

# PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - HIVER 2016



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, il est prévu que les municipalités annoncent d'une seule voix la programmation de leurs activités de loisir. Voici donc l'édition hivernale 2016!

Vous voulez savoir quels sont les cours offerts dans votre municipalité? Vous aimeriez suivre un cours en particulier et vous voudriez savoir s'il s'offre à l'île? Les cours sont-ils dispensés le jour ou le soir? Quelles sont les journées d'inscription? Ça coûte combien? C'est le type d'information que vous trouverez facilement dans cet encart.

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>Le Cercle des fermières</b> (pour tous)	Pour les passionné(e)s d'artisanat, tissage, broderie et tricot.	Du 12 janvier au 26 avril <b>Mardi, 13 h à 16 h</b> 2 <sup>e</sup> mardi de chaque mois de 19 h à 22 h	Gratuit	6926 chemin Royal à <b>Saint-Laurent</b>	Inscription en tout temps	Diane Paradis T. 418 828-0521 diane.paradis2006@gmail.com
<b>Chorale</b> (adulte)	Pratique de la chorale Le Chœur de l'Île d'Orléans	Dès janvier <b>Lundi, 19 h à 21 h 30</b>	Gratuit	Église de <b>Sainte-Pétronille</b>		Micheline Laliberté T. 418 828-0586 mlaliberte49@gmail.com
	Chorale liturgique	À l'année <b>Dimanche, 9 h 45 à 11 h 30</b>	Gratuit	Église de <b>Sainte-Pétronille</b>		Paule Laperrière T. 418 829-0425 paul@oricom.ca
<b>Cercle d'écriture Bec et Plumes</b> (pour tous)	Atelier d'écriture	Du 18 janvier au 20 juin <b>3<sup>e</sup> lundi du mois</b>	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées, 10 chemin des côtes, <b>Saint-Jean</b>		Hélène Fortier T. 418 829-3451
<b>Club de lecture de la bibliothèque Vents et Marées</b> (pour tous)	Échange sur diverses lectures	Du 25 janvier au 27 juin <b>Dernier lundi du mois</b>	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées, 10 chemin des côtes, <b>Saint-Jean</b>		Hélène Fortier T. 418 829-3451
<b>Dessin débutant</b>	Apprendre les bases du dessin d'observation et pour se familiariser avec les matériaux	Du 13 janvier au 16 mars <b>Mercredi, 14 h à 17 h</b>	200 \$	6926, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	11 janvier 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T. 581 999-0915 cathylachance@yahoo.com
<b>Judis de la boulange</b> (pour tous)	Échange sur une lecture prédéterminée	Dès le 7 avril 2016 <b>1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois à 19 h 30</b>	Gratuit	La Boulange, 4624 chemin Royal, <b>Saint-Jean</b>		Hélène Lépine T. 418 829-0245
<b>Musique - Éveil</b> (4 à 80 ans)	Éveil musical, violon, piano, violoncelle, flûte à bec et traversière, guitare et chant	Dès janvier <b>1 fois par semaine, (lundi, mardi, mercredi, vendredi ou samedi)</b>	15 \$ de frais d'inscription 32 \$ / heure	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>	Cours privé individuel	Marie Vallée Tél : 418 828-2946 flute_mandoline@hotmail.com
<b>Musique - Guitare</b> (pour tous)	Cours de guitare électrique, acoustique et classique pour débutants et intermédiaires	Soir en semaine Jour en fin de semaine	100 \$ / 4 séances d'une heure 20 \$ pour un essai	6936, chemin Royal à <b>Saint-Laurent</b> ou à domicile (avec supp.)	Cours privé individuel	Cédric Chabot T. 418 953-5444 cedric_chabot@outlook.com
<b>Peinture débutant</b>	Apprendre les notions de base du mélange des couleurs et manipuler la peinture et les outils	Du 14 janvier au 17 mars <b>Jeudi, 19 h à 22 h</b>	200 \$	6926, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	11 janvier 5 pers. min. / 10 max	Cathy Lachance T. 581 999-0915 cathylachance@yahoo.com



# ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Aînés en action</b> (membre du club)	Activités diverses pour les 50 ans et plus	Dès septembre <b>mardi PM</b>	Coût annuel pour être membre	Logisport de <b>Saint-Pierre</b>	Début septembre	Lise Paquet T. 418 829-3113 lise.paquet@hotmail.com
<b>Bridge</b> (membre du club)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	Du 11 janvier au 2 mai <b>Lundi, 13 h 30 à 16 h 30</b>	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>	Non disponible Club ouvert à tous les résidents de la MRC de l'Île d'Orléans	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
<b>Café-rencontre</b> (pour tous)	Activité sociale autour d'un bon café ! Jeux de sociétés et biscuits	Du 13 janvier au 25 mai <b>Mercredi, 13 h à 16 h</b>	Gratuit	6822 chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b> , Salle Multi	Inscription non requise	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
<b>Cours de mémoire</b> (adulte)	Mise en forme intellectuelle	Dès janvier <b>Mardi, 9 h à 11 h 30</b>	20 \$	Centre communautaire Le Sillon de <b>Saint-François</b>	Non disponible 15 pers. min. / 25 max.	Lise Lemelin-Laplante T. 418 829-1182 y.lemelin@videotron.ca
		Dès janvier <b>Mercredi AM</b>	25\$	Logisport de <b>Saint-Pierre</b>	Non disponible 15 pers. min. / 25 max	Lise Paquet T. 418 829-3113 lise.paquet@hotmail.com
<b>Informatique</b> (adulte)	Cours de Windows 7	Du 12 janvier au 17 mai <b>Mardi, 9 h à 12 h</b>	50 \$	6926, chemin royal, <b>Saint-Laurent</b>	12 janvier 12 pers. min. / 15 max.	Maison des adultes T. 418 622-7825 genevieve.laroucheupien@cstdps.qc.ca
	Cours de tablette	Dès mars et avril <b>Mercredi PM</b>	50\$	Logisport de <b>Saint-Pierre</b>	Non disponible 12 pers. min. / 15 max.	Lise Paquet T. 418 829-3113 lise.paquet@hotmail.com
<b>Location gymnase</b> (pour tous)	Pour activités sportives, badminton, pickleball	De janvier à avril <b>Du lundi au vendredi de 18 h à 22 h</b>	12 \$ / hre	École de <b>Saint-Pierre</b>	Décembre	Marie-Claude Pouliot Municipalité T. 418 828-2855 poste 1
		De septembre à décembre <b>Du lundi au vendredi de 18 h à 22 h</b>			Août	
<b>Maison des jeunes</b> (adolescent)	Bingo	<b>22 janvier de 19 h à 22 h</b>	Gratuit	517 route des prêtres, local 118, <b>Saint-Pierre</b>		Maison des jeunes T. 418 828-1875 info@mdjio.com
	Disco	<b>18 décembre et 12 février de 19 h à 22 h</b>	3 \$			
	Lieux de rencontre pour les adolescents	<b>Mercredi 17 h 30 à 21 h 30, vendredi 18 h à 22 h 30, samedi 13 h à 17 h</b>				
	Karaoké et photomathon					
<b>Scrabble</b> (adulte)	Rencontres amicales pour jouer au scrabble	Dès janvier <b>Mercredi, 13 h</b>	Gratuit	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>		Lise Paquet T. 418 828-2631 lise-paquet@videotron.ca
<b>Scrabble duplicate</b> (membre du club)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	Du 12 janvier au 10 mai <b>Mardi, 13 h 30 à 16 h 30</b>	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>	Non disponible Club ouvert à tous les résidents de la MRC de l'Île d'Orléans	Ronald Bellemare Tél. : 418 203-0527
<b>Souper communautaire</b> (membre du club)	Repas suivi de tournoi de whist ou de pétanque	De janvier à mai <b>Dernier mercredi du mois à 17 h 30</b>	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>	Non disponible Club ouvert à tous les résidents de la MRC de l'Île d'Orléans	Ronald Bellemare Tél. : 418 203-0527



ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Cardio Danse</b> (12 ans et +)	Séances d'exercices cardio-vasculaires et musculaires effectuées sur des routines de danses entraînantes.	Du 18 janvier au 28 mars <b>Lundi et mercredi</b> 18 h 30 à 19 h 30	100\$ 1 x semaine 180\$ 2 x semaine 12\$ l'unité	Auberge la Grange de l'île, <b>Saint-Pierre</b>	11 janvier 10 pers. min. / 30 max	Valérie Fortin T. 418 406-3157 info@gocardio.ca
<b>Cardio traineau offert par Cardio Plein Air</b> (mamans + bébé)	Programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire adapté pour la nouvelle maman	Du 12 janvier au 12 mars <b>Mardi, 13 h 30 à 14 h 30</b>	90 \$	Parc Maritime, <b>Saint-Laurent</b>	6 janvier 10 pers. min. / 15 max	Marie-Ève Guérette T. 418 929-9047 quebec@cardiopleinair.ca
<b>Cardio yoga</b> (18 à 70 ans)	Mouvements de yoga en accéléré	Du 14 décembre au 14 mars <b>Lundi, 18 h 30 à 19 h 30</b>	120 \$	Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>	12 décembre 4 pers. min.	Vanessa Depont 581 982-1994 v_depont@hotmail.com
<b>Cardio-raquette</b> (adulte)	Entraînement complet cardio-respiratoire, endurance et force musculaire, coordination et équilibre	Dès le 11 janvier (10 séances) <b>Mardi, 19 h à 20 h</b>	120 \$	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>	6 pers. min. / 20 max	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
<b>Cardio-raquette Satya</b> (adolescent et adulte)	Entraînement complet combinant effort et plaisir, raquettes requises et lampe frontale conseillée.	Du 4 janvier au 18 mars <b>Mercredi 18 h 30 à 19 h 30</b>	120 \$	Parc Maritime, <b>Saint-Laurent</b>	7 décembre 4 pers. min. / 25 max	Vanessa Depont 581 982-1994 v_depont@hotmail.com
<b>Club de marche</b> (pour tous)	Marcher ensemble, c'est plus amusant!	<b>Mercredi,</b> 8 h 30 à 9 h 30	Gratuit	Départ du parvis de l'église de <b>Saint-Laurent</b>	2 pers. min.	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
<b>Cours de patin</b> (3 à 5 ans)	Initiation au patin	Du 4 janvier au 22 février <b>Lundi, mardi ou mercredi de 17 h 30 à 18 h ou 18 h 05 à 18 h 35</b>	50 \$ pour un enfant 90 \$ pour 2 enfants	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>	19 décembre	Karina Sylvain 418 801-9016 Karina_sylvain@hotmail.com
<b>Danse contemporaine initiation</b> (12 ans et +)	Contemporaine	Du 17 janvier au 20 mars <b>Dimanche de 10 h 45 à 12 h</b>	100 \$	6822 chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b> , salle Multi	13 janvier 5 pers. min. / 15 max.	Audrey Harrison-Boisvert T. 418 922-1096 audreyharrisonboisvert@gmail.com
<b>Danse Country-pop débutant</b>	Country-pop	Du 13 janvier au 27 avril <b>Mercredi, 19 h à 20 h 30</b>	96 \$ ou 8 \$ / cours	6822 chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 30 max.	Édith Bourgault T. 418 682-0584 edithbourgault@outlook.com
<b>Danse Country-pop intermédiaire</b>	Country-pop	Du 14 janvier au 28 avril <b>Jeudi, 19 h à 20 h 30</b>	96 \$ ou 8 \$ / cours	6822 chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 30 max.	Guy Dubé T. 418 682-0584 guydube@cowboysquebec.com
<b>Danse en ligne</b> (pour tous)	Danse en ligne	Dès janvier <b>Lundi, 13 h 30 à 15 h</b>	Non disponible	Centre communautaire Le Sillon de <b>Saint-François</b>	Début janvier 10 pers. min.	Lise Lemelin-Laplante T. 418 829-1182 y.lemelin@videotron.ca
<b>Danse hip-hop</b> (4 à 13 ans)	Danse hip-hop	Dernière semaine de janvier. (12 semaines) <b>Non disponible</b>	75 \$	Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>	24 janvier 4 pers. min. / 15 max.	Élisabeth Blouin T. 418 955-0075 elisabeth.blouin@hotmail.com
