

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - HIVER 2023



La saison froide 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.

Joyeuses Fêtes et bon hiver à tous!

*L'île d'Orléans,
une île vivante!*



DES LOISIRS INCLUSIFS POUR TOUS!

La grille des loisirs de la MRC de l'Île d'Orléans se veut inclusive : les activités de chacune des municipalités sont en majorité offertes à tous les résidents de l'Île. Un citoyen de Sainte-Pétronille peut fort bien s'inscrire à une activité de loisirs à Saint-Pierre, tout le monde est bienvenu. Nous travaillons dans l'optique d'offrir, sur l'ensemble du territoire, une offre de loisirs complète et complémentaire.

N'hésitez pas à interpeller les responsables des loisirs municipaux si vous avez des idées d'activités ou de loisirs, nous sommes à l'écoute!

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

| ACTIVITÉ | DESCRIPTION | HORAIRE | COÛT | LIEU | PÉRIODE D'INSCRIPTION | RESPONSABLE |
|---|--|--|---|---|-----------------------|---|
| Ateliers d'art plastique et art visuel | Ateliers offerts par des professionnels en art visuel, peinture, poterie, collage, teinture naturelle, dessin, sculpture et création de carte divinatoire. | Lundi et mercredi, 17 h à 19 h Du 9 janvier au 17 mai 2023 | 40 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com |
| Atelier du mouvement créatif | Atelier de danse et de mouvements du corps par des artistes en résidence à l'auberge du Triangle d'été. | 17 h à 19 h Le 20 mars, le 8 mai et le 10 mai 2023 | 40 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com |
| Atelier de cinéma et de création numérique | Cours de production, art oratoire et visuel par des artistes en résidence à l'auberge du Triangle d'été. | 17 h à 19 h Les 17, 19 et 24 avril 2023 | 40 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com |
| Atelier de discussion sur la créativité | Cercle de discussion sur la réalité des artistes dans nos sociétés et sur le processus créatif. | 17 h à 19 h Les 22 et 24 mai 2023 | 40 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com |
| Chœur de femmes LES VOIZELLES | Apprentissage du chant sur des concepts musicaux en diverses langues. Ouvert aux femmes de 14 ans et plus. | Mardi, 18 h 30 à 20 h Du 17 janvier au 25 avril 2023 | 200 \$ par session de 15 semaines | Centre municipal 8, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Angéline Lynne lesvoizelles@gmail.com |
| Chorale adultes | Pratique de chant en vue du concert des 13 et 14 mai 2023 | Lundi, 19 h à 21 h 30 Du 9 janvier au 22 mai 2023 | 80 \$ | Église de Sainte-Pétronille 27, chemin de l'Église Sainte-Pétronille | Dès le 9 janvier | Claire Barry T 418 821-0321 info@choeurdelisledorleans.com |
| Cours de musique | Cours privés de piano ou guitare. | Piano en soirée la semaine, guitare la fin de semaine | 60 min : 35\$ 45 min : 28 \$ 30 min : 20 \$ | Centre Raoul Dandurand 104, ch. Bout de l'Île Sainte-Pétronille | Début janvier 2023 | Hélène Arsenault T 418 692-4209 |
| Cours de photographie | Cours de 5h sur les éléments de base de la photographie, la connaissance technique de vos caméras et une pratique guidée. Certificat de participation remis à la fin. | Le 4 ou le 25 février | 45 \$ | Espace F.X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Cezar Valois T 418 922-1521 cezarvalois@gmail.com |

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

| ACTIVITÉ | DESCRIPTION | HORAIRE | COÛT | LIEU | PÉRIODE D'INSCRIPTION | RESPONSABLE |
|----------------------------|---|---|-----------------|--|-----------------------|---|
| Ateliers de cuisine | Cours de cuisine offert par une artiste en résidence à l'auberge du Triangle d'été. | 17 h à 19 h Les 1 ^{er} et 3 mai 2023 | 40 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com |
| Atelier d'écriture | Cours d'écriture et de danse offert par une artiste en résidence à l'auberge du Triangle d'été. | 17 h à 19 h Le 22 mars 2023 | 40 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143, Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledele.com |

