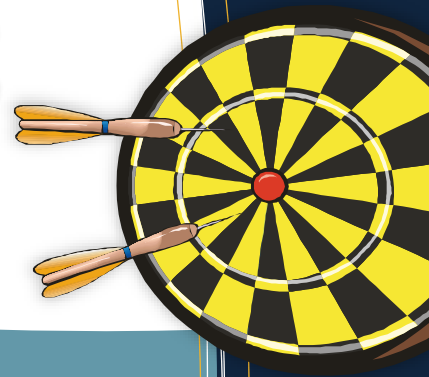


PROGRAMMATION INTERMUNICIPALE DES LOISIRS



Hiver 2018-2019

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



PLAISIRS D'HIVER



Cet hiver, bougez dans Lotbinière!



Marie-France St-Laurent, MRC de Lotbinière - Les 18 municipalités de la MRC de Lotbinière vous offrent un milieu de vie rural au cœur de la nature. La MRC vous invite à farter vos skis de fond, à aiguiser vos patins et à enfiler vos bottines et vos raquettes. Découvrez les lieux d'activités hivernales dans la région afin de pratiquer vos loisirs préférés. Mettez à votre agenda l'une ou l'autre des activités organisées par les comités de loisirs de nos municipalités pour vous faire découvrir les charmes de Lotbinière sous son blanc manteau.

ANNEAU DE GLACE

SAINT-AGAPIT

Au pourtour du terrain de baseball municipal • 1072 avenue Bergeron

SAINT-APOLLINAIRE

20, Terry-Fox • 418 881-3996
www.st-apollinaire.com

SAINT-FLAVIEN

1A, rue Bernatchez
418 728-4190, poste 6
www.st-flavien.com

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Chaque municipalité dispose d'une patinoire extérieure localisée sur ses terrains de loisirs. Contactez directement votre municipalité pour connaître les horaires.

PATINOIRE INTÉRIEURE

SAINT-AGAPIT

Centre sportif G. H. Vermette
1068, ave Bergeron • 418 888-4053

SAINT-GILLES

Centre récréatif de Saint-Gilles
1530, rue de l'Aréna • 418 888-3863

SAINT-CROIX

Centre culturel et sportif
6377, rue Garneau • 418 926-2156

SAINT-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE

Coin des rues Morin et Camiré

SENTIERS DE MARCHÉ

DOSQUET

Piste cyclable • 418 728-3653

LAURIER-STATION

Sentier de marche hivernal
Rue des Plaines • 418 728-3852

LECLERCVILLE

Sentier de la rivière du Chêne
Secteur des Trois Fourches
Rang du Castor • 418 926-3407

LECLERCVILLE-LOTBINIÈRE

Sentier de la rivière du Chêne
Secteur de l'embouchure
Accès par le Moulin du Portage ou le pont de Leclercville
819 292-2220

SAINT-AGAPIT

Environ 2,5 km. Sentier pédestre de la rivière Noire, accessible par la rue Centrale ou par la piste cyclable.

SAINT-APOLLINAIRE

139, rue du Grand-Duc • 418 881-3996

SAINT-FLAVIEN

Rue Bernatchez
418 728-4190, poste 6
www.st-flavien.com

SAINT-SYLVESTRE

Domaine du mont Radar
50, rg Sainte-Catherine
418 808-3253

SAINT-CROIX

4 km de sentier hivernal.
Stationnement route de l'Aqueduc ou aréna. • 418 926-3494

SAINT-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE

Sentiers aménagés sur un terrain boisé accessible à partir du chalet des sports au 234, rue Saint-Pierre, et l'arrière du Centre municipal au 254, rue Saint-Pierre (accessible à partir du village). • 418 599-2605

VAL-ALAIN

Sentier accessible à l'arrière du terrain des loisirs • 418 744-3222

SENTIERS DE RAQUETTES

LAURIER-STATION

Sentier - Rue des Plaines
418 728-3852

LOTBINIÈRE

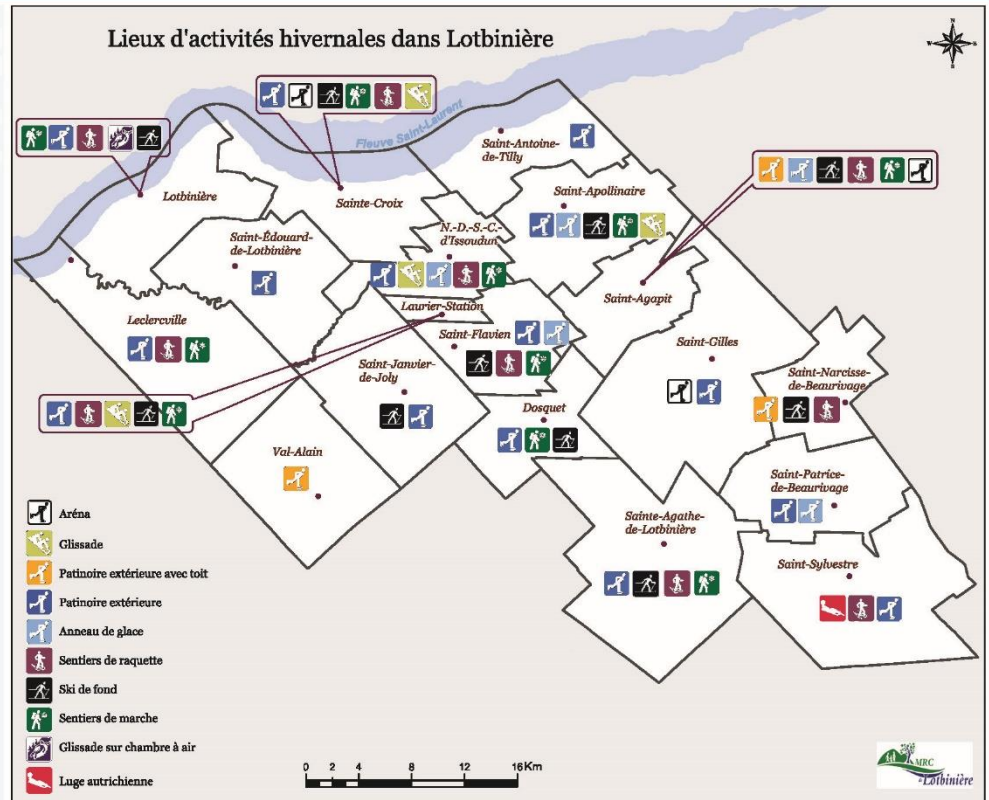
Centre de ski de fond et de raquette de la Pinière - Route de la Pinière
819 292-2220
www.skipliniere.sitew.com

NOTRE-DAME-DU-SACRÉ-CŒUR D'ISSOUDUN

Sentier de la Tourbière d'Issoudun
4,2 km aller-retour niveau facile.
Accessible du chalet des loisirs, 455, route de l'Eglise • 418 728-5191
www.issoudun.qc.ca

SAINT-AGAPIT

Sentier de raquette formant une boucle d'environ 1 km.
Accessible via la rue Centrale.
418 888-4053



SAINT-FLAVIEN

Rue Bernatchez
418 728-4190, poste 6
www.st-flavien.com

SAINT-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE

Coin des rues Morin et Camiré.
1,5 km de sentier. • 418 475-6842

SAINT-SYLVESTRE

3 km de pistes accessibles par le 388, route du Moulin
418 596-2384
www.ville.saint-sylvestre.qc.ca

SAINT-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE

Sentiers aménagés sur un terrain boisé accessibles à partir du chalet des sports au 234, rue Saint-Pierre, et l'arrière du Centre municipal au 254, rue Saint-Pierre (accessible à partir du village).
418 599-2605
www.steagathedelotbiniere.com

SENTIERS DE SKI DE FOND

DOSQUET

456, route 116 • 418 728-3653

LAURIER-STATION

Sentier - Parc des Alliances
Rue des Érables • 418 728-3852

LOTBINIÈRE

Centre de ski de fond et de raquette de la Pinière - Route de la Pinière
819 292-2220
www.skipliniere.sitew.com

SAINT-AGAPIT

Environ 8 km. Stationnement voisin du 1331, rang des Pointes. Gratuit.
418 888-4053

SAINT-APOLLINAIRE

139, rue du Grand-Duc
418 881-3996
www.st-apollinaire.com

SAINT-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE

Sentiers aménagés sur un terrain boisé accessibles à partir du chalet des sports au 234, rue Saint-Pierre, et l'arrière du Centre municipal au 254, rue Saint-Pierre (accessible à partir du village).
418 599-2605
www.steagathedelotbiniere.com

SAINT-CROIX

4 km de sentier hivernal
Stationnement route de l'Aqueduc ou aréna • 418 926-3494

SAINT-FLAVIEN

Rue Bernatchez
418 728-4190, poste 6
www.st-flavien.com

SAINT-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE

Coin des rues Morin et Camiré.
1,5 km de sentier.

GLISSADES

LAURIER-STATION

Parc des Alliances, rue des Érables

LOTBINIÈRE

Glissades en chambre à air avec remontée. 7440, Marie-Victorin
418 796-2879
www.municipalite-lotbiniere.com

SAINT-APOLLINAIRE

85, rue des Vignes • 418 881-3996
www.st-apollinaire.com

SAINT-SYLVESTRE

Luge autrichienne au Domaine du Mont Radar. 50, rang Sainte-Catherine
418 808-3253

Glissades familiales au bout de la rue Delisle. 1^{re} fin de semaine de février seulement.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS ET PLAISIRS D'HIVER SUR www.vivreenlotbiniere.com



ENSEMBLE faisons en sorte que L'EAU soit la boisson la plus visible et la plus attrayante!

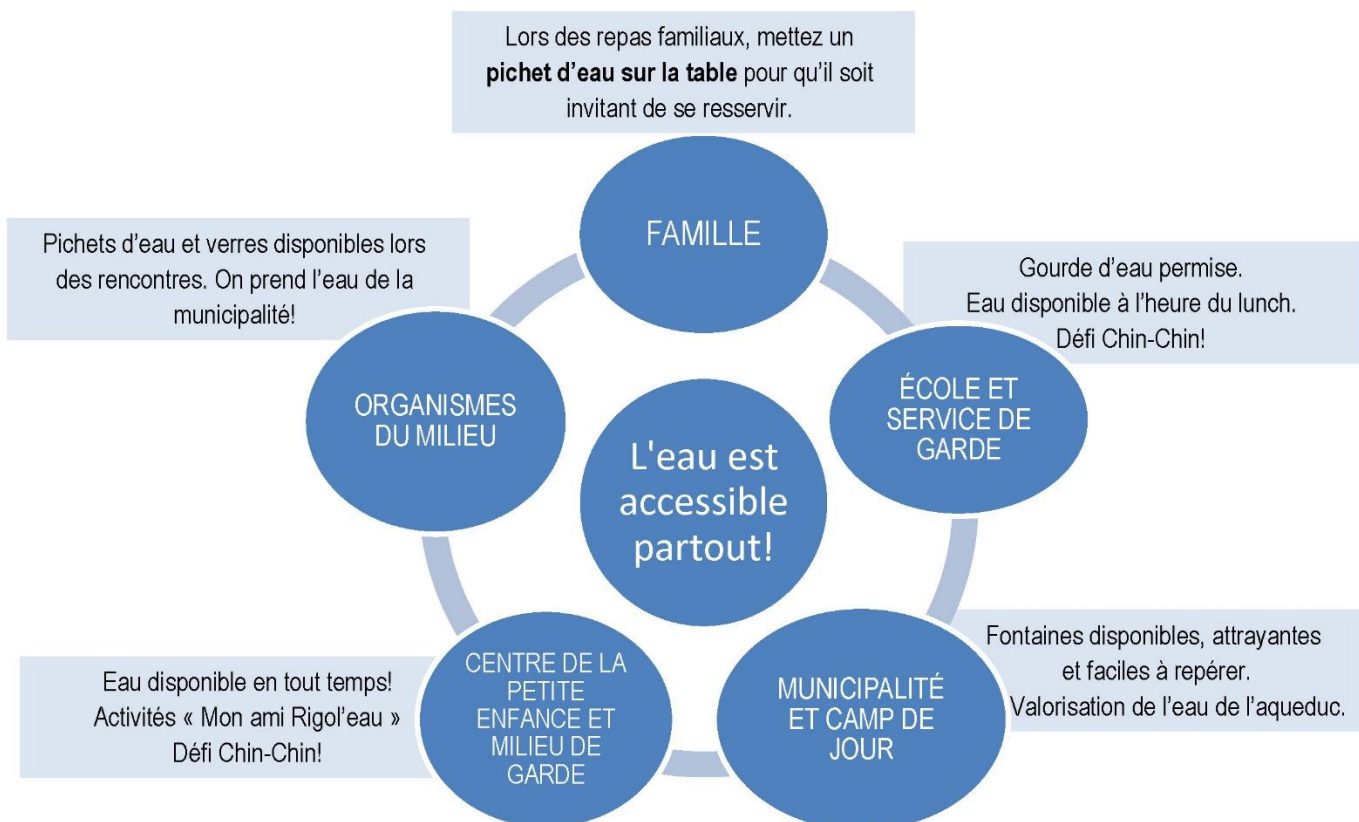


L'eau est la meilleure façon de s'hydrater. Disponible gratuitement, elle répond parfaitement au besoin en liquide de notre corps.

Pourquoi promouvoir la consommation d'eau?

- Notre corps contient 60 à 70% d'eau.
- L'eau assure plusieurs fonctions dans l'organisme (digestion, respiration, élimination des déchets dans le corps, oxygénation du cerveau, transport des éléments nutritifs aux cellules, maintien de la température).
- La déshydratation entraîne une moins bonne performance des fonctions de l'organisme.
- En rendant l'eau plus accessible et plus attrayante, on vise à diminuer la consommation de boissons sucrées et, par le fait-même, prévenir :
 - L'obésité;
 - La carie dentaire;
 - Le diabète;
 - Les maladies cardiovasculaires, etc.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?



Roselyne Normand, agent en promotion des saines habitudes de vie, CLSC Laurier-Station.

Source : Coalition Poids. Campagne J'ai soif de santé! www.soifdesante.ca/

Programme de prévention des chutes GRATUIT pour les personnes de 65 ans et plus

Avez-vous déjà
fait une chute?

Êtes-vous préoccupé
par votre équilibre?

Vous êtes âgé de
65 ans et plus?

Inscrivez-vous au
**Programme intégré
d'équilibre dynamique (PIED)**

Gratuit



Prochain groupe
14 janvier au 3 avril 2019
St-Narcisse de Beaurivage

Inscription et information
auprès de Karine Paris
418 728-3435, poste 81291

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

Québec



COM 2018-0188

Saviez-vous **qu'une personne sur trois**, âgée de 65 ans et plus, chute au moins une fois dans l'année? Ceci peut avoir des conséquences graves sur la santé (fracture, perte d'autonomie, moins d'activités sociales, etc.)

Le **Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)** a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les adultes âgés. Vous pouvez :

- Améliorer votre équilibre et la force de vos jambes ;
- Contribuer à garder vos os en santé et diminuer le risque de fracture;
- Aménager votre domicile et adopter des comportements sécuritaires ;
- Améliorer votre confiance;
- Être plus actif.

Le programme PIED est **gratuit** et vous offre :

- Deux séances d'exercices en groupe de 1 heure/semaine pendant 12 semaines animées par une intervenante du CLSC.
- Dix capsules d'information sur différents sujets en lien avec la problématique des chutes.
- Une évaluation individuelle au début et à la fin du programme.

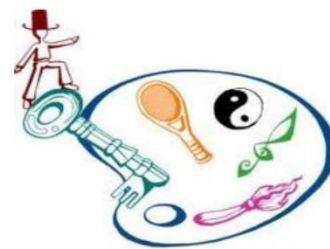
Ça vous intéresse? Appelez en tout temps!

Peut être offert dans votre municipalité!

PARLEZ-EN À VOS PROCHES!

Roselyne Normand, agent en promotion des saines habitudes de vie, CLSC Laurier-Station.

Programme 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

Hiver Jeudi le 10 janvier 2019

Printemps Jeudi le 11 avril 2019

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	25 338 \$
2 personnes	31 544 \$
3 personnes	38 780 \$
4 personnes	47 084 \$
5 personnes	53 402 \$
6 personnes	60 228 \$
7 personnes	67 055 \$

Selon Statistiques Canada 2017

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	13
Informations générales	14
Inscription cours de piscine et gymnase	15
Horaire des cours de natation - préscolaire	16
Horaire des cours de natation - junior	17
Horaire des cours de natation - adultes	17
Tarification des cours de natation	18
Horaires des bains libres	19
Formation Assistant-sauveteur/moniteur de natation	20
Formation Médaille de bronze + Croix de bronze.....	21
Formation Moniteur en sécurité aquatique	22
Formation Premiers soins - général	23
Programme des Pamplemousses	24
Taekwondo	25-27
Tarification des cours de Taekwondo	27
Patinoire	28
Oxygène Santé Forme	29
Cours de plongée découverte en groupe.....	30
Studios Shaolin Kempo.....	31
Cours de danse country.....	32
Salle de conditionnement physique «Station-Santé».....	33
 ACTIVITÉS LOISIRS ST-AGAPIT	 34
Hockey et patinage libre	35
Bibliothèque	35
Arts Martiaux - Yoseikan Budo	36
Danse pour les enfants	37
Patinoires extérieures	38
Piste de ski de fond	38
Festival du Flocon	39
Arts plastiques	39
Studio Action-Détente	40
Volleyball	41
Soirées cinéma	41
Gymnastique	42-43

Activités 50 ans et plus (Viactive/Tai-Chi)	44
Location de gymnases	44
Cours de chant et piano	45
Sentier de la Rivière Noire	46
Toros de Lotbinière	47
Association de soccer de Lotbinière	47
ACTIVITÉS LOISIRS ST-APOLLINAIRE.....	48
Informations générales	49
Fête des Neiges	50
Noël des Aînés	50
Noël des Enfants	50
Patinage «son et lumière»	51
Ateliers créatifs de la Boutique Rose-Hélène	52
Activités culturelles – Noël Magique	53
Musique	53
ABC Lotbinière - Alphonbétisation	54
Anglais Adultes	55
Anglais Enfants	55
Ateliers préparatoires pour la maternelle	56
Thé (ateliers éducatifs et d'initiation)	57
Glissade Rue des Vignes	58
Parc canin	58
Patinoire	58
Sentier pédestre	59
Sentier ski de fond	59
Stations d'exercices	59
Bibliothèque	60
Café tricot – Club de Fermières	61
Chorale «Les Amis de la Musique»	61
Corporation des Aînés.....	62
FADOQ Les Alouettes	62-64
Maison de la Famille	65
ÔHangar	66
Regroupement des jeunes de Lotbinière	67
Société d'horticulture	67-68
Mise en forme	69
Cuisine pour adolescents	69
Cuisine pour adultes	70
Danse baladi	70
Danse country (cours et soirée)	71

Hatha-yoga (aînés et famille)	71-72
Tai Chi	72
Badminton libre	72
Basketball EMBQ	73
Futsal	73
Gymnastique	74-76
Karaté Shaolin Kempo	77
Hockey Mineur Lotbinière	78-79
Ligue de volleyball	79
Patinage artistique	80
Pickleball	81
Soccer enfant	81
Soccer Santé Mieux-Être	82
ACTIVITÉS LOISIRS ST-GILLES	83
Matches des Mercenaires	84
Tournoi de hockey Inter-industries	84
Spectacle de patinage artistique	84
Patinoire extérieure	85
Patinoire et salles municipales à louer	86
Glissade	86
Marche de Noël	86
Cours de danses	87
Club FADOQ	87
Conditionnement physique	88
Semaine de la relâche	88
Chant et piano	89
Cours de karaté pour les enfants	89
Tournoi provincial de hockey mineur de St-Gilles	90
Tournoi provincial junior de Lotbinière	90
ACTIVITÉS LOISIRS ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE	91
Bibliothèque	92
Tournoi de hockey bottine	92
Badminton	92
Oxygène Santé et Forme	93
Semaine de relâche	93
Festival à la grange	93
Patinoire et rond de glace	93
Location gymnase et salle multifonctionnelle	94
Activités des Chevaliers de Colomb	94

Fabrique St-Patrice	94
Volleyball	95
Vie Active – Club FADOQ	95
FADOQ	95
Plaisir d’hiver	95
ACTIVITÉS LOISIRS ST-FLAVIEN.....	96
Local Jeunesse «Le Cactus»	97
Bibliothèque	97
Club Moisson d’Or	98
Patinage et hockey libre extérieur	98
Installations hivernales	99
Yoga	99
Cours de mise en forme - Oxygène Santé et Forme	100
Ateliers Chouette et pirouette	101
Viactive	101
Cours de danse country.....	102
ACTIVITÉS LOISIRS ST-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE.....	103
Activités Sportives	104
Activités Culturelles	105
ACTIVITÉS LOISIRS ST-ÉDOUARD.....	106
Bibliothèque	107
Local pour jouer	107
Patinoire	107
Tabata/Abdos/fesses de fer	108
Vie Active.....	108
Zumba.....	109
Yoga doux	109
Danse country	109
ACTIVITÉS LOISIRS ISSOUDUN.....	110
Musée Isidore-Boisvert	111
Maison des jeunes l’Oppan	111
Bibliothèque	111
Sentier pédestre et de raquettes	112
Club de téléguidés	112
ACTIVITÉS LOISIRS LOTBINIÈRE.....	113
Centre Chartier de Lotbinière	114

Centre de mise en forme	115
Mise en forme senior	115
Zumba	116
Pickleball libre	116
Badminton libre	117
Club de croquet	117
Fête, Cœur et Temps	117
Yoga doux	118
Cours d'Anglais	119
Patinoire extérieure	120
Centre de ski de fond et raquettes	120
Bibliothèque	121-123
Glissades	124
ACTIVITÉS LOISIRS STE-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE	125
Cours Oxygène Santé Forme	126
Cours de yoga	126
Bibliothèque	126
Locations de salles	127
Parc Agathois	127
Cours de zumba	127
Tournoi de hockey bottine	127
ACTIVITÉS LOISIRS ST-SYLVESTRE	128
Atelier de bricolage	129
Science en folie	129
Patinoire et anneau de glace	129
Yoga	130
Multisports	130
Gardiens avertis	130
Piano et chant	131
Location des salles au centre Multifonctionnel	131
Danse Cheerleading	132
Cours de peinture	132
Danse Tiny Cheerleading	133
Tai-Chi	133
Ligue de hockey amicale	134
Gymnase	134
FADOQ	135
Bibliothèque	135
Centre conditionnement physique	136

Glissades familiales	136
Sentier de raquettes	137
Domaine Mont-Radar	137
ACTIVITÉS LOISIRS DOSQUET	138
Bibliothèque	139
Cours d'entraînement	139
Autres cours	139
Différents événements	139
ACTIVITÉS DES ORGANISMES DE LA MRC DE LOTBINIÈRE	140
Regroupement des jeunes de Lotbinière	141-144
Comité Plein Air de Lotbinière	145
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière	146-147



Programmation

Municipalité de
Laurier-Station



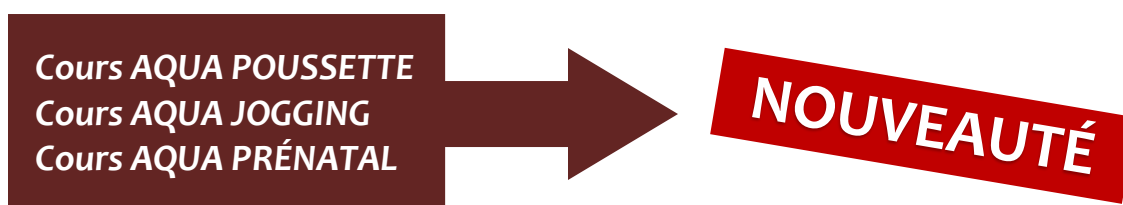
INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nous vous invitons à utiliser le **MODE D'INSCRIPTION EN LIGNE** au **www.ville.laurier-station.qc.ca**. Cliquez sur l'onglet « Loisirs » et, ensuite, sur « Inscriptions en ligne » et suivez les instructions. Ceux qui le désirent peuvent s'inscrire sur place au Complexe récréatif de Laurier-Station aux dates mentionnées.
- 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 \$.
- La tarification familiale donne droit à **un rabais de 10 %** (applicable aux 2 personnes de la même famille) et **un rabais de 15 %** (applicable aux 3 personnes et plus de la même famille).

Vous devez utiliser les montants de la grille de tarification afin de calculer le coût total de vos inscriptions.

Le rabais de 10 % et 15 % **NE S'APPLIQUE PAS AUX COURS** de groupe **OXYGÈNE SANTÉ FORME** et le programme des **PAMPLEMOUSSES**.

- Le Complexe récréatif se donne le droit d'annuler un cours ou une activité si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.
- **Semaine de relâche du 3 au 9 mars 2019.** Les cours de natation seront suspendus.



- **Nous offrons aussi des COURS de NATATION PRIVÉS et SEMI-PRIVÉS.** Pour plus de détails à ce sujet, veuillez communiquer avec le Directeur des Loisirs.

