



PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - PRINTEMPS 2018



Dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans, engagées 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 du printemps 2018!

Vous aimeriez suivre un cours ce printemps 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
Atelier d'art visuel 6 ans à 12 ans	Atelier d'art visuel 6 ans à 12 ans 7 avril : Vitrail sur acétate 5 mai : Métal repoussé et embossé 2 juin : Pochoir « Inspiré de Riopelle »	Samedi matin de 9 h 30 à 11 h 30 Le 7 avril, le 5 mai et le 2 juin	20 \$ par cours (matériel inclus)	Chalet des loisirs 7018 chemin Royal Saint-Laurent	Date limite : le lundi avant le cours 6 pers. min./ 15 max.	Luce Théberge 418 876-4144 clairluce9@gmail.com www.luce-theberge.com
Bricolage parent-enfant (3 et plus)	Activité de bricolage mensuelle chapeauté par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni	Samedi 9 h 30 à 11 h 30 Une activité par mois De septembre à mai	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Obligatoire pour chaque activité	Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Chant choral	Chanter pour le plaisir! Le son créé par les cordes vocales modifie les vibrations à l'intérieur de soi. Il devient un outil pour libérer les tensions du corps et de l'esprit. Répertoire francophone.	Mercredi de 11 h à 12 h Du 11 avril au 30 mai	80 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Inscription sur place le 11 avril 10 pers. min./ 20 pers. max.	Paule Laperrière T 418 829-0425 pauluy@oricom.ca
Chant	Chorale liturgique	Les dimanches lors de la célébration de la messe de 9 h 45 à 11 h 30	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille		Paule Laperrière T 418 829-0425 pauluy@oricom.ca
Guitare Débutant et intermédiaire	Électrique, acoustique et classique	Soir/semaine Jour/fin de semaine	30 \$ / heure en bloc de 4 x 1h (20\$ pour essai 1h)	6936 chemin Royal ou à domicile avec supplément	En tout temps	Cédric Chabot T 418 953-4756 cedric_chabot@outlook.com
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtpointe avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13 h à 16 h 2 ^e mardi chaque mois jusqu'au 29 mai 19 h à 22 h	35 \$ pour devenir membre (coût annuel)	Sous-sol de la Sacristie 6926 chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps	Diane Paradis T 418 828-0521
Mosaïque (Jour ou soir)	Par le collage, la confection de petites pièces de céramique ou l'utilisation de divers matériaux, apprenez à recycler et embellir votre espace de vie! Jouez avec le mouvement et définissez des zones avec différents matériaux ou teintés pour reproduire les motifs ou les images de votre choix. Stéfany Tremblay	Mercredi, 19 h à 21 h 11 avril au 13 juin ou Jeudi 9 h à 11 h 12 avril au 14 juin	130 \$	LogiSport Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux T 418 828-2855, poste 5 mbgiroux@stpierreio.ca
Musique	Violon, piano, violoncelle, flûte traversière, guitare	Selon la disponibilité des professeurs	18 \$ / 30 min. ou 32 \$ / heure	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	Inscription en tout temps	Nadine Hokayem T 418 806-8769
Peinture acrylique	Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires	Jeudi de 13 h à 16 h Du 29 mars au 26 avril	100 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	27 mars 5 pers. min./ 10 max.	Karina Kelly karina.kelly@videotron.ca T 418 265-8044
Photographie	Base de la photographie. Fonctionnement des différentes fonctions du boîtier. Pratique sur le terrain, extérieur ou intérieur. Sébastien Girard	Dimanche, 9 h 30 à 11 h 15 avril au 3 juin 8 semaines	125 \$	LogiSport Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5



ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Anglais Débutant Jour ou soir	Apprenez le vocabulaire, la conjugaison des verbes, à formuler des phrases et à converser. Shirley Fair	Mercredi, 13 h 15 à 14 h 45 ou 18 h à 19 h 30 11 avril au 13 juin 10 semaines	125 \$ 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	LogiSport Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Anglais Intermédiaire	Venez pratiquer tout en conversant. Lectures, structures grammaticales et conjugaison. Shirley Fair	Mardi, 13 h à 14 h 30 10 avril au 12 juin ou Jeudi, 18 h à 19 h 30 12 avril au 14 juin 10 semaines	125 \$ 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	LogiSport Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Atelier découverte sur la sociocratie Ados-Adultes	Venez découvrir un mode de fonctionnement collaboratif révolutionnaire applicable en famille, en conseil municipal, en association de bénévoles au travail, en entreprise, ou à l'école.	Mercredi 25 avril 19 h à 21 h 30	Contribution volontaire	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max 24 avril	Stéphane Brodu T 418 828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Atelier sur la Parentalité bienveillante Ados-Adultes	Venez découvrir et partager des trucs de parents pour vivre en harmonie avec vos enfants, les aider à se réaliser et à avoir confiance en eux.	Mercredi 9 mai 19 h à 21 h	Contribution volontaire	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max 8 mai	Stéphane Brodu T 418 828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Café-Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	Mercredi de 13 h à 16 h En tout temps	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Véronique Provencher T 418 828-2322 veronique.provencher@ saintlaurentio.com
Cercle de partage sur le « vivre ensemble » Ado-Adultes	Venez partager ce que vous vivez dans la sécurité d'un cercle d'écoute. Aucune obligation d'être présent à tous les cercles.	Lundi 2 avril au 28 mai 19 h à 21 h 1 semaine sur deux (2, 16 et 30 avril, 5, 14 et 28 mai)	Contribution volontaire	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max Inscription en tout temps	Stéphane Brodu T 418 828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Club de lecture de la bibliothèque Vents et Marées	Échanges sur diverses lectures	Dernier lundi du mois Jusqu'au 28 mai 2018	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées 10, ch. Des Côtes Saint-Jean	Ouvert à tous	Hélène Fortier T 418 829-3451
Cuisine collective	Cuisiner une multitude de recettes simples et économiques en petits groupes.	Activité mensuelle	Inscription gratuite Coût relié aux recettes divisé en groupe	LogiSport Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Cuisine collective végétarienne	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	10 avril 13 h à 15 h 12 avril 13 h à 17 h 8 mai 13 h à 15 h 10 mai 13 h à 17 h	6 \$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	6 avril	Véronique Provencher T 418 828-2322 veronique.provencher@ saintlaurentio.com
Espagnol Débutant	Vous découvrirez l'alphabet, des notions de vocabulaire, verbes, formulation de phrases simples et les phrases clés pour voyager. Marie-Pier Normand	Lundi 9 avril au 11 juin 18 h 30 à 20 h 10 semaines	120 \$	LogiSport Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Gardiens Avertis 11 ans et plus	La formation de gardiens avertis de la Croix- Rouge est un cours qui s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans qui désirent garder des enfants. Ce cours présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants de tout âge.	Samedi le 7 avril 8 h 30 à 17 h	46 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 3 avril 12 pers. min. / 20 max.	Linda Larochelle Secourisme RCR Québec T 581 300-9876 srq0047@gmail.com

