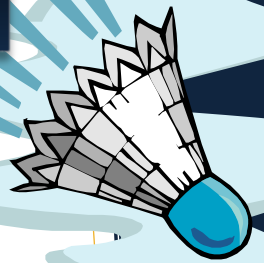


PROGRAMMATION INTERMUNICIPALE DES LOISIRS



Hiver 2019-2020

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

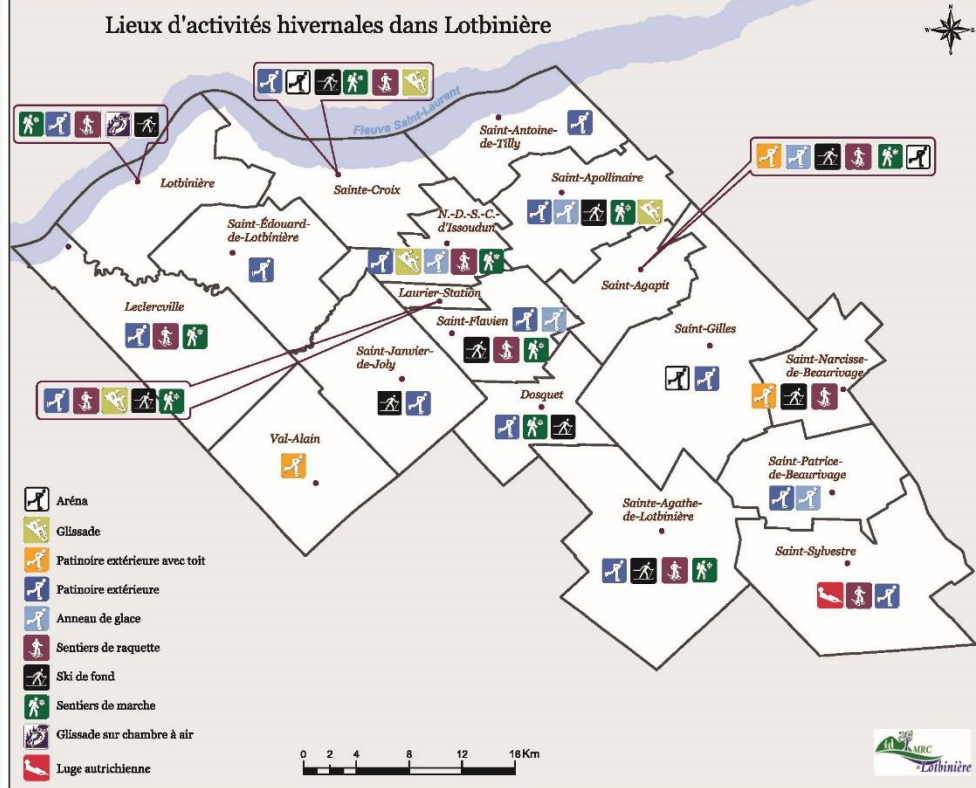
Centre de ski de fond et de raquette de la Pinière - Route de la Pinière
819 292-2220
www.skiptiniere.sitew.com

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'Église • 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.skiptiniere.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^{er} fin de semaine de février seulement.

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



*Avez-vous déjà
fait une chute?*

*Êtes-vous préoccupé
par votre équilibre?*

*Vous êtes âgé de
65 ans et plus?*

Inscrivez-vous au
**Programme
PIED**



Prochain groupe
13 janvier au 8 avril
Salle municipale de Saint-Gilles

418 728-3435, poste 81291

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 9 janvier 2020

Printemps

Jeudi le 9 avril 2020

POINTS DE SERVICES

Centre-Femmes de Lotbinière

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

Maison de la famille de Lotbinière

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

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

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

Tableau du seuil de faible revenu

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

Selon Statistiques Canada 2018

Témoignages

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

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

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

TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS LOISIRS LAURIER-STATION	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
Programme des Pamplemousses	20
Formation Étoile de bronze	21
Formation Médaille de bronze + Croix de bronze.....	22
Formation Premiers soins - général	23
Centre conditionnement physique	24
Cours de groupe La Station	25-26
Yoga	27
Taekwondo	28-29
Tarification des cours de Taekwondo	30
Studios Shaolin Kempo	31
Activités hivernales	32
Sorties extérieures en famille	29
Bibliothèque	33-34
La Chapelle	35
 ACTIVITÉS LOISIRS ST-AGAPIT	 36
Informations générales	37
Hockey et patinage libre	38
Cours de chant et piano	39
Bibliothèque	39
Danse pour les enfants	40
Studio Action-Détente	41
Gymnastique	42-43
Arts Martiaux - Yoseikan Budo	44
Patinoires extérieures	45
Piste de ski de fond	45
Cheerleading	46

Festival du Flocon	47
Ateliers de psychomotricité «Parents-Enfants»	47
Volleyball	48
Cinéma familial	48
Activités 50 ans et plus (Viactive/Tai-Chi)	49
Location de gymnases	49
Sentier de la Rivière Noire	50
Toros de Lotbinière	51
Association de soccer de Lotbinière	51
ACTIVITÉS LOISIRS ST-APOLLINAIRE.....	52
Informations générales	53
Fête des Neiges	54
Noël des Aînés	54
Noël des Enfants	54
Patinage «son et lumière»	55
Activités culturelles – Conférence/Exposition	56
Musique	56
Peinture et sculpture	57
ABC Lotbinière – Alphabétisation & Technologies	58
Anglais Adultes	59
Ateliers préparatoires pour la maternelle	59
Thé (ateliers éducatifs et d’initiation)	60
Glissade Rue des Vignes	61
Parc canin	61
Patinoires	61
Sentier pédestre	62
Sentier de ski de fond	62
Stations d’exercices	62
Bibliothèque	63
Café tricot – Cercle de Fermières	64
Chorale «Les Amis de la Musique»	64
Corporation des Aînés	65
Club d’échecs.....	65
FADOQ Les Alouettes	66-68
ÔHangar	69
Regroupement des jeunes de Lotbinière	70
Société d’horticulture	70-71
Mise en forme	72
Cuisine pour adolescents	73
Danse baladi	73

Danse country (cours et soirée)	74
Hatha-yoga famille	74
Yoga prénatal et post-natal avec bébé	75
Tai Chi Taoïste	75
Badminton libre	76
Basketball	76
Futsal	77
Gymnastique	77
Karaté Shaolin Kempo	78
Ligue de volleyball	78
Patinage artistique	79
Pickleball	80
ACTIVITÉS LOISIRS ST-GILLES	81
Centre récréatif	82-83
Patinoire extérieure	84
Glissade	84
Marche de Noël	84
Tournoi provincial de hockey mineur de St-Gilles	85
Danse pour enfants	85
Spectacle de musique	86
Conditionnement physique	86
Loisirs non-municipaux	87
ACTIVITÉS LOISIRS ST-PATRICE-DE-BEAURIVAGE	88
Bibliothèque	89
Fête de Noël	89
Badminton	89
Semaine de relâche	89
Location gymnase et salle multifonctionnelle	90
Activités des Chevaliers de Colomb	90
Fabrique St-Patrice	90
Patinoire et rond de glace	90
Volleyball	91
Vie Active – Club FADOQ	91
FADOQ	91
Festival à la grange	91
ACTIVITÉS LOISIRS ST-FLAVIEN	92
Bibliothèque	93
Installations hivernales	93

ABC Lotbinière	94
Yoga	95
Cours de mise en forme - Oxygène Santé et Forme	96
Cours de danse country.....	97
ACTIVITÉS LOISIRS ST-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE.....	98
Activités Sportives	99
Bibliothèque	99
ACTIVITÉS LOISIRS ST-ÉDOUARD.....	100
Bibliothèque	101
Location de salles	101
Patinoire	101
Entraînements multiples/Abdos-Fesses de fer	102
VieActive.....	102
Cardio Matinal OSF.....	103
Yoga doux	103
Cours de danse country	103
Journée familiale	104
Club de marche	104
ACTIVITÉS LOISIRS ISSOUDUN.....	105
Course de bazous	106
Plaisirs d'hiver	106
Bibliothèque	106
Brunch de Noël	107
Dîners communautaires	107
ACTIVITÉS LOISIRS LOTBINIÈRE	108
Centre Chartier de Lotbinière	109
Bibliothèque	109
Cercle de Fermières de Lotbinière	109
Club de croquet	110
Terrain des loisirs	110
Centre de ski de fond & raquette de la Pinière	110
Mise en forme	111
Retraite active	111
Pickleball libre	112
Badminton libre	112
Location de raquettes	113
Activités au centre de ski de fond et raquettes	113

Patinoire extérieure	114
Glissades de Lotbinière	114
Souper en blanc/activité tablier	115
Marché aux puces	115
Activités du club de croquet	116
Yoga	117
Bibliothèque (exposition/activités)	118-120
Activités du Cercle de Fermières	121
Activités de la FADOQ	122-123
ACTIVITÉS LOISIRS STE-AGATHE-DE-LOTBINIÈRE	124
Cours d'entraînement	125
Cours de yoga	125
Pilates	125
Locations de salles	126
Parc Agathois	126
Cours de zumba	126
Bibliothèque	127
Tournoi d'hockey bottine	127
ACTIVITÉS LOISIRS ST-SYLVESTRE.....	128
Karaté	129
Danse méli-mélo	129
Gardiens avertis	130
Workout	130
Gymnase pour activités sportives	131
Danse country	131
Patinoire et anneau de glace	132
Ligue amicale de hockey St-Sylvestre	132
Peinture rouging	133
Programme Prêts à rester seuls	133
Yoga	134
Tai-Chi	134
Sentier de raquettes	135
Domaine Mont-Radar	135
Centre conditionnement physique	136
Soirée cinéma	137
Concours photo, peinture et autres	138
Centre Multifonctionnel	139
Glissades familiales	140

ACTIVITÉS LOISIRS STE-CROIX	141
Renseignements généraux	142-143
Jeux des Générations	144
Bibliothèque	144
Danse enfantine	145
Hip Hop	145-146
Cheerleading	146
Mise en forme	147-148
Yoga	148-149
Tarification de location de plateaux sportifs	150
Adresses et coûts des plateaux	151
 ACTIVITÉS LOISIRS DOSQUET	 152
Bibliothèque	153
Cours de Zumba	153
Cours de danse country	154
Cours d'espagnol	154
Cours de photographie	154
Cours de peinture pour enfants	155
Patinoire	155
École de danse	156
Retraite en forme	157
Formation iPad	158
 ACTIVITÉS LOISIRS ST-ANTOINE-DE-TILLY	 159
Informations pour inscriptions	160
Cinéma de Noël/Carnaval de Tilly	161
Horaire patinoire	161
Arts	162
Guitare/Batterie	162
Chant et piano	162
Cheerleading	163
Badminton	163
Multi-Sports	163
Danse Hip-Hop	164
Danse théâtrale	164
Hockey cosom	164
Volleyball	165
Katag	165
Circuit training	166
Conditionnement physique	166
Hiit/Tabata	167
Opti-Entraînement/Abdos-fessiers	167

Zumba	168
Stretching	168
Yoga	169
ACTIVITÉS LOISIRS VAL-ALAIN	170
Bibliothèque	171
Baseball-poche	171
Entraînements multiples	171
Cours de danse créative	171
Cours de karaté	171
ACTIVITÉS DES ORGANISMES DE LA MRC DE LOTBINIÈRE	172
Regroupement des jeunes de Lotbinière	173-175
Comité Plein Air de Lotbinière	176
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière	177-178
Maison de la Famille de Lotbinière	179-181



Programmation

Municipalité de
Laurier-Station



INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

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

COMPLEXE RÉCRÉATIF DE LAURIER-STATION

136, rue Bergeron
Laurier-Station (Québec)
G0S 1N0

☎ 418 728-2725

✉ reception@ville.laurier-station.qc.ca



Cours de NATATION



- Dimanche **12 JANVIER** au samedi **21 MARS 2020**
- Session de 10 semaines (1x/semaine)
- *Notez qu'il n'y aura pas d'interruption des activités aquatiques pour la semaine de relâche.*

Cours de groupe LA STATION



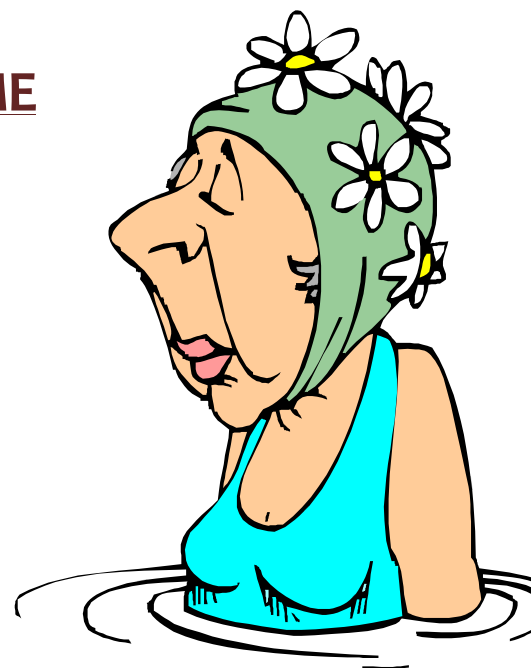
- Mardi **14 JANVIER** au jeudi **19 MARS 2020**
- Session de 10 semaines

Cours de groupe avec OXYGÈNE SANTÉ FORME

- Mardi **14 JANVIER** au mardi **17 MARS 2020**
- Session de 10 semaines

Cours de TAEKWONDO

- Lundi **6 JANVIER** au samedi **28 MARS 2020**
- Session de 12 semaines



- INSCRIPTION EN LIGNE -

RÉSIDENTS DE LAURIER	NON-RÉSIDENTS
10 DÉCEMBRE 2019	11 DÉCEMBRE 2019 et plus
À PARTIR de 8 h	À PARTIR de 8 h

HORAIRE DES COURS DE NATATION

Du 12 janvier au 21 mars 2020 (10 semaines)

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE		
ÉTOILE DE MER	(4 – 12 mois)	AVEC PARENTS
Dimanche		12 h 00 à 12 h 30
Mercredi		15 h 00 à 15 h 30
Vendredi		11 h 00 à 11 h 30
Samedi		08 h 00 à 08 h 30
CANARD	(12 – 24 mois)	AVEC PARENTS
Dimanche		08 h 00 à 08 h 45
Dimanche		09 h 00 à 09 h 45
Mercredi		15 h 00 à 15 h 45
Vendredi		12 h 00 à 12 h 45
Samedi		08 h 00 à 08 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
Mercredi		11 h 00 à 11 h 45
Samedi		12 h 00 à 12 h 45
Samedi		14 h 00 à 14 h 45
LOUTRE DE MER	(3 – 5 ans)	AVEC PARENTS
5 cours avec parents / 5 cours sans parents		SANS PARENTS
Dimanche		10 h 00 à 10 h 50
Dimanche		15 h 00 à 15 h 50
Lundi		15 h 00 à 15 h 50
Vendredi		17 h 30 à 18 h 20
Samedi		09 h 00 à 09 h 50
Samedi		10 h 00 à 10 h 50
Samedi		11 h 00 à 11 h 50

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE - SUITE		
SALAMANDRE	(3 – 5 ans)	SANS PARENTS
Dimanche		08 h 00 à 08 h 50
Dimanche		09 h 00 à 09 h 50
Dimanche		14 h 00 à 14 h 50
Mercredi		17 h 30 à 18 h 20
Vendredi		08 h 00 à 08 h 50
Vendredi		15 h 00 à 15 h 50
Samedi		08 h 00 à 08 h 50
Samedi		11 h 00 à 11 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		16 h 00 à 16 h 50
Lundi		18 h 30 à 19 h 20
Jeudi		17 h 30 à 18 h 20
Samedi		10 h 00 à 10 h 50
CROCODILE/BALEINE	(3 – 5 ans)	SANS PARENTS
(sans objet de flottaison)		
Jeudi		17 h 30 à 18 h 20
Samedi		15 h 00 à 15 h 50



HORAIRE DES COURS DE NATATION - SUITE

PROGRAMME JUNIOR		
JUNIOR 1	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		09 h 00 à 09 h 55
Dimanche		14 h 00 à 14 h 55
Lundi		18 h 30 à 19 h 25
Vendredi		18 h 30 à 19 h 25
Samedi		15 h 00 à 15 h 55
JUNIOR 2-3	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		10 h 00 à 10 h 55
Dimanche		11 h 00 à 11 h 55
Dimanche		12 h 00 à 12 h 55
Dimanche		16 h 00 à 16 h 55
Lundi		17 h 30 à 18 h 25
Jeudi		18 h 30 à 19 h 25
Vendredi		18 h 30 à 19 h 25
Samedi		09 h 00 à 09 h 55
Samedi		10 h 00 à 10 h 55
Samedi		12 h 00 à 12 h 55
Samedi		16 h 00 à 16 h 55
JUNIOR 4	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Mercredi		18 h 30 à 19 h 25
Jeudi		18 h 30 à 19 h 25
Samedi		15 h 00 à 15 h 55
JUNIOR 5	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		12 h 00 à 12 h 55
Mercredi		18 h 30 à 19 h 25
JUNIOR 6-7	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		15 h 00 à 15 h 55
Jeudi		19 h 30 à 20 h 25
Samedi		16 h 00 à 16 h 55
JUNIOR 8-9-10	(6 ans et +)	SANS PARENTS
Dimanche		16 h 00 à 16 h 55
Jeudi		19 h 30 à 20 h 25
Samedi		16 h 00 à 16 h 55

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

GRILLE DE TARIFICATION DES COURS DE NATATION

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



HORAIRE DES BAINS LIBRES

du 4 janvier au 21 mars 2020

(il peut arriver que seule la partie peu profonde sera ouverte le lundi et mercredi en journée en fonction du personnel disponible)

BAINS FAMILIAUX	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
DIMANCHE	13 h 00 – 13 h 50	
LUNDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
MERCREDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
VENDREDI	14 h 00 – 14 h 50	19 h 30 – 20 h 20
SAMEDI	13 h 00 – 13 h 50	
BAINS ADULTES – Couloirs de nage		SOIRÉE
LUNDI		20 h 30 – 21 h 25
MERCREDI		20 h 30 – 21 h 25
VENDREDI		20 h 30 – 21 h 25
CASQUE DE BAIN OBLIGATOIRE		
ENFANTS DE 2 ANS ET MOINS : Gratuit		
ENFANTS : 1.52 \$ + tx = 1.75 \$		
(7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)		
ADULTES : 3.04 \$ + tx = 3.50 \$		
INFORMATION : 418 728-2725		



LE PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES

WATERPOLO POUR LES 6 À 12 ANS

@wpq.quebec

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

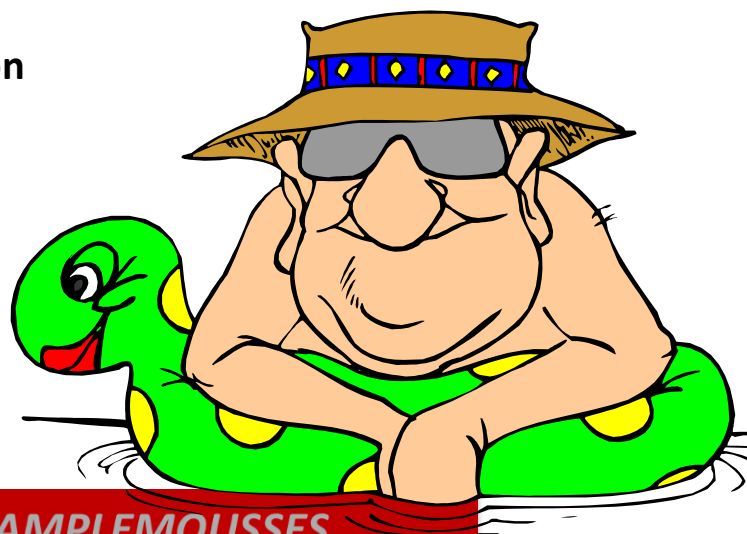
Axé sur une approche **ludique**, le programme a comme mission d'enseigner les habiletés aquatiques de base au moyen d'éducatifs inspirés des grands principes du **waterpolo**.

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

Complexe récréatif de Laurier-Station

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

Nous joindre :
418 728-2725



PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES

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

FORMATION ÉTOILE DE BRONZE

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

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

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



Préalables pour l'ÉTOILE DE BRONZE :

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

Endroit :	Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station
Début :	12 janvier 2020
Fin :	1 ^{er} mars 2020
Horaire :	Dimanche de 9 h 45 à 11 h (8 semaines)
Coûts :	90 \$ taxes incluses
Matériel :	Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.



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!

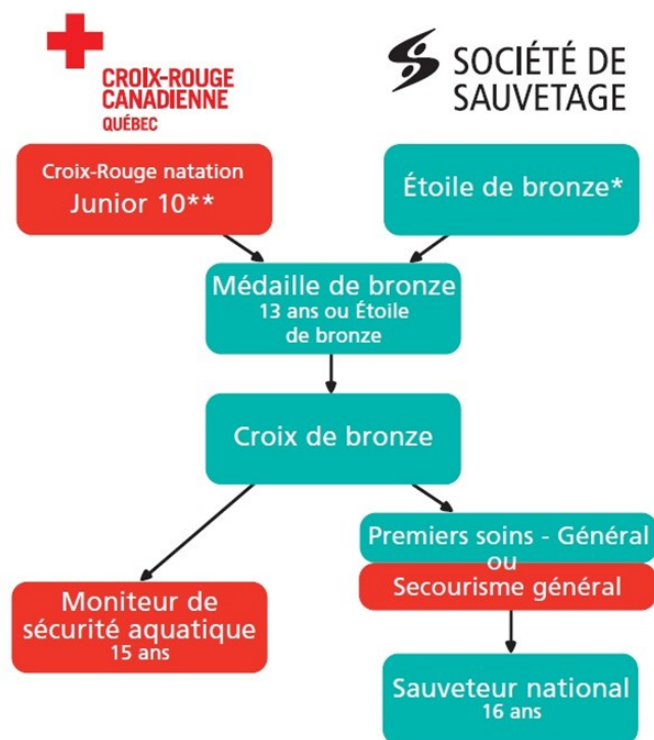
Préalables pour la MÉDAILLE DE BRONZE :

- 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 12 janvier 2020
Fin : Dimanche 1^{er} mars 2020 (8 semaines)
Horaire : Dimanche de 11 h à 16 h
***Examen le 8 mars de 13 h à 16 h**
Coûts : 300 \$ taxes incluses résident
Matériel : Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.
Participants : Min. 4 participants
 Max. 12 participants



* Cette formation est un atout mais n'est pas obligatoire.

