



PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - ÉTÉ 2023



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 !*

AVANT-PROPOS

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
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	200 \$ / session de 15 semaines	Centre municipal 8, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Angéline Lynne lesvoizelles@gmail.com
Événements artistiques	Découvrez notre programme d'activités artistiques inspirées par la nature; des ateliers de poterie, de peinture, de dessin, de teintures de plantes, de poésie, de fabrication de papier, de mode consciente et bien plus encore.	Les vendredi et samedis lors de la saison estivale	À partir de 30 \$	Auberge du Triangle d'été 7143, chemin Royal, Saint-Laurent Parc maritime de St-Laurent 120, ch. de la Chalouperie Saint-Laurent	À partir du 1 ^{er} juin	Auberge du Triangle d'été T 418 554-6756 info@triangledete.com

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bingo-carte	Bingo amusant avec un jeu de cartes. Matériel fourni.	1 ^{er} lundi de chaque mois, 13 h à 16 h	5 \$ / personne qui seront remis en prix	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Bingo	Ouvert à tous	3 ^e jeudi du mois, 19 h	Achat de cartes sur place	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Accès libre	Yolande Létourneau T 418 829-3168
Bridge	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Mardi, 13 h Jeudi, 15 h	Gratuit	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Accès libre	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	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Épluchette de maïs	Le nouveau comité des loisirs de Saint-Jean et Saint-François organise une fête municipale avec épluchette de maïs, musique et animation. Plus d'infos à venir.	Samedi, le 9 septembre	Gratuit	Centre Le Sillon 337, chemin Royal Saint-François	Accès libre	Marco Langlois T 418 829-3100 m.langlois@msfio.ca
Événements écologiques	Découvrez notre programme d'événements écologiques. Nous proposons des ateliers, des événements reliés à l'environnement et au mode de vie durable, tels que des ateliers de permaculture, des ateliers sur le zéro déchet, l'herboristerie, etc.	Les vendredis et samedis lors de la saison estivale	À partir de 30 \$	Auberge du Triangle d'été 7143, chemin Royal, Saint-Laurent Parc maritime de St-Laurent 120, ch. de la Chalouperie Saint-Laurent	À partir du 1 ^{er} juin	Auberge du Triangle d'été T 418 554-6756 info@triangledete.com
Jeux et jasettes	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	Lundi, 13 h à 16 h sauf le 1 ^{er} du mois	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.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 et animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Voir le site ou la Page Facebook	Gratuit	Saint-Laurent Saint-Jean Saint-Pierre	En continu	Caroline Gosselin T 418 828-1875 www.facebook.com/mdjio

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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 À l'exception des 29 juin, 13 juillet, 27 juillet, 10 août et 31 août.	17,50 \$ pour les nouveaux membres. 35 \$ / an par la suite.	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Inscription à la fédération Québécoise de scrabble, en continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com

 ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aquaforme en eau peu profonde 50 +	Séance de mise en forme en piscine, eau peu profonde. Ce cours travaille l'endurance, la souplesse et la force.	Lundi, 9 h à 9 h 55 Du 10 juillet au 28 août (8 semaines)	140 \$ tx incluses	Piscine municipale 7018, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	www.restactif.ca T 418 834-7312
Aquaforme adulte	Conditionnement physique en piscine. Développement du tonus musculaire et cardiovasculaire. Fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables.	Mardi, 10 h à 11 h Du 4 juillet au 15 août (7 semaines)	110 \$	Piscine municipale Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Baignade libre	Profitez de la piscine municipale de Saint-Laurent ouverte de la fin juin au début septembre	Jeudi au dimanche, 10 h à 20 h Lundi au mercredi, 10 h à 17 h	3 \$ / jour (Gratuit pour les résidents de Saint-Laurent)	Piscine municipale 7018, chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Baignade libre	La piscine de Saint-Pierre est accessible à tous! Des sauveteurs assurent la sécurité tous les jours de la semaine	Lundi au vendredi, 18 h à 20 h Samedi et dimanche 10 h à 12 h et 13 h à 18 h Du 23 juin au 4 septembre	Gratuit	Piscine municipale Saint-Pierre	Accès libre	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Basketball	Apportez votre ballon et venez profiter des terrains!	Toute la période estivale	Gratuit	Surface multifonctionnel Sainte-Famille	Accès libre	Ste-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Cours de natation débutant 0-5 ans	Cours de natation niveau débutant offert par Québec Natation pour les enfants âgés de 6 mois et + (avec supervision du parent). Les groupes seront formés selon expérience. Cours de 30 minutes.	Samedi entre 9 h et 10 h 40 Du 8 juillet au 19 août	95 \$	Piscine municipale Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Cours de natation enfants 5-12 ans	Cours de natation offert par Québec Natation pour enfants âgés de 5 ans à 12 ans. Les groupes seront formés selon expérience. Cours de 45 minutes.	Mercredi , 9 h 30 à 10 h 30 Du 5 juillet au 16 août Samedi, 10 h 45 à 11 h 30 Du 8 juillet au 19 août	115 \$	Piscine municipale Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Cour de natation semi-privé	3 élève maximum	Lundi, 8 h à 8 h 45 Du 10 au 24 juillet	100 \$	Piscine municipale 7018, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Rest'Actif T 418 834-7312 www.restactif.ca
Cours de tennis	Cours de tennis privés et semi-privés	Samedi et dimanche sur rendez-vous	40 \$ / h	Terrain des loisirs 7018, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Jarrod Bonneau T 514 805-4718
Danse en ligne	Danse en ligne sur différents styles musicaux. Ouvert à tous.	Mercredi, 19 h à 20 h 30 Du 7 juin au 26 juillet	8 \$ la soirée	Parc maritime de Saint-Laurent 120, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En continu	Édith Bourgault T 418 953-0681 Facebook : Musedance EB
Pétanque extérieure	Jeu de pétanque libre	Lundi, 19 h Du 29 mai au 4 septembre	Carte de membre obligatoire 20 \$	Terrain de la patinoire, Saint-Jean	Dès maintenant	Mario Hébert T 418 829-3841
Pickleball	Apportez vos équipements et venez profiter des terrains!	Toute la période estivale	Gratuit	Surface multifonctionnel Sainte-Famille	Accès libre	Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Pratique de golf	Apportez vos bâtons et vos balles et venez pratiquer votre golf.	Toute la période estivale	Gratuit	Terrain de balle Saint-Pierre	Accès libre	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Stretching	Ce cours propose de l'aérobie d'intensité légère, des exercices de musculation et des étirements. Mise en forme modérée, supervisée par un kinésologue. Ouvert à tous. Matériel requis : Tapis et élastique	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 19 avril au 24 mai (6 semaines)	65 \$ / session	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Mario Hébert T 418 829-3841