Cours de **NATATION** avec la MUNICIPALITÉ de Laurier-Station

- Dimanche **13 JANVIER** au samedi **30 MARS 2019**
- Session de 10 semaines

Programme des **PAMPLEMOUSSES 5 à 12 ans** (Waterpolo)

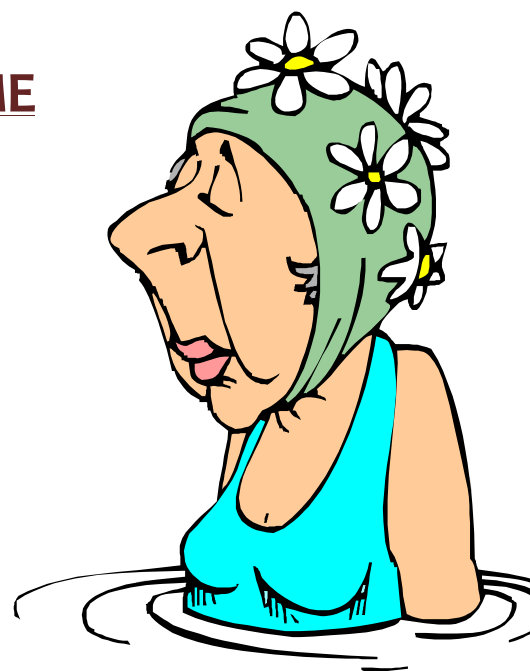
- Samedi **19 JANVIER** au samedi **30 MARS 2019**
- Session de 10 semaines

Cours de groupe avec **OXYGÈNE SANTÉ FORME**

- Lundi **14 JANVIER** au jeudi **2 AVRIL 2019**
- Session de 12 semaines

Cours de **TAEKWONDO**

- Lundi **7 JANVIER** au samedi **30 MARS 2019**
- Session de 12 semaines



- COURS PISCINE ET GYMNASSE -
Inscription [EN LIGNE](#)

RÉSIDENTS DE LAURIER	GENS DE L'EXTÉRIEUR
Décembre 2018	Décembre 2018

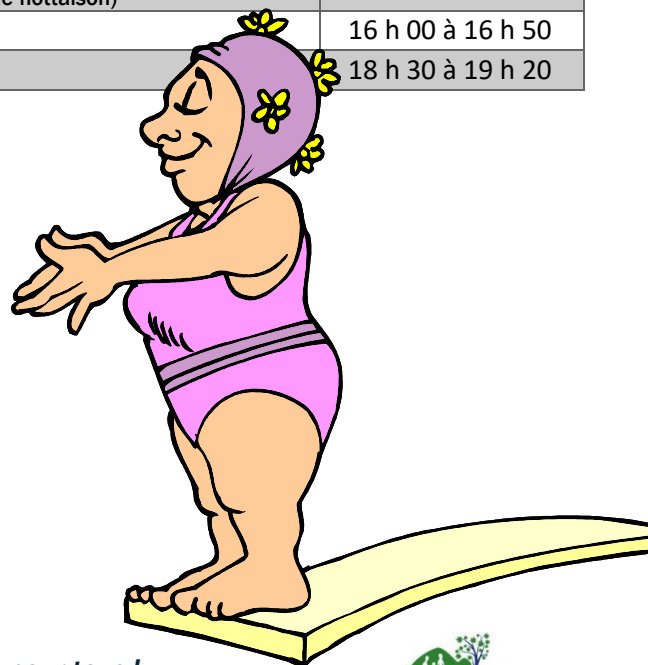
HORAIRE DES COURS DE NATATION

Du 13 janvier au 30 mars 2019 (10 semaines)

Semaine de relâche du 3 au 9 mars 2019

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE		
ÉTOILE DE MER	(4 – 12 mois)	AVEC PARENTS
Dimanche		09 h 15 à 09 h 45
Lundi		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
Mercredi		11 h 00 à 11 h 45
Samedi		11 h 00 à 11 h 45
TORTUE DE MER	(24 – 36 mois)	AVEC PARENTS
Dimanche		11 h 00 à 11 h 45
Dimanche		12 h 00 à 12 h 45
Mardi		12 h 00 à 12 h 45
Vendredi		11 h 00 à 11 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		08 h 00 à 08 h 50
Dimanche		10 h 00 à 10 h 50
Dimanche		16 h 00 à 16 h 50
Lundi		12 h 00 à 12 h 50
Lundi		18 h 30 à 19 h 20
Mercredi		12 h 00 à 12 h 50
Vendredi		12 h 00 à 12 h 50
Vendredi		18 h 30 à 19 h 20
Samedi		10 h 00 à 10 h 50

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE - SUITE		
SALAMANDRE	(3 – 5 ans)	SANS PARENTS
Dimanche		09 h 00 à 09 h 50
Dimanche		11 h 00 à 11 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
Jeudi		16 h 30 à 17 h 20
Vendredi		08 h 00 à 08 h 50
Vendredi		16 h 30 à 17 h 20
Samedi		08 h 00 à 08 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)		
Dimanche		12 h 00 à 12 h 50
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		15 h 00 à 15 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



HORAIRE DES COURS DE NATATION - SUITE

PROGRAMME JUNIOR		
JUNIOR 1	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		14 h 00 à 14 h 55
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		16 h 00 à 16 h 55
JUNIOR 2-3	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		12 h 00 à 12 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
Lundi		18 h 30 à 19 h 25
Mercredi		18 h 30 à 19 h 25
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
Mardi		19 h 30 à 20 h 25
Jeudi		19 h 30 à 20 h 25

NOUVEAU – NOUVEAU - NOUVEAU	
PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES	(5 – 12 ans)
Samedi	09 h 00 à 09 h 55
WATERPOLO	
ADULTES	
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
Mardi	09 h 00 à 09 h 55
Mardi	13 h 00 à 13 h 55
Mercredi	09 h 00 à 09 h 55
Mercredi	10 h 00 à 10 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	
Mardi	11 h 00 à 11 h 55
Vendredi	13 h 00 à 13 h 55
ENTRAINEMENT EN LONGUEUR	
Mardi	20 h 30 à 21 h 25
NOUVEAU – NOUVEAU - NOUVEAU	
AQUA POUSETTE	
Mardi	10 h 00 à 10 h 55
AQUA JOGGING	
Mardi	15 h 00 à 15 h 55
PRÉNATAL	BILLET MÉDICAL OBLIGATOIRE
Mercredi	15 h 00 à 15 h 55

GRILLE DE TARIFICATION DES COURS DE NATATION

COURS	RÉSIDENT	NON- RÉSIDENT	10 % RÉSIDENT	10 % NON-RÉSIDENT	15 % RÉSIDENT	15 % NON-RÉSIDENT
PROGRAMME PRÉSCOLAIRE + JUNIOR						
ÉTOILE DE MER	61.35 \$	70.55 \$	55.25 \$	63.50 \$	52.15 \$	60.00 \$
PRÉSCOLAIRE	67.85 \$	78.00 \$	61.10 \$	70.20 \$	57.70 \$	66.30 \$
JUNIOR	67.85 \$	78.00 \$	61.10 \$	70.20 \$	57.70 \$	66.30 \$
PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES	65.00 \$	74.75 \$	NOUVEAU – NOUVEAU - NOUVEAU			
PROGRAMME ADULTE						
* AQUAFORME 1x	78.00 \$	89.70 \$	70.20 \$	80.75 \$	66.30 \$	76.25 \$
* AQUAFORME 2x	105.85 \$	121.70 \$	95.25 \$	109.55 \$	90.00 \$	103.45 \$
* AQUAFORME 3x	133.70 \$	153.75 \$	120.35 \$	138.40 \$	113.65 \$	130.70 \$
* WORKOUT	78.00 \$	89.70 \$	70.20 \$	80.75 \$	66.30 \$	76.25 \$
* AQUA ADULTE	78.00 \$	89.70 \$	70.20 \$	80.75 \$	66.30 \$	76.25 \$
* ENTRAÎNEMENT EN LONGUEUR	78.00 \$	89.70 \$	70.20 \$	80.75 \$	66.30 \$	76.25 \$
NOUVEAU – NOUVEAU - NOUVEAU						
* PRÉNATAL	78.00 \$	89.70 \$	70.20 \$	80.75 \$	66.30 \$	76.25 \$
* AQUA POUSSETTE	78.00 \$	89.70 \$	70.20 \$	80.75 \$	66.30 \$	76.25 \$
* AQUA JOGGING	78.00 \$	89.70 \$	70.20 \$	80.75 \$	66.30 \$	76.25 \$
* Les taxes sont incluses dans le tarif applicable aux 15 ans et plus seulement.						



HORAIRE DES BAINS LIBRES

du 13 janvier au 30 mars 2019

L'horaire sera différent pour la relâche scolaire (3 au 9 mars 2019)

Prenez note que seule la partie profonde est ouverte le lundi, mardi, mercredi et vendredi après-midi.

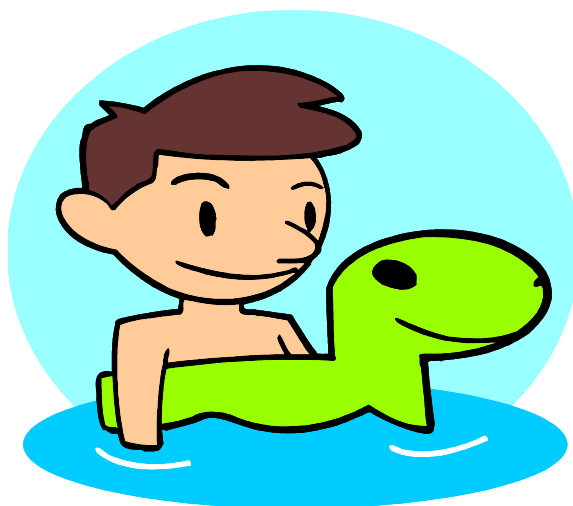
BAINS FAMILIAUX	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
DIMANCHE	13 h 00 – 13 h 50	
LUNDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
MARDI	14 h 00 – 14 h 50	
MERCREDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
VENDREDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
SAMEDI	13 h 00 – 13 h 50	
BAINS ADULTES	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
LUNDI		20 h 30 – 21 h 25
MERCREDI		20 h 30 – 21 h 25
VENDREDI		20 h 30 – 21 h 25

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





SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE^{md}

Les experts en surveillance aquatique

TU AS ENVIE DE DEVENIR

ASSISTANT-SAUVETEUR

ET DE DÉBUTER TA CARRIÈRE DANS LE MILIEU AQUATIQUE ?

La formation Médaille de bronze / Croix de bronze est la formation qu'il te faut!!

La piscine de Laurier-Station est heureuse de vous annoncer que nous offrirons à nouveau **la formation de Médaille / Croix de bronze à l'hiver 2019.**

Les candidats qui désirent **donner leur nom** dès maintenant peuvent le faire en **tout temps au comptoir du Complexe Récréatif de Laurier-Station ou par téléphone au 418 728-2725.**

Les certificats niveaux de bronze permettent 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. Ils y découvrent la différence entre le sauvetage et la surveillance, les principes à la base des procédures d'urgence et le travail d'équipe. Avec ces brevets, le candidat peut travailler à titre d'assistant surveillant-sauveteur dès l'âge de 15 ans! Un emploi stimulant!

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 au plus tard au premier cours



Croix-Rouge

Natation

TU AS ENVIE DE DEVENIR

MONITEUR DE NATATION

Un emploi stimulant avec les enfants accompagné d'une équipe dynamique!

La piscine de Laurier-Station est heureuse de vous annoncer que nous offrirons **la formation de moniteur en sécurité aquatique à l'hiver 2019.**

Les candidats qui désirent **donner leur nom** dès maintenant peuvent le faire en **tout temps au comptoir du Complexe Récréatif de Laurier-Station ou par téléphone au 418 728-2725.**

Le cours de moniteur de sécurité aquatique (MSA) prépare les candidats à enseigner les programmes Croix-Rouge Natation. Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d'introduire et de perfectionner des activités de conditionnement physique, des techniques de sécurité aquatique et des techniques de natation dans le cadre des programmes Croix-Rouge Natation Préscolaire, Croix-Rouge Natation Junior, Croix-Rouge Natation pour les adultes et les adolescents et Croix-Rouge Natation Adaptée.

Préalables pour la Médaille de bronze :

- **Être âgé d'au moins 15 ans** le dernier jour du volet MSA-En classe et en piscine, pouvoir exécuter les styles de nage et les techniques de Croix-Rouge Natation Junior 10
- Avoir obtenu l'un des certificats suivants (qu'il soit à jour ou non) : assistant surveillant-sauveteur, secourisme d'urgence de la Croix-Rouge ou certificat équivalent (le certificat de Croix de Bronze est le préalable obligatoire au Québec).

FORMATION MÉDAILLE DE BRONZE + CROIX DE BRONZE

Les certificats niveaux de bronze permettent 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.

Ils y découvrent la différence entre le sauvetage et la surveillance, les principes à la base des procédures d'urgence et le travail d'équipe.

Avec ces brevets, le candidat peut travailler à titre d'assistant surveillant-sauveteur dès l'âge de 15 ans!

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 au plus tard au premier cours.

Préalable pour la CROIX DE BRONZE :

- Détenir la Médaille de bronze.

Clientèle : Fille ou garçon âgé(e) de 13 ans et +
Endroit : Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station
Début : Dimanche 13 janvier 2019
Fin : Dimanche 24 mars 2019
Horaire : Dimanche de 12 h à 17 h
Coûts : 300 \$ taxes incluses résident
 315 \$ taxes incluses non-résident
Matériel : Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.

Participants : Min. 4 participants
 Max. 12 participants

Formateur : Vincent Bédard,
 Moniteur en sauvetage



Tu aimerais devenir sauveteur ? Tu aimerais devenir moniteur ?

Continuum de carrière aquatique

La Croix-Rouge et la Société de sauvetage t'offrent les cours suivants qui te permettront de décrocher un des meilleurs emplois pour étudiants!



Savais-tu que tu peux travailler...
 comme assistant surveillant-sauveteur dès l'âge de 15 ans,
 comme moniteur de sécurité aquatique dès l'âge de 16 ans ?

Tu as des questions ? Voici comment nous joindre :
www.sauvetage.qc.ca - (514) 252-3100 ou 1 800 265-3093
www.croixrouge.ca - 1 800 592-7699

FORMATION

MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE - MSA

Les cours de moniteur en sécurité aquatique (MSA) préparent les candidats à enseigner les programmes Croix-Rouge Natation (CRN).

Les candidats se concentrent sur des stratégies visant à présenter et à améliorer les techniques de natation et de sécurité aquatique dans les programmes CRN Préscolaire, CRN Junior, CRN pour adolescents et adultes et CRN Adaptée.

PARTICIPATION ET CERTIFICATION

Les candidats doivent assister et participer à 100% pour tous les volets du cours. Ils doivent également réussir tous les volets du cours pour recevoir leur certificat de MSA.

Préalables :

- Être âgé de 15 ans au début du volet MSA-En ligne.
- Avoir suivi la formation Croix de bronze (il n'est pas nécessaire que le certificat soit à jour).

Endroit : Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station

Début : 11 janvier 2019

Fin : 6 mars 2019

DATE	COURS	HORAIRE EN SALLE	HORAIRE EN PISCINE
11 janvier 2019	Évaluation des techniques	17 h – 18 h	18 h – 21 h
12 au 24 janvier 2019	En ligne	20 h sur le site de la Croix-Rouge	
25 janvier 2019	Évaluation finale des techniques	17 h – 18 h	18 h – 21 h
26 janvier au 3 mars 2019	Stage (4 h en Préscolaire et 4 h en Junior)	8 h de stage	
4 mars 2019	MSA en classe et en piscine	8 h – 17 h	
5 mars 2019	MSA en classe et en piscine	8 h – 17 h	
6 mars 2019	MSA en classe et en piscine	8 h – 15 h	

Coûts : 300 \$ taxes incluses résident et 315 \$ taxes incluses non-résident

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

Participants : Min. 4 participants
Max. 16 participants

Formateur : Vincent Bédard, Moniteur en sauvetage

FORMATION PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL/DEA

Ce certificat préparer le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions de premiers soins particuliers.

Le candidat devra, entre autres, prodiguer des traitements spécifiques afin de stabiliser l'état d'une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence.

Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'épinéphrine par auto-injecteur.

Cette formation prépare également le candidat à assumer un rôle de prévention en lui permettant de reconnaître rapidement des signes et symptômes anormaux et d'appliquer les mesures nécessaires. Ce cours peut être adapté selon la clientèle présente

Préalable :

- Aucun

Endroit : Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station

Horaire : Jeudi 3 janvier 2019 de 8 h à 17 h
Vendredi 4 janvier 2019 de 8 h à 17 h

Coûts : 90 \$ taxes incluses résident
110 \$ taxes incluses non-résident

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

Participants : Min. 4 participants
Max. 8 participants

Formateur : Vincent Bédard,
Moniteur en premiers soins



LE PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES

WATERPOLO POUR LES 5 À 12 ANS

@wpq.quebec

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

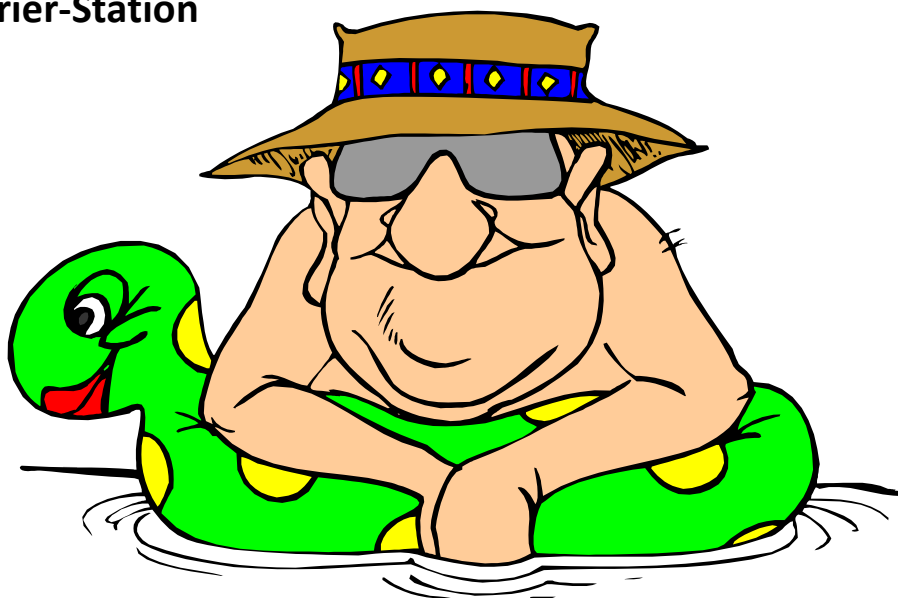
Axé sur une approche **ludique**, le programme a comme mission d'enseigner les habiletés aquatiques de base au moyen d'éducatifs inspirés des grands principes du **waterpolo**.

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



TAEKWONDO

JEUNES 4 À 12 ANS



MINI TAEKWONDO

Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement. C'est une façon pour vos enfants d'explorer toutes les facettes du mouvement tout en apprenant la discipline d'un art martial. C'est un environnement idéal pour initier vos enfants à travailler en groupe. Ils apprendront le respect de chacun tout en améliorant leur estime d'eux-mêmes.

DÉBUTANT (Ceinture 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.

JAUNE ET +

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 13 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 (cardiovasculaire, musculation et souplesse).

ADULTES 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).

FAIS BOUGER TON VIEUX (Votre enfant doit avoir 6 ans + et faire partie du cours ceinture blanche I et II ou tout autre niveau)

Le cours "FAIS BOUGER TON VIEUX" offre la possibilité aux parents de pouvoir participer avec leurs enfants au cours. C'est une occasion idéale pour le parent d'encourager son enfant dans la poursuite de cet art martial et de découvrir, par le fait même, un nouveau sport.

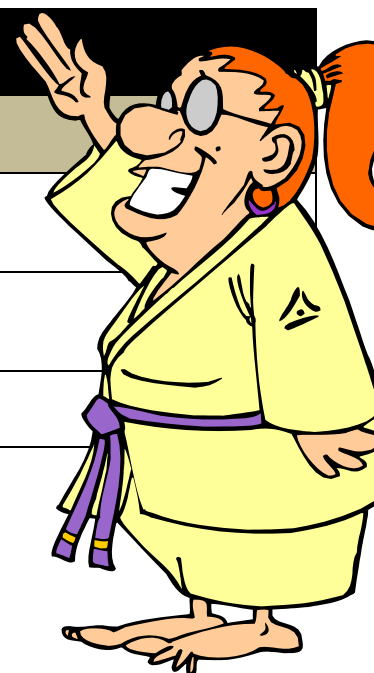


TAEKWONDO (suite)

JEUNES 4 À 12 ANS		
→ JE COMMENCE...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
MINI TKD	4-5 ANS	SAMEDI 9 H À 9 H 45
DÉBUTANT (Ceinture blanche)	6 À 12 ANS	SAMEDI 9 H À 10 H
→ JE POURSUIS...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE BLANCHE I ET II (2X/SEM.)	6 À 12 ANS	JEUDI 18 H À 19 H 15 SAMEDI 10 H À 11 H 15
→ JE CONTINUE... MAINTENANT J'AI L'OPTION DE...		
COURS 2X / SEMAINE	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE JAUNE ET +	6 À 12 ANS	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.		*Comprend un t-shirt du Club de Taekwondo de Laurier-Station

P.S. Pour les cours adolescents et adultes, veuillez inscrire le choix de vos journées.

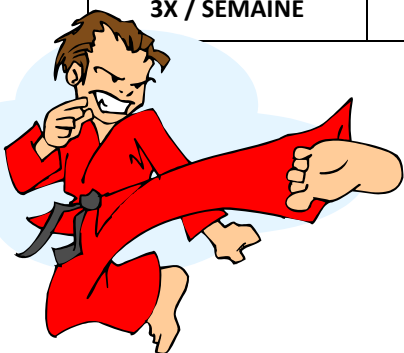
ADULTES 18 ANS +		
COURS	ÂGE	HORAIRE
ADULTE 2X / SEMAINE	18 ANS +	LUNDI 19 H 15 À 20 H 45 JEUDI 19 H 15 À 20 H 45 SAMEDI 10 H À 11 H 30
ADULTE 3X / SEMAINE	18 ANS +	LUNDI 19 H 15 À 20 H 45 JEUDI 19 H 15 À 20 H 45 SAMEDI 10 H À 11 H 30
FAIS BOUGER TON VIEUX	18 ANS +	SAMEDI 10 H À 11 H 30



TAEKWONDO (suite)

ADOLESCENTS 13 À 17 ANS

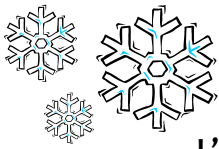
COURS	ÂGE	HORAIRE
ADOLESCENT 2X / SEMAINE	13 À 17 ANS	LUNDI 19 H 15 À 20 H 45 JEUDI 19 H 15 À 20 H 45 SAMEDI 10 H À 11 H 30
ADOLESCENT 3X / SEMAINE	13 À 17 ANS	LUNDI 19 H 15 À 20 H 45 JEUDI 19 H 15 À 20 H 45 SAMEDI 10 H À 11 H 30



TARIFICATION DES COURS DE TAEKWONDO

Du 7 janvier au 30 mars 2019 (12 semaines)

GROUPES D'ÂGE	COURS	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	RABAIS 10 % RÉSIDENT	RABAIS 10 % NON-RÉSIDENT	RABAIS 15 % RÉSIDENT	RABAIS 15 % NON-RÉSIDENT
JEUNES 4 À 12 ANS	MINI TKD	75.00 \$	86.25 \$	67.50 \$	77.65 \$	63.75 \$	73.30 \$
	DÉBUTANT (Blanche)	80.00 \$	92.00 \$	72.00 \$	82.80 \$	68.00 \$	78.20 \$
	BLANCHE I ET II (2x/semaine)	100.00 \$	115.00 \$	90.00 \$	103.50 \$	85.00 \$	97.75 \$
	JAUNE ET + (2x/semaine)	115.00 \$	132.25 \$	103.50 \$	119.05 \$	97.75 \$	112.45 \$
ADOLESCENTS 13 À 17 ANS	ADOLESCENT (2x/semaine)	115.00 \$	132.25 \$	103.50 \$	119.05 \$	97.75 \$	112.45 \$
Taxes à ajouter SEULEMENT Si 15 ans et +	ADOLESCENT (3x/semaine)	130.00 \$	149.25 \$	117.00 \$	134.35 \$	110.50 \$	126.90 \$
ADULTES 18 ANS ET +	ADULTE (2x/semaine)	132.25 \$	152.00 \$	119.05 \$	136.80 \$	112.45 \$	129.20 \$
	ADULTE (3x/semaine)	149.50 \$	171.85 \$	134.55 \$	154.70 \$	127.10 \$	146.10 \$
	FAIS BOUGER TON VIEUX	103.50 \$	119.00 \$	93.15 \$	107.10 \$	88.00 \$	101.15 \$
Taxes incluses dans le tarif							
FRAIS D'AFFILIATION À PAYER UNE FOIS PAR ANNÉE AU COÛT DE :							
➤ CEINTURE BLANCHE 15.00 \$ ➤ CEINTURE COULEUR 17.00 \$ ➤ CEINTURE NOIRE 32.00 \$							



PATINOIRE

L'entretien de la patinoire sera fait par les employés de la municipalité pour la saison 2018-2019.

