

**PÉRIODE D'INSCRIPTION
27 MARS À 12 H JUSQU'AU
4 AVRIL À 12 H**

PROGRAMMATION LOISIRS, SPORTS, CULTURE & VIE COMMUNAUTAIRE



PRINTEMPS 2024



TABLE DES MATIÈRES

Dates d'inscription.....	p. 2
Modalités d'inscription.....	p. 3
Centre multifonctionnel.....	p. 5
Bibliothèque La Plume d'Oie.....	p. 6
Je deviens bénévole.....	p. 6
Activités jeunesse.....	p. 7
Activités adultes et aînés.....	p. 9
Cours de natation jeunesse.....	p. 15
Cours de natation.....	p. 23
Activités aquatiques.....	p. 24
Organismes.....	p. 27
Contacts / informations.....	p. 28

DATES D'INSCRIPTION

Résidents de Beaupré :

Du 27 mars à 12 h jusqu'au 4 avril à 12 h

Non-résidents (seulement loisirs) :

Du 28 mars à 12 h jusqu'au 4 avril à 12 h

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

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

1. En ligne au www.villedebeaupre.com (dans la section «Loisirs et culture» cliquez sur «Inscriptions et formulaires», puis sur le lien d'inscription en ligne).
2. Par téléphone au 418 827-8902, auprès des coordonnatrices (loisirs et aquatique) : dès le 27 mars à 12 h. Les demandes par téléphone seront traitées dès que possible (aucune réservation par téléphone).

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

REMBOURSEMENT ET MODIFICATION

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

RESPONSABILITÉ

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

PRISE DE PHOTOS

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

DÉFINITION DE RÉSIDENT

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

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

DÉFINITION DE NON-RÉSIDENT

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

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

TAXES

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

INSCRIPTION EN RETARD

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



CENTRE MULTIFONCTIONNEL

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 7 h à 22 h
Samedi et dimanche : 8 h 30 à 16 h

POUR NOUS JOINDRE

Téléphone: 418 827-8902

cmb@villedebeaupre.com

CARTE D'ABONNEMENT

CMB : Accès à toutes les activités libres (sans réservation).

Pickleball : Accès aux périodes réservées par le Club et au gymnase (sans réservation).

ESPACE COLLABORATIF

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

LOCATION D'ACTIVITÉS ET DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Une table de billard, deux tables de ping-pong, deux tables de « babyfoot », jeu de dards, etc. Plusieurs jeux de société sont disponibles sur place.

LOCATION DE SALLES

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

Gymnase simple ou double :
Activités sportives, culturelles et communautaires.

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

AUTRE LOCAL DISPONIBLE POUR LOCATION :

Centre communautaire (20, rue de Fatima Est)

Pour des informations concernant la tarification et les disponibilités, communiquez avec nous au 418 827-4541



BIBLIOTHÈQUE LA PLUME D'OIE

HEURES D'OUVERTURE

Dimanche : 13 h à 15 h

Lundi : 18 h 30 à 20 h 30

Mercredi : 13 h à 15 h et
18 h 30 à 20 h 30

Vendredi : 18 h 30 à 20 h 30

NOUS JOINDRE

11 298, rue de la Salle

418 827-8483

bibliothèque@villedebeaupre.com

Carte d'abonnement GRATUITE



JE DEVIENS BÉNÉVOLE

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

- Bibliothèque la Plume d'Oie (418 827-8902)
- Association Bénévole Côte-de-Beaupré (418 827-8780)
- Événements de la Ville de Beaupré (418 827-8902)

ACTIVITÉS JEUNESSES

| MINI-NINJA |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
4 - 12 ans	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	32 \$ (64 \$)
4 - 12 ans	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	32 \$ (64 \$)

Professeur : Karaté Côte-de-Beaupré

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

| KARATÉ |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût (N-R)
10 ans et +	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	37 \$ (74 \$)
10 ans et +	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	37 \$ (74 \$)

Professeur : Luc Paquette

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

| MINI-BASKET |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
1re à 6e année	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	10 mai au 14 juin	Centre multifonctionnel	75 \$*

Professeur : Simon Morin-Robitaille

Inscription :

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

Les inscriptions débuteront le
4 avril sur le site de l'EMBQ.

*Le tarif comprend 5
entraînements (congé le 17 mai).

| ÉCOLE DE DANSE POWERMOVE |

Apprendre à bouger sur le rythme de la musique tout en effectuant des mouvements acrobatiques. Le break est un style de danse autant pour les garçons que pour les filles. Plusieurs activités plaisantes incluses. Le style de danse Hip-Hop est également offert. **Il est important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles d'intérieur.**

Dates des cours : 5 mai au 29 juin 2024 (7 semaines).

