouvelles frappes. Pour ce faire, la discipline, la concentration et l'éthique de travail seront très importantes pour leur réussite.

JAUNE ET + (Récréatif / Compétitif)

Ce cours amène le jeune à s'épanouir dans la pratique du Taekwondo. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo tout au long de son parcours dans les cours ou les compétitions. Il développera assurément un sentiment d'appartenance à son club et de la fierté concernant ses réussites.

ADOLESCENT 12 À 17 ANS

ADOLESCENT

Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo et également un excellent moyen d'améliorer sa condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse).

ADULTE 18 ANS+

ADULTE

Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. La condition physique est un aspect de l'entraînement mise de l'avant lors des cours. Dans ce cours, un examen aura lieu à la fin de chaque session afin d'obtenir un grade plus élevé (ceintures).



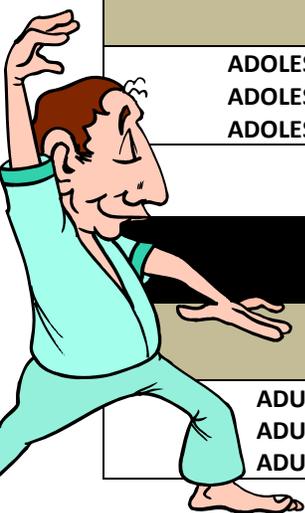
TAEKWONDO (suite)

Du 16 septembre au 7 décembre 2019 (12 semaines)

JEUNES 5 À 11 ANS		
→ JE COMMENCE...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE BLANCHE	6 À 11 ANS	SAMEDI 9 H À 10 H
→ JE POURSUIS...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE BLANCHE I ET II (2X/SEM.)	6 À 11 ANS	JEUDI 18 H À 19 H 15 SAMEDI 10 H À 11 H 15
→ JE CONTINUE... MAINTENANT J'AI L'OPTION DE...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE JAUNE ET + RÉCRÉATIF (2X/SEM.)	6 À 11 ANS	JEUDI 18 H À 19 H 15 SAMEDI 10 H À 11 H 15
CEINTURE JAUNE ET + COMPÉTITIF (3X/SEM.)	6 À 11 ANS	LUNDI 18 H À 19 H 15 JEUDI 18 H À 19 H 15 SAMEDI 10 H À 11 H 15
*Les ceintures bleues et + doivent participer à 2 sessions complètes avant de pouvoir passer leur examen.		

ADOLESCENTS 12 À 17 ANS		
COURS	ÂGE	HORAIRE
ADOLESCENT 1X / SEMAINE ADOLESCENT 2X / SEMAINE ADOLESCENT 3X / SEMAINE	12 À 17 ANS	LUNDI 19 H 15 À 20 H 45 JEUDI 19 H 15 À 20 H 45 SAMEDI 10 H À 11 H 30

ADULTES 18 ANS +		
COURS	ÂGE	HORAIRE
ADULTE 1X / SEMAINE ADULTE 2X / SEMAINE ADULTE 3X / SEMAINE	18 ANS +	LUNDI 19 H 15 À 20 H 45 JEUDI 19 H 15 À 20 H 45 SAMEDI 10 H À 11 H 30



TARIFICATION DES COURS DE TAEKWONDO

Du 16 septembre au 7 décembre 2019 (12 semaines)

GROUPE D'ÂGE	COURS	COÛT	
JEUNES 5 À 11 ANS	BLANCHE	99.00 \$	La tarification familiale : Rabais de 10 % Applicable aux 2 personnes de la même famille. Rabais de 15% Applicable aux 3 personnes et plus de la même famille.
	BLANCHE I ET II (2x/semaine)	125.00 \$	
	JAUNE ET + RÉCRÉATIF (2x/semaine)	125.00 \$	
	JAUNE ET + COMPÉTITIF (2x/semaine)	160.00 \$	
Accès aux COURS GRATUIT pour les ceintures noires			
ADOLESCENTS 12 À 17 ANS	ADOLESCENT (1x/semaine)	75.00 \$	Frais d'affiliation à payer DIRECTEMENT à Josianne Tardif UNE FOIS par année au montant de
	ADOLESCENT (2x/semaine)	95.90 \$	
	ADOLESCENT (3x/semaine)	108.40 \$	
Taxes à ajouter SEULEMENT Si 15 ans et +			
ADULTES 18 ANS ET +	ADULTE (1x/semaine)	115.00 \$	 Ceinture BLANCHE = 15.00 \$ Ceinture COULEUR = 17.00 \$ Ceinture NOIRE = 32.00 \$
	ADULTE (2x/semaine)	155.00 \$	
	ADULTE (3x/semaine)	180.00 \$	
Taxes incluses dans le tarif			
Pour information : Josianne Tardif au 418 929-2108 tkdlaurierstation@hotmail.com			



STUDIOS SHAOLIN KEMPO

Écoles de karaté Shaolin Kempo

Le **karaté Shaolin Kempo** est un art martial axé sur l'auto-défense dont la priorité est le respect d'autrui. C'est un art facilement accessible autant pour les adultes que pour les enfants et il permet d'apprendre l'auto-défense tout en améliorant la souplesse, la force physique et mentale ainsi que l'agilité. Il vous permettra aussi d'atteindre une autodiscipline personnelle qui vous apportera une meilleure concentration et confiance en soi dans votre quotidien.

Tarifs spéciaux pour les familles de 3 personnes et plus.

Possibilité de 2 cours/semaine en combinant avec l'école de Saint-Apollinaire.

Pour informations additionnelles :

418 999-2000

Maître Régent Grenier, Plus de 34 ans d'expérience, ceinture noire 5^e degré.



Jour :	Mercredi
Dates :	11 septembre au 4 décembre 2019
Durée :	13 semaines
Endroit :	Gymnase de l'école La Source (Laurier-Station)
Heures :	19 h 00 à 19 h 55 (12 ans et - ou Parents avec enfants) 20 h 00 à 21 h 15 (13 ans et +)

Tarif : 125 \$ (12 ans et -)
Tarif : 135 \$ (13 ans et +)



Programmation

Municipalité de Saint-Agapit



GYMNASTIQUE



Le club de gymnastique **Les Elfes de Lotbinière** est un OSBL qui offre des cours de gymnastique aux enfants de la région de Lotbinière, et ce, dès l'âge de 3 ans. Des cours récréatifs sont offerts selon l'âge et le niveau de l'enfant, nous offrons aussi le secteur compétitif pour les jeunes qui démontrent de l'intérêt et les aptitudes nécessaires.

COURS RÉCRÉATIFS

CLIENTÈLE	DESCRIPTION	DÉBUT DE LA SESSION	HORAIRE	DURÉE	COÛT
3-4 ans	Parents- enfants	8 septembre	Dimanche : 9 h à 9 h 55 Dimanche : 10 h à 10 h 55 Dimanche : 11 h à 11 h 55	10 semaines	95 \$
5-6 ans	Débutant	7 ou 8 septembre	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 9 h à 10 h 30	10 semaines	120 \$
5-6 ans	Intermédiaire	7 ou 9 septembre	Samedi : 10 h 30 à 12 h Lundi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	120 \$
7-8 ans	Débutant	7 ou 8 septembre	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 10 h 30 à 12 h	10 semaines	120 \$
7-8 ans	Intermédiaire	7 ou 11 septembre	Samedi : 10 h 30 à 12 h Mercredi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	120 \$
9 ans et plus	Débutant	7 septembre	Samedi : 10 h 30 à 12 h	10 semaines	120 \$
9 ans et plus	Intermédiaire	12 septembre	Jeudi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	120 \$



COURS AVANCÉS, PRÉ-COMPÉTITIFS ET COMPÉTITIFS

NIVEAU	ÂGE	DÉBUT DE LA SESSION	HORAIRE	DURÉE	COÛT
Pré-Défi	4 ans	7 septembre	Dimanche : 9 h à 11 h	35 semaines : 350 \$	
Défi	5-6 ans	7 septembre	Samedi : 9 h à 12 h	35 semaines : 525 \$	
Pré-compétitif	7-8 ans	7 septembre	Samedi : 9 h à 12 h Dimanche : 9 h à 12 h	35 semaines : 525 \$	
Pré-compétitif	9 ans et plus	7 septembre	Samedi : 9 h à 12 h	35 semaines : 525 \$	
Compétitif régional	---	7 septembre	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30 et Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	35 semaines : 895 \$	
Compétitif régional	---	7 septembre	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30, Mercredi : 17 h 30 à 20 h 30, et Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	35 semaines : 1100 \$	
Compétitif régional	---	7 septembre	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30, Mercredi : 17 h 30 à 20 h 30, Jeudi : 17 h 30 à 20 h 30 et Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	35 semaines : 1260 \$	

Lieu : Gymnase de l'École Secondaire Beaurivage

Date limite d'inscription : jusqu'à saturation des groupes

Inscription : En ligne au www.gymleselfes.com (onglet Récréatif, Inscriptions)

Pour informations :

Club de gymnastique Les Elfes
 Alexandre Martel
 418 655-3780
gymleselfes@gmail.com

* Prendre note aussi que le Club se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre d'inscription est insuffisant.



STUDIO ACTION-DÉTENTE

Centre de conditionnement physique (mise en forme) pour femmes

1033, avenue Bergeron, local 10, Saint-Agapit, QC G0S 1Z0 (en face de l'aréna)

418 888-4485

studioactiondetente@gmail.com

www.studioactiondetente.com

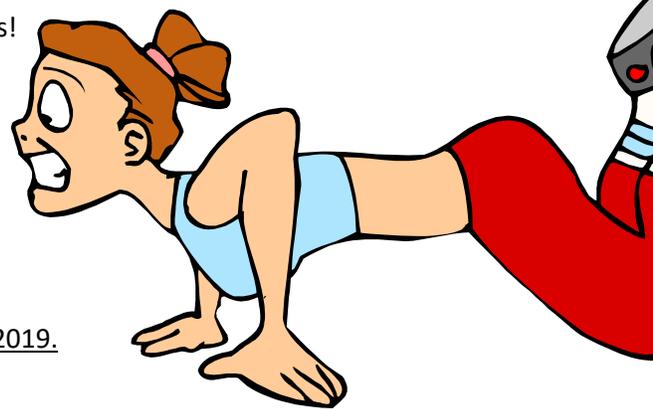


Session Automne 2019

- Abonnement 3, 6, ou 12 mois incluant classe de steps et d'aérobic, ainsi que le changement de programme à toutes les 15 visites.
- Ouvert 6 jours/semaine! Prix variant entre 40 \$ et 60 \$ par mois!
- Évaluation condition physique, VO2 Max et essai gratuit!
- Entraînement personnalisé confortable en salle climatisée.

Cours Session Automne 2019

- **Cours de steps et d'aérobic:** (gratuits pour les membres)
12 semaines, 8 cours/sem. : 100 \$ + tx (nombre de fois illimité).
- **Cours de stretching à inspiration Pilates:** dès le 24 septembre 2019.
Mardi de 17 h 15 à 18 h 15, 10 semaines, 100 \$ + tx.



***Essai gratuit pour le premier cours de la session** de chacun des cours offerts.
S.V.P. nous aviser de votre présence avant le cours.

**Visitez notre site web au www.studioactiondetente.com
pour connaître notre programmation automnale détaillée!**

Il nous ferait vraiment plaisir de vous accueillir. Donnez-vous la chance de l'essayer!

SALON DE QUILLES BEAURIVAGE

1006, Avenue Bergeron, St-Agapit
418 888-5256

SAISON 2018-2019

Inscriptions pour les ligues dès maintenant!



LIGUE	CLIENTÈLE	HORAIRE
Junior	Pour les jeunes de 5 à 21 ans (âgés au 1 ^{er} août 2019)	Samedi 10 h
Régulière	Pour débutants, intermédiaires ou élites	Lundi au vendredi 18 h 45 ou 21 h
Senior	Pour les retraités	Lundi au vendredi AM ou PM
Producteurs agricoles	Pour les gens qui manquent de temps au printemps et à l'automne	Mercredi 13 h 30 (novembre à mars) Mercredi 21 h (septembre à avril)
Dimanche matin	Ouvert à tous	Dimanche matin 10 h (16 inscriptions minimum)
Dimanche soir	Pour les travailleurs de nuit	Dimanche soir 19 h (16 inscriptions minimum)
Inter-industries	Pour tous les membres ou employés d'une industrie	Mardi soir 19 h (16 inscriptions minimum)
<p>*SOIRÉES PORTES OUVERTES: 30, 31 AOÛT ET 1^{ER} SEPTEMBRE 2019 (18 H 30-23 H 00)</p> <p>*DÉBUT DES LIGUES ET DE L'HORAIRE RÉGULIER: LUNDI 2 SEPTEMBRE 2019</p> <p>*AUSSI OFFERTS SUR PLACE: RESTO/BAR, SALLE DE RÉCEPTION DE TOUT GENRE ET TRAITEUR, FORFAITS FÊTES D'ENFANTS, COSMIC BOWLING ET BIEN PLUS!</p>		

Pour informations et inscription (ligues) :

418 888-5256

quillesbeaurivage@videotron.ca

Suivez-nous sur Facebook – Salon de quilles Beaurivage -



ARTS MARTIAUX - YOSEIKAN BUDO

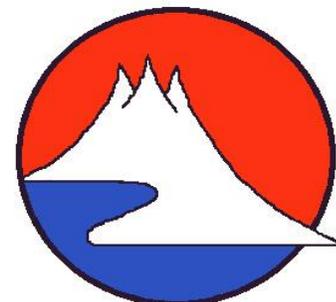
À Saint-Agapit depuis 1976

Issu du Japon, le Yoseikan Budo est la pratique combinée du Kempo, du Judo, du Ju-Jitsu, de l'Aïkido et du maniement d'armes. La pratique de cette discipline vous permettra, en plus d'acquérir des techniques d'arts martiaux, d'améliorer votre forme physique ainsi que votre concentration.

Session automne 2019 :

À partir du 18 septembre jusqu'au 4 décembre 2019,
pour une durée de 12 semaines.

Endroit : Chalet des Loisirs (1072, avenue Bergeron, St-Agapit)
Coûts : 80 \$/inscription
Horaire : Mercredi : 4-12 ans de 18 h 30 à 19 h 30
 13 ans et + (incluant adultes) 19 h 30 à 21 h



Politique familiale : La 2^{ème} ou plus d'une même famille est à moitié prix.

Inscriptions et informations : Maxime Beaudoin, responsable
 au 418 440-4040 ou par courriel à beaudoin.maxim@videotron.ca



Visitez notre page Facebook à Yoseikan Budo St-Agapit.



DANSE POUR LES ENFANTS

Offerts par L'ÉCOLE ÉLÉDANSE



COURS	DESCRIPTION – HORAIRE - COÛT
Danse enfantine (3-4 ans)	Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, etc., elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité. Horaire : dimanche 9 h – 9 h 45, 130.50 \$ /session
Danse créative (4-5 ans)	Éveil à la danse par le jeu. Exploration du mouvement, du rythme et de l'espace. Favorise la créativité et le développement moteur. Intégration des pas de base de ballet classique et jazz. Horaire : dimanche 9 h 45 – 10 h 45, 146 \$ /session
Ballet préparatoire 1 (5-6 ans) Ballet préparatoire 2 (6-8 ans)	Initiation au ballet classique. Apprentissage des techniques de contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce. Enseignement basé sur le programme du Réseau d'enseignement de la danse. Horaire Ballet préparatoire 1 : dimanche 10 h 45 – 11 h 45, 146 \$ /session Horaire Ballet préparatoire 2 : dimanche 12 h 15 – 13 h 15, 146 \$ /session
Ballet 2a (8-10 ans)	Base de toutes les formes de danse, le ballet classique développe le contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce. Enseignement basé sur le programme du Réseau d'enseignement de la danse. Horaire : dimanche 13 h 15 – 14 h 30, 182.50 \$ /session
** L'âge doit être atteint au 30 septembre 2019 et il faut ajouter 12 \$ par frais d'inscription aux tarifs ci-dessus **	

Où : Studio Action Détente (1033, avenue Bergeron, St-Agapit)

Session : du 8 septembre au 8 décembre 2019 (14 semaines)

Pour informations ou inscription :
418 838-4191, poste 2 ou
www.eledanse.com



ÉQUITATION WESTERN (L'ÉCURIE MAVIE)

L'Écurie Mavie offre des cours d'équitation western à toute la famille!

Les plus jeunes (5 ans et plus) travailleront avec le programme *P'tit Trot* afin d'appivoiser les bases de l'équitation western. Les adultes, quant à eux, pourront vivre l'expérience de monter à cheval. Finalement, pour les habitués, l'équipe de l'Écurie Mavie saura vous offrir des défis à la hauteur de vos attentes. Donc, peu importe l'âge ou votre niveau, le but premier, c'est votre plaisir à cheval!



COURS OFFERTS DE JOUR, DE SOIR ET DE FIN DE SEMAINE! INSCRIPTION EN TOUT TEMPS!

Tarifs : **Adultes et enfants de 5 ans et plus**
En groupe (2 à 3 élèves seulement) : 40 \$ pour un cours / 300 \$ pour 10 cours
Privé : 50 \$ pour un cours / 400 \$ pour 10 cours

Endroit : Écurie Mavie
 111, 2^{ième} Rang Est
 St-Agapit, QC

* Note : Les enfants de moins de 17 ans doivent porter un casque lors des cours.

Pour information et inscription : Marisol Piché au 418 806-8682 ou sur le site internet à ecuriemavie.com



VOLLEYBALL

Ligue de volleyball

Le Service des loisirs de Saint-Agapit organisera de nouveau, cet automne, une mini ligue de volleyball intérieur. **Celle-ci est sans compétition, ni classement et les équipes (mixtes) sont établies à chaque semaine en fonction des gens présents.** Les parties auront lieu dans les gymnases de l'école Beaurivage.

Quand : tous les mercredis de 20 h à 21 h 30 du 25 septembre au 11 décembre 2019

Coût : 60 \$ (argent comptant seulement, payable à la première séance)

Pour informations et inscription :

Alycia-Kim Guillemette, responsable
418 803-4775 (par message texte seulement)
alyciakimguillemette@gmail.com



TAI CHI

La **discipline du tai-chi** est l'exécution d'un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. **Offert aux personnes de 50 ans et plus**, ce cours vous permettra d'acquérir les bases nécessaires pour atteindre les bienfaits d'harmonisation du corps et de l'esprit.

Quand? Lundi de 9 h 30 à 10 h 30 ou de 9 h 30 à 11 h

Session? Dès le 23 septembre (12 semaines)

Endroit? Au Chalet des loisirs, 1072, avenue Bergeron

Coût? Gratuit!

Pour informations et inscription :

418 728-4825

HOCKEY ET PATINAGE LIBRE

Au Centre Sportif G.H. Vermette dès le 16 septembre

Patinage libre et hockey libre GRATUIT à chaque semaine

ACTIVITÉS	HORAIRE
Patinage libre pour tous	Lundi 19 h 00 - 19 h 50 Vendredi 14 h 00 - 15 h 00 + les congés scolaires
Patinage libre des retraités	Jeudi 14 h 00 - 15 h 00
Hockey libre pour tous	Jeudi 16 h 00 - 17 h 30 Vendredi 15 h 00 - 16 h 30 + les congés scolaires
Hockey libre Pee-wee et moins	Mardi 15 h 30 - 17 h 30 + les congés scolaires

**Prendre note que l'horaire peut varier sans préavis.*

*N'oubliez pas, pour le hockey libre, vous aurez besoin d'une paire de gants et d'un casque réglementaire.
De plus, pour le patinage, le port du casque est fortement recommandé.*

Programmation quotidienne de l'aréna : 418 888-4298

Programmation hebdomadaire : site web municipal <http://st-agapit.qc.ca/> (section Loisirs et culture)

Pour location ou informations : 418 888-4053



PATINAGE ARTISTIQUE

Le Club de patinage artistique Les Dorisseaux offre, depuis 40 ans, tous les programmes de patinage de Patinage Canada. Ces programmes sont élaborés par des experts dans le but d'enseigner les habiletés fondamentales du patinage de manière progressive. Nous travaillons avec des entraîneurs professionnels reconnus.

PATINAGE PLUS

Ce programme s'adresse aux débutants de tous âges (3 ans et plus au 1^{er} octobre) et met l'accent sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base. Les patineurs suivent les cours en groupe sous la supervision d'un entraîneur professionnel aidé par des assistants de programmes formés.

DURÉE	TARIFS	HORAIRE	ENDROIT
21 septembre au 21 mars	1 fois / semaine : 150 \$ * 2 fois / semaine : 195 \$	Lundi de 18 h 05 à 18 h 50 ET / OU Samedi de 11 h 05 à 11 h 50	Centre Sportif G.H. Vermette
Frais supplémentaires pour les autres municipalités. * Selon la disponibilité des places restantes après l'inscription.			

Date d'inscription :

Le lundi 26 août de 17 h 30 à 18 h 30 au Centre Sportif G.H. Vermette

Pour informations (Patinage Plus) :

Anne-Marie Rousseau
418 881-2293 / cpalesdorisseaux@gmail.com



PROGRAMME STAR

Le Club offre également des cours de groupe ou privé pour les patineurs qui désirent parfaire leurs techniques et continuer leurs apprentissages dans un but récréatif ou compétitif. **Informez-vous!**

Karine Tessier, présidente
418 881-4544



RINGUETTE

Association de ringuette de Lotbinière

Offert aux jeunes filles de Lotbinière, ce sport d'équipe sur glace et sans contact est en plein essor dans Lotbinière. Joins-toi à nous, fais partie de l'équipe!

Avantages de la ringuette :

- Développe l'assurance et la confiance des filles;
- Sport rapide et sans contact;
- Améliore la condition physique et le coup de patin.



CATÉGORIES	
MOUSTIQUE	5-7 ans (2012-2014)
NOVICE	8-9 ans (2010-2011)
ATOME	10-11 ans (2008-2009)
BENJAMINE	12-13 ans (2006-2007)
JUNIOR	14-15 ans (2004-2005)
CADETTE	16-17 ans (2001-2003)
JUVÉNILÉ	18-19 ans (1998-2000)

TARIFS SAISON 2019-2020

Catégorie Moustique : 300 \$

Autres catégories : 425 \$

***Nouvelle joueuse (Novice à Juvénile) :**
tarif spécial 400 \$ *

Prendre note que les premières pratiques auront lieu à la fin août, tandis que la saison officielle débutera vers le début octobre

Inscription : Compléter le formulaire au www.ringuettelotbiniere.com

Informations : Carole Fréchette au 418 599-2913 ou par courriel au carole.fre@outlook.com

LES SCOUTS

127^e Groupe Agapogil

Le scoutisme est un mouvement qui bouge ! On y retrouve des programmes intéressants qui inclut une panoplie d'activités basées sur les centres d'intérêts des jeunes en utilisant des moyens comme l'apprentissage de techniques, le jeu, la nature, et bien plus!

Pour Qui?

Garçons ou filles de 7-8 ans / CASTORS (Colonie de l'Écorce)

Places limitées! Vendredi de 18 h 30 à 20 h 30 au Chalet des Loisirs de Saint-Agapit

Garçons ou filles de 9 à 11 ans / LOUVETEAUX (Meute des Pattes de Velours)

Places limités! Lundi de 18 h 30 à 20 h 30 au Chalet des Loisirs de Saint-Agapit

Garçons ou filles de 12 à 15 ans / ÉCLAIREURS (Troupe Grizzly)

Mardi de 18 h 30 à 20 h 30 à la Tanière, dans le rang des Pointes à Saint-Agapit

Bénévoles recherchés!

Le scoutisme s'adresse aussi aux parents! Si vous avez envie de donner du temps de qualité afin que vos jeunes s'épanouissent à travers le scoutisme, nous avons besoin de vous. Si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à communiquer avec la personne responsable.

Être Scout, ça ne se raconte pas, ÇA SE VIT!!!

Pour informations :

Sylvain Thériault, responsable
581 990-5369
slyliens@hotmail.com

Inscription possible jusqu'à saturation des groupes.

Bienvenue à tous!



SENTIER PÉDESTRE DE LA RIVIÈRE NOIRE

Le sentier pédestre de la rivière Noire est un secret caché de Saint-Agapit bien qu'il soit à deux pas du quartier résidentiel. En effet, long d'environ 2,5 km, le sentier longe la rivière Noire dans sa portion boisée. De plus, de nombreux abris et aires de repos permettent aux randonneurs de se reposer et, à l'automne, d'admirer la beauté du paysage coloré.

Le sentier est accessible par la rue Centrale ou par la piste cyclable (la carte du sentier est disponible sur le site internet de la Municipalité). Prendre note également qu'un stationnement est aménagé à l'entrée principale du sentier (rue Centrale).