Les heures d'ouverture de la patinoire sont les suivantes :

	<u>Patinage libre</u>	<u>Hockey libre</u>
Dimanche	12h00 à 14h00 18h00 à 19h00	14h00 à 16h00 19h00 à 21h00
Lundi	18h00 à 19h00	19h00 à 21h00
Mardi	-----	18h00 à 21h00
Mercredi	18h00 à 19h00	19h00 à 20h00
Jeudi	-----	18h00 à 21h00
Vendredi	18h00 à 19h00	19h00 à 21h30
Samedi	12h00 à 14h00 18h00 à 19h00	14h00 à 16h00 19h00 à 21h00



Consignes importantes :

1. Vous devez respecter les heures ainsi que l'activité à l'horaire. Si une période est réservée au patinage libre, les gens pratiquant le hockey ne peuvent utiliser la patinoire. Par contre, si personne n'occupe la patinoire, nous autorisons les adeptes de hockey à se servir de celle-ci. Si quelqu'un se présente pour faire du patinage libre, les joueurs de hockey devront quitter la patinoire.
2. Prenez note que **samedi soir, les lumières seront allumées jusqu'à 22h00** pour la patinoire, cependant **le local des patineurs sera fermé**, car il n'y aura pas de surveillance.
3. Lors des **congés scolaires, de la période des fêtes et de la relâche scolaire**, l'horaire sera comme **le dimanche**.

La patinoire sera fermée les 24-25-26- 31 décembre 2018 et 1-2 janvier 2019 et ouverte de nouveau le 27 décembre et le 3 janvier à 18h00.

Afin de connaître l'ouverture officielle de la patinoire, veuillez communiquer avec le Complexe récréatif au 418 728-2725.



COURS OFFERTS

Programmation HIVER 2019

DURÉE

12 SEMAINES DE COURS

DÉBUT: SEMAINE DU 14 JANVIER 2019
FIN: SEMAINE DU 01 AVRIL 2019

PRIX

	Résident	Non résident
1 cours :	105.00\$ taxes incluses	120.70\$ taxes incluses
2 cours :	185.00\$ taxes incluses	212.70\$ taxes incluses
3 cours :	235.00\$ taxes incluses	270.20\$ taxes incluses

À la séance : 10.00\$ taxes incluses

(Tarification fixe même si jumelée avec un, deux ou trois autres cours)

Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable, vous devez fournir un billet médical. Dans le cas contraire, vous avez une semaine avant le début du premier cours pour annuler votre inscription. Par contre, des frais administratifs de 20\$ seront appliqués par personne pour toute annulation.

ENDROIT

Complexe Récréatif de Laurier-Station
136, rue Bergeron, Laurier-Station, Qc, G0S 1N0

Pour information : 418-728-2725

COURS

LUNDI

Entraîneur : Roxanne Boulanger

19h30-20h30

TONUS

Un cours axé sur la tonification musculaire permettant de brûler un maximum de calories avec l'aide de poids libres de 2 à 10 lbs comme équipement.

MARDI

Entraîneur : Nancie Tremblay

8h35-9h35

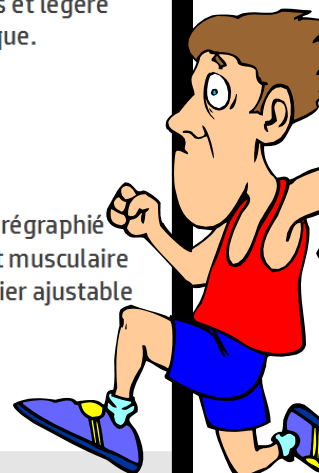
MISE EN FORME SÉNIOR

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

19h30-20h30

STEP/TABATA

Un type d'entraînement non-chorégraphié par intervalle cardiovasculaire et musculaire utilisant le STEP (marche d'escalier ajustable en hauteur à l'aide de bloc).





Pour les 10 ans ou plus

Plongée
capitale



PLONGÉE DÉCOUVERTE EN GROUPE

CONTACTEZ – NOUS

Geneviève Pouliot pour plus d'informations ou inscription

☎ 418-847-1105

@ genevieve@plongeecapitale.com

🌐 www.plongeecapitale.com

Rêvez-vous de voir un autre monde celui du fond de nos eaux? Ou peut-être d'essayer la sensation de respirer sous l'eau? Mais vous n'êtes pas sûr si vous y seriez à l'aise ou si c'est une activité pour vous.

Venez découvrir avec nous le monde exaltant sous-marin et expérimenter la sensation d'apesanteur dans un milieu sûr. Un professionnel de la boutique Plongée Capitale vous guidera dans vos premiers pas dans ce fabuleux monde.

NOUVEAU
COURS OFFERT

Complexe récréatif de
Laurier-Station
136 rue Bergeron,
Laurier-Station, Qc



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 à s'inscrire.

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

Pour informations additionnelles :

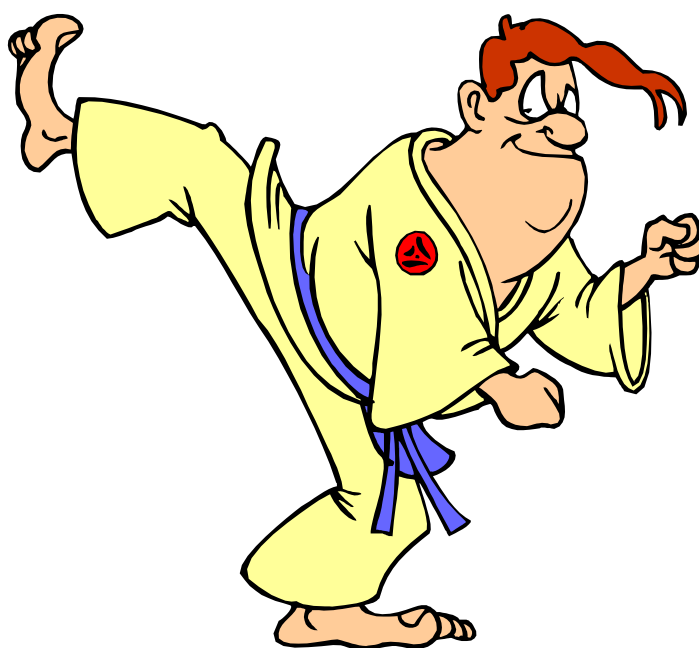
418 999-2000

Maître Régent Grenier, Plus de 32 ans d'expérience, ceinture noire 5^e degré.

Jour :	Mercredi
Dates :	9 janvier au 15 mai 2019 (pas de cours durant la semaine de relâche)
Durée :	18 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 : 150 \$ (12 ans et -)
Tarif : 160 \$ (13 ans et +)



COURS DE DANSE COUNTRY LAURIER-STATION

COMPLEXE RÉCRÉATIF DE LAURIER-STATION 136, RUE BERGERON

LES LUNDIS DU
21 JANVIER AU 15 AVRIL 2019

19H : DÉBUTANTS
20H: INTERMÉDIAIRES

13 SEMAINES = 100\$
(INSCRIPTION POUR LA SESSION)

À LA FOIS = 10\$
PLACES LIMITÉES

 *Country*
HEARTBEAT COUNTRY
AVEC CYNTHIA FORTIER



POUR INFORMATIONS OU INSCRIPTIONS:
HEARTBEATCOUNTRY@OUTLOOK.COM

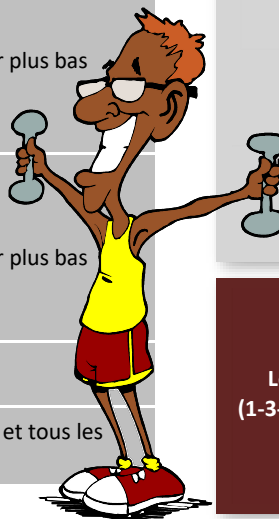
SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE «STATION-SANTÉ»

Les frais de membres sont de 30.00 \$ et obligatoires pour être
MEMBRE À VIE au Centre de Conditionnement.
(tarifs en vigueur à partir du 1^{er} janvier 2018)



	Individu	Privilège Aîné+étudiant	Modalité de paiement
1 mois			
Résident	52,65 \$ + txs	44,75 \$ + txs	la totalité de l'abonnement doit être payé lors de l'inscription
Gens de l'extérieur	60,55 \$ + txs	51,50 \$ + txs	
3 mois			
Résident	127,45 \$ + txs	108,35 \$ + txs	la totalité de l'abonnement doit être payé lors de l'inscription
Gens de l'extérieur	145,80 \$ + txs	123,95 \$ + txs	
6 mois + 1 mois gratuit			
Résident	258,85 \$ + txs (43,14 \$/mois +txs)	220,05 \$ + txs (36,68 \$/mois+ txs)	Voir plus bas
Gens de l'extérieur	298,25 \$ +txs (49,71 \$/mois +txs)	253,50 \$ + txs 42,25 \$/mois + txs	
12 mois + 3 mois gratuit			
Résident	345,55 \$ + txs (28,80 \$/mois +txs)	293,70 \$ + txs (24,48 \$/mois+ txs)	Voir plus bas
Gens de l'extérieur	398,15 \$ +txs (33,18 \$/mois +txs)	338,45 \$ + txs 28,21 \$/mois + txs	
À la séance	6,96 \$		

La totalité de l'abonnement de 6 mois ou de 12 mois doit être payée et tous les chèques remis lors de l'inscription.



Types de membres

Individu :

Comprend les personnes âgées de 15 à 59 ans

Privilège :

Comprend...

- les étudiants à temps plein
- les personnes de 60 ans et plus.
- les membres de l'Âge d'Or avec carte à l'appui (50 ans et plus)
- Couple ou personne ayant un lien de parenté demeurant à la même adresse (pièce justificative obligatoire).

(Le début des abonnements doit commencer en même temps pour les deux personnes).

Pré-requis pour devenir membre :
être âgé de 15 ans et plus

* Promotion Hiver *

Profitez de notre promotion!!!
Lors de votre prochain abonnement
(1-3-6 ou 12 mois), recevez 1 mois gratuit.

En vigueur du 15 décembre au
31 janvier inclusivement.

Heures d'ouverture et de fermeture

	Ouverture	Fermeture
Lundi, mercredi et vendredi	7h00	21h30
Mardi et jeudi	9h00	21h30
Samedi et dimanche	8h00	16h00

La salle de conditionnement sera fermée le 24-25-26 et 31 décembre 2018 ainsi que le 1-2 janvier 2019.

Programmation

Municipalité de Saint-Agapit



HOCKEY ET PATINAGE LIBRE

Au Centre Sportif G.H. Vermette

Patinage libre et hockey libre GRATUIT à chaque semaine.

ACTIVITÉ	HORAIRE
Patinage libre pour tous	Lundi 19 h – 19 h 50 Vendredi 14 h – 15 h + Congés scolaires
Patinage libre des retraités	Jeudi 14 h – 15 h
Hockey libre pour tous	Jeudi 16 h – 17 h 30 Vendredi 15 h – 16 h 30 + Congés scolaires
Hockey libre pee-wee et moins	Mardi 15 h 30 – 17 h 30 + Congés scolaires
* Prendre note que l'horaire peut varier sans préavis.	

Pour la programmation quotidienne de l'aréna : 418 888-4298 et
Pour location ou informations : 418 888-4053.

**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 libre, le port du casque est fortement recommandé.*



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE «AUX MILLE MOTS»

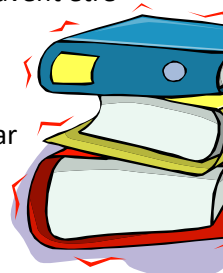
La Bibliothèque municipale *Aux mille mots*, située au deuxième étage de l'école secondaire Beaurivage, possède un vaste inventaire de documents pour toute la famille. De plus, la politique d'acquisition de volumes prévoit l'achat régulier des meilleurs titres au palmarès.

L'horaire est de **18 h à 20 h 30, les mardis et jeudis**. L'abonnement est gratuit pour les résidents de Saint-Agapit, 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, qui cherche à promouvoir la lecture auprès des jeunes enfants, se déroulera à raison d'un jeudi par mois. Les séances auront lieu de 18 h 15-19 h 15 les jeudis soirs: 31 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril.

Pour informations : Service des loisirs au 418 888-4053



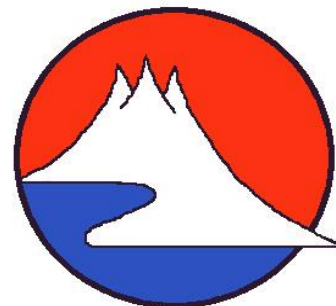
ARTS MARTIAUX - YOSEIKAN BUDO

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 hiver 2019 :

Quand :	du 9 janvier au 3 avril 2019 (congé le 6 mars)
Endroit :	Chalet des Loisirs (1072, avenue Bergeron, St-Agapit)
Coût :	80 \$
Horaire :	Mercredi : 4-12 ans : 18 h 30 à 19 h 30 13 ans et plus : 19 h 30 à 21 h

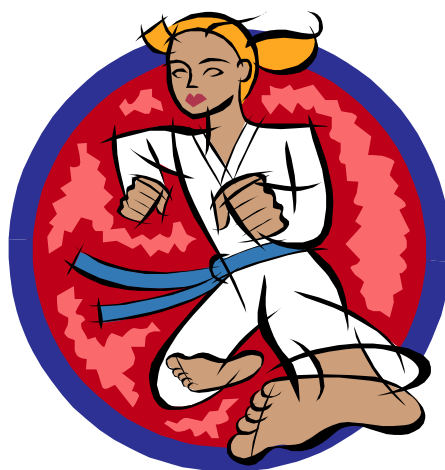


**Politique familiale : la 2^e personne (ou plus) d'une même famille est à moitié prix.*

Inscription et informations : Maxime Beaudoin 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 créative (3-4 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.	2 GROUPES Dimanche 9 h – 10 h ET Dimanche 12 h 30 – 13 h 30 143 \$/session
Ballet préparatoire 1 (5-6 ans)	Initiation au ballet classique. 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.	Dimanche 10 h – 11 h 143 \$/session
Ballet 1 (7-9 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.	Dimanche 12 h 15 – 13 h 30 179 \$/session
<i>*L'âge minimum doit être atteint au 30 septembre 2018*</i>		

Où : Studio Action Détente (1033, avenue Bergeron, local 10, St-Agapit)
Session : dès le 13 janvier 2019

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



PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures sont situées au 1072, avenue Bergeron, Saint-Agapit. Celle sous le chapiteau est réservée au hockey libre, tandis que celle sur le terrain de baseball est réservée pour le patinage libre. Elles sont habituellement ouvertes de la **fin décembre à la mi-mars**. Un vestiaire est également aménagé au sous-sol du Chalet des loisirs.

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 18 h à 21 h

Samedi et congés scolaires de 9 h à 21 h

Dimanche de 9 h à 20 h

Bienvenue à tous!

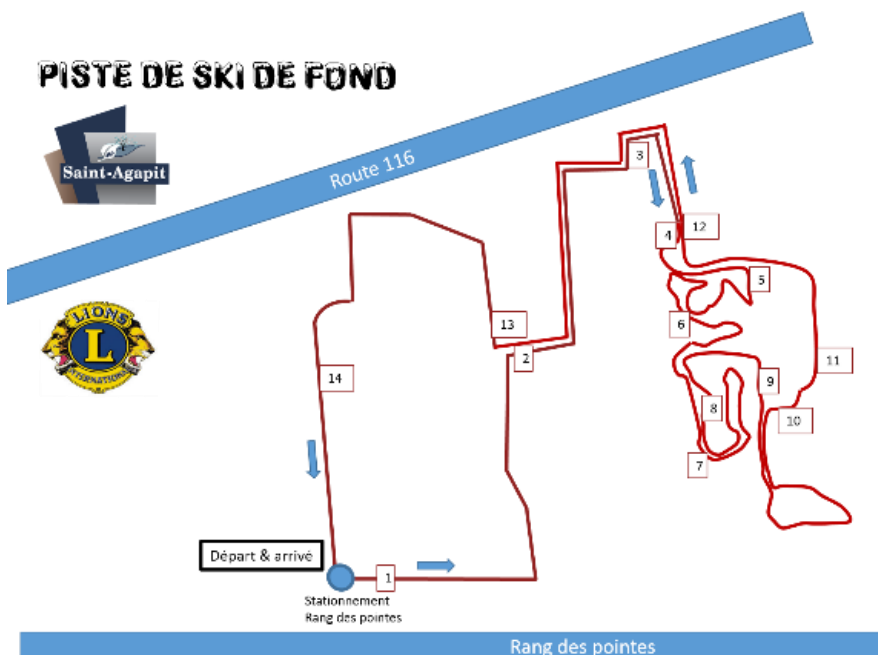


PISTE DE SKI DE FOND MUNICIPALE

Longue d'environ 8 km, la piste de ski de fond municipale, qui est une réalisation du Club Lions de Saint-Agapit, est accessible gratuitement à tous et en tout temps. D'ailleurs, grâce à la météo des dernières semaines, le sentier est déjà **ouvert et le restera, normalement, jusqu'à la fin mars** (dépendamment de la température et de l'accumulation de neige au sol).

De plus, prendre note qu'un stationnement est aménagé au point de départ de la piste qui se trouve sur le rang des Pointes, voisin de l'adresse civique 1331.

PISTE DE SKI DE FOND



Par ailleurs, il se peut à l'occasion, comme les sentiers sont entretenus par des personnes bénévoles, que l'entretien des pistes soit fait une journée ultérieure. Merci de votre compréhension!

Finalement, un merci tout spécial aux nombreux propriétaires qui donnent accès à leurs terres depuis plusieurs années!

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

FESTIVAL DU FLOCON PNS TECH



DU 22 AU 24 FÉVRIER 2019, sur le site Place de la Famille

Encore cette année, le **Festival du Flocon** sera l'occasion idéale de venir s'amuser en famille, de socialiser et de profiter des joies de l'hiver à faible coût : prémisses de base sur laquelle est fondé l'événement. Parmi les activités incontournables qui ne laisseront personne de glace, notons la populaire **glissade géante**, la **tire sur neige** et le traditionnel **spectacle pour enfants**. Plusieurs autres activités vous seront également dévoilées dans les prochaines semaines!



C'est donc un rendez-vous du **22 au 24 février prochain!**

Pour informations (Service des loisirs) : 418 888-4053 ou loisirs@st-agapit.qc.ca

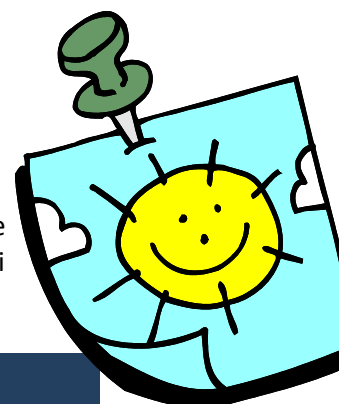
ORGANISÉ PAR :



ARTS PLASTIQUES

NOUVEAUTÉ!

Les enfants utiliseront des matériaux et des médiums variés tels que l'argile, le papier, l'aquarelle et la peinture afin de créer des œuvres en deux et trois dimensions. Ils expérimenteront ainsi différentes techniques artistiques et seront encouragés à créer leurs propres images.



DESCRIPTION DES COURS			
GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT
5 – 9 ANS	Samedi de 9 h à 11 h	Du 26 janvier au 13 avril 2019	100 \$ (matériel inclus)
Les cours auront lieu au Chalet des loisirs (1072, avenue Bergeron)			

Pour informations et inscription :

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

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

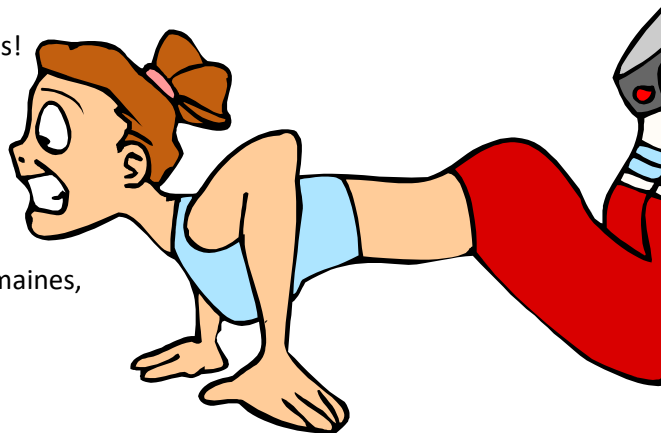


Session Hiver 2019

- Abonnement 3, 6, ou 12 mois incluant classe de steps et d'aérobie, 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 Hiver 2019

- **Cours de steps et d'aérobie** (gratuits pour les membres) 12 semaines, 8 cours/sem. : 90 \$+tx (nombre de fois illimité).
- **Cours cardio-stations**
- **Cours de stretching à inspiration Pilates**



***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 hivernale détaillée!**

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

VOLLEYBALL

Ligue de volleyball

Une mini ligue récréative de volleyball a été mise en place l'automne dernier. Cette ligue **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 30 à 22 h du 9 janvier au 17 avril 2019

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

Pour informations et inscription :

Alycia-Kim Guillemette

alyciakimguillemette@gmail.com



SOIRÉES CINÉMA

Cet hiver, venez vous divertir en famille lors des soirées cinéma au **Complexe des Seigneuries**. « L'expérience cinéma » est respecté avec l'écran géant, le maïs soufflé et les croustilles. Les films présentés s'adresseront à toute la famille et **l'admission est GRATUITE!**

Quand?

- 17 janvier 2019 à 18 h : **Les Indestructibles 2**
- 21 février 2019 à 18 h : **Croc-Blanc**
- 28 mars 2019 à 18 h : **Coco**
- 18 avril 2019 à 18 h : **Hôtel Transylvanie 3**

Pour informations :

Steve Lemay

418 888-4620, poste 302



GYMNASTIQUE



Le **Club de gymnastique Les Elfes de Lotbinière** a comme but d'offrir des cours de gymnastique aux garçons et aux filles de la région tout en promouvant les qualités sportives reliées à la discipline. Le volet récréatif permet une découverte amusante de la gymnastique, tandis que le secteur compétitif s'adresse aux passionnés voulant repousser leurs limites!

COURS RÉCRÉATIFS				
CLIENTÈLE	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT DE SESSION	COÛT (10 semaines)
3-4 ans	Parents-enfants	Dimanche : 9 h à 10 h Dimanche : 10 h à 11 h	6 janvier 2019	70 \$ + taxes
5-6 ans	Débutant	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 9 h à 10 h 30 Lundi : 17 h 30 à 19 h Mercredi : 17 h 30 à 19 h	5, 6, 7 ou 9 janvier 2019	80 \$ + taxes
5-6 ans	Intermédiaire	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 9 h à 10 h 30	5 ou 6 janvier 2019	80 \$ + taxes
7-8 ans	Débutant	Samedi : 10 h 30 à 12 h Dimanche : 10 h 30 à 12 h Jeudi : 17 h 30 à 19 h	5, 6 ou 10 janvier 2019	80 \$ + taxes
7-8 ans	Intermédiaire	Samedi : 10 h 30 à 12 h Dimanche : 10 h 30 à 12 h	5 ou 6 janvier 2019	80 \$ + taxes
9 ans et plus	Débutant	Mercredi : 17 h 30 à 19 h Jeudi : 17 h 30 à 19 h	9 ou 10 janvier 2019	80 \$ + taxes
9 ans et plus	Intermédiaire	Mercredi : 17 h 30 à 19 h Jeudi : 17 h 30 à 19 h	9 ou 10 janvier 2019	80 \$ + taxes
Gymnastique masculine	Débutant	Dimanche : 11 h à 12 h	6 janvier 2019	70 \$ + taxes



COURS AVANCÉS ET PRÉ-COMPÉTITIFS				
CLIENTÈLE	DESCRIPTION	HORAIRE	DURÉE	COÛT
Avancé	3 heures	Samedi ou Dimanche : 9 h à 12 h	21 semaines : 245 \$ + taxes	
Pré-compétitif	6 heures	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30 et Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	21 semaines : 435 \$ + taxes	
Compétitif (3x/sem.)	9 heures	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30 Jeudi : 17 h 30 à 20 h 30 et Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	21 semaines : 605 \$ + taxes	
Compétitif (4x/sem.)	12 heures	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	21 semaines : 735 \$ + taxes	
Défi	6 heures	Samedi : 9 h à 12 h et Mercredi : 17 h 30 à 20 h 30	21 semaines : 435 \$ + taxes	

Lieu : Gymnase de l'École Secondaire Beaurivage

Début des cours : dès le 5 janvier 2019 (ou 6 janvier : avancé seulement)

Pour inscription : en ligne au www.gymleselfes.com (onglet Récréatif, Inscriptions)

Date limite d'inscription : du 25 novembre au 15 décembre ou jusqu'à saturation des groupes

Pour informations et inscription :

Club de gymnastique Les Elfes

Myriam Lambert-Dumas

418 956-6484

gymleselfes@gmail.com



ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

PROGRAMME VIACTIVE

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.



Lieu : Complexe des Seigneuries
Horaire : Tous les jeudis de 9 h à 10 h
Coût : Gratuit et on peut s'y joindre en tout temps

Pour informations : Lise Martineau au 418 888-4001

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 11 h
Session? Dès le 21 janvier 2019 (12 semaines)
Endroit? Chalet des loisirs
Coût? Gratuit!