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

| ACTIVITÉ | DESCRIPTION | HORAIRE | COÛT | LIEU | PÉRIODE D'INSCRIPTION | RESPONSABLE |
|--|--|---|--|---|--|---|
| Atelier d'écriture | Ma passion des mots, écrire pour le plaisir! | Lundi, 13 h à 15 h Du 23 janvier au 27 février et du 13 mars au 17 avril 2023 | Gratuit | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Dominique Zalitis T 418 667-1985 lamareedesmots@oricom.ca |
| Bingo | Ouvert à tous | 3^e jeudi du mois, 19 h Du 19 janvier au 20 avril 2023 | Achat de carte sur place | Local du Club de l'Amitié Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Yolande Létourneau T 418 829-3168 |
| Bridge | Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean. | Mardi, 13 h Du 3 janvier au 4 mai 2023 Jeudi, 15 h 5 janvier au 6 mai 2023 | Gratuit | Local du Club de l'Amitié Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Lise Létourneau T 418 829-2889 |
| Café rencontre | Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions. | Mercredi, 13 h à 16 h | Gratuit | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | | Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com |
| Cours de cuisine | Cours de cuisine à la carte sur des thématiques variées. Dégustation des recettes et une coupe de vin est incluse. | Consultez notre page Facebook pour l'horaire | 80 \$ | Épicerie radis 6970, chemin Royal Saint-Laurent | | Épicerie Radis T 514 371-7159 epicerieradis@gmail.com |
| Cercle de Fermières de Saint-Laurent | Cours de tissage, tricot et courtepoinette avec le Cercle de Fermières de Saint-Laurent. | Lundi et 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 |
| Cuisine collective | Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison. | L'horaire sera déterminé avec les participants intéressés | Prix basé sur l'achat de la nourriture | Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com |
| Formation secourisme en milieu de travail | Formation de secourisme obligatoire et reconnue pour plusieurs entreprises. La formation est souvent subventionnée. | 18 h 30 à 22 h Les 10, 11, 17 et 18 janvier 2023 | 128 \$ si non subventionné | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent École de Saint-Laurent 6981, chemin Royal Saint-Laurent | Avant le 4 janvier | Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com |
| Formation premier soin – Grand public | Apprenez la réanimation cardio-respiratoire, l'utilisation d'un défibrillateur et les gestes à poser en cas de réaction allergique. Prévoir un lunch. | 8h à 16 h 30 Le 21 janvier 2023 | 65 \$ | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Avant le 13 janvier | Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com |
| Heure du conte et bricolage | Conte pour enfant de 4 à 8 ans. Comprendant également une activité de bricolage. Présence d'un parent requise. | Un dimanche par mois 10 h 30 à 11 h 30 | Gratuit | Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent | En tout temps avant la date de l'activité | nicolefarandole@hotmail.com |
| Maison des jeunes | 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 | Saint-Laurent, Saint-Jean, Saint-Pierre | En continu | Caroline Gosselin T 418 828-1875 info@mdjio.com www.facebook.com/mdjio |
| Mise en forme intellectuelle MFI | Cours de mise ne forme intellectuelle pour la mémoire. | Mardi, 13 h à 16 h | 20 \$ / année | 3491, chemin Royal Saint-François | Dès maintenant | Municipalité Saint-François T 418 829-3100 m.langlois@msfio.ca |
| Mise en forme intellectuelle MFI | Cours de mise ne forme intellectuelle pour la mémoire. | Mercredi, 9 h à 15 h 30 Du 11 janvier au 23 mai 2023 | 20 \$ / année | Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre | Dès maintenant | Claudette Lavoie T 581 491-1667 clavoie@videotron.ca |
| Scrabble | Nouveau club de scrabble Formule duplicate permettant aux joueurs de tous les niveaux d'avoir du plaisir. Ouvert aux nouveaux joueurs. | Jeudi, 13 h à 15 h 30 | Inscription à la fédération Québécoise de scrabble : 17,50 \$ pour les nouveaux membres, 35 \$ / an par la suite. | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | En continu | Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com |
| Une touche d'Orient | Tai-Chi Qui-Jong et autre. | Lundi, 19 h à 20 h Du 16 janvier au 24 avril 2023 | 2 \$ / séance | Centre municipal 8, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Robert Julien T 418 688-1354 |
| Tournoi de Whist | Ouvert à tous. | Jeudi, 17 h Le 23 février 2023 | 2 \$ | Local du Club de l'Amitié Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Sylvie Lavoie T 581 745-5837 |