** Si tu es bon nageur et si tu peux démontrer tous les styles de nage et techniques du niveau Croix-Rouge Natation Junior 10, alors tu peux t'inscrire à la Médaille de bronze. Une évaluation sera faite lors du premier cours.

FORMATION PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL/DEA

Ce certificat prépare 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.

Préalables :

- Aucun

Endroit : Piscine du Complexe récréatif de Laurier-Station

Horaire : Samedi 28 mars 2020 de 8 h à 17 h
Dimanche 29 mars 2020 de 8 h à 17 h

Coûts : 105 \$ taxes incluses

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

**INSCRIPTION
DÉBUT MARS**



Centre de Conditionnement Physique

PROMOTIONS

1 MOIS GRATUIT sur tous les abonnements
Valable du **15 décembre 2019** au **31 janvier 2020**.

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

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

NOUVEAUTÉS

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

**Cet hiver, vous pourrez profiter d'une offre
de cours de groupe encore plus diversifiée
AVEC DES NOUVEAUX COURS**

RAPPELS

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

PROGRAMME GRATUIT pendant
la durée de votre abonnement.

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



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



COURS DE GROUPE - HIVER 2020

MARDI

MAMAN Bébé



choix 1

Mardi 10h00-11h00

choix 2

Jeudi 10h00-11h00

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Remise en forme post-natale. Entraînement progressif vers une meilleure condition physique en compagnie de votre bébé. Exercices variés cardiovasculaires et musculaires. (Bébé vous accompagne sur un tapis au sol ou dans la poussette)

MERCREDI

TOTAL CroSsFit



Mercredi 20h00-21h00

Entraîneur: Megan St-Onge

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

JEUDI

SÉNIOR Plus 30 min.



Jeudi 09h00-09h30

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Ce cours a pour but de maintenir les capacités physiques et l'autonomie. Il vise le renforcement musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Accessible et doux, il est facilement adaptable à diverses conditions médicales et limitations motrices.

MIDI Express



Jeudi 12h10-12h40

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Maximisez votre heure du midi avec un entraînement court et intense. Cardio, endurance, force, venez relever le défi.

BODY Tonic



Jeudi 19h00-20h00

Entraîneur: Megan St-Onge

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

VENDREDI

EAU Gym Piscine + Gymnase



Vendredi 12h45-14h00

Entraîneur: India Lambert

Un entraînement combiné en gymnase et en piscine

Ce cours combine un entraînement en salle de 30 minutes et un entraînement en piscine de 30 minutes. 10 à 15 minutes entre les deux entraînements seront allouées pour faire la transition. Ce cours permet une mise en forme complète à l'extérieur et à l'intérieur de l'eau. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent exploiter l'entraînement d'une façon différente.

SAMEDI

FIT Gym



choix 1

Samedi 09h00-10h00

choix 2

Samedi 16h00-17h00

Entraîneur: India Lambert

Au centre de conditionnement physique avec l'équipement qui s'y retrouve

Un entraînement différent à intensité modérée à élevée. L'intensité sera adaptée à chaque personne selon son niveau. Un cours qui est autant musculaire que cardiovasculaire. Il comportera entre autres des exercices effectués en station et des défis motivants autant individuels qu'en équipe.





MARDI

RETRAITE Active



Mardi 08h30-09h30

Entraîneur: Nancie Tremblay

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

LÉGENDE



TARIFICATION DES COURS

DURÉE	10 SEMAINES
DÉBUT:	Semaine 15 janvier 2020
FIN:	Semaine 15 mars 2020
PRIX	(Les taxes sont incluses dans le prix)
1 COURS : 90.00\$	3 COURS : 200.00\$
2 COURS : 155.00\$	4 COURS : 225.00\$
COURS 30 minutes 55.00\$	
Tarification fixe même si jumelée avec un autre cours	
À la séance: 12.00\$	



LA STATION



XYCENE
Santé et Forme

S'épanouir en pratiquant le YOGA

Tonus et souplesse
Intériorisation et détente
Respiration



Yoga pour tous

Lieux

Complexe Récréatif de Laurier-Station

Début

Lundi 20 janvier 2020

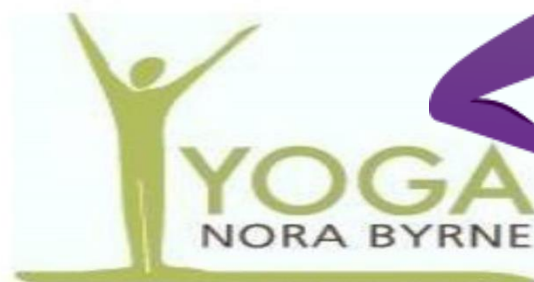
8h30 à 9h45

Durée

12 cours de 75 minutes

Prix

130\$



(819)292-2142

yoga.nora.byrne@gmail.com

Professeure de yoga certifiée



Contactez-moi pour réserver votre place

TAEKWONDO

JEUNES 6 À 11 ANS



BLANCHE

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

BLANCHE I ET II

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

JAUNE ET + (Récréatif / Compétitif)

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

ADOLESCENT 12 À 17 ANS

ADOLESCENT

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

ADULTE 18 ANS+

ADULTE

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



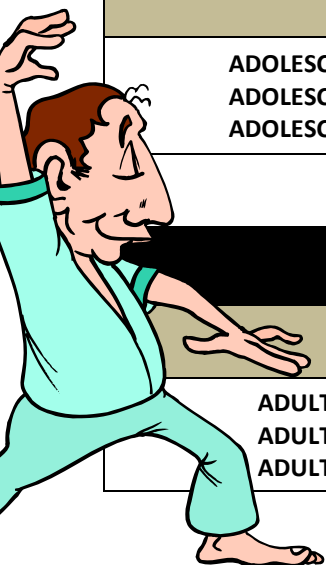
TAEKWONDO (suite)

Du 6 janvier au 28 mars 2020 (12 semaines)

JEUNES 6 À 11 ANS		
→ JE COMMENCE...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE BLANCHE	6 À 11 ANS	SAMEDI 9 H À 10 H
→ JE POURSUIS...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE BLANCHE I ET II (2X/SEM.)	6 À 11 ANS	JEUDI 18 H À 19 H 15 SAMEDI 10 H À 11 H 15
→ JE CONTINUE... MAINTENANT J'AI L'OPTION DE...		
COURS	ÂGE	HORAIRE
CEINTURE JAUNE ET + RÉCRÉATIF (2X/SEM.)	6 À 11 ANS	JEUDI 18 H À 19 H 15 SAMEDI 10 H À 11 H 30
CEINTURE JAUNE ET + COMPÉTITIF (3X/SEM.)	6 À 11 ANS	LUNDI 18 H À 19 H 15 JEUDI 18 H À 19 H 15 SAMEDI 10 H À 11 H 15
*Les ceintures bleues et + doivent participer à 2 sessions complètes avant de pouvoir passer leur examen.		

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

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



TARIFICATION DES COURS DE TAEKWONDO

Du 6 janvier au 28 mars 2020 (12 semaines)

GROUPE D'ÂGE	COURS		COÛT	
JEUNES 6 À 11 ANS	BLANCHE		99.00 \$	La tarification familiale : Rabais de 10 % Applicable aux 2 personnes de la même famille. Rabais de 15% Applicable aux 3 personnes et plus de la même famille.
	BLANCHE I ET II (2x/semaine)		125.00 \$	
	JAUNE ET + (2x/semaine)	RÉCRÉATIF	125.00 \$	
	JAUNE ET + (3x/semaine)	COMPÉTITIF	160.00 \$	Accès aux COURS GRATUIT pour les ceintures noires
ADOLESCENTS 12 À 17 ANS	ADOLESCENT (1x/semaine)		100.02 \$	Frais d'affiliation à payer DIRECTEMENT à Josianne Tardif UNE FOIS par année au montant de
Taxes à ajouter SEULEMENT Si 15 ans et +	ADOLESCENT (2x/semaine)		134.81 \$	
	ADOLESCENT (3x/semaine)		156.56 \$	
ADULTES 18 ANS ET +	ADULTE (1x/semaine)		115.00 \$	 Ceinture BLANCHE = 15.00 \$ Ceinture COULEUR = 17.00 \$ Ceinture NOIRE = 32.00 \$
	ADULTE (2x/semaine)		155.00 \$	
	Taxes incluses dans le tarif	ADULTE (3x/semaine)		
Pour information : Josianne Tardif au 418 929-2108 tkdlaurierstation@hotmail.com				



STUDIOS SHAOLIN KEMPO

Écoles de karaté Shaolin Kempo

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

Tarifs spéciaux pour les familles de 3 personnes et plus.

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

Pour informations additionnelles :

418 999-2000 ou sensei.shaolin@hotmail.com

Maître Régent Grenier, Plus de 34 ans d'expérience, ceinture noire 6^e degré.

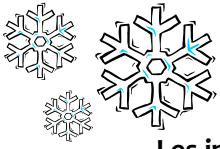
Jour :	Mercredi
Dates :	8 janvier au 13 mai 2020
Durée :	18 semaines (pas de cours durant la semaine de relâche)
Endroit :	Complexe récréatif de Laurier-Station
Heures :	19 h 00 à 19 h 55 (12 ans et - ou Parents avec enfants) 20 h 00 à 21 h 15 (13 ans et +)



Tarif : 155 \$ (12 ans et -)
Tarif : 165 \$ (13 ans et +)



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



ACTIVITÉS HIVERNALES

Les infrastructures seront accessibles à partir du 15 décembre, si la température est au rendez-vous!

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Complexe sportif de Laurier-Station

Horaire : 8 h à 22 h tous les jours avec éclairage et accès au local

GLISSADE

Parc des Alliances – Rue des Érables

Éclairage en soirée jusqu'à 22 h

SENTIERS DE SKI DE FOND (10 KM)

Parc des Alliances – Rue des Érables

SENTIERS DE RAQUETTES

Intersection rue des Plaines et rue des Cèdres

SENTIER DE MARCHE HIVERNALE (2.5 KM)

Intersection rue des Plaines et rue des Cèdres

Un remerciement tout spécial aux propriétaires privés et bénévoles pour l'accès aux sentiers.



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

SORTIES EXTÉRIEURES EN FAMILLE

Janvier 2020

DISCO SUR GLACE

Quand : 17 janvier 2020 de 18 h à 21 h

Combien : Activité gratuite

Qui : Toute la population de Laurier-Station

Quoi : Vous allez vivre une soirée de patinage libre à la patinoire de Laurier-Station

AVANT-MIDI GLISSADE ET CRÉATION DE LUGE DES NEIGES

Quand : 25 janvier 2020 de 9 h à 12 h

Combien : Activité gratuite

Qui : Toute la population de Laurier-Station

Quoi : Nous invitons les gens à créer une luge artisanale pour venir glisser à la glissade au parc des alliances. Aucune limitation au niveau de la création des luges. Nous voulons que les gens se rassemblent pour faire l'activités hivernales et avoir du plaisir. Musique et breuvages chauds sur place.

BIBLIOTHÈQUE

ACTIVITÉ JEUNESSE

Décembre 2019

Samedi 14 décembre 2019 de 10 h à 11 h

Janvier 2020

Samedi 11 janvier 2020 de 10 h à 11 h

Février 2020

Samedi 8 février 2020 de 10 h à 11 h

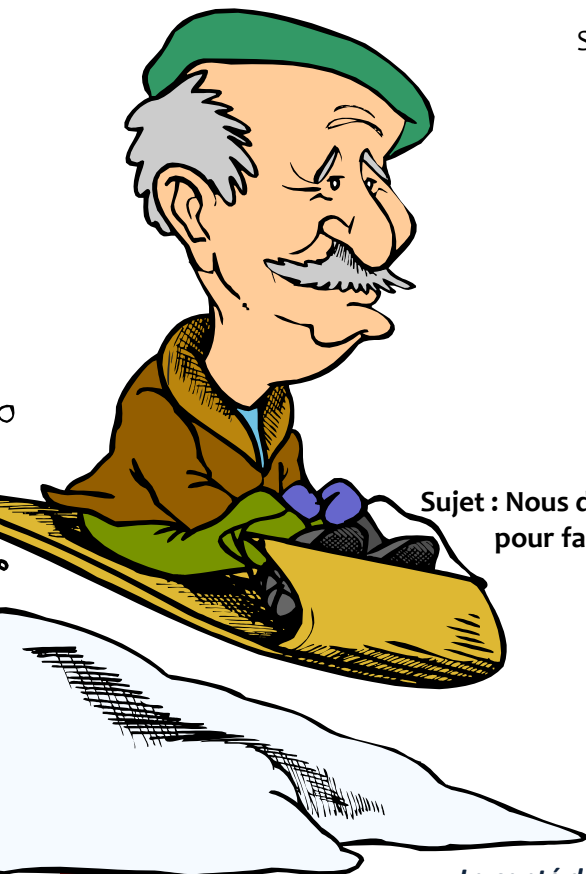
Mars 2020

Samedi 14 mars 2020 de 10 h à 11 h

Combien : Activité gratuite

Qui : Les enfants du primaire

Sujet : Nous donnons rendez-vous aux enfants à la bibliothèque pour faire différentes activités culturelles avec eux.



BIBLIOTHÈQUE (SUITE)

ATELIER CONFÉRENCE

Mars 2020

Comment faire un budget sans budget!

Par Marc Blais

Quand : Date à venir pour Mars 2020

Combien : Activité gratuite

Qui : Les ados et adultes de Laurier-Station et des alentours

Sujet : Le thème des finances personnelles est basé sur le livre « Le bonheur financier en 7 minutes par jour! ».

Le conférencier insiste sur l'aspect humain, à savoir comment nous utilisons l'argent au quotidien, et partage ses meilleurs trucs simplifiés pour mieux gérer son argent et cesser d'en manquer!

Bibliothèque Wilfrid Laurier

147, rue St-Denis

Laurier-Station (Québec) G0S 1N0

Tél. : 418 728-5939

Fax : 418 728-4801

Horaire

Mardi : de 13 h à 15 h et de 18 h 30 à 20 h

Mercredi : de 18 h 30 à 20 h

Samedi : de 10 h à 12 h

LA CHAPELLE

Février 2020

HUMORISTE ÉCOLE DE L'HUMOUR

Quand : Samedi 15 février 2020 à 20 h

Combien : 10 \$ à 15 \$ /billet

Qui : Toute la population de Laurier-Station et des alentours

Quoi : Les soirées d'humour à la Chapelle avec les humoristes finissants de l'école de l'humour.

Mars 2020

HUMORISTE MYSTÈRE

Quand : Mars 2020, date et heure à confirmer

Combien : Prix à venir

Qui : Toute la population de Laurier-Station et des alentours

Quoi : Spectacle d'humour d'un humoriste.

ÉCOLE
NATIONALE
DE L'HUMOUR

Programmation

Municipalité de Saint-Agapit



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Bureau du Services des loisirs de Saint-Agapit

(situé au deuxième étage de l'aréna)

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi

8 h - 12 h

13 h - 17 h

Directeur des loisirs

Patrice Boucher

418 888-4053 / loisirs@st-agapit.qc.ca

Technicien en loisirs

Éric Vachon

418 888-3434 / eric.vachon@st-agapit.qc.ca



Facebook *Municipalité Saint-Agapit*

Pour informations et inscription :

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-Agapit : Inscriptions en ligne via la plateforme web Qidigo. <http://st-agapit.qc.ca/>. À partir de la section « Loisirs et culture/onglet *Programmation loisirs et culture* », cliquez sur le lien **Inscription en ligne Qidigo** et vous serez redirigé vers la plateforme.



- Cours qui ne sont PAS OFFERTS par la Municipalité : Veuillez vous référer directement aux informations inscrites à la page du cours de votre choix.



HOCKEY ET PATINAGE LIBRE

Au Centre Sportif G.H. Vermette

Patinage libre et hockey libre GRATUIT à chaque semaine

ACTIVITÉS	HORAIRE
Patinage libre pour tous	Lundi 19 h 00 - 19 h 50 Vendredi PM + les congés scolaires
Patinage libre des retraités	Jeudi PM (horaire variable)
Hockey libre pour tous	Vendredi PM (horaire variable)
Hockey libre Pee-wee et moins	Mardi 15 h 30 - 17 h 30 + les congés scolaires
Hockey libre Bantam et plus	Jeudi 16 h - 17 h 30 + les congés scolaires

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

N'oubliez pas, pour le hockey libre, vous aurez besoin d'une paire de gants et d'un casque réglementaire.

De plus, pour le patinage, le port du casque est fortement recommandé.

Programmation quotidienne de l'aréna : 418 888-4298

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

Pour location ou informations : 418 888-4053



COURS DE CHANT ET PIANO

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

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



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

Durée de la session : 16 janvier au 10 avril 2020 (12 cours)

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

Coût : 37.50 \$/heure

Pour inscription :

1- Vous devez réserver votre plage horaire en communiquant avec le Service des loisirs au 418 888-3434 / eric.vachon@st-agapit.qc.ca.

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

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

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

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE « AUX MILLE MOTS »

La Bibliothèque municipale *Aux Mille Mots*, située au deuxième étage de l'école Beaurivage, possède un vaste inventaire de documents pour toute la famille. L'horaire est de **18 h à 20 h 30, les mardis et jeudis**. L'**abonnement est gratuit** pour les résidents de Saint-Agapit, mais vous devez vous inscrire pour obtenir la carte de membre. La **période de prêt est de 21 jours** et certains livres peuvent être renouvelés plus d'une fois.

Nouveau point de dépôt de livres

Il est désormais possible, pour un usager(ère), de pouvoir remettre, en dehors des heures d'ouverture de la Bibliothèque, les volumes qu'il(elle) emprunte. **Le point de dépôt a été établi à la réception du bureau municipal située au 1080, avenue Bergeron**. Les livres doivent être remis à l'accueil. Prendre note que le point de dépôt n'est pas un endroit pour renouveler l'emprunt d'un volume et que celui-ci est accessible de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h, du lundi au vendredi.

L'heure du conte

L'activité se déroulera une fois par mois et cherche à promouvoir la lecture auprès des jeunes enfants. Les séances, pour l'hiver, auront lieu de **18 h 15 à 19 h 15, les 28 janvier, 27 février, 26 mars et 30 avril**.

Pour informations : 418 888-4053



DANSE POUR LES ENFANTS

Offerts par L'ÉCOLE ÉLÉDANSE



COURS	DESCRIPTION – HORAIRE - COÛT
Danse enfantine (3-4 ans)	Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, la notion de l'espace, etc., elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité. Horaire : dimanche 9 h – 9 h 45, 130.50 \$ /session
Danse créative (4-5 ans)	Éveil à la danse par le jeu. Exploration du mouvement, du rythme et de l'espace. Favorise la créativité et le développement moteur. Intégration des pas de base de ballet classique et jazz. Horaire : dimanche 9 h 45 – 10 h 45, 146 \$ /session
Ballet préparatoire 1 (5-6 ans) Ballet préparatoire 2 (6-7 ans)	Initiation au ballet classique. Apprentissage des techniques de contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce. Enseignement basé sur le programme du Réseau d'enseignement de la danse. Horaire Ballet préparatoire 1 : dimanche 10 h 45 – 11 h 45, 146 \$ /session Horaire Ballet préparatoire 2 : dimanche 12 h 15 – 13 h 15, 146 \$ /session
Ballet 2a (7-10 ans)	Base de toutes les formes de danse, le ballet classique développe le contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce. Enseignement basé sur le programme du Réseau d'enseignement de la danse. Horaire : dimanche 13 h 15 – 14 h 30, 195.50 \$ /session
** Inscription dès le 4 décembre 2019 **	

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

Session : du 12 janvier au 3 mai 2020 (14 semaines)

Pour informations ou inscription :
418 838-4191, poste 2



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



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 4 jours/semaine à compter du 1^{er} janvier 2020 ;

Évaluation condition physique, VO2 Max et essai gratuit ;

Entraînement personnalisé confortable en salle climatisée.

Cours Session Hiver 2020

Cours de steps et d'aérobie: (gratuits pour les membres)

12 semaines, 8 cours/sem. : 100 \$ + tx (nombre de fois illimité).

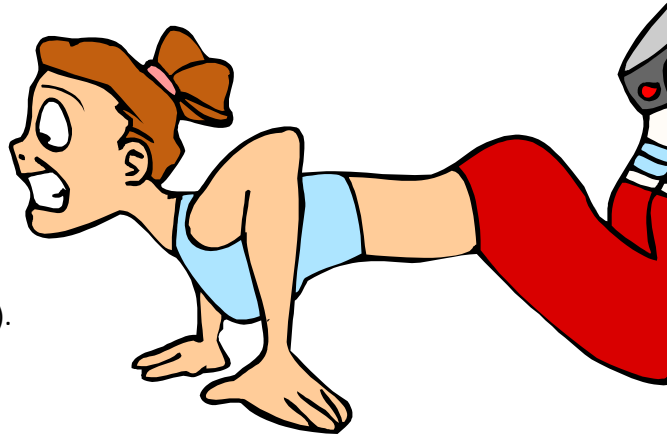
Cours de stretching à inspiration Pilates

***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 fera plaisir de vous accueillir.



GYMNASTIQUE



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

COURS RÉCRÉATIFS

CLIENTÈLE	DESCRIPTION	DÉBUT DE LA SESSION	HORAIRE	DURÉE	COÛT
3-4 ans	Parents-enfants	12 janvier	Dimanche : 9 h à 9 h 55 Dimanche : 10 h à 10 h 55 Dimanche : 11 h à 11 h 55	10 semaines	95 \$
5-6 ans	Débutant	11 ou 12 janvier	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 9 h à 10 h 30	10 semaines	120 \$
5-6 ans	Intermédiaire	11 ou 13 janvier	Samedi : 10 h 30 à 12 h Lundi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	120 \$
7-8 ans	Débutant	11 ou 12 janvier	Samedi : 9 h à 10 h 30 Dimanche : 10 h 30 à 12 h	10 semaines	120 \$
7-8 ans	Intermédiaire	11 ou 15 janvier	Samedi : 10 h 30 à 12 h Mercredi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	120 \$
9 ans et plus	Débutant	11 janvier	Samedi : 10 h 30 à 12 h	10 semaines	120 \$
9 ans et plus	Intermédiaire	16 janvier	Jeudi : 17 h 30 à 19 h	10 semaines	120 \$



COURS COMPÉTITIFS					
NIVEAU	ÂGE	DÉBUT DE LA SESSION	HORAIRE	DURÉE	COÛT
Pré-Défi	4 ans	11 janvier	Dimanche : 9 h à 11 h	21 semaines : 315 \$ ou 5 \$/h	
Défi	5-6 ans	11 janvier	Samedi : 9 h à 12 h	21 semaines : 315 \$ ou 5 \$/h	
Pré-compétitif	7-8 ans	11 janvier	Samedi : 9 h à 12 h Dimanche : 9 h à 12 h	21 semaines : 315 \$ ou 5 \$/h	
Pré-compétitif	9 ans et plus	11 janvier	Samedi : 9 h à 12 h	21 semaines : 315 \$ ou 5 \$/h	

Lieu : Gymnase de l'École Secondaire Beaurivage

Inscription : En ligne via le formulaire disponible sur le *Facebook Club de gymnastique Les Elfes*

* Inscription possible du 1^{er} décembre au 15 décembre (ou jusqu'à saturation des groupes)

Pour informations :

Club de gymnastique Les Elfes

Alexandre Martel

418 655-3780

gymleselfes@gmail.com



ARTS MARTIAUX - YOSEIKAN BUDO

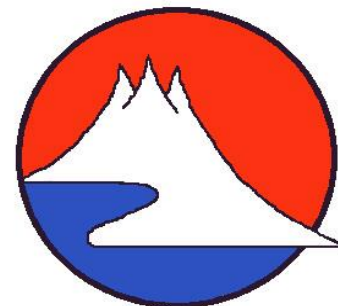
À Saint-Agapit depuis 1976

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 2020 :

À partir du 8 janvier jusqu'au 1^{er} avril 2020 (congé le 4 mars),
pour une durée de 12 semaines.