Pour informations et inscription : 418 728-4825

LOCATION DE GYMNASES

Lieu : Gymnase de l'École Secondaire Beaurivage
Horaire : Soirs de la semaine de 19 h 30 à 21 h et de 21 h à 22 h 30
 (selon les disponibilités offertes par l'École Secondaire Beaurivage)



TYPE DE LOCATION	TARIFS
Badminton	25 \$/terrain (1,5 h)
Demi-gymnase	50 \$/1,5 h
Grand gymnase	70 \$/1,5 h
- Prendre note qu'une priorité sera accordée aux personnes inscrites à la session d'automne 2018. - Les tarifs mentionnés sont pour les résidents de Saint-Agapit. Des frais supplémentaires s'appliquent pour les non-résidents.	

Pour informations et inscription : Service des loisirs au 418 888-4053 / loisirs@st-agapit.qc.ca

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.

COURS DE PIANO

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

COURS DE CHANT

- Apprentissage du langage musical (connaissance des notes, lecture des partitions, etc.)
- Acquisition des habiletés techniques (détente de votre corps, conscience de votre respiration, etc.)

Où? Au Chalet des loisirs (1072, avenue Bergeron, Saint-Agapit)

Horaire? Selon la disponibilité de l'enseignante ci-dessous
Jeudi 17 h 30 - 21 h / Vendredi 15 h – 21 h

Session : 17 janvier au 12 avril 2019 (12 cours)

Coût : 35 \$/heure

Pour informations : Élodia Alexandre, professeure au 418 998-6908 ou luna.hayden.mateo@gmail.com

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



SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE

(POUR LES AMATEURS DE RAQUETTE ET DE RANDONNÉES)

Le sentier pédestre de la rivière Noire est un secret caché de Saint-Agapit. En effet, long d'environ 2,5 km, le sentier longe la rivière Noire dans sa portion boisée, ce qui rend les randonnées très attrayantes. De plus, de nombreux abris et aires de repos permettent aux randonneurs de se reposer et d'admirer les lieux. En hiver, le sentier est accessible autant pour les randonneurs que pour les amateurs de raquettes.

Vous pouvez accéder au sentier par la rue Centrale ou par la piste cyclable. Prendre note qu'un stationnement est également 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 lieu, comme partout ailleurs.

Bonne randonnée!

Pour informations :

Services des loisirs au 418 888-4053



TOROS DE LOTBINIÈRE

(INSCRIPTIONS ÉTÉ 2019)

L'Association de baseball mineur Les Toros de Lotbinière

L'organisation des **Toros de Lotbinière** permet aux joueurs de baseball, de 5 à 17 ans de partout en Lotbinière, de pratiquer leur sport préféré dans une ligue récréative encadrée. Les parties et entraînements ont lieu majoritairement deux fois par semaine. Les joueurs évoluent au sein de la ligue de la rive-sud de Québec et les matchs locaux se déroulent à Saint-Agapit, Saint-Apollinaire et Saint-Gilles. La saison, quant à elle, débute vers la mi-mai pour se terminer à la mi-août.



Inscriptions

La période d'inscription se déroule dès la fin février jusqu'au 15 avril de chaque année. Les inscriptions se font par internet. Surveillez notre site web dès le début février pour connaître les catégories 2019, tarifs et autres informations pertinentes.

Tu désires devenir arbitre et/ou marqueur?

Tu es âgé d'au moins 14 ans et tu te cherches un emploi d'été? L'organisation est à la recherche de jeunes dynamiques et autonomes pour officier ses nombreux matchs locaux. Pour plus de renseignements, communiquez avec **Frank Cayer, président, au 418 728-5122**

Pour plus d'informations, visitez le site web des Toros : <http://toroslotbiniere.com/index.htm>

INSCRIPTIONS ÉTÉ 2019

Association de soccer de Lotbinière

Au mois de mai prochain, c'est une autre saison de soccer qui s'entamera pour plus de 1000 jeunes sportifs issus de chacune des municipalités de la région de Lotbinière. L'Association de soccer de Lotbinière est alliée aux 18 municipalités de la MRC de Lotbinière et est composée à la fois d'équipes de soccer récréatives et compétitives.

Inscriptions

La date limite d'inscription pour toutes les catégories U4 à U18 ainsi que pour les équipes Senior est le 16 mars 2019! Les inscriptions se font directement auprès du service des loisirs de votre municipalité. Informez-vous auprès de votre responsable pour les modalités d'inscription!

Camps de sélection équipes de développement

Les camps de sélection des équipes de développement débiteront au mois de mars pour les catégories suivantes : U9M, U10M, U11M, U12M, U12F et U14M. Surveillez notre site web pour les dates exactes!

Tu as un intérêt pour arbitrer?

Tu es âgé d'au moins 12 ans et tu te cherches un emploi d'été? Les formations débutent au mois de mars! Visitez notre site web ou informez-vous auprès du responsable dans votre municipalité pour en savoir plus!

Pour plus d'information, visitez notre site web : <http://www.soccerlotbiniere.com>



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	Pascale Lemay , adjointe des loisirs et du sport pascale.lemay@st-apollinaire.com 418 881-3996, poste 239
Samedi :	8 h à 15 h	
Dimanche :	8 h à 15 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 décembre 2018.

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

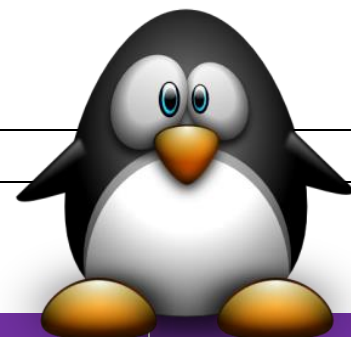
Cours **OFFERTS** par la Municipalité de Saint-Apollinaire : **Inscriptions en ligne** sur le site de la municipalité de Saint-Apollinaire.www.st-apollinaire.com / Section « loisirs et culture ».

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

FÊTE DES NEIGES 2019 | POUR TOUS

Fête qui a lieu à l'extérieur et qui regroupe plusieurs activités hivernales dont des glissades, des jeux gonflables, de la tire sur la neige, des spectacles, des chansonniers et bien plus! Surveillez la programmation sur le site Internet de la Municipalité de Saint-Apollinaire.



QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Samedi 16 février	11 h à 17 h	6 heures	Tous	Terrain des Vignes	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.						

NOËL DES ÂÎNÉS | 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 16 décembre	13 h à 16 h	3 h	Tous	CHSLD de Saint-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 15 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.						

PATINAGE « SON ET LUMIÈRE »

Venez patiner seul ou en groupe. Ambiance festive assurée! Soirées avec des thématiques musicales et breuvages chauds (cafés, thés, chocolats chauds) disponibles gratuitement pour vous réchauffer. Vous vous retrouverez au milieu de jeux de lumière en bougeant au rythme de la musique. Un espace de repos extérieur sera aménagé avec un feu incluant la possibilité de faire griller des guimauves pour une atmosphère chaleureuse!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les jeudis 10 et 24 janvier, 7 et 21 février.	18 h à 20 h	2 h	Tous	Terrain des loisirs (patinoire)	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.						



ZONE ARTISTIQUE ET CULTURELLE

ATELIERS CRÉATIFS – BOUTIQUE ROSE-HÉLÈNE | POUR TOUS

Boutique Rose-Hélène, l'Art sous tous ses angles est une boutique cadeau qui offre des travaux d'une quarantaine d'artistes et des produits de chez nous. Divers ateliers artistiques ainsi que les produits nécessaires à leur réalisation sont disponibles sur place.

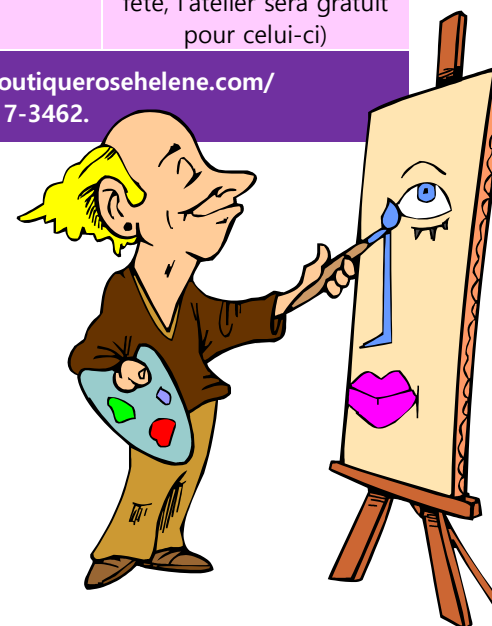
La boutique est un endroit idéal pour stimuler et développer le talent créatif. Des séminaires thématiques avec des invités spéciaux vous sont aussi proposés. Présentez-nous un projet qui vous tient à coeur et nous pourrions vous aider à le réaliser.

Nous sommes à l'affût des nouvelles tendances qui permettent le développement de votre passion artistique. Pour vous, nous offrons: atelier libre, créatif ou personnalisé. Créer en bonne compagnie quelques heures et pourquoi pas une journée complète.

Veillez noter que d'autres ateliers seront disponibles (broderie, atelier libre, faux vitrail, abstrait, transfert d'image, peinture à la craie, etc.) mais que les dates ne sont pas encore déterminées. La programmation sera disponible sur le site Internet et la page Facebook de la boutique Rose-Hélène. Vous désirez un cours particulier, faites-nous en part et nous préparerons le tout avec plaisir!

***** Il aura des ateliers tous les jours durant la semaine de relâche des classes de 4 au 8 mars. Le détail de ces ateliers sera disponible sur le site Internet et sur la page Facebook. Les parents recevront aussi une invitation par courriel via l'école des Quatre-Vents. Les enfants de l'extérieur de Saint-Apollinaire sont aussi invités à participer. Nous préparons des nouveautés! *****

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Atelier libre et exploration des produits divers 17 septembre au 26 mars	13 h 30 à 16 h 30	3 h	12 ans et plus	Boutique Rose-Hélène	28,75 \$ / personne / atelier	Min. 3
Fêtes d'enfants ou ateliers pour enfants Les samedis selon votre désir	10 h à 12 h	2 h	3 à 12 ans	Boutique Rose-Hélène	20 \$ / enfant / atelier (matériel inclus)	Min. 3 (si vous formez un groupe de minimum 7 personnes incluant le fêté, l'atelier sera gratuit pour celui-ci)
Information et inscription (si applicable) : Rose-Hélène Laflamme / www.boutiquerosehelene.com/ boutiquerosehelene@gmail.com / 418 881-0007 ou 418 717-3462.						



COMITÉ CULTUREL DE SAINT-APOLLINAIRE | CLIENTÈLE VARIÉE

ACTIVITÉS CULTURELLES | POUR TOUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
UN NOËL MAGIQUE 16 décembre 2018	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.						

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.						



ZONE ÉDUCATIVE ET SCIENTIFIQUE

ABC LOTBINIÈRE - ALPHABÉTISATION | 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 en Chaudière-Appalaches. Il offre des ateliers thématiques, des ateliers de lecture et d'écriture, des formations sur les nouvelles technologies, etc. Inscription en continu aux différentes activités!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
ATELIER D'ALPHABÉTISATION, DE LECTURE OU D'ÉCRITURE 17 septembre au 30 mai	Jour ou soir, horaire flexible	2 h / semaine environ	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité	Gratuit	---
ATELIER D'INFORMATIQUE DE BASE 17 septembre au 30 mai	Jour ou soir	3 h / semaine	16 ans et +	ABC Lotbinière	Gratuit	Ordinateurs portables fournis
COURS DE FRANCISCATION Débutant, intermédiaire ou avancé, à temps partiel 17 septembre au 14 juin	Jour ou soir	3 sessions de 11 semaines	16 ans et +	ABC Lotbinière	Gratuit	---
SERVICE D'AIDE À L'EMPLOI 17 septembre au 30 mai	Jour ou soir, horaire flexible	3 h / semaine	16 ans et +	ABC Lotbinière	Gratuit	Ordinateurs portables fournis
LA TABLETTE ÉLECTRONIQUE POUR DÉBUTANT Les mardis du 14 janvier au 15 février	13 h à 15 h 30	2 h 30 – session de 5 cours	16 ans et +	ABC Lotbinière	Gratuit	Min. 3 / Max. 12
LES RÉSEAUX SOCIAUX ; FACEBOOK Les mardis du 18 février au 9 mars	13 h à 15 h 30	2 h 30 – session de 3 cours	16 ans et +	ABC Lotbinière	Gratuit	Min. 3 / Max. 12
LA TABLETTE INTERMÉDIAIRE ET LES SERVICES EN LIGNE Les mardis du 18 mars au 31 mai	13 h à 15 h 30	2 h 30 – session de 11 cours	16 ans et +	ABC Lotbinière	Gratuit	Min. 3 / Max. 12

Information et inscription (si applicable) : Inscription en continu / ABC Lotbinière /
Xavier Beupré / 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/ou 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 janvier à avril 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.						

ANGLAIS POUR ENFANTS | 8 À 10 ANS

Atelier d'ANGLAIS visant à améliorer la communication orale ainsi que les connaissances générales en anglais. Une belle activité pour meubler agréablement l'heure du dîner! **Prendre note que votre enfant doit ABSOLUMENT APPORTER UN LUNCH FROID, car il dînera sur place avec la formatrice.**

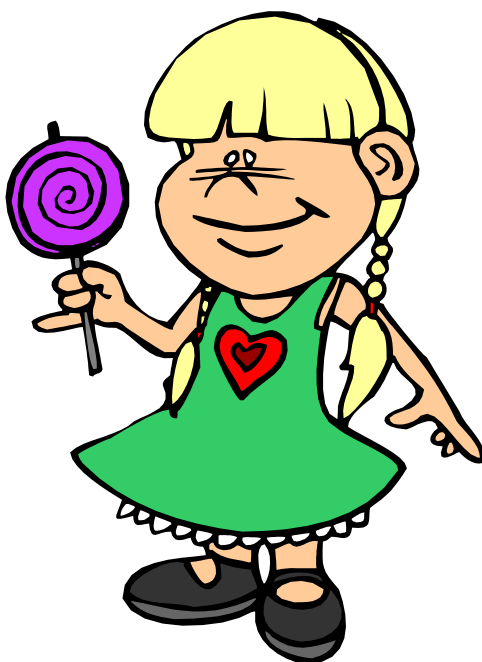
QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
MIDI-ANGLAIS Les mercredis midis du 16 janvier au 27 mars 2019 <i>(pas de cours le 6 mars)</i>	11 h 25 à 12 h 35 (à l'heure du dîner)	1 h - Session de 10 cours	Enfants de 3 ^e année	Salle du conseil	120 \$	Max. 12
MIDI-ANGLAIS Les jeudis midis du 17 janvier au 28 mars 2019 <i>(pas de cours le 7 mars)</i>	11 h 25 à 12 h 35 (à l'heure du dîner)	1 h - Session de 10 cours	Enfants de 4 ^e année	Salle du conseil	120 \$	Max. 12
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 16 janvier 2019 <i>(pas de cours le 6 mars)</i>	8 h 30 à 11 h 30	3 h - Inscription à la session de 10 semaines	Enfants de 3 à 5 ans	Centre Multifonctionnelle (salle 205)	200 \$ par session	Min. 6
Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.						



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)
FLEXIBLE : - Cours par semaine ou par 2 semaines - Possibilité de réserver à n'importe quel moment pour un groupe qui voudrait un seul cours	19 h 30 – 20 h 30 (Le cours peut durer 90 minutes si les participants sont ouverts à pousser la discussion)	Formule flexible selon vos besoins – Cours unique ou à la session de 8 cours	Ouvert à tous (besoin de la permission des parents pour les mineurs)	À déterminer (au 508, rue Laurier à Saint-Apollinaire OU au centre Multifonctionnel)	20 \$ par cours ou 120 \$ pour un bloc de 8 cours	Formule dégustation et infusion : Min. 4 / Max. 8 Formule dégustation et discussion : Min. 6
Information et inscription (si applicable) : Marc-André E. Gagnon / 418 881-3000 / boutique.tea.n.tea@gmail.com / www.boutiqueteantea.com.						



ZONE PLEIN AIR

GLISSADE DE LA RUE DES VIGNES | POUR TOUS

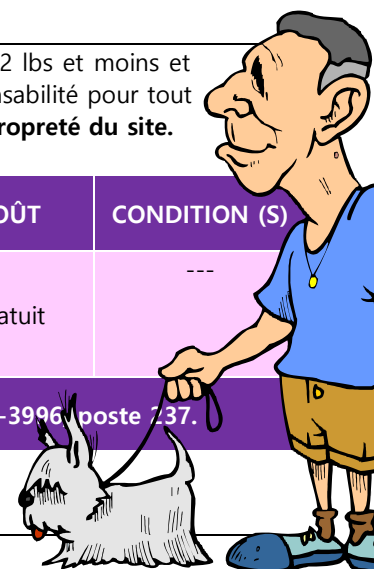
Belle et grande aire de glisse aménagée pour le pur bonheur des petits et des grands. Ambiance musicale, accès à des toilettes et à un grand stationnement à proximité. Espace illuminé jusqu'à 22 h en soirée.

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.						

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.						



PATINOIRE | POUR TOUS

Saint-Apollinaire dispose de deux patinoires et d'un petit anneau pour venir patiner librement ou jouer au hockey. Les installations sont disponibles toute la journée. La grande patinoire est réservée pour le hockey et la petite patinoire ainsi que l'anneau de glace sont à votre disposition pour le patin libre. **Les lieux sont éclairés en soirée jusqu'à 22 h.**

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Valider auprès du site Internet	7 h à 23 h (éclairée jusqu'à 22 h)	---	Tous	Terrain des Vignes	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.						

SENTIER PÉDESTRE | POUR TOUS

Venez prendre le grand air dans nos 4 kilomètres de sentier!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Dès qu'il y a suffisamment de neige dans le sentier	En tout temps!	---	Tous	À la jonction de la rue du Grand-Duc et de la rue des Pins	Gratuit	---

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

SENTIER DE SKI DE FOND | POUR TOUS

Venez skier et admirer les paysages dans près de 9 kilomètres de sentier!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Dès qu'il y a suffisamment de neige dans le sentier	En tout temps!	---	Tous	À la jonction de la rue du Grand-Duc et de la rue des Pins	Gratuit	---

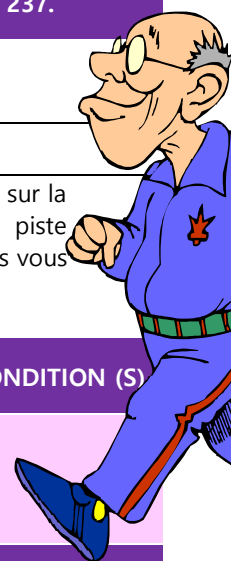
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

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. C'est à essayer! 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 | CLIENTÈLE VARIÉE

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 12 000 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

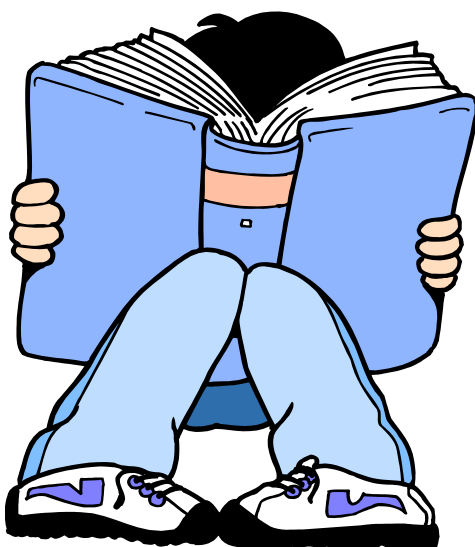
Samedi et dimanche ➤ 9 h 30 à 12 h



HEURE DU CONTE | 0 À 5 ANS

Chaque rencontre, d'environ 1 heure, comprend une belle histoire et un petit bricolage. Aucune inscription nécessaire. C'est gratuit!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
À déterminer	À déterminer	1 h	0 à 5 ans	Bibliothèque	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Julie Michaud / 418 881-3996, poste 251/ bibliotheque@st-apollinaire.com .						



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	---
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 lundis du 1^{er} lundi d'octobre jusqu'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.

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.

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

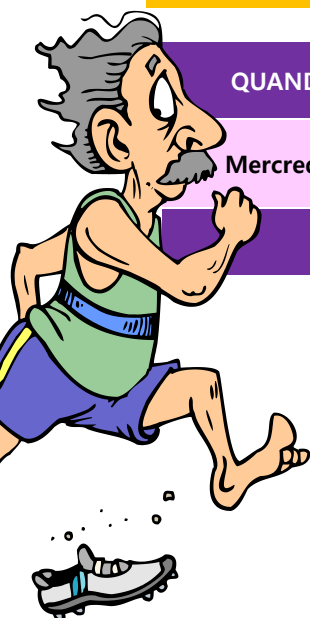
QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
1 ^{er} mardi du mois	9 h 30 à 11 h	1 h 30	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Carte FADOQ	---

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

VIE ACTIVE (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.



MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE | POUR TOUS

Une Maison de la Famille c'est un endroit ouvert à l'action, à la réflexion et à la participation de parents, de citoyens et de citoyennes pour découvrir le sens de la famille dans notre société, pour favoriser les échanges entre parents et pour apporter du soutien lorsque nécessaire.

La Maisons de la Famille propose aux familles un milieu de vie sans préjugé, un lieu d'accueil, d'accompagnement, de référence, d'entraide, de répit et d'activités afin de briser l'isolement et de favoriser le bien-être des familles et le développement global des enfants. C'est **NOTRE** maison!

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
CHOUETTE & PIROUETTE Les vendredis du 18 janvier au 24 mai	9 h à 11 h	2 h	Enfants de 0 à 5 ans et leurs parents	Maison de la Famille	Gratuit	Inscription requise
BÉBÉ CÂLIN Les mardis du 5 février au 19 mars (sauf le 5 mars)	13 h 30 à 15 h 30	2 h	Bébés et parents	Maison de la Famille	Gratuit	Inscription requise
COMM-UNI-QU'ON avec Priorité Enfants Lotbinière Les lundis du 14 janvier au 18 février (à confirmer)	9 h à 11 h	2 h	Enfants de 0 à 5 ans et leurs parents	Maison de la Famille	Gratuit	Inscription requise
INTÉGRAL 1 – À MA RENCONTRE Les mardis du 22 janvier au 16 avril (sauf le 5 mars)	13 h 30 à 15 h 30	2 h	Adultes	Maison de la Famille	Gratuit	---
INTÉGRAL 2 – RELATION À SOI Les mardis du 22 janvier au 16 avril (sauf le 5 mars)	19 h à 21 h	2 h	Adultes	Maison de la Famille	Gratuit	---
YOGA Les lundis du 7 janvier au 25 février ET 11 mars au 29 avril	13 h à 14 h 30	1 h 30	Tous	Maison de la Famille	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : 418 881-3486 / maisonfamillelotbiniere@globetrotter.net / www.maisonfamillelotbiniere.com .						

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)
SOIRÉE DE NOËL 13 décembre	19 h 30 à 20 h 30	1 h	11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---
CUISINE 14 janvier	18 h 30 à 19 h 30	1 h	6 à 10 ans	Centre Multifonctionnel (cuisine)	Gratuit	---
LOUP GAROU 13 février	19 h 30 à 20 h 30	1 h	11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---
NUIT VIDÉO 16 mars	20 h à 8 h le lendemain matin	Une nuit	11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---
CHASSE AUX COCOS 18 avril	18 h 30 à 19 h 30	1 h	6 à 10 ans	Centre Multifonctionnel (salle 101 & extérieur)	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)
15 décembre	Magasinage du temps des fêtes	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 8
11 janvier	Remparts	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 8
9 février	Valcartier	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 8
7 mars	ISaute + Défi Laser	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 8
27 avril	Bora Parc	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 8

Information et inscription (si applicable) : Regroupement des jeunes de Lotbinière / rjlotbiniere@videotron.ca / Mariane Giguère / 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 :

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

Société d'horticulture de Saint-Apollinaire

C.P. 3003

Saint-Apollinaire (Québec) G0S 2E0



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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
FÊTE DES SEMENCES Le dimanche 17 février 2019	10 h à 15 h	5 h	Tous	Salle communautaire	Entrée gratuite	---
CONFÉRENCE SUR LA TOMATE Par Lili Michaud Le mercredi 27 mars 2019	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	---
CONFÉRENCE SUR LE CANNABIS Par Alain Asselin Le mercredi 24 avril 2019	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	---
MARCHÉ HORTICOLE Le dimanche 12 mai 2019	10 h à 12 h	2 h	Tous	Salle communautaire	Entrée gratuite	---

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)	45.98 \$ / mois	---

Information et inscription (si applicable) : Maxime Beaulieu / Maxi Forme Fitness / 418 425-4172 / www.maxiforme.com / mbeaulieu@maxiforme.com.



RÉCRÉATIVE | CLIENTÈLE VARIÉE

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 (S)
Les vendredis : 11 janvier, 1^{er} février, 1^{er} mars, 5 avril et 7 juin 2019	19 h à 20 h 30	1 h 30 – Inscription pour la session	Adolescents de 11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (cuisine)	60 \$ / session	---

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



CUISINE POUR ADULTES | 16 ANS ET PLUS

Venez apprendre différentes recettes et techniques avec notre passionnée culinaire. Vous pourrez participer et goûter aux recettes. Visitez notre site Internet pour connaître les thématiques.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
THÉMATIQUE À VENIR Le vendredi 15 février 2019	19 h à 21 h	2 h – Inscription pour un atelier à la fois	Adultes de 16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (cuisine)	Prix pour un atelier 40,25 \$ par personne ou 74,75 \$ pour 2 personnes.	Min. 8 / Max. 15
Information et inscription (si applicable) : Julie Ruel / 418 575-2388.						

