



## PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - HIVER 2019



**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 2019!

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                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Atelier de poterie</b><br>Enfants de 6 à 12 ans | Vient d'amuser avec les Atelier St-Elme à créer ta propre œuvre d'art!                                                                                                                                                                                              | Horaire à déterminer                                                           | 12 \$<br>Activité de 2 h 30                         | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>      | Limite 18 Janvier                                     | Brigitte Lemelin<br>blemelin@saintlaurentio.com<br>T 418 828-2322                                                |
| <b>Bricolage parent-enfant</b><br>(3 et plus)      | Activité de bricolage mensuelle chapeauté par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni.                                                                                                                                                    | <b>Samedi, 9 h 30 à 11 h 30</b><br>Une activité par mois<br>De septembre à mai | Gratuit                                             | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>      | Obligatoire pour chaque activité                      | Véronique Rousseau<br>vrousseau79@gmail.com                                                                      |
| <b>Chant</b>                                       | Chorale liturgique                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Les dimanches lors de la célébration de la messe de 9 h 45 à 11 h 30</b>    | Gratuit                                             | Église de<br><b>Sainte-Pétronille</b>                                  |                                                       | Paule Laperrière<br>T 418 829-0425<br>pauly@oricom.ca                                                            |
| <b>Le Cercle des fermières de Saint-Laurent</b>    | Cours de tissage et courtpointe avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent.                                                                                                                                                                                      | <b>Mardi, 13 h à 16 h</b>                                                      | 35 \$ pour devenir membre (coût annuel)             | Sous-sol de la sacristie<br>6985, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b> |                                                       | Diane Paradis<br>T 418 828-0521                                                                                  |
| <b>Guitare</b><br>Tous les niveaux                 | Électrique, acoustique et classique                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Lundi au jeudi</b><br>Soir/semaine                                          | 30 \$ / h<br>en bloc de 4 x 1 h<br>(20 \$ pour 1 h) | 6936, chemin Royal<br>ou à domicile avec supplément                    | Inscription nouveaux étudiants débuteront en décembre | Cédric Chabot<br>T 418 953-5444<br>cedric_chabot@outlook.com                                                     |
| <b>Initiation aux arts du cirque</b><br>5 ans +    | Bienvenue à tous les apprentis clowns, jongleurs et acrobates. Activités de cirque amusantes, favorisant le développement moteur des enfants. De l'initiation à la jonglerie jusqu'à l'acrobatie, chaque enfant y trouvera plaisir et accomplissement.              | <b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30</b><br>10 semaines                              | 95 \$                                               | Logisport<br><b>Saint-Pierre</b>                                       | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne           | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Musique</b>                                     | Violon, piano, violoncelle, flûte traversière, guitare                                                                                                                                                                                                              | Selon la disponibilité des professeurs                                         | 18 \$ / 30 min.<br>ou 32 \$ / heure                 | Centre communautaire<br>Raoul Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b>    | Inscription en tout temps                             | Stéphanie Pouliot<br>T 418 991-0991<br>Nadine Hokayem<br>T 418 806-8769                                          |
| <b>Peinture acrylique</b>                          | Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires                                                                                                                                                                                                        | <b>Jeudi, 13 h à 16 h</b><br>10 janvier au 21 février                          | 220 \$                                              | Salle communautaire<br>6822 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>       | Décembre 2018<br>5 pers. min. /<br>10 pers. max.      | Karina Kelly<br>karina.kelly@videotron.ca<br>T 418 265-8044                                                      |
| <b>Photographie</b>                                | Base de la photographie : cadrage, exposition, profondeur de champ. Trois grands principes d'expositions : vitesse, ouverture et iso. Fonctionnement des différentes fonctions du boîtier. Pratique sur le terrain, extérieur ou intérieur. <b>Sébastien Girard</b> | <b>Dimanche, 9 h 30 à 11 h</b><br>Du 20 janvier au 24 mars<br>10 semaines      | 190 \$                                              | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b><br>et extérieur                       | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne           | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |

# ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

| ACTIVITÉ                                           | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                     | HORAIRE                                                                                                                                  | COÛT                                                             | LIEU                                                                                                                                    | PÉRIODE D'INSCRIPTION                                           | RESPONSABLE                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anglais Débutant</b><br>Jour ou soir            | Vous apprendrez d'abord la base : le vocabulaire, la grammaire, les temps de verbe, comment formuler des phrases et améliorer votre capacité à converser. <b>Shirley Fair</b>                                   | <b>Jeudi, 13 h 15 à 14 h 45</b><br><b>ou 18 h à 19 h 30</b><br>17 janvier au 4 avril<br>12 semaines                                      | 150 \$<br>1 x semaine<br>(Achat d'un livre à prévoir)            | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                                                                                        | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                     | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Anglais Intermédiaire</b><br>Jour ou soir       | Nous irons plus loin avec les points de grammaire, les temps de verbe et la conversation en répondant aux besoins spécifiques des élèves. Cours de conversation. <b>Shirley Fair</b>                            | <b>Mercredi, 13 h 15 à 14 h 45</b><br><b>ou 18 h à 19 h 30</b><br>16 janvier au 3 avril<br>12 semaines                                   | 150 \$<br>1 x semaine<br>(Achat d'un livre à prévoir)            | Hôtel de ville<br><b>Saint-Pierre</b>                                                                                                   | Jusqu'au 14 janvier<br>Inscription en ligne                     | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Atelier de micros-pousses</b>                   | Venez apprendre comment vous faire de belles pousses de tournesol, luzerne et cie pour garnir vos repas.                                                                                                        | Horaire à déterminer<br>Atelier de 2 heures                                                                                              | 40 \$<br>pour l'atelier                                          | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                                                                       | Max. de 10 personnes<br>Possibilité de faire plusieurs ateliers | Geneviève Mainville-Laliberté<br>T 581 888-4746<br>labelleverte.ateliers@gmail.com                               |
| <b>Atelier de Kombucha et Kéfir d'eau</b>          | Apprenez à confectionner ces boissons populaires qui nous viennent de temps anciens et qui sont reconnus pour leurs vertus thérapeutiques.                                                                      | Horaire à déterminer<br>Atelier de 2 heures                                                                                              | 45 \$<br>pour l'atelier                                          |                                                                                                                                         |                                                                 |                                                                                                                  |
| <b>Bridge</b>                                      | Ouvert aux membres<br>Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean                                                                                                                                               | <b>Mardi, 13 h à 17 h</b>                                                                                                                | Gratuit                                                          | Centre communautaire<br>10, chemin des Côtes<br><b>Saint-Jean</b>                                                                       | Du 8 janvier<br>au 30 avril                                     | Sylvie Lavoie<br>T 418 829-3758                                                                                  |
| <b>Café-Rencontre</b>                              | Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions.                                                                                                                           | <b>Mercredi, 13 h à 16 h</b><br>En continu                                                                                               | Gratuit                                                          | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                                                                       | En continu                                                      | Brigitte Lemelin<br>T 418 828-2322<br>blemelin@saintlaurentio.com                                                |
| <b>Cours de cuisine végétarienne</b>               | Un atelier de cuisine végétarienne donné par une professionnelle du domaine alimentaire. Durant le cours vous réaliserez un repas 6 services et vous recevrez un cahier de cours avec 50 recettes.              | <b>Mardi le 19 février</b>                                                                                                               | 75 \$<br>par personne                                            | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                                                                       | Minimum de 8 inscriptions                                       | Annie Caron<br>T 581 996-8434<br>academieculinaireac.com                                                         |
| <b>Cuisine collective</b>                          | Cuisiner une multitude de recettes simples et économiques en petits groupes.                                                                                                                                    | Activité mensuelle –<br>Date convenue en groupe<br>Rencontre de planification<br>le mardi 19 h et cuisine<br>le jeudi de 12 h à 17 h     | Inscription gratuite<br>Coût relié aux recettes divisé en groupe | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                                                                                        | En tout temps                                                   | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Cuisine collective végétarienne</b>             | Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.                                                                                                            | Horaire à déterminer ensemble<br>De fin janvier à mi-avril                                                                               | 6 \$ par portion<br>par cuisine                                  | Salle communautaire<br>6822, chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                                                                       | Début janvier 2019                                              |                                                                                                                  |
| <b>Espagnol Débutant</b>                           | Vous découvrirez l'alphabet, des notions de vocabulaire, verbes être et verbes du 1 <sup>er</sup> groupe (ar-er-ir), formulation de phrases simples et les phrases clés pour voyager. <b>Marie-Pier Normand</b> | <b>Lundi, 18 h 30 à 20 h</b><br>14 janvier au 1 <sup>er</sup> avril<br>12 semaines                                                       | 150 \$                                                           | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                                                                                        | Jusqu'au 11 janvier                                             | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Espagnol Intermédiaire</b>                      | Conçu pour ceux qui ont déjà une bonne base de cette langue. Les temps du passé, du futur proche et beaucoup de discussions. <b>Marie-Pier Normand</b>                                                          | <b>Mardi, 18 h 30 à 20 h</b><br>15 janvier au 2 avril<br>12 semaines                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                         | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                     |                                                                                                                  |