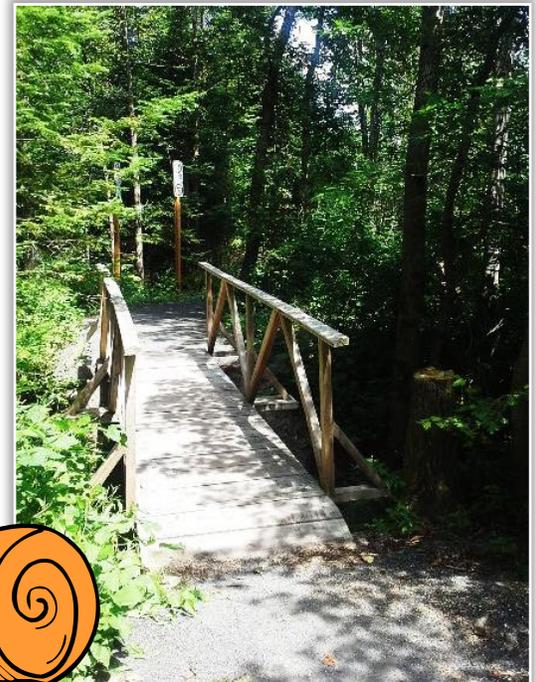
Petit rappel:

Toujours garder vos chiens en laisse lorsque vous utilisez le sentier. Nous comptons également sur votre collaboration pour ramasser les besoins de votre animal, s'il y a lieu, comme partout ailleurs.

Bonne randonnée!

Pour informations : Service des loisirs au 418 888-4053

**Carte du sentier disponible sur le site Internet de la Municipalité :
<http://st-agapit.qc.ca/loisirs-et-culture/accueil-2/>**



COURS DE TENNIS INTÉRIEUR

D'une durée de **6 semaines**, les cours auront lieu à tous les mardis, aux gymnases de l'école Beurivage. La session aura lieu du **22 octobre au 26 novembre 2019**. Les séances se dérouleront de 17 h 30 à 18 h 45 (Juniors) et de 19 h 30 à 21 h 30 (Adultes).

À qui s'adressent les cours de tennis?

- **Débutant:** joueur ayant très peu d'expérience.
- **Intermédiaire:** joueur possédant une certaine expérience technique et de situation de jeu.

CATÉGORIE	COÛT
JUNIOR (7 à 12 ans)	80 \$
ADULTES (13 ans et plus)	90 \$

- Un rabais de 10 \$ sera appliqué pour chaque inscription d'une même famille.
- À noter que chaque joueur doit posséder sa raquette. Il n'y aura pas de prêt de matériel lors des cours, seules les balles seront fournies.



Pour inscription : inscription en ligne seulement du 19 août au 11 octobre 2019.

Site internet municipal <http://st-agapit.qc.ca/>. Section « Loisirs et culture, dans l'onglet Programmation loisirs et culture ». Cliquez sur le lien Inscription en ligne Qidigo et vous serez redirigé vers la plateforme web pour procéder à l'inscription.

Pour informations : Éric Vachon du Service des loisirs, 418 888-3434 ou eric.vachon@st-agapit.qc.ca



LTSA (LIGUE DE TENNIS SAINT-AGAPIT)

La LTSA permet de regrouper tous les joueurs de tennis de la région afin de leur permettre de pratiquer le sport qu'ils affectionnent dans une ligue organisée, axée sur le plaisir de jouer. Pour la saison intérieure, la **ligue aura lieu aux gymnases de l'école Beurivage** et deux catégories seront offertes: **Junior et Ado/Adulte**.



CATÉGORIE	HORAIRE	FORMULE	TARIFS
JUNIOR (7-12 ans)	Samedi matin (heures à préciser)	5 matchs de saison + tournoi (7 matchs assurés)	49 \$ + tx
ADO/ADULTE (13 ans et plus)	Samedi après-midi (heures à préciser)	6 matchs de saison + tournoi (8 matchs assurés)	105 \$ + tx

Date de début de session : 26 octobre 2019
*Rabais de 10 \$ pour chaque enfant supplémentaire d'une même famille.

Pour informations et inscription :

Jean-Philippe Fortin Lessard, instructeur
418 596-2851 / tsatennis@hotmail.com

BADMINTON, VOLLEYBALL ET BASKETBALL

(LOCATION DE GYMNASSE)

- Lieu :** Gymnases de l'École Beurivage
- Quand :** Soirs de la semaine 19 h 30 – 21 h et 21 h -22 h 30
(Selon les disponibilités offertes par l'École Beurivage)
- Coût :** Badminton : 25 \$ le terrain pour 1,5 h
Demi-gymnase : 50 \$ le terrain pour 1,5 h
Grand gymnase : 70 \$ le terrain pour 1,5 h



Prendre note qu'une priorité sera accordée aux personnes inscrites à la session d'hiver 2019.

Pour informations ou inscription : 418 888-4053 ou loisirs@st-agapit.qc.ca

PROGRAMME VIACTIVE

(ACTIVITÉS AUX 50 ANS ET PLUS)

Offert aux 50 ans et plus, VIACTIVE est un programme d'exercices créé par Kino-Québec qui vise à faire de l'activité en groupe, sur une base régulière et en offrant des activités accessibles aux participants.

Horaire? Jeudi 9 h 00 – 10 h 00
du 10 septembre 2019 au 16 avril 2020

Endroit? Au Complexe des Seigneuries, 1080 avenue Bergeron

Coût : Gratuit et on peut s'y joindre en tout temps!



AUTRES ACTIVITÉS DE LA FADOQ (ST-AGAPIT)

(FÉDÉRATION ÂGE D'OR DU QUÉBEC)

L'organisation offre plusieurs activités permettant à ses membres de se divertir, de socialiser et de s'activer dans leur milieu. D'ailleurs, voici quelques exemples d'activités offertes aux détenteurs de la carte de membre :



régions
de Québec et
Chaudière-Appalaches

- Les mardis du 10 septembre au 28 avril : Cartes, baseball-poches, pétanque atout et palet
- Les mardis du 10 septembre au 7 avril : Cours de danse en ligne (débutants et avancés)
- Tous les premiers samedis du mois : soirées de danse
- Activités spéciales : souper de fin de saison, souper de Noël et le Brunch « Hommage aux 80 ans »
- Dîners communautaires au restaurant *Chez Larry* (une fois par mois)

* Toutes les activités automne/hiver se déroulent au Complexe des Seigneuries.

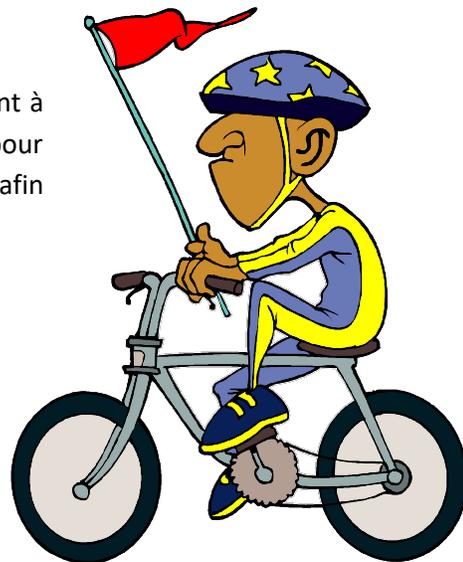
Pour informations:

Ronaldo Asselin, président au 418 888-4092

RANDONNÉE LOTBINIÈRE À VÉLO

Cette année, la *Randonnée Lotbinière à vélo* aura lieu le **15 septembre 2019**. Visant à faire découvrir les magnifiques paysages de la MRC, en plus d’amasser des fonds pour Aide Alimentaire Lotbinière, la Randonnée propose différents parcours (ci-dessous) afin de satisfaire tous les niveaux de cyclistes.

- **La Familiale** : distance de 19 km à une vitesse de 12 km/h
- **La Populaire**: distance de 52 km à une vitesse de 18 km/h
- **La Balade**: distance de 66 km à une vitesse de 22 km/h
- **La Sportive**: distance de 88 km à une vitesse de 26 km/h
- **L’Express**: distance de 108 km à une vitesse de 30 km/h



GROUPES D'ÂGE	TARIF
ENFANT (12 ans et moins)	Gratuit
JEUNE (13 – 17 ans)	10 \$
ADULTE (18 ans et plus)	30 \$
FAMILLE (2 parents + enfants)	30 \$

À noter : Le port du casque est obligatoire et les départs auront lieu à compter de 9 h 30, à partir de l’école Beurivage.

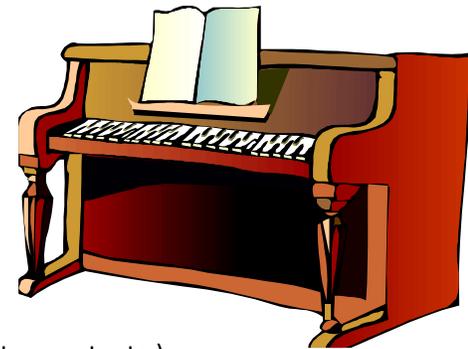
Pour informations et inscription: 418 926-3407 ou www.lotbiniereavelo.com

Randonnée
Lotbinière
à
vélo

COURS DE CHANT ET PIANO

Séances individuelles ou de groupe visant à apprendre, développer ou mettre à niveau vos connaissances et vos techniques de chant ou de piano. Ces cours vous permettront, entre-autre, d'apprendre ou de développer les éléments suivants :

- Apprentissage du langage musical (lecture des partitions, notes, etc.)
- Acquisition des habiletés techniques (positionnement de vos mains sur l'instrument, etc.)
- Développement musical (les phrasés, les sonorités, etc.)



Horaire : Jeudi de 17 h 30 à 21 h ou vendredi de 13 h à 21 h
(selon les disponibilités de l'enseignante)

Durée de la session : 19 septembre au 6 décembre 2019 (12 cours)

Endroit : Au Chalet des loisirs, 1072, avenue Bergeron, Saint-Agapit

Coût : 37.50 \$/heure

Pour inscription :

1- **Vous devez réserver votre plage horaire en communiquant avec le Service des loisirs au 418 888-3434.**

2- **Une fois la plage horaire déterminée, vous pourrez effectuer le paiement en ligne :**

Site internet municipal <http://st-agapit.qc.ca/>. Section « Loisirs et culture, dans l'onglet Programmation loisirs et culture ». Cliquez sur le lien Inscription en ligne Qidigo et vous serez redirigé vers la plateforme web pour procéder à l'inscription.

Pour informations : Éric Vachon, Service des loisirs au 418 888-3434 ou ericvachon@st-agapit.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE

La Bibliothèque municipale *Aux Mille Mots*, située au deuxième étage de l'école **Beaurivage**, possède un vaste inventaire de documents pour toute la famille. De plus, la politique d'acquisition de volumes prévoit l'achat régulier des meilleurs titres au palmarès. L'horaire est de **18 h 00 à 20 h 30, les mardis et jeudis**. L'**abonnement est gratuit** pour les résidents de Saint-Agapit, mais vous devez vous inscrire pour obtenir la carte de membre. La **période de prêt est de 28 jours** et certains livres peuvent être renouvelés plus d'une fois.

L'heure du conte

L'activité se déroulera à raison d'un jeudi par mois et cherche à promouvoir la lecture auprès des jeunes enfants. Les séances, pour l'automne, auront lieu de **18 h 15 et 19 h 15, les 26 septembre, 31 octobre, 28 novembre et 19 décembre**.

Pour informations : 418 888-4053



COURS D'ARTS PLASTIQUES

Les plus jeunes expérimenteront le dessin, la peinture et des activités variées d'artisanat. Les plus vieux, quant à eux, se concentreront sur le dessin de portraits et d'animaux dans différents styles et techniques; noir et blanc, couleur, fusain, pastel, mixte média.

DESCRIPTION DES COURS			
GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT
5 – 9 ANS	Lundi de 18 h 00 à 19 h 00	- 10 semaines - Du 30 septembre au 9 décembre 2019 (congé le 14 octobre)	130 \$ (matériel inclus)
10 – 16 ANS	Lundi de 19 h 00 à 20 h 30		

Les cours auront lieu au Complexe des Seigneuries (1080, avenue Bergeron)

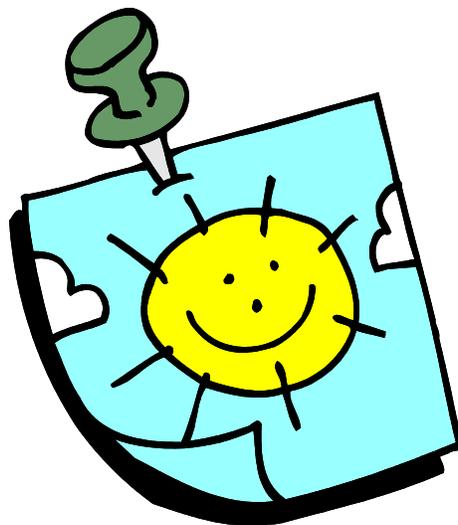
Pour inscription :

Inscription en ligne seulement du 19 août au 22 septembre 2019.

Site internet municipal <http://st-agapit.qc.ca/>. Section « Loisirs et culture, dans l'onglet Programmation loisirs et culture ». Cliquez sur le lien Inscription en ligne Qidigo et vous serez redirigé vers la plateforme web pour procéder à l'inscription.

Pour informations :

Service des loisirs au 418 888-3434 / eric.vachon@st-agapit.qc.ca



Programmation

Municipalité de Saint-Apollinaire



INFORMATIONS GÉNÉRALES

HORAIRE DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL

Lundi :	8 h à 22 h	Dany Lamontagne , directeur des loisirs et du sport dany.lamontagne@st-apollinaire.com 418 881-3996, poste 231
Mardi :	8 h à 17 h / 18 h à 22 h	
Mercredi :	8 h à 22 h	
Jeudi :	8 h à 22 h	
Vendredi :	8 h à 22 h	
Samedi :	8 h à 15 h	
Dimanche :	8 h à 15 h	

* Du 1^{er} juin au 31 août, le centre Multifonctionnel est fermé le vendredi entre 15 h et 17 h. *

Pour information et réservation : 418 881-3996 poste 237 / www.st-apollinaire.com

CARTE MULTIPOINTS

Fonctionnement : Chaque carte dispose de 50 points.

Réservation : Lorsque vous utilisez votre carte multipoints pour réserver, il faut vous présenter ou téléphoner **la journée même ou au plus tard la veille**. Il n'est pas possible de réserver à l'avance avec cette méthode de paiement. Veuillez noter que la carte n'a pas de date d'expiration. Elle peut être partagée à des membres de votre famille ou des amis sans aucun problème.

Coût : 50 \$ taxes incluses.

Vous pouvez valider la disponibilité des gymnases avant vos déplacements ou vos réservations en vous rendant sur le site www.st-apollinaire.com dans la section « Loisirs et culture », l'icône « AccèsCité-Loisirs » ou « Voilà! ».

Où se la procurer : À la réception du centre Multifonctionnel.

ANNULATION, REMBOURSEMENT ET RESPONSABILITÉ

Le service des loisirs de Saint-Apollinaire, ainsi que les associations offrant les différentes activités proposées, se réserve le droit d'annuler une activité pour laquelle le nombre minimum de participants ne serait pas atteint. Les frais d'inscription seront alors complètement remboursés.

Aucun remboursement ne sera accordé après le début de l'activité, sauf **en cas de force majeure avec des preuves à l'appui**.

Le service des loisirs de Saint-Apollinaire et la Municipalité de Saint-Apollinaire ne sont pas responsables des vols et des accidents pouvant survenir pendant une activité.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La période d'inscription s'étant du 1^{er} au 31 août 2019.

* **La période d'inscription peut varier, veuillez vous référer à l'information relative au cours qui vous intéresse pour les détails.***

Cours **OFFERTS** par la Municipalité de Saint-Apollinaire : **Inscriptions en ligne** sur le site de la Municipalité de Saint-Apollinaire au www.st-apollinaire.com / Section « loisirs et culture », l'icône « AccèsCité-Loisirs » ou « Voilà! ».

Cours qui ne sont **PAS OFFERTS** par la Municipalité : **Inscription directement au professeur** responsable des cours. Voir la section « information et inscription » sous le cours de votre choix.

ÉVÉNEMENTS

CONCOURS DE DÉCORATION DE SAPINS DE NOËL | POUR TOUS

Venez décorer un de nos quatre magnifiques sapins de Noël au centre Multifonctionnel. Apportez des objets loufoques et créatifs afin de peaufiner votre œuvre (les objets utilisés devront être laissés en place par la suite). Les gagnants se verront tous remettre une carte multipoints échangeable contre des activités de tennis, de pickleball ou de badminton en gymnase. Soyez originaux et laissez libre cours à votre imagination! Chocolat chaud et musique de Noël vous accompagneront tout au long de cette activité.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Samedi 2 novembre	13 h à 15 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

FÊTE AU VILLAGE 2019 | POUR TOUS

Cette fête comporte de nombreuses activités familiales. Venez bouger et profiter des joies de ce rassemblement unique. Jeux gonflables, démo et atelier de planche à roulettes, guerre de fusils à eau, brunch, et bien plus! Surveillez la programmation sur le site Internet de la Municipalité de Saint-Apollinaire.



QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
23 au 25 août	Référez-vous à la programmation	Une fin de semaine	Tous	Terrain des loisirs et centre multifonctionnel	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

NOËL DES AÎNÉS | POUR TOUS

Visite aux aînés pour apporter de la joie, du réconfort, de l'amour et contrer la solitude pour la période des Fêtes!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Dimanche 15 décembre	13 h à 16 h	3 heures	Tous	CHSLD de St-Apollinaire, Corporation des Aînés, Chalet des loisirs et salle du conseil.	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Denis Gagnon / 418 836-7392 / paulinesirois57@hotmail.com.

NOËL DES ENFANTS | POUR TOUS

Fête de Noël familiale organisée par les Chevaliers de Colomb. Maquillage, animation, spectacle, jeux gonflables, visite du Père Noël et bien plus!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Samedi 14 décembre	13 h à 16 h 30	3 h 30	Famille avec des enfants entre 0-12 ans	Centre Multifonctionnel (gymnase)	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Denis Gagnon / 418 836-7392 / paulinesirois57@hotmail.com.



ZONE ARTISTIQUE ET CULTURELLE

COMITÉ CULTUREL DE SAINT-APOLLINAIRE | CLIENTÈLE VARIÉE

ACTIVITÉS CULTURELLES | POUR TOUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
JOURNÉES DE LA CULTURE 28 et 29 septembre 2019	---	---	---	---	---	---
40 ^È ANNIVERSAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE 28 et 29 septembre 2019	---	---	---	---	---	---
LECTURE DE SALON 2 octobre 2019	19 h à 20 h 30	1 h 30	Adultes	Salle du conseil	Gratuit	---
À LA DÉCOUVERTE DES CONTINENTS 27 octobre 2019	10 h à 12 h	1 h 30 à 2 h	5 à 12 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
NOËL AVEC JACQUES HÉBERT 15 décembre 2019	10 h à 11 h	1 h	Tous	Bibliothèque	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Julie Michaud ou Solange Fortier / 418 881-3996, poste 251 / bibliotheque@st-apollinaire.com / pour le Comité culturel.

EXPOSITION – JARDINS OUBLIÉS | POUR TOUS

Les expositions se déroulent dans le centre Multifonctionnel de Saint-Apollinaire. Certaines expositions d'artistes locaux peuvent être insérées à travers ces expositions à tout moment. Ces expositions supplémentaires seront annoncées dans l'Apollinairois et sur la page Facebook de la bibliothèque et de la Municipalité de Saint-Apollinaire.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
25 juin au 4 novembre 2019	Selon l'horaire du centre Multifonctionnel	---	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Julie Michaud ou Solange Fortier / 418 881-3996, poste 251 / bibliotheque@st-apollinaire.com / pour le Comité culturel.

MUSIQUE | POUR TOUS

Possibilité d'apprendre plus de 12 instruments (guitare, piano, saxophone, accordéon, batterie, basse, flûte, etc.). Réparation et accords des instruments (piano, guitare et accordéon). De plus, un studio d'enregistrement de haute qualité ainsi que d'autres commodités sont disponibles. Location de systèmes de son et lumière pour vos soirées.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
À confirmer	À confirmer	Session de 16 cours, dont 1 cours de groupe	3 à 99 ans	Local Réjean Demers	34 \$ / 60 min. 28 \$ / 45 min. 22 \$ / 30 min. (jeunes seulement pour la formule de 30 minutes)	---
Information et inscription (si applicable) : Réjean Demers / 418 881-2260 / 418 931-7226 / ecoledemusikrd@videotron.ca / ecoledemusikrd@gmail.com.						



PEINTURE ET SCULPTURE | POUR TOUS

Pour développer votre créativité et votre style. Pour découvrir un tracé qui vous appartient. Quel beau cadeau à se faire et à faire à un enfant! Dans mes ateliers, il n'y a pas de thèmes ou de modèles à suivre. Seulement une grande liberté! À votre disposition vous aurez du matériel de qualité. Nul n'est doué, nul n'est incapable. Aucune performance, aucun jugement! C'est un rendez-vous avec vous! Groupe multi-âges. Un léger frais pour la location du local.

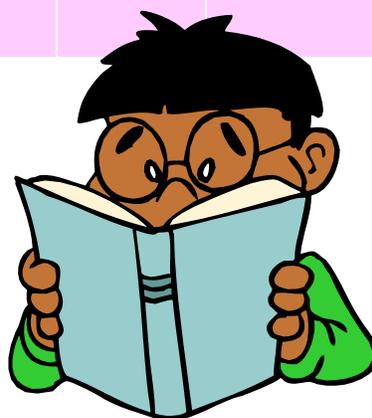
QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
PEINTURE CRÉATIVE Les samedis du 14 septembre au 19 octobre OU les samedis du 2 novembre au 7 décembre	9 h à 10 h OU 10 h à 11 h	1 h – Session de 6 cours	Tous	Chalet des loisirs	72 \$ / 12 ans et – 90 \$ / + de 12 ans	---
ACRYLIQUE OU GOUACHE SUR TOILE/SUR PAPIER/ SCULPTURE Les samedis du 14 septembre au 19 octobre OU les samedis du 2 novembre au 7 décembre	14 h à 15 h	1 h – Session de 6 cours	Plus de 12 ans	Chalet des loisirs	120 \$	---
Information et inscription (si applicable) : Marlène Robin de l'Atelier Papillon / 819 292-3196 / atelierpapillon@hotmail.com / https://atelier-papillon-marlene.webnode.fr						

ZONE ÉDUCATIVE ET SCIENTIFIQUE

ABC LOTBINIÈRE – ALPHABÉTISATION ET TECHNOLOGIES | 16 ANS ET PLUS

ABC Lotbinière est un organisme à but non lucratif dont la mission de base est l’alphabétisation populaire. Créé en 1995, il a pignon sur rue à Saint-Flavien et dessert la MRC de Lotbinière. Il offre des ateliers thématiques, des ateliers de lecture et d’écriture, des formations sur les nouvelles technologies, etc. **Les cours et ateliers sont tous GRATUITS.**

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
ATELIER D’ALPHABÉTISATION, DE LECTURE, D’ÉCRITURE ET DE CALCUL 16 septembre au 29 mai Savoir mieux lire, écrire et calculer. Apprentissage à votre rythme en petits groupes ou tutorat.	Jour ou soir	À déterminer	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	---
FRANCISATION 9 septembre au 16 juin Pour les personnes immigrantes. En partenariat avec le ministère de l’Immigration (MIDI).	Jour ou soir	À déterminer	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	---
ATELIER D’INFORMATIQUE DE BASE Les lundis 16 septembre au 29 mai Windows, courriel et Internet.	8 h 30 à 11 h 20	2 h / atelier	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	Ordinateurs fourni sur place
INFORMATIQUE POUR LA RECHERCHE D’EMPLOI SUR INTERNET 16 septembre au 29 mai Savoir utiliser l’ordinateur pour se trouver un emploi.	Temps partiel, jour et soir	À déterminer	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	Ordinateurs portables fournis
TABLETTE ÉLECTRONIQUE POUR DÉBUTANT Les mercredis du 16 septembre au 23 octobre Applications de base, connexion à Internet, envoyer des courriels.	13 h 30 à 16 h	2 h 30	16 ans et +	Maison de la Famille de Lotbinière	Gratuit	Apportez votre appareil (iPad ou Android)



ABC LOTBINIÈRE – ALPHABÉTISATION ET TECHNOLOGIES (SUITE) | 16 ANS ET PLUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
TÉLÉPHONE INTELLIGENT Les mercredis du 4 au 27 novembre Applications de base, messagerie texte, téléphone, appareil photo et contacts.	13 h 30 à 16 h	2 h 30	16 ans et +	Maison de la Famille de Lotbinière	Gratuit	Apportez votre appareil (iPad ou Android)
LES FORFAITS ET LES CONTRATS DE TÉLÉCOMMUNICATION Les mercredis du 2 au 10 décembre Analyse et compréhension des contrats pour prendre des décisions éclairées.	13 h 30 à 16 h	2 h 30	16 ans et +	Maison de la Famille de Lotbinière	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Inscription en continue / ABC Lotbinière / Xavier Beaupré / 418 728-2226 / info@abclotbiniere.com / www.abclotbiniere.com.