Clientèle : - 3 à 5 ans - 6 à 8 ans - 9 à 14 ans - 15 ans et +

Coût : Entre 124 \$ et 183 \$ + taxes pour la session.

Inscription : Dès le 2 avril

Lieu : Centre multifonctionnel de
Beaupré (70, rue des Érables) |
Centre communautaire de Beaupré
(20, rue Fatima Est)

Pour information et inscription :
Facebook : École de danse PowerMove



ACTIVITÉS ADULTES ET ÂÎNÉS

| FLOW YOGA |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
14 ans et +	Jeudi 18 h à 19 h	11 avril au 30 mai	Centre multifonctionnel	75 \$

Professeur : Frédérique Jodoin

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

| YOGA DOUX |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
14 ans et +	Jeudi 19 h 15 à 20 h 15	11 avril au 30 mai	Centre multifonctionnel	75 \$

Professeur : Frédérique Jodoin

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

I HATHA YOGA I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
14 ans et +	Mardi 18 h à 19 h	9 avril au 14 mai	Centre multifonctionnel	56 \$

Professeur : Karine Larouche

Description : Session de **6 cours** qui s'adresse **aux personnes déjà initiées au yoga**. Les pratiques seront colorées de thèmes à saveur estivale. Pendant les séances, vous serez invités à explorer des asanas (incluant des propositions de variantes selon votre pratique), avec l'ajout de mouvements qui y ajouteront fluidité et légèreté. Des exercices de pranayama (respiration) seront aussi au rendez-vous. Les accessoires suggérés seront disponibles pour l'utilisation lors des cours. Au plaisir de pratiquer avec vous !

I HATHA YOGA MATINAL I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
14 ans et +	Jeudi 9 h à 10 h	11 avril au 30 mai	Centre multifonctionnel	75 \$

Professeur : Caroline Gauthier

Description : Débutez la journée du bon pied avec un cours de yoga en toute simplicité et adapté pour tous. Bienvenue aux débutants.

| SPINNING |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
18 ans et +	Lundi 17 h 15 à 18 h	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	90 \$
18 ans et +	Lundi 18 h 15 à 19 h	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	90 \$
18 ans et +	Lundi 19 h 15 à 20 h	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	90 \$
18 ans et +	Mercredi 17 h 15 à 18 h	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	90 \$
18 ans et +	Mercredi 18 h 15 à 19 h	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	90 \$
18 ans et +	Vendredi 12 h à 12 h 45	12 avril au 31 mai	Centre multifonctionnel	90 \$

Professeur : Équipe 100 % Énergie

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

I CARDIO-KICK I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
14 ans et +	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	74 \$

Professeur : Luc Paquette

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

I KARATÉ I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
14 ans et +	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	74 \$
14 ans et +	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	74 \$

Professeur : Luc Paquette

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

I MISE EN FORME INTELLECTUELLE I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
50 ans et +	Mardi 9 h à 11 h 30	9 janvier au 7 mai	Hôtel de ville Salle du conseil	10 \$

Professeur : Centre d'éducation des adultes CSDPS

Description : Les cours s'adressent à des adultes qui veulent maintenir ou développer leurs capacités cognitives. L'atelier se donne dans une ambiance agréable et respectueuse.

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

I TAI-CHI I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
18 ans et +	Lundi 10 h à 11 h	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	80 \$

Professeur : André Dorion

Description : Le tai-chi de maître Moy Lin-Shin est issu de l'art martial et s'inscrit dans une démarche de santé basée sur des techniques d'étirement et de détente. À la fois relaxant et énergisant, cet exercice augmente la souplesse, l'équilibre et stimule la circulation.

Pour débutants, intermédiaires et avancés

I CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
16 ans et +	Lundi 17 h 15 à 18 h 15	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	72 \$
16 ans et +	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	8 avril au 27 mai	Centre multifonctionnel	72 \$
16 ans et +	Mercredi 17 h 15 à 18 h 15	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	72 \$
16 ans et +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 avril au 29 mai	Centre multifonctionnel	72 \$

Professeur : Éric Chouinard

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

I SPINNING I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
16 ans et +	Jeudi 12 h à 12 h 45	11 avril au 30 mai	Centre multifonctionnel	90 \$

Professeur : Éric Chouinard

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

COURS DE NATATION JEUNESSE

| PARENT & ENFANT 1 - 6 À 12 MOIS |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 à 12 mois et parent	Dimanche 10 h 15 à 10 h 45	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$