<b>Entraînement Fitt débutant</b> (adulte)	Initiation aux exercices musculaires, cardio-vasculaires et de flexibilité. Pour une mise en forme, un maintien et une progression sécuritaire.	Du 13 janvier au 4 avril (12 séances) <b>Lundi, 18 h à 19 h</b> Du 13 janvier au 4 avril (12 séances) <b>Mercredi, 18 h à 19 h</b>	124.17 \$	Gymnase de l'école primaire de <b>Sainte-Famille</b>	6 pers. min. / 12 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com
<b>Entraînement Fitt initié</b> (adulte)	Entraînement musculaire et cardio-vasculaire. Possibilité de participer à un défi sportif en groupe. Portes ouvertes le 13 janvier.	Du 13 janvier au 4 avril (12 séances) <b>Lundi, 19h10 à 20h10</b> Du 13 janvier au 4 avril (12 séances) <b>Merc., 19 h 10 à 20 h 10</b>	124.17 \$	Gymnase de l'école primaire de <b>Sainte-Famille</b>	6 pers. min. / 12 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com
<b>Hockey</b> (5 à 10 ans)	Hockey sur glace	9 janvier au 12 mars <b>Vend., 18 h 30 à 19 h 30, Sam. 11 h 15 à 12 h 15</b>	40 \$	Patinoire, terrain de loisirs, <b>Saint-Laurent</b>	6 janvier 5 pers. min. / 25 max.	Carl Bussière bus1122@hotmail.com
<b>Hockey</b> (5 à 11 ans)	On y apprend les techniques de base, de patin et de maniement de la rondelle tout en ayant du plaisir.	8 janvier au 27 février <b>Maternelle à la 2<sup>e</sup> année : vendredi 18 h 15 à 19 h 15, samedi 10 h à 11 h</b> <b>De la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année vendredi 19 h 15 à 20 h 15, samedi 11 h à 12 h</b>	50 \$ pour un enfant 90 \$ pour 2 enfants	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>		Christophe Simard 418 828-1510 418 580-7382
<b>Hockey</b> (adolescent et adulte)	Hockey sur glace avec équipement	5 janvier au 15 mars <b>Mardi 19 h 30 à 20 h 30</b>	Gratuit	Patinoire, terrain de loisirs, <b>Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 25 max.	Daniel Ferland T. 418 929-1640 hockeytechnique@gmail.com
<b>Hockey</b> (adolescent et adulte)	Hockey Bottine, besoin de joueurs remplaçant	4 janvier au 4 mars <b>Lundi 19 h 30 à 22 h 30</b>	Gratuit	Patinoire, terrain de loisirs, <b>Saint-Laurent</b>		Nicolas Morel Nicmo29@hotmail.com Carl Bussière bus1122@hotmail.com
<b>Hockey libre et patinage</b> (pour tous)	Hockey libre et patinage	De décembre à février <b>Horaire à déterminer</b>	Gratuit	Patinoire, Logisport, <b>Saint-Pierre</b>		Marie-Claude Pouliot Municipalité T. 418 828-2855 poste 1
<b>Kung-Fu</b> (adolescent et adulte)	Cours de kung-fu pour les adolescents et les adultes	Du 7 décembre au 22 février <b>Lundi, 20 h à 22 h</b>	85 \$	Gymnase 6981, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 12 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 <sup>e</sup> Duan T. 418 914-0547 www.siulam.com
<b>Kung-Fu familial</b> (parent et son enfant)	Cours de kung-fu pour la famille	Du 7 décembre au 22 février <b>Lundi, 18 h 30 à 20 h</b>	75 \$	Gymnase 6981, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 20 max	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 <sup>e</sup> Duan T. 418 914-0547 www.siulam.com
<b>Marche</b> (adulte)	Marcher 6 km dans le village de Sainte-Pétronille	À l'année <b>Lundi au vendredi, 8 h 45</b>	Gratuit	Départ du Centre Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>	Sans inscription	Lucille Petitgrew T. 418 828-9404
<b>Patinoire et local des loisirs</b>	Patinoire et local des loisirs	Du vendredi au dimanche du 18 décembre au 7 mars. Ouvert tous les jours pendant la période des fêtes et la semaine de la relâche.	Gratuit	Centre communautaire Le Sillon de <b>Saint-François</b> , 552, rue Lemelin		François Bédard 418 829-3100

## ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Pétanque</b> (membre)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	Du 6 janvier au 4 mai <b>Mercredi, 13 h 30 à 16 h 30</b>	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>	Non disponible Club ouvert à tous les résidents de la MRC de l'Île d'Orléans	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
<b>Programme PIED</b> (65 ans et +)	Programme d'exercices en prévention des chutes pour améliorer l'équilibre	Du 26 janvier au 14 avril <b>Mardi 9 h 30 à 10 h 30</b> <b>Jeu 9 h 30 à 11 h</b>	Gratuit	6822, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	15 janvier 8 pers. min. / 18 max.	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
<b>Quilles - adultes</b> (18 à 77 ans)	Ligue de quilles pour les adultes	Du 6 janvier au 9 mars <b>Mardi, mercredi et jeudi soir</b>	250 \$	Sous-sol du presbytère de Saint-Jean, 4624, chemin royal, <b>Saint-Jean</b>	Non disponible	André Thivierge T. 418 829-2295
<b>Quilles - jeunes</b> (6 à 16 ans)	Ligue de quilles pour les jeunes	Du 29 janvier au 1 <sup>er</sup> avril <b>Vendredi soir</b>	Subventionné par la municipalité de Saint-Jean	Sous-sol du presbytère de Saint-Jean, 4624, chemin royal, <b>Saint-Jean</b>	Non disponible	Pierre Shaienks T. 418 829-0027
<b>Rest'actif</b> (adulte)	Conditionnement physique en groupe	Du 20 janvier au 6 avril <b>Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15</b>	89.77 \$	6822, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	En ligne www.restactif.ca 5 pers. min. / 25 max.	Julie Faucher T. 418 834-7312 info@restactif.ca
<b>Ski de fond</b> (pour tous)	Sentier aménagé dans le bois	De décembre à mars selon la température	Gratuit	Stationnement 637-627 route Prévost		Voir le trajet sur le site de la municipalité. www.st-pierre.iledorleans.com
<b>Taekwondo</b> (5 ans et +)	Débutant	Du 9 janvier au 26 mars <b>Samedi, 9 h à 10 h</b>	85 \$	Gymnase 6981, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	20 janvier 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T. 418 997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
	Avancé	Du 7 janvier au 24 mars <b>Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h,</b> <b>et samedi, 10 h à 11 h 30</b>	140 \$ (3 fois / semaine)			
<b>Vie active</b> (60 ans et plus)	Exercices de renforcement musculaire et souplesse	Du 16 décembre au 16 mars <b>Mercredi 10 h 30 à 11 h 30</b>	120 \$	Centre municipal de <b>Saint-Jean</b>	12 décembre 4 pers. min.	Vanessa Depont 581 982-1994 v_depont@hotmail.com

## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Anti-stress</b> (adulte)	Relaxation, exercices corporels, respiration et méditations guidées	Du 18 janvier au 31 mars <b>Lundi, 10 h à 11 h</b>	115 \$	6926 chemin royal, <b>Saint-Laurent</b>	15 janvier 6 pers. min. / 15 max	Halim Tazi T. 418 991-0642 halim_tazi@videotron.ca
		Du 18 janvier au 21 mars <b>Mercredi 19 h à 20 h</b>				
<b>Étirements et relaxation</b> (adulte)	Étirements et intégration d'exercices de respiration	Du 18 janvier au 4 avril (14 séances) <b>Lundi, 20 h 15 à 20 h 45</b>	62.09 \$	Gymnase de l'école primaire de <b>Sainte-Famille</b>	6 pers. min. / 15 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiole.com
	Étirements et contrôle de la respiration	Du 6 janvier au 11 mai <b>Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30</b>	89.77 \$	Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>	Non disponible 12 pers. min. / 20 max.	Louissette Blouin T. 418 829-2967 ou 418 834-7312
