



PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - HIVER 2018



Voici la programmation hivernale des activités offertes par les municipalités dans le cadre du plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans.

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'hiver 2018!

Vous aimeriez suivre un cours cet hiver 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
Bricolage parent-enfant (3 et plus)	Activité de bricolage mensuelle chapeautéée 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 : répertoire chanson francophone	Pratique du Chœur de l'Isle d'Orléans en préparation des concerts de mai	Lundi de 19 h à 21 h 30 Du 8 janvier au 28 mai 2017	75 \$ / session	Église de St-Pierre		Claire Barry T 418 821-0321 cbarry@videotron.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 pauly@oricom.ca
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtoisement avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13 h à 16 h 2 ^e mardi chaque mois 19 h à 22 h	35 \$ pour devenir membre (coût annuel)	6926 chemin Royal Saint-Laurent		Diane Paradis T 418 828-0521
Guitare Tous les niveaux	Électrique, acoustique et classique	Lundi au jeudi	30 \$ / heure ou 25 \$ / 45 min. Bloc 4 cours 20 \$ / essai 1h	6936 chemin Royal ou à domicile avec supplément		Cédric Chabot T 418 953-5444 cedric_chabot@outlook.com
Tricot personnalisé	Techniques du tricot à la broche débutante et intermédiaire. Développement assuré de votre créativité. Audette Gosselin Maranda	Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30 17 janvier au 21 mars 10 semaines	90 \$	Bibliothèque Oscar-Ferland Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
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
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 14 janvier au 18 mars 10 semaines	185 \$	LogiSport Saint-Pierre	Jusqu'au 12 janvier	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 17 janvier au 4 avril 12 semaines	150 \$ 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
Anglais Intermédiaire	Venez pratiquer tout en conversant. Lectures, structures grammaticales et conjugaison. Shirley Fair	Mardi, 13 h à 14 h 30 17 janvier au 4 avril 12 semaines	150 \$ 1 x semaine (Achat d'un livre à prévoir)	Hôtel de ville Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Atelier gouvernance collaborative Ados-Adultes	Expérimentez une façon révolutionnaire de prendre des décisions en groupe malgré les dissensions.	Lundi 29 janvier 19h à 21h	Contribution volontaire	6926 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. max 28 janvier	Stéphane Brodu T 418 828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Atelier Communication Bienveillante Ados-Adultes	Découvrez la communication non violente selon l'approche de Marshal Rosenberg. Une posture d'écoute empathique qui change notre vie.	Lundi 26 février 18 h 30 à 21 h 30	Contribution volontaire	6926 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max 25 février	Stéphane Brodu T 418 828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Bridge	Rencontres amicales organisées par le Club de l'Amitié et des Aînés	Mardi 13 h 30 à 16 h 30 Du 9 janvier au 1 ^{er} mai	20 \$/année (carte de membre)	Local du club, centre communautaire Saint-Jean		Ronald Bellemare T 418 203-0527
Cours d'autodéfense	Un avant-midi par mois d'initiation à l'autodéfense. Cours qui s'adresse à tous (à partir de 8 ans).	Dimanche, 9 h à 11 h 30 Date à confirmer	10 \$ par cours	Centre communautaire Le Sillon Saint-François	De janvier à mars Min : 10 / Max : 20	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 carolinebeaudointkd@hotmail.com
Café-Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	Mercredi de 13 h à 16 h Du 10 janvier au 10 avril	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Provencher T 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cercle de partage sur la solitude 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.	Du lun. 8 jan. au lun. 2 avril 1 semaine sur deux de 19 h à 21 h	Contribution volontaire	6926 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max Inscription en tout temps	Stéphane Brodu T 418 828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Cercle d'écriture Bec & Plumes	Ateliers d'écriture	3^e lundi du mois, 13 h 30 à 15 h	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées 10, ch. Des Côtes Saint-Jean	Aucune	Hélène Fortier T 418 829-3451
Club de lecture de la bibliothèque Vents et Marées	Échanges sur diverses lectures	Dernier lundi du mois, 13 h 30 à 15 h	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées 10, ch. Des Côtes Saint-Jean	Aucune	Hélène Fortier T 418 829-3451
Conversation espagnole	Cet atelier d'initiation offre, dans un cadre de participation active en groupe restreint, des notions de base axées sur la communication.	Mercredi de 14 h à 16 h 10 janvier au 14 mars	100 \$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	5 pers. min / 15 pers. max 5 janvier	Marina Rodriguez negrita1724@hotmail.com T 581 995-7885
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	En tout temps	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Cuisine collective carnée	Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble De janvier à mai	6 \$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 janvier	Véronique Provencher T 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cuisine collective végétarienne	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble De janvier à mai	6 \$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 janvier	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, 18 h 30 à 20 h 17 janvier au 4 avril 12 semaines	140 \$	LogiSport Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Jeu de la Boulange	Échanges sur une lecture prédéterminée	1^{er} jeudi de chaque mois à compter du 5 avril 2018	Gratuit	4624, ch. Royal (La Boulange) Saint-Jean	Aucune	Hélène Lépine T 418 829-0245