| <b>Jeudi de la Boulange</b>                        | Échanges sur une lecture prédéterminée.                                                                                                                                                                         | <b>1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois à 19 h 30</b>                                                                                     | Gratuit                                                          | 4624, chemin Royal<br>(La Boulange)<br><b>Saint-Jean</b>                                                                                | Début mai                                                       | Donald Kellough<br>T 418 829-1038                                                                                |
| <b>Maison des jeunes</b>                           | Lieu de rencontre pour les adolescents sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités. | Voir le site ou<br>la page Facebook                                                                                                      | Gratuit                                                          | 20, chemin des Côtes<br><b>Saint-Jean</b><br>517, route des Prêtres<br><b>Saint-Pierre</b><br>7018 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b> | En continu                                                      | Caroline Gosselin<br>T 418 828-1875<br>mdj.notreile.com                                                          |
| <b>Mise en forme intellectuelle</b><br>50 ans et + | Formation qui vise à améliorer et maintenir sa mémoire ainsi que sa capacité de concentration et d'attention. Venez aussi socialiser et apprendre tout en vous amusant.                                         | Date à déterminer<br>Vous devez fournir certificat de naissance et preuve de résidence (15 pers. min.)                                   | 20 \$<br>Frais de matériel                                       | Salle communautaire<br>6822 chemin royal<br><b>Saint-Laurent</b>                                                                        | À partir de<br>janvier 2019                                     | Brigitte Lemelin<br>T 418-828-2322<br>blemelin@saintlaurentio.com                                                |
| <b>Scrabble</b>                                    | Rencontre amicale pour jouer au scrabble                                                                                                                                                                        | <b>Mercredi, 13 h</b>                                                                                                                    | Gratuit                                                          | Centre communautaire<br>Raoul Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b>                                                                     |                                                                 | Lise Paquet<br>T 418 828-2631<br>lise-paquet@videotron.ca                                                        |
| <b>Souper communautaire</b>                        | Répas amicaux suivis d'un tournoi de whist<br>Ouvert aux membres du Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.                                                                                                | <b>Derniers mercredi du mois à 17 h 30</b><br><b>30 janvier, 27 février, 27 mars</b><br><b>24 avril, 1<sup>er</sup> mai</b> (fin saison) | 20 \$ / année<br>(carte de membre)                               | Centre communautaire<br>de <b>Saint-Jean</b>                                                                                            |                                                                 | Sylvie Lavoie<br>T 418 829-3758                                                                                  |



# ACTIVITÉS SPORTIVES

| ACTIVITÉ                                               | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                          | HORAIRE                                                                                                                                                                                                                                                | COÛT                                                                              | LIEU                                                                     | PÉRIODE D'INSCRIPTION                                                                                                                                              | RESPONSABLE                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Badminton libre</b>                                 | Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs !                                                                                                            | <b>Mardi, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h</b><br>Du 8 janvier au 9 avril                                                                                                                                                                     | 1 heure par semaine (14 semaines)<br>140 \$ par terrain                           | Gymnase de l'école de <b>Sainte-Famille</b>                              | Jusqu'au 7 janvier                                                                                                                                                 | Municipalité de Sainte-Famille<br>T 418 829-3572<br>info@munstefamille.org                                                      |
| <b>Basketball</b><br>6 à 12 ans                        | En gymnase                                                                                                                                                                                           | <b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30</b><br>Du 30 janvier au 27 mars                                                                                                                                                                                         | 40 \$                                                                             | Gymnase de l'école de <b>Saint-Laurent</b>                               | 5 pers. min. / 20 pers. max.                                                                                                                                       | Carl Bussière<br>blemelin@saintlaurentio.com                                                                                    |
| <b>Cardio-Boxe</b>                                     | Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. Vous deviendrez adeptes de coordination, d'agilité et de vitesse. À la fois cardiovasculaire et musculaire. Défioulant et explosif.          | <b>Lundi, 18 h 30 à 19 h 25</b><br>Du 14 janvier au 1 avril<br>12 semaines                                                                                                                                                                             | 115 \$                                                                            | Gymnase École <b>Saint-Pierre</b>                                        | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                                                                                                                        | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b>                |
