

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - AUTOMNE 2021



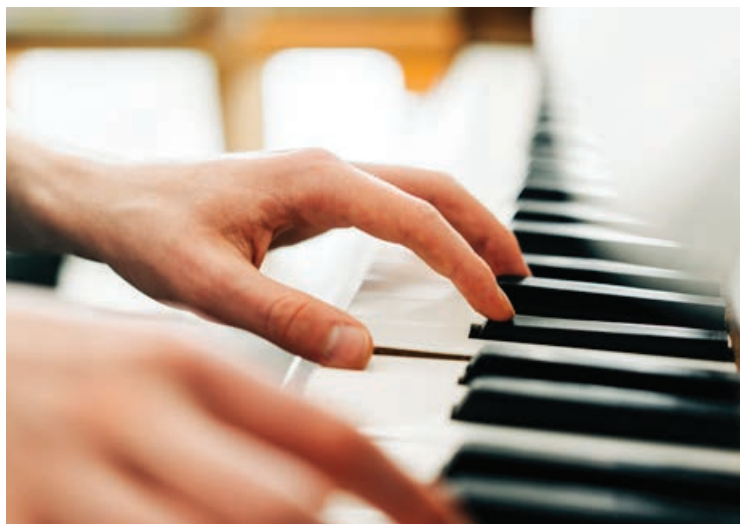
L'automne est à nos portes et les différentes municipalités de l'île d'Orléans annoncent par le biais de cet encart leur programmation pour la prochaine saison des loisirs!

Avec une programmation diversifiée, le service des loisirs propose une gamme d'activités touchant à la culture, au sport et à la vie communautaire. Ce document se veut un outil pratique afin de connaître les différents types de cours offerts sur tout le territoire de la MRC de L'Île-d'Orléans ainsi que les horaires et les tarifs applicables. Consultez-le, c'est pour vous!

Les loisirs et l'activité physique sont à la base de la qualité de vie de tous les citoyens et constituent une force d'attractivité pour le développement des communautés. Les équipes de chacune des municipalités travaillent afin de développer chaque saison davantage l'offre des loisirs et ainsi dynamiser notre territoire. 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.

Bonne saison de loisirs à tous!

*L'île d'Orléans,
une île vivante!*



AVANT-PROPOS

Lors de la pratique des activités de 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 de garder une **distance de 1 mètre** entre les participants et de **porter un couvre visage dans tous les espaces intérieurs** ou partiellement couverts. Il sera possible de l'enlever lors de la pratique d'une activité physique.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bricolage parent-enfant 4 ans et plus	Activité de bricolage thématique chapeauté par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni.	Un samedi par mois, 9 h 30 à 11 h 30	Gratuit (Inscription obligatoire)	Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent	À l'année	Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepointe avec le Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Mardi, 13 h à 16 h	35 \$ pour devenir membre (coût annuel)	Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent		Diane Paradis T 418 828-0521

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Anglais	Cours individuel	À confirmer	25 \$ / 1 h	Studio Angelina	4 octobre au 30 novembre	Angelina Lynne studioangelina@gmail.com
Bingo	Ouvert à tous	Jedi, 19 h 7 octobre au 26 novembre	Gratuit	Centre communautaire Saint-Jean		Yolande Létourneau T 418 829-3168
Bridge	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Mardi et jeudi, 13 h 5 octobre au 30 novembre	Gratuit	Centre communautaire Saint-Jean		Lise Létourneau T 418 829-2889