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

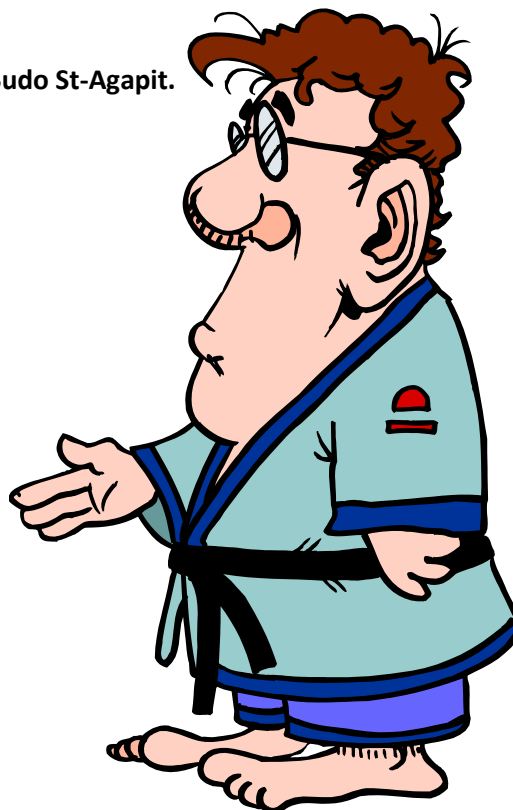


Politique familiale : La 2^{ème} inscription ou plus d'une même famille est à moitié prix.

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



Visitez notre page Facebook à Yoseikan Budo St-Agapit.



PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures sont situées sous le Chapiteau (réservée au hockey libre) et sur le terrain de baseball (réservée pour le patinage libre). Celles-ci sont habituellement ouvertes de la fin décembre à la mi-mars dépendamment des conditions météorologiques. 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!

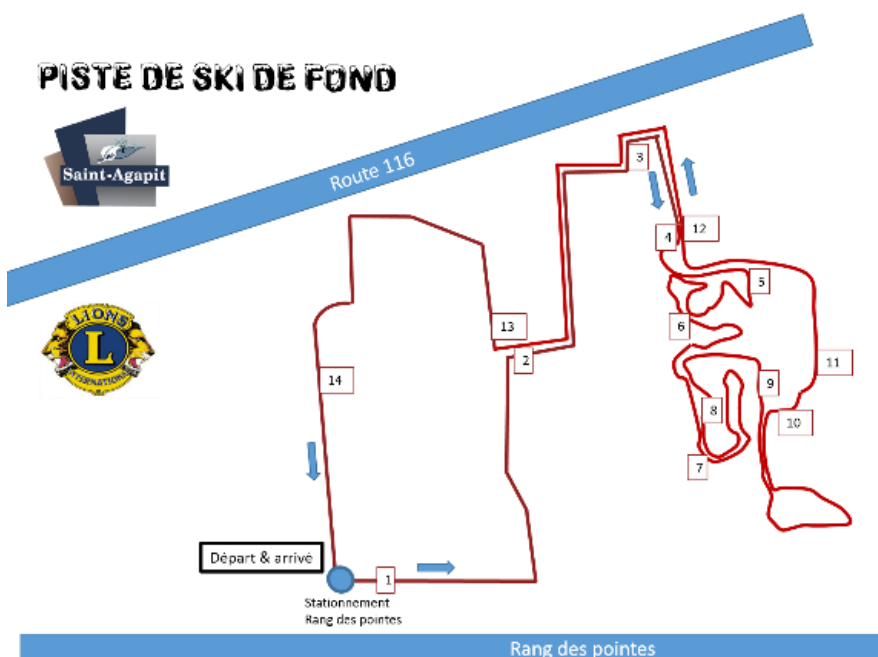


PISTE DE SKI DE FOND MUNICIPALE

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. Le sentier est généralement ouvert de la fin décembre 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, comme les sentiers sont damés par des personnes bénévoles, que l'entretien des pistes ne soit pas complété systématiquement le lendemain d'une tempête. Merci de votre compréhension!

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

***Pour connaître les conditions de neige de la piste:** Facebook Club Lions St-Agapit.

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

CHEERLEADING

Le cheerleading est un sport qui comporte à la fois de la danse, des acrobaties et autres mouvements de gymnastiques. Ainsi, les participants seront amenés à perfectionner leurs habiletés techniques (sauts, portés, etc.) afin de proposer au public, lors de compétitions, des prestations aussi spectaculaires que maîtrisées.

ÉQUIPE	ÂGE	HORAIRE	COÛT
Équipe compétitive	8 à 14 ans	Dimanche de 14 h 30 à 16 h	175 \$
Équipe semi-compétitive	5 à 11 ans	Dimanche de 13 h 30 à 14 h 30	115 \$
- La session est d'une durée de 20 semaines (dès le 12 janvier). - Les cours ont lieu aux gymnases de l'école Beaurivage.			

PORTE OUVERTE : 15 DÉCEMBRE 2019

Aux gymnases de l'école Beaurivage. Aucune inscription requise et horaire selon le groupe d'âge.



Pour inscription :

Inscription en ligne seulement. Du 16 décembre au 16 janvier.

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



Pour informations :

Éric Vachon, Service des loisirs au 418 888-4053 ou loisirs@st-agapit.qc.ca

FESTIVAL DU FLOCON PNS TECH



DU 21 AU 23 FÉVRIER 2020, sur le site Place de la Famille

Encore cette année, le **Festival du Flocon PNS Tech** 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. Pour cette 9^e édition, la majorité des activités phares seront de retour, dont la **randonnée de ski de fond aux flambeaux**, la populaire **glissade géante**, la **tire sur neige** et le traditionnel **spectacle pour enfants**. Notons également le retour des **randonnées de chiens de traîneaux**. Plusieurs autres activités vous seront également dévoilées dans les prochaines semaines! Demeurez à l'affût! Aimez notre page *Facebook Festival du Flocon!*



C'est donc un rendez-vous du **21 au 23 février prochain!**

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

ORGANISÉ PAR :



ATELIERS DE PSYCHOMOTRICITÉ « PARENTS-ENFANTS »

Animées par un diplômé en Intervention sportive, les séances sont construites sous la forme de **jeux de stimulation** et ont pour objectif de **développer les habiletés motrices globales, de bases et plus complexes** des enfants de moins de 5 ans. Les parents participent également activement aux exercices avec leur(s) enfant(s).

DESCRIPTION DES COURS			
GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT
Aux parents et leurs enfants (2 à 5 ans)	Vendredi de 9 h à 9 h 50	Du 10 janvier au 3 avril 2020 (12 séances – congé de relâche le 6 mars)	80 \$ /session
Les cours auront lieu au Chalet des loisirs (1072, avenue Bergeron)			

Pour informations et inscription :

Maxime Beaudoin, B.Sc au 418 440-4040 / beaudoin.maxim@videotron.ca

VOLLEYBALL

Ligue de volleyball

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

Quand : tous les mercredis de 20 h à 21 h 30 du 15 janvier au 22 avril 2020

Coût : 70 \$ (argent comptant seulement, payable à la première séance)

Pour informations et inscription :

Alycia-Kim Guillemette

alyciakimguillemette@gmail.com



CINÉMA FAMILIAL

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?

- 30 janvier 2020 à 18 h : **Histoire de jouets 4**
- 20 février 2020 à 18 h : **Abominable**
- 5 mars 2020 à 18 h : **Angry birds Le film 2**
- 19 mars 2020 à 18 h : **Playmobil Le film**
- 24 avril 2020 à 18 h : **Dora et la cité perdue**

Pour informations :

Steve Lemay

418 888-4620, poste 302



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 POUR LES RETRAITÉS

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? 27 janvier au 13 avril 2020
Endroit? Chalet des loisirs
Coût? Gratuit!

Pour informations et inscription :
 Samantha Dostie, intervenante CPAL au 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 2019. - 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

SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE

(POUR LES AMATEURS DE RAQUETTE ET DE RANDONNÉES)

Ouvert depuis déjà plus de deux ans, 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, comme partout ailleurs.

Bonne randonnée!

Pour informations :

Services des loisirs au 418 888-4053



TOROS DE LOTBINIÈRE

INSCRIPTIONS

ÉTÉ 2020



Toros de Lotbinière

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 du début mars 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 2020, 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>

TOUTES LES MUNICIPALITÉS DE LA MRC DE LOTBINIÈRE

INSCRIPTIONS

ÉTÉ 2020



L'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 **13 mars 2020** ! 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 U09 à U13. 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'informations, 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	Jean-Michel Blouin , adjoint des loisirs et du sport jean-michel.blouin@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 2019.

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

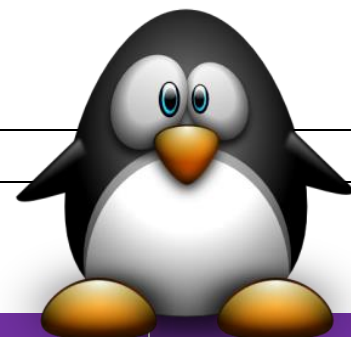
Cours **OFFERTS** par la Municipalité de Saint-Apollinaire : **Inscriptions en ligne** sur le site de la municipalité de Saint-Apollinaire.www.st-apollinaire.com / Section « loisirs et culture ».

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 2020 | 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 15 février	11 h à 17 h	6 heures	Tous	Terrain des Vignes ou terrain Terry-Fox (à déterminer)	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 15 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 14 décembre	13 h à 16 h 30	3 h 30	Famille avec des enfants entre 0-12 ans	Centre Multifonctionnel (gymnase)	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Denis Gagnon / 418 836-7392 / paulinesirois57@hotmail.com.						



PATINAGE « SON ET LUMIÈRE » | POUR TOUS

Ambiance festive assurée! Venez patiner seul ou en groupe. Soirées 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 9 et 23 janvier, 13 et 27 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

COMITÉ CULTUREL DE SAINT-APOLLINAIRE | CLIENTÈLE VARIÉE

ACTIVITÉS CULTURELLES | POUR TOUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
NOËL AVEC JACQUES HÉBERT 15 décembre	10 h à 11 h	1 h	Tous	Bibliothèque	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Julie Michaud ou Solange Fortier / 418 881-3996, poste 251/ bibliotheque@st-apollinaire.com / pour le Comité culturel.						

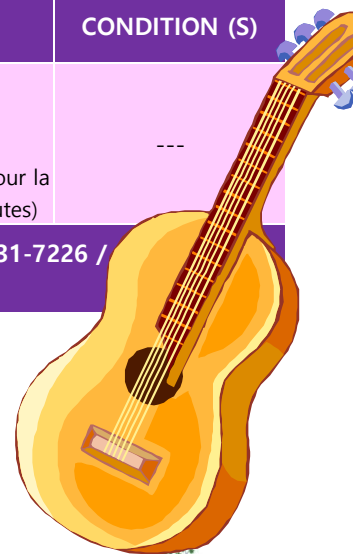
EXPOSITION | POUR TOUS

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
CONTES ET LÉGENDES DU QUÉBEC Jusqu'au 4 mars 2020	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.						



PEINTURE ET SCULPTURE | POUR TOUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
PEINTURE CRÉATIVE Les samedis du 18 janvier au 29 février (pas le cours le 15 février) OU les samedis du 7 mars au 11 avril	9 h à 10 h OU 10 h à 11 h	1 h – Session de 6 cours	Tous	Chalet des loisirs	72 \$ / 12 ans et – 90 \$ / + de 12 ans	---
ACRYLIQUE OU GOUACHE SUR TOILE/SUR PAPIER/ SCULPTURE Les samedis du 18 janvier au 29 février (pas le cours le 15 février) OU les samedis du 7 mars au 11 avril	14 h à 15 h	1 h – Session de 6 cours	Plus de 12 ans	Chalet des loisirs	120 \$	---

Information et inscription (si applicable) : Marlène Robin de l'Atelier Papillon /
 819 292-3196 / atelierpapillon@hotmail.com /
<https://atelier-papillon-marlène.webnode.fr>



ZONE ÉDUCATIVE ET SCIENTIFIQUE

ABC LOTBINIÈRE – ALPHABÉTISATION & TECHNOLOGIES | 16 ANS ET PLUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
ATELIER D'ALPHABÉTISATION, DE LECTURE, D'ÉCRITURE ET DE CALCUL 16 septembre au 29 mai Savoir mieux lire, écrire et calculer. Apprentissage à votre rythme en petits groupes ou tutorat.	Jour ou soir	À déterminer	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	---
FRANCISATION 9 septembre au 16 juin Pour les personnes immigrantes. En partenariat avec le ministère de l'Immigration (MIDI).	Jour ou soir	À déterminer	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	---
ATELIER D'INFORMATIQUE DE BASE 16 septembre au 29 mai Windows, courriel et Internet.	8 h 30 à 11 h 20	2 h / atelier	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	Ordinateurs fourni sur place
INFORMATIQUE POUR LA RECHERCHE D'EMPLOI SUR INTERNET 16 septembre au 29 mai Savoir utiliser l'ordinateur pour se trouver un emploi.	Temps partiel, jour et soir	À déterminer	16 ans et +, en groupe ou en atelier individuel	ABC Lotbinière ou dans votre municipalité (informez-vous!)	Gratuit	Ordinateurs fourni sur place
TABLETTE ÉLECTRONIQUE POUR INTERMÉDIAIRE 13 janvier au 16 mars Applications AccèsD, Carnet Santé, Ma pharmacie, etc.	13 h 30 à 16 h	2 h 30	16 ans et +	Maison de la Famille de Lotbinière	Gratuit	Apportez votre appareil (iPad ou Android)
RÉSEAUX SOCIAUX ET FACEBOOK 30 mars au 20 avril Écrire des messages privés et publics, aimer et commenter des publications, sécurisation du compte, protection de la vie privée.	13 h 30 à 16 h	2 h 30	16 ans et +	Maison de la Famille de Lotbinière	Gratuit	---

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



ANGLAIS POUR ADULTES | 18 ANS ET PLUS

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

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

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
De janvier à avril 2020	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

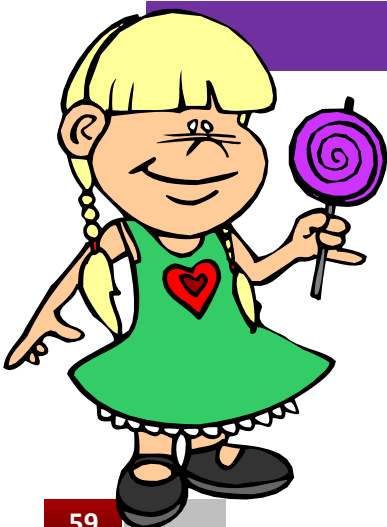
Information et inscription (si applicable) : Josée Proulx / joseeteacher@hotmail.com / 418 834-4350.

ATELIERS PRÉPARATOIRES 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 15 janvier 2020 (pas de cours le 4 mars)	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

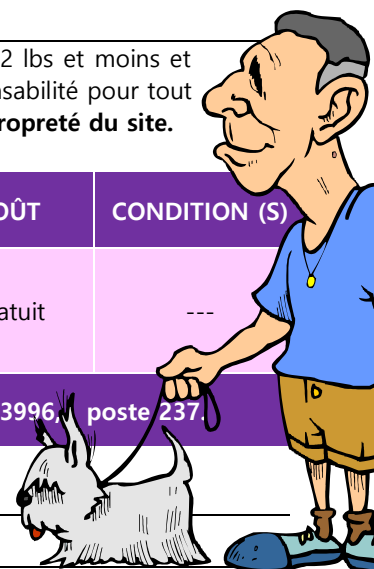
Belle et grande aire de glisse aménagée pour le pur bonheur des petits et des grands. Ambiance musicale, accès à des toilettes et à un grand stationnement à proximité. Espace illuminé jusqu'à 22 h en soirée. Surveillez le site Internet et la page Facebook de la Municipalité pour rester à l'affût de l'ouverture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

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

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.						



PATINOIRES | 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.** Surveillez le site Internet et la page Facebook de la Municipalité pour rester à l'affût de l'ouverture et la fermeture des équipements extérieurs hivernaux.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Valider auprès du site Internet	7 h à 23 h (éclairée jusqu'à 22 h)	---	Tous	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! Surveillez le site Internet et la page Facebook de la Municipalité pour rester à l'affût de l'ouverture et la fermeture des équipements extérieurs hivernaux.

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! Surveillez le site Internet et la page Facebook de la Municipalité pour rester à l'affût de l'ouverture et la fermeture des équipements extérieurs hivernaux.

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	---

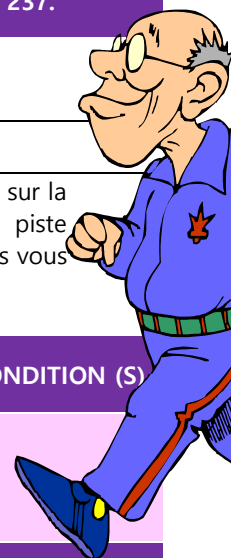
Information et inscription (si applicable) : Loisirs et sports Saint-Apollinaire / 418 881-3996, poste 237.

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 | POUR TOUS

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

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

Venez nous visiter au :

94, rue Principale, Saint-Apollinaire, G0S 2E0

Téléphone : 418 881-3996, poste 250

Courriel : bibliotheque@st-apollinaire.com

HEURES D'OUVERTURE :

Mardi et jeudi ➤ 16 h à 21 h

Mercredi ➤ 9 h à 11 h / 13 h 30 à 16 h

Samedi et dimanche ➤ 9 h 30 à 12 h



CAFÉ-TRICOT – CERCLE DE FERMIERES | POUR TOUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
TRICOT Le 2 ^e mardi de chaque mois de septembre à juin	13 h à 15 h 30	2 h 30	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit	---
TRICOT Le 4 ^e mardi de chaque mois de septembre à juin	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit	---
ACTIVITÉS VARIÉES Tissage, tricot, broderie, couture et autres, ateliers selon la programmation du mois. Les vendredis de la mi-janvier à la mi-juin	9 h à 12 h	3 h	Tous	Local du Cercle de Fermières	Gratuit pour les membres	---
RÉUNION MENSUELLE Le premier mercredi de chaque mois	19 h	À déterminer	Tous	Salle du conseil	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Solange Fortier (tricot) / 418 881-3531 / Claudine Bouchard (tissage) / 418 881-3896.						

CHORALE « LES AMIS DE LA MUSIQUE » | POUR TOUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
CHANTS À confirmer	19 h	---	Tous	Sacristie de l'église	Gratuit	---
Information et inscription (si applicable) : Pierrette Demers / 418 881-2611 / Micheline Martineau / 418 881-3943.						



CORPORATION DES AÎNÉS | 50 ANS ET PLUS

Activité de bingo pour les aînés.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
BINGO Les 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.

CLUB D'ÉCHECS | POUR TOUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Le 2 ^e et 4 ^e mercredi du mois, dès septembre	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (hall)	Gratuit, des jeux sont disponibles sur place	---

Information et inscription (si applicable) : Guy Rochette / 418 881-2105.



FADOQ LES ALOUETTES | 50 ANS ET PLUS

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

BASEBALL DE POCHE

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

BILLARD

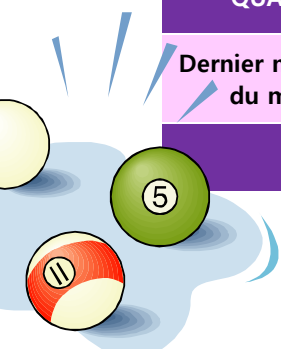
QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Jeudi	13 h à 16 h	3 h	50 ans et plus	Salle FADOQ	Carte FADOQ	---
Information et inscription (si applicable) : Adrien Dubois / 418 881-3246.						

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

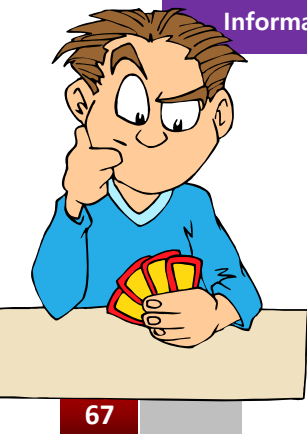
QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Mardi et jeudi	13 h à 16 h	3 h	50 ans et plus	Départ de la salle FADOQ	Carte FADOQ	---

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.



