

# PROGRAMMATION DES LOISIRS

## ÎLE D'ORLÉANS - ÉTÉ 2022



La saison estivale 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.

Bon été à tous!

*L'île d'Orléans,  
une île vivante !*



Un certain retour à la normalité se profile et nous encourageons les résidents à participer à la vie communautaire de leur municipalité et à la programmation des loisirs de l'Île-d'Orléans. N'hésitez pas à interroger les responsables des loisirs municipaux si vous avez des idées d'activités ou de loisirs, nous sommes à l'écoute !



## ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Ateliers créatifs de L'îlo</b>	Ateliers pour enfants organisés par les jeunes entrepreneurs de l'île d'Orléans, en collaboration avec La Génératrice. Suivez la page Facebook de L'îlo – Jeunes entrepreneurs de l'île d'Orléans pour avoir plus de détails sur le thème de chaque atelier.	<b>Dimanche, 13 h à 14 h</b> Du 10 juillet au 14 août	15 \$ plus taxes	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	En tout temps, jusqu'au vendredi précédent l'atelier.	Sylvain Delisle <b>T</b> 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
<b>Bingo</b>	Activité de bingo ouvert à tous	<b>Jeudi, 19 h</b> Du 16 juin au 22 septembre	Gratuit	Local du Club de l'Amitié, Centre communautaire 10, chemin des Côtes <b>Saint-Jean</b>		Yolande Létourneau <b>T</b> 418 829-3168
<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>	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	En continu	Sylvain Delisle <b>T</b> 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
<b>Cuisine collective</b>	Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire de jour à déterminer avec le groupe	En fonction des achats	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	En continu	Sylvain Delisle <b>T</b> 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
<b>Maison des jeunes</b>	Activités pour adolescents au chalet des loisirs de Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre. Il s'agit d'un lieu de rencontre pour les adolescents qui la fréquentent sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	En continu	Gratuit	<b>Saint-Jean, Saint-Laurent et Saint-Pierre</b>		<b>T</b> 418 828-1875



## ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Aquaforme adulte</b>	Conditionnement physique en piscine. Développement du tonus musculaire et cardiovasculaire. Fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables.	<b>Mardi, 10 h à 11 h</b> Du 5 juillet au 23 août	100 \$	Piscine municipale <b>Saint-Pierre</b>	Du 6 juin au 1 <sup>er</sup> juillet	Loisirs Saint-Pierre <b>T</b> 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
<b>Aquaforme</b> 50 ans et plus	Cours de mise en forme pour les 50 ans et plus en eau peu profonde adapté à votre condition physique. Exercices d'endurance musculaire et cardio-vasculaire	<b>Mardi, 9 h à 10 h</b> Du 12 juillet au 23 août	115 \$	Piscine municipale 7018, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>		www.restactif.ca <b>T</b> 418 834-7312
<b>Baignade libre</b>	La piscine de Saint-Pierre est accessible à tous! Des sauveteurs assurent la sécurité tous les jours de la semaine	<b>Lundi au vendredi, 18 h à 20 h</b> <b>Samedi et dimanche, 10 h à 12 h et 13 h à 18 h</b> Du 23 juin au 4 septembre	Gratuit	Piscine municipale <b>Saint-Pierre</b>		Loisirs Saint-Pierre <b>T</b> 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
<b>Cours de natation pour enfants</b> 3 à 4 ans	Cours de piscine pour enfants de 3 et 4 ans.	<b>Mercredi, 17 h à 19 h</b> Du 22 juin au 10 août	160 \$ 8 cours	Piscine municipale 7018, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	Avant le 18 juin	Constance Brossard brossardconstance@gmail.com
<b>Cours de natation pour enfants</b> 5 à 7 ans	Cours de piscine pour enfants de 5 à 7 ans.	<b>Jeudi, 17 h à 19 h</b> Du 23 juin au 11 août	160 \$ 8 cours	Piscine municipale 7018, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	Avant le 18 juin	Constance Brossard brossardconstance@gmail.com
<b>Cours de natation pour enfants</b> 8 ans et +	Cours de piscine pour enfants de 8 ans et plus.	<b>Dimanche, 17 h à 19 h</b> Du 26 juin au 14 août	160 \$ 8 cours	Piscine municipale 7018, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	Avant le 18 juin	Constance Brossard brossardconstance@gmail.com
<b>Cours de natation 1</b> 6 mois et plus	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.	<b>Mercredi, 9 h à 10 h</b> Du 6 juillet au 24 août	125 \$	Piscine municipale <b>Saint-Pierre</b>	Du 6 juin au 1 <sup>er</sup> juillet	Loisirs Saint-Pierre <b>T</b> 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
<b>Cours de natation 2</b> 5 à 12 ans	Cours de natation offert par Québec Natation pour enfants âgés de 5 à 12 ans. Les groupes seront formés selon expérience.	<b>Mercredi, 10 h à 11 h</b> Du 6 juillet au 24 août	125 \$	Piscine municipale <b>Saint-Pierre</b>	Du 6 juin au 1 <sup>er</sup> juillet	Loisirs Saint-Pierre <b>T</b> 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
<b>Cours de tennis</b>	Cours de tennis privés et semi-privés	<b>Mercredi au vendredi, 11 h à 15</b> <b>Samedi et dimanche, 13 h à 16 h</b> Autres plages horaires disponible sur rendez-vous.	40 \$ / h	Terrain des loisirs 7018, chemin Royal <b>Saint-Laurent</b>	En continu	Jarrod Bonneau <b>T</b> 514 805-4718

## ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Danse en ligne</b>	Danse en ligne sur différents styles musicaux, ouvert à tous	<b>Mercredi, 19 h à 20 h 30</b> Du 1 <sup>er</sup> juin au 27 juillet	8 \$ la soirée	Parc maritime de Saint-Laurent 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En continu	Édith Bourgault <b>T</b> 418 953-0681 Facebook: Musedance EB
<b>Mini-cycle</b>	À trottinette, sur une draisienne ou à vélo, avec ou sans petites roues, les enfants de 2 à 8 ans ont rendez-vous au parcours éducatif Mini-cycle, un parc d'éducation cycliste éphémère leur permettant de rouler à vélo dans les rues d'une ville conçue à leur échelle.	<b>10 h à 15 h</b> 16 juillet	Gratuit	Quai de Saint-Laurent		Sylvain Delisle <b>T</b> 418 828-2322 poste 2 admin@saintlaurentio.com
<b>Pétanque</b>	Ouvert aux membres du Club de l'Amitié	<b>Lundi, 19 h</b> Du 6 juin au 12 septembre	Gratuit	Terrain de la patinoire		Mario Hébert <b>T</b> 418 829-3841
<b>Pratique de golf</b>	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!	En continu	Gratuit	Terrain de balle Saint-Pierre		Loisirs Saint-Pierre <b>T</b> 418 828-2855 loisirs@stpierrelo.ca



## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Ashtanga</b>	Yoga offert par Carolanne qui vous fera progresser sur le plan physique, émotionnel et psychologique. Cette pratique dynamique de yoga traditionnel est fondée sur un enchaînement de postures (asanas) spécifiques guidées par le rythme fluide du souffle (ujjayi) développant simultanément force et souplesse, mais aussi, concentration et discipline	<b>Mercredi, 9 h à 10 h</b> Du 11 mai au 31 août	1 cours 17 \$ 10 cours 16 \$ / classe 15 cours 15 \$ / classe	Parc maritime de Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En continu	Patricia Gagnon Auberge Triangle d'été <b>T</b> 418 554-6756 info@triangledete.com
<b>Hatha yoga</b>	Laissez-vous guider par Fannie lors des cours de Hatha qui vous permettront de commencer votre journée de façon énergisée et centrée. Explorez des postures traditionnelles du Hatha yoga, des techniques de respiration, des méditations guidées tout comme des postures à saveur thérapeutique. Accessibles et créatives, ces séances vous offriront un moment de calme et de plaisir juste pour vous!	<b>Lundi, 7 h 45 à 8 h 45</b> Du 9 mai au 29 août	1 cours 17 \$ 10 cours 16 \$ / classe 15 cours 15 \$ / classe	Parc maritime de Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En continu	Patricia Gagnon Auberge Triangle d'été <b>T</b> 418 554-6756 info@triangledete.com www.triangledete.com
<b>Hatha flow</b>	Un moment d'ancrage pour se déposer dans son corps. Influencée par son parcours artistique, Adeline nous guide dans une pratique où se côtoient: technique de respiration, mantra, mouvement intuitif et voyage dans notre imaginaire. Cette séance nous aide à délier le corps, libérer la tête et nous révéler à nous-mêmes.	<b>Mardi, 17 h 30 à 18 h 30</b> Du 28 juin au 30 août	1 cours 17 \$ 10 cours 16 \$ / classe 15 cours 15 \$ / classe	Parc maritime de Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En continu	Patricia Gagnon Auberge Triangle d'été <b>T</b> 418 554-6756 info@triangledete.com
<b>Hatha flow</b>	Venez vivre l'expérience d'une pratique douce au milieu des vignes en admirant le spectacle du coucher de soleil d'été. Chaque jeudi soir de juillet et août, nous collaborons avec le vignoble Isle de Bacchus pour vous guider à travers un voyage savoureux au plus près de soi. Si vous le souhaitez, l'activité se clôturera par la dégustation d'un verre de leur meilleur vin afin de connecter en dehors du tapis.	<b>Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30</b> Du 7 juillet au 25 août	Yoga et dégustation 25 \$ / classe	Vignoble Isle de Bacchus 1335 chemin Royal Saint-Pierre	En continu	Patricia Gagnon Auberge Triangle d'été <b>T</b> 418 554-6756 info@triangledete.com
<b>Vinyoga</b>	Laure saura vous guider dans des enchaînements simples et doux pour assurer la flexibilité du corps en plus de techniques respiratoires énergisantes. Nul besoin d'être très flexible pour pratiquer ce yoga, il s'adapte à votre corps!	<b>Samedi, 9 h à 10 h</b> Du 14 mai au 3 septembre	1 cours 17 \$ 10 cours 16 \$ / classe 15 cours 15 \$ / classe	Parc maritime de Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En continu	Patricia Gagnon Auberge Triangle d'été <b>T</b> 418 554-6756 info@triangledete.com
<b>Yoga en Zoom</b>	Des séances de yoga chez soi permettant de prendre le temps pour se connecter à notre sagesse intérieure, une respiration à la fois, un mouvement à la fois.	<b>Lundi, 9 h à 10 h 15</b> Du 18 au 25 juillet et les 15, 22 et 29 août	16 \$ à la carte	Zoom	En continu	Annie Lauzon <b>T</b> 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
<b>Yoga en plein air</b>	Dans un environnement exceptionnel, s'accorder un temps pour soi en harmonie avec la Nature où l'invitation est de visiter les nombreuses possibilités d'enchaînements sous forme de vinyasa, telles les salutations au soleil et à la lune, ainsi qu'approfondir la relaxation et s'ouvrir à la contemplation silencieuse.	<b>Lundi, 19 h à 20 h (Annie)</b> Du 18 au 25 juillet et les 15, 22 et 29 août <b>Jeudi, 19 h à 20 h (Caroline)</b> Les 7, 14 et 28 juillet Les 4 et 11 août	16 \$ à la carte	Auberge Les Ancêtres 1101, chemin Royal Saint-Pierre	En continu	Annie Lauzon <b>T</b> 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com

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 2022. | Directrice: **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île**, 418 828-0330



*L'île d'Orléans,  
une île vivante !*

