

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - AUTOMNE 2015



Le 18 avril dernier avait lieu le lancement de la Politique familiale et des aînés de la MRC. À l'intérieur de celle-ci, outre des portraits de chacune des municipalités, y figurent également sept (7) plans d'action : un par village et un pour l'ensemble de l'île. Toutes les entités municipales orléanaises ont adopté ces plans d'action et se sont engagées à les mettre en œuvre.

Cet automne, les élus ont décidé de présenter l'ensemble des différentes activités offertes sur l'île à l'intérieur d'un même document d'information. Ainsi, il sera dorénavant plus facile pour les citoyens de savoir quels types de cours s'offrent dans quelle municipalité. Cela pourra d'une part favoriser une plus grande participation aux activités, mais aussi éviter que les résidents s'inscrivent à l'extérieur de l'île, ne sachant pas quelles sont les possibilités qui s'offrent à eux dans leur milieu de vie.

Cet encart est pour vous ! Consultez-le et conservez-le au besoin ! Nous vous souhaitons de participer activement aux multiples options qui vous sont présentées ainsi qu'aux membres de votre famille. Qui sait ? Peut-être y ferez-vous de nouvelles connaissances...

*L'île d'Orléans,
une île vivante !*





ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Artisanat (pour tous)	Cours de tissage, broderie et tricot avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Dès septembre Mardi, 13 h à 16 h	Gratuit	Ancienne mairie de Saint-Laurent	Inscription en tout temps	Diane Paradis T. 418 828-0521
Chorale (adulte)	Pratique de la chorale Le Chœur de l'Isle d'Orléans	Dès septembre Lundi, 19 h à 21 h 30	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille	Non disponible	Micheline Laliberté T. 418 828-0586 mlaliberte49@gmail.com
	Chorale liturgique	À l'année Dimanche, 9 h 45 à 11 h 30	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille	Non disponible	Paule Laperrière T. 418 829-0425 paulu@oricom.ca
Dessin débutant (ado. et adulte)	Pour découvrir les bases du dessin d'observation et pour se familiariser avec les matériaux	Du 21 sept. au 7 déc. Lundi, 19 h à 22 h	240 \$	Ancienne mairie de Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T. 581 999-0915 cathylachance@yahoo.com
Dessin intermédiaire et avancé (ado. et adulte)	Cours pour approfondir les techniques du dessin d'observation avec des exercices pratiques	Du 24 sept. au 10 déc. Jeudi, 14 h à 17 h	240 \$	Ancienne mairie de Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T. 581 999-0915 cathylachance@yahoo.com
Musique - Éveil (4 à 80 ans)	Éveil musical, cours de violon, piano, violoncelle, flûte à bec et traversière, guitare et chant	Dès septembre 1 fois par semaine lundi, mardi, mercredi, vendredi ou samedi	15 \$ de frais d'inscription 32 \$ / heure	Centre communautaire Raoul-Dandurand de Sainte-Pétronille	Non disponible Cours privé individuel	Marie Vallée Tél : 418 828-2946 flute_mandoline@hotmail.com
Musique - Guitare (pour tous)	Cours de guitare électrique, acoustique et classique pour débutants et intermédiaires	En tout temps Selon vos disponibilités	100 \$ / 4 séances d'une heure 20 \$ pour un essai	1428, chemin Royal à Saint-Laurent ou à domicile (avec supp.)	Cours privé individuel	Cédric Chabot T. 418 953-5444 cedric_chabot@outlook.com