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 12 décembre	19 h 30 à 20 h 30	1 h	11 à 16 ans	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit	---
BRICO ST-VALENTIN 12 février	19 h à 20 h	1 h	6 à 10 ans	Centre Multifonctionnel (cuisine)	Gratuit	---
GUERRE NERF 2 mars	19 h 30 à 20 h 30	1 h	11 à 16 ans	À déterminer	Gratuit	---
CHASSE AUX COCOS 10 avril	18 h 30 à 19 h 30	1 h	6 à 10 ans	À déterminer	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)
Décembre	Préparation et distribution des paniers de Noël de Dosquet	À déterminer	12 à 17 ans	Dosquet	Gratuit	---
7 décembre	Magasinage	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	Gratuit	Min. 4
Décembre	Vestiaire lors du brunch de Noël du Voilier de Lili	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	Gratuit	---
25 janvier	Tagball	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 4
Février	Vente de hot-dog aux courses de bazous à Issoudun	À déterminer	12 à 17 ans	Issoudun	Gratuit	---
Février	Mois «On s'love» pour la prévention du suicide	Tout le mois	12 à 17 ans	MDJ	Gratuit	---
22 février	ISaute + Défi Laser	À déterminer	12 à 17 ans	À déterminer	À déterminer	Min. 4

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 :

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



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

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
FÊTE DES SEMENCES Le dimanche 9 ou 16 février 2020	10 h à 15 h	6 h	Tous	Salle communautaire	Entrée gratuite	---
CONFÉRENCE 50 PLANTES ENVAHISSANTES Par Claude Lavoie, biologiste date à déterminer	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel	Gratuit pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	---
CONFÉRENCE LA CULTURE DE 25 LÉGUMES Par Lili Michaud, agronome Le mardi 24 mars 2020	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	---
CONFÉRENCE HISTOIRES, TENDANCES ET NOUVEAUTÉS Par Hélène Leclerc du Domaine Joly de Lotbinière Le mercredi 22 avril 2020	19 h à 21 h	2 h	Tous	Centre Multifonctionnel (salle 101)	Gratuit pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	---
MARCHÉ HORTICOLE Vente de plants de légumes, fleurs, fines herbes, arbres fruitiers, arbustes, semences par des producteurs locaux. Le dimanche 10 mai 2020	10 h à 13 h	3 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)	48.28 \$ / mois	---
Information et inscription (si applicable) : Maxime Beaulieu / Maxi Forme Fitness / 418 425-4172 / www.maxiforme.com / mbeaulieu@maxiforme.com .						



RÉCRÉATIVE | CLIENTÈLE VARIÉE

CHANT AVEC LA VOIX RÉSILIENTE | 16 ANS ET PLUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis : du 14 janvier au 17 mars 2020	18 h 30 à 20 h 30	1 h 30 – Inscription pour la session de 10 cours ou à un atelier	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 101)	17.50 \$ / atelier ou forfait pour la session complète	Max. 15
Information et inscription (si applicable) : Virginie Hamel / 1 877-789-8649 / info@lavoixresiliente.com .						

CUISINE POUR ADOLESCENTS | 11 À 16 ANS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les vendredis : 10 janvier, 7 février, 6 mars, 3 avril, 1^{er} mai et 5 juin 2020	18 h 30 à 20 h 30	2 h – 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.



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 réalisées avant le 6 août pour la session d'automne. Un acompte de 15 % du montant total est requis pour valider votre inscription. La balance du montant est payable au premier cours.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
DÉBUTANT À déterminer	18 h à 19 h	1 h – Session de 15 cours	13 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 203)	155 \$	Min. 4
DÉBUTANT POUR ENFANTS À déterminer	19 h à 19 h 30	1 h – Session de 15 cours	Enfants de 6 à 12 ans	Centre Multifonctionnel (salle 203)	80 \$	Min. 4
INTERMÉDIAIRE À déterminer	19 h 30 à 20 h 30	1 h – Session de 15 cours	13 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 203)	155 \$	Min. 4

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



DANSE COUNTRY (COURS) | 12 ANS ET PLUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis du 7 janvier au 26 mai 2020	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.therout@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)
Les vendredis : 10 janvier, 28 février, 20 mars et 8 mai 2020 Les samedis : 25 janvier, 8 février, 28 mars et 25 avril 2020	19 h 30 à minuit	19 h 30 enseignement d'une danse suivi d'une soirée dansante de 20 h à minuit	12 ans et plus	Salle communautaire	10 \$ par personne, payable à la fois (aucune inscription requis)	Min. 25

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

HATHA-YOGA FAMILLE | 16 ANS ET PLUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis du 14 janvier au 17 mars 2020	19 h à 20 h 30	1 h 30 – Session de 10 cours	16 ans et plus	Salle du conseil	110 \$	---

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

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

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les jeudis Du 20 février au 26 mars	10 h 30 à 11 h 45	1 h 15 – Session de 6 cours	Femme enceinte et maman avec ou sans bébé	Chalet des loisirs	80 \$ / session ou 15 \$ / cours	Min. 8

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

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 endurcir une musculature massive, mais plutôt à cultiver le corps de façon à ce qu'il soit détendu.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis dès le 3 septembre (pas de cours le 24 et le 31 décembre)	13 h 30 à 15 h 30	2 h – Inscription variable	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 201-202)	À déterminer	---
Les mercredis dès le 4 septembre (pas de cours le 25 et le 1 ^{er} janvier)	19 h à 21h	2 h – Inscription variable	16 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salle 101)	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 4^e à la 6^e année! Les cours comprennent **un total de 9 entraînements, 2 parties** contre des équipes de Québec, une mini partie intra-équipes et un chandail court aux couleurs de l'EMBQ. Objectif : développer les habiletés au basketball dans le plaisir lors d'exercices et de parties.

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les dimanches Du 26 janvier au 29 mars (pas de cours le 8 mars)	10 h à 11 h 30	1 h 30 - Session de 11 séances (9 cours et 2 parties)	Enfants de 1 ^{re} à 6 ^e année (une équipe de 1 ^{re} à 3 ^e année et une équipe de 4 ^e à 6 ^e année)	Centre Multifonctionnel (gymnase)	140 \$	Places limitées – les 2 parties auront lieu à l'École secondaire la Seigneurie à Beauport et/ou Centre Sportif de Boischatel au début avril (lors d'une fin de semaine)

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

BASKETBALL | 18 ANS ET PLUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les mardis dès le 11 février	20 h 45 à 21 h 45	1 h - Session de 12 cours	18 ans et plus	Centre Multifonctionnel (gymnase)	70 \$	---

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



FUTSAL | 6 À 12 ANS

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

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

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

GYMNASTIQUE – CLUB LES ELFES | 3 ANS ET PLUS

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

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

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



KARATÉ SHAOLIN KEMPO | 5 ANS ET PLUS

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

*** INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS ***

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les jeudis du 9 janvier au 14 mai	19 h à 19 h 55	55 minutes – Session de 18 semaines	5-12 ans ou parents avec enfants	Centre Multifonctionnel (salles 203-205)	155 \$	---
Les jeudis 9 janvier au 14 mai	20 h à 21 h 15	1 h 15 – Session de 18 semaines	13 ans et plus	Centre Multifonctionnel (salles 203-205)	165 \$	---

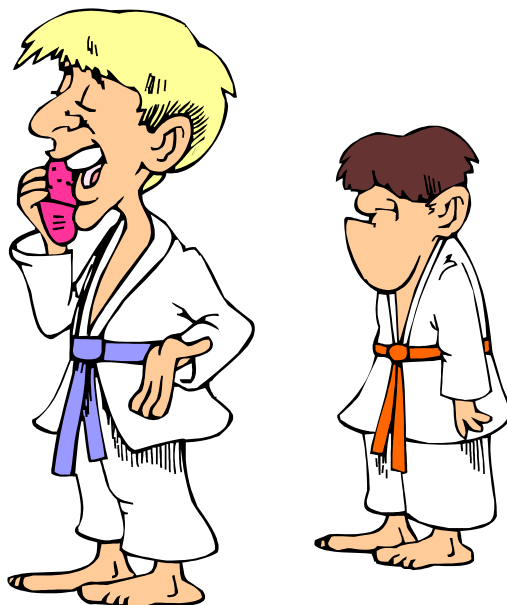
Information et inscription (si applicable) : Contactez Maître Réjean Grenier (ceinture noire 5^e dan, 34 ans d'expérience) / École de karaté Shaolin Kempo / 418 999-2000 / plus de 17 ans d'existence à St-Apollinaire et aussi à Laurier-Station / tarifs spéciaux pour famille de 3 personnes et plus / sensei.shaolin@hotmail.com.

LIGUE DE VOLLEYBALL DES VIEUX AIGLES | 16 ANS ET PLUS

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

QUAND	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	LIEU	COÛT	CONDITION (S)
Les jeudis dès le 16 janvier (pas de cours le 19 mars)	19 h 30 à 22 h 30	2 h 30 – Session de 16 semaines	16 ans et plus	À déterminer	À déterminer	Min. 27

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



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

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

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

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

** Possibilités de versements différés.

Cours préparatoires pour les nouveaux patineurs :

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

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

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

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



PICKLEBALL | 16 ANS ET PLUS

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

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

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



Programmation

Municipalité de Saint-Gilles



CENTRE RÉCRÉATIF

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.

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 2019-2020

DIMANCHE	
7 h	HM Les Husky
8 h 30	Ligue de hockey Adulte
10 h	Ligue de hockey Adulte
11 h 30	HM Les Seigneurs
14 h 30	Ligue de hockey Adulte ou Les Mercenaires
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	HM Les Seigneurs
20 h 30	Ligue de hockey Adulte

MARDI	
16 h	Club Patinart
18 h	HM Les Husky
19 h 30	Ringuette Élite AA
21 h	Ligue de hockey Adulte

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

JEUDI	
15 h 30	Patinage libre ¹
16 h 30	Club Patinart
19 h	HM Les Husky
20 h 30	Ligue de hockey Adulte
22 h	Patinage synchronisé (occ.)

VENDREDI	
15 h	Patinage libre ¹
16 h	Hockey libre ¹ ou Ligue de hockey Adulte (aux 2 sem.)
17 h 30	HM Les Husky
19 h	HM Les Seigneurs
20 h 30	Ligue de hockey Adulte ou Les Mercenaires

SAMEDI	
7 h 30	Club Patinart
10 h	Ringuette Les Éclaires
13 h	HM Les Seigneurs
17 h 30	Patinage en famille ¹
19 h	Ligue de hockey Adulte

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

Note : Pendant la période des Fêtes, le Centre récréatif sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2019, ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2020.

Profitez de ce temps de vacances pour vous amuser et vous ressourcer!



CENTRE RÉCRÉATIF (SUITE)

Lors des **congés pédagogiques** de l'école Étienne-Chartier, nous ouvrons l'aréna en début d'après-midi pour le patinage libre et le hockey libre.

Suivez-nous sur Facebook pour connaître les détails!

Le **programme de hockey scolaire** est présent à l'aréna de 12 h 45 à 13 h 45 les jours 2-3-4-7-8-9 du calendrier scolaire.

Plages disponibles à la location, pour une activité récurrente ou encore pour une seule fois :

- La plage du vendredi 16 h est disponible aux quinze jours
- La plage du jeudi 22 h est disponible pour location, sauf les 17 octobre et 14 novembre 2019
- Les plages de hockey libre, patinage libre ou patinage en famille peuvent être louées.



Communiquez avec nous pour en savoir plus : 418 888-3863 ou par courriel à arena@stgilles.net.

Au resto de l'aréna, Yolande et son équipe vous accueillent tous les jours...

HORAIRE**

Lundi au jeudi : 17 h à 20 h 30

Vendredi : 17 h à 22 h

Samedi : 7 h à 18 h

(déjeuner servi jusqu'à 10 h 30)

Dimanche : 10 h à 18 h

** Les heures de fermeture sont sujettes à changement selon la programmation.

Saviez-vous que vous pouvez commander votre repas? C'est possible de le faire dès 17 h en téléphonant au 418 888-3863.

Depuis octobre, une table de billard et un jeu de dards sont disponibles. Une petite partie entre amis? On vous attend!



PATINOIRE EXTÉRIEURE

Dès que les conditions le permettront, vers le 20 décembre, de la patinoire extérieure sera disponible pour y faire du patinage libre et du hockey libre en plein air. Les horaires seront disponibles en décembre, suivez-nous sur



[Loisirs de Saint-Gilles.](#)

GLISSADE

Cet hiver, on retrouve la super glissade! Accès par la rue des Aînés, derrière les terrains de balles. Dès que les conditions le permettront, apporte ta luge ou ta *crazy carpet*. Plaisir garanti! N'oublie pas de bien lire et de respecter les règles de sécurité.

Vous allez vous amuser, c'est certain!



MARCHE DE NOËL

RASSEMBLEMENT FAMILIAL À SAINT-GILLES!!!

La marche de Noël revient cette année. Pourquoi une marche de Noël? Pour admirer les décorations à travers les rues du village, profiter du bon air, partager un bon moment avec ces pairs et boire un bon chocolat chaud ou un café, avec des biscuits bien sûr, à l'aréna au retour.

Le mercredi 11 décembre, départ à 18 h 30 de l'église et arrivée à l'Aréna avec café et biscuits. Un objet lumineux ou un vêtement voyant serait un atout pour la sécurité.

Bienvenue à tous!

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

TOURNOI PROVINCIAL – HOCKEY MINEUR DE ST-GILLES

Le Centre récréatif Saint-Gilles présentera la 37^e édition du **Tournoi provincial de hockey mineur de Saint-Gilles** en janvier prochain. Notre Tournoi accueille des équipes de niveau Bantam et Midget (catégories A et B).



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

Lors du Tournoi, les sommes recueillies permettent :

- d'aider financièrement le Comité de hockey mineur à faciliter l'inscription annuelle des jeunes. L'inscription annuelle d'un enfant peut dépasser les 600 \$. Le Tournoi 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, bandes séparatrices pour le Magh, etc.

Tout au long du Tournoi, vous pourrez participer aux différents tirages, dont le Grand Tirage qui aura lieu le dimanche 2 février, à 16 h, au Centre récréatif. Les billets du Grand Tirage seront en vente en décembre auprès des jeunes hockeyeurs de Saint-Gilles et tout au long du Tournoi.

Quelques heures à donner? Nous sommes à la recherche de bénévoles. Communiquez avec nous par courriel : mlarente@stgilles.net ou par téléphone au 418 888-3863.

Du 22 janvier au 2 février 2020, venez encourager nos jeunes!
Action et plaisir garantis!



DANSE POUR ENFANTS

En janvier, nouvelle session de danse pour enfants!

La prochaine session débutera **le mercredi 22 janvier prochain**. Le formulaire d'inscription sera disponible sur le site Internet de la Municipalité : <https://www.st-gilles.qc.ca/> ainsi qu'en format papier au Centre récréatif dès la mi-décembre.

NOUVELLE SESSION

Le mercredi, dès le 22 janvier au gymnase de l'école.

17 h 45 DANSE ENFANTINE
18 h 30 GYMNASTIQUE

SPECTACLE DE MUSIQUE

Pour la seconde année, Élodia et ses étudiants vous invitent à assister au concert de musique. Vous pourrez découvrir des pièces classiques, thèmes de film, populaire, jazz et quelques pièces de Noël au piano.

Le spectacle qui aura lieu à la salle municipale (1605, rue Principale) sera divisé en deux parties et débutera à 18 h le samedi 7 décembre et à 13 h le dimanche 8 décembre.

Les portes ouvriront 90 minutes avant le début de chaque partie. Coût d'entrée : 5 \$.

La prochaine session débutera le 13 janvier prochain. Le formulaire d'inscription sera disponible sur le site Internet de la Municipalité : <https://www.st-gilles.qc.ca/> ainsi qu'en format papier au Centre récréatif dès la mi-décembre.

Spectacle GLAM! : le 14 avril 2019

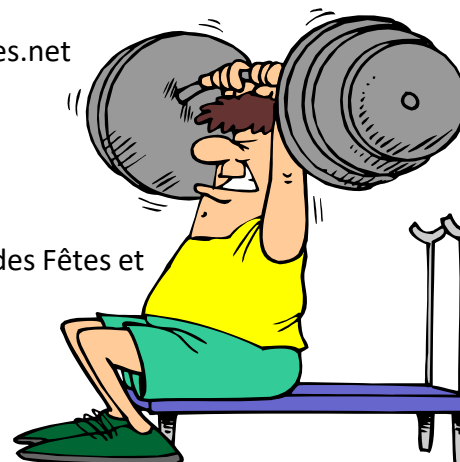
Pour information et inscription : 418 888-3863 ou par courriel à cmoreau@stgilles.net

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le conditionnement physique avec Scheila prendra une pause pendant le temps des Fêtes et sera de retour en janvier avec sa programmation habituelle :

Mardi à 19 h - Circuit pour tous

Jeudi à 19 h - Body Design



Rendez-vous pour la session d'hiver du 7 janvier au 4 mars 2020!

Intéressé(e) à donner un cours de Yoga? de Zumba? Une autre discipline?
La Municipalité a une offre intéressante à vous faire! Communiquez avec nous!

DÈS LE 7 JANVIER 2020

PILATES - NOUVEAU COURS!!!

Viens t'entraîner avec Julie

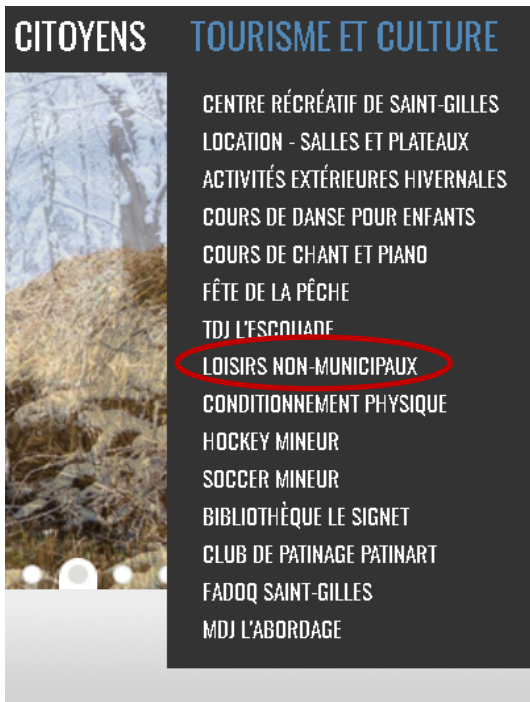
418 554-0829

Les mardis et jeudis à 20h

1605, rue Principale, Saint-Gilles



LES LOISIRS NON-MUNICIPAUX... C'EST QUOI?



Loisirs

Ce sont des loisirs offerts par des organismes sur le territoire de Lotbinière, tout près de chez-nous. Nous avons mis des liens, des publicités, etc. sur le site Internet de la Municipalité :

<https://www.st-gilles.qc.ca/>,
page « Loisirs non-municipaux »



Pour les jeunes...

- ... du karaté avec l'École de karaté Denis Paquet
- ...du hockey mineur avec Les Seigneurs de Lotbinière
- ...du baseball avec Les Toros de Lotbinière
- ...du soccer avec l'Association de soccer de Lotbinière
- ... de la ringuette avec Les Éclaires de Lotbinière
- ... des activités de toutes sortes pour les jeunes avec L'Abordage

Pour tous...

- ...du conditionnement physique avec Scheila
- ... du patinage artistique avec le Club de patinage Patinart
- ...des ateliers d'artisanat avec le Cercle des fermières de Saint-Gilles
- ...du théâtre avec la Troupe Dans le temps
- ... par le Conseil des loisirs de Saint-Gilles
- ...par le Comité de Saint-Gilles en Fête
- ...par le Comité du Tournoi provincial de hockey mineur de Saint-Gilles



- ...du tennis avec LTSA
- ...du soccer avec Acción Soccer mieux-être
- ...du hockey avec les différentes ligues locales ou du hockey sénior avec Les Mercenaires
- ...par le Club FADOQ de Saint-Gilles (soirées dansantes, diverses activités sociales, quilles, cartes, pétanque, etc.

Branché sur Facebook? Joignez-vous à nous! Cet automne, nous avons créé un nouveau groupe « [Loisirs de Saint-Gilles](#) », associé à la page « [Municipalité Saint-Gilles](#) ». Vous y trouverez la programmation quotidienne, des messages et liens utiles, etc.

La section Loisirs du site Internet de la Municipalité (st-gilles.qc.ca) a été bonifiée. Faites connaissance avec nous! Nos pages regorgent d'informations et de liens utiles pour les citoyens. N'hésitez pas à les consulter!

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.

Horaires : 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

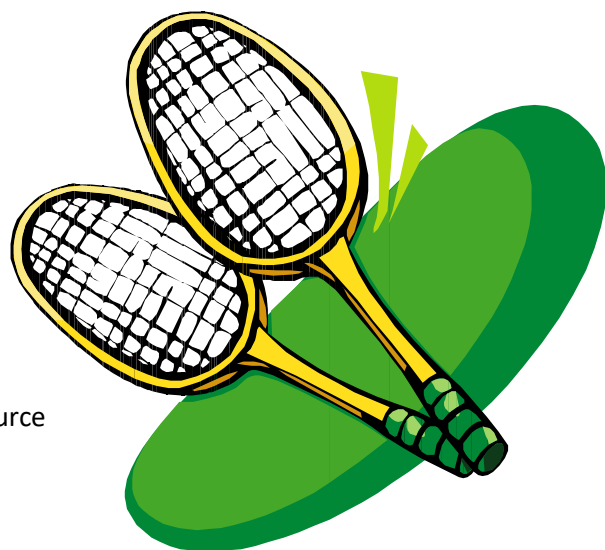
FÊTE DE NOËL

LE 15 DÉCEMBRE 2019 À LA SALLE MULTIFONCTIONNELLE POUR LES ENFANTS DE SAINT-PATRICE. Jeux gonflables et maquillage.

Activités : 10 h 30 ➤ parage dans les rues au village à la recherche du Père Noël
11 h 30 ➤ dîner hot-dogs et gâteaux
13 h ➤ arrivée du Père Noël

BADMINTON

Horaires : Mardi de 19 h 30 à 21 h
Session : de janvier à fin avril 2020
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.



SEMAINE DE RELÂCHE

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

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 10 janvier 2020 à 20 h, au coût de 5 \$ avec un léger goûter au coût de 5 \$
SOUPER SPAGHETTI AMICAL ➤ le 1^{er} février 2020 à 18 h 30 pour souligner la famille de l'année au coût de 20 \$

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 15 MARS 2020

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

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 chauffer ses patins.

VOLLEYBALL

Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Session : de janvier à fin avril 2020
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 Nicole Bédard au 418 596-2974
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 16 janvier et 27 février 2020 (4 \$/inscription)
GALA AMATEUR ➤ le 19 avril 2020 à 13 h

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

FESTIVAL À LA GRANGE

Sleigh ride le 8 février 2020 à partir de 14 h, coût 10 \$. Allez voir sur le site internet Festival à la grange.

Lieu : 164, rang Saint-David, Saint-Patrice-de-Beaurivage.
Pour réservation : M. Mario Nadeau au 418 655-9377

Programmation

Municipalité de Saint-Flavien





BIBLIOTHÈQUE LA FLAVIETHÈQUE

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

Heures d'ouverture :

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

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

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.

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
- Samedi de 13 h à 14 h

SENTIER DE SKI DE FOND ET DE 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.