DANSE BALADI | 14 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 complétées avant le 1^{er} septembre.**

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
DÉBUTANT Les mardis dès le 15 janvier 2019	18 h 30 à 19 h 30	1 h – Session de 15 cours	14 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 203)	155 \$	Min. 4
INTERMÉDIAIRE Les mardis dès le 15 janvier 2019	19 h 30 à 20 h 30	1 h – Session de 15 cours	14 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.						



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

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 8 janvier au 30 avril 2019	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@cclovercountrypop.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)
Un vendredi par mois : 11 et 26 janvier, 8 et 16 février, 8 et 23 mars, 12 avril, 10 mai 2019	19 h 30 à minuit (le 23 mars, ce sera de 13 h à 1 h)	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

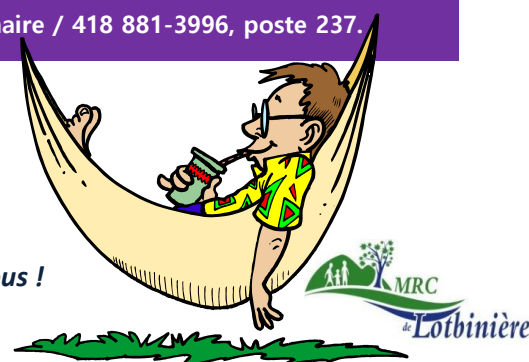
Information et inscription (si applicable) : École de danse CC Lover Country Pop / Charles-Olivier Thérout / 418 313-7713 / co.theroux@cclovercountrypop.com / Facebook Cclovercountrypop.

HATHA-YOGA AÎNÉS | 50 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	CONDITION (S)
Les mercredis dès le 9 janvier 2019	9 h à 10 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	50 ans et plus	Salle du conseil	110 \$	---

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



HATHA-YOGA FAMILLE | MOINS DE 50 ANS AVEC OU SANS ENFANT

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	CONDITION (S)
Les mardis dès le 8 janvier 2019	19 h à 20 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	Moins de 50 ans avec ou sans enfant	Salle du conseil	110 \$	---

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

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 et résilient jusqu'aux niveaux les plus profonds.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis dès le 8 janvier 2019	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.

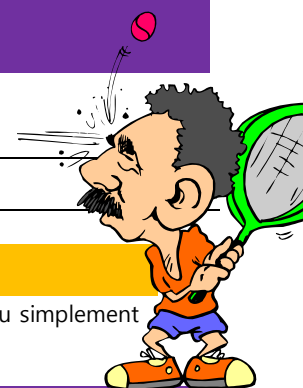
SPORTIVE | CLIENTÈLE VARIÉE

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	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 1^{ère} à la 6^{ème} 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. **Début des inscriptions ; le 2 juillet!**

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
À déterminer	À déterminer	À déterminer	À déterminer	Centre Multifonctionnel (gymnase)	À déterminer	Places limitées

Information et inscription (si applicable) : Inscription dès le 2 juillet : EMBQ / embq@embq.qc.ca / 581 741-6658 / www.embq.qc.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 mardis, vendredis et samedis dès le 10 octobre 2018 (sauf le 15 décembre)	À déterminer	Octobre à mars	Enfant de 1 ^{re} à 6 ^e année	Centre Multifonctionnel (gymnase)	170 \$ (à valider)	Min. 27

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



GYMNASTIQUE – CLUB LES ELFES | 3 ANS ET PLUS

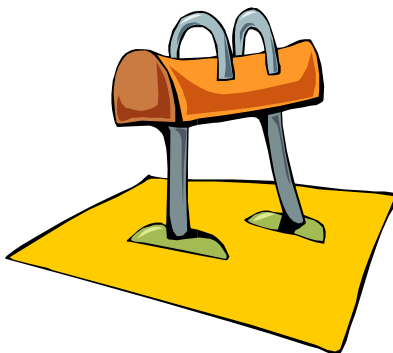
Le Club de gymnastique les Elfes de Lotbinière est un organisme à but non lucratif affilié à la Fédération de gymnastique du Québec. Notre but est d'offrir des cours de gymnastique aux jeunes, garçons et filles de la région, tout en promouvant les qualités sportives. Le volet récréatif permet une découverte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

Prendre note que la période d'inscriptions pour l'automne sera du 1^{er} au 15 août inclusivement, ou jusqu'à saturation des groupes, via notre site Internet www.gymleselfes.com dans l'onglet Récréatif, Inscriptions. **Pour l'hiver 2019, la période d'inscriptions sera du 15 au 30 novembre 2018.** Nous nous réservons le droit d'annuler ou de déplacer un cours dans le cas où le nombre minimal de gymnastes n'est pas atteint ou à cause de l'indisponibilité d'un entraîneur. Les frais de compétitions sont en sus, au coût de 60 \$ par compétition régionale ou de 95 \$ par compétition provinciale.

*** GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE | 6 ANS ET MOINS ***

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
DÉBUTANT Les dimanches dès le 9 septembre	9 h à 10 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 3-4 ans avec parents	École secondaire Beaurivage	70 \$	---
DÉBUTANT Les dimanches dès le 9 septembre	10 h à 11 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 3-4 ans avec parents	École secondaire Beaurivage	70 \$	---
DÉBUTANT Les samedis dès le 8 septembre	9 h à 10 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	Enfants de 5-6 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
DÉBUTANT Les dimanches dès le 9 septembre	9 h à 10 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	Enfants de 5-6 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
DÉBUTANT Les mercredis dès le 12 septembre	17 h 30 à 19 h	1 h 30 – Session de 10 cours	Enfants de 5-6 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
INTERMÉDIAIRE Les samedis dès le 8 septembre	9 h à 10 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	Enfants de 5-6 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
INTERMÉDIAIRE Les dimanches dès le 9 septembre	9 h à 10 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	Enfants de 5-6 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---

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



GYMNASTIQUE – CLUB LES ELFES (SUITE) | 3 ANS ET PLUS

*** GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE | 7 ANS ET PLUS ***

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
DÉBUTANT Les samedis dès le 8 septembre	10 h 30 à 12 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 7-8 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
DÉBUTANT Les dimanches dès le 9 septembre	10 h 30 à 12 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 7-8 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
DÉBUTANT Les jeudis dès le 13 septembre	17 h 30 à 19 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 7-8 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
DÉBUTANT Les mercredis dès le 12 septembre	17 h 30 à 19 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 9 ans et plus	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
DÉBUTANT Les jeudis dès le 13 septembre	17 h 30 à 19 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 9 ans et plus	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
INTERMÉDIAIRE Les samedis dès le 8 septembre	10 h 30 à 12 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 7-8 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
INTERMÉDIAIRE Les dimanches dès le 9 septembre	10 h 30 à 12 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 7-8 ans	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
INTERMÉDIAIRE Les mercredis dès le 12 septembre	17 h 30 à 19 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 9 ans et plus	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
INTERMÉDIAIRE Les jeudis dès le 13 septembre	17 h 30 à 19 h	1 h – Session de 10 cours	Enfants de 9 ans et plus	École secondaire Beaurivage	80 \$	---
GYMNASTIQUE MASCULINE Les dimanches dès le 9 septembre	11 h à 12 h	1 h – Session de 10 cours	---	École secondaire Beaurivage	70 \$	---

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

GYMNASTIQUE – CLUB LES ELFES (SUITE) | 3 ANS ET PLUS

*** GYMNASTIQUE AVANCÉE, PRÉ-COMPÉTITIVE ET COMPÉTITIVE | TOUS ***

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
AVANCÉ Les samedis OU les dimanches dès le 8 ou 9 septembre	9 h à 12 h	3 h	Enfants de tous âges	École secondaire Beaurivage	385 \$ pour 35 semaines	---
PRÉCOMPÉTITIF Les lundis ET les samedis dès le 8 septembre	Lundi: 17 h 30 à 20 h 30 Samedi: 12 h 30 à 15 h 30	6 h	Enfants de tous âges	École secondaire Beaurivage	685 \$ pour 35 semaines	---
COMPÉTITIF Les lundis, jeudis ET les samedis dès le 8 septembre	Lundi : 17 h 30 à 20 h 30 Jeudi : 17 h 30 à 20 h 30 Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	9 h	Enfants de tous âges	École secondaire Beaurivage	985 \$ pour 35 semaines	---
COMPÉTITIF Les lundis, mercredis, jeudis ET les samedis dès le 8 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 Samedi : 12 h 30 à 15 h 30	12 h	Enfants de tous âges	École secondaire Beaurivage	1185 \$ pour 35 semaines	---
DÉFI Les samedis ET les mercredis dès le 8 septembre	Samedi : 9 h à 12 h Mercredi : 17 h 30 à 20 h 30	6 h	Enfants de tous âges	École secondaire Beaurivage	685 \$ pour 35 semaines	---

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



KARATÉ SHAOLIN KEMPO – CENTRE MULTIFONCTIONNEL | 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 10 janvier au 16 mai <i>(pas de cours le 7 mars)</i>	19 h à 19 h 55	55 minutes – Session de 18 semaines	5-12 ans ou parents avec enfants	Centre Multifonctionnel (salles 203-205)	150 \$	---
Les jeudis du 10 janvier au 16 mai <i>(pas de cours le 7 mars)</i>	20 h à 21 h 15	1 h 15 – Session de 18 semaines	13 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salles 203-205)	160 \$	---

Information et inscription (si applicable) : Réjean Grenier (ceinture noire 5^e dan, 32 ans d'expérience) / École de karaté Shaolin Kempo / 418 999-2000 / plus de 16 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 HOCKEY MINEUR LOTBINIÈRE | 5 ANS ET PLUS

La ligue de hockey mineure de la région de Lotbinière met l'accent sur le triomphe de l'équipe plutôt que la victoire. Cette association est composée de 17 administrateurs, près de 150 bénévoles, une vingtaine d'officiels, une quinzaine de représentants de Municipalités, ainsi que tous les parents des quelques 500 joueurs de notre association. Cette collaboration nous permet d'obtenir un résultat commun, soit le plaisir qu'ont les joueurs, les parents et les entraîneurs à jouer, observer et enseigner le hockey. Grâce à la force de notre équipe, nous réussissons à mettre à l'avant-plan le résultat escompté et faire en sorte que tout le monde y gagne. Venez essayer!

***** Attention, vous devez vous préinscrire directement sur INTERNET dans le système Hockey Canada Registration (HCR) pour les joueurs RÉCURRENTS. Une pénalité de 50 \$ par joueur sera ajoutée si vous vous préinscrivez après cette date. Ce montant sera ajouté au total de votre inscription. *****

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (\$)
PRÉNOVICE M.A.G.H. Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1 ^{er} janvier 2012 au 31 décembre 2014 (4 à 6 ans)	À déterminer	NOUVELLE inscription : 260 \$ Récurent AVEC préinscription : 160 \$ Récurent SANS préinscription : 310 \$	---
NOVICE Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1 ^{er} janvier 2010 au 31 décembre 2011 (7-8 ans)	À déterminer	NOUVELLE inscription : 595 \$ Récurent AVEC préinscription : 495 \$ Récurent SANS préinscription : 645 \$	---
ATOME Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1 ^{er} janvier 2008 au 31 décembre 2009 (9-10 ans)	À déterminer	NOUVELLE inscription : 595 \$ Récurent AVEC préinscription : 495 \$ Récurent SANS préinscription : 645 \$	---
PEE-WEE Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1 ^{er} janvier 2006 au 31 décembre 2007 (11-12 ans)	À déterminer	NOUVELLE inscription : 595 \$ Récurent AVEC préinscription : 495 \$ Récurent SANS préinscription : 645 \$	---
BANTAM Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1 ^{er} janvier 2004 au 31 décembre 2005 (13-14 ans)	À déterminer	NOUVELLE inscription : 615 \$ Récurent AVEC préinscription : 515 \$ Récurent SANS préinscription : 665 \$	---

LIGUE DE HOCKEY MINEUR LOTBINIÈRE | 5 ANS ET PLUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
MIDGET Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1 ^{er} janvier 2001 au 31 décembre 2003 (15-17 ans)	À déterminer	NOUVELLE inscription : 615 \$ Récurent AVEC préinscription : 515 \$ Récurent SANS préinscription : 665 \$	---
JUNIOR Date de début à déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes nés entre le 1 ^{er} janvier 1997 au 31 décembre 2000 (18-21 ans)	À déterminer	NOUVELLE inscription : 465 \$ Récurent AVEC préinscription : 365 \$ Récurent SANS préinscription : 515 \$	---

Information et inscription JUSQU'AU 3 AOÛT PROCHAIN :
Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

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 10 janvier 2019	19 h 30 à 22 h	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.



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

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, garçons et filles, 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. Nouveauté pour la saison 2018-2019 : Les bouts de choux! Pour les petits qui n'ont jamais patiné; 4 cours préparatoires les 5, 8, 12 et 15 septembre pour ensuite intégrer les groupes du mercredi et/ou du samedi (inclus dans le coût d'inscription, aucun frais supplémentaires).

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
19 septembre à la fin mars (horaire complet remis en début de saison)	Les mercredis de 18 h 05 à 18 h 50 ET/OU les samedis de 10 h 30 à 11 h 20	A) Option à 1X / semaine (mercredi OU samedi) B) Option à 2X / semaine (mercredi 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) :
Karine Tessier / Présidente CPA Les Dorisseaux / 418 881-4544

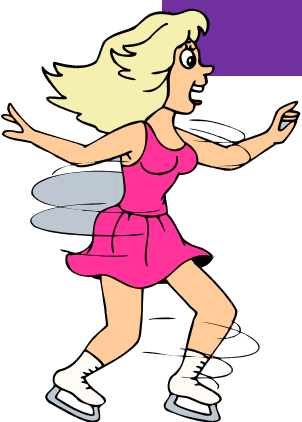
* Possibilités de versements différés.

** Période d'essai pour les nouveaux patineurs jusqu'au 3 octobre 2018.

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. Informez-vous auprès de Karine Tessier 418 881-4544.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
À déterminer	À déterminer	À déterminer	Jeunes désirant parfaire leurs techniques	Aréna G. H. Vermette (Saint-Agapit)	À déterminer	Évaluation préalable par les entraîneurs pour déterminer le niveau.

Information et inscription (si applicable) :
Karine Tessier / Présidente CPA Les Dorisseaux / 418 881-4544



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 mercredis	19 h 45 à 20 h 45	1 h – Payable un atelier à la fois	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (gymnase à gauche)	15 \$ / terrain, divisé entre le nombre de joueurs présents	---

Information et inscription (si applicable) : Sylvie Deschesnes / Benoit Aubin / 418 886-4200.

SOCCER ENFANT | 4 - 5 ANS

Les ateliers d'initiation au soccer ont comme principal objectif que les enfants aient du plaisir à jouer au soccer avec de nouveaux amis. Ces ateliers priorisent le développement et l'épanouissement personnel de l'enfant à travers le soccer.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les lundis dès le 14 janvier 2019	18 h 15 à 19 h	45 minutes – Session de 12 cours	Enfants de 4 – 5 ans	Centre Multifonctionnel (gymnase de gauche)	65 \$	Min. 8 / Max. 12

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

SOCCER ENFANT | 6 - 7 ANS

Les ateliers d'initiation au soccer ont comme principal objectif que les enfants aient du plaisir à jouer au soccer avec de nouveaux amis. Ces ateliers priorisent le développement et l'épanouissement personnel de l'enfant à travers le soccer.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les lundis dès le 14 janvier 2019	18 h 15 à 19 h	45 minutes – Session de 12 cours	Enfants de 6 – 7 ans	Centre Multifonctionnel (gymnase de gauche)	65 \$	Min. 8 / Max. 12

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



SOCCER – SANTÉ MIEUX-ÊTRE | 18 ANS ET PLUS

Le regroupement de soccer Santé/Mieux-Être, c'est bouger en ayant du plaisir. Pas besoin d'être un expert du soccer. Nos valeurs sont la santé, le respect et le plaisir. Vous verrez, le soccer c'est bien plus qu'un simple jeu de ballon, surtout quand on se joint à l'équipe soccer Santé/Mieux-Être. Joignez la page Facebook pour en apprendre davantage, pour discuter avec les joueurs et pour être au courant des nouvelles promotions.

*** Les coûts sont sujet à changement si les parties ont lieu sur un terrain synthétique dans un stade. ***

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
FUTSAL 6 X 6 Les mardis du 8 janvier au 30 avril 2019	19 h 30 à 20 h 30	1 h	18 ans et plus	Centre Multifonctionnel (gymnase)	90 \$ / 17 parties OU 7 \$ / partie	Min. 12
Information et inscription (si applicable) : Rosalie Cyr Demers / rosalie.cyr.demers@gmail.com / Facebook Soccer SantéMieux/Être.						



Programmation

Municipalité de Saint-Gilles



VENEZ ENCOURAGER VOTRE ÉQUIPE!

En décembre...

- Vendredi le **7**, à 21 h : Saint-Charles VS Les Mercenaires
- Vendredi le **14**, à 21 h : Sainte-Marie VS Les Mercenaires
- Dimanche le **23**, à 15 h : Saint-Damien VS Les Mercenaires

En janvier...

- Vendredi le **4**, à 21 h : Sainte-Marie VS Les Mercenaires
- Vendredi le **18**, à 21 h : Saint-Damien VS Les Mercenaires



TOURNOI DE HOCKEY INTER-INDUSTRIES 2019

La prochaine édition du Tournoi de hockey Inter-Industries se tiendra du 29 mars au 7 avril 2019.

Votre entreprise veut former une équipe et venir en affronter d'autres de la région? C'est le temps de penser à la former!

Toutes les informations paraîtront sur le site du Tournoi : <https://kreezee.com/hockey/ligue/tournoi-inter-industries/7462>

Pour information, communiquez avec Yvan Gingras au 418 888-3863 ou par courriel à arena@stgilles.net.

SPECTACLE DE PATINAGE ARTISTIQUE «CLUB PATINART»

Le **Club Patinart** poursuit sa session jusqu'en mars.

Le samedi 23 mars 2019, dès 19 h, venez les voir se produire sur glace dans un spectacle préparé pour tous.



PATINOIRE EXTÉRIEURE

Vous pourrez profiter de la cohabitation de la patinoire pour y faire du patinage libre et du hockey libre en plein air. C'est l'endroit parfait pour y amener vos tout-petits pour leur apprendre à patiner ou pour jouer une partie de hockey amicale, tout cela dans une ambiance agréable et familiale! Il est possible de réserver la patinoire extérieure et la salle des patineurs. Communiquez avec nous pour en savoir plus.

Pour nous joindre :

Programmation quotidienne de la patinoire : 418 888-4043

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

CALENDRIER DE LA SAISON 2018-2019

DIMANCHE	
8 h 30	Ligue de hockey Adulte
10 h	Ligue de hockey Adulte
11 h 30	Hockey mineur
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

LUNDI	
15 h	Patinage libre ¹
16 h	Hockey libre ¹
17 h 30	Hockey mineur
20 h 30	Ligue de hockey Adulte

MARDI	
16 h	Club de patinage artistique
18 h	Hockey mineur
19 h 30	Ringuette
21 h	Ligue de hockey Adulte

MERCREDI	
15 h 30	SDG Étienne-Chartier
16 h 30	Hockey libre ¹
18 h	Hockey mineur
21 h	Ligue de hockey Adulte

JEUDI	
15 h 30	Patinage libre ¹
16 h 30	Club de patinage artistique
19 h	Hockey mineur
20 h 30	Ligue de hockey Adulte

VENDREDI	
15 h	Patinage libre ¹
16 h	Hockey libre ¹
17 h 30	Hockey mineur
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

¹ Les heures peuvent être modifiées sans préavis. Veuillez consulter la **Programmation quotidienne** pour connaître l'horaire : **418 888-4043**.

Note : Pendant la période des Fêtes, le Centre récréatif sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre, ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2019.



PATINOIRE ET SALLES MUNICIPALES À LOUER

Vous voulez louer une heure de glace pour votre activité? Ou encore faire une fête de famille dans la salle du restaurant tout en ayant accès à la patinoire?

Communiquez avec Yvan Gingras pour connaître les disponibilités : 418 888-3863 ou par courriel à ygingras@stgilles.net.

NOUVEAU! - GLISSADE

Les Loisirs ont pu récupérer la terre lors des travaux de voiries du Ministère pendant l'automne. Nous l'avons fait placer de sorte de faire une énorme glissade pour nos petits Gillois! Dès que les conditions le permettront, apporte ta luge ou ta crazy carpet.

Nous tenons à remercier chaleureusement Excavations Yvon Grondin pour avoir gracieusement modelé la glissade.

Accès par la rue des Aînés, derrière les terrains de balles.

Vous allez vous amuser, c'est certain!

MARCHE DE NOËL

RASSEMBLEMENT FAMILIAL À SAINT-GILLES!!!

Le mardi 12 décembre 2018, une marche de Noël aura lieu afin d'admirer les décorations à travers les rues du village. Le départ se fera à l'église à 18 h 30. De retour à l'aréna avec un léger goûter.

Pour information : M. André Bilodeau au 418 888-3266.



COURS DE DANSE POUR FILLES ET GARÇONS

Les cours débuteront le jeudi 24 janvier (10 semaines, pas de cours le 7 mars)

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 30 à 16 h 30 - 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 - Gymnastique (maternelle 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.

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 - Hip-Hop (2^e à 6^e année)

Le cours de hip-hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip-hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».

Spectacle GLAM! : le 14 avril 2019

Pour information et inscription : 418 888-3863 ou par courriel à cmoreau@stgilles.net



CLUB FADOQ

Souper de Noël et soirée de danse à la salle municipale de St-Gilles avec «La Clé Dansante»

Quand : 2 décembre 2018 à 17 h 30

Où : Salle municipale (au 1605, rue Principale)



Autres activités : quilles, jeux-pétanque-atout, jeux de cartes, cours de danse débutants, etc.

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Session d'hiver 2019 : 8 janvier au 29 mars 2019 (12 semaines)

MARDI Salle municipale – 1605, rue Principale		JEUDI Salle municipale – 1605, rue Principale	
19 h	  ZUMBA® fitness ZUMBA® toning	19 h	  ZUMBA® fitness ZUMBA® toning
20 h	 Circuit pour tous	20 h	 Circuit pour tous

Une séance de temps en temps plutôt que la session complète? Pas de problème!

Pour 15 \$ la séance, présentez-vous au cours de votre choix et amusez-vous!

Pour information et inscription : 418 888-3863 / cmoreau@stgilles.net



SEMAINE DE LA RELÂCHE

Pour une deuxième année, une école de hockey de la relâche aura lieu en mars prochain avec Les Seigneurs de Lotbinière.

En complément des activités du service de garde de l'école Étienne-Chartier, les Loisirs préparent d'autres activités. Restez à l'affût! Suivez-nous à travers les médias sociaux!

CHANT ET PIANO (POPULAIRE ET JAZZ)

Réservez votre agenda!

Pour sa première session, le loisir culturel en chant et piano est un succès! Élodia et ses étudiants se produiront en spectacle le samedi **15 décembre, à 13 h**, à la salle municipale. C'est gratuit, on vous attend!

SESSION D'HIVER 2019 : 7 janvier au 1^{er} avril 2019 (12 semaines, pas de cours le 4 mars)

Lieu : Salle Desjardins de l'École Étienne-Chartier (même étage que la bibliothèque)

Les lundis : en cours privés

Élodia peut recevoir d'autres étudiants entre 13 h et 15 h, et entre 19 h et 21 h.



Bienvenue aux retraités!

Pour information et inscription : 418 888-3863 ou par courriel à cmoreau@stgilles.net

COURS DE KARATÉ POUR LES ENFANTS

SESSION D'HIVER 2019 : 16 janvier au 8 mai 2019
(16 semaines, pas de cours pendant la relâche scolaire)

Lieu : Gymnase de l'École Étienne-Chartier

Les mercredis : 15 h 30 à 18 h 30 ➤ Groupe 1

16 h 30 à 19 h 30 ➤ Groupe 2

17 h 30 à 20 h 30 ➤ Groupe 3



Pour information : M. Denis Paquet au 418 809-2234.

* Le formulaire d'inscription sera distribué aux enfants en début d'année.

Site Internet : <http://denispaquet.ca>



Denis Paquet Kenpo



TOURNOI PROVINCIAL – HOCKEY MINEUR DE ST-GILLES

Le Centre récréatif Saint-Gilles présentera la 36^e édition du **Tournoi provincial de hockey mineur de Saint-Gilles** en janvier prochain. Notre Tournoi accueille chaque année près de 900 jeunes sur sa glace. Ce sont près d'une soixantaine d'équipes de niveau Bantam et Midget (catégories A, B et BB) qui s'affronteront en plus de 70 matchs.