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Événements bien-être	Nous proposons une variété d'événements bien-être au Triangle d'Été, tels que des cours de yoga, des ateliers lunaires, des danses extatiques, des moments cacao sacrés, des méditations, des ateliers de communication consciente et des ateliers d'astrologie.	Les vendredis et samedi lors de la saison estivale	À partir de 30\$	Auberge du Triangle d'été 7143, chemin Royal, Saint-Laurent Parc maritime de St-Laurent 120, ch. de la Chalouperie Saint-Laurent	Dès maintenant	Auberge du Triangle d'été T 418 554-6756 info@triangledete.com
Yoga des Marées Hatha Flow	Pratique fluide et vivifiante de yoga surfant sur des enchaînements de postures (asanas) rythmées par les vagues du souffle. Comme une danse, générant force & souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Dès le 20 juin	10 classes (au choix) 160 \$ tx incluses À la carte 20 \$ tx incluses	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En cours et en tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Éléments Hatha thématique	Connecter à sa Nature, en nature. Explorer et apprendre, par le yoga à reconnaître, activer, harmoniser, équilibrer, apaiser les énergies des 5 éléments qui nous habitent, nous composent de façon unique et font qui nous sommes. Pour tous.	Mardi, 19 h à 20 h 15 Dès le 20 juin	10 classes (au choix) 160 \$ tx incluses À la carte 20 \$ tx incluses	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En cours et en tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Berges Ashtanga	Pratique dynamique de yoga traditionnel, une méditation tout en mouvements, parfaite pour se réveiller, s'énergiser, s'aligner et débiter la journée avec motivation et focus.	Mercredi, 8 h à 9 h Dès le 21 juin	10 classes (au choix) 160 \$ tx incluses À la carte 20 \$ tx incluses	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En cours et en tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Champs Hatha et Hatha doux	Des plus accessibles, ce cours invite à se déposer, à respirer et se mouvoir à travers les grandes postures (asanas), parfois passives, pour favoriser la souplesse, l'enracinement, le ressourcement, la relaxation	Mercredi, 17 h 30 à 18 h 30 Dès le 21 juin	10 classes (au choix) 160 \$ tx incluses À la carte 20 \$ tx incluses	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En cours et en tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga Hatha Doux	Le cours de Hatha doux est un cours adapté pour tous. Plusieurs étirements et postures de relaxation seront mis de l'avant. De plus, un temps de méditation plus long est prévu pour chaque cours.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30	169 \$ + taxes pour un forfait de 11 cours Du 26 juin au 10 septembre	Auberge du Triangle d'été 7143, chemin Royal, Saint-Laurent Parc maritime de St-Laurent 120, ch. de la Chalouperie Saint-Laurent	Dès maintenant	Auberge du Triangle d'été T 418 554-6756 info@triangledete.com
Yoga pour tous	Chaque cours est une invitation à se connecter à son souffle, à son corps et son esprit. Chacun adapte les postures avec bienveillance.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Du 27 juin au 25 juillet, et du 15 au 29 août	18 \$ à la carte	Présentiel et/ou en Zoom	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga en plein air	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 <i>vinijasa</i> , ainsi qu'approfondir la relaxation et s'ouvrir à la contemplation silencieuse.	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 3 au 24 juillet et du 14 au 28 août	18 \$ à la carte	Auberge les Ancêtres Saint-Pierre	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
Yoga réveil	Le cours de Yoga réveil est un cours de yoga adapté pour tous. 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. Ce cours vise à travailler l'ancrage, l'enracinement et la fluidité des mouvements et des postures, votre mobilité et votre souplesse.	Jeudi, 8h Samedi, 8 h 30 Du 26 juin au 10 septembre	169 \$ + taxes pour un forfait de 11 cours	Auberge du Triangle d'été 7143, chemin Royal, Saint-Laurent Parc maritime de St-Laurent 120, ch. de la Chalouperie Saint-Laurent	Dès maintenant	Auberge du Triangle d'été T 418 554-6756 info@triangledete.com
Yoga brunch	Une séance de Yoga adaptée pour tous. 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. Vous aurez le choix entre une assiette continentale ou un bol de pouding de chia avec granola maison. Une boisson de cacao cérémonial vous sera également proposée.	Dimanche, 8 h 30	40 \$ + taxes 399 \$ + taxes pour un forfait de 11 séances	Auberge du Triangle d'été 7143, chemin Royal, Saint-Laurent Parc maritime de St-Laurent 120, ch. de la Chalouperie Saint-Laurent	Dès maintenant	Auberge du Triangle d'été T 418 554-6756 info@triangledete.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 2023. | Directrice : **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'île**, 418 828-0330