ABC LOTBINIÈRE

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

Cours gratuits dans Lotbinière

Quand? De septembre 2019 à mai 2020
Où? À St-Flavien, St-Apollinaire et Ste-Croix
Qui? 16 ans et plus
418 728-2226 / abcclotbiniere.com / info@abcclotbiniere.com



Alphabétisation, lecture, écriture et calcul
 Cours à temps partiel, de jour ou de soir
 En groupe ou individuel



Francisation des personnes immigrantes
 Cours à temps partiel, de jour ou de soir



Informatique et nouvelles technologies
 Ordinateur, tablette électronique,
 téléphone intelligent, réseaux sociaux, etc.



Service d'aide à la recherche d'emploi sur Internet
 En partenariat avec Emploi-Québec

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



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

YOGA AVEC NORA BYRNE

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

S'épanouir en pratiquant le YOGA

Tonus et souplesse

Respiration

Intériorisation et détente

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

TYPE	JOUR	HEURE	DATES	COÛT
Yoga retraités	Mercredi	9 h	Début des cours la semaine du 20 janvier 2020	130 \$ (12 cours de 75 minutes)
Yoga modéré	Jeudi	17 h 15		130 \$ (12 cours de 75 minutes)
<u>INTRODUCTION AU YOGA</u> avec Nancy Blais 418 836-0706 ou blais.nancy5@gmail.com jeudi à 18 h 45				

Contactez-nous pour réserver votre place!



COURS DE MISE EN FORME



ENTRAÎNEMENTS VARIÉS

un esprit sain dans un corps sain

C'est quoi?

Cours permettant de varier les différents types d'entraînements.

C'est pour qui?

Toute personne voulant diversifier son entraînement passant par l'INTERVALLE/LE TABATA/LE CARDIO BOXE CORE/ LE TONUS/LE BRÛLEUR.

Comment ça se passe?

L'entraîneur vous fera découvrir un type d'entraînement l'heure durant. La semaine suivante vous aborderez une autre discipline. Cette technique permet de travailler le corps de façon différente d'une semaine à l'autre et ainsi de tonifier divers groupes de muscles.

Quels sont les bienfaits?

Augmentation ou maintien des capacités du système cardiovasculaire, tonification de la musculature et découverte de différents types d'entraînements.

Les Intervalles OSF auront lieu les mercredis de 18 h à 19 h. Pour plus d'informations, contacter Nancie Tremblay au 418 951-5086. Les cours débuteront le 15 janvier 2020 et se termineront le 1^{er} avril 2020. Le coût pour ce cours est de 110 \$ pour les 12 semaines. Les inscriptions peuvent se faire directement au bureau municipal de Dosquet ou par courriel cooperation.loisirs@outlook.com au coordonnateur des loisirs, Carl-Éric Bilodeau.



COURS DE DANSE COUNTRY HEARTBEAT COUNTRY



COURS DE DANSE
Country

LAURIER / ST-FLAVIEN
DU 13 JANVIER AU 8 AVRIL 2020

LUNDIS	MERCREDIS
18H45: DÉBUTANT/ NOVICE	NOUVEAU GROUPE 18H45: INITIATION/ DÉBUTANT
20H: INTERMÉDIAIRE	20H: DÉBUTANT/ NOVICE
100\$/SESSION (13 SEMAINES)	10\$/COURS


**16 RUE DES
ÉRABLES**

**HEARTBEAT COUNTRY
AVEC CYNTHIA FORTIER**
HEARTBEATCOUNTRY@OUTLOOK.COM

C'est déjà le moment de s'inscrire pour la session d'hiver 2020. Un nouveau groupe spécialement pour les nouveaux danseurs a été ajouté les mercredis 18 h 45. S.V.P. Complétez le formulaire suivant : https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=keoxCweIE2hrC7YHdtgCuYHJibR2o1FoCZ43hDfVohUNktCTzk3NIFQTTA3UDdSWUhJU1daRExVVS4u&fbclid=IwAR3dwCm3LFSF7VMRrW9sDhBVzK7pw4tAlzdz5iXqlpv4U_GUinj1FLcxfi

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	18-19 Janvier 2020
TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE	Entrée gratuite	Complexe Sportif	1 ^{er} Février 2020
PLAISIRS D'HIVER	Gratuit (sauf pour repas)	Complexe Sportif et autres	31 Janvier 2020

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 et dates sont sujets à changement sans aucun préavis.

Bibliothèque :

Consulter le Facebook de la biblio pour plus d'infos sur les activités disponibles.



Programmation

Municipalité de Saint-Édouard



BIBLIOTHÈQUE A. LACHANCE

(105, rue de l'École)

Heure d'ouverture de la bibliothèque :

Le jeudi de 18 h 30 à 20 h 30

Pour informations :

418 796-2433, poste 12050

ou par courriel à loisirs@st-edouard.com

ou sur le site www.mabibliotheque.ca/saint-Édouard



LOCATION DE SALLES

SALLES MUNICIPALES :

Salle du haut (341 personnes)

Salle de repas (289 personnes)

Salle du conseil (60 personnes)

CHALET DES LOISIRS : Cuisine complète (80 personnes)

CHAMPIGNOLE : Disponible en période estivale (40 personnes)

Pour informations ou réservation : contacter Réjeanne Côté au 418 796-2971

ou par courriel : loisirs@st-edouard.com

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.

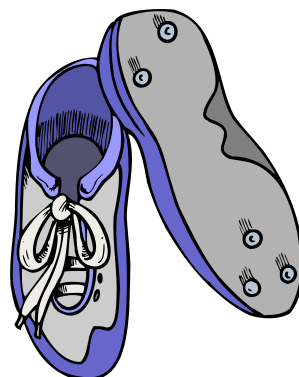


ENTRAÎNEMENTS MULTIPLES / ABDO – FESSES DE FER

Session débute **le 13 janvier au 30 mars 2020** à la salle municipale.

C'est quoi? Cours permettant de varier les différents types d'entraînement. Sera suivi d'un 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et des fessiers.

Pour qui? Toute personne voulant diversifier son entraînement passant par l'INTERVALLE/LE TABATA/LA CARDIO CORE/LE TONUS/LE BRÛLEUR.



JOUR	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
LUNDI	18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	16 ans et +	120 \$ txs incluses	15 \$	9 pers.
LUNDI	19 h 30 à 20 h	12 sem.	16 ans et +	70 \$ txs incluses	9 \$	9 pers.

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

RABAIS :

Inscrivez-vous à Entraînements multiples / Abdo – Fesses de fer pour la somme de 180 \$ tx incluses

VIE ACTIVE

Dates à venir.

JOUR	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
MARDI	18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	50 ans et +	Gratuit	-	-

IMPORTANT : Prenez note que nous devons atteindre le nombre minimum de 9 personnes pour débiter les cours du lundi, jeudi soir et vendredi matin.

Vous devez donc vous inscrire *au plus tard le 6 janvier 2020.*



CARDIO MATINAL OSF

Session débute **le 16 janvier au 2 avril 2020** à la salle municipale

C'est quoi? Un entraînement pour les lève-tôt! Combinaison de mouvements cardiovasculaires et musculaires par intervalle de temps sur une période de 45 minutes. Efficace et rapide. Utilisation de poids libres pour un max d'effort si désiré! Parfait pour commencer la journée!

Pour qui? Toute personne qui aime s'entraîner tôt le matin.

JOUR	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	COÛT	À LA SESSION	MIN. REQUIS
JEUDI	7 h à 7 h 45	12 sem.	16 ans et +	110 \$ txs incluses	12 \$	9 pers.

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



YOGA DOUX

Session débute **le 23 janvier au 9 avril 2020** 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 +	130 \$ txs incluses	-	-

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

COURS DE DANSE COUNTRY

Session débute le **17 janvier au 3 avril 2020** à la salle municipale

JOUR	HEURE	DURÉE	CLIENTÈLE	COÛT
VENDREDI	19 h à 21 h	12 sem.	À tous	100 \$ txs incluses

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

JOURNÉE FAMILIALE

La journée familiale se tiendra le 25 janvier 2020.

Pour informations :
contacter Réjeanne Côté au 418 796-2971
ou par courriel à loisirs@st-edouard.com

NOUVEAU !

CLUB DE MARCHÉ

Depuis longtemps, la marche est considérée comme une activité physique et sociale qui s'adresse aux gens de tous les âges. Si vous avez le goût de socialiser tout en marchant, nous vous invitons à faire partie de notre club de marche. Il y aura un départ à **tous les mercredis à 18 h 30**. Le départ se fera de la salle municipale. Venez marcher avec nous à partir du **mercredi 4 décembre**.



Programmation

Municipalité
D'Issoudun



COURSE DE BAZOUS

Organisé par les Chevaliers de Colomb.

Date : Le dimanche 2 février 2020 et le dimanche 16 février 2020.



PLAISIRS D'HIVER

On vous invite à venir bouger en famille et entre amis, l'activité aura lieu beau temps, mauvais temps!
Apportez votre traîneau, vos patins et vos raquettes. * Défi château de neige *

Date : Le dimanche 8 mars 2020 de 13 h à 16 h

Endroit : Chalet des loisirs, Issoudun (455, route de l'Église)

BIBLIOTHÈQUE LA RÊVERIE

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

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

Pour informations : 418 728-9061

BRUNCH DE NOËL

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

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

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

Coût : à confirmer

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



DÎNERS COMMUNAUTAIRES

Organisés par le Club de l'Âge d'Or.

Date : Le jeudi 16 janvier 2020 de 11 h à 16 h,
le jeudi 20 février 2020 de 11 h à 16 h et
le jeudi 19 mars 2020 de 11 h à 16 h

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

Programmation

Municipalité de Lotbinière



LE CENTRE CHARTIER DE LOTBINIÈRE

7440, rue Marie-Victorin à Lotbinière

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

www.municipalite-lotbiniere.com

 Municipalité de Lotbinière

Location de salles :

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

Salle Lotbinière : 1^{re} étage

Salle Robert-Auger : 1^{re} étage

Salle des Navigateurs : 2^e étage (ascenseur)

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

BIBLIOTHÈQUE AU FIL DES PAGES

30, rue Joly à Lotbinière (dans le bâtiment de l'école primaire de la Berge)

Tél. : 418.796.2912, poste 12250

 Bibliothèque Au fil des Pages de Lotbinière

CERCLE DE FERMIERES SAINT-LOUIS DE LOTBINIÈRE

20, rue Joly à Lotbinière (Local La Ruche)

Tél. : 418.803.3322 ou 418.703.0899

Responsable : France Pelletier

 Cercle de Fermières St-Louis de Lotbinière

CLUB DE CROQUET DE LOTBINIÈRE INC.

20, rue Joly à Lotbinière
Tél. : 418.796.2802
Responsable : Réjean Gagnon

TERRAIN DES LOISIRS

17, côte Gédéon à Lotbinière
Tél. : 418.796.2103 - Fax : 418.796.2198
Responsable : Municipalité de Lotbinière

CENTRE DE SKI DE FOND/ RAQUETTE DE LA PINIÈRE

Route de la Pinière à Lotbinière
Tél. : 418.796-3276 ou 819.292.2220



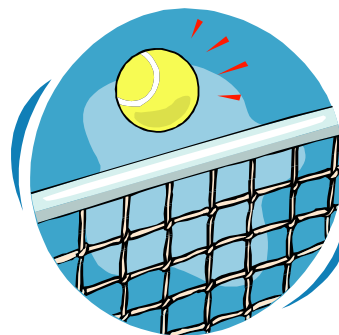
INSCRIPTIONS

- Pour obtenir de l'information ou vous inscrire aux différents cours proposés, veuillez vous référer à la dernière colonne de chaque tableau pour connaître la personne à contacter ;
- Pour certains cours, un nombre minimal de participants est requis. Dans le cas où le nombre minimal ne serait pas atteint, certains cours pourraient être annulés ;
- Lorsque vous serez inscrit, vous pouvez vous présenter à la première du cours à l'heure et l'endroit indiqués avec votre paiement total pour la session (en argent ou par chèque) ;
- Tous les coûts inscrits correspondent au montant total pour la session d'automne et comprennent les taxes.

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 * <i>Fermeture à 15 h le vendredi.</i>	Centre Chartier-de-Lotbinière	Inscription mensuelle : 10 \$/mois pour les membres de la FADOQ 20 \$/mois pour les non-membres	Micheline Marcoux 418 703-0575

RETRAITE ACTIVE

Le cours de Retraite Active (autrefois appelé 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 13 janvier au 30 mars 2020 (12 semaines)	9 h à 10 h	Centre Chartier-de-Lotbinière	Cours ciblé pour les 60 ans et plus	130 \$ 1 cours/semaine OU 215 \$ 2 cours/semaine OU	Municipalité de Lotbinière 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com
Les jeudis : du 16 janvier au 2 avril 2020 (12 semaines)	8 h 40 à 9 h 40	Salle des Navigateurs	Minimum 12 participants par jour		

PICKLEBALL LIBRE

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

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les lundis : du 6 janvier au 27 avril 2020 *	9 h 30 à 11 h 30	Centre Chartier-de- Lotbinière Salle Lotbinière	30 \$ <i>Voir promotion au bas de la page.</i>	Municipalité de Lotbinière 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com
Les mercredis : du 8 janvier au 29 avril 2020 *	19 h à 21 h		30 \$ <i>Voir promotion au bas de la page.</i>	
Les vendredis : du 10 janvier au 1^{er} mai 2020 *	9 h 30 à 11 h 30		30 \$ <i>Voir promotion au bas de la page.</i>	

BADMINTON LIBRE

Badminton libre. Apportez vos raquettes et volants.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Les jeudis : du 9 janvier au 30 avril 2020 *	19 h à 21 h	Centre Chartier-de- Lotbinière Salle Lotbinière	30 \$ <i>Voir promotion au bas de la page.</i>	Municipalité de Lotbinière 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com



* PROMOTION – Pickleball et badminton *	
Jumelez les cours de pickleball ou de badminton pour profiter de l'offre!	
1 cours / semaine	30 \$
2 cours / semaine	55 \$
3 cours / semaine	80 \$
4 cours / semaine	105 \$

ZONE HIVERNALE

LOCATION DE RAQUETTES

La municipalité de Lotbinière met à la disposition de sa population :

4 paires de raquettes pour adultes et **3** paires de raquettes pour enfants.

Vous pourrez emprunter ces raquettes au bureau municipal sur les heures d'ouverture et la fin de semaine à la billetterie des glissades lorsque celle-ci sera ouverte. Un dépôt de 10 \$ vous sera demandé avec une pièce d'identité.

Pour informations : Municipalité de Lotbinière, 418 796-2103.



CENTRE DE SKI DE FOND/RAQUETTES DE LA PINIÈRE

Le Centre de ski de fond et raquette de 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.

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 À METTRE À VOTRE AGENDA :

- **Soirée aux flambeaux, spécial 25^e anniversaire :** 24 janvier à 19 h 30
 - **Soirée Clair de lune :** 8 février à 19 h 30
- **Excursion de raquettes dans la Seigneurie,** rendez-vous à 9 h 30 au centre de ski fond et raquette de la Pinière : date à venir
Vous pouvez vous procurer la carte annuelle auprès de :
 Dépanneur Sonichoix – Dépanneur Sonic (Saint-Édouard) -
 Marché Beaudet (Leclercville) – Marché AMI (Lotbinière)



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 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

GLISSADES DE LOTBINIÈRE

Deux glissades jusqu'au fleuve que vous n'êtes pas près d'oublier! Glissades sur tubes avec remontée mécanique, cantine et patinoire.

HEURES D'OUVERTURE	TARIFS D'ENTRÉE	INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
Horaire régulier Samedi : 11 h à 18 h Dimanche : 11 h à 17 h Horaire des Fêtes et semaine de relâche Lundi au samedi : 11 h à 18 h Dimanche : 11 h à 17 h	3 ans et moins : Gratuit 4 à 10 ans : 7 \$ 11 ans et plus : 8 \$ <u>Abonnement de saison</u> Individuel : 35 \$ Familial (4 personnes) : 80 \$ Ajout d'une personne sur l'abonnement : 20 \$	Municipalité de Lotbinière 7440, route Marie-Victorin, Lotbinière Isabelle Bérubé 418 796-2879 / 418 796-2103 loisirs@municipalite-lotbiniere.com

Fermées les : 25-26 décembre et 1^{er}-2 janvier.



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

ZONE RÉCRÉATIVE

SOUPER EN BLANC

Souper habillé de préférence en blanc, suivi d'une soirée dansante.

QUAND	OÙ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Le samedi 15 février 2020	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Lotbinière	Pour tous	Élyse Groleau 418 796-2217 <i>Plus de détails à venir.</i>



ACTIVITÉ TABLIER

Activité de cuisine où vous cuisinerez votre repas.

QUAND	OÙ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Le mardi 3 mars 2020 <i>(durant la semaine de relâche)</i>	Centre Chartier-de-Lotbinière	Pour les enfants de 3 ^e année et plus	Élyse Groleau 418 796-2217 <i>Plus de détails à venir.</i>

MARCHÉ AUX PUCES

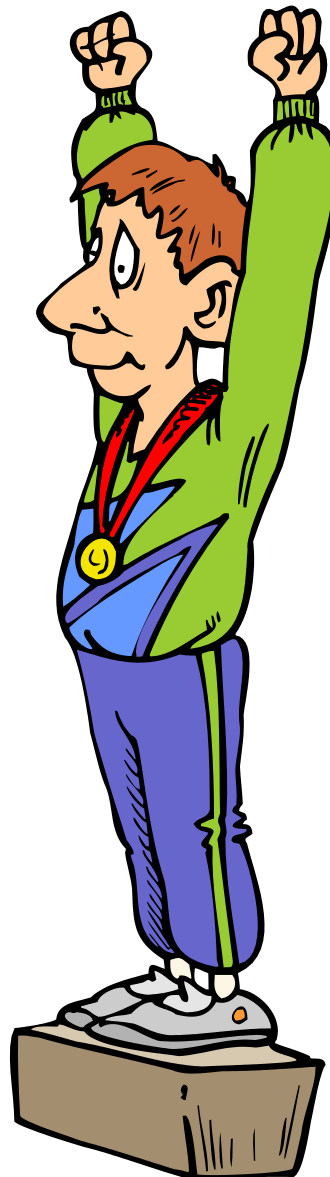
Vente d'objets usagés. Chaque vendeur devra louer une ou plusieurs tables.

QUAND	OÙ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Le samedi 14 mars 2020	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Lotbinière	Pour tous	Élyse Groleau 418 796-2217 <i>Plus de détails à venir.</i>

CLUB DE CROQUET DE LOTBINIÈRE INC.

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

QUAND	HEURE	OÙ	CLIENTÈLE	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Lundi, mardi, mercredi et jeudi Du 16 septembre 2019 à avril 2020	13 h 30 à 15 h 30 et 19 h à 21 h (session d'environ 2 h)	Club de Croquet	Pour tous Tous les niveaux	50 \$ pour un an (de septembre à avril)	Régent Gagnon 418 796-2802

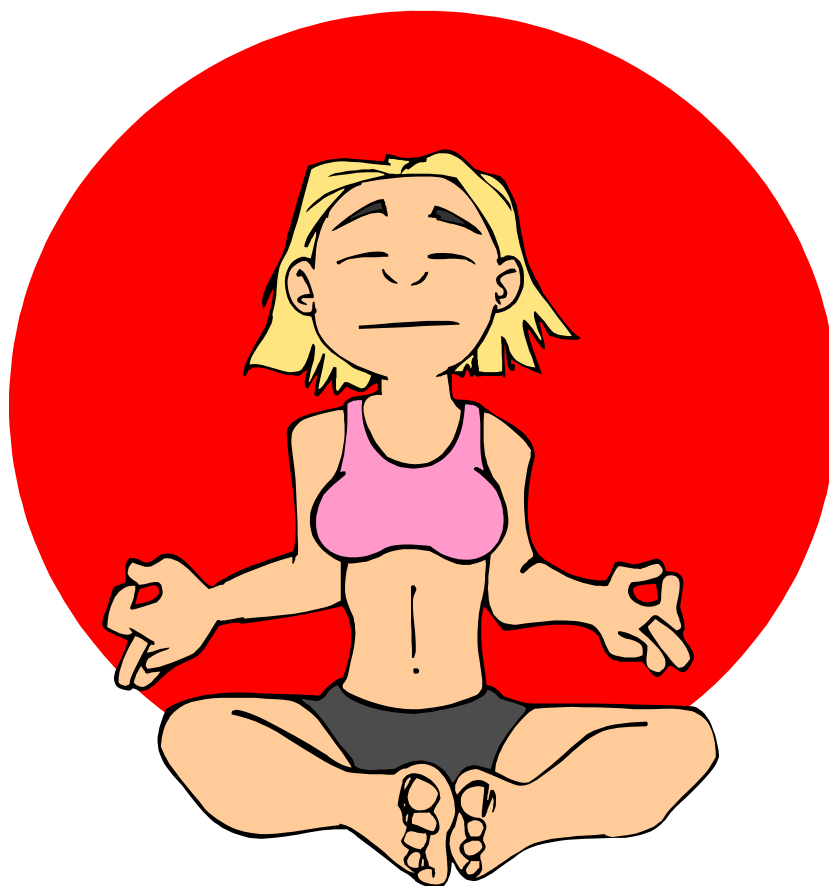


ZONE DÉTENTE

YOGA

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

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Lundi Du 20 janvier au 6 avril 2020 (12 semaines)	17 h 45 à 19 h (75 min.)	Centre Chartier-de- Lotbinière Salle des Navigateurs	130 \$	Nora Byrne 819 292-2142 yoga.nora.byrne@gmail.com



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 (30, rue Joly)	Bibliothèque 418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com Diane Cadoret 418 796-2725
Mercredi	14 h à 15 h 30		
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
EN PÉRIODE HIVERNALE au Centre Chartier-de-Lotbinière (près de l'ascenseur)	Ginette Bernard 581 308-5787



GALERIE D'ART FERNAND-AUGER

Expositions à la Galerie d'art Fernand-Auger.

EXPOSITIONS	QUAND	OÙ	INFORMATIONS
« Si esquisses m'étaient contées » Deux illustratrices, Lucie Crovatto et Joane Ouellet ont mis en commun leur talent. Elles nous partagent des esquisses griffonnées sur le vif, dans la nature et dans l'intimité de leur atelier.	Jusqu' au 4 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 et des activités de la bibliothèque.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Les mercredis : 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1 ^{er} avril et 6 mai	14 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque (30, rue Joly)	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

POLOGNE

Soirée de photos et récits de voyage avec Catherine Rochette et Maxime Lusignan.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Le jeudi 23 janvier 2020	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

ITALIE DU SUD ET DE LA SICILE

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

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Le jeudi 20 février 2020	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com

RANDONNÉE DE 1650 KM EN 67 JOURS

Une randonnée pédestre de Bruxelles vers le Mont St-Michel et Bordeaux. Soirée photos et récits de voyage avec Ginette Coulombe et Michel Côté.