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

| PARENT & ENFANT 2 - 12 À 24 MOIS |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
12 à 24 mois et parent	Dimanche 9 h 05 à 9 h 35	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$

| PARENT & ENFANT 3 - 2 À 3 ANS |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
2 à 3 ans et parent	Dimanche 9 h 40 à 10 h 10	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$

I PRÉSCOLAIRE 1 - 3 À 5 ANS I

Clientèle *	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	Samedi 8 h 30 à 9 h	20 avril au 8 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Dimanche 8 h 30 à 9 h	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Jeudi 17 h 15 à 17 h 45	25 avril au 13 juin	Bassin récréatif	44 \$

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

I PRÉSCOLAIRE 2 - 3 À 5 ANS I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	Samedi 9 h 05 à 9 h 35	20 avril au 8 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Dimanche 10 h 50 à 11 h 20	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Dimanche 12 h à 12 h 30	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Jeudi 17 h 50 à 18 h 20	25 avril au 13 juin	Bassin récréatif	44 \$

| PRÉSCOLAIRE 3 - 3 À 5 ANS |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	Samedi 9 h 40 à 10 h 10	20 avril au 8 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Dimanche 11 h 25 à 11 h 55	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Jeudi 18 h 25 à 18 h 55	25 avril au 13 juin	Bassin récréatif	44 \$

| PRÉSCOLAIRE 4 - 3 À 5 ANS |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	Samedi 10 h 15 à 10 h 45	20 avril au 8 juin	Bassin récréatif	44 \$
3 à 5 ans	Dimanche 10 h 50 à 11 h 20	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$

| PRÉSCOLAIRE 5 - 3 À 5 ANS |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
3 à 5 ans	Dimanche 11 h 25 à 11 h 55	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$

| NAGEUR 1 - 6 ANS & + |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et +	Samedi 10 h 15 à 10 h 45	20 avril au 8 juin	Bassin récréatif	44 \$
6 ans et +	Dimanche 8 h 30 à 9 h	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
6 ans et +	Dimanche 9 h 40 à 10 h 10	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
6 ans et +	Dimanche 12 h à 12 h 30	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$

I NAGEUR 2 - 6 ANS & + I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et +	Samedi 10 h 30 à 11 h	20 avril au 8 juin	Bassin récréatif	44 \$
6 ans et +	Dimanche 9 h 05 à 9 h 35	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
6 ans et +	Dimanche 10 h 15 à 10 h 45	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$
6 ans et +	Dimanche 12 h à 12 h 30	21 avril au 9 juin	Bassin récréatif	44 \$

I NAGEUR 3 - 6 ANS & + I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et +	Samedi 8 h 30 à 9 h 15	20 avril au 8 juin	Bassin principal	58 \$
6 ans et +	Dimanche 8 h 30 à 9 h 15	21 avril au 9 juin	Bassin principal	58 \$

I NAGEUR 4 - 6 ANS & + I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et +	Samedi 9 h 20 à 10 h 05	20 avril au 8 juin	Bassin principal	58 \$
6 ans et +	Dimanche 9 h 20 à 10 h 05	21 avril au 9 juin	Bassin principal	58 \$

I NAGEUR 5 - 6 ANS & + I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et +	Dimanche 10 h 10 à 10 h 55	21 avril au 9 juin	Bassin principal	58 \$
6 ans et +	Jeudi 17 h 15 à 18 h	25 avril au 13 juin	Bassin principal	58 \$

I NAGEUR 6 - 6 ANS & + I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
6 ans et +	Dimanche 11 h à 11 h 45	21 avril au 9 juin	Bassin principal	58 \$
6 ans et +	Jeudi 18 h 05 à 18 h 50	25 avril au 13 juin	Bassin principal	58 \$

| JEUNE SAUVETEUR INITIÉ |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
8 à 12 ans	Samedi 8 h 30 à 9 h 25	20 avril au 8 juin	Bassin principal	70 \$

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

| JEUNE SAUVETEUR AVERTI |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
8 à 12 ans	Samedi 9 h 30 à 10 h 25	20 avril au 8 juin	Bassin principal	70 \$

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

| JEUNE SAUVETEUR EXPERT |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
8 à 12 ans	Samedi 9 h 30 à 10 h 25	20 avril au 8 juin	Bassin principal	70 \$

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

Les formations jeune sauveteur averti et jeune sauveteur expert seront combinés dans un même cours.

I CROIX DE BRONZE I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
13 ans et +	Samedi 13 h 30 à 16 h 15	20 avril au 15 juin	Bassin principal	Gratuit*

Description : Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

Préalables :

- Détenir le brevet Médaille de bronze.

