

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - AUTOMNE 2023



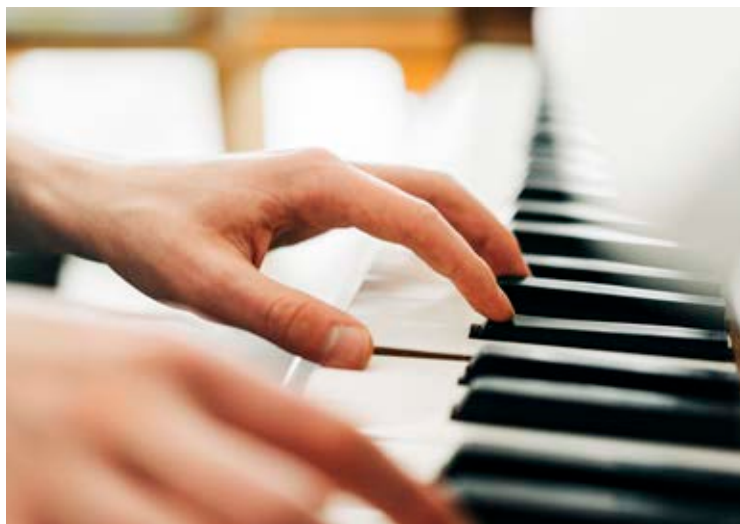
Il faut déjà prévoir la saison d'automne et la rentrée scolaire! Les différentes municipalités de l'Île d'Orléans annoncent par le biais de cet encart leur programmation pour la prochaine saison des loisirs.

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 rentrée 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
Barre au sol (tonus, cardio et assouplissement)	Le cours de barre au sol est un amalgame d'exercices simples au sol travaillant la posture, le cardio, le renforcement musculaire, la chaîne abdominale et dorsale ainsi que la souplesse. Ce cours est adapté à tous.	Lundi, 9 h à 10 h Du 11 septembre au 11 décembre	180 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Cynthia Pigeon T 418 991-0510
Ballet classique Adulte	Le cours de ballet classique vise à travailler le maintien corporel, la coordination, la musicalité, la conscience spatiale, l'alignement musculaire ainsi que la souplesse. Les cours seront adaptés en fonction du niveau des élèves tout en privilégiant le plaisir de danser.	Mardi, 11 h à 12 h Du 12 septembre au 12 décembre	180\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Cynthia Pigeon T 418 991-0510
Ballet classique 5-8 ans		Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	180\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Dès maintenant	Cynthia Pigeon T 418 991-0510
Ballet classique 9 ans et plus		Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30	180\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Dès maintenant	Cynthia Pigeon T 418 991-0510
Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Transmission du patrimoine culturel et artisanal via des ateliers de courtepointe, de tricot et diverses activités ponctuelles liées aux arts textiles. 11 métiers sont également disponibles aux membres pour le tissage et la création de divers projets tels que linge de vaisselles, catalognes, couverture de bébé, etc.	<i>Tricot</i> Lundi, 13 h à 16 h <i>Courtepointe</i> Mardi, 13 h à 16 h <i>Tissage</i> À tour de rôle selon la disponibilité des métiers (coaching individuel) Dès septembre	40 \$ pour devenir membre (coût annuel)	<i>Tricot</i> Bibliothèque municipale 6822 chemin Royal Saint-Laurent <i>Courtepointe</i> Espace FX Lachance 7014 chemin Royal Saint-Laurent <i>Tissage</i> Sous-sol de la sacristie 6985 chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Nathalie Trudel T 418 576-6817
Chœur de femmes LES VOIZELLES	Apprentissage du chant sur des concepts musicaux en diverses langues. Ouvert aux femmes de 14 ans et plus. Les cours comprennent l'enseignement, l'accompagnement, les partitions, l'accès au matériel et les opportunités de performance.	Mardi, 18 h 30 à 20 h Du 5 septembre au 19 décembre 2023	2 façons : 100 \$ pour 8 semaines 200 \$ pour 15 semaines	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Angéline Lynne lesvoizelles@gmail.com
Chorale adultes Choeur de l'Isle d'Orléans	Pratique de chant en vue des prochains concerts de Noël	Lundi, 19 h à 21 h 30 Du 11 septembre au 9 décembre 2023	80 \$	Église de Sainte-Pétronille 27, chemin de l'Église Sainte-Pétronille	Dès le 11 septembre	Claire Barry T 418 821-0321 info@choeurdelisledorleans.com



ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bingo	Ouvert à tous	3^e jeudi du mois, 19 h Du 19 octobre au 16 novembre 2023	Gratuit	Local du Club de l'Amitié Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Yolande Létourneau T 418 829-3168
Bingo-cartes	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	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Bridge	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Mardi, 13 h Du 10 octobre au 19 décembre 2023 Jeudi, 15 h Du 12 octobre au 21 décembre 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	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Heure du conte	Contes et bricolages pour les enfants de 4 à 8 ans.	Dimanche les 17 septembre, 22 octobre, 19 novembre et 17 décembre	Gratuit	Bibliothèque Saint-Laurent	Avant l'activité	nicolefarandole@hotmail.com
Jeux et jasettes	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	Chaque lundi sauf le 1^{er} du mois, 13 h à 16 h	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent		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/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 et Saint-Pierre	En continu	Caroline Gosselin T 418 828-1875 info@mdjio.ca facebook.com/mdjio