**Tournoi Provincial
Hockey Mineur de St-Gilles**

Les sommes recueillies permettent :

- **d'aider financièrement le Comité de hockey mineur à faciliter l'inscription annuelle de jeunes; L'inscription annuelle d'un enfant peut dépasser les 600 \$. Notre Centre permet de payer une partie de ces coûts, soit environ 100 \$ par enfant, chaque année.**
- **d'acheter du matériel pour les enfants de la municipalité, par exemple des filets, un tableau indicateur, etc.**

Tout au long du Tournoi, vous pourrez participer aux différents tirages, dont le Grand Tirage qui aura lieu le samedi 2 février, à 16 h, au Centre récréatif. Les billets du Grand Tirage seront en vente en janvier.

Du 21 janvier au 3 février 2019, venez encourager nos jeunes!



TOURNOI PROVINCIAL JUNIOR DE LOTBINIÈRE

Les municipalités de Saint-Gilles et de Saint-Agapit sont heureuses de s'associer dans l'organisation du **Tournoi Provincial Junior de Lotbinière** encore cette année. La 13^e édition de ce tournoi se déroulera du 6 au 10 février 2019 et la compétition opposera des équipes dans les catégories B, A, et AA. Les matchs se dérouleront dans les arénas des municipalités voisines de Saint-Agapit et Saint-Gilles.

Pour information, communiquez avec :

Patrice Boucher au 418 888-4053 ou par courriel à loisirs@st-agapit.qc.ca

Yvan Gingras au 418 888-3863 ou par courriel à ygingras@stgilles.net

Au plaisir de vous accueillir chez-nous! *Le comité organisateur*

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 bandes dessinées, et livres pour enfants, des DVD sur récits de vie qui témoignent la vie à différentes époques des gens de notre collectivité.

L'HEURE DU CONTE : à tous les 1^{er} 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 et c'est gratuit.

CONFÉRENCE : retomber en enfance ; les jouets de 1939 à 1969, le 15 mai 2019 à 19 h 30 à la bibliothèque. Gratuit!

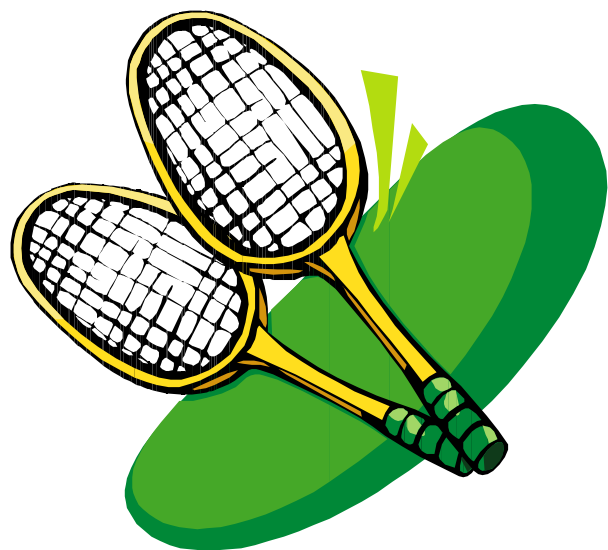
Horaire : Mardi de 18 h 30 à 20 h
Jeudi de 18 h 30 à 20 h
Samedi de 10 h à 11 h 30
Responsable : Claire Ouellet
Téléphone : 418 596-3074 ou 418 596-2439
Lieu : 470, du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage

TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE

Quand : à confirmer
Responsable : à confirmer

BADMINTON

Horaire : Mardi de 19 h 30 à 21 h
Session : de janvier à fin avril 2019
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, du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage.



OXYGÈNE SANTÉ ET FORME

MISE EN FORME SENIOR – LES LUNDIS À PARTIR DU 14 JANVIER 2019 (12 semaines)

C'est un entraînement léger pour les 60 ans et plus pour se mettre en forme ou garder une bonne santé physique. Ce cours se veut sans course. Entraîneur : Nancie Tremblay.

ENTRAÎNEMENTS MULTIPLES – LES MARDIS DE 19 h 45 À 20 h 45 À PARTIR DU 15 JANVIER 2019

Différents types d'entraînement passant par l'intervalle, le tabata, le tonus, le cardio boxe core, abdos/fesses de fer. Entraîneur : Annie-Claude Lévesque.

CARDIO BOXE CORE – LES JEUDIS À PARTIR DU 17 JANVIER 2019

Un entraînement intense et dynamique inspiré des arts martiaux, divisé sous forme de bloc où s'enchaînent des mouvements de boxe et des exercices cardiovasculaires. Entraîneur : Annie-Claude Lévesque.

Pour inscriptions : Nancy Tremblay, coordonnatrice/relationniste d'Oxygène Santé Forme au 418 951-5086 ou par courriel au oxygenesanteforme@hotmail.com



SEMAINE DE RELÂCHE

Plusieurs activités intéressantes prévues pour les enfants pour la semaine. À confirmer.

FESTIVAL À LA GRANGE

Sleigh ride le 9 février 2018. Présence d'un chansonnier. Feu et bar disponible. Sentiers aux flambeaux, départ de jour à 14 h et départ de soir à 19 h. Réservations nécessaires.

Lieu : 164, rang Saint-David, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

Pour informations : M. Mario Nadeau au 418 655-9377

PATINOIRE ET ROND DE GLACE

ENEZ 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.

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 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, du Manoir ou salle municipale
(2 salles pour les réservations), Saint-Patrice-de-Beaurivage.

ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LES CHEVALIERS DE COLOMB

TOURNOI DE CARTES 500 ➤ le vendredi 11 janvier 2019 à 20 h, au coût de 5 \$ avec un lunch au coût de 5 \$
SOUPER SPAGHETTI AMICAL ➤ le 2 février 2019 à 18 h 30 pour souligner la famille de l'année (traiteur : Relais des campagnes)

Responsable : M. Richard Breton au 418 596-2485
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.



FABRIQUE ST-PATRICE

BRUNCH DE LA ST-PATRICE LE 17 MARS 2019

Responsable : Mme Jaclyne Nadeau
Téléphone : 418 596-2154
Lieu : Salle multifonctionnelle de l'École La Source
493, du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage

VOLLEYBALL

Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Session : de janvier à fin avril 2019
Responsable : Jacqueline Demers-Blais
Téléphone : 418 596-2271 ou 418 596-2362 pour réservation et inscription
**Inscription obligatoire*
Coût : 30 \$ /session
Lieu : Gymnase | Salle multifonctionnelle de l'École La Source
493, du Manoir, Saint-Patrice-de-Beaurivage

VIE ACTIVE | CLUB FADOQ

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
Responsable : Mme Aline Rodrigue au 418 596-2845
Coût : Gratuit
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.



FADOQ

Quelques rencontres prévues dans la saison hivernale afin de s'amuser tout en bougeant. Cette activité est généralement le jeudi soir. Organisée par la FADOQ.

BASE BALL-POCHES ➤ les 17 janvier et 28 février 2019
GALA AMATEUR ➤ le 31 mars 2019

Responsable : Mme Nicole Aubin Bédard, secrétaire-trésorière au 418 596-2974
Lieu : Salle municipale du 530, rue Principale, Saint-Patrice-de-Beaurivage.

PLAISIRS D'HIVER

Dates : À déterminer
Lieu : À déterminer

Programmation

Municipalité de Saint-Flavien



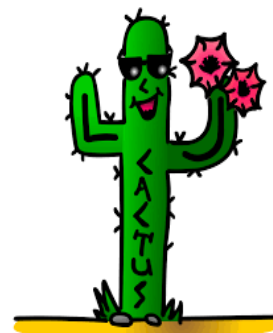
LOCAL JEUNESSE : LE CACTUS

(6, rue Caux, au sous-sol, 418 728-4190, poste 9)

Si tu es âgé entre **11 et 17 ans**, tu résides à St-Flavien et tu as le goût de t'amuser, de t'impliquer, de jaser ou tout simplement de jaser, alors viens nous voir!

Horaire d'ouverture :

- ☺ Mardi: 18 h à 21 h
- ☺ Vendredi : 18 h à 22 h



Pour les jeunes âgés de 9 et 10 ans, vous pouvez maintenant venir nous visiter le 2^e jeudi du mois et le 3^e vendredi du mois.

BIBLIOTHÈQUE LA FLAVIETHÈQUE

(12-A, rue Roberge, 418 728-4190, poste 7)

Horaire 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/flaviethèque pour avoir tous les détails des activités et conférences qui auront lieu prochainement.

Savez-vous qu'il existe plusieurs services en ligne?
Consultez la page web de La Flaviethèque pour les connaître davantage.

CLUB MOISSON D'OR (ÂGE D'OR)

ACTIVITÉ	JOURNÉE	HEURES	ENDROIT	COÛT
Ruff et poches	Mardi, début 8 janvier 2019	13 h 30 à 15 h 30	Centre Multi-Génération (12, rue Roberge)	2 \$
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 11 janvier 2019	En soirée	Salle des Lions	9 \$
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 8 février 2019	En soirée	Salle des Lions	9 \$
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 8 mars 2019	En soirée	Salle des Lions	9 \$
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 12 avril 2019	En soirée	Salle des Lions	9 \$
Soirée dansante (Clément Gervais)	Vendredi, 10 mai 2019	En soirée	Salle des Lions	9 \$

Pour plus d'information, communiquez avec M. Jean-Paul Desruisseaux au 418 728-3350.

PATINAGE LIBRE ET HOCKEY LIBRE EXTÉRIEUR

(1-A, rue Bernatchez)

La municipalité offre plusieurs possibilités pour les patineurs et hockeyeurs. Nous avons un anneau de glace pour le patinage libre, une grosse patinoire pour le hockey libre ainsi qu'une plus petite patinoire. La petite patinoire est réservée aux plus jeunes 0 à 10 ans et leurs parents afin de les initier au hockey et au patinage. De plus, les amateurs de hockey bottines peuvent l'utiliser avec des rondelles molles.

Horaire d'ouverture :

- ❄ Lundi au mercredi : 18 h à 21 h
- ❄ Jeudi et vendredi : 18 h à 22 h
- ❄ Samedi : 10 h à 17 h et 18 h à 22 h
- ❄ Dimanche : 10 h à 17 h et 18 h à 21 h

Veuillez noter qu'il y a du patinage libre sur la grande patinoire, les jeudis de 18 h à 19 h et les samedis de 13 h à 14 h.



INSTALLATIONS HIVERNALES

Plusieurs possibilités sont offertes aux patineurs et hockeyeurs. Nous avons un anneau de glace pour le patinage libre, une grosse patinoire pour le hockey libre ainsi qu'une plus petite patinoire. La petite patinoire est réservée aux plus jeunes 0 à 10 ans et leurs parents afin de les initier au hockey patins et au patinage. De plus, les amateurs de hockey bottines peuvent l'utiliser avec des rondelles molles.

PATINAGE LIBRE

À la demande de citoyens, l'horaire de patinage libre revient cette année sur la grande patinoire. Nous vous demandons de respecter l'horaire.

- Jeudi de 18 h à 19 h et samedi de 13 h à 14 h

SENTIER DE SKI DE FOND ET RAQUETTES

Pour les amants de la nature, une magnifique piste de ski de fond située à l'extrémité de la rue Bernatchez vous attend. Il est aussi possible pour les adeptes de la raquette d'utiliser cette piste. Il vous est possible d'emprunter notre superbe parcours de 5 km en ski de fond classique ou patin, en raquettes ou tout simplement en marchant. En chemin, prenez une pause et allez voir le DOYEN. Il s'agit assurément de l'un des arbres les plus majestueux de notre forêt. Ça vaut le détour. Un sentier de raquettes d'environ 2 km a été aménagé, vous pouvez vous y aventurer sans danger, quelques indications sur votre parcours, vous permettront de vous y retrouver sans trop de difficultés.

Bonne Randonnée à tous!

Surveillez la page Facebook municipale, pour en savoir plus sur l'état des installations selon les conditions météorologiques ou 418 728-4190, poste 6.



YOGA

Tous les cours donnés par Mme Nora Byrne auront lieu au Centre Multi-Génération situé au 12, rue Roberge (418 728-4190, poste 6).

Yoga Doux : Lundi à 8 h 30
Début, la semaine du 14 janvier 2019

Yoga Modéré : Jeudi à 17 h 15
Début, la semaine du 14 janvier 2019

Yoga Retraités : Mercredi à 9 h
Début, la semaine du 14 janvier 2019

Coût : 12 cours de 75 minutes, 120 \$

Pour informations /inscription : Nora Byrne, professeure de yoga certifiée
819 292-2142 ou yoga.nora.byrne@gmail.com



COURS DE MISE EN FORME

Tous les cours donnés par Oxygène Santé Forme auront lieu au Centre Multi-Génération situé au 12, rue Roberge (418 728-4190, poste 6).



un esprit sain dans un corps sain

ZUMBA

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!

C'est pour qui? Toute personne qui aime danser dans une atmosphère électrisante.

Comment ça se passe? Vous enchaînez des chorégraphies typiques de la danse latine tout en combinant quelques exercices musculaires pour tonifier les muscles.

Quels sont les bienfaits? Le ZUMBA amène un sentiment de joie et de dévouement. C'est un excellent moyen de s'amuser tout en s'entraînant! Vous constaterez également une amélioration de votre système cardiovasculaire, musculaire et de votre coordination.

LE ZUMBA: C'EST LA FÊTE!!

Entraîneur : Valérie Martel

Le cours aura lieu les lundis soirs du 14 janvier au 1er avril de 18h à 19h. Pour la session de 12 cours le coût est de 100\$ (minimum de 10 participants).

TONUS

C'est quoi? Un cours axé sur la tonification musculaire permettant de brûler un maximum de calories avec l'aide de poids libres de 2 à 10 lbs comme équipement.

Comment ça se passe? Débute par une période de réchauffement afin de préparer les muscles et les articulations. Les blocs débutent par un tabata de 4 minutes suivi d'une période musculaire pré-déterminé ou les exercices s'enchaînent à tour de rôle. 3 blocs durant l'heure. Cible les fessiers, les jambes, le haut du corps et la ceinture abdominale.

Équipement fourni par le participant : 2 poids libres entre 3 lbs (débutant à intermédiaire) jusqu'à 10 lbs (avancé).

Entraîneur : Nancie Tremblay

Le cours aura lieu les mercredis soirs du 9 janvier 2019 au 27 mars 2019 de 18h à 19h. Pour la session de 12 cours le coût est de 100\$ (minimum de 10 participants).



MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE ATELIERS CHOUETTE ET PIROUETTE

(Centre communautaire au 6, rue Caux)



TOUS LES MERCREDIS,
de 9 h à 11 h, l'équipe d'éducatrices vous invite à des
Ateliers-découvertes Parents-enfants de 0 à 5 ans. Gratuit, pour toutes les familles!

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

P.S. Apportez votre collation!

Information et inscription : 418 881-3486

CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES DE LOTBINIÈRE

(Centre communautaire au 6, rue Caux)

Dès le 28 janvier 2019

VIACTIVE À ST-FLAVIEN

- Un nouveau groupe démarre chez vous!
- **Après le temps des fêtes, donc en janvier!!**
- 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.



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

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière
418 728-4825 1 866 728-4825
418 728-3435, poste 181262
www.cpalotbiniere.com

CPAL CASADRON DES PERSONNES ÂÎNÉES DE LOTBINIÈRE

COURS DE DANSE COUNTRY

(12, rue Roberge ou 418 728-4190, pote 6)

COURS DE DANSE COUNTRY À ST-FLAVIEN

**CENTRE MULTI-GÉNÉRATIONS
12 RUE ROBERGE**

**LES MARDIS DU
22 JANVIER AU 16 AVRIL 2019**

**18H : DÉBUTANTS 1
19H : DÉBUTANTS 2
20H: INTERMÉDIAIRES**

**13 SEMAINES = 100\$
(INSCRIPTION POUR LA SESSION)**

À LA FOIS = 10\$

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



**POUR INFORMATIONS OU INSCRIPTIONS:
HEARTBEATCOUNTRY@OUTLOOK.COM**

Programmation

Municipalité de St-Narcisse-de-Beaurivage



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS	COÛTS	ENDROIT	PÉRIODE
HOCKEY	90 \$	Complexe Sportif	13 Nov. au 26 Mars
BALLON BALAIS	90 \$	Complexe Sportif	14 Nov. au 27 Mars
BALLON BALAIS (ENFANT)	20 \$ pour l'hiver	Complexe Sportif	14 Nov. au 27 Mars
HOCKEY BOTTINE	90 \$	Complexe Sportif	14 Nov. au 27 Mars
PATINAGE LIBRE	Gratuit (résident)	Complexe Sportif	9 Nov. au 30 Mars
RAQUETTE	Gratuit	Entrée bout rue Camiré	Décembre à Mars
SKI DE FOND	Gratuit	Entrée bout rue Camiré	Décembre à Mars
PISTE MOTONEIGE	-	St-Narcisse	Décembre à Mars
PISTE VTT	-	St-Narcisse	Décembre à Mars
BADMINTON	8 \$/heure	Centre Communautaire	En tout temps
VOLLEYBALL	24 \$/heure	Centre Communautaire	En tout temps
TOURNOI DE BALLON BALAI AMICAL (15 ans et plus)	Entrée gratuite	Complexe Sportif	5 Janvier 2019
TOURNOI RÉGIONAL BALLON BALAI	Entrée gratuite	Complexe Sportif	19-20 Janvier 2019
TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE	Entrée gratuite	Complexe Sportif	À déterminer
TOURNOI DE HOCKEY AMICAL	Entrée gratuite	Complexe Sportif	22-23 Mars 2019
PLAISIRS D'HIVER	Gratuit sauf pour repas	Complexe Sportif et autres	22 Mars 2019

**** Pour plus d'information, contacter Dany Lehoux au 418 475-6842 ou Gaétan Gourde au 418 475-6881 ou consulter notre site internet au www.saintnarcissedebeaurivage.ca . À noter que pour les non-résidents, les tarifs, pour certaines activités, sont différents. Les tarifs sont sujets à changement sans aucun préavis.****



ACTIVITÉS CULTURELLES

À Saint-Narcisse-de-Beaurivage le côté culturel nous tient également à cœur.

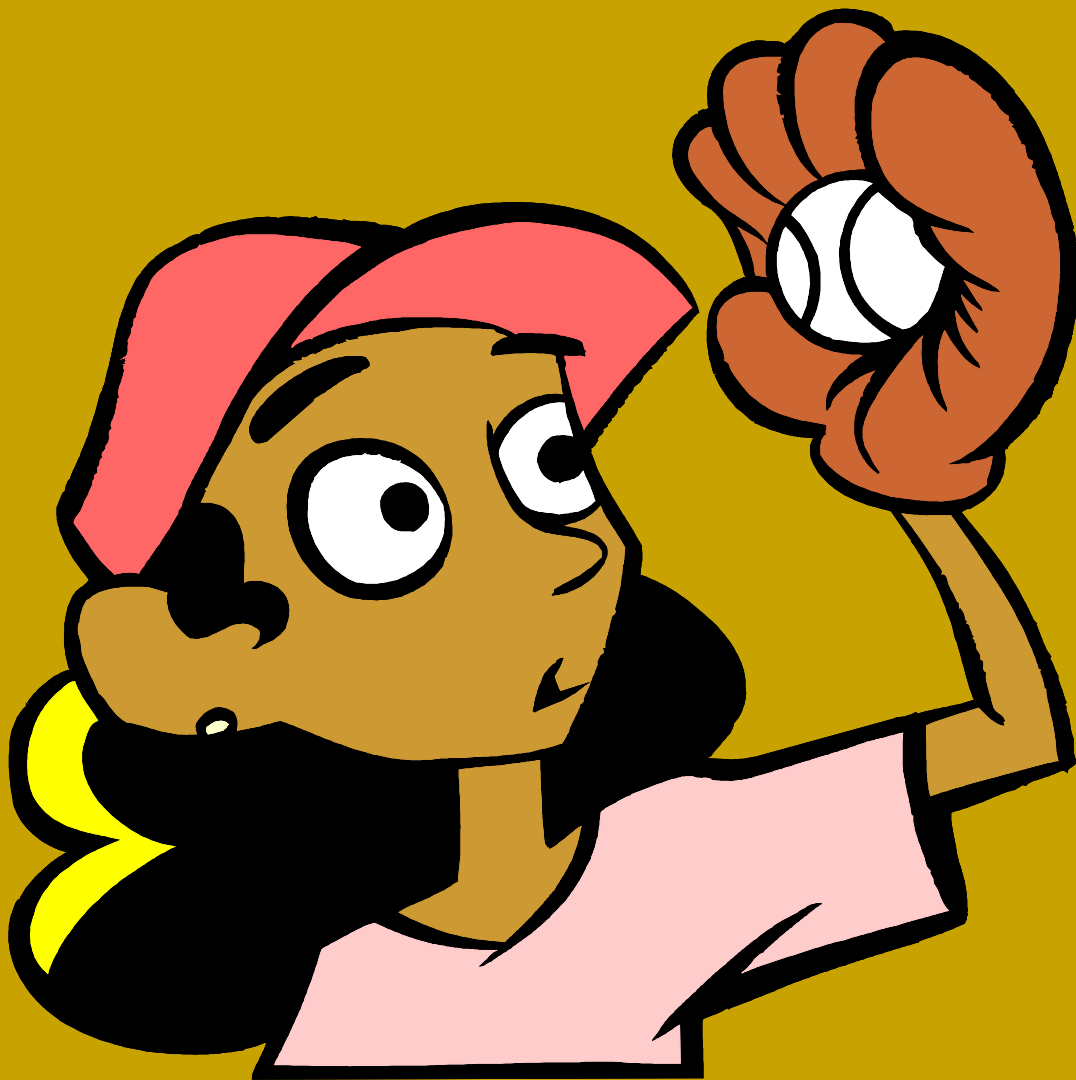
Notre bibliothèque l'Ivresque est ouverte tous les mercredis et jeudis de 19 h à 20 h 30. Des conférences, sur divers sujets, ont lieu tout au long de l'année. Activités à venir : conférence « Les rêves, un monde fascinant à explorer ». Vous pouvez consulter l'horaire sur notre Facebook de la bibliothèque puisque la date de cette activité n'est pas encore déterminée ainsi que celles des autres activités. Ateliers pour enfants, coffres à contes, Kamashibaïs, etc.

Nos adolescents peuvent se réunir tous les vendredis et samedi de 18 h 30 à minuit à la Maison des Jeunes où il est possible de participer à une multitude de jeux de société, ordinateurs, billard etc.



Programmation

Municipalité de Saint-Édouard



BIBLIOTHÈQUE A. LACHANCE

(105, rue de l'École)

Les heures d'ouverture sont les mardis et jeudis de 18 h 30 à 20 h 30.

Pour avoir plus d'information sur les activités à venir,
contactez Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs
418 703-0773 ou loisirs@st-edouard.com
ou sur le site www.mabibliotheque.ca/saint-Édouard

LOCAL POUR JOUER

Ouvert le vendredi pour les jeunes de 11 à 17 ans. Au chalet des loisirs du 110, rue Lauzé. La municipalité vous offre la possibilité de venir jouer au ping-pong (2 tables), billard, Mississippi, passe trappe et pichenotte. Ou tout simplement échanger entre jeunes. Heures d'ouverture de 18 h 30 à 21 h. Pour information Claudine Bernier, coordonnatrice des loisirs au 418 703-0773

ou par courriel : loisirs@st-edouard.com

Suivez-nous sur Facebook Loisirs St-Édouard de Lotbinière ou par l'entremise de notre journal local pour les soirs d'ouverture.

PATINOIRE

Notre **belle patinoire extérieure** est accessible en tout temps au chalet des loisirs, au 110 rue Lauzé. Profitez des soirs d'ouverture du *Local pour jouer* pour venir vous amuser avec nous.

Pour vous tenir au courant :
Aimez la page Facebook Loisirs St-Édouard de Lotbinière
ou par l'entremise de notre journal local.



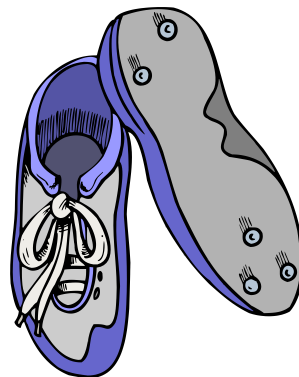
La santé de nos jeunes... une préoccupation pour tous !

TABATA / ABDO – FESSES DE FER

Session débute le 14 janvier au 1^{er} avril 2019 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 musculaire (jambes) pour une dépense calorique considérable et utilisation du haut du corps et des muscles de la posture. Sera suivi d'un 30 minutes 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	CLIENTÈLE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
LUNDI	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	16 ans et +	115 \$ txs incluses	12 \$	9 pers.
LUNDI	19 h 30 à 20 h	12 sem.	16 ans et +	65 \$ txs incluses	8 \$	9 pers.

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

Donné par : Nancie Tremblay

VIE ACTIVE

Session débute le 15 janvier au 30 avril 2019 à la salle municipale

JOUR	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
LUNDI	18 h 30 à 19 h 30	15 sem.	50 ans et +	Gratuit	-	-

Donné par : Gaétane Hamel

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

Vous devez donc vous inscrire *au plus tard le 8 janvier 2019.*



ZUMBA

Session débute le 16 janvier au 3 avril 2019 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	CLIENTÈLE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
MERCREDI	19 h 30 à 20 h 30	12 sem.	16 ans et +	115 \$ txs incluses	13 \$	9 pers.

