

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - ÉTÉ 2021



Engagées dans la voie du mieux-être des citoyens et afin de favoriser la circulation de l'information sur les différentes activités de loisirs offertes par les municipalités, celles-ci annoncent par le biais de cet encart leur programmation pour l'été 2021. Cette action s'inscrit dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans et répond à l'objectif de favoriser le développement des loisirs culturels et sportifs ainsi que leur accessibilité.

Vous aimeriez suivre un cours cet été et savoir s'il s'offre dans votre municipalité ou ailleurs à l'île ?

Connaître l'horaire des cours, les journées d'inscription et leur 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 !*



Lors de la pratique des activités loisir, il est de la responsabilité de chacun des participants de s'informer et de respecter les normes sanitaires en vigueur. Au moment de cette publication, celles-ci incluent, entre autre pour les adultes, de garder une distance de 2 m des autres participants et de porter un couvre visage dans tous les espaces intérieurs ou partiellement couverts et qu'il sera possible d'enlever lors de la pratique d'une activité physique.



ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Kit Brico «Mon arbre généalogique»	Bricolage à emporter. Fabriquer un arbre généalogique en famille à la maison.	Tout l'été	30 \$ / Kit brico	Cueillette à la Maison de nos Aïeux 2485, chemin Royal Sainte-Famille	En continu	Maison de nos Aïeux T 418 829-0330 info@fondationfrancoislamy.com
Rallye «La forêt dans vos oreilles»	Le rallye consiste en une activité familiale, éducative et amusante pouvant être réalisée de façon autonome! Venez en apprendre plus sur les arbres et la forêt!	Tout l'été	Gratuit	Sentiers de l'Espace Félix Leclerc		Marie-Ève Lajoie T 418 828-1682 felixleclerc@videotron.ca



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aquaforme	Conditionnement physique en piscine. Développement du tonus musculaire et cardiovasculaire. Fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables.	Mardi, 9 h à 11 h 6 juillet au 24 août	100 \$	Piscine Saint-Pierre	1 ^{er} au 28 juin	Véronique Gravel T 418 828-2855, poste 5 www.st-pierre.ledorleans.com
Aquaforme	Séance de mise en forme en piscine, eau peu profonde. Travaille l'endurance, la souplesse et la force.	Mardi, 9 h à 10 h 13 juillet au 17 août	100 \$ Forfait à 160 \$ pour natation et aquaforme	Piscine municipale Saint-Laurent		T 418 834-7312 restactif.ca
Baignade libre	La piscine de Saint-Pierre est accessible à tous! Des sauveteurs assurent la sécurité ainsi que l'application des mesures sanitaires en vigueur.	Du lundi au vendredi, 13 h à 20 h 23 juin au 15 sept. 2021 Samedi et dimanche, 10 h à 12 h et 13 h à 18 h	GRATUIT	Piscine municipale Saint-Pierre		Véronique Gravel T 418 828-2855, poste 5 www.st-pierre.ledorleans.com
Cardio-muscu	Entrainement par intervalles pour améliorer ton cardio, ton tonus et ta force musculaire.	Mercredi, 17 h 30 à 18 h 25 7 juillet au 25 août	80 \$ + tx	Parc maritime Saint-Laurent	Jusqu'au 4 juillet	info@mongymenligne.com bit.ly/MGEL-E2021
Cours de natation (semi-privé) 50 ans et plus	Cours semi-privé (max. 3 participants) visant l'amélioration de votre technique de natation. Cours de 30 minutes sur une durée de 3 semaines.	Mardi, 8 h 30 à 9 h 13 juillet au 17 août	80 \$ Forfait à 160 \$ pour natation et aquaforme	Piscine municipale Saint-Laurent		T 418 834-7312 restactif.ca
Cours de tennis	Cours de tennis privés et semi-privés.	Mercredi et jeudi, de jour Sur rendez-vous Soir de semaine Sur rendez-vous	40 \$ / heure	Terrain des loisirs Saint-Laurent		Jarrod Bonneau T 514 805-4718
Marche dynamique	Séance de marche dynamique avec blocs d'exercices cardiovasculaires. Un bon moyen pour garder la forme et se motiver en groupe!	Vendredi, 9 h à 10 h 9 juillet au 20 aout 2021	80 \$	Départs variés sur l'Île	1 ^{er} au 28 juin	Véronique Gravel T 418 828-2855, poste 5 www.st-pierre.ledorleans.com
Natation I	Cours de natation niveau débutant offert par Québec Natation pour les enfants âgés de 6 mois et plus (avec supervision du parent). Les groupes seront formés selon expérience.	Lundi, 9 h à 11 h 5 juillet au 23 août	140 \$	Piscine Saint-Pierre	1 ^{er} au 28 juin	Véronique Gravel T 418 828-2855, poste 5 www.st-pierre.ledorleans.com
Natation II	Cours de natation offert par Québec Natation pour enfants âgés de 5 ans à 14 ans. Les groupes seront formés selon expérience.	Mercredi, 9 h à 11 h 7 juillet au 25 août	140 \$	Piscine Saint-Pierre	1 ^{er} au 28 juin	Véronique Gravel T 418 828-2855, poste 5 www.st-pierre.ledorleans.com

