



# PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - AUTOMNE 2017



**Dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans, engagé dans la voie du mieux-être des citoyens et de la vitalité de notre île, les municipalités annoncent conjointement par le biais de cet encart la programmation de leurs activités de loisirs. Voici donc l'édition de l'automne 2017 !**

Vous aimeriez suivre un cours cet automne en particulier et vous voudriez savoir s'il s'offre à l'île? Vous voulez savoir quels sont les cours offerts dans votre municipalité? Quel est l'horaire des cours, le jour ou le soir? Quelles sont les journées d'inscription? Quel est le coût? C'est le type d'informations que vous trouverez facilement ici.

Il a été conçu pour vous! Consultez-le et conservez-le au besoin! Nous vous souhaitons de participer activement aux multiples possibilités qui s'offrent à vous ainsi qu'aux membres de votre famille.

*L'île d'Orléans,  
une île vivante !*



# ACTIVITÉS ARTISTIQUES

| ACTIVITÉ  | DESCRIPTION  | HORAIRE   | COÛT  | LIEU  | PÉRIODE D'INSCRIPTION   | RESPONSABLE  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| <b>Atelier de papier mâché</b><br>(7 à 12 ans)              | Imaginez et créez des objets décoratifs et artistiques à partir de papier mâché et d'objets recyclés.  | 16 septembre au 25 novembre<br><b>Samedi, 10 h à 11 h 30</b>                              | 25 \$ pour 8 ateliers, matériel inclus              | Local du service de garde<br><b>Sainte-Famille</b>                | Du 14 août au 8 septembre<br>Min. 6 / Max. 12   | Johanne Gelly<br>jgellybine@gmail.com  |
| <b>Bricolage parent-enfant</b><br>(3 à 13 ans)              | Activité de bricolage mensuelle chapeautée par les bénévoles de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni  | Une activité par mois<br>De septembre à mai<br><b>Samedi, 9 h à 11 h</b>                  | Gratuit   | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b> |   | Véronique Rousseau<br>vrousseau79@gmail.com  |
| <b>Chant</b><br>Adulte                                      | Pratique de la chorale<br>Le Chœur de l'Isle d'Orléans   | 19 septembre au 10 décembre<br><b>Lundi, 19 h à 21 h 30</b>                               | 75 \$   | Église<br><b>Sainte-Pétronille</b>                                | Date limite<br>3 octobre 2017   | Claire Barry<br>T. 418 821-0321<br>cbarry@videotron.ca                                 |
| <b>Chant</b><br>Adulte                                      | Chorale liturgique   | À l'année<br><b>Dimanche, 9 h 45 à 11 h 30</b><br><b>Un dimanche sur deux</b>             | Gratuit   | Église<br><b>Sainte-Pétronille</b>                                |   | Paule Laperrière<br>T. 418 829-0425<br>paulu@oricom.ca                                 |
| <b>Cercle des fermières de Saint-Laurent</b>                | Cours de tissage et courtepoinette avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent   | <b>2<sup>e</sup> mardi chaque mois</b><br><b>Mardi, 13 h à 16 h</b><br><b>19 h à 22 h</b> | 35 \$ pour devenir membre (coût annuel)             | 6926, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                        |   | Diane Paradis<br>T. 418-828-0521   |
| <b>Dessin</b>   | Approfondir les techniques du dessin d'observation avec des exercices pratiques.   | Du 25 septembre au 11 décembre<br><b>Lundi, 13 h à 16 h</b>                               | 240 \$  | 6926, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                        | 18 septembre<br>5 pers. min. / 10 max.  | Cathy Lachance<br>T. 581 999-0915<br>cathylachance@yahoo.com                           |
| <b>Guitare</b><br>Débutant et intermédiaire                 | Électrique, acoustique et classique,   | <b>Soir/semaine</b><br><b>Jour/fin de semaine</b>   | 30 \$ / h en bloc de 4 X 1 h (20 \$ pour essai 1 h) | 6936, chemin Royal ou à domicile avec supplément                  |   | Cédric Chabot<br>T. 418 953-4756<br>cedric_chabot@outlook.com                          |
| <b>Musique</b><br>4 à 80 ans                                | Violon, Piano, Violoncelle, Guitare, Flûte traversière.<br><b>Cours privé individuel</b>   | Début en septembre<br><b>Selon la disponibilité des professeurs</b>                       | 18 \$ / 30 minutes<br>32 \$ / heure                 | Centre communautaire Raoul Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b>  | Inscription en tout temps   | Nadine Hokayem<br>T. 418 806-8769  |
| <b>Peinture</b>   | Cours de peinture adapté à tous les niveaux.<br><b>Professeur : Cathy Lachance</b>   | 2 octobre au 4 décembre<br><b>10 semaines</b><br><b>Lundi, 18 h 30 à 20 h 30</b>          | 200 \$  | <b>Saint-Pierre</b><br>Local à confirmer                          | Jusqu'au 29 septembre   | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T. 418 828-2855 #5                |
| <b>Peinture à la craie sur meubles</b><br>(Ados et adultes) | Techniques de base de revalorisation de meubles avec la peinture crayeuse.   | 1 <sup>er</sup> octobre OU 15 octobre<br><b>13 h 30 à 16 h 30</b>                         | 65 \$ + tx tout le matériel est inclus              | 6926, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                        | Un dépôt de 30 \$ est exigible pour réservation de la place 2 semaines avant le début du cours. | Jacinthe Tremblay, designer d'intérieur<br>T. 581 999-7109<br>jacinthetremblay@me.com. |
| <b>Photographie</b>   | Base de la photographie : cadrage, exposition, profondeur de champs. Trois grands principes d'expositions : vitesse, ouverture et iso. Fonctionnement des différentes fonctions du boîtier. Pratique sur le terrain, extérieur ou intérieur.<br><b>Professeur : Sébastien Girard</b> | 24 septembre au 26 novembre<br>10 semaines<br><b>Dimanche, 9 h 30 à 10 h 30</b>           | 200 \$  | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                  | Jusqu'au 15 septembre<br>Min. 4 pers.   | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T. 418 828-2855 p.5               |



# ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

| ACTIVITÉ  | DESCRIPTION  | HORAIRE  | COÛT   | LIEU  | PÉRIODE D'INSCRIPTION                           | RESPONSABLE  |
|---|--|--|--|---|---|--|
| Anglais   | <b>Débutant</b><br>Apprenez le vocabulaire, la conjugaison des verbes, à formuler des phrases et à converser.<br><b>Professeur : Shirley Fair</b>  | 12 semaines<br>20 septembre au 6 décembre<br><b>Mercredi, 13 h 15 à 14 h 45</b><br>20 septembre au 6 décembre<br><b>Mercredi, 18 h à 19 h 30</b> | 165 \$<br>1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir) | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                      | Jusqu'au 15 septembre                           | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T. 418 828-2855, poste 5      |
|   | <b>Intermédiaire</b><br>Venez pratiquer tout en conversant. Lectures, structures grammaticales et conjugaison avancée.<br><b>Professeur : Shirley Fair</b>   | 12 semaines<br>20 septembre au 6 décembre<br><b>Mercredi, 15 h à 16 h 30</b>   |  |   |   |  |
| Auto-défense  | Trois avant-midi d'initiation à l'autodéfense. Cours qui s'adresse à tous (à partir de 8 ans).   | 8 octobre, 5 ou 12 novembre (à confirmer), 3 décembre<br><b>Dimanche, 9 h 30 à 12 h</b>  | 10 \$ par cours                                    | Centre communautaire Le Sillon,<br><b>Saint-François</b>              | Du 14 août au 30 septembre<br>Min. 10 / Max. 20 | Caroline Beaudoin<br>T. 418 997-0986<br>carolinebeaudointkd@hotmail.com            |
| Café-Rencontre Cartes   | Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes, scrabble et discussions.  | 6 septembre au 13 décembre<br><b>Mercredi, 13 h à 16 h</b>   | Gratuit  | Salle communautaire 6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>        |   | Véronique Provencher<br>T. 418 828-2322<br>veronique.provencher@saintlaurentio.com |
| Café-rencontre Jasette  | Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits.   |  |  |   |   |  |
| Club des Aînés  | Activités diverses pour les 50 ans et plus   | Dès septembre  | Coût annuel pour être membre                       | Centre communautaire Le Sillon,<br><b>Saint-François</b>              | Début septembre                                 | Johanne Gignac<br>T. 418 829-3383<br>gignacjohanne@videotron.ca                    |
| Les Aînés en action   | Activités diverses pour les 50 ans et plus   | Dès septembre  | Coût annuel pour être membre                       | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                      | Début septembre                                 | Claudette Lavoie<br>T. 418 991-0708<br>cllavoie@videotron.ca                       |
| Bridge  | Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés  | <b>Mardi, 13 h 30 à 16 h 30</b>  | Coût annuel de 20 \$ pour carte membre             | Local au Centre communautaire de<br><b>Saint-Jean</b>                 | Aucune  | Ronald Bellemare<br>T. 418 203-0527  |
| Cercle d'écriture Bec et Plumes   | Atelier d'écriture   | 3 <sup>e</sup> lundi du mois<br><b>13 h 30 à 15 h</b>  | Gratuit  | Bibliothèque Vents et Marées<br>10 ch. des Côtes<br><b>Saint-Jean</b> | Aucune  | Hélène Fortier<br>T. 418 829-3451  |
| Club de lecture de la bibliothèque Vents et Marées                          | Échanges sur diverses lectures   | Dernier lundi du mois<br><b>13 h 30 à 15 h</b>   | Gratuit  | Bibliothèque Vents et Marées<br>10 ch. des Côtes<br><b>Saint-Jean</b> | Aucune  | Hélène Fortier<br>T. 418 829-3451  |
| Conférence «Aider sans s'épuiser» avec Josiane Lavoie, travailleuse sociale | Vous êtes aidant naturel ou en devenir? Venez découvrir diverses astuces et stratégies pour prendre soin de vous tout en supportant ceux et celles qui vous sont chers. Pour ceux qui ont des proches ayant des atteintes mentales, cognitives ou physiques. | <b>Jeudi 19 octobre, 19 h à 20 h 30</b>  | Gratuit  | Gymnase de l'école de<br><b>Sainte-Famille</b>                        | 14 août au 8 septembre<br>Min. 10 / Max. 50     | Municipalité de Sainte-Famille<br>T. 418 829-3572<br>info@munstefamille.org        |

# ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

| ACTIVITÉ  | DESCRIPTION   | HORAIRE   | COÛT   | LIEU   | PÉRIODE D'INSCRIPTION                                      | RESPONSABLE  |
|---|---|---|--|--|--|--|
| <b>Conférence «Gérer ses finances à la retraite» avec Hubert Benoit, conseiller financier</b> | Vous désirez tirer le meilleur de votre argent à la retraite? M. Hubert Benoit offre cette conférence afin de vous aider à mettre en place des stratégies pour gérer votre budget, vos investissements, vos revenus et votre planification successorale efficacement. | Vendredi, 5 septembre<br>10 h à 11 h 30   | Gratuit  | Centre communautaire<br>Le Sillon,<br>Saint-François         | 14 août au<br>5 septembre<br>Min. 10 / Max. 50             | Municipalité de Saint-François<br>T. 418 829-3100<br>info@msfio.ca                     |
| <b>Cuisine collective</b>   | Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.   | Septembre à décembre<br>À déterminer en groupe<br>Activité mensuelle  | Inscription gratuite<br>Léger coût relié aux recettes / personne           | LogiSport<br>Saint-Pierre                                    | Jusqu'au<br>15 septembre                                   | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca                |
| <b>Cuisine collective</b>   | <b>Carnée</b><br>Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.<br><b>Végétarienne</b><br>Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.                               | 25 septembre au<br>15 décembre<br>À déterminer ensemble   | 6 \$ par portion<br>par cuisine  | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br>Saint-Laurent   | 15 septembre   | Véronique Provencher<br>T. 418 828-2322<br>veronique.provencher@<br>saintlaurentio.com |
| <b>Danse en ligne</b>   | Cours de danse en ligne offert par le Club des Aînés et ouvert à tous   | À partir du<br>25 septembre<br>Lundi, 13 h à 15 h   | 50 \$ pour<br>la session   | Centre communautaire<br>Le Sillon,<br>Saint-François         | 1 <sup>er</sup> au 15 septembre<br>Min : 10 / Max : 30     | Marcelle Lemelin<br>T. 418 829-2949  |
| <b>Danse en ligne</b>   | En collaboration avec Musedanse, danse en ligne urbaine et country. Bienvenue à tous ceux qui ont le goût de danser, peu importe leur âge!  | 25 septembre<br>au 11 décembre<br>Lundi, 19 h à 20 h 30   | 8 \$ par cours   | Centre communautaire<br>Le Sillon,<br>Saint-François         | 14 août au<br>8 septembre                                  | Murielle Lemelin<br>T. 418 829-3006 (le soir)<br>lmlemelin16@hotmail.com               |
| <b>Danse en ligne</b>   | Organisée par le club de l'Amitié et des Aînés  | Lundi,<br>14 h à 16 h   | 20 \$<br>(10 cours)  | Centre communautaire<br>de Saint-Jean                        |  | Ronald Bellemare<br>T. 418 203-0527  |
| <b>Danse en ligne urbaine</b>   | <b>Niveau 1</b><br>Danse en ligne sur différents styles musicaux<br><b>Niveau 2</b><br>Danse en ligne sur différents styles musicaux  | 13 septembre au<br>6 décembre<br>Mercredi,<br>18 h 30 à 19 h 30<br>Mercredi,<br>19 h 30 à 21 h<br>13 septembre au<br>6 décembre | 99 \$ / 13 cours<br>payable en un ou<br>deux versements<br>ou 8 \$ / cours | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br>Saint-Laurent   | Min.10 / Max. 30   | Edith Bourgault<br>T. 418-953-0681<br>FB : Musedance EB                                |
| <b>Gardiens avertis</b><br>11 ans et +  | Formation visant à apprendre les techniques de base de secourisme et compétences nécessaires pour prendre soin des enfants, prévenir les urgences et y répondre.<br>Animatrice : Sylviane Vandenheede<br>Croix-Rouge Canadienne                                       | 18 novembre<br>8 h à 16 h 30<br>OU<br>25 novembre<br>8 h à 16 h 30  | 60 \$  | Hôtel de ville<br>Saint-Pierre                               | Jusqu'au<br>15 novembre                                    | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca                |
| <b>Heure du conte pour les 3 à 8 ans</b>  | Lecture interactive d'un album jeunesse suivie d'une activité en lien avec le récit.  | Samedi<br>16 décembre, 10 h 30  | Gratuit  | Bibliothèque<br>Sainte-Famille                               | Aucune   | Marie Thivierge<br>T. 418 829-1393<br>mariethivierge@hotmail.com                       |
| <b>Jeudis de la Boulange</b>  | Échanges sur une lecture prédéterminée  | 1 <sup>er</sup> jeudi de chaque mois<br>19 h 30   | Gratuit  | La Boulange,<br>4624 ch. Royal<br>Saint-Jean                 | Aucune   | Hélène Lépine<br>T. 418 829-0245   |
| <b>Mise en forme intellectuelle</b>   | Ativités pour favoriser le potentiel intellectuel et la mémoire s'adressant aux personnes de 50 ans et plus.  | Mardi, 9 h à 11 h 30<br>Du 19 septembre<br>au 12 décembre   | 20 \$ pour<br>la session   | Centre communautaire<br>Le Sillon,<br>Saint-François         | Du 1 <sup>er</sup> au<br>15 septembre<br>Min. 14 / Max. 25 | Johanne Gignac<br>T. 418 829-3383<br>gignacjohanne@videotron.ca                        |
| <b>Scrabble Adulte</b>  | Rencontre amicale pour jouer au scrabble.   | Dès septembre<br>Mercredi, 13 h   | Gratuit  | Centre communautaire<br>Raoul Dandurand<br>Sainte-Pétronille | En tout temps  | Lise Paquet<br>T. 418 828-2631<br>lise-paquet@videotron.ca                             |
| <b>Souper communautaire</b>   | Repas suivi de tournois de whist ou de pétanque   | 25 octobre<br>29 novembre<br>6 décembre (Noël)<br>31 janvier<br>28 février<br>28 mars<br>25 avril<br>2 mai (fin saison)         | Coût annuel<br>de 20 \$ pour<br>carte membre                               | Centre communautaire<br>de Saint-Jean                        | Aucune   | Ronald Bellemare<br>T. 418 203-0527  |
| <b>Windows 10</b>   | Initiation au Windows 10 pour les aînés. Ordinateur portable nécessaire.  | 26 septembre au<br>5 décembre<br>Mardi, 9 h à 12 h  | 50 \$  | 6926, chemin Royal<br>Saint-Laurent                          | 15 septembre<br>Min. 15 / Max. 18                          | Véronique Provencher<br>T. 418 828-2322<br>veronique.provencher@<br>saintlaurentio.com |