| <b>Défi raquettes</b>                                  | Entraînements avec blocs cardio et ou musculaires en raquettes                                                                                                                                       | <b>Lundi, 18 h 30 à 19 h 45</b><br>Début semaine 13 janvier                                                                                                                                                                                            | 90 \$ / session<br>10 semaines                                                    | Différents points de départ chaque semaine (Île et environs)             | Jusqu'au 7 janvier                                                                                                                                                 | Nadine Giguère / Nancy Grenier<br>nadineclub@outlook.com<br>T 418 564-0560                                                      |
| <b>Combo Entraînement</b>                              | Périodes d'exercices cardio et musculaires mariant les techniques d'entraînement d'intervalles et de stations. Routines et exercices variant d'une semaine à l'autre.                                | <b>Lundi, 19 h 30 à 20 h 25</b><br>Du 14 janvier au 1 avril<br>12 semaines                                                                                                                                                                             | 115 \$                                                                            | Gymnase École <b>Saint-Pierre</b>                                        | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                                                                                                                        | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b>                |
| <b>Course à pied/intervalles</b>                       | Entraînement en intervalles à la course.                                                                                                                                                             | <b>Mardi, 18 h 30 à 19 h 30</b><br>Début semaine 13 janvier                                                                                                                                                                                            | 90 \$ / session<br>10 semaines                                                    | Différents points de départ chaque semaine                               | Jusqu'au 7 janvier                                                                                                                                                 | Nadine Giguère<br>nadineclub@outlook.com<br>T 418 564-0560                                                                      |
| <b>Danse en ligne urbaine - Niveau 1</b><br>Adultes    | Danse en ligne sur différents styles musicaux.                                                                                                                                                       | <b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30</b><br>Du 9 janvier au 3 avril                                                                                                                                                                                          | 99 \$ / 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours                 | Salle communautaire 6822 chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>               | 10 pers. min. / 30 max.                                                                                                                                            | Edith Bourgault<br>T 418 953-0681<br><b>FB Musedance EB</b>                                                                     |
| <b>Danse en ligne urbaine - Niveau 2</b><br>Adultes    | Danse en ligne sur différents styles musicaux.                                                                                                                                                       | <b>Mercredi, 19 h 30 à 21 h</b><br>Du 9 janvier au 3 avril                                                                                                                                                                                             |                                                                                   | Salle communautaire 6822 chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |
| <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. Sandrine Roberge                                                                     | <b>Mardi, 18 h à 19 h</b><br>Du 15 janvier au 2 avril<br>12 semaines                                                                                                                                                                                   | 115 \$                                                                            | LogiSport <b>Saint-Pierre</b>                                            | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                                                                                                                        | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b>                |
| <b>Danse</b>                                           | Pratiques de danse. Ouvert aux membres Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean                                                                                                                   | <b>Lundi, 14 h à 16 h</b><br>Du 8 janvier au 26 mars                                                                                                                                                                                                   | 3 \$ par pers. par cours                                                          | Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>                                | Du 7 janvier au 4 février et du 4 mars au 18 mars                                                                                                                  | Louis Giguère<br>T 418 829-3518                                                                                                 |
| <b>Danse Hip hop</b><br>3 à 5 ans                      | Cours de danse hip hop                                                                                                                                                                               | <b>Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30</b><br>Du 24 janvier au 25 avril<br>Spectacle le 27 avril 19 h                                                                                                                                                             | 132 \$<br>Taxes incluses                                                          | Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent                      | À compter du 15 décembre en ligne au <a href="http://ecolededanse-performance.com">ecolededanse-performance.com</a><br>Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent. | Valérie et Éline Langevin<br>T 418-704-7200<br><a href="mailto:troupeperformance@hotmail.com">troupeperformance@hotmail.com</a> |
| <b>Danse Hip hop</b><br>6 à 9 ans                      |                                                                                                                                                                                                      | <b>Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30</b><br>Du 24 janvier au 25 avril<br>Spectacle le 27 avril 19 h                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                          |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |
| <b>Danse Hip hop</b><br>10 à 12 ans                    |                                                                                                                                                                                                      | <b>Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30</b><br>Du 24 janvier au 25 avril<br>Spectacle le 27 avril 19 h                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                          |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |
| <b>Danse swing</b>                                     | Cours de danse swing pour débutant. Venez vous joindre à la grande famille de Port o Swing et apprendre avec une équipe de professeurs chevronnée.                                                   | <b>Mardi, 18 h 30 à 20 h</b>                                                                                                                                                                                                                           | 180 + tx                                                                          | Salle communautaire 6822 chemin royal Saint-Laurent                      | 10 pers min                                                                                                                                                        | <a href="http://qidigo.com/u/portoswing/activities/session">qidigo.com/u/portoswing/activities/session</a>                      |
| <b>Hockey</b><br>6 à 12 ans                            | Cours de hockey sur glace                                                                                                                                                                            | <b>Mercredi 19 h et dimanche 11 h</b><br>Du 9 janvier au 10 février                                                                                                                                                                                    | 40 \$                                                                             | Patinoire, Terrain des loisirs, <b>Saint-Laurent</b>                     | 9 janvier                                                                                                                                                          | Dany Arsenaault<br>arsenaault_dany@hotmail.com                                                                                  |
| <b>Hockey</b>                                          | On y apprend les techniques de base, de patin et de maniement de la rondelle tout en ayant du plaisir.                                                                                               | Maternelle à la 2 <sup>e</sup> année<br><b>Vendredi, 18 h 15 à 19 h 15</b><br><b>Samedi, 10 h à 11 h</b><br>De la 3 <sup>e</sup> à la 6 <sup>e</sup><br><b>Vendredi, 19 h 15 à 20 h 15</b><br><b>Samedi, 11 h à 12 h</b><br>Du 4 janvier au 23 février | 60 \$ pour 1 enfant,<br>100 \$ pour 2 enfants                                     | Centre communautaire Raoul Dandurand <b>Sainte-Pétronille</b>            |                                                                                                                                                                    | Christophe Simard<br>T 418 828-1510<br>ou 418 580-7382                                                                          |
| <b>Hockey bottine Ligue du Havre</b><br>Ado et adultes | Besoin de joueurs et de remplaçants. Équipes mixtes                                                                                                                                                  | <b>Lundi, 19 h 30 à 22 h</b><br>Du 7 janvier au 13 mars                                                                                                                                                                                                | Gratuit                                                                           | Patinoire, Terrain des loisirs, <b>Saint-Laurent</b>                     | Complet                                                                                                                                                            | Carl Bussière<br>Bus1122@hotmail.com                                                                                            |
| <b>Hockey sur glace</b>                                | Ligue de hockey LHIO                                                                                                                                                                                 | <b>Mardi, 20 h</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   | Patinoire, terrain des loisirs, Saint-Laurent                            |                                                                                                                                                                    | Brigitte Lemelin<br>T 418 828-2322<br>blemelin@saintlaurentio.com                                                               |
| <b>Les samedis curieux</b>                             | Cour ou atelier différent à chaque deux semaines. (Nutritionniste, randonnée, défi escaliers, crossfit, course à pied, course/yoga etc.)                                                             | Session de 7 cours (un samedi sur deux)<br>Début le 12 janvier                                                                                                                                                                                         | 105 \$ / session de 7 semaines<br>Cours varient entre 1 h et 3 h selon l'activité | Différents à chaque deux semaines (Île et environs)                      | Place limitées.<br>Jusqu'au 7 janvier                                                                                                                              | Nadine Giguère<br>nadineclub@outlook.com<br>T 418 564-0560                                                                      |
| <b>Kung Fu familial</b><br>(parent et son enfant)      | Arts martiaux chinois traditionnels. Auto-défense, conditionnement et pratique traditionnelle avec et sans armes.                                                                                    | <b>Lundi, 18 h 30 à 19 h 45</b><br>À partir du 14 janvier                                                                                                                                                                                              | 90 \$ par adulte<br>75 \$ par enfant                                              | Gymnase de l'école de <b>Saint-Laurent</b>                               | 5 pers. min. / 20 pers. max.                                                                                                                                       | Jérôme Lemelin<br>T 418 828-2865<br>jerome.lemelin.2@ulaval.ca                                                                  |
| <b>Kung Fu</b><br>(ado-adultes)                        |                                                                                                                                                                                                      | <b>Lundi, 20 h à 22 h</b><br>À partir du 14 janvier                                                                                                                                                                                                    | 100 \$                                                                            | Gymnase de l'école de <b>Saint-Laurent</b>                               | 5 pers. min. / 12 pers. max.                                                                                                                                       | Steeve Tremblay<br>T 418 994-0504<br>tremblaysteeve1@gmail.com                                                                  |