ANGLAIS POUR ADULTES | 18 ANS ET PLUS

Anglais pré-intermédiaire : Grammaire pré-intermédiaire et conversation en ANGLAIS sur divers sujets dans le but d'enrichir le vocabulaire. Renforcement des règles de grammaire au besoin.

Anglais intermédiaire : Conversation en ANGLAIS sur divers sujets dans le but d'enrichir le vocabulaire. Renforcement des règles de grammaire au besoin.

Anglais avancé et d'affaires : Conversation en ANGLAIS sur divers sujets ayant un lien avec le monde des affaires. Présentations orales et échanges d'opinions. Renforcement des règles de grammaire au besoin.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
De septembre à novembre 2019	Horaire de JOUR et de SOIR. Horaire à préciser selon le niveau du participant. Informez-vous!	1 h 15 / cours, Session de 10 semaines, Total de 12,5 heures de cours	18 ans et +	Bureau de Josée Proulx	200 \$	Max. 5

Information et inscription (si applicable) : Josée Proulx / joseeteacher@hotmail.com / 418 834-4350.

ATELIER PRÉPARATOIRE POUR LA MATERNELLE | 3 À 5 ANS

Durant les ateliers d'une durée de trois heures, les enfants développeront différentes compétences telles que : affirmer sa personnalité, interagir avec les autres, mener à terme une activité, acquérir de l'autonomie, comprendre et exécuter des consignes, manipuler correctement les ciseaux, pinceaux et crayons, découvrir le monde des lettres et des chiffres. Les activités se feront sous forme de jeux et sous la supervision d'une éducatrice.



QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mercredis dès le 18 septembre 2019	8 h 30 à 11 h 30	3 h - Inscription à la session de 12 semaines	Enfants de 3 à 5 ans	Centre Multifonctionnelle (salle 205)	240 \$ par session	Min. 6

Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.

CHIC BOTANIC – CRÉATION DE PRODUITS NATURELS | 12 ANS ET PLUS

Vous souhaitez apprendre à faire vos soins et produits naturels? Participez à un des ateliers de fabrication de Chic Botanic. Chaque participant possède son propre kit de création et nous mettons à votre disposition une grande variété d'ingrédients naturels. Les beurres végétaux, argiles, huiles essentielles, etc. n'auront plus aucun secret pour vous! Tous nos ateliers comportent une partie théorique et une partie pratique. Ainsi vous repartez avec vos produits que vous serez fiers d'avoir confectionné de A à Z.

Inscription sur chicbotanic.ca / dans la section ateliers publics

QUOI	DÉTAILS DES PRODUITS FABRIQUÉS
ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS	<ul style="list-style-type: none"> • Un nettoyant vaporisateur multi-surfaces • Une crème à récurer • Une lessive • Une poudre à lave-vaisselle
ATELIER DE FABRICATION DE SOINS DÉTOX DU VISAGE	<ul style="list-style-type: none"> • Un soin démaquillant • Une préparation pour sauna facial • Un masque personnalisé • Une brume détox
ATELIER DE FABRICATION DE CRÈME DE VISAGE SUR MESURE	<ul style="list-style-type: none"> • Une crème de visage personnalisée
ATELIER DE FABRICATION DE PARFUM NATUREL ET ROLL-ON AROMATHÉRAPIE	<ul style="list-style-type: none"> • Un parfum solide • Un roll-on bien-être
ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS DE BAIN ET DOUCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Une huile de douche • Bombes de bain • Sels de bain relaxant
ATELIER DE FABRICATION DE MAQUILLAGE NATUREL	<ul style="list-style-type: none"> • Baumes à lèvres teintés ou non • Un blush pour les joues • Un mascara

CHIC BOTANIC – CRÉATION DE PRODUITS NATURELS (SUITE) | 12 ANS ET PLUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS Le samedi 21 septembre	10 h 30 à 12 h 30	2 h	16 ans et +	Salle du conseil	51.75 \$	Min. 10
FABRICATION DE SOINS DÉTOX DU VISAGE Le samedi 21 septembre	14 h à 17 h	3 h	16 ans et +	Salle du conseil	67.85 \$	Min. 8
FABRICATION DE CRÈME HYDRATANTE Le samedi 19 octobre	10 h 30 à 13 h 30	3 h	16 ans et +	Salle du conseil	67.85 \$	Min. 8
FABRICATION DE PARFUM NATUREL ET ROLL-ON AROMATHÉRAPIE Le samedi 19 octobre	14 h à 16 h 30	2 h 30	16 ans et +	Salle du conseil	56.35 \$	Min. 10
FABRICATION DE PRODUITS DE BAIN ET DOUCHE Le samedi 9 novembre	10 h 30 à 13 h	2 h 30	12 ans et +	Salle du conseil	56.35 \$	Min. 10
FABRICATION DE MAQUILLAGE NATUREL Le samedi 9 novembre	14 h à 17 h	3 h	12 ans et +	Salle du conseil	63.25 \$	Min. 8

Information et inscription (si applicable) : Leslie Elisabeth / hello@chicbotanic.ca / chicbotanic.ca

SAGAMI – MÉTHODE DE RELAXATION | 18 ANS ET PLUS

Méthode de relaxation profonde visant une meilleure gestion du stress, une hausse de la concentration, une hausse de l'énergie, une meilleure qualité du sommeil, une sensation de calme et de détente ainsi qu'une relaxation mentale. Vous devez vous inscrire avant le 30 août prochain. Les places sont limitées! Notez qu'aucune capacité n'est requise pour réaliser les exercices demandés.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Jour à déterminer du 9 septembre au 18 novembre 2019	18 h 30 à 20 h	1 h 30 - session de 8 cours	18 ans et +	Chalet des loisirs	145 \$ par session (inclus le matériel et le CD des exercices)	---

Information et inscription (si applicable) : Marie-Dominique Fortier / 418 701-0715.

THÉ – ATELIER ÉDUCATIF ET INITIATION | POUR TOUS

Découvrez le fascinant monde du thé et apprenez à penser plus loin que la tasse. Formule à la carte. Les ateliers prendront la forme de discussions ouvertes entre le professeur et le groupe. Les participants pourront déguster différents thés lors de chacun des cours (3 à 5 thés). Pour les plus petits groupes (maximum 8 personnes) les participants pourront, s'ils le veulent, pratiquer leurs techniques d'infusion, soit avec l'équipement fourni par le professeur, soit en amenant leurs propres articles de thé. Quelques exemples de thématiques possibles de cours :

- Le thé d'hier à aujourd'hui : comment évolue la pratique du thé à travers les différentes périodes historiques.
- Les familles de thé (vert, blanc, noir, oolong, pu-erh) : possibilité d'avoir un cours sur les 5 familles ou un cours par famille selon l'intérêt du groupe.
- D'où provient le thé et qui le produit : présentation des pays producteurs et des populations travaillant à produire le thé.
- Comment infuser un thé : atelier permettant aux participants de perfectionner leurs techniques d'infusion.
- Comment est produit le thé : du théier à la feuille prête à infuser.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
<p>FLEXIBLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cours par semaine ou par 2 semaines - Possibilité de réserver à n'importe quel moment pour un groupe qui voudrait un seul cours 	<p>19 h 30 – 20 h 30</p> <p>(Le cours peut durer 90 minutes si les participants sont ouverts à pousser la discussion)</p>	<p>Formule flexible selon vos besoins – Cours unique ou à la session de 8 cours</p>	<p>Ouvert à tous (besoin de la permission des parents pour les mineurs)</p>	<p>À déterminer (au 508, rue Laurier à Saint-Apollinaire OU au centre Multifonctionnel)</p>	<p>20 \$ par cours ou 120 \$ pour un bloc de 8 cours</p>	<p>Formule dégustation et infusion : Min. 4 / Max. 8</p> <p>Formule dégustation et discussion : Min. 6</p>

Information et inscription (si applicable) : Marc-André E. Gagnon / 418 881-3000 / boutique.tea.n.tea@gmail.com / www.boutiqueteantea.com.



ZONE PLEIN AIR

BBQ DE PARC | POUR TOUS

Nous avons deux BBQ de parc au terrain des loisirs de la rue Terry-Fox et un autre au terrain des Vignes. Les utilisateurs doivent apporter les briquettes.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
En tout temps	7 h à 23 h tous les jours	---	Tous	Terrain des loisirs et Terrain des Vignes	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

GLISSADE DE LA RUE DES VIGNES | POUR TOUS

Belle et grande aire de glisse aménagée pour le pur bonheur des petits et des grands. Ambiance musicale, accès à des toilettes et à un grand stationnement à proximité. Espace illuminé jusqu'à 22 h en soirée. Surveillez le site Internet et la page Facebook de la Municipalité pour rester à l'affût de l'ouverture et de la fermeture des équipements extérieurs hivernaux.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Valider auprès du site Internet	7 h à 23 h (éclairée jusqu'à 22 h) tous les jours	---	Tous	Terrain des Vignes	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

JEUX D'EAU | POUR TOUS

Pour vous rafraîchir par temps chaud. Surveiller le site Internet de la Municipalité de Saint-Apollinaire pour connaître la période d'ouverture et de fermeture du service. Tables de pique-niques à proximité, abri solaire pour votre confort et plusieurs bancs pour se reposer.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION
Valider auprès du site Internet	Valider auprès du site Internet	---	Tous	Terrain des loisirs	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

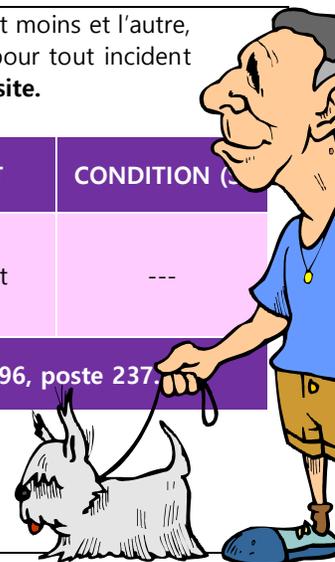


PARC CANIN | POUR TOUS

Un parc canin est aménagé au terrain des loisirs. Deux enclos sont disponibles ; un pour les chiens de 22 lbs et moins et l'autre, pour les plus de 22 lbs. Il est important de préciser que la Municipalité se dégage de toute responsabilité pour tout incident pouvant survenir, tant dans les enclos, que sur le site. **Les utilisateurs sont responsables de la propreté du site.**

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
En tout temps	7 h à 23 h	---	Tous	Terrain des loisirs	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.



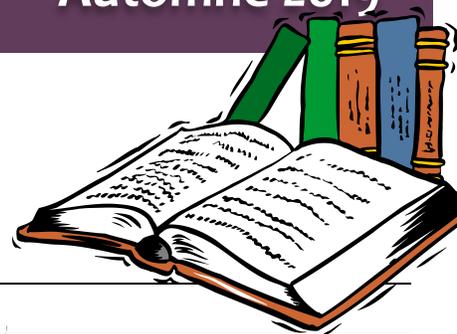
STATIONS D'EXERCICES | POUR TOUS

Venez découvrir notre parcours d'exercices « CIRCUIT VITALITÉ » qui prend naissance dans le parc des bouleaux jaunes, sur la rue des Pétunias. Le trajet se poursuit dans le parc Jean-Guy Provencher sur la rue des Lilas ainsi que dans la piste multifonctionnelle de la rue des Campanules. Au total, **10 stations** travaillant différentes parties du corps vous attendent.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
En tout temps	En tout temps	---	Tous	Départ dans le Parc des bouleaux jaunes et se termine un peu avant le terrain de balle molle.	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.





ZONE SOCIALE ET COMMUNAUTAIRE

BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-APOLLINAIRE | POUR TOUS

Grâce à une équipe de bénévoles, la Municipalité de Saint-Apollinaire a la chance de posséder une bibliothèque bien garnie, continuellement renouvelée et susceptible d'intéresser les plus érudits. La bibliothèque a pour mission de donner accès à l'information sous toutes ses formes, et à tous les citoyens selon leurs besoins. Notre collection actuelle s'élève à plus de 13 000 livres et une trentaine d'abonnements à diverses revues.

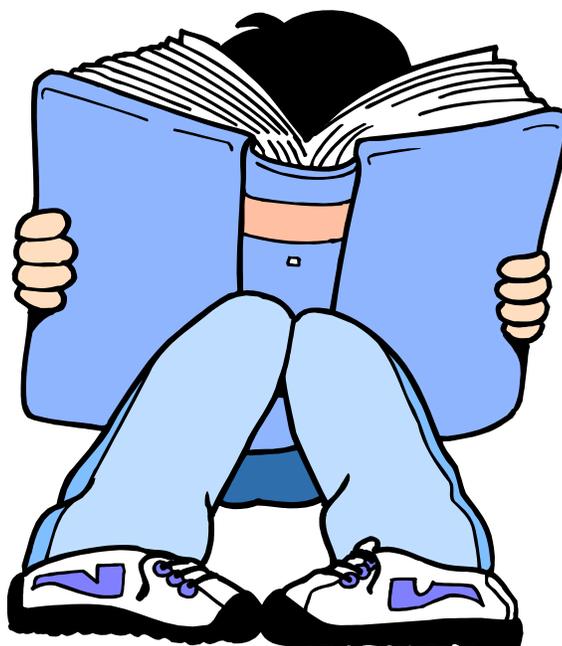
L'abonnement est gratuit pour tous les résidents de Saint-Apollinaire.

Venez nous visiter au :

94, rue Principale, Saint-Apollinaire, G0S 2E0
Téléphone : 418 881-3996, poste 250
Courriel : bibliotheque@st-apollinaire.com

HEURES D'OUVERTURE :

Mardi et jeudi > 16 h à 21 h
Mercredi > 9 h à 11 h / 13 h 30 à 16 h
Samedi et dimanche > 9 h 30 à 12 h



CAFÉ-TRICOT – CERCLE DE FERMIERES | POUR TOUS

Venez tricoter en groupe avec le Cercle de Fermières de Saint-Apollinaire. Un beau moment pour se rassembler et échanger un café avec d'autres passionnés de cet art. Aucune inscription n'est requise!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
TRICOT Le 2 ^e mardi de chaque mois de septembre à juin	13 h à 15 h 30	2 h 30	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit	---
TRICOT Le 4 ^e mardi de chaque mois de septembre à juin	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit	---
ACTIVITÉS VARIÉES Tissage, tricot, broderie, couture et autres, ateliers selon la programmation du mois. Les vendredis de mi-septembre à la mi-décembre	9 h à 12 h	3 h	Tous	Local du Cercle de Fermières	Gratuit pour les membres	---
RÉUNION MENSUELLE Le premier mercredi de chaque mois	19 h	À déterminer	Tous	Salle du conseil	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Solange Fortier (tricot) / 418 881-3531 / Claudine Bouchard (tissage) / 418 881-3896.



CHORALE « LES AMIS DE LA MUSIQUE » | POUR TOUS

Rassemblement amical où chants et spectacles sont au rendez-vous! Les spectacles sont présentés par la Chorale et le Comité de liturgie aux profits de la Fabrique.

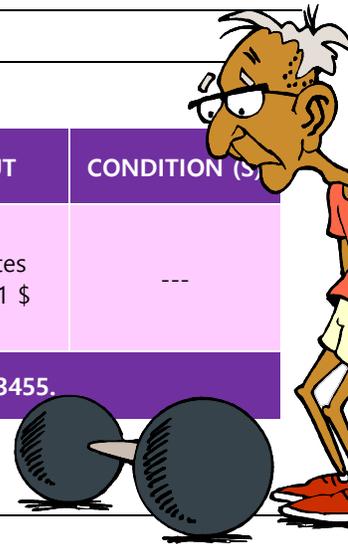
QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
CHANTS À confirmer	19 h	---	Tous	Sacristie de l'église	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) :
Pierrette Demers / 418 881-2611 / Micheline Martineau / 418 881-3943.

CORPORATION DES AÎNÉS | 50 ANS ET PLUS

Activité de bingo pour les aînés.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
BINGO Les premiers lundis d'octobre à la fin mai	14 h à 15 h 30	1 h 30	Aînés	Corporation des Aînés, porte 3 (résidence)	3 cartes pour 1 \$	---
Information et inscription (si applicable) : Cécile Lemay Martineau / 418 881-3455.						



CLUB D'ÉCHECS | POUR TOUS

Vous aimez jouer aux échecs, que vous soyez expert ou débutant, venez jouer avec nous. Bienvenue à tous et à toutes.

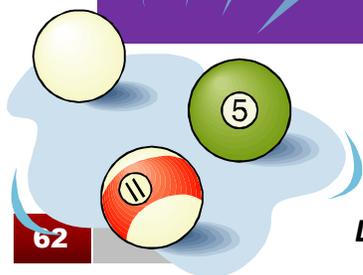
QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Le 2 ^e et 4 ^e mercredi du mois, dès septembre	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit, des jeux sont disponibles sur place	---
Information et inscription (si applicable) : Guy Rochette / 418 881-2105.						

FADOQ LES ALOUETTES | 50 ANS ET PLUS

Regroupement a pour mission de rassembler les personnes de 50 ans et plus, de représenter les membres et de défendre leurs droits auprès des instances décisionnelles et d'améliorer la qualité de vie et l'autonomie des membres par le biais d'activités sociales, d'entraide et de loisirs.

BASEBALL DE POCHE

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
2^e vendredi du mois	19 h 30 à 21 h	1 h 30	50 ans et plus	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418 881-3704.						



La santé de nos jeunes... une préoccupation pour tous!

BILLARD

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Jeudi	13 h à 16 h	3 h	50 ans et plus	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---

Information et inscription (si applicable) : Adrien Dubois / 418 881-3246.

DANSE EN LIGNE

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
3 ^e vendredi du mois	20 h	À déterminer	50 ans et plus	Salle communautaire	9 \$ / personne	---

Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418 881-3704.

DÎNER ET BINGO

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Dernier mercredi du mois	11 h 45	À déterminer	50 ans et plus	Salle FADOQ	À déterminer	---

Information et inscription (si applicable) : Marguerite Mailloux / 418 881-3756.

MARCHE

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Lundi	À déterminer	30 à 45 minutes dans les rues du village	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Colette Lamontagne / 418 881-3527.



PÉTANQUE

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Lundi	13 h	2 h	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Carte FADOQ	---

Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418 881-3704.

RUFF

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Mardi et jeudi	13 h à 16 h	3 h	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Carte FADOQ	---

Information et inscription (si applicable) : Lina Desrochers / 418 881-3704 / Denise Lamontagne / 418 881-3628.

RUFF ET SCRABBLE

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
1^{er} vendredi du mois	19 h	À déterminer	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Carte FADOQ	---

Information et inscription (si applicable) : Claudette Croteau / 418 881-2779 / Lina Desrochers / 418 881-3704.

SCRABBLE

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
1^{er} mardi du mois	9 h 30 à 11 h	1 h 30	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Carte FADOQ	---

Information et inscription (si applicable) : Claudette Croteau / 418 881-2779.

VIACTIVE (EXERCICES PHYSIQUES)

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Mercredi	9 h 30 à 10 h 30	1 h / atelier	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) : Colette Lamontagne / 418 881-3527.



ÔHANGAR | 6 À 16 ANS

Activités pour les jeunes variant de 6 à 16 ans en remplacement de la Maison des jeunes de Saint-Apollinaire. Une activité différente chaque mois!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
ULTIMATE FRISBEE 5 septembre	19 h 30 à 20 h 30	1 h	11 à 16 ans	À déterminer	Gratuit	---
MAISON HANTÉE 26 octobre	19 h 30 à 20 h 30	1 h	11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (salle 205)	Gratuit	---
CAKE-POP 13 novembre	19 h à 20 h	1 h	6 à 10 ans	Centre Multifonctionnel (cuisine)	Gratuit	---
SOIRÉE DE NOËL 12 décembre	19 h à 20 h 30	1 h	11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---

Information et inscription (si applicable) :
Mariane Giguère / 581 308-4481/ ohangar@hotmail.com/Page Facebook ÔHangar.



REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE | 12 À 17 ANS

C'est une association de jeunes qui s'est donné la mission, sur une base volontaire, de tenir dans leur communauté un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables. Surveillez les activités sur le site Internet de la MDJ!

QUAND	ACTIVITÉS	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
7 au 13 octobre	Semaine des MDJ	Une semaine	12 à 17 ans	MDJ	Gratuit	---
12 octobre	Colloque Alter'Ados	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	---
19 octobre	Cinéma-Quilles	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 4
9 novembre	Paintball	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 4
Décembre	Préparation et distribution des paniers de Noël de Dosquet	À déterminer	12 à 17 ans	Dosquet	Gratuit	---
7 décembre	Magasinage	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	Gratuit	Min. 4

Information et inscription (si applicable) : Regroupement des jeunes de Lotbinière / rjlotbiniere@videotron.ca / 418 728-4665 / www.rjlotbiniere.com.

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE SAINT-APOLLINAIRE | POUR TOUS

La Société d'Horticulture de Saint-Apollinaire est un organisme sans but lucratif. Elle est dirigée par un conseil d'administration dont les membres sont élus par l'assemblée générale annuelle. Fondée au printemps 1995 par un groupe de personnes désireuses de partager leur intérêt et leur passion pour l'horticulture et l'écologie. Elle est affiliée à la Fédération des Sociétés d'horticultures et d'écologie du Québec (FSHEQ). En 2016, la Société a reçu le Prix Marie-Victorin pour l'ensemble de ses réalisations.

Ses objectifs :

- Regrouper les personnes intéressées à développer et à promouvoir l'horticulture.
- Améliorer les connaissances de ses membres en horticulture et en écologie.
- Contribuer à l'amélioration et à la protection de l'environnement.

Pour devenir membre : il faut remplir le formulaire d'adhésion sur le site Internet : www.amelanchier.com. Postez le tout, accompagné de votre chèque à l'adresse suivante :

Société d'horticulture de Saint-Apollinaire
C.P. 3003
Saint-Apollinaire (Québec) G0S 2E0

- 20 \$ inscription individuelle.
- 30 \$ inscription familiale.



SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE SAINT-APOLLINAIRE (SUITE) | POUR TOUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
CONFÉRENCE JARDINS D'OISEAUX Par Gilles Paradis Le jeudi 26 septembre	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	---
CONFÉRENCE LES PLANTES MÉDICINALES Par Carole Cloutier, Agronome et herboriste. Un aperçu du grand potentiel de quelques plantes médicinales. Le mardi 22 octobre	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	---

Information et inscription (si applicable) : Lynda Marmen / 418 881-2365 / <https://www.amelanchier.com> / Facebook de la Société d'horticulture de Saint-Apollinaire.



ZONE SPORTIVE ET RÉCRÉATIVE

MISE EN FORME | 14 ANS ET PLUS



MAXI FORME FITNESS 24 H | 14 ANS ET PLUS

Venez vivre les cours de groupe Maxi Forme au centre Multifonctionnel (horaire fixe) et au Maxi Forme Fitness de Saint-Apollinaire (ouvert 24 h). Une ambiance exceptionnelle et une équipe de passionnée depuis plus de 10 ans vous y attendent. Que ce soit pour une heure de cardio, spinning et même de musculation sur musique, vous y trouverez tout ce que vous voulez! Horaire disponible en ligne au www.maxiforme.com ou bien directement à la succursale de la rue Laurier. Pour inscription : soit par téléphone au 418 425-4172 ou bien directement au Maxi-Forme de Saint-Apollinaire (360-B, rue Laurier).

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Horaire des cours offerts en ligne au www.maxiforme.com	À déterminer	Illimité, accès 24 h sur 24 h au Maxi Forme et sur horaire fixe au centre Multifonctionnel	Adolescents et adultes de 14 ans et plus	Centre Multifonctionnel ou Maxi Forme Fitness (360-B, rue Laurier)	48.28 \$ / mois	---
Information et inscription (si applicable) : Maxime Beaulieu / Maxi Forme Fitness / 418 425-4172 / www.maxiforme.com / mbeaulieu@maxiforme.com .						