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Maison des jeunes	Possibilité de transport pour Saint-Jean. Lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyennes et des citoyens critiques, actifs et responsables.	Voir le site ou la page Facebook	Gratuit	20, chemin des Côtes Saint-Jean 517, route des Prêtres Saint-Pierre		Caroline Gosselin http://mdj.notreile.com T 418 828-1875
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
Souper communautaire	Club de l'Amitié et des Aînés : Repas suivi de tournois de whist ou de pétanque	31 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril et 2 mai (fin saison)	20 \$ / année (carte de membre)	Centre communautaire de Saint-Jean		Ronald Bellemare T 418 203-0527



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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 16 janvier au 17 avril	1 heure par semaine (14 semaines) : 140 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 13 janvier	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Body Fit	Entraînement pour améliorer la puissance, la force musculaire, l'endurance, le cardiovasculaire et l'agilité. Entraîneuse: Valérie Beaulieu	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 17 janvier au 4 avril 12 semaines	95 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
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 15 janvier au 2 avril 12 semaines	95 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Club de course Les pattes aux fesses	Pour les adultes initiés aux techniques de course.	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Début 14 janvier 8 semaines	65 \$	Différent à chaque semaine	Jusqu'au 7 janvier	nadineclub@outlook.com T 418 564-0560
Cardio-raquettes CardioXpansion	Entraînement en raquettes pour améliorer : cardio, endurance, force musculaire, coordination et équilibre. Entraîneuses: Annie Hamel et Annie Lauzon	Mardi 19 h à 20 h 10 semaines	120 \$ + tx	Golf de Sainte-Pétronille	En tout temps 6 pers. min.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Chorégraphies Hip hop 7 à 17 ans	Cours de danse inspirée de la musique hip hop où l'objectif est l'apprentissage de chorégraphies.	Jedi de 18 h à 19 h Du 18 janvier au 5 avril 12 semaines	95 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	11 janvier	Héloïse Normand T 581 996-8883 helonormand2@gmail.com
Club raquette Les pattes aux fesses		Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 (à préciser) Début 14 janvier (8 semaines)	72 \$	Différent à chaque semaine	Jusqu'au 7 janvier	nadineclub@outlook.com T 418 564-0560
Club marche dynamique Les pattes aux fesses	Marche dynamique avec exercices cardiovasculaires et musculaires	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Début semaine 14 janvier	65 \$	Différent à chaque semaine	Jusqu'au 7 janvier	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 15 janvier au 2 avril 12 semaines	95 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Danse en ligne country-pop Niveau 1	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 Du 10 janvier au 25 avril	125 \$ / 16 cours 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB Musedance EB