| ACTIVITÉ   | DESCRIPTION   | HORAIRE  | COÛT   | LIEU   | PÉRIODE D'INSCRIPTION                      | RESPONSABLE   |
|--|---|--|--|--|--|---|
| <b>Badminton</b>   | Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs!  | 12 septembre au 12 décembre<br><b>Mardi, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h</b>   | 1 heure par semaine (14 semaines) : 140 \$ par terrain pour la session | Gymnase<br><b>École Sainte-Famille</b>   | 14 août au 8 septembre                     | Municipalité de Sainte-Famille<br>T. 418 829-3572<br>info@munstefamille   |
| <b>Body Fit</b>  | Entraînement complet et intense visant l'amélioration de la puissance, de la force musculaire, de l'endurance musculaire et cardiovasculaire ainsi que de l'agilité<br><b>Entraîneur : Valérie Beaulieu</b>                               | 20 septembre au 6 décembre<br>12 semaines<br><b>Mercredi, 19 h à 20 h</b>  | 95 \$  | Gymnase<br><b>École Saint-Pierre</b>   | Jusqu'au 15 septembre                      | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca   |
| <b>Cardio-Boxe</b>   | Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. Vous deviendrez adepte de coordination, agilité et vitesse. À la fois cardiovasculaire et musculaire. Défi, explosif et plaisir garanti !<br><b>Entraîneur : Catherine Vézina</b> | 18 septembre au 4 décembre<br>12 semaines<br><b>Lundi, 19 h 35 à 20 h 35</b>   | 95 \$  | Gymnase<br><b>École Saint-Pierre</b>   | Jusqu'au 15 septembre                      | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca   |
| <b>Cardio musculation express offert par Cardio Plein Air</b><br>Ados et adultes | Programme d'entraînement de mise en forme globale, qui comprend des exercices fonctionnels cardiovasculaires et musculaires.  | 13 septembre au 15 novembre<br><b>Mercredi, 8 h 30 à 9 h 20</b>  | 100 \$   | <b>Parc Maritime Saint-Laurent</b>   | 30 août / 5 pers. min.                     | Patricia Drolet<br>T. 418-929-9047<br>quebec@cardiopleinair.ca<br>www.cardiopleinair.ca   |
| <b>Cardio-poussette offert par Cardio Plein Air</b><br>Nouvelles mamans et bébés | Programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire adapté pour la nouvelle maman   | 14 septembre au 15 novembre<br><b>Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30</b>   | 100 \$   | <b>Parc Maritime Saint-Laurent</b>   | 30 août / 5 pers. min.                     | Patricia Drolet<br>T. 418-929-9047<br>quebec@cardiopleinair.ca<br>www.cardiopleinair.ca   |
| <b>Cardio Tonik</b><br>débutant  | Exercices musculaires et cardiovasculaires sans impact, équilibre et mouvements contrôlés.  | 11 septembre au 18 décembre<br><b>Lundi, 18 h à 18 h 55</b>  | 150 \$ + taxes   | Gymnase<br><b>École Sainte-Famille</b><br>(à l'extérieur lorsque la température le permet)               | 14 août au 8 septembre<br>Min. 8 / Max. 15 | Marilyne Provost<br>(Mon Gym En Ligne)<br>T. 418 805-7880<br>info@mongymenligne.com   |
| <b>Circuit Vitalité</b>  | Circuit sportif en plein air au Parc Maritime   | Mai à novembre   | Gratuit  | <b>Parc Maritime Saint-Laurent</b>   |  | Véronique Provencher<br>T. 418-828-2322<br>veronique.provencher@saintlaurentio.com  |
| <b>Circuit X-FITT</b><br>intermédiaire   | Exercices musculaires et cardiovasculaires pour les initiés!  | 11 septembre au 18 décembre<br><b>Lundi, 19 h à 19 h 55</b><br>13 septembre au 20 décembre<br><b>Mercredi, 19 h à 19 h 55</b>                        | 150 \$ + taxes   | Gymnase<br><b>École Sainte-Famille</b><br>(à l'extérieur lorsque la température le permet)               | 14 août au 8 septembre<br>Min. 8 / Max. 15 | Marilyne Provost<br>(Mon Gym En Ligne)<br>T. 418 805-7880<br>info@mongymenligne.com   |
| <b>Club de course</b><br>intermédiaires/avancés<br>Les pattes aux fesses         | Pour les adultes initiés aux techniques de course.  | 10 septembre au 26 novembre<br>12 semaines<br><b>Mardi, 18 h 30 à 19 h 30</b>  | 108 \$   | <b>Différents points de départ</b>   |  | Nadine Giguère<br>T. 418 564-0560<br>nadineclub@outlook.com   |
| <b>Danse Hip-Hop et Jazz</b><br>5 ans et +                                       | Apprentissage des techniques de danse et chorégraphie de style hip-hop et jazz en deux parties pour la session.<br><b>Professeur : Héloïse Normand</b>  | 19 septembre au 5 décembre<br>12 semaines<br><b>Mardi, 18 h à 19 h</b><br>Du 21 septembre au 30 novembre<br>12 semaines<br><b>Jeudi, 18 h à 19 h</b> | 95 \$  | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b><br><br>Salle communautaire<br>6822 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b> | Jusqu'au 15 septembre                      | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br><br>Héloïse Normand<br>T. 581 996-8883<br>helonormand2@gmail.com |
| <b>Entraînement extérieur CardioXpansion</b><br>Adulte                           | Entraînement complet : cardio-respiratoire, endurance et force musculaire, coordination et équilibre<br><b>Entraîneur : Annie Hamel et Annie Lauzon</b>   | 19 septembre au 22 novembre<br><b>Mardi, 19 h à 20 h</b>   | 120 \$<br>10 semaines ou 325 \$<br>30 semaines. (+tx)                  | Horaire prédéterminé :<br><b>Saint-Laurent, Saint-Pierre et Sainte-Pétronille</b>                        | En tout temps<br>Min. 6 / Max. 20          | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca  |

# ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

| ACTIVITÉ   | DESCRIPTION  | HORAIRE   | COÛT  | LIEU   | PÉRIODE D'INSCRIPTION                   | RESPONSABLE  |
|--|--|---|---|--|---|--|
| <b>Entraînement en escaliers</b><br>Les pattes aux fesses  | Entraînement musculaire et cardiovasculaire en escalier  | 10 septembre au 22 octobre<br>8 semaines<br><b>Lundi, 19 h 30 à 20 h 30</b>   | 72 \$   | Différents points de départ                                    |   | Nadine Giguère<br>T. 418 564-0560<br>nadineclub@outlook.com                            |
| <b>Entraînement C.E.M (course, escalier, muscu.)</b><br>Les pattes aux fesses  | Course, entraînement en escalier et musculation.<br><b>Être capable de courir 30 min.</b>  | 10 septembre au 22 octobre.<br>8 semaines<br><b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30</b>   | 72 \$   | Différents points de départ                                    |   | Nadine Giguère<br>T. 418 564-0560<br>nadineclub@outlook.com                            |
| <b>Hockey</b><br>6 à 10 ans  | En gymnase   | 20 septembre au 6 décembre<br><b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30</b>  | 40 \$   | Gymnase<br><b>École Saint-Laurent</b>                          | 11 septembre<br>5 pers. min. / 25 max.  | Véronique Provencher<br>T. 418 828-2322<br>veronique.provencher@saintlaurentio.com     |
| <b>Les petits sportifs</b><br>5 ans et +   | Activités physiques variées en gymnase pour dégourdir et amuser vos enfants.<br><b>Professeur : Karina Sylvain</b>   | 23 septembre au 21 octobre<br>5 semaines<br><b>Minis sportifs :</b><br>5 et 6 ans : samedi, 8 h 30 à 9 h 20<br><b>Petits sportifs :</b><br>7 et 8 ans : samedi, 9 h 30 à 10 h 20<br><b>Grands sportifs :</b> 9,10 et 11 ans : samedi, 10 h 30 à 11 h 20 | 50 \$   | Gymnase<br><b>École Saint-Pierre</b>                           | Jusqu'au 15 septembre                   | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca                |
| <b>Kung Fu familial</b><br>(parent et son enfant)  | Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts martiaux chinois traditionnels.  | 11 septembre au 27 novembre<br><b>Lundi, 18 h 30 à 20 h</b>   | 85 \$   | Gymnase<br><b>École Saint-Laurent</b>                          | 5 pers. min. / 20 max.                  | Sijo Person N'Guyen Michel<br>7 <sup>e</sup> Duan<br>T. 418-914-0547<br>www.siulam.com |
| <b>Kung Fu</b><br>(ado-adultes)  | Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts martiaux chinois traditionnels.  | 11 septembre au 27 novembre<br><b>Lundi, 20 h à 22 h</b>  | 90 \$   | Gymnase<br><b>École Saint-Laurent</b>                          | 5 pers. min. / 12 max.                  | Sijo Person N'Guyen Michel<br>7 <sup>e</sup> Duan<br>T. 418-914-0547<br>www.siulam.com |
| <b>Marche dynamique</b><br>Les pattes aux fesses   | Marche dynamique avec pauses musculaires et cardiovasculaires.<br><b>Entraîneur : Nadine Gigère</b>  | <b>Lundi, 18 h 15 à 19 h 15</b><br><b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30</b>   | 96 \$<br>10 septembre au 26 novembre<br>12 semaines | Différents points de départ                                    | Sans inscription                        | Nadine Giguère<br>T. 418 564-0560<br>nadineclub@outlook.com                            |