Mise en forme intellectuelle MFI	Cours de mise ne forme intellectuelle pour la mémoire. Activités d'apprentissage sous forme de jeux de lettres, de chiffres, de jeux-questionnaires, d'énigmes, de chansons, textes, lectures, réflexions, dictées trouées, échanges de connaissances et de stratégies de mémorisation.	Mercredi, 9 h à 15 h 30 Du 13 septembre au 6 décembre 2023	20 \$ par année	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Claudette Lavoie T 581 491-1667 clavoie@videotron.ca
Mise en forme intellectuelle MFI	Cours de mise ne forme intellectuelle pour la mémoire. Activités d'apprentissage sous forme de jeux de lettres, de chiffres, de jeux-questionnaires, d'énigmes, de chansons, textes, lectures, réflexions, dictées trouées, échanges de connaissances et de stratégies de mémorisation.	Mercredi, 13 h à 16 h Du 6 septembre au 6 décembre 2023	20 \$ par année	Centre Le Sillon 3491 chemin Royal Saint-François	Dès maintenant	Marco Langlois Municipalité de Saint-François- de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3100 m.langlois@msfio.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 16 h	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
Tournoi de Whist	Ouvert à tous	Jeudi, 14 h 30 novembre 2023	2 \$/personne	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. Session de 10 semaines.	Mardi, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 12 septembre au 14 novembre 2023	1 heure par semaine (10 semaines) 150 \$ par terrain	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 11 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. Séances libres.	Lundi et mercredi, 18 h à 21 h	30 \$ l'heure	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 11 septembre	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Course avec intervalles	Course à pied en continu avec des intervalles de vitesse. Vous devez courir régulièrement. Ce cours dure 12 semaines.	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 29 août au 28 novembre 2023	150 \$	Différents points de départ (Île-d'Orléans, Beauport, Boischâtel, etc.)	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Course fractionnée	Course à pied fractionnée avec des pauses de marche, musculation et yoga. Vous devez déjà courir un peu. Ce cours dure 10 semaines.	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 28 août au 27 novembre 2023	125 \$	Différents points de départ (Île-d'Orléans, Beauport, Boischâtel, etc.)	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Danse Country-Pop Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 13 septembre au 6 décembre 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 13 septembre au 6 décembre 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 Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 21 septembre au 7 décembre 2023	168 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant : ecolededanseperformdance.com/cours/2-saint-laurent-io/	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 Du 21 septembre au 7 décembre 2023	168 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant : ecolededanseperformdance.com/cours/2-saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail.com
Danse Hip hop 10 ans et plus	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 21 septembre au 7 décembre 2023	168 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant : ecolededanseperformdance.com/cours/2-saint-laurent-io/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail.com
Danse en ligne	Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Mardi, 14 h 30 Du 2 octobre au 27 novembre 2023	4 \$ /séance	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Louise Giguère T 418 829-3518
Éveil à la danse 2-3 ans	Cours d'initiation à la danse pour les tout-petits, pour bouger et s'amuser!	Samedi, 8 h 30 à 9 h Du 16 septembre au 2 décembre 2023	125 \$	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Hip Hop 3-5 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 16 septembre au 2 décembre 2023	150 \$	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Hip Hop 6-8 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 16 septembre au 2 décembre 2023	150 \$	Logisport 517 route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Marche dynamique	Marche dynamique avec insertions de musculation, course, escaliers Vous devez être actifs. Cours de 12 semaines.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 30 août au 29 novembre 2023	150 \$	Différents points de départ (Île-d'Orléans, Beauport, Boischâtel, etc.)	Dès maintenant	Nadine Giguère T 418 564-0560 nadineclub@outlook.com