| <b>Marche</b>                                          | Marcher 6 km dans le village de Sainte-Pétronille.                                                                                                                                                   | <b>Lundi au vendredi</b><br>Départ 8 h 45                                                                                                                                                                                                              | Gratuit                                                                           | Départ Centre Raoul Dandurand <b>Sainte-Pétronille</b>                   |                                                                                                                                                                    | Lucille Petitgrew<br>T 418 828-9404                                                                                             |
| <b>Marche dynamique</b>                                | Marche rapide avec défis cardios et musculaires.                                                                                                                                                     | <b>Lundi, 18 h 30 à 19 h 30</b><br>Début semaine 14 janvier                                                                                                                                                                                            | 85 \$ / session<br>10 semaines                                                    | Différents points de départ chaque semaine                               | Jusqu'au 7 janvier                                                                                                                                                 | Nadine Giguère<br>nadineclub@outlook.com<br>T 418 564-0560                                                                      |
| <b>Patin</b>                                           | Initiation au patin.                                                                                                                                                                                 | Minis de 3 à 6 ans:<br><b>Mercredi, 17 h 20 à 17 h 50</b><br><b>ou 17 h 55 à 18 h 25</b><br><b>Samedi, 9 h 35 ou 10 h 10</b><br>Petits de 4 à 10 ans<br><b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h</b><br><b>Samedi, 9 h ou 10 h 35</b><br>À partir du 9 janvier      | 55 \$ pour 1 enfant<br>100 \$ pour 2 enfants                                      | Centre communautaire Raoul Dandurand <b>Sainte-Pétronille</b>            |                                                                                                                                                                    | Karina Sylvain<br>T 418 801-9016<br>karina_sylvain@hotmail.com                                                                  |
| <b>Pétanque intérieure</b>                             | Ouvert aux membres du Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean                                                                                                                                    | <b>Mercredi, 13 h 15 à 17 h</b><br>Du 9 janvier au 24 avril                                                                                                                                                                                            | Gratuit                                                                           | Centre communautaire de <b>Saint-Jean</b>                                |                                                                                                                                                                    | Sylvie Lavoie<br>T 418 829-3758                                                                                                 |
| <b>Quilles</b>                                         | Ligue de quilles pour les adultes de 18 à 98 ans                                                                                                                                                     | <b>Mardi, mercredi et jeudi à 20 heures</b><br>Du 8 janvier à fin avril                                                                                                                                                                                | 150 \$                                                                            | Sous-sol de La Boulange (4624 ch. Royal) <b>Saint-Jean</b>               |                                                                                                                                                                    | André Thivierge<br>T 418 829-2295                                                                                               |
| <b>Rest'actif</b><br>Adultes                           | Mise en forme sur fond musical. Période aérobie d'intensité légère, exercices de musculation et période d'étirements. Cours supervisé par un kinésologue.                                            | <b>Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15</b><br>Du 16 janvier au 3 avril                                                                                                                                                                                           | 92,61 \$                                                                          | Salle communautaire 6822 chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>               | Limite 4 janvier<br>8 pers. min. / 20 pers. max.                                                                                                                   | Julie Faucher<br>T 418 834-7312<br>restactif.ca                                                                                 |
| <b>Ski de fond</b>                                     | Sentier de ski de fond de 12 km accessible gratuitement à tous les résidents. Un chalet muni d'un poêle à bois, de tables à pique-nique 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, <b>Saint-Laurent</b> |                                                                                                                                                                    | Municipalité de Saint-Laurent<br>T 418 828-2322                                                                                 |

## ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

| ACTIVITÉ                                  | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                            | HORAIRE                                                                                           | COÛT                                                                         | LIEU                                                             | PÉRIODE D'INSCRIPTION                       | RESPONSABLE                                                                                                      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Taekwondo Débutant</b>                 | Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing.                                                                                                               | <b>Samedi de 9 h à 10 h</b><br>Du 12 janvier au 30 mars                                           | 85 \$                                                                        | Gymnase de l'école de <b>Saint-Laurent</b>                       | 4 janvier                                   | Caroline Beaudoin<br>T 418 997-0986<br>caro_sportive_3@hotmail.com                                               |