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Heure du conte	Venez à la bibliothèque pour participer à l'heure du conte !	14 avril 10 h 2 juin 10 h	Gratuit	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Véronique Provencher T 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Jeudi de la Boulange	Échanges sur une lecture prédéterminée	1^{er} jeudi de chaque mois À compter du 3 mai jusqu'au 6 déc. 2018	Gratuit	4624, ch. Royal (La Boulange) Saint-Jean	Aucune	Hélène Lépine T 418 829-0245
Maison des jeunes Île d'Orléans	Lieu de rencontre animé pour les jeunes de 12 à 17 ans. Les intervenants-animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Mardi, 17 h à 21 h Vendredi, 15 h à 21 h 30 Samedi, 18 h à 22 h	Gratuit	LogiSport Saint-Pierre		Caroline Gosselin http://mdj.notreile.com T 418 828-1875
		Mercredi 17 h 30 à 21 h Jeudi 17 h 30 à 21 h Samedi 13 h à 17 h	Gratuit	20, chemin des Côtes Saint-Jean		
		3 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin 13 h à 17 h	Gratuit	Chalet des loisirs Saint-Laurent		
Musclez vos méninges	Atelier de vitalité intellectuelle visant, par des exercices sous forme de jeux, à conserver nos différentes mémoires pour maintenir notre autonomie et notre qualité de vie	Mardi de 13 h 30 à 15 h Du 3 avril au 5 juin	150 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 1 ^{er} avril 6 pers. min. / 18 max.	Suzy Lecours suzylecours@gmail.com T 418 837-8066
Scrabble	Rencontre amicale pour jouer au scrabble	Mercredi 13 h	Gratuit	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille		Lise Paquet T 418 828-2631 lise-paquet@videotron.ca
Vivre en santé avec une maladie chronique	Programme s'adressant aux personnes qui vivent avec une maladie chronique et à leur entourage. Il s'agit d'une série de 6 ateliers interactifs gratuits permettant aux participants de gagner des habiletés et de la confiance afin de mieux gérer leur condition de santé.	Lundi de 13 h 30 à 16 h Du 2 avril au 7 mai	Gratuit	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 30 mars 8 pers. min. / 12 max.	Sophie Grignon sophiegrignon@hotmail.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Ados Mise en forme 11 à 17 ans	Entraînement en circuit à la fois musculaire et cardiovasculaire visant l'augmentation de la qualité physique. Entraîneur : Christophe Simard	Jeudi, 18h45 à 19h45 12 avril au 31 mai 8 semaines	75 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs !	Mardi, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 17 avril au 19 juin	1 heure par semaine (10 semaines) : 100 \$ par terrain pour la session	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Du 15 mars au 16 avril	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Cardio-Boxe	Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. À la fois cardiovasculaire et musculaire. Entraîneuse : Catherine Vézina	Lundi, 19 h 35 à 20 h 35 9 avril au 11 juin 10 semaines	85 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
CardioXpansion Entraînement extérieur	Profitez de la saison printanière pour vous entraîner à l'extérieur. Une opportunité pour améliorer : cardio, endurance, force musculaire, coordination et équilibre. Entraîneuse certifiée : Annie Hamel et Annie Lauzon	Mardi 19 h à 20 h 3 avril au 5 juin 10 semaines	120 \$ + tx	Sainte-Pétronille, Saint-Laurent et Saint-Pierre	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca yogaxpansion.com	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Club de course Les pattes aux fesses Débutant	Adapté pour personne ne pratiquant pas la course à pied ou incapable de courir plus de 20 minutes	Lundi, 19 h 30 à 20 h 30 8 avril au 24 juin 12 semaines Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30 8 avril au 24 juin 12 semaines	110\$ (un cours) (prix spécial pour les deux cours)	Différents points de départ - Île d'Orléans et Beauport	Jusqu'au 4 avril	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com T 418 564-0560
Club de course Les pattes aux fesses Intermédiaires et avancés	Pour les adultes initiés aux techniques de course.	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 8 avril au 24 juin 12 semaines	110 \$	Différents points de départ - Île d'Orléans et Beauport	Jusqu'au 4 avril	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com T 418 564-0560
Club marche dynamique Les pattes aux fesses	Marche dynamique avec exercices cardiovasculaires et musculaires	Mercredi, 18h15 à 19h15 8 avril au 24 juin 12 semaines	96 \$	Différents points de départ - Île d'Orléans et Beauport	Jusqu'au 4 avril	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com T 418 564-0560
CME (course, musculation, escaliers) Les pattes aux fesses	Course, musculation et escaliers	Mercredi, 18h15 à 19h15 8 avril au 24 juin 12 semaines	110 \$	Différents points de départ	Jusqu'au 4 avril	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com T 418 564-0560
Combo Entraînement	Périodes d'exercices cardio et musculaires mariant les techniques d'entraînement d'intervalles et de stations. Entraîneuse : Catherine Vézina	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 9 avril au 11 juin 10 semaines	85 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Danse Hip-Hop et Jazz 5 ans et +	Apprentissage des techniques de danse et chorégraphie de style hip-hop et jazz en deux parties pour la session. Entraîneuse : Héloïse Normand	Mardi, 18 h à 19 h 17 avril au 5 juin 8 semaines	80 \$	LogiSport Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Entraînement en escaliers Les pattes aux fesses	Entraînement musculaire et cardiovasculaire en escalier	Lundi, 18h15 à 19h15 8 avril au 24 juin 11 semaines	100 \$	Différents points de départ - Île d'Orléans et Beauport	Jusqu'au 4 avril	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com T 418 564-0560
Golf	Pour apprendre tous les rudiments de ce sport. Vous trouverez des conseils et des techniques que vous serez en mesure d'appliquer sur le terrain. Philippe Trépanier	Jeudi, 18h30 à 19h30 17 mai au 19 juillet et/ou Samedi, 11h à 12h 19 mai au 21 juillet 10 semaines	150 \$	Filet de pratique du golf Saint-Pierre (Situé au fond du terrain de balle)	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Kung Fu familial (parent et son enfant)	Sous le terme Kung Fu, on désigne les arts martiaux chinois traditionnels.	Lundi, 18 h 30 à 20 h Du 2 avril au 4 juin	80 \$ pour 10 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : Premier cours 5 pers. min. / 20 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 ^e Duan T 418 914-0547 www.siulam.com
Kung Fu (ado-adultes)	Sous le terme Kung Fu, on désigne les arts martiaux chinois traditionnels.	Lundi, 20 h à 22 h Du 2 avril au 4 juin	90 \$ pour 10 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : Premier cours 5 pers. min. / 20 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 ^e Duan T 418 914-0547 www.siulam.com
Marche	Marcher 6 km dans le village de Sainte-Pétronille	Lundi au vendredi. Départ 8 h 45	Gratuit	Départ Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille		Lucille Petitgrew T 418 828-9404