Danse en ligne country-pop Niveau 2	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 19 h 30 à 21 h Du 10 janvier au 25 avril	125 \$ / 16 cours 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB Musedance EB
Danse en ligne	En collaboration avec Musedance, danse en ligne urbaine et country. Bienvenue à tous ceux qui ont le goût de danser, peu importe leur âge!	Lundi, 19 h à 20 h 30 23 janvier au 27 mars	8 \$ par cours	Centre communautaire Le Sillon Saint-François	Jusqu'au 20 janvier 2018 Min : 8 Max : 35	Murielle Lemelin T 418 829-3006 (le soir) llemelin16@hotmail.com
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 16 janvier au 3 avril 12 semaines	95 \$	LogiSport Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Danse en ligne	Cours de danse de ligne, organisée par le Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Lundi 14 h à 16 h du 8 janvier au 26 mars	20 \$ (10 cours)	Centre communautaire de Saint-Jean		Blanche Blouin T 418 829-2434
Hockey 6 à 12 ans	Sur glace	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 Du 10 janvier au 14 mars	40 \$	Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent	5 janvier 5 pers. Min. / 25 max.	Dany Arsenaault arsenaault_dany@hotmail.com
Hockey	On y apprend les techniques de base, de patin et de maniement de la rondelle tout en ayant du plaisir.	Maternelle à la 2 ^e année Vendredi 18 h 15 à 19 h 15 Samedi 10 h à 11 h De la 3 ^e à la 6 ^e Vendredi 19 h 15 à 20 h 15 Samedi 11 h à 12 h Du 5 janvier au 24 février	60 \$ pour 1 enfant, 100 \$ pour 2 enfants	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille		Christophe Simard T 418 828-1510 ou 418 580-7382
Hockey bottine Ligue du Havre Ado et adultes	Besoin de joueurs et de remplaçants. Équipes mixtes	Lundi 19 h 30 à 22 h Du 9 janvier au 13 mars	Gratuit	Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent		Carl Bussière Bus1122@hotmail.com
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 8 janvier au 28 mars	85 \$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	8 janvier 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 8 janvier au 28 mars	95 \$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	8 janvier 5 pers. min. / 12 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
Patin	Programme Mini-Patineur (3 à 6 ans) Cours d'initiation au patin pour les enfants entre 3 et 6 ans qui ont peu d'expérience ou jamais patiné. Programme Petit-Patineur (4 à 10 ans) Conçu pour les enfants entre 4 à 10 ans qui patinent seuls et se relèvent seuls. Entraîneuse: Karina Sylvain	Mini-Patineur (2 groupes) Samedi, 9 h 35 à 10 h 05 et 10 h 10 à 10 h 40 Petit-Patineur (2 groupes) Samedi, 9 h à 9 h 30 et 10 h 45 à 11 h 15 6 janvier au 17 février	55 \$ / par enfant 100 \$ / 2 enfants 150 \$ / 3 enfants	Patinoire Saint-Pierre	Jusqu'au 5 janvier	Mélanie Bourdeau Giroux mbgiroux@stpierreio.ca T 418 828-2855 poste 5
Patin	Initiation au patin	À partir du 8 janvier 3 à 6 ans : Lundi de 17 h 20 à 17 h 50 ou de 17 h 55 à 18 h 25 4 à 10 ans : Lundi de 18 h 30 à 19 h	55 \$ pour 1 enfant 100 \$ pour 2 enfants	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille		Karina Sylvain T 418 801-9016 karina_sylvain@hotmail.com