RÉCRÉATIVE | CLIENTÈLE VARIÉE

CHANT AVEC LA VOIX RÉSILIENTE | 16 ANS ET PLUS

Le gym vocal: techniques vocales pour tous. Une notion de La Technique de La Voix Résiliente sera abordée à chaque semaine (relaxation, posture, respiration, exercice vocal, etc.), suivie d'un entraînement vocal en groupe et de la pratique de chansons accessibles et connues de tous. Un mini-concert convivial et des participants sera présenté à la fin de la session. Chaque pratique sera accompagnée de projections visuelles sur l'appareil vocal et conseils pour la santé vocale au quotidien. Aucune expérience musicale requise. Détente, bonne humeur et rires collectifs garantis!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis : 10, 17 et 24 septembre, 8, 15 et 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre.	18 h 30 à 20 h 30	1 h 30 – Inscription pour la session de 10 cours ou à un atelier	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 101)	17.50 \$ / atelier ou forfait pour la session complète	Max. 15
Information et inscription (si applicable) : Virginie Hamel / 1 877-789-8649 / info@lavoixresiliente.com .						

CUISINE POUR ADOLESCENTS | 11 À 16 ANS

Venez apprendre les rudiments de la cuisine lors de ces ateliers culinaires. Vous ferez différentes recettes que vous pourrez reproduire à la maison au grand plaisir de vos parents. Vous apprendrez à être autonome dans une cuisine.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (\$)
Les vendredis : 6 septembre, 4 octobre, 1^{er} novembre et 13 décembre	18 h 30 à 20 h 30	2 h – Inscription pour la session	Adolescents de 11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (cuisine)	40 \$ / session	---

Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.



DANSE BALADI | 13 ANS ET PLUS

Le baladi, danse ancestrale, fait partie des danses orientales communes aux peuples d'Asie, d'Afrique du Nord et aussi traditionnellement, à tout le bassin méditerranéen. Souvent appelée danse du ventre, elle demande pourtant un travail de tout le corps, et plus particulièrement des hanches. Elle est originaire du Moyen-Orient et des pays arabes et est dansée essentiellement par des femmes, mais aussi, depuis toujours et de plus en plus, par des hommes. Cette danse est reconnue comme l'une des plus anciennes du monde, surtout dans les pays du Moyen-Orient – l'Égypte, le Liban, la Turquie, la Syrie et l'Irak, ainsi que la Grèce et le Maghreb – les pays d'Afrique du Nord.

Il est possible de s'inscrire directement en ligne au : <http://www.zafirahfreedance.ca/>. Un rabais de 10 \$ par personne est applicable pour les inscriptions réalisées avant le 6 août pour la session d'automne. Un acompte de 15 % du montant total est requis pour valider votre inscription. La balance du montant est payable au premier cours.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (\$)
DÉBUTANT AVEC VOILE Les mardis dès le 3 septembre	18 h à 19 h	1 h – Session de 15 cours	13 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 203)	155 \$	Min. 4 (Le participant doit avoir un voile)
DÉBUTANT POUR ENFANTS Les mardis dès le 3 septembre	19 h à 19 h 30	1 h – Session de 15 cours	Enfants de 6 à 12 ans	Centre Multifonctionnel (salle 203)	80 \$	Min. 4
INTERMÉDIAIRE DRUM SOLO Les mardis dès le 3 septembre	19 h 30 à 20 h 30	1 h – Session de 15 cours	13 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 203)	155 \$	Min. 4

Information et inscription (si applicable) : Vanessa Bisson / 418 926-3119 / Zafirah Free Dance / <http://www.zafirahfreedance.ca/> Facebook Zafirah Free Dance.

DANSE COUNTRY (COURS) | 12 ANS ET PLUS

Apprenez à danser en ligne ou en partenaire sur la musique country (et parfois d'autres styles musicaux). Une nouvelle danse est enseignée chaque semaine. Lorsque possible, nous pratiquons les danses déjà apprises ultérieurement. Des soirées de danses seront également offertes durant la saison. Matériel recommandé: 1 bouteille d'eau. Les souliers trop antidérapants sont déconseillés. Venez vous amuser avec nous!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis du 17 septembre au 17 décembre	19 h 30 à 20 h 30 pour les débutants et 20 h 45 à 21 h 45 pour les intermédiaires	1 h par niveau	12 ans et plus	Salle communautaire	9 \$ par personne, payable à la fois (aucune inscription requis)	Min. 15

Information et inscription (si applicable) : École de danse CC Lover Country Pop / Charles-Olivier Thérout / 418 313-7713 / co.theroux@clovercountrypop.com / Facebook Cclovercountrypop.

DANSE COUNTRY (SOIRÉE) | 12 ANS ET PLUS

Venez apprendre une danse et ensuite la mettre en application dans une ambiance festive. Toute génération confondue!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les vendredis : 4 octobre, 2 et 23 novembre, 13 décembre et le samedi 19 octobre.	19 h 30 à minuit	19 h 30 enseignement d'une danse suivi d'une soirée dansante de 20 h à minuit	12 ans et plus	Salle communautaire	10 \$ par personne, payable à la fois (aucune inscription requis)	Min. 25

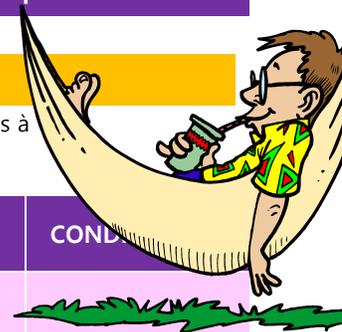
Information et inscription (si applicable) : École de danse CC Lover Country Pop / Charles-Olivier Thérout / 418 313-7713 / co.theroux@clovercountrypop.com / Facebook Cclovercountrypop.

HATHA-YOGA FAMILLE | 16 ANS ET PLUS

Moments propices au ressourcement par les postures, la détente, la respiration et la méditation. Joignez-vous à Aline Falardeau pour les cours d'Hatha-Yoga. Matériels requis : vêtements de sport et tapis de yoga.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	COND
Les mardis Du 10 septembre au 12 novembre (le cours du 1 ^{er} octobre aura lieu dans la salle 101 du centre Multifonctionnel)	19 h à 20 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	16 ans et plus	Salle du conseil	110 \$	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.



YOGA PRÉNATAL ET POST-NATAL AVEC BÉBÉ | FEMME ENCEINTE ET MAMAN AVEC OU SANS BÉBÉ

Prenez un moment pour vous reconnecter avec vous-même et votre bébé par le yoga ! Préparez votre corps à l'accouchement ou retrouvez-le par la remise en forme postnatale (6 semaines et +) à travers des exercices ciblés et des respirations pour vous permettre de mieux apprécier les grands changements que comportent la venue d'un enfant. L'emphase est mise sur le bassin, le plancher pelvien et les abdominaux profonds. En plus des bienfaits physiques et de l'énergie que vous apportera la pratique, apaisez votre mental et partagez avec d'autres mamans! Matériel requis : un tapis de yoga et une couverture.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les jeudis Du 19 septembre au 24 octobre	10 h 30 à 11 h 45	1 h 15 – Session de 6 cours	Femme enceinte et maman avec ou sans bébé	Chalet des loisirs	80 \$ / session ou 15 \$ / cours	Min. 8

Information et inscription (si applicable) : Karine Fontaine / 418 888-4881 / fonkyoga@gmail.com.

HIP HOP | 3 ANS ET PLUS

Style de danse très actuel et chorégraphies dynamiques. Ce cours est divisé en 4 parties : échauffements, techniques, apprentissages et distinction de nouveaux mouvements de différents styles de hip-hop « new style », « lady style », « locking », « waacking », « old school », etc., apprentissage de chorégraphies. Tenue vestimentaire demandée : t-shirt, camisole, pantalon, vêtements amples, espadrilles d'intérieur.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Dès septembre	À confirmer	1 h – Session de 14 cours	Enfants de 3 à 4 ans	427, route 273	À déterminer	Min. 6 / Max. 15
Dès septembre	À confirmer	1 h – Session de 14 cours	Enfants de 5 à 6 ans	427, route 273	À déterminer	Min. 6 / Max. 15
Dès septembre	À confirmer	1 h – Session de 14 cours	Enfants de 7 à 9 ans	427, route 273	À déterminer	Min. 6 / Max. 15
Dès septembre	À confirmer	1 h – Session de 14 cours	Enfants de 10 à 12 ans	427, route 273	À déterminer	Min. 6 / Max. 15
Dès septembre	À confirmer	1 h – Session de 14 cours	Enfants de 13 à 15 ans	427, route 273	À déterminer	Min. 6 / Max. 15
Dès septembre	À confirmer	1 h – Session de 14 cours	Ados de 16 ans et plus	427, route 273	À déterminer	Min. 6 / Max. 15
Dès septembre	À confirmer	1 h – Session de 14 cours	Adultes	427, route 273	À déterminer	Min. 6 / Max. 15

Information et inscription (si applicable) : Nathalie Lemay / Studio de danse Hypnose / Page FACEBOOK « Studio de Danse Hypnose » / 418 655-9813 / nathalielemay83@outlook.fr.

TAI CHI TAOÏSTE | 16 ANS ET PLUS

Une médiation en mouvement! Selon la tradition taoïste, la santé découle de l'harmonie globale du corps, du cœur et de l'esprit. Grâce aux arts Tai Chi taoïste^{MD}, il est possible d'accéder à cette tradition et d'améliorer sa santé physique, mentale et spirituelle tout au long de sa vie. Sur le plan physique, la pratique des arts Tai Chi Taoïste^{MD} permet d'exercer le corps dans son ensemble, y compris les tendons, les articulations, les tissus conjonctifs et les organes internes. Sous la supervision d'un instructeur accrédité, la pratique de ces mouvements contribue à améliorer l'équilibre, la posture et la circulation, à gagner en force et flexibilité et favorise le calme et la quiétude de l'esprit. Les arts Tai Chi Taoïste^{MD} ne cherchent pas à développer et durcir une musculature massive, mais plutôt à cultiver le corps de façon à ce qu'il soit détendu.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis dès le 3 septembre (pas de cours le 24 et le 31 décembre)	13 h 30 à 15 h 30	2 h – Inscription variable	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 201-202)	À déterminer	---

Information et inscription (si applicable) :
418 688-1199 / quebec@taoist.org / www.taoist.org / inscription sur place.

SPORTIVE | CLIENTÈLE VARIÉE

BADMINTON LIBRE | POUR TOUS

Vous souhaitez venir jouer au badminton mais vous êtes seul? Vous voulez rencontrer des nouveaux joueurs ou simplement vous assurer d'une plage horaire déterminée? Le badminton libre est donc l'activité qui vous convient!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Lundi (sauf le 14 octobre)	20 h à 21 h	Toute l'année	Tous	Centre Multifonctionnel (gymnase)	4 points ou 6 \$ / personne / heure	---

Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.



BASKETBALL EMBQ | 6 ANS ET PLUS

L'École de mini basket du Québec (EMBQ) vous offre la possibilité de jouer dans une équipe mixte pour les garçons et les filles de la 4^e à la 6^e année! Les cours comprennent **un total de 9 entraînements, 2 parties** contre des équipes de Québec, une mini partie intra-équipes et un chandail court aux couleurs de l'EMBQ.

Objectif : développer les habiletés au basketball dans le plaisir lors d'exercices et de parties.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les dimanches Du 29 septembre au 1^{er} décembre (pas de cours le 13 octobre)	10 h à 11 h 30	1 h 30 - Session de 11 séances (9 cours et 2 parties)	Enfants de 1 ^{re} à 6 ^e année (une équipe de 1 ^{re} à 3 ^e année et une équipe de 4 ^e à 6 ^e année)	Centre Multifonctionnel (gymnase)	140 \$	Places limitées – les 2 parties auront lieu à l'École secondaire la Seigneurie à Beauport au début décembre (lors d'une fin de semaine)

Information et inscription (si applicable) : Inscription EMBQ / embq@embq.qc.ca / 581 741-6658 / www.embq.qc.ca.

BASKETBALL | 18 ANS ET PLUS

Quel que soit votre âge, le basket peut être pratiqué par tout le monde ou presque. Nous vous proposons donc un regroupement de basketball pour les adultes! Venez vous y amuser en participant à des parties amicales, peu importe votre calibre!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis dès le 24 septembre	20 h 45 à 21 h 45	1 h - Session de 12 cours	18 ans et plus	Centre Multifonctionnel (gymnase)	70 \$	---

Information et inscription (si applicable) : Dave Beaulieu / 581 986-9922 / Beaulieudbeaulieu@hotmail.ca.

FUTSAL | 6 À 12 ANS

Le futsal, football en salle, mini-foot ou soccer en salle est un sport collectif apparenté du football.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les samedis (récréatif) Les mardis et vendredis (compétitif) dès le 10 octobre (Dates à déterminer)	Les samedis de 8 h à 13 h, les mardis et vendredis de 18 h 15 à 19 h 30	Octobre à mars	Enfant de 1 ^{re} à 6 ^e année	À déterminer	180 \$	Min. 27

Information et inscription (si applicable) : www.futsalotbiniere.com / Sébastien Rousseau / rousseau03@hotmail.ca.



GYMNASTIQUE – CLUB LES ELFES | 3 ANS ET PLUS

Le Club de gymnastique les Elfes de Lotbinière est un organisme à but non lucratif affilié à la Fédération de gymnastique du Québec. Notre but est d'offrir des cours de gymnastique aux jeunes, garçons et filles de la région, tout en promouvant les qualités sportives. Le volet récréatif permet une découverte amusante de la gymnastique, tandis que le secteur compétitif s'adresse aux passionnés voulant repousser leurs limites!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
DÉBUTANT INTERMÉDIAIRE AVANCÉ Dates à déterminer	À déterminer	À déterminer	3 ans et plus	École secondaire Beaurivage	À déterminer	---

Information et inscription (si applicable) : Club de gymnastique des elfes / 418 956-6484 / dumas.lambert@hotmail.com.

KARATÉ SHAOLIN KEMPO | 5 ANS ET PLUS

Le karaté Shaolin Kempo est un art martial axé sur l'autodéfense dont la priorité est le respect d'autrui. C'est un art facilement accessible, autant pour les adultes que pour les enfants et il permet d'apprendre l'autodéfense, tout en améliorant la souplesse, la force physique et mentale ainsi que l'agilité. Il vous permettra aussi d'atteindre une autodiscipline personnelle qui vous apportera une meilleure concentration et confiance en soi dans votre quotidien.

*** INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS ***

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les jeudis du 12 septembre au 12 décembre (cours du 10 octobre aura lieu à la salle du conseil)	19 h à 19 h 55	55 minutes – Session de 13 semaines	5-12 ans ou parents avec enfants	Centre Multifonctionnel (salles 203-205)	120 \$	---
Les jeudis 12 septembre au 12 décembre (cours du 10 octobre aura lieu à la salle du conseil)	20 h à 21 h 15	1 h 15 – Session de 13 semaines	13 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salles 203-205)	135 \$	---

Information et inscription (si applicable) : Contactez Maître Réjean Grenier (ceinture noire 5^e dan, 34 ans d'expérience) / École de karaté Shaolin Kempo / 418 999-2000 / plus de 17 ans d'existence à St-Apollinaire et aussi à Laurier-Station / tarifs spéciaux pour famille de 3 personnes et plus / sensei.shaolin@hotmail.com.



LIGUE DE VOLLEYBALL DES VIEUX AIGLES | 16 ANS ET PLUS

Le volleyball est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs, séparés par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. Venez vous amuser en groupe!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les jeudis dès le 5 septembre (le cours du 10 octobre est annulé et remplacé le 5 octobre, de 9 h à 11 h 30)	19 h 30 à 22 h 30	2 h 30 – Session de 16 semaines	16 ans et plus	À déterminer	À déterminer	Min. 27

Information et inscription (si applicable) :
Jason Bergeron / vieuxaigles@gmail.com / 418 981-0078 / via la page Facebook.



PATINAGE ARTISTIQUE ET INITIATION AU PATINAGE | 3 ANS ET PLUS

Le CPA Les Dorisseaux de Saint-Agapit offre, depuis 40 ans, tous les programmes de patinage de Patinage Canada. Ces programmes sont élaborés par des experts dans le but d'enseigner les habiletés fondamentales du patinage de manière progressive. Nous travaillons avec des entraîneurs professionnels reconnus.

PATINAGE PLUS : Ce programme s'adresse aux débutants de tous âges et met l'accent sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base. Les patineurs suivent les cours en groupe sous la supervision d'un entraîneur professionnel aidé par des assistants de programme formés.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Début septembre à la fin mars (horaire détaillé remis à l'inscription)	Un soir sur semaine (lundi ou mercredi, à déterminer selon la disponibilité des entraîneurs) 18 h 05 à 18 h 50 OU 11 h 05 à 11 h 50	A) Option à 1X / semaine (un soir sur semaine OU samedi) B) Option à 2X / semaine (un soir sur semaine ET samedi)	Garçons et filles de 3 ans et plus en date du 1 ^{er} octobre	Aréna G. H. Vermette (Saint-Agapit)	A) 1X / semaine : St-Agapit = 150 \$ St-Apo = 250 \$ Autres = 350 \$ B) 2X / semaine : St-Agapit = 195 \$ St-Apo = 295 \$ Autre = 395 \$	---

Information et inscription (si applicable) : (LUNDI LE 26 AOÛT DE 17 H 30 À 18 H 30 à l'aréna G.H. Vermette à St-Agapit) : Anne-Marie Rousseau / 418 881-2293 / cpalesdorisseaux@gmail.com.

* Selon la disponibilité des places restantes après l'inscription. Nous souhaitons offrir la possibilité à tous les enfants d'avoir une place avant d'offrir deux cours par semaine.

** Possibilités de versements différés.

Cours préparatoires pour les nouveaux patineurs :

Pour les personnes qui n'ont jamais patiné, 4 cours préparatoires sont offerts durant les deux premières semaines de septembre pour faciliter l'intégration aux groupes (inclus dans le coût d'inscription, aucun frais supplémentaires). Période d'essai pour les nouveaux patineurs jusqu'au 30 septembre 2019.

Inscription : le lundi 26 août de 17 h 30 à 18 h 30 à l'aréna G.H. Vermette

Pour information : cpalesdorisseaux@gmail.com ou Anne-Marie Rousseau 418 881-2293, responsable du Patinage Plus.

PROGRAMME STAR : Cours de patinage artistique de groupe ou privé pour les patineurs désirant parfaire leurs techniques et continuer leurs apprentissages dans un but récréatif ou compétitif. Horaires et tarifs selon disponibilité des entraîneurs. Informez-vous auprès de Karine Tessier 418 881-4544, responsable du patinage STAR.



PICKLEBALL | 16 ANS ET PLUS

Cette discipline s'apparente beaucoup au tennis, mais se pratique sur un terrain de la même dimension qu'un terrain de badminton. Plus lent que le tennis et surtout moins dur pour les articulations, le pickleball s'apprend en 1 heure! Nous sommes à la recherche de joueurs pour se joindre à nous! Une heure gratuite d'essai est offerte aux débutants. Des raquettes sont disponibles en location sur place au coût de 2 \$ l'unité.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les lundis dès septembre (pas de cours le 14 octobre)	10 h à 11 h 30	1 h 30 – Payable un atelier à la fois	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (gymnase de gauche)	22.50 \$ / terrain, divisé entre le nombre de joueurs présents	---
Les mercredis en continu	19 h 30 à 20 h 30	1 h – Payable un atelier à la fois	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (gymnase de gauche)	15 \$ / terrain, divisé entre le nombre de joueurs présents	---
Les jeudis en continu (pas de cours le 10 octobre et le 19 mars)	10 h à 11 h 30	1 h 30 – Payable un atelier à la fois	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (gymnase de gauche)	22.50 \$ / terrain, divisé entre le nombre de joueurs présents	---

Information et inscription (si applicable) : Sylvie Deschesnes ou Benoit Aubin (les activités de soir) / 418 886-4200 / Angèle Bernier (les activités de jour) / 418 433-4199.



SOCCKER ACCIÓN | 5 ANS ET PLUS

Visitez notre site web pour connaître le fonctionnement et la programmation de chaque niveau. Pour information : socceraccion@gmail.com. Le prix de l'inscription inclus un chandail personnalisé et une paire de bas. Une remise de trophées et de médailles aura lieu à la fin de la session. Les dates pour la session d'hiver sont à venir...

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les lundis du 9 septembre au 9 décembre (pas de cours le 14 octobre)	17 h 15 à 18 h (covoiturage disponible)	45 min.	Enfants de 5 ans (mixte) en date de 2019.	Centre Multifonctionnel (gymnase)	À déterminer	20 participants
Les lundis du 9 septembre au 9 décembre (pas de cours le 14 octobre)	18 h à 18 h 45	45 min.	Enfants de 6 ans (mixte) en date de 2019. Avoir joué dans le U4-U5.	Centre Multifonctionnel (gymnase)	À déterminer	20 participants
Les jeudis du 5 septembre au 12 décembre (pas de cours le 10 octobre)	18 h à 19 h	1 h	Enfants de 7-8 ans (mixte) en date de 2019. Avoir joué dans le U7.	Centre Multifonctionnel (gymnase) et en stade	À déterminer	28 participants
Les vendredis du 6 septembre au 22 novembre (pas de cours le 20 septembre et 11 octobre)	17 h à 18 h	2 x 25 min.	Enfants de 9-10 ans (mixte) en date de 2019. Avoir joué dans le U7-U8.	Centre Multifonctionnel (gymnase) et en stade	À déterminer	20 participants
Les mardis du 1^{er} octobre au 3 décembre	19 h 30 à 20 h 30	2 x 25 min.	Adultes	Centre Multifonctionnel (gymnase) et en stade	À déterminer	20 participants

Information et inscription (si applicable) : envoyer un courriel à socceraccion@gmail.com pour recevoir le formulaire d'inscription.



Programmation

Municipalité de Saint-Gilles



CALENDRIER DE LA SAISON 2019-2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI
7 h Hockey mineur	15 h Patinage libre ¹	16 h Club de patinage artistique
8 h 30 Ligue de hockey Adulte	16 h Hockey libre ¹	18 h Hockey mineur
10 h Ligue de hockey Adulte	17 h 30 Hockey mineur	19 h 30 Ringuette
11 h 30 Hockey mineur	20 h 30 Ligue de hockey Adulte	21 h Ligue de hockey Adulte
14 h 30 Ligue de hockey Adulte		
18 h Ligue de hockey Adulte		
19 h 30 Ligue de hockey Adulte		
21 h Ligue de hockey Adulte		
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15 h 30 SDG Étienne-Chartier	15 h 30 Patinage libre ¹	15 h Patinage libre ¹
16 h 30 Hockey libre ¹	16 h 30 Club de patinage artistique	16 h Hockey libre ¹
18 h Hockey mineur	19 h Hockey mineur	ou Ligue de hockey Adulte (aux 2 sem.)
21 h Ligue de hockey Adulte	20 h 30 Ligue de hockey Adulte	17 h 30 Hockey mineur
	22 h Patinage synchronisé (mensuel)	19 h Hockey mineur
		20 h 30 Ligue de hockey Adulte
SAMEDI		
7 h 30 Club de patinage artistique		
10 h Ringuette		
13 h Hockey mineur		
17 h 30 Patinage en famille ¹		
19 h Ligue de hockey Adulte		

¹ Les heures peuvent être modifiées sans préavis.

Veuillez consulter la **Programmation quotidienne** pour connaître l'horaire : **418 888-4043**.

Pour information, **location (glace ou salle)**, etc. : **418 888-3863 / arena@stgilles.net**



PATINOIRE ET SALLES MUNICIPALES À LOUER

Que ce soit pour une réunion, une fête de famille ou toute autre occasion, il est possible de réserver l'une des salles municipales, la patinoire ou encore de l'équipement mis à la disposition des citoyens par la Municipalité.

Pour réserver, vous devez maintenant télécharger le document de réservation sur le site de la Municipalité, le remplir et le retourner signer à arena@stgilles.net (document numérisé ou photo de chaque page acceptée).

Rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://www.st-gilles.qc.ca/pages/centre-recreatif-de-saint-gilles>



COURS DE DANSE POUR FILLES ET GARÇONS

Session Automne 2019 : tous les jeudis, dès le 26 septembre

Lieu 1^{er} cours : Salle du restaurant (départ du SDG avec la professeure, retour au SDG avec elle)

Lieu 2^e au 4^e cours : Gymnase de l'école Étienne-Chartier

15 h 25 à 16 h 25 - Initiation 3 danses (maternelle à 2^e année)

Le cours d'initiation 3 danses permet à un enfant indécis de faire ce cours afin de découvrir le hip-hop, le jazz et le ballet classique. Durant la session, les jeunes apprendront une chorégraphie mélangeant les trois styles de danses. À la fin de ce cours, ils seront en mesure de prendre une décision.