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

Donné par : Valérie Martel, professeure de zumba certifiée

YOGA DOUX

Session débute le 17 janvier au 11 avril 2019 à la salle municipale

JOUR	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
JEUDI	19 h 30 à 20 h 45	12 sem.	16 ans et +	120 \$ txs incluses	-	-

Pour inscription : contacter Mme Nora Byrne au 819 292-2142 ou yoga.nora.byrne@gmail.com

Professeure de yoga certifiée

DANSE COUNTRY

Session débute le 16 janvier au 6 avril 2019 à la salle municipale

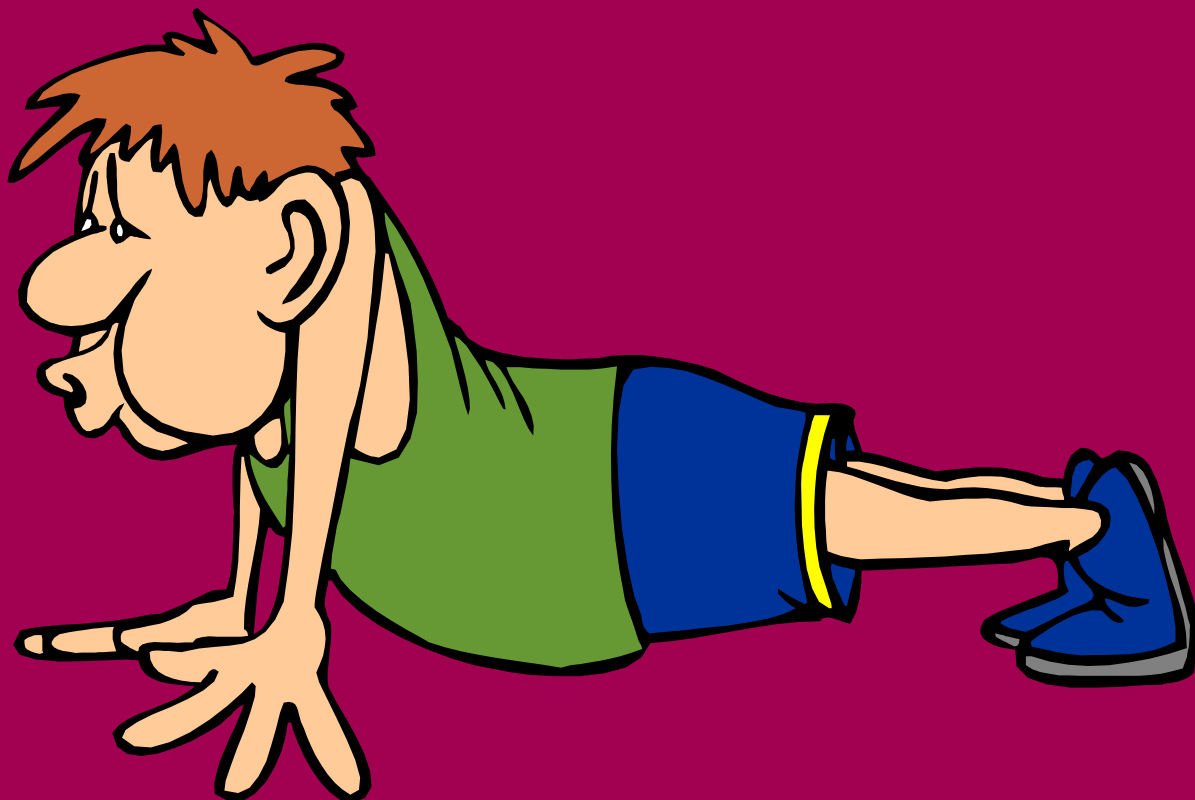
JOUR	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	COÛT
VENDREDI	19 h à 21 h	12 sem.	À tous	voir avec Mme Bergeron

Pour inscription : contacter Mme Monique Bergeron au 418 415-4321 ou monde50@videotron.ca



Programmation

Municipalité D'Issoudun



MUSÉE ISIDORE-BOISVERT

On y présente environ 150 miniatures d'instruments aratoires d'époque et autres carioles, corbillards, etc.; tous réalisés par défunt M. Isidore Boisvert qui a légué sa collection à la municipalité. Toutes les miniatures sont accompagnées de textes explicatifs et un montage vidéo mettant en scène des gens du coin racontant des anecdotes «du bon vieux temps» peut être visionné. N.B. Le musée n'est pas accessible aux personnes à mobilité très réduite.

Heures d'ouverture : lundi, mardi et mercredi de 9 h à 11 h 30 et de 14 h à 16 h
jeudi et vendredi de 9 h 15 à 11 h 30 et de 14 h à 16 h

Tarifs : 3 \$ adulte, 2 \$ /personne pour les groupes de 10 personnes et plus. Gratuit pour les groupes scolaires.

Endroit : 268, rue Principale, Issoudun (2^e étage du centre communautaire)

Visite de groupes aussi disponible la fin de semaine sur réservation.

Information et réservation : 418 728-2006 ou présentez-vous au bureau de poste
aux heures mentionnés ci-haut.
www.issoudun.qc.ca

MAISON DES JEUNES L'OPPAN D'ISSOUDUN

Chalets des loisirs
455, route de l'Église, Issoudun, QC. G0S 1L0
Tél. : 418 728-9196

Heures d'ouverture :
Mardi de 18 h 30 à 21 h 30
Vendredi de 19 h à 22 h

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.

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.

Heures d'ouverture : mercredi de 18 h 30 à 20 h 30 et samedi de 9 h 30 à 11 h

Pour informations : 418 728-9061

SENTIER PÉDESTRE/RAQUETTES LA TOURBIÈRE

Emprunter ce sentier, c'est longer le ruisseau Bois-Franc et découvrir la campagne avoisinante. En continuant, vous traverserez une forêt et vous aurez un superbe point de vue sur la tourbière en arrivant à la fin.

Lieu de départ : Chalet des loisirs situé au 455, route de l'Église, Issoudun

Distance : 4,2 km aller-retour

Niveau de difficulté : facile

Pour informations et tarifs : M. Bertrand Le Grand au 418 728-9128 ou loisirs@issoudun.qc.ca
www.issoudun.qc.ca



CLUB DES TÉLÉGUIDÉS

Jour : Les vendredis

Endroit : salle communautaire situé au 268, rue Principale, Issoudun

Pour informations et tarifs : M. Frédéric Bergeron au 581 996-2904 ou vibergeron@hotmail.com



Programmation

Municipalité de Lotbinière



LE CENTRE CHARTIER DE LOTBINIÈRE

7440, route Marie-Victorin, Lotbinière

Tél. : 418.796.2103 - Fax : 418.796.2198

www.municipalite-lotbiniere.com - info@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)

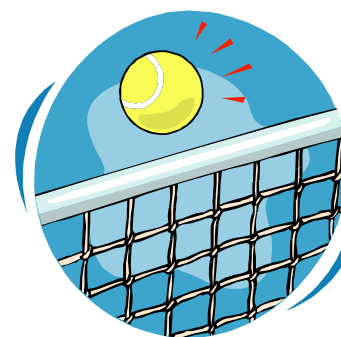
Pour informations ou réservation : 418 796-2103 / info@municipalite-lotbiniere.com



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	Centre Chartier-de-Lotbinière	Inscription mensuelle : 10 \$ pour les membres de la FADOQ 20 \$ pour les non-membres	Micheline Marcoux 418 703-0575

MISE EN FORME SENIOR

Le cours Mise en forme Sénior 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 14 janvier au 1^{er} avril (12 semaines)	9 h 15 à 10 h 15	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Robert-Auger	Cours ciblé pour les 60 ans et plus. Minimum 10 participants	120 \$	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com



ZUMBA

Le cours de Zumba est un entraînement utilisant des routines de danse latine sur un rythme endiablé. Mouvements inspirés de la salsa, la samba, le merengue, le reggaeton et plus encore! Vous enchaînez des chorégraphies typiques de la danse latine tout en combinant quelques exercices musculaires pour tonifier les muscles. C'est un excellent moyen de s'amuser tout en s'entraînant! Vous constaterez également une amélioration de votre système cardiovasculaire, musculaire et de votre coordination. **Cours dispensés par Valérie Martel d'Oxygène Santé et Forme.**

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les mercredis : du 16 janvier au 3 avril (12 semaines)	18 h à 19 h	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Robert-Auger	16 ans et plus Min. 10 participants	120 \$	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

PICKLEBALL LIBRE

Pickleball libre. Apportez vos raquettes et balles.

Qu'est-ce que le pickleball? Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont le tennis, par ses mouvements, le badminton, pour les dimensions du terrain, le tennis de table, pour la raquette à surface rigide et le racquetball, pour la dimension de la raquette. Il est facile d'y jouer et ce sport est surtout peu exigeant pour les muscles et les articulations.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les mercredis : du 16 janvier au 3 avril (12 semaines)	19 h à 21 h	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Lotbinière	20 \$	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com



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

BADMINTON LIBRE

Badminton libre. Aucun équipement fourni.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les jeudis : du 17 janvier au 4 avril (12 semaines)	19 h à 21 h	Centre Chartier-de- Lotbinière Salle Lotbinière	20 \$	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

ZONE RÉCRÉATIVE

CLUB DE CROQUET DE LOTBINIÈRE

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
Lundi – Mardi - Mercredi de janvier à avril	13 h 30 à 15 h 30 ET 19 h à 21 h (sessions de 2 h environ)	Club de Croquet	Pour tous Tous les niveaux	50 \$ pour un an (de septembre à avril)	Régent Gagnon 418 796-2802

FÊTE, COEUR ET TEMPS

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

Pour ceux qui désirent recevoir notre visite ou faire partie du comité de bénévoles

Communiquez avec Régent Gagnon

418 796-2802



ZONE DÉTENTE

YOGA DOUX



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
Les lundis : du 14 janvier au 1^{er} avril (12 semaines)	17 h 45 à 19 h	Centre Chartier-de- Lotbinière Salle des Navigateurs	120 \$	Nora Byrne 819 292-2142 yoga.nora.byrne@gmail.com



ZONE ÉDUCATIVE

COURS D'ANGLAIS

Cours d'anglais pour tous les niveaux (théorie et conversation). **Cours dispensés par Catherine Vézina, enseignante d'anglais.**

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les mercredis : du 16 janvier au 20 mars (10 semaines)	19 h à 20 h 30	Centre Chartier-de- Lotbinière Salle des Navigateurs	Pour tous Min. 8 participants	65 \$	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite- lotbiniere.com



ZONE HIVERNALE

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Venez patiner au grand air! Salle des patins chauffée.



QUAND	HEURE	OÙ	QUI	INFORMATIONS
Tous les jours, selon les conditions météorologiques	Jusqu'à 22 h	Centre Chartier de Lotbinière	Pour tous	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

CENTRE DE SKI DE FOND/RAQUETTES LA PINIÈRE

Le Centre de ski de fond et raquette La Pinière a un réseau de 27 km de ski de fond et 15 km de raquette. Ce centre rustique, vous offre un environnement des plus calme et relaxant. Pour les cartes des sentiers, visitez le site Internet www.skipiniere.sitew.com.

QUAND	OÙ	QUI	COÛT	INFORMATIONS
Tous les jours, selon les conditions des sentiers	Centre de ski de fond et raquette La Pinière	Pour tous	Journalier : 5 \$ Membre annuel : 25 \$ 17 ans et moins : Gratuit	418 796-3276/819 292-2220 skilapiniere@hotmail.com www.skipiniere.sitew.com

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

19 janvier Départ à 19 h 45 <i>* Activité remise le 16 février si mauvais temps</i>	Soirée Clair de lune	Non-membres : 5 \$ Membres : Gratuit 17 ans et - : Gratuit	Aucune inscription requise
23 février Départ à 9 h	Excursion en raquette dans la seigneurie		Inscription obligatoire avant le 20 février skilapiniere@hotmail.com 418 728-7577
2 mars	Journée «Funmiliale» (activités ludiques et compétitions amicales)		Information à venir...

ZONE BIBLIOTHÈQUE

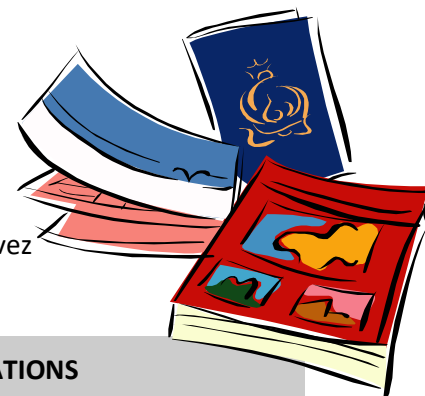
BIBLIOTHÈQUE AU FIL DES PAGES

Service de prêt gratuit en bibliothèque.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Lundi	19 h à 20 h 30	Bibliothèque	Diane Cadoret au 418 796-2725
Mercredi	14 h à 15 h 30		Bibliothèque 418 796-2912, poste 12250 ou bibliotheque.lotbiniere@gmail.com
Vendredi	19 h à 20 h 30		

BOÎTE À LIRE

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



OÙ	INFORMATIONS
Centre Chartier-de-Lotbinière (en période hivernale)	Pauline Laliberté 418 703-0595

GALERIE D'ART FERNAND-AUGER

Exposition d'aquarelles de la poète et peintre Marie Laberge à la Galerie d'art Fernand-Auger.

QUAND	OÙ	INFORMATIONS
Jusqu' au 1 ^{er} mars	Centre Chartier-de-Lotbinière Galerie d'art Fernand-Auger	Ginette Bernard 581 308-5787

L'HEURE DU THÉ À L'ANGLAISE

Venez déguster thé et pâtisseries de Tarabiscotti tout en profitant des services de la bibliothèque.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Les mercredis : 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril et 1 ^{er} mai	14 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque (30, rue Joly)	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

COUPS DE CŒUR DE L'HIVER

Découvrez les nouveautés de la bibliothèque et partagez vos coups de cœur avec les autres lecteurs. Chaque cœur apposé sur un livre vous donne droit au tirage de deux certificats-cadeaux d'une valeur de 30 \$ dans une librairie. Le tirage aura lieu le 22 mars 2019.

C'EST QUOI LE BONHEUR POUR VOUS?

PROJECTION D'UN FILM AVEC ANIMATION

Présentation du film de Julien Peron *C'EST QUOI LE BONHEUR POUR VOUS?* Documentaire réalisé à partir des 1500 témoignages recueillis en 25 pays. Des personnes qui tentent de répondre à la question posée. Suite au film, une animation suivra avec Mire-ô B. Tremblay, psychosociologue.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Le samedi 26 janvier 2019	13 h 30	Centre Chartier de Lotbinière Salle des Navigateurs	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com



CORSE – SARDAIGNE - MADÈRE

Soirée de photos et récits de voyage avec Louise St-Laurent et Johanne Savoie.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Le jeudi 21 février 2019	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

LA GÉNÉALOGIE :

UN REGARD SUR LE PASSÉ QUI ÉCLAIRE LE PRÉSENT

Sylvie Lavoie, artiste et auteure, nous entretiendra de sa démarche de réparations des traumas familiaux en lien avec la généalogie des femmes de sa lignée. Elle utilise les histoires de vie comme un outil permettant de retrouver un pouvoir d'agir. Elle parle de sa lignée, 16 générations de femmes sur près de 400 ans, dans le but de restaurer puissance, beauté et dignité.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Le jeudi 21 mars 2019	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

PAYSAGES DE LOTBINIÈRE

Soirée photos avec Claire Gauthier.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Le mercredi 17 avril 2019	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

ZONE GLISSADES

Deux glissades jusqu'au fleuve que vous n'êtes pas prêt d'oublier vous attendent aux Glissades de Lotbinière. Glissades sur tubes avec remontée mécanique, cantine sur place et patinoire.

HEURES D'OUVERTURE	TARIFS D'ENTRÉE	INFORMATIONS ET RÉSERVATION
Horaire régulier Samedi : 11 h à 18 h Dimanche : 11 h à 17 h Possibilité de réserver pour des groupes (semaine et soirée). Horaire des fêtes et semaine de relâche Lundi au samedi : 11 h à 18 h Dimanche : 11 h à 17 h Fermées les 25-26 décembre 2018 et les 1-2 janvier 2019.	3 ans et moins : Gratuit 4 à 10 ans : 7 \$ 11 ans et plus : 8 \$ Abonnement de saison Individuel : 35 \$ Familial (4 personnes) : 80 \$ *Ajout d'une personne sur l'abonnement : 20 \$	Municipalité de Lotbinière Maggie Thiboutot-Bernier 7440, route Marie-Victorin, Lotbinière 418 796-2879 / 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com
Visitez la page Facebook Glissades de Lotbinière pour les détails et les concours! Restez à l'affût! * Tirage d'un abonnement de saison * * Tirage d'une soirée Glissades V.I .P *		



Programmation

Municipalité de Ste-Agathe-de-Lotbinière



COURS OXYGÈNE SANTÉ FORME

- Date :** Session débutant la semaine du 14 janvier 2019
- Horaire :** Mardi de 18 h à 19 h ➤ Entraînement multiples (entraîneur : Annie-Claude Lévesque)
Mercredi de 8 h 45 à 9 h 45 ➤ Mise en forme sénior (entraîneur : Nancie Tremblay)
Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 ➤ Cardio Boxe Core (entraîneur : Annie-Claude Lévesque)
- Durée :** 12 semaines
- Coût :** 110 \$ taxes incluses / 1 cours par semaine
210 \$ taxes incluses / 2 cours par semaine
- Entraîneur :** Annie-Claude Lévesque et Nancie Tremblay

Les inscriptions auront lieu mercredi le 9 janvier 2019 de 19 h 30 à 20 h 30 au centre municipal.



COURS DE YOGA

- Date :** Session débutant la semaine du 30 janvier 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
- Information :** Maude Pelletier au 418 390-2030

BIBLIOTHÈQUE RAYON D'ART

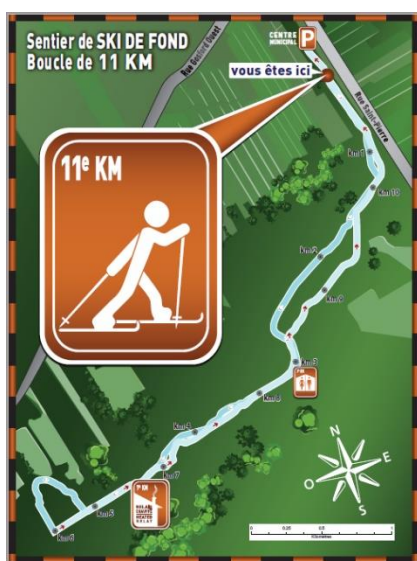
Service gratuit pour tous nos résidents. Vaste gamme de romans, documentaires, revues, bandes dessinées, etc.

- 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
- Responsable :** Rosalie Lemay
- 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



Piste de ski de fond sur une longueur totale de 11 km.

Prenez note que le parc Agathois est accessible en tout temps pour la marche.

Vous pourrez accéder aux parcours à l'arrière du Centre municipal situé au 234, rue Saint-Pierre.

Venez-vous amuser!



COURS DE ZUMBA

- Date :** Session débutant en janvier 2019
Horaire : Lundi de 19 h à 20 h (entraîneur : Andréanne Huot)
Information : Marilyn Shallow au 418 599-2456

TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE – 9 FÉVRIER 2019

Tournoi d'hockey bottine au profit du Club Optimiste de Ste-Agathe-de-Lotbinière tenu samedi le 9 février 2019.

Pour information, veuillez contacter M. Steve Boilard au 418-564-0862.

Programmation

Municipalité de Saint-Sylvestre



MAMIE BRICOLE

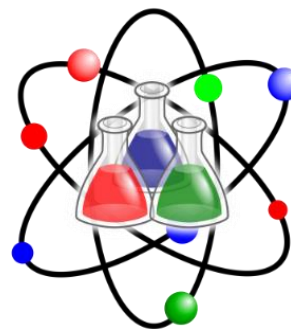
À l'atelier de bricolage, les enfants découvriront, à chaque semaine, différentes notions de bricolage (couture, peinture, collage) tout en utilisant des trucs de récupérations et créeront des jolis objets utiles. Dans une atmosphère détendue et amusante, les enfants développeront leur créativité et leur dextérité ainsi ils en seront fiers.

- Lieu :** Salle Mario Grenier (2^e étage) du Centre multifonctionnel
- Horaire :** Mardi de 15 h à 16 h
- Clientèle :** Maternelle à la 4^e année (Min. 5 / Max. 10)
- Date :** 29 janvier au 26 mars 2019
- Coût :** 65 \$ / 8 semaines
- Responsable :** Anne-Marie Lambert

SCIENCE EN FOLIE

Un programme parascolaire où les jeunes pourront transformer un cinq sous en sous noir, jouer avec la matière et créer diverses potions, tel que le fameux jus de pingouin. Pour compléter le tout, la N.A.S.A sera de la partie avec des fusées exclusives à SCIENCES EN FOLIE et un voyage dans l'espace. 3,2,1 décollage! Projets à rapporter à la maison : « Silly Putty », fusée et autres surprises.

- Lieu :** Salle Mario Grenier (2^e étage) du Centre multifonctionnel
- Horaire :** Mercredi de 15 h à 16 h
- Clientèle :** 1^{re} année à 6^e année seulement (Min. 15 / Max. 20)
- Date :** 30 janvier au 27 mars 2019 (relâche le 6 mars)
- Coût :** 80 \$ / 8 semaines
- Responsable :** Sciences en folie



PATINOIRE ET ANNEAU DE GLACE

La patinoire sera ouverte dès que la température le permettra. La patinoire est réservée au hockey, sauf s'il n'y a pas d'hockeyeur. L'anneau de glace est destiné seulement aux patineurs.

Durant les heures d'école, de 8 h à 16 h, la patinoire est réservée aux élèves de l'école.

YOGA

Le Hatha Yoga est doux et accessible. Cette pratique ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau et offre un potentiel de progression quasi illimité. Voici une pause pour s'ancrer dans le moment présent grâce aux postures de yoga adaptées au niveau du groupe. Seront travaillées : techniques de respiration, méditation guidée et relaxation profonde.

- Clientèle :** Adulte (Min. 5 / Max. illimité)
Lieu : Salle Lotbinière (2^e étage) du Centre multifonctionnel
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Date : 29 janvier au 2 avril 2019 (en continu)
Coût : 120 \$ (10 semaines) – possibilité de payer 15 \$ / séance
Professeur : Maude Pelletier, professeure certifiée

MULTISPORTS

Une activité où les jeunes pourront s'amuser et exercer plusieurs sports. À chaque semaine, les jeunes de 10 ans à 14 ans s'initieront à des sports différents (basket, hockey, volley-ball, jeu de ballons collectifs) animés par Samuel Landry, étudiant universitaire en enseignement d'éducation physique.

- Clientèle :** Jeunes (Min. 10 / Max. 20)
Lieu : Gymnase du Centre multifonctionnel
Horaire : Dimanche de 10 h à 11 h
Date : 27 janvier au 24 mars 2019 (relâche le 10 mars)
Coût : 55 \$ / jeunes
Responsable : Samuel Landry



COURS DE GARDIENS AVERTIS

Sois prêt pour garder des bébés, des tout-petits, des enfants d'âge préscolaire et scolaire. Le programme de la Croix-Rouge comprend des techniques de soins, de bonnes ententes et de la sécurité. Matériel inclut : livre, mini trousse et certification. Apporte un dîner froid, une poupée, 2 collations et des crayons. *Participe avec tes amis!*

Clientèle : 11 ans et plus – l'âge requis au 20 mai 2019 (Min. 12 / Max. 30)

Lieu : Salle Mario Grenier (2^e étage) du Centre multifonctionnel

Date/Horaire : Le lundi 20 mai 2019 (jour férié) de 8 h 30 à 16 h 30

Coût : 50 \$ / jeune

Professeur : Gardien Secouriste

COURS PRIVÉ DE PIANO ET DE CHANT

Cours offerts à tous, tant aux jeunes de 4 ans qu'aux aînés. Élodie Alexandre, diplômée en musique, et depuis 5 ans professeure de piano et de chant, elle se déplace avec tout son matériel pour donner des cours de qualité. L'élève apprendra la théorie musicale, la technique de l'instrument et l'interprétation de 2 pièces à son rythme de l'élève. Possibilité de mélanger le piano et le chant et d'avoir 30, 45 ou 60 minutes de cours.

Clientèle : À tous (Min. 4 / Max. 8)

Lieu : Salle Lotbinière (2^e étage) du Centre multifonctionnel

Horaire : Samedi en avant-midi de 9 h à 12 h
(si beaucoup d'inscriptions possibilité en après-midi de 13 h à 17 h)

Date : 26 janvier au 26 avril 2019 (relâche les 9 mars et 20 avril)

Coût : 35 \$ / h (12 semaines)

Responsable : L'École Élodie Alexandre

CENTRE MULTIFONCTIONNEL

TARIFS DE LOCATION DES SALLES

Salle Desjardins (gymnase) : 250 \$ + txs avec bar et cuisine. Capacité de 400 personnes.

Salle Lotbinière : 150\$ + txs avec cuisinette. Capacité de 100 personnes.

Salle Mario Grenier : 80 \$ + txs. Capacité de 50 personnes, idéale pour des réunions.



DANSE CHEERLEADING

Durant le cours de Cheerleading, à l'automne passée, il y a eu une soif d'apprendre au sein de groupe. Tout est enseigné aux jeunes dans ce cours : les sauts, la gymnastique, « les stunts », les pyramides et l'expression faciale. Aussi, ils expérimenteront les montées dans les airs.