QUAND	HEURE	OÙ	COÛT	INFORMATIONS
Le jeudi 19 mars 2020	19 h 30	Bibliothèque	Gratuit	418 796-2912, poste 12250 bibliotheque.lotbiniere@gmail.com



ZONE FERMIÈRE

Vous êtes membre du **Cercle de Fermières Saint-Louis de Lotbinière**?
Participez aux différentes activités organisées ci-dessous!

Pour devenir membre du Cercle de Fermières :

Informez-vous au

418 803-3322 (Local La Ruche du Cercle de Fermières)
ou 418 796-2613 (Louissette Simoneau)



LES P'TIS LUNDIS

Des ateliers et divers projets sont entrepris au local La Ruche. Certaines personnes tissent, d'autres participent aux ateliers ou travaillent sur leur projet. Venez échanger devant un bon café aux P'tits lundis!

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Lundi	Dès 13 h 30	Local La Ruche Cercle de Fermières	418 803-3322 418 796-2613

DÎNERS GASTRONOMIQUES

Petits dîners gastronomiques qui ont lieu sur des thèmes.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Dernier lundi de chaque mois	Dès 12 h	Local La Ruche Cercle de Fermières	418 803-3322 418 796-2613

RÉUNIONS

Vous êtes toutes les bienvenues aux réunions régulières.

QUAND	OÙ	INFORMATIONS / INSCRIPTION
Deuxième mercredi de chaque mois	Local La Ruche Cercle de Fermières	418 803-3322 418 796-2613

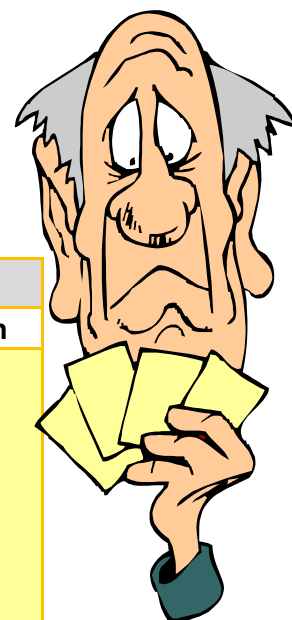
ZONE FADOQ

Vous êtes membre de la **FADOQ**?

Participez aux différentes activités organisées ci-dessous!

Pour devenir membre de la FADOQ:

Devenir membre de la FADOQ		
Adhésion	Avantages	Informations et adhésion
25 \$ pour un an ou 45 \$ pour deux ans	Plusieurs rabais avec la carte de la FADOQ! Exemples : • Rabais sur les assurances; • Rabais au centre de mise en forme à la municipalité de Lotbinière • Rabais sur les journaux.	Francine Habel 418 796-2890



JEUX DE CARTES ET SCRABBLE

Jeux de cartes et *Scrabble*.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Les mardis : du 10 septembre 2019 au 12 mai 2020	13 h 30 à 16 h 30	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Robert-Auger	Francine Habel 418 796-2890

SOIRÉES ET COURS DE DANSE

Soirées et cours de danse.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Les mardis : du 10 septembre 2019 au 28 avril 2020	19 h 30	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Lotbinière	Francine Habel 418 796-2890

JEUX INTÉRIEURS FADOQ

Jeux intérieurs tels que la pétanque, billard, *shuffleboard*, etc.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Les mercredis : du 11 septembre 2019 au 6 mai 2020	13 h 30 à 16 h 30	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Robert-Auger	Raynald Lauzé 418 703-0575

DÎNERS THÉMATIQUES

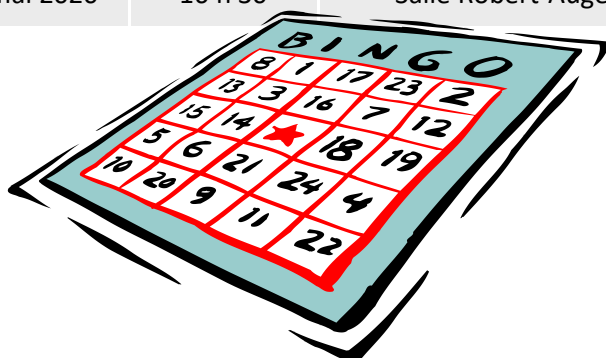
Dîners thématiques quelques fois durant l'année.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Les mardis suivants : - Saint-Valentin : 11 février 2020 - Cabane à sucre* : 31 mars 2020 - Fête des Mères et Pères : 12 mai 2020	11 h	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Lotbinière * Dîner Cabane à sucre chez Jocelyne Gauron.	Francine Habel 418 796-2890

BINGO

Bingo certains mardis lorsqu'il y a un dîner thématique.

QUAND	HEURE	OÙ	INFORMATIONS
Les mardis lors des dîners thématiques du 10 septembre 2019 au 12 mai 2020	13 h 30 à 16 h 30	Centre Chartier-de-Lotbinière Salle Robert-Auger	Francine Habel 418 796-2890



Programmation

Municipalité de Ste-Agathe-de-Lotbinière



ANNIE-CLAUDE LÉVESQUE, KINÉSIOLOGUE

- Date :** Session débutant la semaine du 13 janvier 2020
- Horaire :** Mardi de 19 h 45 à 20 h 45 ➤ Cours abdos d'acier fesses de fer
Jeudi de 18 h à 19 h ➤ Cours divers (chaque semaine nouveau type d'entraînement)
Vendredi de 9 h à 10 h ➤ Cours de conditionnement physique
Vendredi de 10 h 15 à 11 h 15 ➤ Cours Bébés-Bedons
- Durée :** 12 semaines
- Coût :** 120 \$ taxes incluses / 1 cours par semaine
210 \$ taxes incluses / 2 cours par semaine
- Informations et inscription :** Annie-Claude Lévesque au 418 255-1635
anniclaude.levesque@gmail.com

Portes ouvertes du 13 au 17 janvier 2020, venez en grand nombre!

COURS DE YOGA

- Date :** Session débutant la semaine du 17 janvier 2020
- Horaire :** Vendredi de 13 h 30 à 15 h
- Durée :** 10 semaines
- Coût :** 120 \$ taxes incluses
- Information :** Maude Pelletier au 418 390-2030

PILATES

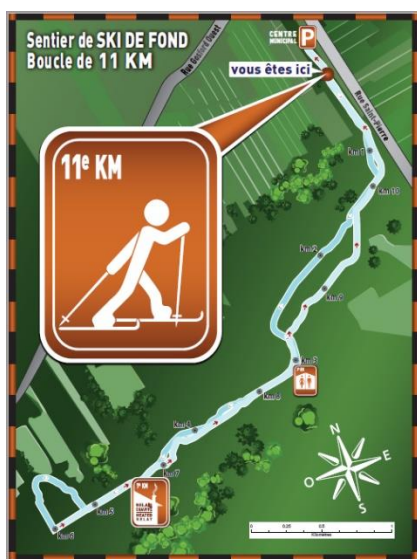
- Date :** Session débutant la semaine du 6 janvier 2020
- Horaire :** Lundi de 19 h à 20 h et mercredi de 20 h à 21 h
- Durée :** 12 semaines
- Coût :** 150 \$ taxes incluses
- Information :** Julie Richer au 418 554-0829



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 2602, rue Saint-Pierre.

Venez-vous amuser!

COURS DE ZUMBA

- Date :** Session débutant le 15 janvier 2020
Horaire : Lundi de 19 h à 20 h (entraîneur : Andréanne Huot)
Information : Marilyn Shallow au 418 599-2456



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 : Danielle Bédard

Téléphone : 418 599-2830

TOURNOI D'HOCKEY BOTTINE – 24 & 25 JANVIER 2020

Tournoi d'hockey bottine au profit du Club Optimiste de Ste-Agathe-de-Lotbinière tenu le vendredi 24 janvier et samedi 25 janvier 2020.

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



Programmation

Municipalité de Saint-Sylvestre



KARATÉ

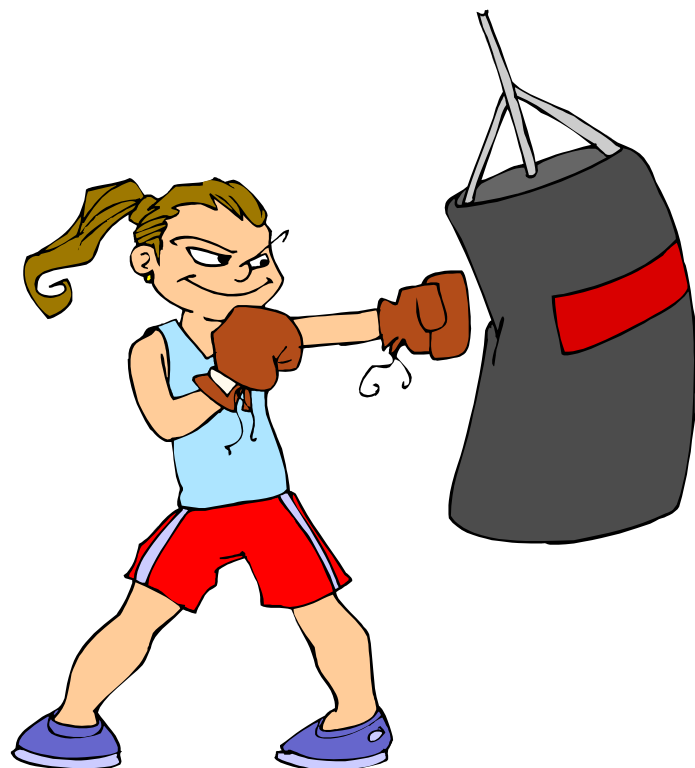
Dojos Arts martiaux est une organisation qui compte 7 écoles dans la région de Québec. Augmenter la concentration, contrer l'intimidation, développer l'estime de soi et le respect ne sont quelques valeurs véhiculées par l'école. Le kimono est gratuit pour les nouveaux membres.

- Clientèle :** 4 à 12 ans
- Lieu :** Gymnase du Centre Multifonctionnel
- Horaire :** Mercredi de 14 h 55 à 16 h
- Date :** 22 janvier au 29 avril 2020 (pas de cours durant la semaine de relâche)
- Coût :** 160 \$ (14 semaines) ou possibilité de payer directement au formateur en 4 versements de 40 \$ (par chèques postdatés : 20 janvier, 20 février, 20 mars et 20 avril)
- Professeur :** Dojo François Leblanc

DANSE MÉLI-MÉLO

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

- Clientèle :** 4 à 12 ans
- Lieu :** Gymnase du Centre Multifonctionnel
- Horaire :** Jeudi de 15 h à 16 h
- Date :** 23 janvier au 16 avril 2020 (en relâche le 19 avril)
- Coût :** 80 \$ tx incluses (11 semaines)
- Responsable :** Jinny Philippon de l'école de danse Move



GARDIENS AVERTIS

La formation **Gardiens avertis** a été entièrement revue et enrichie afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours **Gardiens avertis** approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.

- Clientèle :** 11 ans et plus (l'âge est requis au 20 mai)
- Lieu :** Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Date :** Samedi 23 mai 2020 de 8 h 30 à 16 h 30
- Coût :** 55 \$ (taxes incluses), par personne incluant mini trousse et certificat de la Croix-Rouge.
- Inscription :** Minimum 11 participants
- Responsable :** Gardiens et Secouristes Avisés du Québec

WORKOUT

Est-ce le temps de se mettre en forme ou de perdre du poids? Ce cours est parfait pour cela et aussi pour améliorer votre capacité musculaire et cardiovasculaire, la formatrice vous donnera des trucs d'entraînements et de nutrition. À chaque semaine, des entraînements différents! Selon la méthode d'entraînement, des accessoires comme des dumbbells, élastique, step, etc, sont utilisés.

Séance de mise en forme gratuite le samedi 11 janvier 2020.

- Clientèle :** 13 ans et plus
- Lieu :** Centre Multifonctionnel (au gymnase)
- Horaire :** Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
- Date :** 11 janvier au 4 avril 2020 (pas de cours le 8 février et le 7 mars)
- Coût :** 100 \$ /11 semaines ou 10 \$ /séance
- Professeure :** Mélinda Frenette



* Date limite pour annulation : 13 janvier 2020 - Nombre d'inscription minimal requis : 6 personnes. *

GYMNASE POUR ACTIVITÉS SPORTIVES

Vous aimeriez venir jouer à un sport (badminton, le volley-ball, le basket-ball ou autre) entre amis ou en famille? Le gymnase du centre multifonctionnel est à votre disposition. Apportez votre équipement.

- Clientèle :** Pour tous (les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte)
- Lieu :** Gymnase du Centre Multifonctionnel
- Horaire :** Mercredi de 19 h à 20 h (les heures peuvent varier selon vos demandes)
- Coût :** 10 \$ /heure/terrain
- Inscription :** Minimum 2 personnes
- Responsable :** Marie-Eva Lambert au 418 596-2384, poste 2 (inscription obligatoire)



DANSE COUNTRY

Danse de ligne et/ou en couple pour débutant. Vous n'avez jamais dansé? Vous aimeriez essayer? Ne soyez pas gênés, venez faire l'essai sans engagement à une séance (8 \$) en tout temps!

- Clientèle :** Pour tous (les enfants de tous âges sont les bienvenus!)
- Lieu :** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Mardi de 18 h 45 à 20 h
- Date :** 21 janvier au 6 avril 2020 (12 semaines)
- Coût :** 8 \$ / séance sur place (pour les enfants, le prix sera à déterminer)
- Responsable :** Jinny Philippon



LA PATINOIRE ET L'ANNEAU DE GLACE

La patinoire et l'anneau de glace sont ouverts lorsque la température le permet. 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 15 h, les élèves de l'école ont priorité.

Les heures d'ouverture sont de 8 h à 21 h en semaine jusqu'à 22 h la fin de semaine (local pour se chauffer et toilettes).

LIGUE AMICALE DE HOCKEY DE ST-SYLVESTRE

Le responsable formera deux équipes par groupe d'âge et celles-ci s'affronteront pendant 45 minutes. L'équipement suivant est obligatoire: casque avec grille complète, gants de hockey, protège cou, bâton de hockey et évidemment des patins. Les règlements de la ligue sont : aucun lancer frappé, aucune mise en échec, aucun bâton élevé. S'il y a un non-respect quelconque 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 personnes)
** 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 personnes)

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

Horaire : Mardi de 18 h à 21 h (selon le nombre d'inscription)
** remis au mercredi si la température ne le permet pas*

Date : 7 janvier (match pré-saison)
 14 janvier (début officiel) au 19 février (6 semaines)
**si la température le permet, la ligue pourra se poursuivre*

Coût : 30 \$ /la saison

Responsable : Jean-Philippe Fortin-Lessard



* Possibilité de combiner des groupes s'il manque de personnes *

PEINTURE ROUGING

Apprendre des trucs de peinture et libérez votre créativité en groupe! En 4 cours, vous pourrez apprendre une technique spéciale le «rouging», c'est une technique avec de l'encre et de la peinture à l'huile. Ensuite, vous pourrez faire une création de votre choix avec l'aide et des trucs de la professeure. S'il y a de l'intérêt du groupe, la professeure est ouverte et compétente d'enseigner d'autres techniques de peinture après les 4 cours.

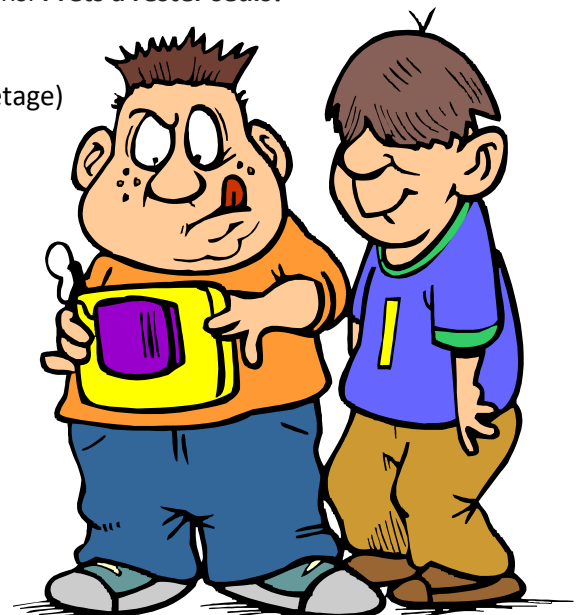
- Clientèle :** Adultes
- Lieu :** Salle Mario Grenier (2^e étage) du Centre multifonctionnel
- Horaire :** Lundi de 18 h 30 à 20 h
- Date :** 20 et 27 janvier, 3 et 10 février 2020
- Coût :** À déterminer
- Inscription :** De 5 à 8 personnes
- Responsable :** Diane Nault



PRÊTS À RESTER SEULS (reprise)

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme « **Prêts à rester seuls** » vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi **Prêts à rester seuls!**

- Clientèle :** 9 ans et plus (ou avoir complété la 3^e année)
- Lieu :** Salle Mario Grenier du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Date :** Samedi 22 février 2020 de 8 h 30 à 14 h 30
- Coût :** 55 \$ (taxes incluses), par personne incluant cahier, mini trousse et certificat de la Croix-Rouge.
- Inscription :** Minimum 11 participants
- Responsable :** Gardiens et Secouristes Avisés du Québec



YOGA

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

- Clientèle :** 14 ans et plus
- Lieu :** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Lundi de 19 h à 20 h 30
- Date :** 20 janvier au 22 mars 2020
- Coût :** 120 \$ (10 semaines) ou 15 \$ (à la séance)
- Professeur :** Maude Pelletier, professeure certifiée

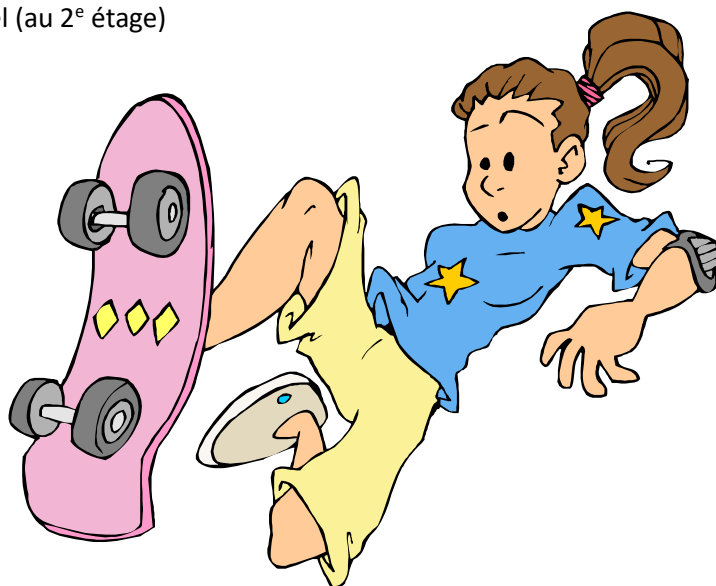
*** Date limite pour annulation : 13 janvier 2020 - Nombre d'inscription minimal requis : 5 personnes. ***

TAI-CHI

(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.

- Clientèle :** Pour tous
- Lieu :** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel (au 2^e étage)
- Horaire :** Vendredi de 13 h à 14 h 30
- Date :** 13 mars au 29 mai 2020
- Coût :** 120 \$ (12 semaines)
- Inscription :** Minimum 8 participants
- Professeur :** Émilie Doyon, professeure certifiée

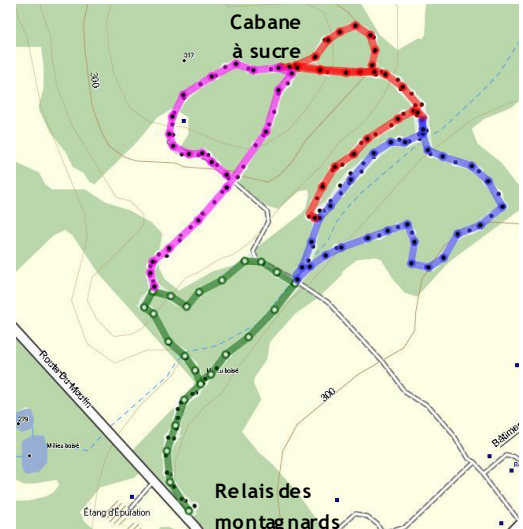


SENTIER DE RAQUETTES

Les Sentiers de Raquettes Sylvestre, avec ses trois kilomètres de pistes, sont à votre disposition dans un décor enchanteur à travers des conifères et des érables. Vous pouvez y accéder en vous rendant dans la rue Bilodeau. Le point de départ est situé à l'arrière du poste d'incendie, près des boîtes à lettres. Il se peut qu'il y ait des arbres qui obstruent le sentier, et qui vous oblige à les contourner. Nous vous invitons à la prudence. Il y a des plans des sentiers disponibles à la municipalité.

- * (1) **La St-Sylvestre** (915 m) Difficulté : FACILE
- ** (2) **La Bilodeau** (1,5 km) Difficulté : FACILE
- *** (3) **La Cabane** (1,7 km) Difficulté : MOYENNE
- **** (4) **La Belle Vue** (1,5 km) Difficulté : MOYENNE

Le Grand Tour, en passant par l'extérieur de tous les sentiers (2 km)



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



CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SYL-GYM

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

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

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

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

À noter que les lundis de 8 h à 11 h et les mercredis de 16 h 30 à 19 h, François Leblond, kinésologue, est présent pour vous conseiller.

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

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

Premier essai gratuit en tout temps!

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

Responsable : Comité bénévole du Syl-Gym



LA MUNICIPALITÉ ORGANISE UNE

SOIRÉE CINÉMA!

VENDREDI 10 JANVIER **GRATUIT**
les portes ouvrent à 18h



**FILM POUR TOUS
À 18H30**

**FILM POUR LES 13 ANS
ET + À 20H30**

**POP CORN ET JUS
SUR PLACE
GRATUIT**

**À LA SALLE LOTBINIÈRE
AU 2E ÉTAGE DU CENTRE
MULTIFONCTIONNEL**



CONCOURS PHOTO, PEINTURE ET AUTRES

St-Sylvestre a beaucoup évolué avec les années. La municipalité veut faire une exposition de son paysage qui a été marqué par le temps. L'exposition nous donnera une vue d'ensemble de l'évolution. Tout le monde est invité à venir porter des images de bonne qualité (photos, peintures ou dessins).