16 h 45 à 17 h 45 – Cheerleading (2^e à 6^e année)

17 h 45 à 18 h 30 – Danse enfantine (3-4 ans)

Votre enfant apprendra les mouvements de coordinations, à travailler 2 par 2, la vitesse d'exécution et l'expression faciale. Les mouvements sont simples pour leur permettre de maîtriser leur corps. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'à ce stade ils apprendront une petite chorégraphie toute simple.

18 h 30 à 19 h 30 – Gymnastique (2^e à 6^e année)

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, les grandes roues, différent saut ainsi qu'une petite chorégraphie. Le niveau 1 est parfait pour les jeunes qui commencent dans le milieu acrobatique.

Formulaire d'inscription disponible à cette adresse :

<https://www.st-gilles.qc.ca/pages/cours-de-danse-pour-enfants>



CHANT ET PIANO (POPULAIRE ET JAZZ)

SESSION AUTOMNE 2019 :

Loisir culturel en chant et piano, Élodia en est à sa deuxième année! Des cours privés en chant ou en piano sont offerts en séance de 30, 45 ou 60 minutes, dès l'âge de 4 ans.



Ses étudiants se produiront en spectacle le **6 et 7 décembre, à 13 h**, à la salle municipale. On vous attend en grand nombre!

Rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://www.st-gilles.qc.ca/pages/cours-de-chant-et-piano>

CLUB FADOQ

Au local du sous-sol ou dans la grande salle municipale (1605, rue Principale), la FADOQ vous offre diverses activités : quilles, jeux-pétanque-atout, jeux de cartes, cours de danse débutants, soirées de danses, etc.



Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec M. Robert Samson au 418 888-4045.

COURS DE KARATÉ POUR LES ENFANTS

Pour information : M. Denis Paquet au 418 809-2234 ou par courriel à denis.paquet@hotmail.com



Denis Paquet Kenpo



CLUB PATINART

Le **Club Patinart** débute sa nouvelle saison le 5 octobre 2019.

Rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://www.st-gilles.qc.ca/pages/club-patinage-artistique>

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AVEC SCHEILA

Nouveaux cours de circuit et de body design, dès le 3 septembre 2019.

Rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://www.st-gilles.qc.ca/pages/conditionnement-physique>

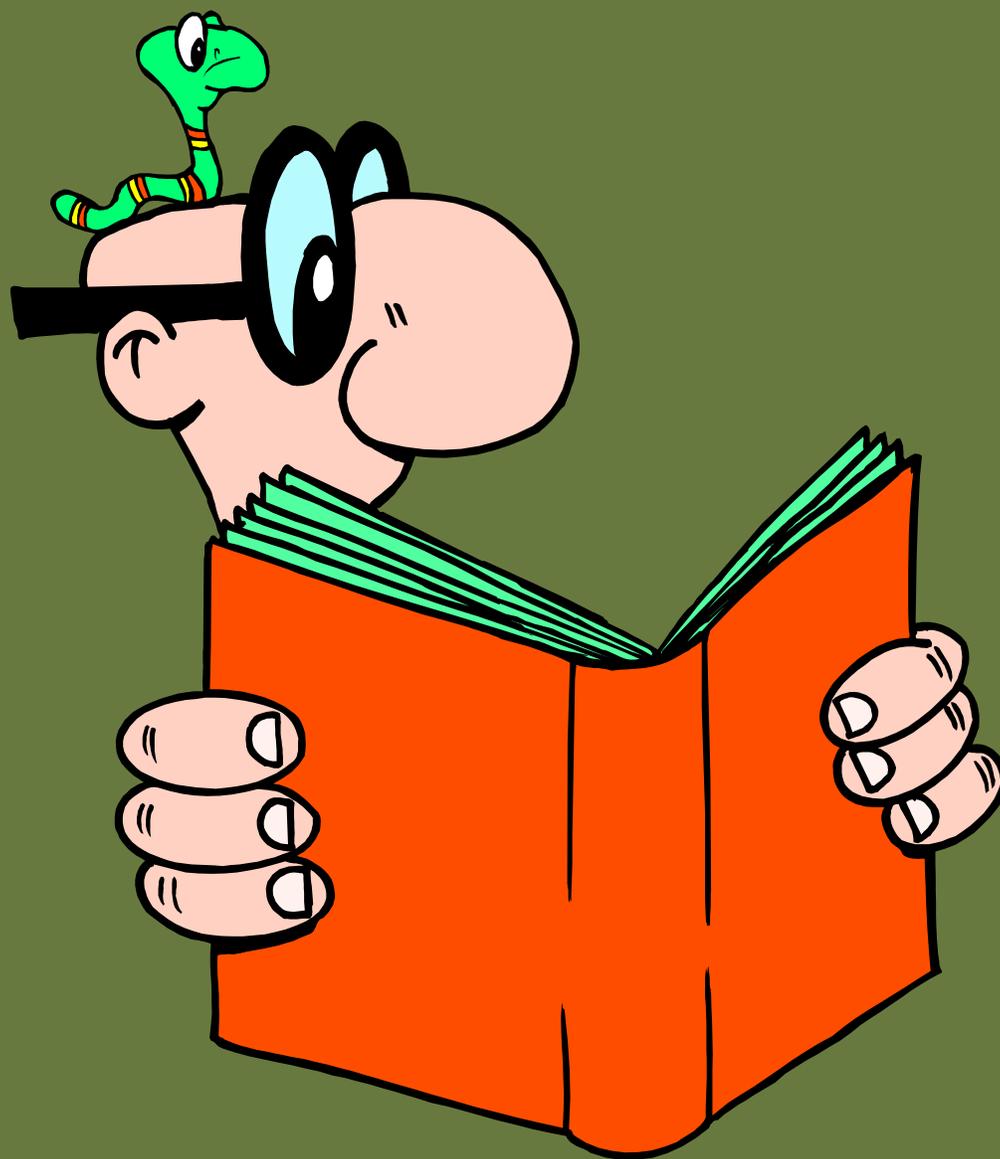
Disponibilité de salles :

Vous souhaitez offrir un cours de conditionnement physique aux citoyens de Saint-Gilles? Communiquez avec la direction des Loisirs pour connaître les disponibilités : 418 888-3863 ou par courriel à arena@stgilles.net.



Programmation

Municipalité de Saint-Flavien



BIBLIOTHÈQUE LA FLAVIETHÈQUE

(12-A, rue Roberge, 418 728-4190, poste 7 ou courriel : laflavietheque@st-flavien.com)



Heures d'ouverture :

- Mardi de 14 h à 16 h et de 18 h à 20 h
- Jeudi de 18 h à 19 h 30
- Samedi de 10 h à 12 h

* Suivez-nous sur Facebook au www.facebook.com/flavietheque pour avoir tous les détails des activités et conférences qui auront lieu prochainement. *

COURS D'AUTODÉFENSE ÉCOLE D'AIKIBUDO DU QUÉBEC

(Centre Multi-Génération au 12, rue Roberge)

Une nouvelle activité fait son apparition cette année. En effet, des démarches ont été entreprises avec l'école d'aikibudo du Québec afin d'instaurer des cours d'autodéfense pour adolescents à Saint-Flavien. Si le nombre d'inscriptions le permet, les cours auront lieu les jeudis soirs à compter de 19 h.

Les cours débiteront le 12 septembre et se termineront le 19 décembre pour un total de 15 cours. Le prix n'est pas encore déterminé, selon le nombre d'inscriptions, mais il devrait être aux alentours de 150 \$ + taxes pour les 15 cours (10 \$/cours).

Pour plus d'informations sur le fonctionnement vous pouvez vous référer à leur site internet : www.aikibudodequebec.com ou au responsable Benoit Lortie Sensei à l'adresse suivante : benoit.lortie.aikibudo@hotmail.com.

Pour ce qui est des inscriptions, vous pouvez le faire directement au bureau municipal de Saint-Flavien ou par courriel au coordonnateur des loisirs, Carl-Éric Bilodeau, à l'adresse suivante : cooperation.loisirs@outlook.com



COURS DE MISE EN FORME AVEC OXYGÈNE SANTÉ ET FORME

(12, rue Roberge, 418 728-4190, poste 6)



un esprit sain dans un corps sain

Tous les cours donnés par Oxygène Santé Forme auront lieu au Centre Multi-Génération situé au 12, rue Roberge.

MISE EN FORME SÉNIOR (entraîneur : Nancie Tremblay):

C'est quoi? Entraînement léger pour apporter souplesse, coordination, dépense calorique et légère augmentation du rythme cardiaque.

C'est pour qui? 60 ans et plus ou toute personne retraitée voulant se mettre en forme et garder une bonne santé.

Comment ça se passe? Cet entraînement est apporté de façon à s'adapter à chacun. Le cours débute par un léger réchauffement avec de la marche sur place avec mouvement coordonné des bras pour augmenter légèrement l'intensité. On y ajoute une période d'exercices cardiovasculaires (à faible intensité) de souplesse des membres et de tonification des muscles. Se termine par une période d'étirement et de relaxation. Ce cours se veut SANS SAUT NI COURSE. Des poids libres de 2 lbs peuvent être utilisés pour apporter un objectif supérieur. Libre à chacun.

Quels sont les bienfaits? Amélioration du tonus musculaire, de la souplesse et de la posture, du système cardiovasculaire de l'équilibre et de la coordination.

Les cours auront lieu les mercredis du **18 septembre au 4 décembre 2019** de 14 h 30 à 15 h 30. Pour plus d'informations, contacter Nancie Tremblay au 418 951-5086.

INTERVALLES (entraîneur : Nancie Tremblay):

C'est quoi? L'entraînement par Intervalles (EPI) est une forme d'entraînement pendant laquelle les périodes d'efforts sont entrecoupées de périodes de repos passives ou actives.

C'est pour qui? Ce cours est pour des adolescents de 16 ans et + et des adultes désireux d'obtenir des résultats rapides.

Comment ça se passe? Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, avec ou sans équipement, le cours d'entraînement par intervalles se déroule en augmentant l'intensité d'un cours à l'autre et est présenté en plusieurs blocs de séries d'exercices musculaires et cardiovasculaires. Cela permet aux participants de s'améliorer rapidement et de s'adapter plus facilement à ce type d'entraînement. Les périodes d'intervalles de repos sont réduites d'un cours à l'autre, favorisant ainsi une augmentation de l'efficacité.

Quels sont les bienfaits? En plus d'améliorer les capacités cardiovasculaires et musculaires, l'EPI est un moyen efficace d'obtenir des résultats rapides et de brûler un maximum de calories.

Les cours auront lieu les mercredis soirs du **18 septembre au 4 décembre 2019** de 18 h à 19 h. Pour plus d'informations, contacter Nancie Tremblay au 418 951-5086.



CLUB DE L'ÂGE D'OR « MOISSON D'OR »

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	ENDROIT	COÛT
Ruff et poches	Les mardis Début : 1 ^{er} octobre Fin : 10 décembre	13 h 30 – 15 h 30	Centre Multi-Génération (12, rue Roberge)	2 \$
Soirée dansante (Clément Gervais)	2 ^e Vendredi du mois (10 janvier, 7 février, 6 mars, 10 avril et 8 mai)	En soirée	Salle des Lions	9 \$

Pour plus d'informations : communiquez avec **M. Jean-Paul Desruisseaux** au **418 728-3350**.

* Les dates pour la soirée dansante sont sujets à changer. *

YOGA AVEC NORA BYRNE

(12-A, rue Roberge, 418 728-4190, poste 6)

Tous les cours donnés par Mme Nora Byrne auront lieu au Centre Multi-Génération situé au 12, rue Roberge. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Mme Byrne au 819 292-2142 ou au yoga.nora.byrne@gmail.com.

TYPE	JOUR	HEURE	DATES	COÛT
Yoga doux	Lundi	8 h 30	Début des cours le 16 septembre 2019	120 \$ (12 cours de 75 minutes)
Yoga retraités	Mercredi	9 h		120 \$ (12 cours de 75 minutes)
Yoga modéré	Jeudi	17 h 15		120 \$ (12 cours de 75 minutes)

Un nouveau cours de yoga pour débutants sera également au programme les jeudis à 18h45 au centre Multi-Génération. Si vous avez des questions concernant ce nouveau cours, s'adresser à Nancy Blais 418 836-0706 ou blais.nancy5@gmail.com

S'épanouir en pratiquant le YOGA



Tonus et souplesse
Respiration
Intériorisation et détente

St-Flavien (Salle Multigénération)

Yoga doux : Lundi 08h30

Yoga pour retraités(es) : Mercredi 09h00

Yoga modéré : Jeudi 17h15

NOUVEAU (Salle 6, rue Caux)

Yoga pour débutants avec Nancy Blais.

Jeudi 18h45

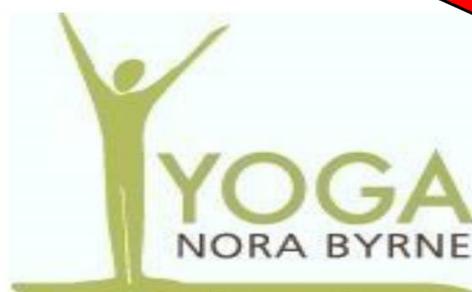
(418)836-0706

blais.nancy5@gmail.com

TARIF

120\$ pour 12 cours.

Les cours débutent dans la semaine du 16 septembre.



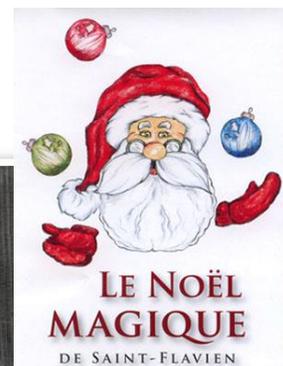
(819)292-2142

yoga.nora.byrne@gmail.com

Professeure de yoga certifiée

NOËL MAGIQUE

(418 728-4190, poste 2)



* Consultez la programmation à la mi-octobre à www.st-flavien.com *



MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE - ATELIERS CHOUETTE ET PIROUETTE -

(Centre communautaire, 6 rue Caux)

Gratuit ! Pour toutes les familles

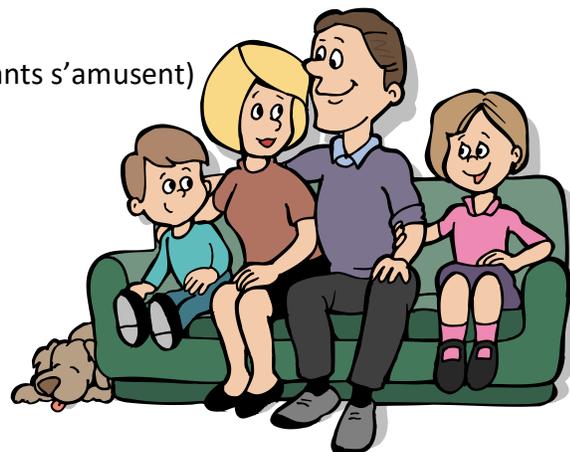
TOUS LES MERCREDIS, de 9 h 30 à 11 h 30, l'équipe d'éducatrices vous invite à des Ateliers-découvertes Parents-Enfants 0-5 ans.

- Activités parent-enfant
- Détente, échanges entre parents (pendant que les enfants s'amuse)

P.S. Apportez votre collation!

Lieu : Au Centre communautaire

Pour informations et inscription : 418 881-3486



CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES DE LOTBINIÈRE

(Centre Multi-Génération au 12, rue Roberge)

Dès le 30 septembre 2019



VIACTIVE à ST-FLAVIEN

- Qu'est-ce que VIACTIVE? : C'est une occasion pour les 50 ans et plus de bouger en groupe.
- VENEZ BOUGER AVEC NOUS!!
- Pour vous inscrire, vous avez simplement à nous téléphoner au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière.
- Les lundis 13h30 à 14h30 au Centre Multi-Génération (12 rue Roberge)

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

COM-2016-103 © Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2016

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière

418 728-4825 1 866 728-4825

418 728-3435, poste 181262

www.cpalotbiniere.com



COURS DE DANSE COUNTRY HEARTBEAT COUNTRY



***Cours de danse
country***
Laurier / St-Flavien
Salle des Lions 16, rue des érables

Les LUNDIS
du 2 sept. au 25 nov. 2019
Débutant : 18h45
Novice / Inter. : 20h

Session 100\$ 10\$/cours
(13 semaines)

 ***Country***
HEARTBEAT COUNTRY
AVEC CYNTHIA FORTIER

**Pour informations ou inscriptions:
heartbeatcountry@outlook.com ou via Facebook**

ABC LOTBINIÈRE

(3, Rang du Bois-de-l'Ail)

Cours gratuits dans Lotbinière

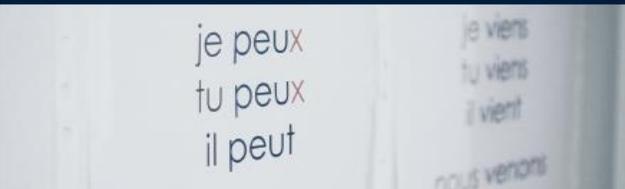
Quand? De septembre 2019 à mai 2020

Où? À St-Flavien, St-Apollinaire et Ste-Croix

Qui? 16 ans et plus

418 728-2226 / abclotbiniere.com / info@abclotbiniere.com





Alphabétisation, lecture, écriture et calcul

Cours à temps partiel, de jour ou de soir
En groupe ou individuel



Francisation des personnes immigrantes

Cours à temps partiel, de jour ou de soir



Informatique et nouvelles technologies

Ordinateur, tablette électronique,
téléphone intelligent, réseaux sociaux, etc.



Service d'aide à la recherche d'emploi sur Internet

En partenariat avec Emploi-Québec

Formations en entreprise

Cours sur mesure pour vos employés: alphabétisation, francisation et nouvelles technologies.



Surveillez la page Facebook de la Municipalité de Saint-Flavien <https://www.facebook.com/StFlavien/>, tous les détails sur les activités à venir y seront publicisés.

Pour informations contactez le service des loisirs au 418-728-4190 poste 6 ou au loisirs@st-flavien.com.

Programmation

Municipalité D'Issoudun



22^E RALLYE AUTOMOBILE D'ISSOUDUN

Date : Le samedi 7 septembre 2019

Inscriptions : le jour même de 11 h à 13 h (inscription et départ)

Coût : 10 \$ /personne, gratuit pour les moins de 12 ans

17 h > **Heure limite pour la remise des feuilles-réponses**

18 h > **Souper lasagne, salade César, consommation gratuite, gâteau et café**
(15 \$ /adulte et 7 \$ /enfant de moins de 12 ans)

19 h > **Réponses et remise des prix**

(1^{er} prix : 100 \$, 2^e prix : 50 \$ et 3^e prix : 25 \$)

* Apportez votre dictionnaire et vos lunettes d'approche! *

Endroit : Salle communautaire, Issoudun (268, rue Principale)

Organisé par : Pier-Luc Croteau, Jannie Croteau, Sandra Croteau,
Karine Guérard, Carolanne Coulombe et Alexandre Guérard.

Pour information : contactez Marie-Noëlle Bélanger au 418 728-5978

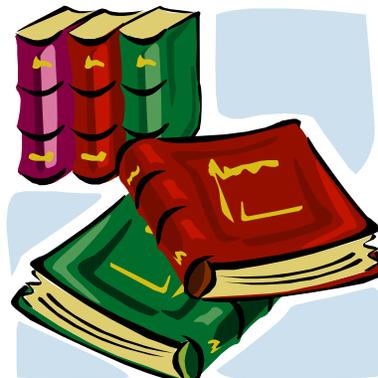


BIBLIOTHÈQUE LA RÊVERIE

La bibliothèque municipale La Rêverie est située au 268 rue Principale, entrée côté est. Elle offre un service de prêt de livres aux résidents de la municipalité. **Nouveautés chaque mois!**

Heures d'ouverture : mercredi de 18 h 30 à 20 h 30
samedi de 9 h 30 à 11 h à partir du 7 septembre

Pour informations : 418 728-9061



BRUNCH DE NOËL

Venez manger en famille et vous amuser avec nous! Parties de cartes et visite du Père Noël.

Date : Le dimanche 15 décembre 2019 de 10 h à 12 h

Endroit : Salle communautaire, Issoudun (268, rue Principale)

Coût : à confirmer

Pour information : contactez Marie-Noëlle Bélanger au 418 728-5978



Programmation

Municipalité de Saint-Antoine-de-Tilly



INFORMATIONS POUR INSCRIPTIONS

Session d'automne du lundi 26 août au lundi 9 septembre 2019

EN LIGNE

Via le site www.saintantoinedetilly.com dans la section loisirs.
Compléter le formulaire et effectuer le paiement en ligne.

INSCRIPTION PAPIER

Compléter le formulaire d'inscription à l'intérieur de ce document.
Le paiement doit se faire en argent ou par chèque au nom de la
Municipalité de Saint-Antoine-de-Tilly. Le tout doit être reçu avant le premier cours.

Après la période d'inscriptions ou si le paiement n'a pas été complété
pour le premier cours, des frais de 15 \$ seront chargés sur la facture.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

En ligne ou directement au bureau municipal: du 26 août au 9 septembre 2019.
Soirée d'inscription au centre communautaire le mercredi 4 septembre de 18 h à 20 h.

POLITIQUES D'ANNULATION

La Municipalité et les professeurs offrant les cours se réservent le droit d'annuler
une activité en cas de nombre insuffisant d'inscriptions.

À partir de la 3e activité, un pourcentage de rabais est alloué sur le montant
total d'une facture selon le nombre d'activités choisies. Les activités peuvent être
réparties entre tous les membres d'une même famille.

3 activités : 10 % de rabais sur la facture

4 activités : 15 % de rabais sur la facture

Renaud Labrecque
Coordonnateur des loisirs par intérim
418 886-2441, poste 208
loisirs@saintantoinedetilly.com



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

ARTS - DÉBUTANTS	
Clientèle : 5 à 12 ans (débutants en cours d'arts)	Horaire : Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30
Session : à partir du jeudi 26 septembre (12 semaines)	
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion	
Tarif : 90 \$	
Professeure : Marjolaine Hébert	
Description : Activités variées d'artisanat, bijoux, dessin, peinture aquarelle mixte média, gravures et estampes sur polystyrène. Cours adapté pour débutants, maximum 8 participants.	



ARTS - AVANCÉS	
Clientèle : 5 à 12 ans (avancés en cours d'arts)	Horaire : Jeudi de 16 h 30 à 17 h 30
Session : à partir du jeudi 26 septembre (12 semaines)	
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion	
Tarif : 90 \$	
Professeure : Marjolaine Hébert	
Description : Activités variées d'artisanat, bijoux, dessin, peinture aquarelle mixte média, gravures et estampes sur polystyrène. Cours adapté pour avancés, maximum 8 participants.	



ARTS - ADULTES	
Clientèle : Adolescents et adultes	Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h 30
Session : à partir du jeudi 26 septembre (12 semaines)	
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion	
Tarif : 100 \$	
Professeure : Marjolaine Hébert	
Description : Techniques de dessin, peinture aquarelle mixte média, gravures et estampes sur polystyrène visant à développer une expression artistique personnelle. Les œuvres pourront ensuite être assemblées en « cahier artisanal » avec photos, textes ou poésie selon les goûts de chacun.	



GUITARE / UKULELE

Clientèle : Pour tous	Horaire : --	
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)		
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion ou salle du conseil		
Tarif : 225 \$ (30 minutes) / 295 \$ (45 minutes) / 380 \$ (60 minutes)		
Professeure : L'Accroche-notes		
Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès. Guitare acoustique, classique, électrique et ukulélé.		

BATTERIE

Clientèle : Pour tous	Horaire : Jeudi entre 13 h et 20 h	
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)		
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion		
Tarif : 225 \$ (30 minutes) / 295 \$ (45 minutes) / 380 \$ (60 minutes)		
Professeure : L'Accroche-notes		
Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne. Enseignement des notions de bases de l'instrument et progression adaptée au rythme de l'apprentissage du participant.		

CHANT / PIANO

Clientèle : Pour tous	Horaire : adapté avec le participant	
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)		
Lieu : Centre communautaire, salle de réunion ou salle du conseil		
Tarif : 205 \$ (30 minutes) / 295 \$ (45 minutes) / 385 \$ (60 minutes)		
Professeure : Élodia Alexandre		
Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès.		

ACTIVITÉS SPORTIVES

CHEERLEADING	
Clientèle : 5 à 12 ans	Horaire : Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)	
Tarif : 90 \$ pour 8 séances	
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Description : Perfectionnement des techniques de cheerleading dans le but d'apprendre une chorégraphie de groupe sur une musique entraînante et rythmée. Minimum 10 inscriptions.	