Peinture débutant (ado. et adulte)	Initiation aux notions de base du mélange des couleurs, de la manipulation des matériaux et des outils	Du 24 sept. au 10 déc. Jeudi, 19 h à 22 h	240 \$	Ancienne mairie de Saint-Laurent	Avant le 18 septembre 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
Aînés en action (membre du club)	Activités diverses pour les 50 ans et plus	Dès septembre Non disponible	Coût annuel pour être membre	Logisport de Saint-Pierre	Début septembre	Lise Paquet T. 418 828-2631 lise-paquet@videotron.ca
Bridge (membre du club)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	D'octobre à mai Mercredi, 13 h 30 à 16 h	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
Cartes (membre du club)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	D'octobre à mai Lundi, 13 h 30 à 15 h	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
Cours de mémoire (adulte)	Mise en forme intellectuelle	Dès septembre Mardi, 9 h à 11 h 30	20 \$	Centre communautaire Le Sillon de Saint-François	Non disponible 15 pers. min. / 25 max.	Lise Lemelin-Laplante T. 418 829-1182 y.lemelin@videotron.ca
	Mise en forme intellectuelle	Du 22 sept. au 1 ^{er} déc. Mardi, 9 h à 12 h	50 \$	Salle communautaire de Saint-Laurent	11 septembre 12 pers. min. / 15 max.	Debbie Deslauriers T. 418 829-3043 debbie.deslauriers@saintlaurentio.com
Informatique (adulte)	Cours de Windows 7	Du 22 sept. au 1 ^{er} déc. Mardi, 9 h à 12 h	50 \$	Ancienne mairie de Saint-Laurent	11 septembre 12 pers. min. / 15 max.	Debbie Deslauriers T. 418 829-3043 debbie.deslauriers@saintlaurentio.com
Café-rencontre (pour tous)	Activité sociale autour d'un bon café et de biscuits	Du 9 sept. au 16 déc. Mercredi, 13 h à 16 h	Gratuit	Salle communautaire de Saint-Laurent	Inscription non requise, vous n'avez qu'à vous présenter	Debbie Deslauriers T. 418 829-3043 debbie.deslauriers@saintlaurentio.com
Cercles des Fermières de Saint-Laurent (membre)	Rencontres mensuelles pour échanger autour de l'artisanat	Du 8 sept. au 14 juin 2^e mardi du mois, 19 h à 22 h	Coût annuel pour être membre	Ancienne mairie de Saint-Laurent	Inscription en tout temps	Diane Paradis T. 418 828-0521
Club de l'âge d'Or (membre)	Activités diverses pour les 50 ans et plus	Dès septembre Mardi, 13 h à 16 h	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre communautaire Le Sillon de Saint-François	Début septembre Min : 2	Lise Lemelin-Laplante T. 418 829-1182 y.lemelin@videotron.ca
Scrabble (adulte)	Rencontres amicales	Dès septembre Mercredi, 13 h	Gratuit	Centre communautaire Raoul-Dandurand de Sainte-Pétronille	Non disponible Min : 2	Lise Paquet T. 418 828-2631 lise-paquet@videotron.ca
	Rencontres amicales	Dès septembre Jeudi, 19 h 30 à 22 h	2 \$ / soir	Centre communautaire Le Sillon de Saint-François	En tout temps Min : 2	Françoise Lemelin-Giguère T. 418 829-3432 l.labbe@msfio.ca
Scrabble (membre du club)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	D'octobre à mai Non disponible	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible	Ronald Bellemare Tél. : 418 203-0527