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours de chant	Cours individuel	À confirmer	25 \$ / 30 min. 45 \$ / 1 h	Studio Angelina	7 septembre au 17 décembre	Angelina Lynne studioangelina@gmail.com
Chœur de femmes de ÎO Les Voizelles	Apprendre à lire la musique, les techniques de vocales, avoir le plaisir de chanter ensemble, quelques concerts planifiés pour la session d'automne!	Mardi, 19 h à 20 h 30 7 septembre au 14 décembre (15 semaines)	200 \$	Centre communautaire Saint-Jean	7 septembre au 14 décembre	Angelina Lynne studioangelina@gmail.com
Groupe de discussion	Discussions guidées en vue d'explorer les pensées, les sentiments et les opinions des personnes sur un sujet précis.	1^{er} et 3 jeudi de chaque mois Début 16 septembre 18 h 30	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent		Réjean Savard T 418 955-4419 Rsconsult1@gmail.com
Mise en forme intellectuelle MFI	Cours de mise en forme intellectuelle pour la mémoire	Mercredi, 9 h à 11 h 30 et 13 h à 15 h 30 15 septembre au 1 ^{er} décembre	À confirmer	Logisport Saint-Pierre		Claudette Lavoie T 581 491-1667
Piano	Cours individuel	À confirmer	25 \$ / 30 min. 45 \$ / 1 h	Studio Angelina	7 septembre au 17 décembre	Angelina Lynne studioangelina@gmail.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs.	Mardi, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h 14 septembre au 14 décembre (14 semaines)	1 h par semaine 140 \$ par terrain	Gymnase de l'école Sainte-Famille	Jusqu'au 10 septembre	Municipalité de Sainte-Famille- de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Basketball libre	Réservez votre terrain et jouez au basketball	Lundi et mercredi, 18 h à 21 h	10 \$ / 1 h	Gymnase de l'école Sainte-Famille	Jusqu'au 10 septembre	Municipalité de Sainte-Famille- de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse Country-Pop Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 8 septembre au 1 ^{er} décembre	99 \$, 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ par cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Inscription obligatoire, 20 personnes max.	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB: Musedance EB
Danse Country-Pop Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 8 septembre au 1 ^{er} décembre	99 \$, 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ par cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Inscription obligatoire, 20 personnes max.	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB: Musedance EB
Danse Hip-hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip-hop	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 23 septembre au 9 décembre	156 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperform dance.com/cours- recreatifs	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip-hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip-hop	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 23 septembre au 9 décembre	156 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperform dance.com/cours- recreatifs	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip-hop tout-petits 3 à 5 ans	Initiation à la danse hip-hop pour les tout-petits	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 23 septembre au 9 décembre	95 \$	Logisport Saint-Pierre	Jusqu'au 17 septembre	Municipalité Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Hip-hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip-hop pour les enfants	Jeudi, 13 h 15 23 septembre au 9 décembre 18 h 30 à 19 h 30	95 \$	Logisport Saint-Pierre	Jusqu'au 17 septembre	Municipalité Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Essentrics	Essentrics est une méthode d'entraînement dynamique avec musique qui combine mobilité des articulations, amplitude de mouvement, étirement et renforcement musculaire. Essentrics permet aussi de libérer et d'hydrater les tissus conjonctifs et les fascias. Sans aucun impact et sans équipement, accessible pour tous. Apportez votre propre tapis, bloc et/ou serviette.	Lundi, 17 h 30 à 18 h 30 27 septembre au 13 décembre inclusivement (12 semaines, pas de relâche à l'Action de Grâce)	150 \$ / session payable par virement Interac	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 27 septembre Minimum de 8 participants requis pour la tenue du cours	Michèle Roy T 418 717-5554 micheleroy56@gmail.com ou Facebook à www.facebook.com/essentricsavecmechele ou site internet à essentricsavecmechele.ca
Pétanque	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Jeudi, 13 h 15 7 octobre au 2 décembre	Gratuit	Gymnase de l'école Saint-Jean		Sylvie Lavoie T 581 745-5837