Pétanque	À l'intérieur Ouvert aux membres du club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Jeudi, 13 h 15 Du 12 octobre au 7 décembre 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. Session de 12 semaines.	Mardi et mercredi, 18 h à 21 h Du 19 septembre au 6 décembre 2023	72 \$	Gymnase de l'école de Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Pickleball	Réservez votre terrain jouez au pickleball entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs	Lundi au dimanche	Gratuit	Surface multifonctionnelle	Jusqu'au 11 septembre	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
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 de 9 h à 10 h et jeudi de 13 h 30 à 15 h Du 12 septembre au 30 novembre	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 13 septembre au 29 novembre 2023	140 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant www.restactif.ca	Julie Faucher T 418-834-7312 www.restactif.ca
Stretching	Aérobic d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Ce cours de mise en forme modérée est supervisé par un kinésologue. Ouvert à tous. Cours de 12 semaines. Matériel : tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 13 septembre au 29 novembre 2023	140 \$	Centre communautaire 10, ch. des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Mario Hébert T 418 829-3841
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 9 septembre au 12 septembre 2023	95 \$	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 19 septembre au 7 décembre 2023	155 \$ / deux cours par semaine	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 pour garder un mode de vie actif. Combinaison d'exercices afin d'améliorer l'équilibre, la mobilité des articulations, la souplesse et la force musculaire. Pour tous, sans impact et sans équipement. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Session de 12 semaines.	Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 12 septembre au 7 décembre 2023 Relâche les 10 et 12 octobre	1 cours par semaine : 140 \$ 2 cours par semaine : 240 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 8 septembre 2023	Michèle Roy Instructeur Essentrics Niveau 4 Instructeur « Slings Myofascial Training / Foundation Level » T 418 717-5554 michelero56@gmail.com
Volley-Ball	Formez votre équipe jouez au Volley-ball. Session de 10 semaines.	Jeudi, 18 h à 21 h	300 \$	Gymnase de l'école de Sainte-Famille	Jusqu'au 11 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
Sophrologie, méditation et pleine conscience	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. 10 semaines.	Lundi, 10 h à 11 h Du 11 septembre au 13 novembre 2023	160 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Yoga des Berges 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. Session de 12 semaines.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 27 septembre au 13 décembre 2023	185 \$	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Sur inscriptions jusqu'au 30 septembre	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Champs Hatha doux	Des plus accessibles, ce cours invite à se déposer, à respirer et se mouvoir dans une séquence toute 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 cœur. Session de 12 semaines.	Mardi, 19 h à 20 h Du 26 septembre au 12 décembre 2023	185 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Sur inscriptions jusqu'au 30 septembre	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.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. Session de 12 semaines.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 26 septembre au 12 décembre 2023	185 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Sur inscriptions jusqu'au 30 septembre.	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga hatha doux	Inspiré du Hatha yoga et du Yin yoga, le cours de Hatha doux est un cours adapté pour tous, et ce, peu importe votre niveau. Plusieurs étirements et postures de relaxation seront mis de l'avant et 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	<i>Cours à la carte</i> 17 \$ + taxes <i>Forfait 11 cours</i> 159 \$ + taxes	Auberge du Triangle d'été 7143 Chemin Royal, St-Laurent	Dès maintenant	Maude Séguin T 418 554-6756 info@triangledele.com