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pétanque	Compétitions amicales organisées par le Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Mercredi, 13 h 15 à 16 h 30 du 10 janvier au 2 mai	20 \$ / année (carte de membre)	Centre communautaire de Saint-Jean		Ronald Bellemare T 418 203-0527
Quilles	Ligue de quilles pour les jeunes de 6 à 17 ans	Vendredi soir à compter du 26 janvier	Subventionné par la municipalité de Saint-Jean	Sous-sol de La Boulange (4624 ch. Royal) Saint-Jean		Claude Bélanger T 418 580-7172 Pierre Shaienks T 418 829-0027
Quilles	Ligue de quilles pour les adultes de 18 à 98 ans	Mardi, mercredi et jeudi soir du 2 janvier à la mi-mai	250 \$ / année	Sous-sol de La Boulange (4624 ch. Royal) Saint-Jean		André Thivierge T 418 829-2295
Rest'actif adultes	Conditionnement physique en groupe à l'intérieur	Jeudi de 8 h 15 à 9 h 15 Du 18 janvier au 5 avril	92,61 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 12 janvier 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca
Ski de fond	Sentier de ski de fond de 12 km. Un chalet muni d'un poêle à bois, de tables à piquenique et d'une toilette sèche se trouve à 6 km du point de départ.	En tout temps quand les conditions météorologiques le permettent	Gratuit	Stationnement entre le 627 et le 637 Route Prévost, Saint-Laurent		Municipalité de Saint-Laurent 418 828-2322
Taekwondo Débutant		Samedi de 9 h à 10 h Du 14 janvier au 1er avril	85 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 6 janvier 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Taekwondo Avancé 5 ans et plus		Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h Samedi, 10 h à 11 h 30 Du 10 janvier au 1er avril	140 \$ 3 fois semaine	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 6 janvier 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'aérobie 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 Du 9 janvier au 18 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 18 janvier au 19 avril	1 heure par semaine (14 semaines) 280 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 13 janvier	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
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 12 janvier au 6 avril 13 semaines	105 \$	Gymnase École Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	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 15 janvier au 9 avril 13 semaines	105 \$	Logisport Saint-Pierre	Jusqu'au 14 janvier	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 15 janvier au 19 mars	115 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal, Saint-Laurent	Limite : 13 janvier 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T 418 991-0642 C 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca
Étirements (Stretching)	Étirements et contrôle de la respiration	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 18 janvier au 5 avril	± 90 \$	Centre communautaire de Saint-Jean		Louissette Blouin T 418 829-2967 ou 418 834-7312
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 23 janvier au 27 mars	10 \$ par cours 100 \$ 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 Du 10 janvier au 28 mars	85 \$ pour 12 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 50 ans et +	Ce cours permet d'adapter chaque posture à vos capacités physiques afin d'améliorer la souplesse et le tonus musculaire.	Lundi 9 h 30 à 10 h 45 8 janvier au 9 avril 12 semaines	155 \$ + 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 12 janvier au 6 avril 12 semaines	155 \$ + taxes	LogiSport Saint-Pierre	Maximum 12 personnes En tout temps.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Yoga Enfant-Parent 2 ans +	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. Annie Lauzon	3 dimanches: 21 janvier, 25 février, 18 mars 9 h 30 à 10 h 30 * Les groupes seront formés selon les âges.	Cours à l'unité 20 \$ 1 enfant et 1 parent 25 \$ 2 enfants et 1 parent 35 \$ 2 enfants et 2 parents Les 3 cours 55 \$ 1 enfant et 1 parent	LogiSport Saint-Pierre	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, la force, la souplesse de votre corps et la concentration par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation.	Jeudi de 18 h 45 à 20 h 11 janvier au 5 avril 12 semaines Mardi 9 h à 10 h 15 9 janvier au 3 avril 12 semaines	155 \$ + taxes	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 17 janvier au 4 avril 12 semaines	155 \$ + 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 15 janvier au 2 avril	120 \$ + 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 17 janvier au 4 avril 12 semaines	155 \$ + 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 65 ans et +	Améliorer la mobilité et l'équilibre	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 Du 17 janvier au 4 avril	120 \$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	17 janvier : Inscription sur place 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T 418 829-0425 pauly@oricom.ca
Yoga Tous	Explorer des postures favorables au bien-être. Améliore la qualité de votre sommeil et de votre santé profonde. Annie Gagnon	Mardi, 19 h 15 à 20 h 30 Du 16 janvier au 3 avril 12 semaines	155 \$ + taxes	LogiSport Saint-Pierre	Maximum 12 personnes En tout temps.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca

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**, Décembre 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