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cardio abdo (18 à 70 ans)	Exercices cardio et musculaires	Du 16 sept. au 2 déc. (12 séances) Mercredi, 10 h à 11 h	120 \$	Centre municipal de Saint-Jean	12 septembre 4 pers. min.	Vanessa Dupont v.dupont@hotmail.com
Cardio yoga (18 à 70 ans)	Mouvements de yoga en accéléré	Du 14 sept. au 7 déc. (12 séances) Lundi, 19 h à 20 h	120 \$	Centre municipal de Saint-Jean	12 septembre 4 pers. min.	Vanessa Dupont v.dupont@hotmail.com
Cirque (7 à 12 ans)	Initiation aux arts du cirque	Du 22 sept. au 8 déc. Mardi, 18 h 30 à 19 h 30	80 \$	Salle communautaire de Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 15 max.	Véronique Provencher T. 418 977-1516 verojongle@gmail.com
Entraînement Fitt débutant (adulte)	Entraînement Fitt d'initiation aux exercices musculaires, cardio-vasculaires et de flexibilité (avec peu d'impact)	Du 9 sept. au 14 déc. (14 séances) Lundi, 18 h à 19 h	126 \$ / une fois par semaine 2 fois par semaine : rabais de 15 % sur le 2 ^e cours	Gymnase de l'école de Sainte-Famille (à l'extérieur lorsque la température le permet)	4 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com www.fittkinesiologie.com
		Du 9 sept. au 14 déc. (14 séances) Mercredi, 18 h à 19 h				
Entraînement Fitt initié (adulte)	Entraînement Fitt pour un entraînement musculaire et cardio-vasculaire de performance à intensité élevée (possibilité de participer à un défi sportif en groupe)	Du 9 sept. au 14 déc. (14 séances) Lundi, 19h10 à 20h10	126 \$ / une fois par semaine 2 fois par semaine : rabais de 15 % sur le 2 ^e cours	Gymnase de l'école de Sainte-Famille (à l'extérieur lorsque la température le permet)	4 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com www.fittkinesiologie.com
		Du 9 sept. au 14 déc. (14 séances) Mercredi, 19 h 10 à 20 h 10				
Entraînement extérieur (adulte)	Entraînement extérieur complet : cardio-respiratoire, endurance, force musculaire, coordination et équilibre	Du 22 sept. au 24 nov. (10 séances) Mardi, 19 h à 20 h	Non disponible	Centre communautaire Raoul-Dandurand de Sainte-Pétronille	18 septembre 6 pers. min. / 20 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Conditionnement physique (adulte)	Conditionnement physique en groupe	Du 17 sept. au 3 déc. Jeudi, 8 h 15 à 9 h 15	87,50 \$	Salle communautaire de Saint-Laurent	28 août 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T. 418 834-7312 info@restactif.ca
Course à pied intermédiaire (adulte)	Club de course intermédiaire - pour les adultes capables de courir un minimum de 20 minutes	Du 6 juillet au 1 ^{er} oct. Mardi, 18 h 30 à 19 h 30	70 \$	À l'extérieur à Saint-Pierre, Sainte-Famille, Sainte-Pétronille et Saint-François	Tant qu'il y a des places disponibles 8 pers. min. / 20 max.	Nadine Giguère T. 418 829-0984 nadine.giguere@oricom.ca
Course à pied avancé	Club de course avancé - pour les adultes initiés aux techniques de course	Du 6 juillet au 1 ^{er} oct. Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	70 \$	À l'extérieur à Saint-Pierre, Sainte-Famille, Sainte-Pétronille et Saint-François	Tant qu'il y a des places disponibles 8 pers. min. / 20 max.	Nadine Giguère T. 418 829-0984 nadine.giguere@oricom.ca