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pétanque	Rencontres amicales organisées par le Club de l'Amitié et des Aînés	Tous les lundis à 19 h (reprise le mardi en cas de pluie)	20 \$ / année (carte de membre)	Terrain de pétanque, en face du cimetière Saint-Jean	Ouvert à tous les inscrits	Pierre Shaienks T 418 829-0027 ou Mario Hébert T 418 829-3841
Rest'actif adultes	Conditionnement physique en groupe à l'intérieur	Jeudi de 8 h 15 à 9 h 15 Du 26 avril au 7 juin	48,23\$ (1 cours) Pour 6 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Du 12 mars au 20 avril 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca
Tabata	Méthode d'entraînement japonaise fractionnée avec des périodes plus intensives (cardio et musculation) combinées avec de courts moments de repos que l'on enchaîne plusieurs fois. Valérie Beaulieu	Mercredi, 18 h à 18 h 50 11 avril au 13 juin 10 semaines	80 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Taekwondo Débutant	Art martial reconnu aux Olympiques dont la technique de combat, axé sur la précision, est principalement à base de coups de poing et de coups de pied au-dessus de la ceinture.	Samedi de 9 h à 10 h Du 7 avril au 16 juin	85 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 28 mars 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Taekwondo Avancé 5 ans et plus	Art martial reconnu aux Olympiques dont la technique de combat, axé sur la précision, est principalement à base de coups de poing et de coups de pied au-dessus de la ceinture.	Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h Samedi, 10 h à 11 h 30 Du 3 avril au 16 juin	140 \$ 3 fois semaine	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 28 mars 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Viactive Orléans 55 ans et plus	Exercices variés, inspirés de disciplines diverses: Stretching, Qi Gong, Yoga sur chaise, Essentrics, incluant de l'aérobic et de la danse libre. Les participants choisissent le niveau d'intensité qui convient à leur condition physique.	Saint-Laurent Mardi 10 h à 11 h Sainte-Pétronille Jeudi 10 h à 11 h En continu jusqu'au 19 juin	Une contribution (non obligatoire) sera appréciée	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	En tout temps durant la session	Micheline Laliberté T 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com
Volleyball libre	Formez une équipe et réservez votre terrain de volleyball pour la session !	Jeudi, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 19 avril au 21 juin	1 heure par semaine (10 semaines) : 200 \$ pour l'équipe pour la session	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Du 15 mars au 16 avril	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
X-FITT	Entraînement à haute intensité, le programme X-FITT sollicite le système cardiovasculaire et respiratoire, l'endurance ainsi que votre force musculaire par les mouvements avec le poids du corps ainsi que la puissance, l'équilibre et la vitesse par des exercices explosifs.	Lundi de 18 h 15 à 19 h 15 Du 9 avril au 11 juin	150 \$ + taxes 10 semaines	Gymnase de l'école de Sainte-Famille 3912, ch. Royal	6 pers. min. / 10 max.	Cathy Lam cathy@mongymenligne.com T 581 777-0581
Zumba Fitness	Laissez-vous entraîner par les rythmes latins et internationaux ! Bouger et danser sur de la musique entraînante. Entraîneuse : Chantale Ducheno	Vendredi, 18 h 30 à 19 h 30 13 avril au 15 juin 10 semaines	90 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5
Zumba Gold 55 ans +	Formule du Zumba modifiée afin de s'adapter aux besoins d'une clientèle pour qui les cours de Zumba sont trop intenses. Entraîneuse : Chantale Ducheno	Lundi, 10 h à 11 h 9 avril au 11 juin 10 semaines	90 \$	Logisport Saint-Pierre	Du 12 mars au 9 avril	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855, poste 5