| <b>Marche</b><br>Adulte  | Marcher 6km dans le village de Ste-Pétronille  | Toute l'année<br><b>Lundi au vendredi.</b><br><b>Départ 8 h 45</b>  |   |  | 10 pers. min / 18 max.                  | Lucille Petitgrew<br>T. 418 828-9404   |
| <b>Mini-Hockey en gymnase</b><br>5 ans et +  | Atelier de mini-hockey en gymnase avec animation. Tout le matériel est fourni.<br><b>Entraîneur : Marc Boutet</b>  | 5 octobre au 7 décembre<br>10 semaines<br><b>Jeudi, 18 h à 19 h</b>   | 60 \$   | Gymnase<br><b>École Saint-Pierre</b>                           | Jusqu'au 29 septembre                   | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca                |
| <b>Pétanque, Baseball, Poches, Cartes</b>  | Activités régulières organisées par le Club de l'Amitié et des Aînés   | <b>Du 4 octobre au 6 décembre</b><br><b>Mercredi</b>  | Coût annuel de 20 \$ pour carte membre              | Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>                      |   | Ronald Bellemare<br>T. 418 203-0527  |
| <b>Programme Pied</b><br>65 ans et +   | Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), animé par un professionnel de la santé est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre. | 19 septembre au 30 novembre<br><b>Mardi, 9 h à 10 h</b><br><b>Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30</b>   | Gratuit   | Salle communautaire 6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b> | 14 septembre<br>16 pers. min. / 20 max. | Véronique Provencher<br>T. 418 828-2322<br>veronique.provencher@saintlaurentio.com     |
| <b>Quilles</b>   | Ligue de quilles pour les jeunes de 6 à 17 ans   | À partir de janvier 2018<br><b>Vendredi soir</b>  | Subventionné par la municipalité Saint-Jean         | Sous-sol de La Boulange<br>4624 ch. Royal                      |   | Pierre Shaienks<br>T. 418 829-0027   |
|  | Ligue de quilles pour les adultes de 18 à 98 ans   | du 3 octobre au 14 décembre<br><b>Mardi, mercredi et jeudi soir</b>   | 250 \$ / année                                      | Sous-sol de La Boulange<br>4624 ch. Royal                      |   | André Thivierge<br>T. 418 829-2295   |
| La salle de quilles peut être réservée pour des groupes, fêtes d'enfants ou tout autre occasion spéciale; communiquer avec M. Pierre Shaienks 418 829-0027 pour plus d'informations. |  |   |   |  |   |  |
| <b>Remise en forme 50 ans et +</b>   | Programme doux, efficace et sécuritaire visant l'amélioration de votre musculation et de votre cardio par des exercices adaptés.<br><b>Entraîneur : Tiffanie Plante Nadeau</b>                                   | 19 sept. au 21 nov.<br>10 semaines<br><b>Mardi, 9 h 30 à 10 h 30</b>  | 85\$  | Camp O Carrefour<br><b>Saint-Pierre</b> & extérieur            |   | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca                |
| <b>Rest'actif adultes</b>  | Conditionnement physique en groupe   | 21 septembre au 7 décembre<br><b>Jeudi de 8h15 à 9h15</b>   | 92,61 \$  | Salle communautaire 6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b> | 14 septembre<br>16 pers. min. / 20 max. | Julie Faucher<br>T. 418-834-7312<br>www.restactif.ca                                   |

# ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

| ACTIVITÉ  | DESCRIPTION   | HORAIRE  | COÛT  | LIEU   | PÉRIODE D'INSCRIPTION                            | RESPONSABLE   |
|---|---|--|---|--|--|---|
| <b>Tabata</b>   | Entraînement japonais fractionné de périodes de hautes intensités (cardio et musculation) et courts moments de repos.<br>Entraîneur : Valérie Beaulieu  | 20 septembre au 6 décembre<br>12 semaines<br>Mercredi,<br>18 h 15 à 18 h 45                | 60 \$   | Gymnase<br>École Saint-Pierre  | Jusqu'au<br>15 septembre                         | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca             |
| <b>Taekwondo</b><br>Débutant  | Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing   | 23 septembre au 9 décembre<br>Samedi, 9 h à 10 h   | 85 \$   | Gymnase<br>École Saint-Laurent   | 23 septembre                                     | Caroline Beaudoin<br>T. 418-997-0986<br>caro_sportive_3@hotmail.com                 |
| <b>Taekwondo</b><br>Avancé<br>5 ans et plus<br>et adultes           | Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing   | 19 septembre au 9 décembre<br>Mardi et jeudi,<br>18 h 45 à 20 h<br>Samedi, 10 h à 11 h 30  | 140 \$<br>3 fois / sem  | Gymnase<br>École Saint-Laurent   | 23 septembre                                     | Caroline Beaudoin<br>T. 418-997-0986<br>caro_sportive_3@hotmail.com                 |
| <b>Trottibus</b><br>Enfants et adultes                              | Le Trottibus de la Société canadienne du cancer est un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre de la maison à l'école à pied de façon sécuritaire et encadrée.  | 11 septembre au 20 décembre<br>Lundi et mercredi,<br>7 h 20 à 8 h                          | Gratuit   | Chemin Royal<br>trajets est et ouest   | 4 septembre                                      | Véronique Provencher<br>T. 418 828-2322<br>veronique.provencher@saintlaurentio.com  |
| <b>VIACTIVE ORLÉANS</b><br>55 ans et +                              | On bouge en groupe tout en s'amusant! Exercices faciles et variés, exécutés sur des musiques entraînant. Chaque participant(e) choisit le niveau d'intensité qui convient à sa condition physique ou à ses limitations.   | 22 août au 12 décembre<br>Mardi, 10 h à 11 h<br>24 août au 14 décembre<br>Jeudi, 10h à 11h | Une contribution (non-obligatoire) sera appréciée                                 | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br>Saint-Laurent<br>Centre communautaire<br>Raoul Dandurand<br>Sainte-Pétronille | En tout temps<br>durant la session.              | Micheline Laliberté<br>T. 418 828 0586<br>mlaliberte49@gmail.com                    |
| <b>Volleyball</b>   | Formez une équipe et réservez votre terrain de volleyball pour la session!  | 14 septembre au 14 décembre<br>Jeudi, 18 h à 19 h<br>ou 19 h à 20 h<br>ou 20 h à 21 h      | 1 heure par semaine<br>(14 semaines) :<br>280 \$ pour l'équipe<br>pour la session | Gymnase<br>École Sainte-Famille  | 14 août au<br>8 septembre                        | Municipalité de Sainte-Famille<br>T. 418 829-3572<br>info@munstefamille.org         |
| <b>Workout et station</b>   | Cours combinant des périodes d'exercices cardiovasculaires et musculaires. Le cours peut prendre plusieurs formes allant de la routine d'aérobie à l'utilisation de stations. Les routines et exercices varient d'une semaine à l'autre.<br>Entraîneur : Catherine Vézina | 18 septembre au 4 décembre<br>12 semaines<br>Lundi, 18 h 30 à 19 h 30                      | 95 \$   | Gymnase<br>École Saint-Pierre  | Jusqu'au<br>15 septembre                         | Mélanie Bourdeau Giroux<br>T. 418 828-2855 #5<br>mbgiroux@stpierreio.ca             |
| <b>Workids : entraînement</b><br>parent-enfant<br>pour les 2-12 ans | Entraînement simple pour favoriser le développement moteur, l'équilibre, la coordination et la concentration (jeux, circuits, activités d'équipe).  | 16 septembre au 11 novembre<br>Samedi, 9 h à 10 h  | 120 \$ + taxes<br>(pour le parent<br>et son enfant)                               | Gymnase<br>École Sainte-Famille<br>(à l'extérieur lorsque la température le permet)  | 14 août au<br>8 septembre<br>Min : 10 / Max : 16 | Marilyne Provost<br>(Mon Gym En Ligne)<br>T. 418 805-7880<br>info@mongymenligne.com |



## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

| ACTIVITÉ  | DESCRIPTION   | HORAIRE   | COÛT   | LIEU   | PÉRIODE D'INSCRIPTION                  | RESPONSABLE   |
|---|---|---|--|--|--|---|
| <b>Cours Anti-stress par la Sophrologie</b><br>(Adulte) | Relaxation, exercices corporels, respiration et méditations guidées.<br>Découverte et approfondissement   | 11 septembre au 20 novembre<br>Lundi, 10 h à 11 h             | 115 \$   | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br>Saint-Laurent | 11 septembre<br>6 pers. min. / 15 max. | Halim Tazi<br>T. 418 991-0642<br>halim_tazi@videotron.ca<br>www.espacetherapeutiqueorleans.ca |
| <b>Étirements (stretching)</b><br>(18 à 80 ans)         | Étirements et contrôle de la respiration  | Jeudi,<br>9 h 30 à 10 h 30                                    | ± 90,00 \$                                     | Centre communautaire<br>de Saint-Jean                      | 12 pers. min. /<br>20 max.             | Louissette Blouin<br>T. 418 829-2967 ou<br>418-834-7312                                       |
| <b>Qi-Gong</b>  | Exercices de santé chinois visant la détente et le relâchement des tensions.  | 13 septembre au 29 novembre<br>Mercredi, 19 h 30 à 21 h       | 85 \$  | Gymnase<br>École Saint-Laurent                             | 5 pers. min. / 15 max.                 | Sijo Person N'Guyen Michel<br>7 <sup>e</sup> Duan<br>T. 418 914-0547<br>www.siulam.com        |
| <b>Hatha yoga</b>                                       | Pratique douce visant la détente et l'équilibre du corps. L'emphase est mise sur l'alignement et la conscience de la respiration.<br>Tapis de sol requis. | 10 octobre au 28 novembre<br>8 semaines<br>Mardi, 19 h à 20 h | 10 \$ par cours<br>ou 80 \$ pour<br>la session | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br>Saint-Laurent | 4 pers. min. / max 20                  | Marie-Joëlle Poitras-Parizeau<br>mariejoelleparizeau@gmail.com                                |

# ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

| ACTIVITÉ   | DESCRIPTION   | HORAIRE   | COÛT  | LIEU  | PÉRIODE D'INSCRIPTION                  | RESPONSABLE  |
|--|---|---|---|---|--|--|
| Yoga   | Débutant  | Jeudi,<br>20 h 15 à 21 h 30   | 155 \$  | Centre administratif<br>de Saint-Jean                               | Min : 6<br>Max : 12                    | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>www.yogaXpansion.com |
|  | Pour tous   | Mardi,<br>9 h à 10 h 15   |   |   |  |  |
|  | Initié  | Jeudi,<br>18 h 45 à 20 h  |   |   |  |  |
| Yoga<br>Adulte   | Explorer des postures favorables au bien-être. Par l'union du corps, du souffle et de l'esprit, relâchez les tensions, le stress et améliorer la qualité de votre sommeil et votre santé profonde<br><b>Professeur : Annie Gagnon</b> | 19 septembre au<br>5 décembre<br>12 semaines<br><b>Mardi, 19 h 30 à 20 h 45</b>                 | 155 \$ + tx<br>12 séances de<br>75 minutes ou for-<br>fait : 345 \$ + taxes<br>pour 30 séances  | LogiSport - petite salle<br><b>Saint-Pierre</b>                     | 15 septembre<br>6 pers. min            | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>www.yogaXpansion.com |
| Yoga<br>Yoga 50 ans et +   | Améliorer la souplesse et le tonus musculaire, apprendre à respirer de façon consciente et à relâcher les tensions physiques ou émotives.<br><b>Professeur : Annie Lauzon</b>   | 11 septembre au<br>4 décembre<br>12 semaines<br><b>Lundi, 9 h 30</b>                            | 155 \$ + tx<br>12 séances de<br>75 minutes ou<br>forfait : 345 \$ +<br>taxes pour<br>30 séances   | Centre communautaire<br>Raoul Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | 10 septembre<br>6 pers. min. / 12 max  | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>www.yogaxpansion.com |
| Yoga<br>60 ans et +  | Explorer des postures favorable au bien-être. Par l'union du corps, du souffle et de l'esprit, relâchez les tensions et le stress. Améliorer la qualité de votre sommeil et de votre santé en générale.                               | 15 septembre au<br>1 <sup>er</sup> décembre<br>12 semaines<br><b>Vendredi, 9 h 30 à 10 h 45</b> | 155 \$ + tx<br>12 séances de<br>75 minutes ou<br>forfait : 345 \$ +<br>taxes pour<br>30 séances   | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                    | 15 septembre<br>6 pers. min            | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>www.yogaXpansion.com |
| Yoga sur Chaise<br>65 ans et +   | Améliorer la mobilité et l'équilibre  | 13 septembre au<br>6 décembre<br><b>Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30</b>                              | 120 \$  | 6926 chemin Royal<br>Saint-Laurent                                  | 13 septembre<br>6 pers. min. / 10 max. | Paule Laperrière<br>T. 418-829-0425<br>paul@oricom.ca                              |
| Yoga Enfant-Parent<br>2 ans +<br>*Les groupes seront<br>formés selon les<br>âges | Atelier pour explorer les postures de yoga. Un bel outil à donner à votre enfant pour lui apprendre à se calmer, respirer et améliorer sa concentration.<br><b>Professeur : Annie Lauzon</b>  | 17 sept.<br>22 oct.<br>19 nov.<br>10 déc.<br><b>4 dimanches :<br/>9 h 30 à 10 h 30</b>          | Cours à l'unité<br>20 \$ 1 Enfant et 1<br>parent<br>30 \$ 2 enfants et 1<br>parent<br>35 \$ 2 enfants et<br>2 parents<br>Les 4 cours<br>70 \$ 1 Enfant et 1<br>parent | Hôtel de ville<br><b>Saint-Pierre</b>                               | En tout temps<br>6 pers. min.          | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>www.yogaXpansion.com |
| Yoga<br>Yoga pour sportif  | Les postures, la relaxation, les techniques respiratoires sont utilisés pour soutenir la pratique sportive et aussi pour équilibrer et/ou compenser celle-ci.<br><b>Professeur : Caroline Genois</b>                                  | 13 septembre au<br>6 décembre<br>12 semaines<br><b>Mercredi, 18 h 30</b>                        | 155 \$ + tx /<br>12 séances de<br>75 minutes ou for-<br>fait : 345 \$ + taxes/<br>30 séances  | Centre communautaire<br>Raoul Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | 10 septembre<br>6 pers. min. / 12 max  | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>www.yogaXpansion.com |
| Yoga<br>Yoga-Méditation  | Ce cours a pour objectif d'appriivoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga.<br><b>Professeur : Caroline Genois</b>  | 13 septembre au<br>6 décembre<br>12 semaines<br><b>Mercredi, 19 h 45</b>                        | 155 \$ + tx /<br>12 séances de<br>75 minutes ou for-<br>fait : 345 \$ + taxes/<br>30 séances  | Centre communautaire<br>Raoul Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | 10 septembre<br>6 pers. min. / 12 max  | Annie Lauzon<br>T. 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>www.yogaXpansion.com |

INSCRIPTION : L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.

Cette publication a été tirée à 4500 exemplaires, encartées dans l'édition régulière du journal **Autour de l'Île**, Août 2017.

Coordonnatrice de la production : **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330

Mise en page : **Orange Communication** / info@orangecommunication.com 418 824-5678