| 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 Du 17 janvier au 21 mars 2023 | 1 heure par semaine (10 semaines) 150 \$ par terrain | Gymnase de l'école de Sainte-Famille | Jusqu'au 12 janvier 2023 | Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org |
| Badminton libre | Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs | Mercredi, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 18 janvier au 22 mars 2023 | 1 heure par semaine (10 semaines) 150 \$ par terrain | Gymnase de l'école de Sainte-Famille | Jusqu'au 12 janvier 2023 | 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, 18 h à 20 h Dès le 19 janvier 2023 | 30 \$ / heure | Gymnase de l'école de Sainte-Famille | Jusqu'au 12 janvier 2023 | Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org |
| Cardio kick boxing parent-ado | Une occasion de vous entraîner en famille avec vos enfants! Le Cardio Kick Boxing est un entraînement cardio musculaire qui intègre des mouvements inspirés de la boxe et de différents arts martiaux. Vous y apprendrez différentes techniques qui combinent entraînement cardio et mouvements classiques de boxe. Simple et efficace! Discipline, mode de vie sain, motivation, plusieurs bienfaits pour les jeunes de 12 à 17 ans! | Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 26 janvier au 30 mars 2023 | 45 \$ | Gymnase de l'école de Saint-Pierre | Dès maintenant | Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca |
| Cardio kick boxing adulte | Le Cardio Kick Boxing est un entraînement cardio musculaire qui intègre des mouvements inspirés de la boxe et de différents arts martiaux. Vous y apprendrez différentes techniques qui combinent entraînement cardio et mouvements classiques de boxe. Simple et efficace! | Jeudi, 19 h 45 à 20 h 45 Du 26 janvier au 30 mars 2023 | 45 \$ | Gymnase de l'école de Saint-Pierre | Dès maintenant | Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca |
| Course à pied avec intervalles | La course avec intervalles prévoit des séances d'intensité modérée à laquelle on intègre de courts segments d'exercices de haute intensité. | Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 17 janvier au 14 mars 2023 | 115 \$ | Différents points de départ (Île-d'Orléans et Beauport) | Dès maintenant | Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com |
| Danse en ligne | Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean | Lundi, 14 h 30 Du 9 au 30 janvier 2023 Le 27 février, le 6 mars et le 13 mars 2023 | 4 \$ / séance | Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Louis Giguère T 418 829-3518 |
| Éveil à la danse 2 à 3 ans | Cours d'initiation à la danse pour les tout-petits, pour bouger et s'amuser! | Samedi, 8 h 30 à 9 h Du 21 janvier au 29 avril 2023 | 125 \$ | Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre | Dès maintenant | Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca |
| Danse Hip Hop 3 à 5 ans | Le hip-hop est une façon de s'exprimer avec style, dynamisme et attitude. Les différentes techniques et le style sont enseignés par des professeurs d'expérience, en collaboration avec la troupe PerformDance. | Samedi, 9 h 10 à 10 h 10 Du 21 janvier au 29 avril 2023 | 150 \$ | Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre | Dès maintenant | Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca |
| Danse Hip Hop 6 à 8 ans | Le hip-hop est une façon de s'exprimer avec style, dynamisme et attitude. Les différentes techniques et le style sont enseignés par des professeurs d'expérience, en collaboration avec la troupe PerformDance. | Samedi, 10 h 20 à 11 h 20 Du 21 janvier au 29 avril 2023 | 150 \$ | Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre | Dès maintenant | Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca |
| Danse Hip hop 3 à 5 ans | Cours de danse hip hop. Inscription : https://ecolededanseperformdance.com/cours/2-saint-laurent-io/ | Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 26 janvier au 29 avril 2023 | 168 \$ | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail.com |
| Danse Hip Hop 6 à 9 ans | Cours de danse hip hop. Cours de danse hip hop. Inscription : https://ecolededanseperformdance.com/cours/2-saint-laurent-io/ | Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 26 janvier au 29 avril 2023 | 168 \$ | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail.com |
| Danse Country-Pop Niveau 1 Adultes | Danse en ligne sur différents styles musicaux | Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 11 janvier au 5 avril 2023 | 99 \$ / 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours | Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | 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 Du 11 janvier au 5 avril 2023 | 99 \$ / 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours | Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB |

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

| ACTIVITÉ | DESCRIPTION | HORAIRE | COÛT | LIEU | PÉRIODE D'INSCRIPTION | RESPONSABLE |
|---|--|---|--|---|--|---|
| Hockey sur glace Maternelle à 2 ^e année | Activité de hockey pour apprendre les bases du patin et du hockey pour les maternelles à 2 ^{ième} année. Matériel : bâton de hockey, patin, casque avec une grille. | Vendredi, 18 h à 19 h Samedi, 10 h à 11 h Du 6 janvier au 25 février 2023 | 70 \$ pour un enfant 120 \$ pour 2 enfants | Centre Raoul Dandurand 104, chemin Bout de l'Île Sainte-Pétronille | À partir du 15 décembre, par téléphone ou courriel | Christophe Simard T 418 580-7382 Chrisim02@hotmail.com |
| Hockey sur glace 3 ^e année à 6 ^e année | Activité de hockey pour apprendre les bases du patin et du hockey pour les 3 ^{ième} à 6 ^{ième} année. Matériel : bâton de hockey, patin, casque avec une grille. | Vendredi, 19 h à 20 h Samedi, 11 h à 12 h Du 6 janvier au 25 février 2023 | 70 \$ pour 1 enfant 120 \$ pour 2 enfants | Centre Raoul Dandurand 104, chemin Bout de l'Île Sainte-Pétronille | À partir du 15 décembre, par téléphone ou courriel | Christophe Simard T 418 580-7382 Chrisim02@hotmail.com |
| Marche dynamique | La marche sportive, aussi nommée marche rapide ou marche active, est un sport qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Il fait donc travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps. | Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 18 janvier au 15 mars 2023 | 115 \$ | Différents points de départ (Île-d'Orléans et Beauport) | Dès maintenant | Nadine Giguère T 418 564-0560 nadine.giguere@oricom.ca |
| Pétanque | À l'intérieur Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean | Judi, 13 h Du 5 janvier au 11 mai 2023 | Gratuit | Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Mario Hébert T 418 829-3841 Sylvie Lavoie T 581 745-5837 |
| Pickleball | Le pickleball est une variante du tennis traditionnel qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. | Lundi, mardi ou mercredi, 18 h à 21 h Du 23 janvier au 26 avril 2023 | 72 \$ | Gymnase de l'école de Saint-Pierre | Dès maintenant | Loisirs St -Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca |
| 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. | Lundi, 8 h 30 à 10 h Judi, 8 h 30 à 9 h 30 À partir du 9 janvier 2023 | Gratuit | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | | Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com |
| Rest'Actif Conditionnement physique 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 aérobie d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Cours supervisé par un kinésologue. Apportez votre matériel : tapis d'exercice et élastique. | Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 Du 18 janvier au 5 avril 2023 | 130 \$ | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Rest'Actif T 418 834-7312 www.restactif.ca |
| Stretching | Aérobic d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Mise en forme modérée dans le cadre d'un cours supervisé par un kinésologue. Ouvert à tous. | Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 18 janvier au 5 avril 2023 | 130 \$ | Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean | Dès maintenant | Mario Hébert T 418 829-3841 Sylvie Lavoie T 581 745-5837 |
| Taekwondo Débutant 6 ans et plus | Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing | Samedi, 9 h à 10 h Du 14 janvier au 1 ^{er} avril 2023 | 95 \$ / personne | Gymnase de l'école de Saint-Laurent | | Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com |
| Taekwondo Avancé 6 ans et plus | Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing | Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 10 janvier au 30 mars 2023 | 155 \$ 2 cours / sem. | Gymnase de l'école de Saint-Laurent | | Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com |
| Troubadours en mouvement | Entraînement sur chaise et debout avec musique. Vise principalement à garder un mode de vie actif. Combinaison d'exercices afin d'améliorer l'équilibre, la mobilité des articulations, et d'étirer et renforcer les muscles. Sans aucun impact et sans équipement, accessible pour tous. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. | Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 10 janvier au 30 mars 2023 | 200 \$ / deux cours par semaine 120 \$ / un cours par semaine | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Avant le 5 janvier 2023 | Michèle Roy T 418 717-5554 michelero56@gmail.com |
| Volley-ball | Formez votre équipe et jouez au volley-ball | Judi, 18 h à 20 h | 300 \$ / 10 semaines | Gymnase de l'école de Sainte-Famille | Jusqu'au 16 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 Du 9 janvier au 13 mars 2023 | 150 \$ | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Jusqu'au 9 janvier 2023 | Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca www. espacetherapeutiqueorleans.ca |
| Yoga sur chaise 55 ans et + | Postures classiques de yoga aménagées avec la chaise, techniques respiratoires, visualisation, relaxation. | Mercredi, 10 h à 11 h Du 11 janvier au 29 mars 2023 | 120 \$ | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | | Paule Laperrière T 418 829-0425 pauly@oricom.ca |
| Yoga ouvert à tous | Chaque cours est une invitation à se connecter à son souffle, à son corps et son esprit. Dans la présence on travaille le corps et l'esprit vers la santé et le bien-être. Chacun adapte les postures avec bienveillance. | Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 30 janvier au 17 avril 2023 | 180 \$ + tx | Saint-Pierre ou en Zoom | 13 janvier 2023 Option de cours à la carte ensuite | Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com |
| Yoga ouvert à tous | Explorer des postures dans la conscience de l'alignement du corps 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 Du 31 janvier au 18 avril 2023 | 180 \$ + tx | Centre administratif 8, ch. des Côtes Saint-Jean | 13 janvier 2023 Option de cours à la carte ensuite | Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com |
| Yoga initié | Explorer des postures dans la conscience de l'alignement du corps afin d'améliorer équilibre, force, souplesse de votre corps et du mental, par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation. | Jeudi, 18 h 45 à 20 h Du 2 février au 20 avril 2023 | 180 \$ + tx | Centre administratif 8, ch. des Côtes Saint-Jean | 13 janvier 2023 Option de cours à la carte ensuite | Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com.com |
| Yoga 60 ans + | 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 Du 3 février au 21 avril 2023 | 180 \$ + tx | Studio Yoga Xpansion 1725, chemin Royal Saint-Pierre | 13 janvier 2023 Option de cours à la carte ensuite | Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com.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 15 à 19 h 30 Du 25 janvier au 12 avril 2023 | 180 \$ + tx | Centre communautaire Raoul-Dandurand 8436, chemin Royal Sainte-Pétronille | 13 janvier 2023 Option de cours à la carte ensuite | Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com.com |
| Yoga-Méditation | Ce cours a pour objectif d'approprier progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga. | Mercredi, 19 h 45 à 21 h Du 25 janvier au 12 avril 2023 | 180 \$ + tx | Centre communautaire Raoul-Dandurand 8436, chemin Royal Sainte-Pétronille | 13 janvier 2023 Option de cours à la carte ensuite | Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com.com |
| Yoga réveil | Le cours de Yoga réveil est un cours de yoga adapté pour tous, et ce, peu importe votre niveau. Inspiré du Hatha et du Vinyasa yoga, vous serez invité à apporter de la présence, de la fluidité et des mouvements plus intuitifs à chacune des postures proposées. De plus, le cours de Yoga Réveil vise à travailler votre force, votre mobilité et votre souplesse. | Jeudi, 8 h à 9 h Du 12 janvier au 6 avril 2023 | 183,96 \$ ou 17 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143 Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledeete.com |