BADMINTON LIBRE OU LIGUE	
Clientèle : Adolescents et adultes	Horaire : Mardi, badminton libre de 19 h à 20 h / Ligue de badminton de 20 h 30 à 22 h
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)	
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Tarif : 65 \$ pour 12 séances ou 8 \$ la séance	
Description : BADMINTON LIBRE - Cette activité convient aux joueurs tant réguliers qu'occasionnels. Pour les disponibilités des terrains, il est préférable de réserver votre place au 418 886-2441, poste 208. BADMINTON LIGUE - Ligue de badminton. Places limitées en début de session.	



BASKETBALL FÉMININ	
Clientèle : Adolescents et adultes	Horaire : Lundi de 20 h à 21 h 30
Session : à partir du lundi 23 septembre (11 semaines)	
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Tarif : 60 \$ pour 11 séances ou 8 \$ la séance	
Description : Débutantes et habituées sont les bienvenues. Les équipes seront divisées à chaque séance pour équilibrer le jeu.	



DANSE HIP-HOP	
Clientèle : 3 à 12 ans	Horaire : Lundi, de 15 h 30 à 16 h 30 (maternelle à 2 ^e année) / 16 h 30 à 17 h 30 (3 ^e à 6 ^e année) / 17 h 45 à 18 h 30 (Présc. 3 à 5 ans)
Session : à partir du lundi 23 septembre (11 semaines)	
Tarif : 90 \$ pour 10 séances	
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Description : Les jeunes apprendront des enchaînements de mouvements dynamiques sur musique rythmée. Le cours a pour objectif de mémoriser une chorégraphie durant les 10 semaines et d'augmenter le niveau de difficulté des mouvements de semaine en semaine.	



ESCALADE LIBRE	
Clientèle : Pour tous	Horaire : Samedi de 13 h à 16 h
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)	
Tarif : 12 ANS ET + : 60 \$ pour 10 séances ou 8 \$ la séance 12 ANS ET - : 45 \$ pour 10 séances ou 6 \$ la séance	
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Description : Un animateur formé par Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade est présent sur place pour superviser les grimpeurs. Escalade encordée assurée par l'animateur et par assureurs mécaniques. 5 voies disponibles sur 8 mètres de hauteur ainsi qu'un mur de traverse. Prêt de matériel inclus.	



HOCKEY COSOM	
Clientèle : Adolescents et adultes	Horaire : Jeudi de 20 h 30 à 22 h
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)	
Tarif : 65 \$ pour 12 séances ou 8 \$ remplaçant	
Professeure : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Description : Ligue récréative, toujours à la recherche de joueurs. Communiquez avec la personne responsable pour informations, François Fortin au 418 886-4277.	



VOLLEYBALL COMPÉTITIF

Clientèle : Adolescents et adultes	Horaire : Mercredi, de 19 h à 22 h	
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)		
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen		
Tarif : 75 \$ pour 14 séances ou 8 \$ remplaçant		
Description : Ligue compétitive, toujours à la recherche de joueurs remplaçants.		

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Clientèle : Adolescents et adultes	Horaire : Jeudi, de 18 h 45 à 20 h	
Session : à partir du lundi 23 septembre (11 semaines)		
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen		
Tarif : 65 \$ pour 12 séances ou 8 \$ la séance		
Description : Participez à des matchs amicaux, nous sommes toujours en recrutement de joueurs. Les équipes sont faites sur place à chaque semaine.		

KATAG

Clientèle : Jeunes	Horaire : Lundi, de 15 h 30 à 16 h 30	
Session : à partir du lundi 23 septembre (11 semaines)		
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen		
Tarif : 60 \$ pour 11 séances ou 8 \$ la séance		
Description : Jeu d'épées en mousse. Les jeunes devront trouver des stratégies en équipe pour être couronnée équipe gagnante. De nouveaux défis à chaque cours pour avoir plus de difficultés dans les parties. Minimum de 20 participants.		

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME ET BIEN-ÊTRE

CIRCUIT TRAINING EXTÉRIEUR / INTÉRIEUR

Clientèle : Adolescents et adultes | **Horaire :** Mercredi à 18 h

Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 110 \$

Description :

Vous aurez droit à des entraînements explosifs. Excellent pour améliorer sa santé mais aussi son endurance musculaire. Travaille tous les muscles du corps et permet de brûler un maximum de calories. Idéal pour le dépassement de soi.



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Clientèle : Adultes | **Horaire :** Mardi à 8 h 30

Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 105 \$

Description :

Exercices de renforcement musculaire et d'endurance cardio-respiratoire. Débutants et habitués sont les bienvenus.



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ÂGE D'OR

Clientèle : Adultes de 60 ans et + | **Horaire :** Mardi à 10 h 20 et
Jeudi à 8 h 45 (1X / semaine)

Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 105 \$

Description :

Classes d'exercices travaillant la coordination motrice, l'endurance cardiorespiratoire, le renforcement et l'assouplissement musculaire. Exercices adaptés à toutes les conditions physiques. Faites-vous plaisir, retrouvez la forme.



HIIT/TABATA

Clientèle : Adolescents et adultes | **Horaire :** Lundi à 18 h 15

Session : à partir du lundi 23 septembre (11 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 90 \$

Description :

Un entraînement par intervalles à haute intensité d'une durée de 30 minutes, alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité. Efficace et rapide, c'est le cours idéal pour les gens en manque de temps. Idéal pour brûler les graisses.



OPTI-ENTRAÎNEMENT

Clientèle : Adultes de 45 ans et + | **Horaire :** Jeudi à 9 h 50

Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 105 \$

Description :

Un cours divisé en 4 blocs où seront travaillés le cardiovasculaire, la musculation du bas du corps, la musculation du haut du corps, ainsi qu'un bloc axé sur le renforcement du dos et des abdominaux pour avoir un tronc plus fort et une meilleure posture.



PILATES

Clientèle : Adolescents et adultes | **Horaire :** Jeudi à 18 h 30

Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 110 \$

Description :

Un cours basé sur le renforcement du tronc et des muscles profonds des abdominaux et du dos. Excellent pour améliorer la souplesse et la posture. Vous obtiendrez rapidement un dos plus fort et des abdominaux et fessiers plus fermes. Apportez votre tapis.



ZUMBA	
Clientèle : Adolescents et adultes	Horaire : Mercredi à 19 h 15
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)	
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Tarif : 110 \$	
Description : Zumba est un cours en groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. Ce cours de 60 minutes est un réel plaisir qui vous fait oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous et s'adapte très bien à tous les niveaux.	



STRETCHING	
Clientèle : Adultes de 45 ans et +	Horaire : Mardi à 9 h 30 et Jeudi à 11 h (1X/semaine)
Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)	
Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen	
Tarif : 100 \$	
Description : Ce cours est composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente.	



YOGA VITALITÉ

Clientèle : Adolescents et adultes **Horaire :** Lundi à 19 h

Session : à partir du lundi 23 septembre (11 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 115 \$

Description :

La posture, la souplesse, le renforcement et l'équilibre ainsi que la respiration seront travaillés. La difficulté des postures augmentera au fil des séances selon la progression du groupe. Excellent pour la détente et la souplesse.



YOGA DOUX

Clientèle : Adolescents et adultes **Horaire :** Jeudi à 19 h 40

Session : à partir du lundi 23 septembre (12 semaines)

Professeur : Peggy et Alexandra, d'Acti-Zen

Tarif : 110 \$

Description :

Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles qui préfèrent les séances en douceur et en lenteur. Ce cours est très apprécié par les personnes avec des douleurs chroniques ou des faiblesses ou limitations physiques.



Programmation

Municipalité de Lotbinière



LE CENTRE CHARTIER DE LOTBINIÈRE

7440, rue Marie-Victorin à Lotbinière

Tél. : 418.796.2103 - Fax : 418.796.2198 - info@municipalite-lotbiniere.com

www.municipalite-lotbiniere.com

 Municipalité de Lotbinière

Location de salles :

Situé au bord du fleuve Saint-Laurent, le Centre Chartier-de-Lotbinière est l'endroit idéal, tout désigné, pour tous vos événements tels que : mariage, réunion d'affaire et familiale, atelier de formation, conférence, cocktail et exposition. Le Centre Chartier-de-Lotbinière dispose de trois salles, avec équipements à la fine pointe de la technologie, pouvant accueillir de 10 à 256 personnes. De plus, la salle Lotbinière possède une scène rétractable, pour vos spectacles ou remises de prix, ainsi qu'un système multimédia.

L'ensemble de nos salles possède le réseau wi-fi.

Salle Lotbinière : 1^{re} étage

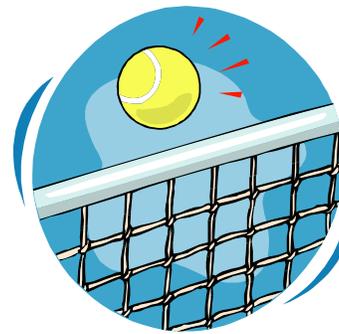
Salle Robert-Auger : 1^{re} étage

Salle des Navigateurs : 2^e étage (ascenseur)

Pour informations ou réservation : 418 796-2103 / info@municipalite-lotbiniere.com



ZONE SPORTIVE



CENTRE DE MISE EN FORME

Centre de mise en forme avec appareils d'exercices.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Du lundi au vendredi (fermé les fins de semaine)	8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30 * Fermeture à 15 h le vendredi.	Centre Chartier-de-Lotbinière	Inscription mensuelle : 10 \$ pour les membres de la FADOQ 20 \$ pour les non-membres	Micheline Marcoux 418 703-0575

RETRAITE ACTIVE

Le cours de Retraite Active s'adresse à toutes personnes retraitées voulant se mettre en forme et garder une bonne santé. Le cours consiste en un entraînement léger pour apporter souplesse, coordination, dépense calorique et légère augmentation du rythme cardiaque. Ce cours se veut sans sauts, ni course. Le cours s'adapte selon les capacités de chacun. Cours dispensés par Nancie Tremblay d'Oxygène Santé et Forme.

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les lundis : du 16 septembre au 2 décembre 2019 (12 semaines)	8 h 15 à 9 h 15	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Robert-Auger	Cours ciblé pour les 60 ans et plus Minimum 10 participants	À venir	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com



PICKLEBALL LIBRE

Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont le tennis, le badminton, le tennis de table et le racquetball. Il est facile d'y jouer et est peu exigeant pour les muscles et articulations. Apportez vos raquettes et balles.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les lundis : du 9 septembre au 16 décembre 2019 (15 semaines)	9 h 30 à 11 h 30	Centre Chartier-de- Lotbinière	À venir	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com
Les mercredis : du 11 septembre au 18 décembre 2019 (15 semaines)	19 h à 21 h	Salle Lotbinière	À venir	

BADMINTON LIBRE

Badminton libre. Aucun équipement fourni.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les jeudis : du 12 septembre au 19 décembre 2019 (15 semaines)	19 h à 21 h	Centre Chartier-de- Lotbinière  Salle Lotbinière	À venir	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com



ZONE RÉCRÉATIVE

CLUB DE CROQUET DE LOTBINIÈRE INC.

Venez pratiquer le croquet intérieur cette saison-ci! Ayant environ 22 membres à son actif, le Club de Croquet de Lotbinière constitue le plus vieux club de croquet intérieur encore existant (depuis 1903). Tournoi à la fin de la saison.

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
À déterminer	Régent Gagnon 418 796-2802				

COEUR ET TEMPS

Pour votre **Fête**, c'est avec **Cœur** que nous vous offrons du **Temps**, spécialement pour vous! Le comité de bénévoles est *toujours disponible pour rendre visite aux aînés de la municipalité à l'occasion de leur anniversaire.*

Pour ceux et celles qui désirent recevoir notre visite ou faire partie du comité de bénévoles :
communiquez avec Régent Gagnon au 418 796-2802.



ZONE DÉTENTE

YOGA

Diverses techniques du yoga sont enseignées dans chaque cours : postures-mouvements, respiration-relaxation. Contenu adapté au niveau du groupe. **Cours dispensés par Nora Byrne, professeure de yoga certifiée.**

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
À déterminer	À déterminer	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle des Navigateurs	À déterminer	Nora Byrne 819 292-2142 yoga.nora.byrne@gmail.com



ZONE BIBLIOTHÈQUE

BIBLIOTHÈQUE AU FIL DES PAGES

Service de prêt en bibliothèque gratuit.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Les lundis, mercredis et vendredis	19 h à 20 h 30 14 h à 15 h 30 et 19 h à 20 h 30	Bibliothèque (30, rue Joly)	Bibliothèque 418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com Diane Cadoret 418 796-2725

BOÎTE À LIRE

Accès gratuit à une petite bibliothèque sans obligation de remettre le livre. Vous pouvez également en laisser en échange.

OÙ	INFORMATIONS
EN PÉRIODE HIVERNALE au Centre Chartier-de-Lotbinière ET EN PÉRIODE ESTIVALE à la boulangerie Croûte et Brioche (7452, route Marie-Victorin)	Pauline Laliberté 418 703-0595



ZONE AUTOMNALE

LA COUR EN COULEURS!

Course de 1.5 km avec poudre colorée au profit du Projet Parc-École pour l'aménagement des cours d'école de la Berge et de la Falaise.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Le samedi, 7 septembre 2019	9 h 30	Marché public de Lotbinière (7452, route Marie-Victorin)	Enfant : 0-4 ans = gratuit 5-12 ans = 5 \$ Adulte : 13 ans et plus = 10 \$ Famille : 2 adultes/2 enfants = 25 \$	Nora Byrne 819 292-2142 yoga.nora.byrne@gmail.com



Programmation

Municipalité de St-Patrice-de-Beaurivage



BIBLIOTHÈQUE FLORENCE-GUAY

Service gratuit pour tous nos résidents. Vaste gamme de romans, de documentaires, de revues, de vidéos, de bandes dessinées et de livres pour enfants, des DVD sur récits de vie qui témoignent la vie à différentes époques des gens de notre collectivité.

L'heure de conte a lieu tous les 1^{ers} samedis du mois pour nos enfants avec des conteuses exceptionnelles qui savent captiver les enfants avec une mascotte et un théâtre de marionnettes. De 10 h 30 à 11 h 30.

Horaire : Mardi de 18 h 30 à 20 h
Samedi de 10 h à 11 h 30
Personne responsable : Claire Ouellet
Téléphone : 418 596-3074 ou 418 596-2439
Lieu : 470, rue du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage



BADMINTON

Horaire : Mardi de 19 h 30 à 21 h
Session : du 10 septembre au 10 décembre 2019
Personne responsable : Jacqueline Demers-Blais
Téléphone : 418 596-2271 ou 418 596-2362
Coût : 30 \$ /session
**Inscription obligatoire*
Lieu : Gymnase | Salle multifonctionnelle de l'École La Source
493, rue du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

PATINOIRE ET ROND DE GLACE

VENEZ EN PROFITER EN JOUANT AU HOCKEY OU EN PATINANT LIBREMENT!

Dès que la température le permet, une patinoire extérieure et un rond de glace sont disponibles à toute la population. Le rond de glace ne sert que pour le patinage et c'est pratique pour apprendre aux enfants à patiner. Un endroit est disponible pour chausser ses patins.

VOLLEYBALL

Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Session : du 12 septembre au 12 décembre 2019
Personne responsable : Jacqueline Demers-Blais
Téléphone : 418 596-2271 ou 418 596-2362
**Inscription obligatoire*
Coût : 30 \$ /session
Lieu : Gymnase | Salle multifonctionnelle de l'École La Source
493, rue du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage



VIE ACTIVE

Activités adaptées pour les gens de 50 ans et plus (organisé en collaboration du Carrefour des personnes âgées et de la FADOQ). C'est une belle activité pour faire du social!

Horaire : Les mardis de 13 h 30 à 16 h
Quand : à partir du 8 octobre 2019
Personne responsable : Mme Nicole Aubin au 418 596-2974
Coût : Gratuit
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

BASEBALL-POCHES | CLUB FADOQ

Quand : 10 octobre et 21 novembre 2019
Personne responsable : Mme Nicole Bédard au 418 596-2974
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

FERMIÈRES DE SAINT-PATRICE

MARCHÉ DE NOËL, LE SAMEDI 26 OCTOBRE 2019. Plusieurs exposants, à voir absolument!
Pour informations : Mme Hélène Roussin au 418 596-2900

LOCATION GYMNASSE | SALLE MULTIFONCTIONNELLE

Location pour faire différents sports; badminton, volleyball ou pour différentes soirées comme fête familiale, tournoi de cartes, souper bénéfice (salle multifonctionnelle). Pour les disponibilités, les frais de location ou informations sur permis de boisson, communiquer avec le bureau municipal au 418 596-2362.

Téléphone : 418 596-2362 (bureau municipal)
Lieu : Gymnase/ Salle multifonctionnelle de l'École La Source :
 493, rue du Manoir ou salle municipale
 (2 salles pour les réservations), Saint-Patrice-de-Beaurivage.



Programmation

Municipalité de Ste-Agathe-de-Lotbinière



ANNIE-CLAUDE LÉVESQUE, KINÉSIOLOGUE

- Date :** Session débutant la semaine du 23 septembre 2019
- Horaire :** Mardi de 18 h à 19 h ➤ Plein-Air (intérieur en cas de pluie)
 Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 ➤ Keep boxing
 Vendredi de 9 h à 10 h ➤ Conditionnement physique
 Vendredi de 10 h 15 à 11 h 15 ➤ Bébé bedon
- Durée :** 12 semaines
- Coût :** 110 \$ taxes incluses / 1 cours par semaine
 195 \$ taxes incluses / 2 cours par semaine
- Entraîneur :** Annie-Claude Lévesque



Pour inscription ou information, veuillez contacter Marie-Claude Lévesque par courriel à annieclaude.levesque@gmail.com ou par téléphone au 418 255-1638

COURS DE YOGA

- Date :** Session débutant la semaine du 25 septembre 2019
- Horaire :** Mercredi de 19 h à 20 h 30 / Vendredi de 13 h 30 à 15 h
- Durée :** 10 semaines
- Coût :** 120 \$ taxes incluses
- Informations ou inscription :** Maude Pelletier au 418 390-2030

BIBLIOTHÈQUE RAYON D'ART

Service gratuit pour tous nos résidents. Vaste gamme de romans, documentaires, revues, bandes dessinées, etc.

- Horaire :** Mardi de 18 h 30 à 20 h 30 / Vendredi de 18 h 30 à 20 h 30 /
 Samedi de 9 h 30 à 11 h 30 (octobre à mai)
- Responsable :** Danielle Bédard
- Téléphone :** 418 599-2830

LOCATIONS DE SALLES

Pour les locations de différentes salles, communiquer avec le bureau municipal au 418 599-2605 pour connaître les disponibilités et les frais de location.

PARC AGATHOIS

Bienvenue au circuit de conditionnement physique BENCHFIT de Ste-Agathe de Lotbinière



Circuit de mise en forme extérieur

Nous sommes heureux de mettre à la disposition des citoyens un programme d'entraînement utilisant le mobilier déjà en place (bancs & tables) du Parc Agathois. Des panneaux d'affichage suggèrent les exercices à effectuer.

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

Nous vous invitons à faire le parcours afin de bénéficier des bienfaits que procure l'activité physique.

Bon parcours !



Le parc Agathois est accessible en tout temps pour la marche. Le début du parc est au 234, rue Saint-Pierre.

Programmation

Municipalité de Saint-Sylvestre



KARATÉ

Dojos Arts martiaux est une organisation qui compte 7 écoles dans la région de Québec. Augmenter la concentration, contrer l'intimidation, développer l'estime de soi et le respect ne sont quelques valeurs véhiculées par l'école. Le kimono est gratuit pour les nouveaux membres.

Clientèle : 4 à 12 ans

Lieu : Gymnase du Centre Multifonctionnel

Horaire : Mercredi de 15 h à 16 h

Date : 18 septembre au 4 décembre 2019

Coût : 140 \$ (12 semaines) ou possibilité de payer directement au formateur en 4 versements de 35 \$ (le 18 septembre, 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre)

Professeur : Dojo François Leblanc

DANSE MÉLI-MÉLO

Le cours de danse comprend plusieurs genres (Cheerleading, danse country, ballet jazz et encore plus). La formule Méli-Mélo permet d'essayer plusieurs genres de danse. Les enfants les découvriront, ensuite ils choisiront avec la professeure le ou les genres et présenteront leur création à la fin de la session. La professeure est ouverte à l'intégration de nouveaux enfants durant les premières semaines.

Clientèle : 4 à 12 ans

Lieu : Gymnase du Centre Multifonctionnel

Horaire : Jeudi de 15 h à 16 h

Date : 19 septembre au 12 décembre 2019 (13 semaines)

Coût : À déterminer

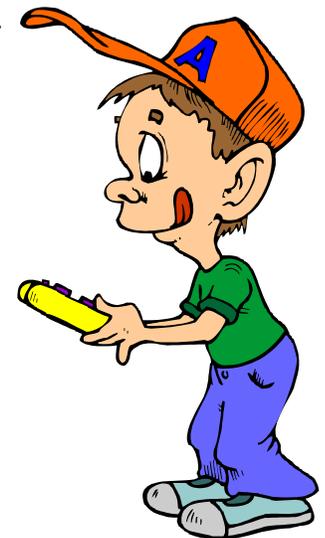
Responsable : Jinny Philippon de l'école de danse Move



ACTIVITÉS AU SALON DES JEUNES

À chaque semaine, il y aura différentes activités au menu selon les goûts des jeunes. Il y aura jeux d'équipe extérieure, jeux de société ou jeux d'expression. Inscription obligatoire tout au long des 10 semaines.

- Clientèle :** 4^e à 6^e année
- Lieu :** Au salon des jeunes
- Horaire :** Mardi de 15 h à 16 h
- Date :** 17 septembre au 19 novembre 2019
- Coût :** 20 \$ (10 semaines)
- Responsable :** Animé par Marie-Eva Lambert



ATELIER AU RYTHME DES MOTS

Activité en groupe qui s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans et à leurs parents (ouvert aux plus jeunes et/ou aux plus vieux pour accompagner). Ils auront le plaisir de découvrir des instruments de musique, de l'information sur le développement du langage, des stratégies de stimulation à mettre en place au quotidien et plus encore! Collation fournie.

- Clientèle :** 3 à 5 ans
- Lieu :** À la salle municipale (à côté de la bibliothèque municipale) au 824, rue Principale
- Horaire :** Samedi de 9 h à 10 h 30
- Date :** 21 septembre au 19 octobre 2019 (5 semaines)
- Coût :** Gratuit
- Responsable :** Animation par Chloé Bélanger, éducatrice spécialisée et ressource en langage

« SHAPE »

Cours axé sur le renforcement musculaire et les exercices fonctionnels. À chaque semaine, on explore une technique différente, cours parfait pour ceux qui aiment la nouveauté et apprendre de nouveaux mouvements! Quand le temps le permettra, le cours se donnera à l'extérieur. Venez faire un essai!

- Clientèle :** 13 ans et plus
- Lieu :** Gymnase du Centre Multifonctionnel
- Horaire :** Dimanche de 9 h 30 à 10 h 30
- Date :** 29 septembre au 8 décembre 2019
- Coût :** 100 \$ (11 semaines) ou 10 \$ (à la séance)
- Responsable :** Mélinda Frenette

DANSE COUNRTY

Danse de ligne et/ou en couple pour débutant. Vous n'avez jamais dansé? Vous aimeriez essayer, ne soyez pas gênés, venez faire un essai!

- Clientèle :** Pour tous (les enfants sont les bienvenus !)
- Lieu :** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Mardi de 18 h 45 à 20 h
- Date :** 17 septembre au 10 décembre 2019 (13 semaines)
- Coût :** 10 \$ / séance (pour les enfants, le prix sera à déterminer)
- Responsable :** Jinny Philippon

CERVEAU ACTIF

(BOUGER VOS MÉNINGES!)

Vous voulez maintenir vos capacités intellectuelles? Des activités en groupe vous permettront de développer et maintenir l'attention, la concentration et la mémoire par le biais d'activités et de stratégies. Des occasions de rencontres, de partages et de réflexions assurées! Pour le premier cours, il faudra apporter : copie de carte d'assurance maladie et certificat de naissance.

- Clientèle :** 50 ans et plus
- Lieu :** Salle Mario Grenier du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Mardi de 9 h à 11 h
- Date :** 17 septembre au 18 novembre 2019 (10 semaines)
- Coût :** Gratuit
- Professeur :** Un professeur du Centre de formation des Bâtisseurs - CSBE

ATELIER DE CUISINE

« MANGER VÉGÉ, C'EST PAS SORCIER »

Pensée santé, situé à St-Sylvestre, en collaboration avec la FADOQ offriront un atelier de cuisine style cuisine collective autour du thème de la saine alimentation. Durant l'atelier, vous démystifierez et découvrirez des trucs sur la cuisine végétarienne ou du moins trouverez un équilibre entre la viande et les légumes. Vous repartirez avec des plats cuisinés à chaque atelier.