- Clientèle :** Maternelle à 6^e année (Min. 10 / Max. 25)
- Lieu :** Gymnase du Centre multifonctionnel
- Horaire :** Lundi de 15 h à 16 h
- Date :** 21 janvier au 8 avril 2019 (relâche les 4 et 11 mars)
- Coût :** 80 \$ (10 semaines)
- Responsable :** École de danse Move

COURS DE PEINTURE POUR TOUS!

(8 À 88 ANS)

La professeure, Diane Nault, offre beaucoup de flexibilité dans ses cours et vous donnera des modèles et des conseils de peinture. Tout le matériel est fourni (toile ou cadre en bois, modèle, pinceaux et peinture). Un projet représente 3 ou 4 semaines de travail; possibilité de faire 2 projets en 8 semaines. Les adultes pourraient faire du faux vitrail, s'ils ont de l'intérêt. N'hésitez pas de venir entre amis (es), en famille ou avec grand-maman!

- Clientèle :** 8 ans à 88 ans (Min. 10 / Max. 10)
- Lieu :** Salle Mario Grenier (2^e étage) du Centre multifonctionnel
- Horaire :** Lundi de 18 h 30 à 20 h
- Date :** 28 janvier au 18 mars 2019
- Coût :** 70 \$ /enfant (8 semaines)
76 \$ /adulte (8 semaines)
- Responsable :** Diane Nault



DANSE TINY CHEERLEADING

Le Cheerleading peut commencer à un très jeune âge, soit de 3 à 5 ans, les enfants peuvent en découvrir une passion. Durant ce cours de base, la danse, les sauts, la gymnastique et le contact avec les autres sont développés, tout ça avec une sécurité maximale.

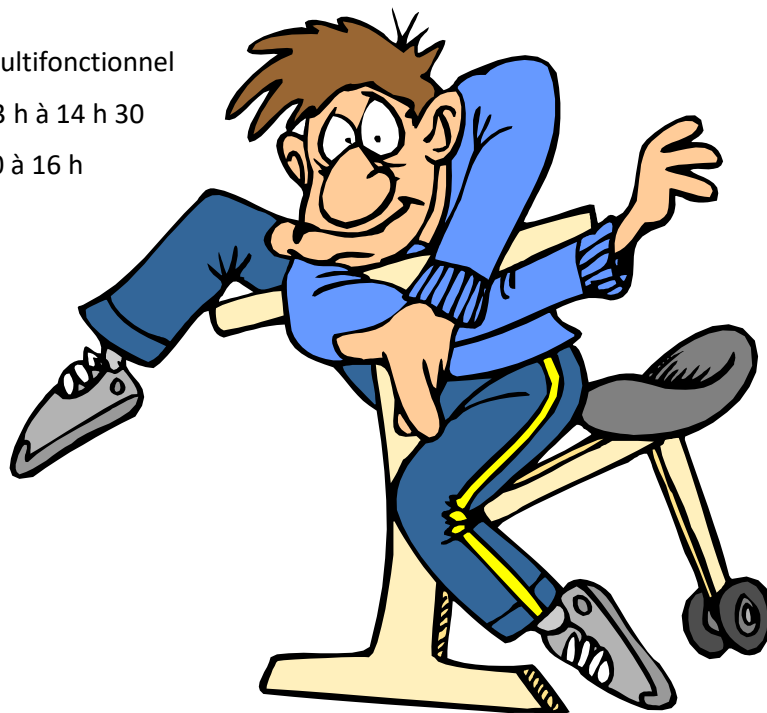
- Clientèle :** Enfant de 3 à 5 ans (Min. 10 / Max. 25)
- Lieu :** Gymnase du Centre multifonctionnel
- Horaire :** Samedi de 11 h à 11 h 45
- Date :** 26 janvier au 6 avril 2019 (relâche le 10 mars)
- Coût :** 80 \$ (10 semaines)
- Responsable :** École de danse Move

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. Le cours de débutant abordera la base des mouvements et le cours intermédiaire approfondira ces notions et en plus d'expérimenter d'autres mouvements.

- Clientèle :** Adulte (Min. 7 / Max. 17)
- Lieu :** Salle Lotbinière (2^e étage) du Centre multifonctionnel
- Horaire :** **INTERMÉDIAIRE** ➤ Vendredi de 13 h à 14 h 30
DÉBUTANT ➤ Vendredi de 14 h 30 à 16 h
- Date :** 15 février au 19 avril 2019
- Coût :** 100 \$ (10 semaines)
- Responsable :** Émilie Doyon



LIGUE DE HOCKEY AMICALE DE SAINT-SYLVESTRE

Le concept est simple, lors de chaque rencontre, un responsable formera deux équipes et elles s'affronteront pendant une heure environ. L'équipement suivant est conseillé: casque avec grille complète, gants de hockey, protège cou, bâton de hockey et évidemment des patins. Les règlements de la ligue: Aucun lancé frappé, Aucune mise en échec, Aucun bâton élevé. S'il y a un non-respect d'un participant, le responsable pourra lui refuser l'accès à l'activité.

Clientèle : **8 à 12 ans de 18 h à 19 h** (Min. : 12 inscriptions)
** les parents sont invités à venir aider leur enfant à lacer leurs patins au début de l'activité.*

13 à 17 ans de 19 h à 20 h (Min. : 10 inscriptions)

18 ans et plus de 20 h à 21 h (Min. : 10 inscriptions)
** possibilité de combiner des groupes s'il manque de personnes.*

Lieu : Patinoire municipale

Horaire : Lundi de 18 h à 21 h (**inscriptions avant le 10 janvier 2019**)

Date : 14 janvier 2019 (début de la ligne)
** si la température le permet, la ligue pourra se poursuivre.*

Coût : 30 \$ /personne (6 semaines)

Responsable : Jean-Philippe Fortin-Lessard

*En cas de mauvaise température ou de mauvaise condition de la glace, l'activité sera remise au **mercredi soir** de la même semaine. Nous vous informerons des détails et des annulations via la page Facebook de la Municipalité de Saint-Sylvestre ou par le responsable (Jean-Philippe Fortin-Lessard).

GYMNASE POUR ACTIVITÉS SPORTIVES

Le gymnase ouvre ses portes pour des activités de groupe. Le sport pourrait être le badminton, le volley-ball, le basket-ball ou autre. Contactez Marie-Eva Lambert 418 596-2384, poste 2 pour les inscriptions (obligatoire). Invitez vos amis et vos membres de famille. Apportez votre équipement (raquettes, filet ou autre).

Clientèle : Pour tous (*supervision d'un adulte obligatoire*)

Lieu : Gymnase du Centre multifonctionnel

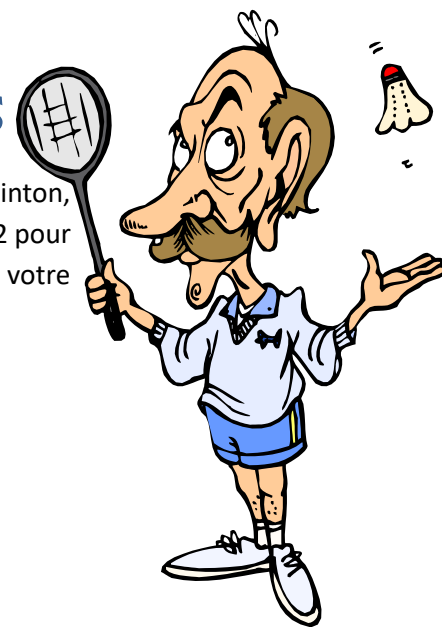
Horaire : Mercredi de 19 h à 20 h (heure flexible)

Coût : Les frais seront déterminés par le nombre d'inscription.
 12 \$ et moins/semaine/personne

Responsable : Municipalité

Date limite d'inscription : Vendredi 18 janvier 2019

(ne pas tarder à vous inscrire, car si le nombre n'est pas suffisant à la date limite, le cours sera annulé)



FADOQ

ACTIVITÉS	QUAND	OÙ	COÛT
Baseball-poche	À tous les lundis à 19 h	Au local	Être membre
Baseball-poche inter-paroissial à St-Sylvestre	Les jeudis 31 janvier et 21 février 2019 à 19 h (inscription à compter de 18 h 30)	Au Centre multifonctionnel de St-Sylvestre	4 \$
Rencontre régulière suivie d'activités pour souligner la St-Valentin	Le vendredi 15 février 2019 à 19 h	Au local	Aucun coût, être membre
Déjeuner pour souligner la Journée de la femme. Bienvenue aux conjointes!	Le mercredi 6 mars 2019 à 8 h 30	Au Club des Montagnards	Repas aux frais des participants
Partie de sucre du secteur Nouvelle-Beauce musique en après-midi	Le jeudi 11 avril 2019 à 11 h 30	À la Cabane à sucre du Père Normand	Repas aux frais des participants

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE «LA RENCONTRE»

C'est un lieu de rencontre pour tous les passionnés de lecture. En s'inspirant des suggestions des abonnés, les bénévoles sont soucieux d'offrir une collection de livres et de revues qui s'enrichit de mois en mois. L'heure du conte reviendra sous un autre concept. Venez visiter leur site pour en savoir plus et pour consulter leur catalogue en ligne www.bibliothequelarencontre.com et leur page Facebook : Recherchez Bibliothèque de Saint-Sylvestre.

- Clientèle :** Pour tous
- Lieu :** 824, rue Principale, St-Sylvestre
- Horaire :** Jeudi de 19 h à 20 h 30 et dimanche de 10 h à 11 h 30
- Coût :** Gratuit
- Responsable :** Comité bénévole de la Bibliothèque

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. Comme par les années passées, le kinésologue François Leblond saura répondre à vos besoins, vous faire un programme personnalisé si vous le désirez et vous aider à réaliser vos objectifs personnels. Vous avez droit à un essai gratuit en tout temps! 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 ou téléphonez au 418 596-2427, il nous fera plaisir de vous donner toute l'information nécessaire. Suivez-nous sur Facebook!

- Clientèle :** Pour tous
- Lieu :** Syl-Gym au 824, rue Principale
- Horaire :** **Lundi et mardi :** 8 h à 11 h et 16 h à 20 h 30
Mercredi : 8 h à 11 h et 16 h 30 à 20 h 30
Jeudi : 9 h à 10 h 30
Vendredi : 8 h à 11 h
Samedi : 9 h à 10 h 30
Dimanche : fermé
- Coût :** **Avec carte de membre annuelle :**
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



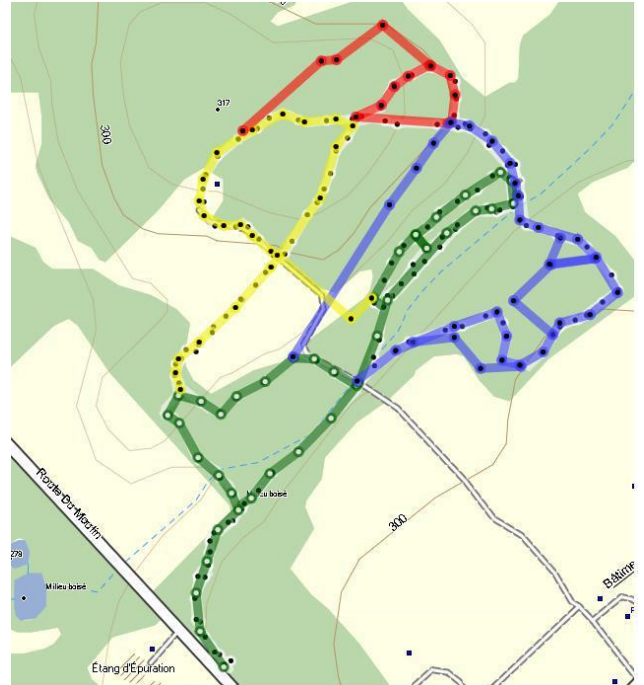
GLISSADES FAMILIALES DE ST-SYLVESTRE

LES 1^{ER}, 2 ET 3 FÉVRIER 2019

Préparez-vous pour la 12e édition des Glissades familiales de Saint-Sylvestre! Les pistes sont situées au centre de la municipalité, au bout de la rue Delisle. Avec un panorama à couper le souffle vous y attend. Les remontées se font en « sleighs » tirées par des tracteurs. Un parc d'amusement pour les tout-petits est installé (aire de glissades adaptées et une butte use-culottes pour bambins). Le site est aménagé avec une tente chauffée, toilettes chauffées, musique d'ambiance et restauration (breuvages chauds et froids, casse-croûte et friandises). L'évènement commence le vendredi après-midi avec les élèves de l'école primaire. En soirée suivis par de la musique et des feux d'artifices. Samedi et dimanche de 11 h à 15 h, il y aura des glissades et de l'animation.

SENTIER DE RAQUETTES

Trois kilomètres de pistes sur un parcours de 4 sentiers sont à votre disposition dans un décor très enchanteur à travers des conifères et des érables. Vous pouvez y avoir accès gratuitement en vous rendant au « Club des Montagnards » au 388 Route du Moulin. Le point de départ est situé à l'entrée du boisé près du sentier de motoneige.



DOMAINE MONT-RADAR

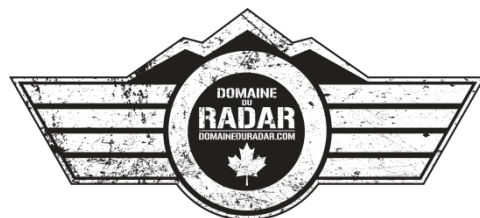
Situé à 9 km du village de Saint-Sylvestre aux pieds du Mont Sainte-Marguerite, le Domaine du Radar est une base de plein-air offrant du tourisme d'aventure sans égal. Ouvert en toutes saisons, le Domaine du Radar vous propose plusieurs activités et événements toute l'année.

En hiver, 4 sentiers de raquette totalisant 10 km de randonnée en montagne, 4 pistes pour les amateurs de télémark et bien entendu la Luge Autrichienne avec divers forfaits de descente sur 2 km incluant le service de remontée.

Il y a aussi des forfaits avec hébergement dans l'un des chalets de style rustique incluant tout le nécessaire pour votre confort. Ils accueillent confortablement couples, familles et groupes de tout genre. Vous trouverez aussi une salle de réception convenant à toutes occasions : anniversaires, retrouvailles, ressourcement, relaxation ou soirée dansante.

Venez faire l'expérience de la nature à son meilleur au Domaine du Radar!

Domaine du Radar
50, chemin du Mont-Radar
Saint-Sylvestre, QC, G0S 3C0
418 596-1292
Courriel: radaraventurenature@gmail.com
Site internet: www.domaineduradar.com



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



COURS D'ENTRAÎNEMENT

À partir du 14 janvier 2019 – Inscription minimum 11 personnes.

COURS DE YOGA ➤ Lundi soir de 18 h 15 à 19 h 30

ENTRAÎNEMENT SENIOR (ÂÎNÉS) ➤ Mardi de 10 h 15 à 11 h 15

ENTRAÎNEMENT MULTIPLE ➤ Mardi de 18 h à 19 h

COURS DE DANSE COUNTRY ➤ Mercredi soir de 19 h à 21 h

AUTRES COURS

À partir du jeudi 24 janvier 2019

DANSE CRÉATIVE (3 À 5 ANS) ➤ Jeudi soir de 18 h à 18 h 45

CHEERLEADING (6 ANS ET PLUS) ➤ Jeudi de 18 h 45 à 19 h 45

DATES À RETENIR...

MARCHE DE NOËL ➤ 12 DÉCEMBRE 2018

RALLYE AU FLAMBEAU ➤ EN FÉVRIER 2019
(surveiller le bulletin municipal)

JOURNÉE HIVERNALE ➤ 26 JANVIER 2019

Nous offrons à Accès-Loisirs un cours gratuit pour mise en forme senior et un autre le mardi.



Programmation

Organismes de la MRC de Lotbinière



REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE

(Personne à contacter : Mariane Giguère)

1, rue Viger, Dosquet, G0S 1H0

418 728-4665

rjlotbiniere@videotron.ca

www.rjlotbiniere.com

Snapchat: rjlotbiniere



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)

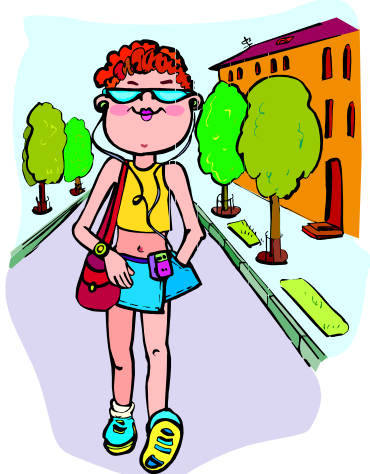
Mardi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

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
rjlotbiniere
www.rjlotbiniere.com

Programmation automne & hiver 2018-2019

Décembre : Implication Nez Rouge
 Décembre : Préparation et distribution
 des paniers de Noël de Dosquet
 15 décembre : Magasinage du temps
 des fêtes
 16 décembre : Vestiaire lors du brunch
 de Noël du Voilier de Lili.
 22 décembre au 6 janvier : MDJ et RJL
 fermés
 11 janvier : Remparts de Québec
 Février : Mois «On s'love» pour la
 prévention du suicide
 Février : Vente de hot-dog aux courses
 de bazous d'Issoudun
 Février : Kiosque du RJL aux
 rencontres de bulletins dans les écoles
 secondaires
 4 février : Valcartier
 Semaine de relâche : Chalet Récompense
 7 mars : Isaute + Défi Laser
 Mars : Compétition culinaire
 Mars : Début du programme de bième
 années : « À la Conquête de ta MDJ »
 Mars : TM dans les écoles secondaires



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	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION(S)
11 janvier	Remparts	17 h à 23 h	6 h	12-17 ans	Centre Vidéotron	10 \$	Minimum 4 inscriptions
Février	Courses de bazous à Issoudun (activité de financement)	À déterminer	À déterminer	-	Issoudun	Gratuit	-
Février	Kiosques du RJL aux rencontres de bulletins dans les écoles secondaires	-	-	Parents d'adolescents	Beaurivage et Pamphile Le-May	-	-
Février	Mois « On s'love » pour la prévention du suicide	À déterminer	Tout le mois	12-17 ans	MDJ	Gratuit	-
9 février	Valcartier	À déterminer	À déterminer	12-17 ans	Village Vacances Valcartier	À déterminer	Minimum 4 inscriptions
Semaine de relâche	Chalet récompense	À déterminer	À déterminer	12-17 ans	À déterminer	À déterminer	Minimum 8 inscriptions
7 mars	Isaute + Défi Laser	À déterminer	À déterminer	12-17 ans	Québec	À déterminer	Minimum 4 inscriptions
Mars	Compétition culinaire	À déterminer	À déterminer	12-17 ans	À déterminer	Gratuit	-
Mars	Début du programme À la conquête de ta MDJ! (6ième années) : Rassemblement	À déterminer	À déterminer	11-12 ans	Écoles primaires	-	-
Mars	Travail de milieu dans les écoles secondaires	12h00 à 13h30	1 h 30	12-17 ans	Beaurivage et Pamphile Le-May	-	-



Programmation Regroupement des jeunes de Lotbinière (SUITE)

Avril	Programme À la conquête de ta MDJ ! : Soirées « Découvre ta MDJ! »	À déterminer	À déterminer	11-12 ans	MDJ	Gratuit	-
Avril	Défi chaque minute compte!	À déterminer	Tout le mois	12-17 ans	MDJ	Gratuit	-
20 avril	Programme À la conquête de ta MDJ ! : Activité « Embarque avec nous! »	À déterminer	À déterminer	11-12 ans	À déterminer	À déterminer	Minimum 4 inscriptions
27 avril	Bora Parc	À déterminer	À déterminer	12-17 ans	Village Vacances Valcartier	À déterminer	Minimum 4 inscriptions

Pour plus de détails sur la programmation de toutes les MDJ, consultez le site internet :

www.rjlotbiniere.com



COMITÉ PLEIN AIR DE LOTBINIÈRE

Programmation plein air automne 2018-hiver 2019



Une invitation du Comité plein air de Lotbinière

Programmation disponible sur le site www.vivreenlotbiniere.com (activités/loisirs)



Pour le plaisir de bouger en bonne compagnie !

Bienvenue aux 50 ans et plus

Mois	Date	Description de l'activité
Octobre	31	MARCHE AU PARC RÉGIONAL DES GRANDES COULÉES Prendre Route 116 Ouest. Avant Plessisville, prendre Route 265 Nord sur 4 km. Entrée du Parc à votre droite. Départ : 10h, Accueil du Parc. Apportez votre lunch. Info : www.parcdesgrandescoulees.com
Novembre	7	MARCHE À LA PROMENADE DE CHAMPLAIN Départ : 10h, stationnement au Quai des Cageux (boul. Champlain). Apportez votre lunch.
	14	MARCHE DANS LE SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE À SAINT-AGAPIT. Départ : 10h, de l'aréna de Saint-Agapit. Dîner au resto.
	21	MARCHE À SAINTE-AGATHE Départ : 10h, du Parc de la chute à Ste-Agathe. Dîner au resto.
	28	MARCHE SAINT-ÉTIENNE ↔ SAINT-REDEMPTEUR. Départ : 10h, stationnement vélo sur la route Lagueux. Dîner au resto.
Décembre		MARCHES DE NOËL Invitation spéciale aux familles et aux nouveaux arrivants. Marches familiales pour admirer les décorations extérieures. L'horaire des marches sera disponible au début du mois de décembre
Janvier 2019	9	SKI ET RAQUETTE* À SAINT-AGAPIT Départ : 10h, voisin du 1331, rang des Pointes, Saint-Agapit. Dîner au resto
	16	SKI DE FOND ET MARCHE À SAINT-APOLLINAIRE Départ : 10h, voisin du 559, rue Bourret (desserte qui longe l'autoroute 20). Dîner au resto.
	23	SKI DE FOND ET RAQUETTE* À LAURIER-STATION Départ : 10h, rue des Érables (du parc situé derrière le Physicentre). Dîner au resto.
	30	SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINT-FLAVIEN Départ : 10h au relais de ski au bout de la rue Bernatchez. Dîner au resto
Février	6	SKI DE FOND ET RAQUETTE* À DOSQUET Départ : 10h, en face du 456, Route 116. Dîner au resto.
	13	MARCHE, RAQUETTE OU SKI DE FOND À SAINTE-CROIX Départ : 10h du stationnement rue de l'Aqueduc. Dîner au resto.
	20	SKI, RAQUETTE* OU MARCHE À SAINTE-AGATHE Départ : 10h Relais. Dîner au resto
	27	RAQUETTE* et MARCHE À SAINT-SYLVESTRE Départ : 10h, 25 route Clark (cabane à Sucre Gaétan Bilodeau). Apportez votre lunch.

*Vous n'avez pas de raquettes ? Sachez que vous pouvez en emprunter au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (418-728-4825 ou 1 866 728-4825) de même qu'aux municipalités de Dosquet, Issoudun, Laurier-Station (\$), Lotbinière, Ste-Agathe et Ste-Croix

COVOITURAGE POSSIBLE

Pour Info :

André Bilodeau : 418 888-3266 / Nicole Côté : 418 888-4902 / Ginette Dion : 418 596-2137 / Micheline Martineau : 418 599-2334 / Claudette Olivier 418 728-2638 / Pierrette Therrien 418 728-3317.

Une invitation du Comité Plein Air de Lotbinière en collaboration avec :



Québec

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)



CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2018-2019

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

Vendredi 25 janvier 2019

SOUPER-CONFÉRENCE DES AIDANTS

Thème : Vivre en équilibre

Lieu : Église - Salle multifonctionnelle
Dosquet (183, route St-Joseph)
De 17 h 30 à 20 h

Mercredi 13 février 2019

DÎNER-CAUSERIE DE LA ST-VALENTIN DES AIDANTS ET AIDÉS

Thème : Les saines habitudes de vie

Lieu : Hôtel de ville, Salle Robert Daigle
Sainte-Croix (6310, rue Principale)
De 11 h à 14 h

Mardi 12 mars 2019

SOUPER-CONFÉRENCE DES AIDANTS

Thème : Mieux comprendre la loi
sur l'aide médicale à mourir

Lieu : Restaurant le Saint-Janvier
Joly (384, route Centrale)
De 17 h 30 à 20 h

Mercredi 27 mars 2019

DÉJEUNER-RETROUVAILLES DES EX AIDANTS

Lieu : Restaurant Larry
Saint-Flavien (66, rue Principale)
De 8 h 30 à 10 h 30

Mardi 9 avril 2019

DÎNER-CONFÉRENCE POUR LES AIDANTS ET LES AIDÉS

Thème : Pour une sexualité en toute dignité

Lieu : Sous-sol de la Chapelle
Laurier-Station (364, rue St-Joseph)
De 11 h à 14 h

Mercredi 1^{er} mai 2019

SOIRÉE-THÉÂTRE PARMINOÙ

Thème : « Les Jeudis de Sandra »
Conciliation travail / responsabilités du
proche aidant

Lieu : À déterminer
Dès 19 h

Mardi 14 mai 2019

THÉ À L'ANGLAISE DES AIDANTS

Thème : Loi sur la protection du consommateur

Lieu : Centre multifonctionnel - salle 205
Saint-Apollinaire (20, rue Terry Fox)
De 14 h à 16 h