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

| ACTIVITÉ | DESCRIPTION | HORAIRE | COÛT | LIEU | PÉRIODE D'INSCRIPTION | RESPONSABLE |
|-----------------------------|--|---|---------------------------------|---|---|--|
| Yoga Hatha doux | Le cours de Hatha doux est un cours adapté pour tous, et ce, peu importe votre niveau. Vous serez invité à apporter de la présence et de la douceur à vos mouvements. De plus, un temps de méditation plus long est prévu pour chaque cours. Ce cours vise à travailler la mobilité, la flexibilité et la relaxation du corps et de l'esprit. | Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 10 janvier au 4 avril 2023 | 183,96 \$ ou 17 \$ par cours | Auberge Triangle d'été 7143 Chemin Royal Saint-Laurent | Dès maintenant | Maude Séguin Auberge Triangle d'été T 418 554-6756 Info@triangledeete.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. | Mardi, 19 h à 20 h Du 10 janvier au 28 mars 2023 Mercredi, 10 h à 11 h Du 11 janvier au 29 mars 2023 | 185 \$ | Salle communautaire 6822, 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 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 à 18 h 30 Du 10 janvier au 28 mars 2023 | 185 \$ | Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent | Inscriptions requises, places limitées | Aurélie Bélanger T 418 590-4046 aurelie@origine.yoga |
| Yoga Hatha classique | Base de toutes les pratiques de yoga traditionnelles, le Hatha vise à harmoniser, équilibrer et aligner les diverses facettes de notre Être. On y intègre la fluidité des salutations au soleil, avec la stabilité des postures soutenues avec aisance, portées par une respiration consciente, pour une expérience complète de l'ensemble des bienfaits du yoga. Parfait autant pour les débutants que les initiés. | Mercredi, 18 h 30 à 19h30 Du 11 janvier au 29 mars 2023 | 185 \$ | Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent | Inscriptions requises, places limitées | Aurélie Bélanger T 418 590-4046 aurelie@origine.yoga |

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**, Décembre 2022.

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



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