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pratique de Golf Ouvert à tous	Un grand filet adapté pour le golf et des tapis ont été installés spécialement pour la pratique au terrain de balle! Apportez vos balles et vos bâtons!	Libre	GRATUIT	Terrain de balle Saint-Pierre		Véronique Gravel T 418 828-2855, poste 5 www.st-pierre.iledorleans.com
Soirée de danse en ligne Ouvert à tous	Danse en ligne sur différents styles musicaux.	Mercredi, 19 h à 20 h 30 23 juin au 28 juillet	8 \$ / soirée	Parc maritime Saint-Laurent		Édith Bourgault T 418 953-0681 Facebook: Musedance EB



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga en plein air de jour Ouvert à tous	Besoin d'une pause pour respirer, bouger et vivre une séance de yoga en connexion avec votre force intérieure et la nature qui nous entoure. Le yoga est bien plus que des mouvements, c'est l'union du corps, du souffle et de l'esprit pour accéder à son bien-être.	Lundi ou mardi, 10 h 7 juin, 22 juin, 6 juillet, 12 juillet, 20 juillet, 10 août, 16 août, 24 août	15 \$ + tx à la carte	Auberge Les Ancêtres Saint-Pierre	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
Yoga en plein air de soir Ouvert à tous	Besoin d'une pause pour respirer, bouger et vivre une séance de yoga en connexion avec votre force intérieure et la nature qui nous entoure. Le yoga c'est bien plus que des mouvements, c'est l'union du corps, du souffle et de l'esprit pour accéder à son bien-être.	Lundi, 18 h 30 7 juin, 21 juin, 5 juillet, 5 juillet, 12 juillet, 19 juillet, 9 août, 16 août, 23 août	15 \$ + tx à la carte	Auberge Les Ancêtres Saint-Pierre	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
Yoga en Zoom Ouvert à tous	Ouvert à ceux qui désire faire du yoga dans le confort de votre chez vous. Le yoga c'est bien plus que des mouvements, c'est l'union de corps, du souffle et de l'esprit pour accéder à son bien-être.	Jeudi, 9 h 3 juin, 17 juin, 24 juin, 8 juillet, 15 juillet, 22 juillet, 12 août, 19 août	15 \$ + tx à la carte	Dans le confort de votre maison	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
Yoga-balles, Yoga Hatha, événements spéciaux	Forfait à la carte vous permettant de choisir parmi une sélection variée de cours de yoga et de mouvement selon votre horaire estival et vos intérêts. Yoga-balles, Ashtanga Vinyasa, Yoga Hatha, Yin-yang, mouvement, méditation, événements spéciaux et classes de maître en bordure de fleuve. Nous offrons 8 cours par semaine par 6 professeurs d'expérience et adaptés à tous les niveaux.	Mardi, 8 h , 18 h et 19 h 15 (événements spéciaux) Mercredi et jeudi, 8 h Vendredi, 12 h Samedi et dimanche, 8 h 30 Jusqu'à la mi-novembre.	Forfait de 15 cours = 14 \$ / classe Forfait de 10 cours = 15 \$ / classe Ateliers et événements spéciaux = 25 \$ à 40 \$	Auberge Triangle d'été et Parc maritime Saint-Laurent	En tout temps	Patricia Gagnon T 581 246-7353 info@triangledete.com www.triangledete.com
Yoga pilates	Parfaite fusion entre le renforcement et la mobilisation du pilates et l'endurance et la souplesse du Yoga.	Lundi, 8 h 30 à 9 h 25 5 juillet au 23 août	80 \$ + tx	Parc maritime Saint-Laurent	Jusqu'au 4 juillet	info@mongymenligne.com bit.ly/MGEL-E2021

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**, juin 2021.

Directrice: **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île**, 418 828-0330 | Mise en page: **Orage Communication**, info@oragecommunication.com, 418 824-5678



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