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte	Relaxation dynamique – méditation – exercices corporels – respiration (méthode Caycedo). Découverte et approfondissement	Lundi 10 h à 11 h Du 9 avril au 11 juin	115 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal, Saint-Laurent	Limite : 8 avril 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T 418 991-0642 C 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Hatha yoga	Pratique douce visant la détente et l'équilibre du corps. L'emphase est mise sur l'alignement et la conscience de la respiration. Tapis de sol requis.	Mardi 19 h à 20 h du 10 avril au 15 mai	10 \$ par cours 60 \$ pour la session	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	4 pers. min. / max 20	Marie-Joëlle Poitras-Pariseau mariejoellepariseau@gmail.com
Qi-Gong	Exercices de santé chinois	Mercredi, 19 h 30 à 21 h 4 avril au 6 juin	80 \$ / 10 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : Premier cours 5 pers. min. / 15 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 ^e Duan T 418 914-0547 www.siulam.com
Yoga Tous	Explorer des postures favorables au bien-être. Améliore la qualité de votre sommeil et de votre santé profonde.	Mardi, 19 h 15 à 20 h 30 10 avril au 29 mai 8 semaines	105 \$ + taxes	LogiSport Saint-Pierre	Maximum 12 personnes En tout temps.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Yoga 50 ans et +	Ce cours permet d'adapter chaque posture à vos capacités physiques afin d'améliorer la souplesse et le tonus musculaire.	Lundi 9h00 à 10h15 16 avril au 28 mai (relâche 21 mai) 6 semaines	77,50 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Maximum 12 personnes En tout temps.	Annie Lauzon T 418-828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Yoga 60 ans +	Ce cours permet d'adapter chaque posture à vos capacités physiques afin d'améliorer la souplesse et le tonus musculaire.	Vendredi 9 h 30 à 10 h 45 20 avril au 8 juin 8 semaines	105 \$ + taxes	LogiSport Saint-Pierre	Maximum 12 personnes En tout temps.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Yoga initié	Explorer des postures dans la conscience de l'alignement du corps afin d'améliorer l'équilibre, force, souplesse de votre corps et la concentration par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation.	Jeudi de 18 h 45 à 20h 12 avril au 17 mai 6 semaines Mardi 9 h à 10 h 15 17 avril au 22 mai 6 semaines	77,50 \$ + taxes par cours	Centre administratif Saint-Jean	Maximum 12 personnes En tout temps, selon place disponible	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga-Méditation	Ce cours a pour objectif d'apprivoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga.	Mercredi 19 h 45 à 21 h 11 avril au 16 mai 6 semaines	77,50 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Maximum 12 personnes En tout temps.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Yoga Pilates	Fusion du yoga et du Pilates pour une approche dynamique qui recentre. Prendre conscience de votre posture et renforce vos abdominaux.	Lundi de 8 h 45 à 9 h 45 Du 9 avril au 11 juin	100 \$ + taxes	Salle Communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max	Cathy Lam cathy@mongymenligne.com T 581 777-0581
Yoga sportif	Exploration des postures en progression vers le maintien, le développement de la force, la souplesse, l'équilibre, l'endurance et la relaxation.	Mercredi 18 h 30 à 19 h 45 11 avril au 16 mai 6 semaines	77,50 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Maximum 12 personnes En tout temps.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Yoga sur Chaise 55 ans et +	Améliorer la mobilité et l'équilibre	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 Du 11 avril au 30 mai	80 \$ / 8 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Inscription sur place le 11 avril 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T 418 829-0425 paul@oricom.ca

Cette publication a été tirée à 4500 exemplaires, encartées dans l'édition régulière du journal **Autour de l'île**, mars 2018.

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

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