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Programme Pied 65 ans et +	Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), animé par un professionnel de la santé est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.	Mardi, 8 h 50 à 9 h 50 14 septembre au 7 décembre Judi, 15 h à 16 h 30 16 septembre au 2 décembre	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 8 septembre	Sylvain Delisle T 418 828-2322 poste 2 admin@saintlaurentio.com
Rest'Actif Adultes (50 ans et plus)	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobique d'intensité légère, exercices de musculation et période d'étirements. Cours supervisé par un kinésologue. Apportez votre matériel : tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 15 septembre au 1 ^{er} décembre	120 \$ taxes incluses	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant www.restactif.ca	Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca
Sport d'équipe variés	Location du Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Judi et vendredi, 18 h à 21 h	15 \$ / 1 h (résident de Saint-Pierre) 25 \$ / 1 h (non-résident)	Gymnase de l'école Saint-Pierre	Jusqu'au 26 novembre	Municipalité Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Stretching	Cours de stretching	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 15 septembre au 1 ^{er} décembre	120 \$	Centre communautaire Saint-Jean		Mario Hébert T 418 829-3841
Volley-ball	Formez votre équipe jouez au Volley-ball	Judi, 18 h à 21 h 16 septembre au 16 décembre (14 semaines)	260 \$	Gymnase de l'école Sainte-Famille	Jusqu'au 10 septembre	Municipalité de Sainte-Famille- de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie	Méthode psychocorporelle qui englobe un ensemble de pratiques telles des relaxations dynamiques, des exercices corporels et de respiration, de la visualisation, de la méditation et de la pleine conscience dans le but d'unifier le corps et l'esprit dans une ambiance de groupe conviviale et stimulante.	Lundi, 10 h à 11 h 13 septembre au 13 décembre (12 semaines)	144 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 13 septembre	Halim Tazi T 418 991-0642 T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga Enfant-Parent	Amusez-vous avec votre enfant à découvrir des postures de yoga. 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. Professeur : Annie Lauzon	À confirmer	Cours à l'unité 20 \$ + taxes (1 enfant, 1 parent) 35 \$ + taxes (2 enfants, 2 parents)	Saint-Pierre	En tout temps 6 personnes min.	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
Yoga En présentiel et en Zoom 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 en pleine conscience pour apporter un état de bien-être physiques et mental.	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 45 17 septembre au 3 décembre (12 semaines) Lundi, 9 h à 10 h 15 13 septembre au 29 novembre (12 semaines)	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Maximum 10 personnes En tout temps, selon places disponibles.	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
Yoga Hatha doux	Des plus accessibles, ce cours classique invite à se déposer, à respirer et se mouvoir dans une séquence tout en lenteur de postures (asanas) pour favoriser l'ancrage, le ressourcement, la relaxation et un état harmonieux au niveau du corps, du mental et du coeur.	Mercredi, 19 h 8 sept. (Cours d'essai gratuit) Mercredi, 19h à 20h 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines)	168 \$	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Inscriptions requises. Places limitées.	Aurélie Bélanger T 418 590-4046 aurelie@origine.yoga
Yoga Hatha Flow	Pratique dynamique et vivifiante de yoga traditionnel fondée sur un enchaînement de postures (asanas) spécifiques guidées par le rythme fluide du souffle développant simultanément force & souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration. Une méditation tout en mouvements	Mardi, 17 h 30 7 sept. (Cours d'essai gratuit) Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 14 septembre au 30 novembre (12 semaines)	168 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Inscriptions requises. Places limitées.	Aurélie Bélanger T 418 590-4046 aurelie@origine.yoga
Yoga initié	Explorer des postures dans la pleine conscience de l'alignement du corps et du souffle, afin d'améliorer équilibre, force, souplesse de votre corps et du mental, par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation.	Mardi, 9 h à 10 h 15 14 septembre au 30 novembre (12 semaines) Jedi, 18 h 30 à 19 h 45 16 septembre au 30 novembre (12 semaines)	155 \$ + taxes	Centre administratif Saint-Jean	Maximum 10 personnes En tout temps, selon places disponibles.	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
Yoga-Méditation	Ce cours a pour objectif d'approivoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga.	Mercredi, 19 h 45 à 21 h 15 septembre (12 semaines)	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Maximum 10 personnes En tout temps, selon places disponibles.	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga Pilates	Parfaite fusion entre le renforcement et la mobilisation du pilates + l'endurance et la souplesse du Yoga.	Lundi, 8 h 50 à 9 h 45 13 septembre au 6 décembre (12 semaines)	120 \$ + taxes / cours (payable par chèque au premier cours ou virement à info@ mongymenligne. com)	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 10 septembre	Cathy Lam https://bit.ly/YOGA-A2021 info@mongymenligne.com
Yoga sportif	Exploration des postures en progression vers le maintien, le développement de la force, la souplesse, l'équilibre, l'endurance et la relaxation.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 15 septembre (12 semaines)	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	Maximum 10 personnes En tout temps, selon places disponibles.	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
Yoga sur chaise 55 ans et +	Relaxation, échauffements des articulations. Postures traditionnelles de yoga aménagées avec la chaise. Coordination de la respiration avec le mouvement. Visualisation.	Mercredi, 10 h à 11 h 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines)	120 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Paule Laperrière T 418 829-0425 paulu@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, encartés dans l'édition régulière du journal **Autour de l'Île**, Août 2021.

Coordonnatrice de la production: **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330

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



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