Le titre est « L'évolution de notre VILLAGE »

- **Date limite pour participer au concours : 15 juin 2020**
- **L'exposition aura lieu en septembre 2020**
- Les œuvres seront exposées à la bibliothèque *La rencontre*. Selon le nombre de participants, il y aura peut-être une rotation de l'exposition.
- Il y aura 2 tirages de participations; **les gagnants seront désignés lors du vernissage en septembre 2020**
- **2 coups de cœur seront désignés à la fin de l'exposition**
- Le public sera invité à venir voter pour leur coup de cœur jusqu'au 1^{er} novembre 2020.
- Le concours s'adresse à tous les résidents de la municipalité de St-Sylvestre.
- Les images doivent illustrer la municipalité de St-Sylvestre.
- Les photos inscrites au concours doivent être sur papier photo en couleurs ou en noir et blanc. Les photos, les peintures ou dessins peuvent être encadrés. Si les œuvres ne sont pas encadrées doivent être de **dimensions obligatoires de 8,5 x 11**.
- Chaque œuvre inscrite au concours doit porter (à l'endos) le nom et le numéro de téléphone du participant ainsi qu'une brève description de l'endroit où elle a été prise.

En participant au concours, le ou la participant(e) :

- atteste être l'auteur, concède une licence gratuite, non exclusive, lui permettant de reproduire, de publier, d'exposer. Le participant demeure le titulaire des droits d'auteur.
- atteste avoir obtenu le consentement des personnes apparaissant sur les photos et dégage la municipalité de St-Sylvestre de toute poursuite qui pourrait être intentée à la suite de la publication des photos soumises au concours.
- viendra porter son œuvre au bureau municipal à Marie-Eva Lambert, coordonnatrice aux loisirs. Au 423 B rue Principale.
- pourra reprendre leur œuvre après l'exposition. La Municipalité de St-Sylvestre ne peut être tenue responsable de toute dégradation ou perte des photos inscrites au concours.



Informations : 418 596-2384, poste 2 ou courriel loisirs@st-sylvestre.org

CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE ST-SYLVESTRE

Centre multifonctionnel de Saint-Sylvestre

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



Salle Desjardins

Accessible à tous, au niveau rez-de-chaussée

200\$ + txs (gymnase seulement)

250\$ + txs (avec bar et cuisine)

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

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

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

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

Salle Lotbinière

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

150\$ + txs avec cuisinette

Capacité: 100 personnes assises confortablement à table

Pour conférences fêtes de famille ou soirées thématiques



Salle Mario Grenier

Au 2e étage

100\$ + txs

Capacité: 50 personnes assises

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



Disponibilités:

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

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

RÉSERVATION: 418-596-2384 #2

GLISSADES FAMILIALES DE ST-SYLVESTRE

Les glissades familiales



de St-Sylvestre

7-8-9 FÉVRIER 2020



Venez glisser en famille ou entre amis sur des pistes qui offrent une vue magnifique sur les montagnes!

Tour d'hélicoptère



Au profit de la Maison Beau Sillon (personnes atteintes de la maladie Alzheimer)

Samedi et Dimanche



Il est recommandé d'apporter votre matériel de glisse:
Casque et Chambre à air
C'est pour votre sécurité!

Programmation

VENDREDI

PRIX d'entrée 7\$

19h00 à 22h00: Glissades sur pistes éclairées
20h00 à 2h00: Musique sous la tente
22h00: Feux d'artifices

SAMEDI ET DIMANCHE

PRIX d'entrée 10\$

11h00 à 16h00: Glissades
13h00 à 15h00: Tire sur la neige à volonté (5\$)

Entrée gratuite pour les 5 ans et - et pour les non glisseurs!

+ Chambre à air à louer 5\$ en quantité limitée

+ Remontées traditionnelles en sleighs tirées par tracteurs

+ Casse-croûte et Boissons sous une tente chauffée

+ Parc d'amusement pour les tout-petits

+ Musique et Animation

+ Grand stationnement gratuit

+ Plaisir même à - 30 degrés



Pour informations: 418-596-2384#2
www.st-sylvestre.org

Programmation

Municipalité de Sainte-Croix



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

COMMENT VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS?

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

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

Pour la réservation de terrain de badminton, pickleball ou autre, écrivez un courriel au loisirs.sainte-croix@globetrotter.net ou téléphonez au 418 926-2133.

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

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

La Municipalité de Sainte-Croix propose un service d'inscription en ligne sécurisé sur son site internet. Rendez-vous au www.ville-sainte-croix.ca/loisirs-et-culture/programmation-des-loisirs/

Cliquez sur inscription.

Si vous avez déjà un compte dans Accès-cité loisirs, entrez votre courriel et votre mot de passe.

Si vous n'avez pas de compte, créez-le en remplissant les champs.

NOTEZ QUE VOUS AVEZ BESOIN D'UN SEUL COMPTE POUR TOUTE LA FAMILLE.

Un délai de 24 heures est nécessaire à l'approbation de votre compte.

Accédez à votre compte en ligne, inscrivez-vous et payez votre inscription par carte de crédit.

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU EN PERSONNE

À partir du 5 décembre, vous pourrez faire votre inscription par téléphone ou directement au Service des loisirs au Centre culturel et sportif (6377, rue Garneau).

Notez que le paiement de votre inscription devra être effectué par chèque ou comptant dans les 24 heures suivant votre inscription.

Traitement des inscriptions

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

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX (SUITE)

MODE DE PAIEMENT

Le paiement doit s'effectuer au complet lors de l'inscription en ligne et uniquement par carte de crédit. Les prix affichés n'incluent pas la taxe sur les produits et services (TPS) et la taxe de vente du Québec (TVQ). Si vous faites votre inscription par téléphone ou directement au Loisirs Sainte-Croix, le paiement devra être fait par argent comptant ou chèque au nom de la Municipalité de Sainte-Croix.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

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

RESPONSABILITÉ

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



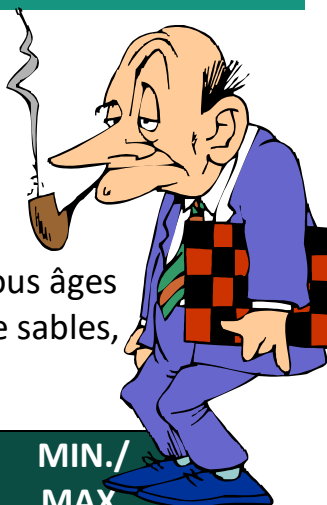
La santé de nos jeunes... une préoccupation pour tous !

ACTIVITÉS CULTURELLES

JEUX DES GÉNÉRATIONS

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

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



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

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

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

À l'École secondaire Pamphile-Le May.

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

Pour information : 418 796-0503, poste 27050



ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ENFANT

DANSE ENFANTINE

Le cours de danse enfantine initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur. Celui-ci leur apprend de petites danses sous formes de jeux. Les plus jeunes apprennent aussi les mouvements de coordination, la vitesse d'exécution, à travailler 2 par 2 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.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Samedi	Pavillon de services	Samedi 18 janvier de 9 h à 9 h 45	10 sem.	3 à 5 ans	85 \$ + tx	8 / 15 pers.

HIP HOP ENFANT

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 ».

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Samedi	Pavillon de services	Samedi 18 janvier de 10 h à 11 h	10 sem.	5 à 8 ans	85 \$ + tx	8 / 15 pers.



HIP HOP ADO

Ce cours permet aux jeunes d'approfondir leur compétence et développer la technique de hip hop.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Samedi	Pavillon de services	Samedi 18 janvier de 11 h 15 à 12 h 15	10 sem.	9 à 14 ans	85 \$ + tx	8 / 15 pers.

MINI-CHEER

Les enfants apprennent les techniques du cheerleading en augmentant un tout petit peu le degré de difficulté. De plus, les enfants mettent en pratique l'expression faciale durant leur chorégraphie.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Dimanche	Salle Robert-Daigle	Dimanche 19 janvier de 9 h à 10 h	10 sem.	4 à 6 ans	85 \$ + tx	10 / 25 pers.



CHEERLEADING

Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Dimanche	Salle Robert-Daigle	Dimanche 19 janvier de 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	7 à 14 ans	85 \$ + tx	10 / 25 pers.

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ADULTE

MISE EN FORME

C'est le temps de s'y mettre ! Prenez votre santé en main en venant travailler votre cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Cours adapté pour tous.

Apportez votre tapis de sol et votre bouteille d'eau.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Salle Robert-Daigle	Lundi 13 janvier de 18 h 30 à 19 h 30	12 sem.	15 ans et plus	90 \$ + tx	7 / 18 pers.

COUNTRY CHORÉGRAPHIQUE

Les élèves apprendront une chorégraphie sur une chanson country ou new country. Ce ne sera pas une danse que nous apprenons sur 4 murs, mais bien une chorégraphie avec chaque mouvement différent. Les mouvements seront basés sur la vraie dans country. La coordination des bras et des jambes sera de mise dans ce cours.



JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Jeudi	Salle Robert-Daigle	Jeudi 16 janvier de 19 h à 20 h	10 sem.	16 ans et plus	85 \$ + tx	8 / 15 pers.

CARDIO BOXE

Avec son mélange d'exercices de boxeur, de cardiovasculaire et de musculation ce cours d'intensité modérée à élevée vous fera sortir de votre zone de confort.

Apportez votre tapis de sol, votre corde à danser (optionnel) et votre bouteille d'eau.

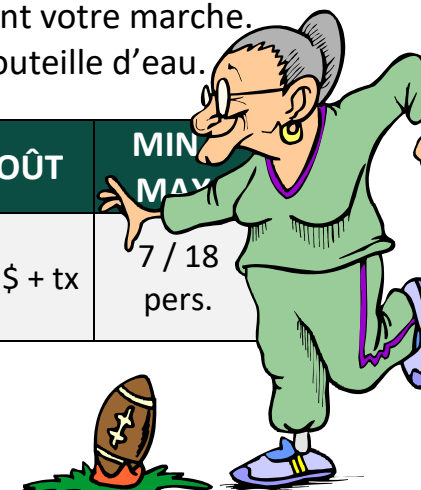
JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Lundi	Salle Robert-Daigle	Lundi 13 janvier De 19 h 45 à 20 h 45	12 sem.	15 ans et plus	90 \$ + tx	7 / 18 pers.

CARDIO RAQUETTES

Profitez du grand air! Marche extérieure en raquette dans les sentiers et hors-piste. Des exercices cardiovasculaires et musculaires vous seront proposés pendant votre marche.

Apportez vos raquettes, bâton de randonnée (optionnel) et votre bouteille d'eau.

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN. MAX.
Samedi	Stationnement du Centre culturel et sportif	Samedi 18 janvier de 9 h 30 à 10 h 30	12 sem.	15 ans et plus	90 \$ + tx	7 / 18 pers.



YOGA POUR TOUS

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

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./ MAX.
Mercredi	Pavillon de services	Mercredi 22 janvier de 18 h 30 à 19 h 45	12 sem.	16 ans et plus	113.07 \$ + tx	7 / 15 pers.

YOGA RETRAITÉ

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

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./ MAX.
Mardi	Pavillon de services	Mardi 21 janvier de 14 h 30 à 15 h 40	12 sem.	Retraité ou 55 ans et plus	113.07 \$ + tx	7 / 15 pers.

YOGA AVANCÉ

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

JOUR	OÙ	HORAIRE	DURÉE	ÂGE	COÛT	MIN./MAX.
Mardi	Pavillon de services	Mardi 21 janvier de 17 h 45 à 19 h	12 sem.	16 ans et plus	113.07 \$ + tx	7 / 15 pers.



ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES CLUBS SPORTIFS AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

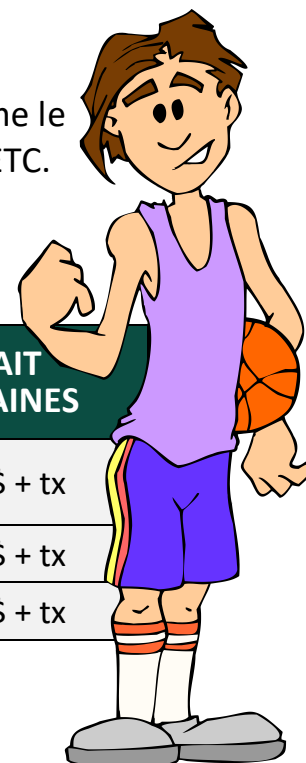
ACTIVITÉS	PERSONNES RESSOURCES	TÉLÉPHONE	ADRESSES COURRIEL
Club de patinage artistique	Lena Brown	418 559-3018	brownlena@gmail.com
Curling	Jacques Bergeron	418 703-0630 418 926-2227	liseleclerc111@hotmail.com lynehabel@globetrotter.net
Ringuette	Carole Fréchette	418 559-2931	

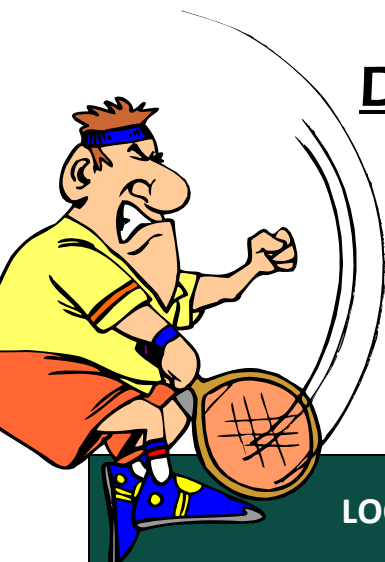
TARIFICATION DE LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS

Formez votre équipe et réservez pour un sport libre d'encadrement comme le BADMINTON, PICKLEBALL, BASKETBALL, VOLLEYBALL, HOCKEY COSOM, ETC.

RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE AU 418 926-2133
OU COURRIEL À loisirs.sainte-croix@globetrotter.net

	À LA SÉANCE	FORFAIT 6 SEMAINES	FORFAIT 12 SEMAINES
Terrain de badminton Terrain de pickleball	10.44 \$ + tx	52.19 \$ + tx	100.02 \$ + tx
Palestre	30.44 \$ + tx	173.95 \$ + tx	321.60 \$ + tx
Ringuette	43.49 \$ + tx	239.18 \$ + tx	356.60 \$ + tx





DISPONIBILITÉS DE PLATEAUX

Lundi de 19 h 30 à 21 h
Mercredi et vendredi de 18 h 30 à 21 h

ADRESSES

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

	À LA SÉANCE	FORFAIT 6 SEMAINES	FORFAIT 12 SEMAINES
Terrain de badminton Terrain de pickleball	10.44 \$ + tx	52.19 \$ + tx	100.02 \$ + tx
Palestre	30.44 \$ + tx	173.95 \$ + tx	321.60 \$ + tx
Ringuette	43.49 \$ + tx	239.18 \$ + tx	356.60 \$ + tx

Programmation

Municipalité de Dosquet



BIBLIOTHÈQUE

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

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

Activités spéciales à la bibliothèque :



ACTIVITÉS	HEURE	ENDROIT
Duo couture	Samedi, 25 janvier en PM	154-A, rue St-Joseph, Dosquet
Initiation à la mixologie	Samedi, 30 mai en PM	154-A, rue St-Joseph, Dosquet

COURS DE ZUMBA ADULTE

La **Zumba Fitness** est un programme d'entraînement physique accessible à tous, peu importe votre niveau de condition physique. Elle combine des éléments d'aérobic et des mouvements de danses de plusieurs styles le tout dans une ambiance de party.

La Zumba suit une méthode d'entraînement où des rythmes lents et rapides sont ponctués de mouvements plus musculaires qui s'enchaînent, vous permettant ainsi de sculpter votre corps et d'affiner votre silhouette tout en brûlant des calories. Une ambiance de plaisir contagieux!

DÉBUT DES COURS LE 22 JANVIER 2020

HORAIRE	DURÉE	COÛT
Mercredi de 18 h à 18 h 55	10 semaines	120 \$ + tx incluses * Payable en chèque ou argent *

- **Uniforme** : tenue sportive, espadrilles d'intérieur, serviette et bouteilles d'eau -

Pour vous inscrire, vous pouvez le faire directement
Au bureau municipal de Dosquet.



COURS DE DANSE COUNTRY

Les cours de danse country reviennent à Dosquet pour l'année 2020. Le début des cours est le mercredi 15 janvier 2020.

Pour toutes informations et inscription, veuillez communiquer avec Monique Bergeron au 418 415-4321. Les inscriptions se font au bureau municipal de Dosquet ou via le coordonnateur des loisirs, Carl-Éric Bilodeau, par courriel cooperation.loisirs@outlook.com.

COURS D'ESPAGNOL

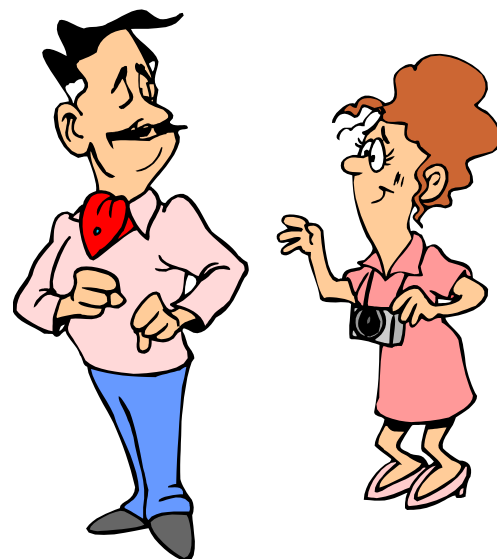
Les cours d'Espagnol seront de retour à l'hiver prochain. Ils seront donnés par Antonio Castillo. Les cours auront lieu les jeudis à compter de 18 h 30 à la bibliothèque. Le premier cours aura lieu le 23 janvier et ce pour 10 semaines. La tarification est de 125 \$.

Afin de s'inscrire, veuillez le faire directement à la municipalité de Dosquet.

COURS DE PHOTOGRAPHIE

Une autre nouveauté s'ajoute à la programmation de Dosquet pour l'hiver 2020. En effet, un cours de photographie sera donné par l'excellent photographe Sébastien Turcotte. Un seul cours sera donné par Monsieur Turcotte et il aura lieu le samedi 22 février au deuxième étage de la bibliothèque. Trois plages horaires seront disponibles lors de cette journée, soit de 8 h 30 à 10 h 30, de 11 h 30 à 13 h 30 et de 14 h à 16 h, 5 à 6 personnes maximum par plage horaire. Un appareil photo est obligatoire afin de participer à ce cours. La tarification pour ce cours est de 80 \$.

Pour réservation, vous pouvez le faire directement au bureau municipal de Dosquet.



COURS DE PEINTURE POUR ENFANTS

Une toute nouveauté s'ajoute à la programmation pour l'hiver 2020. En effet, des cours de peinture pour enfants seront donnés par Madame Rose-Hélène Laflamme. La tarification est de 100\$ pour 5 ateliers de 2h. Le premier cours aura lieu le samedi 18 janvier de 9h30 à 11h30 au deuxième étage de la bibliothèque. Tout le matériel est fourni par la professeure : Pièces à peindre, peinture, pinceaux, chiffons. Prévoir un tablier ou du vieux linge.

Afin d'inscrire vos enfants, vous pouvez le faire directement au bureau municipal de Dosquet.

PATINOIRE

Voici l'horaire de la patinoire pour l'hiver 2020. Un tournoi de hockey bottine aura aussi lieu le 25 janvier 2020. Plus détails seront donnés lors de l'envoi de la publicité.

En soirée :

- Tous les jours de 18 h à 21 h

Patinage libre :

- Lundi, jeudi : 18 h à 19 h
- Samedi et dimanche : 13 h à 14 h

Durant les congés scolaires :

- 13 h à 16 h 30
- Patinage libre : 13 h à 14 h

Temps des fêtes

- Noël et Jour de l'An : Fermé
- 24 et 31 décembre : 13 h à 16 h 30



ÉCOLE DE DANSE MOVE



SESSION HIVER 2020

DANSER À DOSQUET

SPECTACLE
LES 10 DERNIÈRES
MINUTES DU
DERNIER COURS

DANSE ENFANTINE	HIP-HOP
3 à 5 ans 17h45 à 18h30 salle Multi	6 ans et + 18h30 à 19h30 salle Multi

Jeudi 16 janvier au 26 mars 2020
(Aucun cours le 5 mars 2020)

SESSION DE 10 SEMAINES: 65\$ - DANSE ENFANTINE
75\$ - HIP-HOP

Inscriptions via la municipalité:
2, rue Mgr Chouinard, Dosquet, G0S 1H0, 418-728-3653

VANESSA BEAUMONT . 418-473-4446 . INFO@ECOLEDEDANSEMOVE.COM

École de danse
 **MOVE**

RETRAITE EN FORME RETRAITE ACTIVE

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

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

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

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

ACTIVITÉ	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
Mise en forme sénior	Les mardis de 10 h à 11 h Du 14 janvier au 31 mars 2020	Salle multifonctionnelle	40 \$ (résident) 50 \$ (non-résident)

Pour plus d'informations :

communiquez avec Nancie Tremblay au 418 951-5086 ou à nancie.tremblay.osf@outlook.com.
Les inscriptions se font directement au bureau municipal de Dosquet.



FORMATION IPAD 1



Formation iPad 1

Préalable

- Posséder un iPad (apple)

Objectifs généraux

- Acquérir des habiletés permettant d'utiliser adéquatement les différentes applications de base de l'iPad
- Acquérir des habiletés actuelles pour communiquer avec les gens

Contenu

- Utilisation sommaire des applications suivantes : Calendrier, Notes (et les fonctions reliées au clavier et aux langues), Contacts, Horloge, Safari.
- Utilisation de l'application de communication Mail.
- Visite de l'App Store et téléchargement d'applications reliées à l'actualité.
- Exploration des Réglages.

Enseignante : Martine



DÉBUT DES COURS : semaine du 13 janvier jusqu'à la semaine du 23 mars 2020

Durée : 10 semaines (2h30/cours)

Jour et Heure : Jeudi, 9h à 11h30

Endroit : Dosquet, salle communautaire

Document obligatoire à fournir lors de l'inscription :

- ✓ Certificat de naissance ou baptistaire (*original*)
- ✓ Pièce d'identité avec photo (carte d'assurance-maladie ou permis de conduire)

LIEU D'INSCRIPTION EN PERSONNE			
JOUR	LIEU	PAIEMENT	HEURE
Jeudi 12 décembre 2019	• CÉTAL 132 rue Olivier Laurier-Station (Québec) G0S 1N0	7 \$ <i>Argent comptant</i>	9h00 à 12h00

Pour des informations supplémentaires, veuillez contacter avec **Marie-Laurence Brouard** conseillère pédagogique au Centre d'éducation des adultes des Navigateurs au **418 838-8566** poste 31018

Pour ceux et celles qui ne peuvent pas se présenter le jeudi 12 décembre à Laurier-Station, vous pouvez vous inscrire directement au bureau municipal de Dosquet.