Danse en ligne (pour tous)	Danse en ligne	Dès septembre Lundi, 13 h 30 à 15 h	Non disponible	Centre communautaire Le Sillon de Saint-François	Début septembre 10 pers. min.	Lise Lemelin-Laplante T. 418 829-1182 y.lemelin@videotron.ca
Danse hip-hop (4 à 13 ans)	Danse hip-hop	Du 20 sept. au 29 nov. Non disponible	65 \$	Centre municipal de Saint-Jean	15 septembre 4 pers. min. / 15 max.	Élisabeth Blouin T. 418 955-0075
Danse Country-pop débutant	Country-pop	Du 23 sept. au 9 déc. Mercredi, 19 h à 20 h 30	96 \$ ou 8 \$ / cours	Salle communautaire de Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 30 max.	Édith Bourgault T. 418 682-0584 edithbourgault@outlook.com
Danse Country-pop intermédiaire	Country-pop	Du 24 sept. au 10 déc. Jeudi, 19 h à 20 h 30	96 \$ ou 8 \$ / cours	Salle communautaire de Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 30 max.	Guy Dubé T. 418 682-0584 guydube@cowboysquebec.com
Hockey (6 à 10 ans)	Hockey en gymnase	Du 16 sept. au 2 déc. Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	10 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	11 septembre 5 pers. min. / 25 max.	Carl Bussière bus1122@hotmail.com
Kung-Fu familial (parent et son enfant)	Cours de kung-fu pour la famille	Du 7 sept. au 9 nov. Lundi, 18 h 30 à 20 h	70 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	4 septembre 5 pers. min. / 20 max.	Sijo Person N'Guyen Michel T. 418 914-0547 www.siulam.com
Kung-Fu (13 ans et +)	Cours de kung-fu pour les adolescents et les adultes	Du 7 sept. au 9 nov. Lundi, 20 h à 22 h	80 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	4 septembre 5 pers. min. / 12 max.	Sijo Person N'Guyen Michel T. 418 914-0547 www.siulam.com
Entraînement par la marche (adulte)	Entraînement par la marche (6 km) dans le village de Sainte-Pétronille	À l'année Lundi au vendredi, 8 h 45	Gratuit	Départ du Centre Raoul-Dandurand de Sainte-Pétronille	Inscription non requise, vous n'avez qu'à vous présenter	Lucille Petitgrew T. 418 828-9404
Club de marche (pour tous)	Marcher ensemble, c'est plus amusant!	Du 9 sept. au 16 déc. Mercredi, 8 h 30 à 9 h 30	Gratuit	Départ du parvis de l'église de Saint-Laurent	7 septembre 2 pers. min.	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Pétanque (membre)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	D'octobre à mai Mardi, 13 h 30 à 15 h 30	Coût annuel d'adhésion de 20\$	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
Quilles - jeunes (6 à 14 ans)	Ligue de quilles pour les jeunes	D'octobre à avril Vendredi soir	Non disponible	Sous-sol du presbytère de Saint-Jean	15 septembre	Pierre Shaienks T. 418 829-0027
Quilles - adultes (18 à 77 ans)	Ligue de quilles pour les adultes	D'octobre à avril Lundi, mardi, mercredi et jeudi soir	250 \$	Sous-sol du presbytère de Saint-Jean	15 septembre	André Thivierge T. 418 829-2295