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



COURS DE NATATION

| NAGEUR ADULTE 1 |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
16 ans et +	Jeudi 13 h 30 à 14 h 25	25 avril au 13 juin	Bassin principal	120 \$
16 ans et +	Jeudi 19 h à 19 h 55	25 avril au 13 juin	Bassin principal	120 \$

Description : Cours de natation de base pour les pour débutants pouvant craindre les plans d'eau qui veulent acquérir une aisance dans un contexte aquatique. Exercices de maîtrise de la flottaison, de glissements, de battements de jambes et apprentissage de la nage sur le ventre. À partir de 16 ans.

| NAGEUR ADULTE 2 |

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
16 ans et +	Jeudi 14 h 30 à 15 h 25	25 avril au 13 juin	Bassin principal	120 \$

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

ACTIVITÉS AQUATIQUES

I AQUAJOGGING I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
12 ans et +	Mercredi 9 h à 9 h 55	24 avril au 12 juin	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Jeudi 10 h à 10 h 55	25 avril au 13 juin	Bassin principal	120 \$

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

I AQUAMIXTE I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
12 ans et +	Lundi 9 h 45 à 10 h 40	22 avril au 10 juin	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Lundi 19 h 30 à 20 h 25	22 avril au 10 juin	Bassin principal	120 \$

Description : Entraînement de style varié à chaque semaine; aquaforme, aquacircuit, aquajogging, etc. Intensité modéré à élevé.

I AQUADOUX I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
12 ans et +	Mardi 13 h 30 à 14 h 25	23 avril au 11 juin	Bassin principal	120 \$

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

I AQUAÉNERGIE I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
12 ans et +	Mardi 14 h 30 à 15 h 25	23 avril au 11 juin	Bassin principal	120 \$

Description : Entraînement d'intensité modéré à très élevé, pour personne désirant repousser leur limite. Il est nécessaire d'être à l'aise et de savoir nager en eau profonde.

I ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût
12 ans et +	Jeudi 19 h à 19 h 55	25 avril au 13 juin	Bassin principal	120 \$

Description : Entraînement en longueurs supervisé par un entraîneur.

I AQUAFORME I

Clientèle	Horaire	Période	Endroit	Coût *
12 ans et +	Lundi 13 h 30 à 14 h 25	22 avril au 10 juin	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Lundi 18 h 30 à 19 h 25	22 avril au 10 juin	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Mardi 10 h à 10 h 55	23 avril au 11 juin	Bassin principal	120 \$
12 ans et +	Mercredi 10 h à 10 h 55	24 avril au 12 juin	Bassin principal	120 \$

Description : Exercices cardiovasculaires et musculaires effectués en eau peu profonde, d'intensité modérée à élevée.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais il faut être à l'aise d'être dans la partie peu profonde.

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

ASSOCIATION BÉNÉVOLE CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Téléphone : 418 827-8780

Courriel : info@associationbenevolecb.com

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI / L'APPUI

Téléphone : 418 827-8211

Adresse : 216, rue Prévost, Beauré (Qc), GoA 1Eo

SCOUT CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Courriel : le41legroupescout@hotmail.com

Facebook : 41 Groupe Scout de Côte-de-Beauré

FADOQ

Téléphone : 418 827-2658

Adresse : 20 rue Fatima Est, Beauré (Qc), GoA 1Eo

MDJ L'ÉNIGME DE BEAUPRÉ

Téléphone : 418 827-8668

Courriel : mdjlenigme@videotron.ca

ÉCOLE DE MUSIQUE CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Téléphone : 418 781-6043

Courriel : info@ecolemusiquebeaupre.com

CLUB DE PICKLEBALL CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Téléphone : 418 827-8902

RESSOURCES FAMILIALES CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Téléphone : 418 827-4625

Adresse : 20 rue Fatima Est, Beauré (Qc), GoA 1Eo

ÉQUIJUSTICE

Téléphone : 418 648-6662 poste 209

Courriel : info@equijustice.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION
27 MARS À 12 H JUSQU'AU
4 AVRIL À 12 H

ÉQUIPE DES LOISIRS

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

Marilyne Laurendeau, Coordonnatrice aux loisirs
et à la culture
marilyne.laurendeau@villedebeaupre.com
418 827-8902 poste 204

ÉQUIPE AQUATIQUE

Marie-Ève Gaboury-Goulet, Coordonnatrice aquatique
marieeve.gaboury@villedebeaupre.com
418 827-8902 poste 201

70, rue des Érables
Beaupré (Québec) G0A 1E0
www.villedebeaupre.com
www.centreaquatiquefm.com