Programmation

Municipalité de Saint-Antoine-de-Tilly



INFORMATIONS POUR INSCRIPTIONS

Session d'hiver du 13 janvier au 3 avril 2020 (12 semaines)

INSCRIPTIONS

Du 2 décembre 2019 au 7 janvier 2020. Soirée d'inscription
le mardi 17 décembre 2019 de 17 h à 20 h au centre communautaire.

EN LIGNE

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

RABAIS D'IMPLICATION

Lorsque vous avez 3 activités ou plus, un pourcentage de rabais
vous sera alloué. Les activités peuvent être réparties entre tous les
membres d'une même famille.

3 activités : 15 % de rabais sur la facture

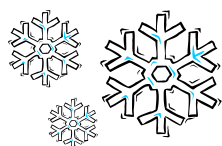
4 activités : 20 % de rabais sur la facture

FRAIS DE RETARD ET ANNULATION

Des frais de retard de 15 \$ s'appliquent dans le cas où nous n'avons pas
reçu le paiement et l'inscription pour le 1^{er} cours. La Municipalité offrant les cours
se réservent le droit d'annuler une activité en cas d'un nombre
insuffisant d'inscriptions.

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





HORAIRE PATINOIRE

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



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

ARTS

Horaire : Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30

Tarif : 120 \$ (12 séances)

Description : Activités variées d'artisanat, bijoux, dessin, peinture aquarelle mixte média, gravures et estampes sur polystyrène.



GUITARE / BATTERIE

Horaire : --

Tarif : entre 225 \$ et 380 \$ (12 séances)

Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès. Guitare acoustique, classique, électrique et ukulélé. L'horaire est fait en fonction de la demande.



CHANT / PIANO

Horaire : est fait en fonction de la demande dans les plages horaires suivantes :
Mardi 13 h à 19 h 45 - Mercredi 13 h à 21 h - Jeudi 13 h à 17 h 30 – Samedi 9 h à 12 h 30

Tarif : entre 205 \$ et 385 \$ (12 séances)

Description : Cours individuel de 30 à 60 minutes par personne vous permettant de développer vos talents. Répertoire varié de chansons à succès.

ACTIVITÉS SPORTIVES

CHEERLEADING

Horaire : Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30

Tarif : 130 \$ (12 séances)

Description : Ce programme vise l'apprentissage des techniques de *Cheerleading* selon des méthodes éducatives progressives. Les jeunes formeront une équipe récréative dans le but d'apprendre des mouvements, des chorégraphies et des portées de bases et intermédiaires.



BADMINTON LIBRE OU LIGUE

Horaire : Mardi de 18 h à 20 h (badminton libre) et de 20 h à 22 h (ligue de badminton)

Tarif : 90 \$ pour 12 séances ou 8 \$ la séance

Description : Badminton offert pour tous; enfants et parents. 3 terrains de badminton sont mis à votre disposition afin de jouer avec jeunes et moins jeunes. Il est important de noter que lors de fort achalandage un SYSTÈME d'alternance devra être instauré afin de s'assurer que tous les joueurs présents puissent jouer.



MULTI-SPORTS

Horaire : Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30

Tarif : 100 \$ (10 séances)

Description : Participez à l'activité Multi-sports et offrez-lui la possibilité de lâcher son fou. Il aura l'occasion de s'initier à différents sports collectifs comme le soccer, le basketball ou encore le hockey, le tout dans une ambiance décontractée, propice au jeu.

DANSE HIP-HOP MIDI

Horaire : Lundi de 11 h 30 à 12 h 30 (maternelle à 6^e année)

Tarif : 130 \$ (12 séances)

Description : Introduction au Hip-Hop dans son esprit et ses mouvements. Ce cours initiera l'élève à comprendre les éléments qui forment l'esprit de la danse Hip-Hop.

DANSE THÉÂTRALE

Horaire : Lundi de 15 h 30 à 16 h 30 (5 à 9 ans) et de 16 h 30 à 17 h 30 (10 à 13 ans)

Tarif : 130 \$ (12 séances)

Description : Ce cours s'adresse aux jeunes débutants qui veulent danser et socialiser dans un esprit coopératif. Les chorégraphes sont amusantes et présentées avec histoires, personnages et petites mises en scène.

HOCKEY COSOM

Horaire : Jeudi de 20 h 30 à 22 h

Tarif : à déterminer

Description : Ligue récréative, toujours à la recherche de joueurs.



VOLLEYBALL COMPÉTITIF

Horaire : Mercredi de 19 h à 22 h

Tarif : à déterminer

Description : Ligue compétitive, toujours à la recherche de joueurs remplaçants.

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Horaire : Jeudi de 18 h 45 à 20 h 15

Tarif : à déterminer

Description : Participez à des matchs amicaux, nous sommes toujours en recrutement de joueurs. Les équipes sont faites sur place à chaque semaine.

KATAG

Horaire : Lundi de 15 h 30 à 16 h 30

Tarif : 120 \$ (12 séances)

Description : Jeu d'épées en mousse. Les jeunes devront trouver des stratégies en équipe pour être couronnée équipe gagnante. De nouveaux défis à chaque cours pour avoir plus de difficultés dans les parties.
Minimum de 20 inscriptions.



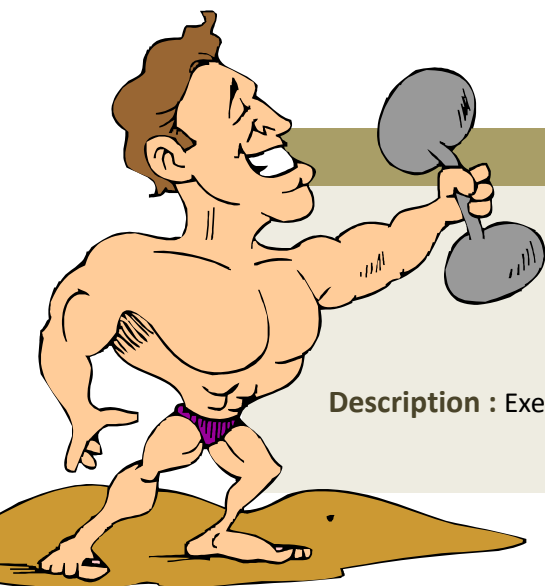
ACTIVITÉS DE MISE EN FORME ET BIEN-ÊTRE

CIRCUIT TRAINING

Horaire : Mercredi de 18 h à 19 h

Tarif : 110 \$ (12 séances)

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



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Horaire : Mardi de 8 h 30 à 9 h 30

Tarif : 105 \$ (12 séances)

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ÂGE D'OR

Horaire : Mardi de 10 h 20 à 11 h 20 / Jeudi de 8 h 45 à 9 h 45

Tarif : 35 \$ (12 séances)

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

HIIT/TABATA

Horaire : Lundi de 18 h 15 à 18 h 45

Tarif : 90 \$ (12 séances)

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

OPTI-ENTRAÎNEMENT

Horaire : Jeudi de 9 h 50 à 10 h 50

Tarif : 105 \$ (12 séances)

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

ABDOS-FESSIERS

Horaire : Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

Tarif : 110 \$ (12 séances)

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



ZUMBA

Horaire : Lundi de 19 h à 20 h

Tarif : 110 \$ (12 séances)

Description : Zumba est un cours en groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. Ce cours de 60 minutes est un réel plaisir qui vous fait oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous et s'adapte très bien à tous les niveaux.

STRETCHING

Horaire : Mardi de 9 h 30 à 10 h 15

Tarif : 100 \$ (12 séances)

Description : Ce cours est composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente.



YOGA VITALITÉ

Horaire : Mardi de 18 h 30 à 19 h 40

Tarif : 100 \$ (10 séances)

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



YOGA DOUX

Horaire : Mardi de 19 h 50 à 21 h

Tarif : 100 \$ (10 séances)

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



Programmation

Municipalité de
Val-Alain

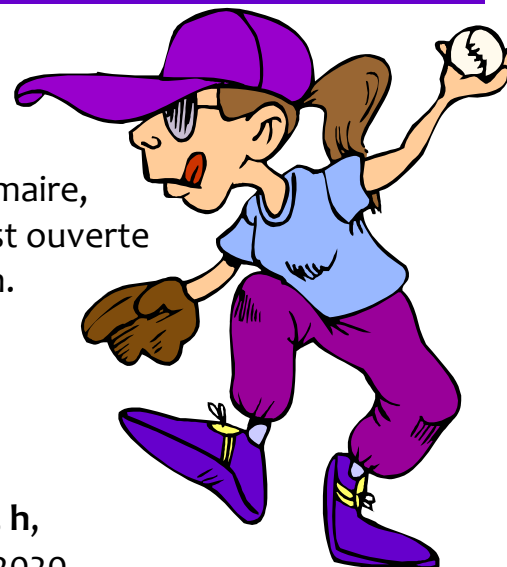


BIBLIOTHÈQUE L'HIBOUCOU

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

BASEBALL-POCHE

Organisé par la FADOQ **tous les jeudis à 13 h**,
au centre municipal, à compter du 9 janvier 2020.



ENTRAÎNEMENTS MULTIPLES

avec Oxygène Santé et Forme **tous les mercredis de 19 h 30 à 20 h 30**,
au centre municipal, à compter du 15 janvier 2020.

COURS DE DANSE CRÉATIVE

Ballet classique **tous les samedis de 9 h à 10 h**,
au centre municipal, à compter du 18 janvier 2020.

COURS DE KARATÉ

tous les vendredis à 18 h 30, au centre municipal
à compter du 10 janvier 2020.

Pour plus d'informations :

418 744-3222 ou

loisirsvalalain@gmail.com



Programmation

Organismes de la MRC de Lotbinière



REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE



(Personne à contacter : Véronique Carrier)

1, rue Viger, Dosquet, G0S 1H0

418 728-4665

rjlotbiniere@videotron.ca

www.rjlotbiniere.com

HEURES D'OUVERTURE

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

Lundi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

Tél. : 418 415-4665

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

Lundi, mardi et vendredi de 18 h à 21 h

Tél. : 418 888-4027

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

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

Tél. : 418 728-9196

MDJ Le Bunker (Dosquet – 1, rue Viger)

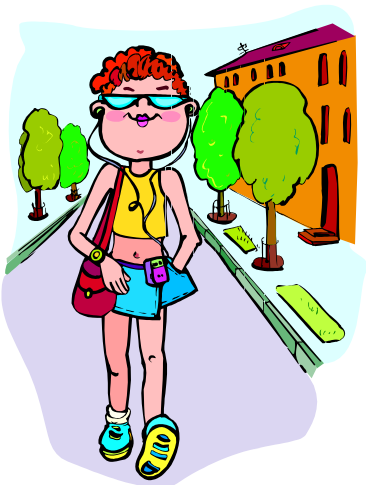
Mardi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

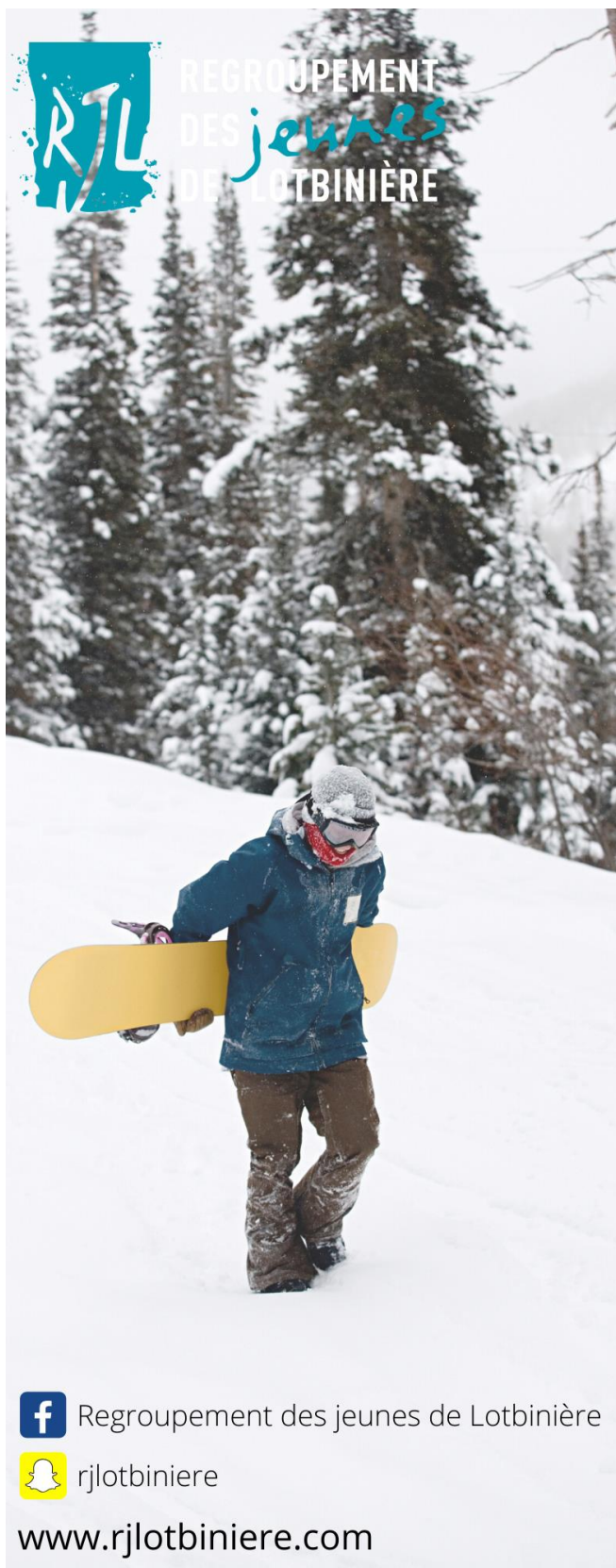
Tél. : 418 728-4665

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

Mercredi de 18 h à 21 h

Tél. : 418 886-2726





RTL REGROUPEMENT
DES *jeunes*
DE LOTBINIÈRE

 Regroupement des jeunes de Lotbinière
 rjlotbiniere
www.rjlotbiniere.com

Programmation hiver 2019-2020

- **25 janvier** : Tagball et Subway
- **Février** :
 - Travail de milieux dans les écoles secondaires
 - Mois «On s'love» pour promouvoir la vie
 - Vente de hot-dog aux courses de bazous d'Issoudun
- **22 février** : Défi Laser + Isaute
- **2 et 3 mars** : Chalet récompense
- **6 mars** : Traîneau à chiens et cabane à sucre
- **Mars** : Début du programme de 6^{ième} année « À la conquête de ta MDJ ! »
- **20 mars** : RDV de l'emploi Lotbinière
- **Avril** : Programme de 6^{ième} année « Embarque avec nous ! »



**Viens t'amuser
avec nous !**



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)
25 janvier	Tagball et Subway	16 h 30 à 22 h 30	6 h	12-17 ans	À déterminer	30 \$	Minimum 4 inscriptions
Février	Vente de hot-dogs aux courses de bazous à Issoudun	À déterminer	À déterminer	-	Issoudun	Gratuit	-
Février	Travail de milieu dans les écoles secondaires	12 h à 13 h 30	1 h 30	12-17 ans	Beaurivage et Pamphile Le-May	-	-
Février	Mois « On s'love » pour promouvoir la vie	À déterminer	Tout le mois	12-17 ans	MDJ	Gratuit	-
22 février	Défi Laser + Isaute	À déterminer	À déterminer	12-17 ans	À déterminer	À déterminer	Minimum 4 inscriptions
2 et 3 mars	Chalet récompense	À déterminer	2 jours	12-17 ans	À déterminer	À déterminer	Minimum 8 inscriptions
6 mars	Traîneau à chiens et cabane à sucre	À déterminer	À déterminer	12-17 ans	À déterminer	Gratuit	Minimum 4 inscriptions
Mars	Début du programme de 6 ^e année : « À la conquête de ta MDJ! »	À déterminer	À déterminer	11-12 ans	Écoles primaires	-	-
20 mars	RDV de l'emploi Lotbinière	12 h à 18 h	À déterminer	Tous	Centre multifonctionnel de St-Apollinaire	-	-
Avril	Programme de 6 ^e année : « Embarque avec nous! »	À déterminer	À déterminer	11-12 ans	Écoles primaires	-	-

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 2019-hiver 2020



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	30	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	6	MARCHE À SAINTE-AGATHE Départ : 10h, du Parc de la chute à Ste-Agathe. Dîner au resto.
	13	MARCHE DANS LE SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE À SAINT-AGAPIT. Départ : 10h, de l'aréna de Saint-Agagit. Dîner au resto.
	20	MARCHE À LA PROMENADE DE CHAMPLAIN Départ : 10h, stationnement au Quai des Cageux (boul. Champlain). Apportez votre lunch.
	27	PROMENADE DE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE BÂTI- SAINT-NICOLAS. Départ : 10h, stationnement en arrière de l'ancien presbytère. 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	À déterminer	SORTIE SPÉCIAL avec coucher – FORÊT MONTMORENCY Marche-Ski de fond- Raquette
Janvier 2019	8	SKI ET RAQUETTE* À SAINT-AGAPIT Départ : 10h, voisin du 1331, rang des Pointes, Saint-Agagit. Dîner au resto
	15	SKI DE FOND ET MARCHE À SAINT-APOLLINAIRE Départ : 10h, voisin du 559, rue Bourret (desserte qui longe l'autoroute 20). Dîner au resto.
	22	SKI DE FOND ET RAQUETTE* À LAURIER-STATION Départ : 10h, rue des Érables (du parc situé derrière le Physicentre). Dîner au resto.
	29	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	5	SKI DE FOND ET RAQUETTE* À DOSQUET Départ : 10h, en face du 456, Route 116. Dîner au resto.
	12	RAQUETTE* et MARCHE À SAINT-SYLVESTRE Départ : 10h, 25 route Clark (cabane à Sucre Gaétan Bilodeau). Apportez votre lunch.
	19	SKI, RAQUETTE* OU MARCHE À SAINTE-AGATHE Départ : 10h Relais. Dîner au resto
	26	MARCHE, RAQUETTE OU SKI DE FOND À SAINTE-CROIX Départ : 10h du stationnement rue de l'Aqueduc. Dîner au resto.

*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 : 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 / CPAL 418-728-4825 ou 1 866 728-4825



REGROUPEMENT DES PERSONNES AIDANTES DE LOTBINIÈRE

Suis-je une personne aidante?

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

Notre mission

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

Notre clientèle et nos services

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

Accueil, écoute et référence

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

Répit-accompagnement à domicile

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

Soutien individuel et de groupe

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

REGROUPEMENT DES PERSONNES AIDANTES DE LOTBINIÈRE (suite)

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

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

Nous sommes là pour vous !

1000, rue St-Joseph, St-Flavien

418 728-2663

rpalotb@hotmail.com

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



MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE



Maison de la Famille
de Lotbinière

ACTIVITÉS Hiver 2020
Inscription : 418 881-3486
- Gratuit! Pour toutes les familles -

Chouette & Pirouette
de 9 à 11h
du 14 janv au 22 mai

Relâche du
3 au 6 mars

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

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

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



À LA MAISON DE LA FAMILLE, À ST-APOLLINAIRE

Bébé-Câlin

mardi 13 à 15h
du 21 janv au 25 fév
du 12 mai au 16 juin

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

Communiqu'ons

lundi 9 à 11h
16 mars au 27 avril (sauf 13 avril)

Activité de stimulation du langage
Pour les enfants 3-5 ans avec parents
Places limitées



Stimulation langage motricité

samedi 9h30 à 11h
11 janv au 16 mai

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



Bébé apprend à lire

samedi 9h30 à 11h
11 janv, 8 fév, 14 mars, 11 avr, 9 mai, 13 juin

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



Réhabilitation post-accouchement

Mardi 13 à 14h30
du 10 au 31 mars

Prendre soin de son corps après l'accouchement



Aide aux devoirs

Samedi, dimanche 9h30 à 11 h
du 11 janv au 30 mai

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



Expérience physique

mardi 13 à 14h30
du 7 janv au 10 mars - COMPLET
du 24 mars au 12 mai

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



MAISON DE LA FAMILLE DE LOTBINIÈRE

ACTIVITÉS Hiver 2020 (SUITE)

L'Intégral 1 – À ma rencontre

mardi 13h30 à 15h30
du 21 janv au 14 avril
en 3 étapes de 4 rencontres...

Techniques puissantes pour arriver à ses buts
Animateur : Bertrand Huot, m.a.
Programme personnalisé de croissance pers, 18 ans et plus



L'Intégral 3 – Relation aux autres

mardi 19 à 21h
du 21 janv au 14 avril
en 3 étapes de 4 rencontres...

Techniques puissantes pour arriver à ses buts
Animateur : Bertrand Huot, m.a.
Programme personnalisé de croissance pers, 18 ans et plus

Club informatique

Jeudi 13 à 15h
du 16 janv au 21 mai

Trouver des réponses à toutes ces questions
quand on travaille seul



Musclez vos méninges

mardi 9h30 à 11h30
7 janv au 12 mai

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



Clinique d'impôt - CDDS

Réservez votre place dès le 17 février
418-728-4054

Service de déclaration d'impôt (provinciale et fédérale)
aux personnes, couples ou familles à faible revenu
de la MRC de Lotbinière – Sur rendez-vous seulement



Accès-Loisirs

jeudi 13h30 à 18h30
9 janv – 9 avril

Participer à un loisir gratuit
Inscriptions



AUTRES SERVICES À LA MAISON



Écoute accompagnement

Individu, couple, parent, aînés
Mieux surmonter les difficultés



Pour mieux intervenir

Conseils éducatifs
pour parents d'enfants entre 5 et 17 ans



Médiation Citoyenne

Un soutien pour gérer les conflits
(voisinage, propriétaire/locataire, famille élargie, actes criminels, etc.)



Consultation professionnelle brève

Avocat – notaire – médiation- orientation



Pour nos aînés

Fête – Cœur – Temps

Pour votre Fête, avec Cœur
nous vous offrons du Temps



Citoyens de demain

Des petits gestes pour changer l'humain et la planète



Accès-Loisirs

Participer à un loisir gratuit



Présence Lotbinière

Suivi, accompagnement, soutien
lors d'un deuil





**Maison de la Famille
de Lotbinière**

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

Information et inscription : 418 881-3486

81, rue Rousseau, St-Apollinaire, G0S 2E0

maisonfamillelotbiniere@globetrotter.net

www.maisonfamillelotbiniere.com



Heures d'ouverture :

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

Vendredi de 9 h à 12 h