- Clientèle :** 50 ans et plus
- Lieu :** Au cuisine de Pensée santé au 706, rue Principale
- Horaire :** Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30, aux 2 semaines :
26 septembre, 10 et 24, octobre, 7, 21 et 28 novembre,
12 décembre, 9 et 23 janvier, 6 février.
- Date :** **Aux 2 semaines :** 26 septembre, 10 et 24, octobre,
7, 21 et 28 novembre, 12 décembre,
9 et 23 janvier, 6 février.
- Coût :** Gratuit
- Responsable :** Maxime Paquet-L., propriétaire de Pensée santé



ZUMBA

La Zumba est un entraînement cardiovasculaire par variation d'intensités. Le but est de suivre les chorégraphies de l'instructeur en dansant/bougeant sur des rythmes latins : Merengue, Salsa, Bachata, Reggaeton, Cumbia, etc. Plaisir, rire, sueur et dépassement au rendez-vous. Venez faire la fiesta Zumba avec nous! Venez faire un essai!

- Clientèle :** 13 ans et plus
- Lieu :** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
- Date :** 11 septembre au 13 novembre 2019
- Coût :** 90 \$ (10 semaines) ou 10 \$ (à la séance)
- Professeur :** Yanick Roy, instructeur certifié Zumba

PRÊTS À RESTER SEULS

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

- Clientèle :** 9 ans et plus (ou avoir complété la 3^e année)
- Lieu :** Salle Mario Grenier du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Date :** Vendredi 18 octobre 2019 de 8 h 30 à 14 h 30 (durant le congé pédagogique)
- Coût :** 55 \$ (taxes incluses)
- Responsable :** Animateur jeunesse de la Croix-Rouge, Miriam Khoja



YOGA

Le Hatha Yoga est doux et accessible. Cette pratique ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun et offre un potentiel de progression quasi illimité. Une pause pour s'ancrer dans le moment présent avec des postures de yoga adaptées au niveau du groupe, des techniques de respiration, de la méditation guidée et relaxation profonde. Apportez votre tapis et une petite couverture. Venez faire un essai!

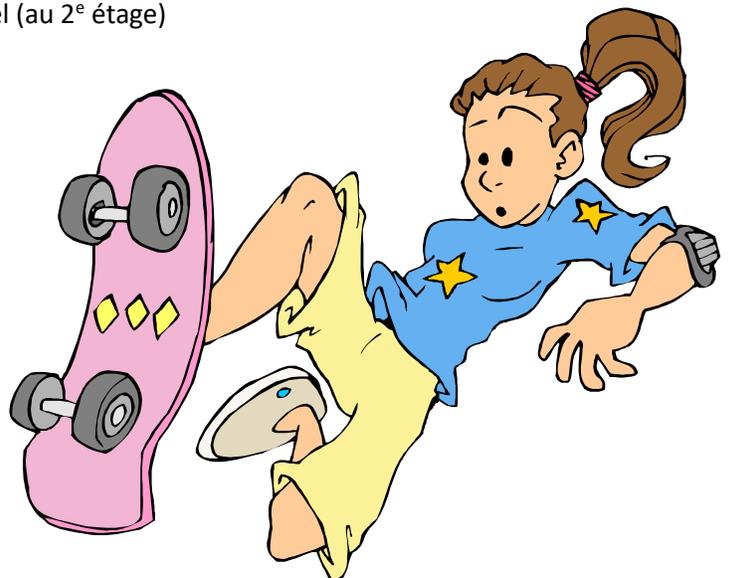
- Clientèle :** 14 ans et plus
- Lieu :** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Lundi dès 19 h
- Date :** 16 septembre au 25 novembre 2019 (en congé le 7 octobre pour l'Action de Grâce)
- Coût :** 120 \$ (10 semaines) ou 15 \$ (à la séance)
- Professeur :** Maude Pelletier, professeure certifiée

TAI-CHI

(DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE)

Le tai-chi est un art martial chinois qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le tai-chi améliore l'équilibre, la mémoire, la coordination et la circulation du sang. Cours de débutant abordera la base du tai-chi et le cours intermédiaire approfondira ces notions et les participants découvriront d'autres mouvements. Venez faire un essai sans engagement, sans gêne!

- Clientèle :** Pour tous
- Lieu :** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Jeudi de 18 h 30 à 20 h (débutant),
Vendredi de 13 h à 14 h 30 (intermédiaire)
- Date :** 19 septembre au 5 décembre 2019
- Coût :** 120 \$ (12 semaines)
- Professeur :** Émilie Doyon, professeure de Tai-chi



BIBLIOTHÈQUE « LA RENCONTRE »

Service gratuit pour tous nos résidents. Vaste gamme de romans, de documentaires, de revues, de bandes dessinées et livres pour enfants. Bibliothèque municipale indépendante du Réseau biblio du Québec.

Heures d'ouverture : Jeudi de 19 h à 20 h 30, et dimanche de 10 h à 11 h 30

HEURE DU CONTE : Le 3^e dimanche du mois de septembre à juin. Marie-Eva Lambert, bénévole passionnée, racontera une histoire interactive aux enfants.

Coordonnées : 824, rue Principale – Tél. : 418 596-2427

Courriel : bibliorencontre@gmail.com

Site internet : www.bibliothequelaencontre.com

 Bibliothèque de Saint-Sylvestre

DOMAINE MONT-RADAR



Situé à 9 km du village de Saint-Sylvestre aux pieds du Mont Sainte-Marguerite, le Domaine du Radar est une ancienne base militaire transformé en base de plein-air offrant du tourisme d'aventure sans égal. Ouvert en toutes saisons, le Domaine du Radar vous propose plusieurs activités et événements toute l'année.

À l'automne, vous pourrez admirer le paysage coloré sur la montagne et faire une visite guidée militaire historique. Vous trouverez aussi un parcours d'hébertisme et formation en survie.

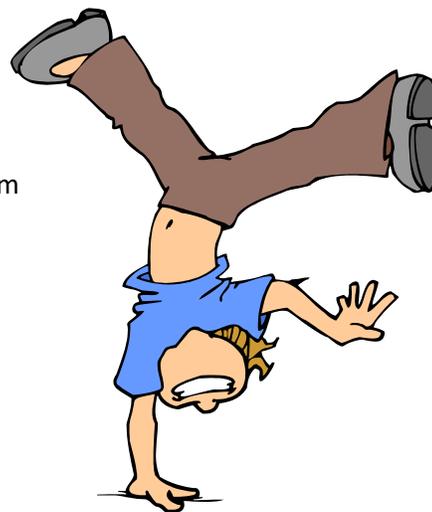
Il y a également des forfaits avec hébergement incluant tout le nécessaire pour votre confort. Vous trouverez aussi une salle de réception convenant à toutes occasions : anniversaires, retrouvailles etc.

DOMAINE DU RADAR

50, chemin du Mont-Radar
Saint-Sylvestre, QC G0S 3C0
Tél. : 418 596-1292

Courriel : radaraventurenature@gmail.com

Site internet : www.domaineduradar.com



CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SYL-GYM

Si vous voulez vous remettre en forme ou la maintenir, le Centre de conditionnement physique Syl-Gym est l'endroit tout désigné à St-Sylvestre. Salle d'entraînement avec différentes appareil (de musculation, vélo stationnaire, tapis roulant).

Si vous êtes intéressés à donner de votre temps (environ 1 h 30/semaine) tout en vous entraînant, alors joignez-vous à l'équipe de bénévoles.

Venez nous rencontrer au centre Syl-Gym au 824 rue Principal, ou téléphonez au 418 596-2427, il nous fera plaisir de vous donner toute l'information nécessaire.

Les heures d'ouverture de l'automne-hiver :

- Lundi et mardi de 8 h à 11 h et 16 h à 20 h 30
- Mercredi de 8 h à 11 h et 16 h 30 à 20 h 30
- Jeudi de 9 h à 10 h 30 et 19 h à 20 h
- Vendredi de 8 h à 11 h
- Samedi de 9 h à 10 h 30
- Dimanche, fermé

À noter que les lundis matin et les mercredis de 16 h 30 à 19 h, François Leblond, kinésologue, est présent pour vous conseiller.

Vous pouvez prendre une carte de membre annuelle selon les tarifs suivants :

- 85 \$ pour les résidents de St-Sylvestre
- 110 \$ pour les non-résidents
- 195 \$ familial (2 adultes et 1 enfant de 14 ans et + en âge scolaire) *
- 110 \$ familial (monoparental et 1 enfant et + en âge scolaire) *
- 5 \$ / séance, sans abonnement

Premier essai gratuit en tout temps!

* *L'abonnement familial est limité aux résidents de St-Sylvestre.*

Responsable : Comité bénévole du Syl-Gym



CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE SAINT-SYLVESTRE

L'inauguration officielle du bâtiment a eu lieu le 11 décembre 2009. Voisin de l'école primaire l'Astrale de Saint-Sylvestre, le centre multifonctionnel dispose d'un gymnase dont les élèves de l'école et la population profitent pour pratiquer différentes activités sportives. Au second étage, deux salles sont offertes pour des réunions ou pour des fêtes familiales.



Salle Desjardins

Accessible à tous, au niveau rez-de-chaussée

200\$ + txs (gymnase seulement)

250\$ + txs (avec bar et cuisine)

Capacité: 400 personnes assises confortablement à table (moins de personnes si la scène est utilisée)

Pour mariage, assemblée, spectacle ou tout autre événement d'envergure

Cette salle est multifonctionnelle, elle offre plusieurs possibilités. Il y a **une scène mobile et de grands rideaux** qui peuvent séparer la salle.

Il est aussi possible de louer le gymnase au coût de **24\$/hr pour pratiquer certains sports**

Salle Lotbinière

Au 2e étage, avec une vue magnifique sur le Mont Ste-Marguerite

150\$ + txs avec cuisinette

Capacité: 100 personnes assises confortablement à table

Pour conférences fêtes de famille ou soirées thématiques



Salle Mario Grenier

Au 2e étage

100\$ + txs

Capacité: 50 personnes assises

Salle idéale pour des réunions ou pour des cours en petit groupe

Disponibilités:

Dans chaque salle, **un système de son, un micro avec fil et des toiles pour projecteur sont disponible.** Au besoin, il es possible de louer un **projecteur mobile** au coût de 50\$. **Des nappes** (blanches, bourgognes ou bleues) au coût de 5\$/ nappe

Pour toute demande de location de salle, adressez-vous à Marie-Eva Lambert, coordonnatrice des loisirs et au développement à la municipalité par téléphone, par courriel: loisirs@st-sylvestre.org ou par fax au 418-596-2375

RÉSERVATION: 418-596-2384 #2

Programmation

Municipalité de Dosquet



BIBLIOTHÈQUE

154, route Saint-Joseph, Dosquet (QC) G0S 1H0
 Téléphone : 418 415-1015 • Courriel : bibliothequedosquet@videotron.ca

Horaire : Mardi et mercredi de 18 h 30 à 20 h



Activités spéciales à la bibliothèque :

ACTIVITÉS	HEURE	ENDROIT
Conférence de Sylvie Khandjian sur la Grèce, la Mongolie, l'Australie suivie d'une dégustation de mets par Madame Germaine.	Samedi, 5 octobre à 9 h 30	154-A, rue St-Joseph, Dosquet
Conférence sur le Pérou et activités sur la Suisse.	Samedi, 2 novembre à 9 h 30	154-A, rue St-Joseph, Dosquet

COURS DE ZUMBA

La **Zumba** est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton...), mais aussi de styles variés comme la danse urbaine. **C'EST UN PARTY FITNESS !!!**

Le cours de Zumba, avec ses différents types de classes, est accessible à une clientèle variée sois de **TOUS LES NIVEAUX !** La pratique de cette activité permet de brûler de 500 à 1 000 calories par heure, c'est un bon outil pour la perte et le maintien d'un poids santé.

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE 2019

HORAIRE	DURÉE	COÛT
Jeu de 20 h 40 à 21 h 40	10 semaines	100 \$ + tx (115 \$) * Payable en chèque ou argent *

- Minimum de 13 inscriptions -

Instructeur : Nathalie Lemay, Studio de danse Hypnose
 418 655-9813



COURS DE DANSE COUNTRY

Encore une fois cette année, il y aura des cours de danse country à Dosquet. Ce cours débutera le 11 septembre et se terminera le 27 novembre. Il aura lieu chaque mercredi à compter de 19 h.

Pour toutes informations, veuillez communiquer avec Monique Bergeron au 418 415-4321. Les inscriptions se font au bureau municipal de Dosquet ou via le coordonnateur des loisirs, Carl-Éric Bilodeau, par courriel cooperation.loisirs@outlook.com. Le coût étant de 25 \$ par cours ou 300 \$ pour les 12 cours.

COURS D'IPAD, TABLETTE ET ESPAGNOL

Durant la session d'automne, des cours d'iPad, de tablettes et d'espagnol seront donnés aux citoyens dès le début septembre. Plus d'informations vous seront communiquées dans les prochains jours. Vous pouvez tout de même venir vous inscrire au bureau municipal de Dosquet.

COURS DE YOGA SUR CHAISE

Des cours de yoga sur chaise seront offerts pour la session d'automne à Dosquet. Posture sur chaises, mantras, mudras et méditation seront au menu. Ces cours auront lieu tous les lundis de 19 h à 20 h. Le début des cours est le 9 septembre et ce pendant 10 ou 15 semaines selon ce que vous désirez. Le coût pour 10 semaines est de 120 \$ + taxe et le coût pour 15 semaines est de 170 \$ + taxe. De plus, le prix à la carte est de 14 \$ + taxe/rencontre.

Pour ceux qui n'ont jamais fait de yoga, le premier cours est gratuit. Les inscriptions peuvent se faire directement au bureau de la municipalité de Dosquet ou au coordonnateur des loisirs, Carl-Éric Bilodeau, via courriel : cooperation.loisirs@outlook.com.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec la responsable des cours de Yoga, Suzanne Charpentier, par courriel : suzannecharpentier5@gmail.com ou par téléphone 819 352-4541.

COURS DE DANSE ENFANTINE ET HIP-HOP

SESSION AUTOMNE 2019

**DANSER
À
DOSQUET**

DANSE ENFANTINE
3 À 5 ANS
18H À 18H45
SALLE MULTIFONCTIONNELLE

HIP-HOP
6 À 12 ANS
18H45 À 19H45
SALLE MULTIFONCTIONNELLE

JEUDI 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE 2019
SESSION DE 10 SEMAINES - 80,50\$ (TXS INCLUSES)
INSCRIPTION VIA : CARL-ÉRIC BILODEAU 581-748-0788

VANESSA BEAUMONT 418-473-4446 ECOLEDEDANSEMOVE.COM

École de danse **MOVE**

Les inscriptions peuvent également se faire directement au bureau municipal de Dosquet à l'adresse suivante :
2, rue Mgr. Chouinard Dosquet (Québec) G0S 1H0

FÊTE DE NOËL DES ENFANTS

Encore une fois cette année, il y aura une fête de Noël des enfants à Dosquet. Cette fête aura lieu le 1^{er} décembre 2019. Plus de détails suivront au cours des prochaines semaines lorsque la programmation de cette journée sera faite.

RETRAITE EN FORME MISE EN FORME SÉNIOR

C'est quoi? Entraînement léger pour apporter souplesse, coordination, dépense calorique et légère augmentation du rythme cardiaque.

C'est pour qui? 60 ans et plus ou toute personne retraitée voulant se mettre en forme et garder une bonne santé.

Comment ça se passe? Cet entraînement est apporté de façon à s'adapter à chacun. Le cours débute par un léger réchauffement avec de la marche sur place avec mouvement coordonné des bras pour augmenter légèrement l'intensité. On y ajoute une période d'exercices cardiovasculaires (à faible intensité) de souplesse des membres et de tonification des muscles. Se termine par une période d'étirement et de relaxation. Ce cours se veut SANS SAUT NI COURSE. Des poids libres de 2 lbs peuvent être utilisés pour apporter un objectif supérieur. Libre à chacun.

Quels sont les bienfaits? Amélioration du tonus musculaire, de la souplesse et de la posture, du système cardiovasculaire de l'équilibre et de la coordination.

ACTIVITÉ	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
Mise en forme sénior	Les mardis de 10 h à 11 h Du 17 septembre au 10 décembre 2019	Salle multifonctionnelle	100 \$ + txs (session de 12 cours)

Pour plus d'informations :

communiquez avec Nancie Tremblay au 418 951-5086 ou à nancie.tremblay.osf@outlook.com.
Les inscriptions peuvent se faire directement au bureau municipal ou par courriel à cooperation.loisirs@outlook.com au coordonnateur des loisirs, Carl-Éric Bilodeau.



ON BOUGE À DOSQUET

Plusieurs installations vous sont offertes afin de vous divertir et de vous permettre de bouger. En effet, notre surface de dekhockey, notre nouvelle piste de pumptrack, notre terrain de baseball et notre skateparc sont ouverts à tous. Vous cherchez une activité à faire entre amis ou en famille, toutes ces activités sont à votre disposition.

Si vous voulez faire une réservation de l'une de ces installations, veuillez le faire au bureau municipal de Dosquet.



Programmation

Municipalité de Saint-Édouard



TABATA/ABDO – FESSES DE FER

Sessions débute en septembre à la salle municipale.

C'est quoi? Entraînement à haute intensité sous forme d'intervalle de temps sur des exercices pré-déterminés. Utilisation en priorité, des grosses masses musculaires (jambes) pour une dépense calorique considérable et utilisation du haut du corps et des muscles de la posture. Sera suivi d'un 30 min axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et des fessiers.

Pour qui? Toute personne voulant repousser ses limites, renforcer son cœur et dépenser un maximum d'énergie. Améliorer sa posture et les fessiers.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
Lundi	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	16 ans et +	115 \$ txs incl.	12 \$	9 pers.
Lundi	19 h 30 à 20 h 00	12 sem.	16 ans et +	65 \$ txs inc.	8 \$	9 pers.

Pour inscription : contacter Chloé au 418 796-2971, poste 300 ou par courriel : info@st-edouard.com



YOGA DOUX

Session débute en septembre à la salle municipale.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT
Jeudi	19 h 30 à 20 h 45	12 sem.	16 ans et +	120 \$ txs incl.

Pour inscription : contacter Mme Nora Byrne, professeur de yoga certifiée au 418 819 292-2142 ou par courriel : yoga.nora.byrne@gmail.com



ZUMBA

Session débute en septembre à la salle municipale.

C'est quoi? Un entraînement utilisant des routines de danse latine sur un rythme endiablé. Mouvements inspirés de la salsa, la samba, le meringue, le reggaeton... et plus encore!

Pour qui? Toute personne qui aime danser dans une atmosphère électrisante.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	12 sem.	16 ans et +	120 \$ txs incl.	13 \$	9 pers.

Pour inscription : contacter Chloé au 418 796-2971, poste 300 ou par courriel : info@st-edouard.com



Prenez note que nous devons atteindre le nombre minimum de 9 personnes pour partir les cours du lundi et mercredi.

Important



VIE ACTIVE

Session débute en septembre à la salle municipale.

JOUR	HEURE	DURÉE	GROUPE D'ÂGE	COÛT
Mardi	18 h 30 à 19 h 30	15 sem.	50 ans et +	Gratuit



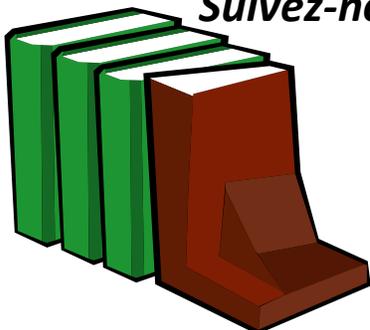
BIBLIOTHÈQUE A. LACHANCE (105, rue de l'École)

Les jeudis de 18 h 30 à 20 h 30

Pour avoir plus d'information sur les activités à venir : Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 796-2971, poste 102 ou par courriel, loisirs@st-edouard.com ou sur le site www.mabibilotheque.ca/saint-Édouard



Suivez-nous via Facebook : loisirs St-Édouard de Lotbinière ou par l'entremise de notre journal local.



Programmation

Municipalité de Sainte-Croix



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

COMMENT VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS?

Les modalités d'inscription varient d'une activité à l'autre, selon qu'elle est offerte par l'organisme ou par la Municipalité.

Pour les activités gérées par la Municipalité de Sainte-Croix, vous êtes invités à vous inscrire via le site internet de la Municipalité.

Pour les activités gérées par les organismes, vous pouvez directement communiquer avec eux.

INSCRIPTION EN LIGNE SUR LE SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINTE-CROIX

La Municipalité de Sainte-Croix propose un service d'inscription en ligne sur son site Internet

Rendez-vous au www.ville-sainte-croix.ca/loisirs-et-culture/sports-et-loisirs/programmation-des-loisirs/

NOUVEAU LOGICIEL D'INSCRIPTION EN LIGNE!

1. Avant votre inscription, VOUS DEVREZ CRÉER VOTRE COMPTE *ACCÈS CITÉ LOISIRS*. Rendez-vous sur le site internet des loisirs, cliquez sur « Créer mon compte »
Notez qu'un seul compte est nécessaire par famille.
2. Un délai de 24 à 48 heures est applicable pour la validation de votre compte.
3. Dès que votre compte *Accès cité loisirs* est approuvé, vous recevrez un courriel de confirmation. À partir de ce moment, vous pourrez débiter vos inscriptions aux différentes activités de loisirs ou attendre la date de début des inscriptions.

**INSCRIPTION EN LIGNE
DU 19 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE 2019**
Inscription par téléphone à partir du 26 août

**INSCRIPTION AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF DE SAINTE-CROIX (6377, rue Garneau)
MERCREDI 11 SEPTEMBRE DE 18H À 19H30**

Traitement des inscriptions

Les inscriptions sont traitées selon leur ordre d'arrivée. Les inscriptions faites en ligne lors de la période nommée sont traitées en priorité. La municipalité se réserve le droit d'annuler une activité pour laquelle le nombre minimal de participants serait insuffisant. Si le groupe que vous avez choisi est complet, elle vous offrira la possibilité de vous joindre à un autre groupe ou encore d'être remboursé

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX (SUITE)



MODE DE PAIEMENT

Le paiement doit s'effectuer au complet lors de l'inscription en ligne et uniquement par carte de crédit. Les prix affichés n'incluent pas la taxe sur les produits et services (TPS) et la taxe de vente du Québec (TVQ), lorsqu'elles s'appliquent.

Pour les inscriptions lors de la soirée du 11 septembre, les paiements pourront être effectués par chèques ou comptant. Les chèques devront être datés du jour et fait à l'ordre de la Municipalité de Sainte-Croix.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

- ✓ Advenant le cas d'une annulation ou d'une modification à l'activité par les loisirs de Sainte-Croix, les personnes inscrites auront droit à un remboursement total en faisant la demande auprès du services des loisirs au 418-926-2133 ou loisirs.sainte-croix@globetrotter.net
- ✓ Un remboursement complet sera aussi accordé lorsque le participant annule son inscription avant la date limite d'inscription.
- ✓ Dans le cas d'un déménagement ou de problème de santé (billet médical obligatoire), le remboursement se fera au prorata du nombre de cours écoulés.
- ✓ Si un participant abandonne une activité après la période d'inscription ou durant la session, aucun remboursement ne sera accordé.
- ✓ Le service des loisirs de Sainte-Croix se réserve le droit de mettre fin, en tout temps, à toute inscription d'un participant ou d'une participante.

RESPONSABILITÉ

La Municipalité de Sainte-Croix se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels ou matériels, pertes ou vols, pouvant se produire dans le cadre de ses activités ou de celles de ses organismes partenaires. Par conséquent, aucun recours ne peut être intenté contre elle.