Yoga initié	Le yoga est bien au-delà de la posture! C'est bouger dans la conscience du corps, du souffle afin d'améliorer : équilibre, force, souplesse du corps et du mental. À travers le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation, on se connecte à soi. Respirer, bouger et vivre le yoga c'est trouver la bonne posture, peu importe l'état de santé, la condition physique ou l'âge. Ouvert à tous. Session de 12 cours avec une semaine de pause.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 14 septembre au 7 décembre 2023.	180 \$	En Zoom et Saint-Jean	Jusqu'au 11 septembre Ensuite cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga-Méditation	Ce cours a pour objectif d'apprivoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga. Session de 12 cours.	Mercredi, 19 h 45 à 21 h Du 13 septembre au 6 décembre 2023	180 \$	Sainte-Pétronille	Jusqu'au 11 septembre Ensuite, cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga Réveil	Inspiré du Hatha et du Vinyasa yoga, le cours de yoga réveil est un cours de yoga adapté pour tous, peu importe votre niveau. Ce cours vise à travailler l'ancrage, l'enracinement et la fluidité des mouvements et des postures. De plus, le cours de Yoga Réveil vise à travailler votre force, votre mobilité et votre souplesse. Votre corps et votre esprit en sortiront bien éveillés et prêts à entamer la journée!	Jeudi, 8 h	<i>Cours à la carte</i> 17 \$ + taxes <i>Forfait 11 cours</i> 159\$ + taxes	Auberge du Triangle d'été 7143 Chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Maude Séguin T 418 554-6756 info@triangledele.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. Session de 12 cours.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 13 septembre au 6 décembre 2023	180 \$	Sainte-Pétronille	Jusqu'au 11 septembre Ensuite, cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.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. Session de 12 semaines.	Vendredi, 10 h à 11 h Du 22 septembre au 8 décembre 2023	120 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Paule Laperrière T 418 829-0425 paul@oricom.ca
Yoga / Viniyoga	Le yoga est bien au-delà de la posture! C'est bouger dans la conscience du corps, du souffle afin d'améliorer : équilibre, force, souplesse du corps et du mental. À travers le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation, on se connecte à soi. Respirer, bouger et vivre le yoga c'est trouver la bonne posture, peu importe l'état de santé, la condition physique ou l'âge. Ouvert à tous. Session de 12 cours avec une semaine de pause.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 11 septembre au 4 décembre 2023	180 \$	En Zoom et Saint-Pierre	Jusqu'au 11 septembre Ensuite cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga / Viniyoga	Le yoga est bien au-delà de la posture! C'est bouger dans la conscience du corps, du souffle afin d'améliorer : équilibre, force, souplesse du corps et du mental. À travers le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation on se connecte à soi. Respirer, bouger et vivre le yoga c'est trouver la bonne posture, peu importe l'état de santé, la condition physique ou l'âge. Ouvert à tous. Session de 12 cours avec une semaine de pause.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Du 12 septembre au 5 décembre 2023	180 \$	Saint-Jean	Jusqu'au 11 septembre Ensuite cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga 60 ans +	Ce cours offre l'opportunité de respecter votre corps. Tout en douceur et avec beaucoup de bienveillance, chacun adapte les postures de yoga. Le yoga est un outil précieux pour apaiser le stress, améliorer la force et la souplesse du corps, réduire les tensions. Ouvert à tous. Session de 12 cours avec une semaine de pause.	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45 Du 14 septembre au 7 décembre 2023	180 \$	Saint-Pierre	Jusqu'au 11 septembre Ensuite, cours à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com 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, encartés dans l'édition régulière du journal **Autour de l'Île**, Août 2023.

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



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