| <b>Taekwondo Avancé</b><br>5 ans et plus  |                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h</b><br><b>Samedi, 10 h à 11 h 30</b><br>Du 8 janvier au 30 mars | 140 \$<br>3 fois semaine                                                     |                                                                  |                                             |                                                                                                                  |
| <b>Viactive Orléans</b><br>55 ans et plus | Gym douce senior, Stretching, Qi Gong, Yoga sur chaise, etc., incluant de l'aérobic, du renforcement musculaire et de la danse libre. Les participants ajustent le niveau d'intensité selon leur condition physique.   | <b>Mardi et jeudi, 10 h à 11 h</b><br>15 janvier au 20 juin 2019                                  | Contribution volontaire                                                      | Salle communautaire<br>6822 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b> | En tout temps<br>durant la session          | Micheline Laliberté<br>T 418 828 0586<br>mlaliberte49@gmail.com                                                  |
| <b>Volleyball libre</b>                   | Formez une équipe et réservez votre terrain de volleyball pour la session !                                                                                                                                            | <b>Jeudi, 18 h à 19 h ou</b><br><b>19 h à 20 h ou 20 h à 21 h</b><br>Du 10 janvier au 11 avril    | 1 h / semaine<br>(14 semaines)<br>280 \$ pour<br>l'équipe pour<br>la session | Gymnase de l'école de<br><b>Sainte-Famille</b>                   | Jusqu'au 7 janvier                          | Municipalité de Sainte-Famille<br>T 418 829-3572<br>info@munstefamille.org                                       |
| <b>X-Fitt</b>                             | Exercices cardiovasculaires et musculaires présentée par des intervalles. À demande énergétique élevée, des variantes vous seront proposées afin de réaliser les exercices selon votre niveau. <b>Marilyne Provost</b> | <b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 25</b><br>Du 16 janvier au 3 avril<br>12 semaines                     | 115 \$                                                                       | Gymnase<br>École <b>Saint-Pierre</b>                             | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |



## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

| ACTIVITÉ                                            | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORAIRE                                                                                            | COÛT                                             | LIEU                                                                | PÉRIODE D'INSCRIPTION                                                | RESPONSABLE                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cours Anti-stress par la Sophrologie Adultes</b> | Relaxation dynamique – méditation – exercices corporels – respiration (méthode Caycedo). Découverte et approfondissement                                                                                                                                                     | <b>Lundi, 10 h à 11 h</b><br>Du 14 janvier au 18 mars                                              | 115 \$ /<br>10 semaines                          | Salle communautaire<br>6822 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>    | Limite : 12 janvier<br>6 pers. min. /<br>15 pers. max.               | Halim Tazi<br>T 418 991-0642 C 418 922-7089<br>halim_tazi@videotron.ca<br>espacetherapeutiqueorleans.ca          |
| <b>Essentrics</b>                                   | Entraînement dynamique et complet qui combine l'étirement et le renforcement. Efficace pour la flexibilité, la mobilité de l'ensemble des articulations et la douleur. Le cours comporte des exercices debout et au sol, accompagnés de musique variée. Tapis de sol requis. | <b>Lundi, 16 h 45 à 17 h 45</b><br><b>ou 18 h à 19 h</b><br>Du 14 janvier au 18 mars               | 100 \$ /<br>10 semaines                          | Salle communautaire<br>6822 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>    | 5 pers. min. /<br>20 pers. max.                                      | Michèle Roy<br>michelero56@gmail.com<br>micheleclaudel.ca/<br>essentrics-qui/<br>FB @essentricsavecmechele       |
| <b>Étirements et tonus (Stretching)</b>             | Étirements et contrôle de la respiration                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Tous les mercredis</b><br><b>de 9 h 30 à 10 h 30</b><br>Du 16 janvier au 3 avril<br>12 semaines | 92,61 \$                                         | Centre communautaire<br>de <b>Saint-Jean</b>                        | Ouvert<br>à tous les inscrits                                        | Mario Hébert<br>T 418 829-3841                                                                                   |
| <b>Hatha yoga</b><br>Tous                           | Permet de réunir les différents plans de l'être : le plan mental, le plan physique et le plan émotionnel. Vise à apaiser l'esprit et à établir une harmonie intérieure.                                                                                                      | <b>Mardi, 19h15 à 20h30</b><br>16 janvier au 3 avril<br>12 semaines                                | 130 \$                                           | Hôtel de ville<br><b>Saint-Pierre</b>                               | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                          | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Qi-Gong</b>                                      | Exercices de santé chinois visant la détente et le relâchement des tensions.                                                                                                                                                                                                 | <b>Mercredi, 19 h 30 à 21 h</b><br>Du 9 janvier au 27 mars                                         | 90 \$                                            | Gymnase de l'école<br>de <b>Saint-Laurent</b>                       | 5 pers. min. /<br>15 pers. max.                                      | Steeve Tremblay<br>T 418 994-0504<br>tremblaysteeve1@gmail.com                                                   |
| <b>Yoga</b><br>50 ans et +                          | Le Viniyoga vous permet d'adapter chaque posture à vos capacités physique afin d'améliorer la souplesse, le tonus musculaire tout en respirant.                                                                                                                              | <b>Lundi 9 h à 10 h 15</b><br>Du 14 janvier au 8 avril<br>(Relâche 4 mars)<br>12 semaines          | 155 \$ + taxes                                   | Centre communautaire<br>Raoul-Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | Maximum<br>12 personnes<br>En tout temps.                            | Annie Lauzon<br>T 418-828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga</b><br>60 ans et +                          | Un yoga doux adapté pour les 60 ans et plus. Tous sont bienvenus même si moins de 60 ans.                                                                                                                                                                                    | <b>Vendredi, 9 h 30 à 10 h 45</b><br>Du 18 janvier au 5 avril<br>12 semaines                       | 130 \$                                           | LogiSport<br><b>Saint-Pierre</b>                                    | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                          | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Yoga</b><br>60 ans et +                          | Le Viniyoga vous permet d'adapter chaque posture à vos capacités physique afin d'améliorer la souplesse, le tonus musculaire tout en respirant.                                                                                                                              | <b>Vendredi, 9 h 30 à 10 h 45</b><br>Du 18 janvier au 12 avril<br>(Relâche 8 mars)<br>12 semaines  | 155 \$ + taxes                                   | Centre communautaire<br>Raoul-Dandurand<br>Ste-Pétronille           | Maximum<br>12 personnes<br>En tout temps, selon<br>place disponible. | Annie Lauzon<br>T 418-828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga</b><br>Tous                                 | Permet d'explorer l'union du corps, du souffle et de l'esprit, afin de relâcher les tensions, le stress et améliorer la qualité de votre concentration, votre sommeil et votre santé profonde.                                                                               | <b>Mardi, 20 h à 21 h 15</b><br>Du 15 janvier au 2 avril<br>12 semaines                            | 155 \$ + taxes                                   | Centre communautaire<br>Raoul-Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | Maximum<br>12 personnes<br>En tout temps.                            | Annie Lauzon<br>T 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga Enfant-Parent</b>                           | Un bel outil pour développer la conscience de son corps, de son esprit et de son monde intérieur. Le yoga permet d'améliorer la confiance en soi et la concentration.                                                                                                        | 24 février, 24 mars et 28 avril                                                                    | Cours à l'unité<br>20 \$ 1 enfant<br>et 1 parent | Centre communautaire<br>Raoul-Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | En tout temps<br>6 pers. min.                                        | Annie Lauzon<br>T 418-828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga débutant</b>                                | Ce cours permet d'explorer l'union du corps, du souffle et de l'esprit, afin de relâcher les tensions, le stress et améliorer la qualité de votre concentration, votre sommeil et votre santé profonde.                                                                      | <b>Mardi, 10 h 30 à 11 h 45</b><br>Du 15 janvier au 9 avril<br>(Relâche 5 mars)<br>12 semaines     | 155 + taxes                                      | Centre administratif<br>St-Jean                                     | Maximum<br>12 personnes<br>En tout temps, selon<br>place disponible. | Annie Lauzon<br>T 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga initié</b>                                  | 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.                                                  | <b>Mardi, 9 h à 10 h 15</b><br>Du 15 janvier au 9 avril<br>(Relâche 5 mars)<br>12 semaines         | 155 \$ + taxes                                   | Centre administratif<br><b>Saint-Jean</b>                           | Maximum<br>12 personnes<br>En tout temps, selon<br>place disponible. | Annie Lauzon<br>T 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga-Méditation</b>                              | Ce cours a pour objectif d'apprivoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga.                                                                                                                                                               | <b>Mercredi, 19 h 45 à 21 h</b><br>16 janvier au 3 avril<br>12 semaines                            | 155 \$ + taxes                                   | Centre communautaire<br>Raoul-Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | Maximum<br>12 personnes<br>En tout temps.                            | Annie Lauzon<br>T 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga Pilates</b>                                 | Relie la tonicité du corps (souplesse et force) et l'harmonie de celui-ci avec le souffle. Fusion du yoga et du pilates. <b>Cathy Lam</b>                                                                                                                                    | <b>Lundi, 8 h 45 à 9 h 45</b><br>Du 14 janvier au 7 avril                                          | 120 \$ + taxes                                   | Salle Communautaire<br>6822 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>    | 10 pers. min. /<br>30 pers. max.                                     | Cathy Lam<br>cathy@mongymenligne.com<br>T 581 777-0581<br>yoga.mongymenligne.com                                 |
| <b>Yoga Pilates</b>                                 | Relie la tonicité du corps (souplesse et force) et l'harmonie de celui-ci avec le souffle. Fusion du yoga et du pilates. <b>Cathy Lam</b>                                                                                                                                    | <b>Mercredi, 19 h 30 à 20 h 25</b><br>Du 16 janvier au 3 avril<br>12 semaines                      | 115 \$                                           | Gymnase<br>École Saint-Pierre                                       | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                          | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
| <b>Yoga sportif</b>                                 | Exploration des postures en progression vers le maintien, le développement de la force, la souplesse, l'équilibre, l'endurance et la relaxation.                                                                                                                             | <b>Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45</b><br>Du 16 janvier au 3 avril<br>12 semaines                      | 155 \$ + taxes                                   | Centre communautaire<br>Raoul-Dandurand<br><b>Sainte-Pétronille</b> | Maximum<br>12 personnes<br>En tout temps.                            | Annie Lauzon<br>T 418 828-2063<br>annie.yoga@videotron.ca<br>yogaXpansion.com                                    |
| <b>Yoga sur Chaise</b>                              | Des mouvements qui aideront à améliorer votre mobilité, à développer la souplesse musculaire et à renforcer votre système immunitaire.<br><b>Paule Laperrière</b>                                                                                                            | <b>Lundi, 14h30 à 15h30</b><br>Du 14 janvier au 1 <sup>er</sup> avril<br>12 semaines               | 120 \$                                           | Logisport<br>Saint-Pierre                                           | Jusqu'au 11 janvier<br>Inscription en ligne                          | Mélanie Bourdeau Giroux<br>mbgiroux@stpierreio.ca<br>T 418 828-2855, poste 5<br><b>st-pierre.iledorleans.com</b> |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Mercredi, 9 h 45 à 10 h 45</b><br>Du 16 janvier au 3 avril                                      | 120 \$                                           | 6926 chemin Royal<br><b>Saint-Laurent</b>                           | 16 janvier<br>6 pers. min. / 10 max.                                 | Paule Laperrière<br>T 418 829-0425<br>paulyl@oricom.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 2018.

Coordonnatrice de la production : **Caroline Cliche**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330

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