ACTIVITÉS CULTURELLES

JEUX DES GÉNÉRATIONS

Une occasion en or pour discuter, jouer et s’amuser avec des personnes de tous âges à des jeux de tables tels que les pichenottes, les dames, les échecs, les sacs de sables, la pétanque intérieure et bien d’autres.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Salle Robert-Daigle	Lundi 9 septembre de 13 h 30 à 16 h 30	12 sem.	Pour tous	Gratuit	Aucun

Pour information : Réal Laroche au 418 926-3396 ou Yvon Labrecque au 418 926-3610

ATELIER « AU RYTHME DES MOTS »

Ces ateliers permettront aux enfants et aux parents d’acquérir des connaissances et d’expérimenter des stratégies favorisant le développement du langage à travers la musique, le rythme et les comptines.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Salle des chevaliers de Colomb	Lundi 7 octobre de 9 h à 10 h 30	6 sem.	3 à 5 ans – papa ou maman	Gratuit	Aucun

Pour inscription : à Priorité enfants Lotbinière 418 888-8855 ou par courriel à pel.langage@gmail.com



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Votre bibliothèque regroupe une vaste collection de livres pour toute la famille. Profitez de ce lieu pour découvrir de nouvelles oeuvres littéraires, car rappelez-vous qu'une bibliothèque, c'est le carrefour de tous les rêves de l'humanité.

À l'École secondaire Pamphile-Le May.

HEURES D'OUVERTURE	
Mardi et Jeudi	16 h 30 à 20 h 00

Pour information : 418 796-0503, poste 27050

ACTIVITÉS SPORTIVES

MAMAN-BÉBÉ

Ce cours est conçu pour les mamans qui veulent se remettre en forme après l'accouchement. Vous pouvez y assister seule ou avec votre bébé.

Intensité légère à modérée.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Pavillon de services	Lundi 16 septembre de 10 h 15 à 11 h 15	12 sem.	Maman et bébé	90 \$ + tx	5 / 18

CIRCUIT SPORTIF EXTÉRIEUR

Entraînement en circuit à l'extérieur pour améliorer l'endurance, la puissance musculaire et votre capacité cardiorespiratoire. Intensité légère à modérée.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Mercredi	Extérieur – point de rencontre : Parc Jean-Guy Fournier (sous l'abri)	Mercredi 18 septembre de 18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	16 ans et plus	90 \$ + tx	5 / 18

MISE EN FORME

Entraînement progressif combinant du cardiovasculaire, de la musculation et de la flexibilité. Idéal pour commencer ou recommencer à bouger.
Intensité légère à modérée.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Salle Robert-Daigle	Lundi 16 septembre de 18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	16 ans et plus	90 \$ + tx	5 / 18

MISE EN FORME + 50

Entraînement progressif combinant du cardiovasculaire, de la musculation, de la flexibilité et de l'équilibre. Idéal pour commencer ou recommencer à bouger.
Intensité légère à modérée.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Salle Robert-Daigle	Lundi 16 septembre de 9 h à 10 h	12 sem.	50 ans et plus	90 \$ + tx	5 / 18

CARDIO BOXE

Entraînement cardio-musculaire avec des combinaisons de boxeur.
Gants de boxe non-nécessaire. Intensité modérée à élevée.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Salle Robert-Daigle	Lundi 16 septembre de 19 h 45 à 20 h 45	12 sem.	16 ans et plus	90 \$ + tx	5 / 18

CARDIO INTERVALLE

75% de travail cardio et 25 % d'endurance musculaire. Ce cours à haute intensité s'adresse aux sportifs qui veulent augmenter leur endurance cardio et leur vitesse de course.

Intensité élevée.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Mercredi	Salle Robert-Daigle	Mercredi 18 septembre de 19 h 45 à 20 h 45	12 sem.	16 ans et plus	90 \$ + tx	5 / 18

YOGA POUR TOUS

Pour les débutants et gens qui ont déjà suivi des cours de yoga. Diverses techniques de yoga sont enseignées dans chaque cours. Posture et mouvements de yoga classique, respiration, intériorisation et détente. Contenu adapté aux besoins du groupe.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Mercredi	Pavillon de services	Mercredi 18 septembre de 18 h 30 à 19 h 45	12 sem.	16 ans et plus	104.37 \$ + tx	10 / 15

YOGA RETRAITÉ

Développer tonus et souplesse en douceur et en suivant son propre rythme. Apprendre des postures de yoga classique. Respiration, intériorisation et détente. Contenu adapté aux besoins du groupe.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Mardi	Pavillon de services	Mardi 17 septembre de 14 h 30 à 15 h 45	12 sem.	50 ans et plus	104.37 \$ + tx	10 / 15

YOGA AVANCÉ

Pour les yogis d'expérience. Approfondir toutes les dimensions de la pratique : postures, vinyasa (enchaînements), respiration, intériorisation et détente.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Mardi	Pavillon de services	Mardi 17 septembre de 17 h 45 à 19 h	12 sem.	16 ans et plus	104.37 \$ + tx	10 / 15

INTRODUCTION À LA MÉDITATION : VERS LA PLEINE CONSCIENCE

Emporté par le rythme effréné de la vie ? Vous avez entendu parler des bienfaits de la méditation et voulez la pratiquer ? Pour débutants et pratiquants d'expérience. Apprendre les bases de la méditation. Cultiver la pleine conscience en méditation assise et dans la vie de tous les jours. Développer sa pratique personnelle.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Mardi	Pavillon de services	Mardi 17 septembre de 19 h 15 à 20 h 15	12 sem.	16 ans et plus	104.37 \$ + tx	10 / 15



ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES

ACTIVITÉS	PERSONNES RESSOURCES	NUMÉROS DE TÉLÉPHONE	ADRESSE COURRIEL
Club de patinage artistique	Lena Brown	418-559-3018	brownlena1502@gmail.com
Hockey mineur	Yvan Laroche	418-888-5544	yvlaroche@globetrotter.net
Curling	Magella Lemay	418-703-0630	liseleclerc11@hotmail.com
	Jacques Bergeron	418-926-2227	lynehabel@globetrotter.net
Ringuette	Carole Fréchette	418-559-2931	

TARIFICATION DE LOCATION DES LOCAUX DE L'ÉCOLE PAMPHILE-LE MAY

Vous pouvez réserver un plateau sportif afin de pratiquer un sport libre d'encadrement tel que badminton, le basketball ou le volleyball.

Formez votre équipe, trouvez vos adversaires et réservez!

Coûts de réservation

	À la séance	Forfait pour 6 semaines	Forfait pour 12 semaines
PALESTRE	30.44\$ + taxes	173.95\$ + taxes	321.60\$ + taxes
GRAND GYMNASE	43.49\$ + taxes	239.18\$ + taxes	356.60\$ + taxes
TERRAIN DE BADMINTON	10.44\$ + taxes	52.19\$ + taxes	100.02\$ + taxes

Les gymnases sont disponibles les lundis, mercredis et vendredis sur réservation seulement au 418-455-8070 ou par courriel à Michel Sénéchal loisirs.stecroix@hotmail.com

Disponibilité des plateaux sportifs

	Heures	Groupes âges
LUNDI	19h30 à 21h00	Tous
MERCREDI	18h30 à 21h00	Tous
VENDREDI	18h30 à 21h00	Tous



Adresses

LOCAL	Coordonnées
Service des loisirs de Sainte-Croix	6377, rue Garneau (au Centre culturel et sportif) 418-926-2133 loisirs.sainte-croix@globetrotter.net
Palestre	École secondaire Pamphile –Le May, 6380 rue Garneau
Grand gymnase	École secondaire Pamphile - Le May, 6380 rue Garneau
Salle Robert-Daigle	Hôtel de ville, 6310 rue Principale
Salle des Chevaliers de Colomb	Hôtel de ville, 6310 rue Principale
Pavillon de services	Pavillon de services, 6373 rue Garneau (à côté du terrain de baseball)



Programmation

Municipalité de
Val-Alain



BIBLIOTHÈQUE L'HIBOUCOU

La bibliothèque municipale est située dans notre école primaire, l'école Sainte-Thérèse située au 1298, rue de l'Église. Celle-ci est ouverte le mardi de 18 h 30 à 20 h et le samedi de 10 h 30 à 12 h.

BASEBALL-POCHE

Organisé par la FADOQ **tous les jeudis à 12 h 30**, au centre municipal, à compter du mois de septembre.

ENTRAÎNEMENTS MULTIPLES

avec Oxygène Santé et Forme **tous les mercredis de 19 h 35 à 20 h 35**, au centre municipal, à compter du 18 septembre.

COURS DE DANSE CRÉATIVE

Ballet classique **tous les samedis de 9 h à 10 h**, au centre municipal, à compter du 21 septembre (cours d'essai gratuit).



COURS DE KARATÉ

tous les vendredis, au centre municipal
(détails à venir).

NOËL AU CŒUR DU VILLAGE

LES 29-30 NOVEMBRE ET 1^{ER} DÉCEMBRE 2019

Sentier illuminé : 29 novembre
Marché de Noël : 30 novembre et 1^{er} décembre
(programmation complète à venir)

Pour plus d'informations :

418 744-3222 ou
loisirsvalalain@gmail.com



Programmation

Organismes de la
MRC de
Lotbinière



REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE



(Personne à contacter : Véronique Carrier)

1, rue Viger, Dosquet, G0S 1H0

418 728-4665

rjlotbiniere@videotron.ca

www.rjlotbiniere.com

HEURES D'OUVERTURE

MDJ Le Fondement (Laurier-Station – 134, rue Bergeron)

Lundi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

Tél. : 418 415-4665

MDJ L'Abordage (St-Gilles – 161, rue O'Hurley)

Lundi, mardi et vendredi de 18 h à 21 h

Tél. : 418 888-4027

MDJ L'Oppan (Issoudun – 255, route de l'Église)

Mardi de 18 h 30 à 21 h 30 et vendredi de 19 h à 22 h

Tél. : 418 728-9196

MDJ Le Bunker (Dosquet – 1, rue Viger)

Mardi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

Tél. : 418 728-4665

MDJ L'Accalmie (St-Antoine-de-Tilly – 945, rue de l'Église)

Mercredi de 18 h à 21 h

Tél. : 418 886-2726





RJL REGROUPEMENT
DES JEUNES
DE LOTBINIÈRE

[f](#) Regroupement des jeunes de Lotbinière
[s](#) rjlotbiniere
www.rjlotbiniere.com

Programmation automne & hiver 2019-2020

- 7 au 13 octobre : Semaine des MDJ
- 12 octobre : Colloque Alter'Ados
- 19 octobre : Cinéma-Quilles
- 9 novembre : Paintball
- Décembre : Implication Nez Rouge
- Décembre : Préparation et distribution des paniers de Noël de Dosquet
- 7 décembre : Magasinage
- Décembre : Vestiaire lors du brunch de Noël du Voilier de Lili.
- 21 décembre au 5 janvier : MDJ et RJL fermés
- 25 janvier : Tagball
- Février : Mois «On s'love» pour la prévention du suicide
- Février : Vente de hot-dog aux courses de bazous d'Issoudun
- 22 février : Défi Laser + Isaute
- Semaine de relâche : Chalet Récompense
- 6 mars : Journée de gars/filles
- Mars : Début du programme de bième années : « À la Conquête de ta MDJ »
- Mars : TM dans les écoles secondaires
- 20 mars : RDV de l'emploi Lotbinière



Programmation Regroupement des jeunes de Lotbinière

(La MDJ est un lieu de rencontre volontaire où les animateurs accueillent tous les adolescents, dans un milieu de vie encadré et ouvert à leurs idées et projets)

QUAND	ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
7 au 13 octobre	Semaine des MDJ	12-17 ans	MDJ	Gratuit	-
12 octobre	Colloque Alter'Ados	12-17 ans	À déterminer	Gratuit	-
19 octobre	Cinéma-Quilles	12-17 ans	À déterminer	À déterminer	Minimum 4 inscriptions
9 novembre	Paintball	12-17 ans	À déterminer	À déterminer	Minimum 4 inscriptions
Décembre	Préparation et distribution des paniers de Noël de Dosquet	12-17 ans	Dosquet	Gratuit	-
7 décembre	Magasinage	12-17 ans	Galeries de la Capitale	Gratuit	Minimum 4 inscriptions
Décembre	Vestiaire lors du brunch de Noël du Voilier de Lili	12-17 ans	À déterminer	Gratuit	-



COMITE PLEIN AIR LOTBINIÈRE (50 ANS ET +)

Programmation vélo été-automne 2019

Une invitation du Comité plein air de Lotbinière

Les sorties de vélo sont GRATUITES.

Co-voiturage possible, contactez un membre du comité plein air (voir liste au bas du tableau).

La vitesse moyenne est de 15 à 18 km/h. Les vélos avec assistance sont acceptés.

IMPORTANT :

- S'assurer que son vélo soit en bonne condition. Pas de service de réparation lors des sorties, dépannage seulement
- Apporter un tube de rechange et clés en cas de crevaison (obligatoire). Apporter de l'eau et des collations. Porter un casque de vélo
- S'engager à respecter les consignes de sécurité émises par les responsables de la sortie.
- Aviser l'accompagnateur de tout problème médical qui mérite d'être connu (diabète, allergie, etc.)

Mois	Date	Activité /Description	
juillet	31	Princeville ↔ Warwick (± 55 km) Départ : 9h30, Église de Princeville. Dîner au restaurant Chez Mike ou apportez votre lunch	
	7	Valcartier ↔ Saint-Raymond (± 60 km) Départ : 9h30, stationnement en face de la base militaire Dîner au resto à Saint-Raymond ou apportez votre lunch.	
	Août	14	Boulevard Champlain ↔ Rivière St-Charles ↔ Baie de Beauport (± 45 km) Départ : 9h30 du stationnement du Quai des Cageux, Boulevard Champlain, SVP utiliser le stationnement du haut (P2) . Dîner au resto ou apportez votre lunch.
		18	Rallye vélo à Dosquet. Inscription : entre 12h et 13h à la Halte vélo de Dosquet. Pour information : Pierrette Therrien 418-728-3317
		21	Laurier-Station ↔ St-Apollinaire (± 50 km) Départ : 9h30, bureau municipal (rue St-André). Dîner au resto à St-Apollinaire ou apportez votre lunch.
		28	Dosquet ou St-Agapit ↔ chutes de Charny sur Route Verte (±70km, selon le point de départ) Départ : 9h, Halte vélo de Dosquet ou 10h, gare de St-Agapit. Dîner au resto ou apportez votre lunch.
Sept	4	Charny ↔ St-Henri ↔ Lauzon. (± 70 km) Départ : 9h30, stationnement du Métro, Place Charny (8032, avenue des Églises). Dîner au resto ou apportez votre lunch.	
	11	Golf de Plessisville ↔ Victoriaville + visite du réservoir (± 70 km) Départ : 9h30 du golf. Dîner au resto ou apportez votre lunch	
	15	Randonnée Lotbinière à vélo - Inscription obligatoire. www.lotbiniereavelo.com ou 418 926-3407 Poste 219 Départ à 9h00	
	18	Saint-Romuald ↔ St-Henri (± 60 km) Départ : 9h30 stationnement de vélo à St-Romuald (Coin Guillaume-Couture jonction rue du fleuve) Dîner au resto ou apportez votre lunch	
	25	Côte de Beaupré et Cap Tourmente (± 65 km) Départ : 9h30 du stationnement situé à la 3 ^e lumière à droite sur le boul. Ste-Anne après les Chutes Montmorency. Apportez votre lunch	
Oct.	2	Robertsonville ↔ Blacklake (±40 km) Départ : 9h30, de l'église de Robertsonville. Dîner au resto ou apportez votre lunch	
	9	Pintendre ↔ Ste-Claire (± 60 km) Départ : 9h30 Église de Pintendre. Dîner au resto ou apportez votre lunch.	
	16	À déterminer	
	23	Souper de fermeture à 17h30 chez Larry à St-Agapit. Réservation obligatoire avant le 22 octobre à midi, auprès de Nicole Côté (888-4902), André Moore (888-3449). Bienvenue aux conjoints et conjointes.	

Membres du comité plein air :

André Bilodeau : 888-3266 / Nicole Côté : 888-4902 / Ginette Dion : 596-2137 / André Dubé : 839-9087 / Albert Laflamme : 599-2405 / Micheline Martineau : 599-2334 / André Moore : 888-3449 / Claudette Olivier : 728-2638 / Guy Paquet : 728-0235 / Bertrand Rancourt : 401-0977 / Jacques Rousseau : 728-3272 / Pierrette Therrien : 728-3317 / André Vaillancourt : 599-2903 / Gaétan Bergeron : 418 881-2740



REGROUPEMENT DES PERSONNES AIDANTES DE LOTBINIÈRE

Suis-je une personne aidante?

Un proche aidant est une personne qui investit de son temps, sans rémunération, à fournir des soins et du soutien régulier, à domicile ou en hébergement, à une personne ayant une incapacité significative ou persistante (vieillesse, handicap, maladie, accident, etc.) Elle habite ou non avec la personne aidée.

Notre mission

Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes aidantes et de celles qui profitent de leurs soins, les personnes aidées.

Notre clientèle et nos services

Le rôle du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière est d'offrir aux proches aidants les outils nécessaires pour prévenir l'épuisement et maintenir une qualité de vie et ce, peu importe l'âge, la nature de la maladie de la personne aidée. Nos services sont offerts aux proches aidants des 18 municipalités de la MRC de Lotbinière.

Accueil, écoute et référence

- Visite à domicile ou rencontre individuelle au bureau
- Écoute et suivis téléphoniques
- Soutien et accompagnement
- Information et référence

Répit-accompagnement à domicile

- Accompagnement-répit à domicile par des bénévoles formés et dévoués

Soutien individuel et de groupe

- Groupes de soutien pour les personnes aidantes à risque d'épuisement & pour les personnes endeuillées
- Dîners ou déjeuners rencontre avec thématiques liées aux proches aidants
- Centre de documentation et bibliothèque
- Journées de formation et de ressourcement

REGROUPEMENT DES PERSONNES AIDANTES DE LOTBINIÈRE (suite)

Activités-thématique pour les proches aidants de la MRC de Lotbinière
(Activités offertes à nos membres seulement, inscriptions obligatoires)

À déterminer, vérifier sur notre site internet aidants-lotbiniere.org

Nous sommes là pour vous !

1000, rue St-Joseph, St-Flavien

418 728-2663

rpalotb@hotmail.com

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30





Maison de la Famille
de Lotbinière

MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

ACTIVITÉS AUTOMNE 2019
Inscription : 418 881-3486
- Gratuit! Pour toutes les familles -

Chouette & Pirouette
de 9 à 11h
du 17 sept au 6 déc

Ateliers-découvertes Parents-Enfants 0-5 ans
Échanges entre parents (pendant que les enfants s'amuse)

Mardi à Ste-Croix
Mercredi à St-Flavien
Jeudi à St-Gilles
Vendredi à St-Apollinaire

Salle Chevalier Colomb - 6310, rue Principale
Salle communautaire - 6, rue Caux
Salle municipale - 1605, rue Principale
Maison de la Famille - 81, rue Rousseau



À LA MAISON DE LA FAMILLE, À ST-APOLLINAIRE

Bébé-Câlin
mardi 13 à 15h
du 3 sept au 8 oct

6 ateliers-découvertes entre Parent et bébé
Activités de stimulation
Informations et discussions sur différents thèmes



Stimulation langage motricité
samedi 9h30 à 11h
du 14 sept au 7 déc

Pour les enfants 3-7 ans qui ont des problèmes légers
Parcours d'apprentissages de groupe et personnalisés
Parent et enfant



Bébé apprend à lire
samedi 9h30 à 11h
28 sept. - 19 oct. - 16 nov. - 14 déc.

Méthode simple (uniquement en jouant) pour apprendre à lire
aux jeunes enfants Atelier pour le parent (1 atelier - 1 heure)
sur inscription



Aide aux devoirs
samedi 9h30 à 11 h
du 14 sept au 7 déc

Accompagner le parent et l'enfant en français, anglais, et
mathématiques -- primaire et secondaire
(stratégies et trucs) - Sur rendez-vous



Citoyens de demain
mercredi 19 à 21h
18 sept.

Des petits gestes pour changer l'humain et la planète
... Groupe de discussion et d'action

Expérience physique
mardi 13 à 14h30
du 17 sept au 19 nov.

Yoga avec Aline Falardeau
S'arrêter, se connecter, s'éclairer



Club informatique
Jeudi 13 à 15h
du 19 sept. au 5 déc

Trouver des réponses à toutes ces questions
quand on travaille seul



Musclez vos méninges
mardi 9h30 à 11h30
du 17 sept. au 10 déc.

Améliorez votre mémoire
Ateliers de vitalité intellectuelle pour aînés
Activités amusantes pour stimuler la mémoire et la concentration



Accès-Loisirs
jeudi 13h30 à 18h30
5 sept

Participer à un loisir gratuit
Inscriptions



Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9 h à 16 h



**Maison de la Famille
de Lotbinière**

**Activités et services gratuits
pour toutes les familles!**

Information et inscription : 418 881-3486
81, rue Rousseau, St-Apollinaire, G0S 2E0
maisonfamillelotbiniere@globetrotter.net
www.maisonfamillelotbiniere.com



Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi de 9 h à 12 h / 13 h à 16 h
Vendredi de 9 h à 12 h

GOÛTEZ LOTBINIÈRE (MANGER LOCAL - SEPTEMBRE)



Pendant trois mois, de septembre à décembre, différentes activités seront proposées à la population en lien avec l'alimentation locale. Des ateliers ayant pour thème **MANGER LOCAL TOUTE L'ANNÉE** vous seront offerts. Ce sera l'occasion de découvrir et de déguster la richesse des produits d'ici et d'encourager l'économie locale !

LES PREMIERS PAS ET ASTUCES PRATIQUES

DESCRIPTION

Venez découvrir les avantages de manger local et les trucs pour y arriver dans le cadre d'un atelier offert directement chez un producteur de la région. Mme Caroline Cloutier, diététiste-nutritionniste, vous dévoilera des astuces pratiques pour tirer le meilleur d'une alimentation locale à l'année. Une aire de pique-nique dans un décor enchanteur est mise à votre disposition si vous souhaitez rester après l'activité.

QUELQUES THÉMATIQUES ABORDÉES

- Comment manger local et reconnaître les produits locaux
- La conservation des fruits et des légumes
- Les bases de la congélation
- Les bases de la mise en conserve maison
- Technique saisonnière et planification des repas
- Dégustation et idées de recettes express saisonnières

QUAND

Afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de bénéficier de cet atelier, il sera offert à deux reprises, à des endroits différents :

SAMEDI 14 SEPTEMBRE : 10 h à midi au vignoble **La Charloise**
(545, rang Saint-Eustache, Lotbinière GOS 1S0)

SAMEDI 28 SEPTEMBRE : 10 h à midi à **La Vallée Bleue**
(747, 1^{er} rang, Val-Alain GOS 3H0)

INFORMATION : Karine Marcoux au 418 728-3330, poste 226
INSCRIPTION OBLIGATOIRE (PLACES LIMITÉES) • COÛT : 20 \$

WWW.GOUTEZLOTBINIERE.COM

Québec

PDZA
PLAN DE DÉVELOPPEMENT
DE LA ZONE AGRICOLE
MRC DE LOTBINIÈRE

SADC LOTBINIÈRE

TABLE DE CONCERTATION
SUR LE CLIMAT
DEMAIN LOTBINIÈRE

GOÛTEZ LOTBINIÈRE (MANGER LOCAL - OCTOBRE)



Pendant trois mois, de septembre à décembre, différentes activités seront proposées à la population en lien avec l'alimentation locale. Des ateliers ayant pour thème **MANGER LOCAL TOUTE L'ANNÉE** vous seront offerts. Ce sera l'occasion de découvrir et de déguster la richesse des produits d'ici et d'encourager l'économie locale !

LA FERMENTATION DES ALIMENTS UNE TECHNIQUE DE CONSERVATION ANCESTRALE... EN PLEINE EFFERVESCENCE !

DESCRIPTION

Mme Léa Charest, propriétaire de la Ferme Hantée, une ferme maraichère certifiée Bio par Québec Vrai, vous dévoilera les secrets de la fermentation, une technique qui mérite d'être remise au goût du jour, pour tous les avantages qu'elle apporte.

QUAND

Afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de bénéficier de cet atelier, il sera offert à deux reprises, à des endroits différents :

SAMEDI **19 OCTOBRE** : 9 h à midi, dans les locaux du **Centre-Femmes de Lotbinière** (139, rue Principale, Saint-Flavien)

SAMEDI **26 OCTOBRE** : 9 h à midi au **Centre multifonctionnel** de Saint-Apollinaire (20, rue Terry Fox, Saint-Apollinaire)

INFORMATION : Karine Marcoux au 418 728-3330, poste 226
INSCRIPTION OBLIGATOIRE (PLACES LIMITÉES) • COÛT : 20 \$

WWW.GOUTEZLOTBINIERE.COM

Québec

PDZA
PLAN DE DÉVELOPPEMENT
DE LA ZONE AGRICOLE
MRCDELOTBINIERE.COM

SADC LOTBINIÈRE

TABLE DE CONCERTATION
SUR LE CLIMAT
DEMAIN LOTBINIÈRE