<b>Qi-gong</b> (adulte)	Exercices de santé chinois	Du 9 décembre au 24 février <b>Mercredi, 19 h 30 à 21 h</b>	70 \$	Gymnase 6981, chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 15 max.	Sjo Person N'Guyen Michel, 7 <sup>e</sup> Duan T. 418 914-0547
<b>Relaxation</b> (16 ans et +)	Relaxation et conscience corporelle d'inspiration Feldenkrais	Du 17 janvier au 20 mars <b>Dimanche 9 h 30 à 10 h 30</b>	100 \$	6822 chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	13 janvier 5 pers. min. / 20 max.	Audrey Harrison-Boisvert T. 418 922-1096 audreyharrisonboisvert@gmail.com
<b>Tai Chi avancé</b> (adulte)	Tai Chi style Yang avancé	Du 20 janvier au 13 avril <b>Mercredi, 9 h 30 à 11 h</b>	180 \$	6822 chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	1 pers. min. / 7 max.	Renée Labrie T. 418 203-0707 rlabrie47@hotmail.com
<b>Tai Chi débutant</b> (adulte)	Style Yang débutant, premier cours gratuit pour les débutants	Du 27 janvier au 13 avril <b>Mercredi, 9 h 30 à 11 h</b>	165 \$	6822 chemin Royal, <b>Saint-Laurent</b>	1 pers. min. / 7 max.	Renée Labrie T. 418 203-0707 rlabrie47@hotmail.com
<b>Yoga 50 ans et +</b> (50 ans et +)	Pour une pratique adaptée à l'âge des participants	Dès 11 janvier (12 séances) <b>Lundi, 9 h 30</b>	155 \$	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>	6 pers. min. / 12 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
<b>Yoga débutant</b> (adulte)	Yoga débutant	Dès 14 janvier (12 séances) <b>Jeu, 9 h à 10 h 15</b>	155\$	Centre administratif de <b>Saint-Jean</b>	Non disponible 6 pers. min. / 12 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
		Dès 14 janvier (12 séances) <b>Jeu, 20 h à 21 h 15</b>				
<b>Yoga initié</b> (adulte)	Yoga initié	Dès le 11 janvier (12 séances) <b>Mercredi, 19 h 45</b>	155 \$	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>	6 pers. min. / 10 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
		Dès le 12 janvier (12 séances) <b>Mardi, 9 h à 10 h 15</b>		Centre administratif de <b>Saint-Jean</b>	Non disponible 6 pers. min. / 12 max.	
		Dès le 14 janvier (12 séances) <b>Jeu, 18h 45 à 20 h</b>				
<b>Yoga Pilates</b> (adulte)	Les exercices ont pour objectif de rééquilibrer les forces, tonifier les muscles et diminuer les tensions musculaires	Du 15 janvier au 1 <sup>er</sup> avril (12 séances) <b>Vendredi, 10 h 30 à 11 h 30</b>	124.17 \$	Résidence privée à <b>Saint-Pierre</b>	6 pers. min. / 15 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiole.com
		Du 15 janvier au 1 <sup>er</sup> avril (12 séances) <b>Vendredi, 9 h à 10 h</b>	124.17 \$	Gymnase de l'école de <b>Sainte-Famille</b>		
<b>Yoga sportif</b> (adulte actif)	Yoga sportif	Dès le 11 janvier (12 séances) <b>Mercredi, 18 h 30</b>	155 \$	Centre communautaire Raoul-Dandurand de <b>Sainte-Pétronille</b>	6 pers. min. / 10 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
<b>Yoga sur chaise</b> (65 ans et +)	Pour améliorer la mobilité et l'équilibre	13 janvier au 6 avril <b>Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30</b> <b>ou 11 h à 12 h</b>	120 \$	6926, chemin royal, <b>Saint-Laurent</b>	13 janvier 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T. 418 829-0425 paul@oricom.ca

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

Légende : Non disponible signifie que l'information n'était pas disponible au moment d'élaborer cette programmation. Pour plus de précisions, veuillez communiquer avec le responsable de l'activité.