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Taekwondo (5 ans et +)	Débutant	Du 19 sept. au 5 déc. Samedi, 9 h à 10 h	85 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	11 septembre	Caroline Beaudoin T. 418 829-3006 caro_sportive_3@hotmail.com
	Avancé	Du 15 sept. au 5 déc. Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h, et samedi, 10 h à 11 h 30	140 \$ (3 fois / semaine)	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	11 septembre	

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Anti-stress (adulte)	Relaxation, exercices corporels, respiration et méditations guidées	Du 14 sept. au 16 nov. Lundi, 10 h à 11 h	115 \$	Ancienne mairie de Saint-Laurent	11 septembre 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T. 418 991-0642 halim_tazi@videotron.ca
	Relaxation, exercices corporels, respiration et méditations guidées	Du 16 sept. au 18 nov. Mercredi 19 h à 20 h	115 \$	Ancienne mairie de Saint-Laurent	11 septembre 6 pers. min. / 15 max.	
Étirements (stretching) (adulte)	Étirements et intégration d'exercices de respiration	Du 14 sept. au 14 déc. (14 séances) Lundi, 20 h 15 à 20 h 45	63 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	4 septembre 6 pers. min. / 15 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com www.fittkinesiologie.com
	Étirements et contrôle de la respiration	Du 17 sept. au 3 déc. (12 séances) Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30	87,50 \$	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible 12 pers. min. / 20 max.	
Qi-gong (adulte)	Exercices de santé chinois	Du 9 sept. au 11 nov. Mercredi, 19 h 30 à 21 h	70 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	4 septembre 5 pers. min. / 15 max.	Sijo Person N'Guyen Michel T. 418 914-0547 www.siuam.com
Taï Chi débutant (adulte)	Initiation au Taï Chi style Yang	Du 30 sept. au 25 nov. Mercredi, 10 h à 11 h 30	165 \$	Salle communautaire de Saint-Laurent	23 septembre 1 pers. min. / 7 max.	Renée Labrie T. 418 203-0707 rlabrie47@hotmail.com
Taï Chi avancé (adulte)	Taï Chi style Yang avancé	Du 23 sept. au 25 nov. Mercredi, 9 h 30 à 11 h	165 \$	Salle communautaire de Saint-Laurent	23 septembre 1 pers. min. / 7 max.	Renée Labrie T. 418 203-0707 rlabrie47@hotmail.com
Yoga Pilates (adulte)	Permet de travailler la posture et l'équilibre musculaire pour rééquilibrer les forces, tonifier les muscles et diminuer les tensions musculaires	Du 11 sept. au 11 déc. (14 séances) Vendredi, 10 h 30 à 11 h 30	126 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	4 septembre 6 pers. min. / 15 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com www.fittkinesiologie.com
Yoga sportif (adulte actif)	Yoga sportif	Du 16 sept. au 9 déc. (12 séances) Mercredi, 18 h 30	Non disponible	Centre communautaire Raoul-Dandurand de Sainte-Pétronille	11 septembre 6 pers. min. / 10 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga 50 ans et + (50 ans et +)	Pour une pratique adaptée à l'âge des participants	Du 14 sept. au 7 déc. (12 séances) Lundi, 9 h	Non disponible	Centre communautaire Raoul-Dandurand de Sainte-Pétronille	11 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga débutant (adulte)	Yoga débutant	Dès 17 sept. (12 séances) Jeudi, 9 h	Non disponible	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible 6 pers. min. / 12 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
	Yoga débutant	Dès 17 sept. (12 séances) Jeudi, 20 h à 21 h	Non disponible	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible 6 pers. min. / 12 max.	
Yoga initié (adulte)	Yoga initié	Du 16 sept. au 9 déc. (12 séances) Mercredi, 19 h 45	Non disponible	Centre communautaire Raoul-Dandurand de Sainte-Pétronille	11 septembre 6 pers. min. / 10 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
	Yoga initié	À partir du 15 sept. (12 séances) Mardi, 9 h	Non disponible	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible 6 pers. min. / 12 max.	
	Yoga initié	À partir du 17 sept. (12 séances) Jeudi, 18h 45 à 20 h	Non disponible	Centre municipal de Saint-Jean	Non disponible 6 pers. min. / 12 max.	
Yoga sur chaise (65 ans et +)	Pour améliorer la mobilité et l'équilibre	Du 16 sept. au 9 déc. Mercredi, 10 h à 11 h	120 \$	Ancienne mairie de Saint-Laurent	9 septembre 6 pers. min. / 8 max.	Paule Laperrière T. 418 829-0425 pauly@oricom.ca
Hatha yoga (ado. et adulte)	Postures physiques, respirations, relaxation et méditation	Du 15 sept. au 3 déc. Mardi, 19 h 45 à 21 h	120 \$	Salle communautaire de Saint-Laurent	11 septembre 4 pers. min.	Aissata Kane T. 418 803-5100 aissatakane@hotmail.com
Hatha Power (adulte)	Postures physiques et respirations	Du 16 sept. au 4 déc. Jeudi, 10 h 30 à 11 h 45	120 \$	Salle communautaire de Saint-Laurent	11 septembre 4 pers. min.	Aissata Kane T. 418 803-5100 aissatakane@hotmail.com

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.