



PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - ÉTÉ 2024



La saison estivale est arrivée 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
Exposition	Le Collectif ETC... présente l'exposition <i>Le temps des herbes folles</i> à Sainte-Pétronille. Bienvenu à tous!	Du 20 juin au 12 octobre 2024	Gratuit	Boisé de l'église Sainte-Pétronille	Accès libre	Anne-Yvonne Jouan anneyvonnejouan@gmail.com

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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	Épluchette de maïs annuelle du comité Saint-Jean/Saint-François	Samedi 24 août 2024 16 h à 22 h	Gratuit	Terrain des loisirs Saint-François	Accès libre	Marco Langlois T 418 829-3100 m.langlois@msfio.ca
Jeux et jasette	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	Lundi, 13 h à 16 h	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	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 www.facebook.com/mdjio
Scrabble	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

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 10 h Du 15 juillet au 26 août 2024 (7 semaines)	140 \$ tx incluses	Piscine municipale 7018, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Rest'actif T 418 834-7312 www.restactif.ca

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aquaforme adulte	Conditionnement physique en piscine. Développement du tonus musculaire et cardiovasculaire. Fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables.	Jeudi, 10 h à 11 h Du 4 juillet au 15 août 2024 (7 semaines)	95 \$	Piscine municipale Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Baignade libre	La piscine de Saint-Pierre est accessible à tous! Des sauveteurs assurent la sécurité tous les jours de la semaine	Lundi au samedi, 13 h à 20 h Dimanche, 13 h à 18 h Du 22 juin au 8 septembre	Gratuit	Piscine municipale Saint-Pierre	Accès libre	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Baseball	Terrain de balle libre pour vos pratiques et joutes amicales!	Toute la période estivale	Gratuit	Terrain de balle Saint-Pierre	Accès libre	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Basketball	Venez pratiquer votre lancer ou jouer au basketball avec des amis!	Toute la période estivale	Gratuit	Surface multifonctionnelle Sainte-Famille	Accès libre	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
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
Cours de natation Enfants 0-12 ans	Cours de natation offert par Québec Natation pour enfants âgés de 0 à 12 ans. Les groupes seront formés selon expérience par l'organisme Service de sauveteur et l'horaire exact sera confirmé ensuite.	Mardi en matinée Du 2 juillet au 13 août Samedi en matinée Du 6 juillet au 17 août 2024	75 \$	Piscine municipale Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 loisirs@stpierreio.ca
Danse Country-Pop Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 19h à 20 h 30 Du 5 juin au 31 juillet 2024	8 \$ / cours	Parc maritime de Saint-Laurent 120, ch. de la Chalouperie Saint-Laurent	Dès maintenant	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB
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
Pétanque	Ouvert à tous	Lundi, 19 h Du 27 mai au 2 septembre 2024	Carte de membre obligatoire de 20 \$	Terrain de la patinoire Saint-Jean	Dès maintenant	Mario Hébert T 418 829-3841
Pickleball	Apportez vos équipements et rassemblez des amis pour profiter de 2 terrains!	Toute la période estivale	Gratuit	Surface multifonctionnelle Sainte-Famille	Accès libre	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
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 25 juin 2024	Forfait 10 cours (au choix) 175 \$ 22 \$/à-la-carte	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Champs [Hatha doux]	Ce cours accessible 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.	Mardi, 19 h à 20 h Dès le 25 juin 2024	Forfait 10 cours (au choix) 175 \$ 22 \$/à-la-carte	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	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.	Mercredi, 10 h à 11 h 30 Dès le 26 juin 2024	Forfait 10 cours (au choix) 175 \$ 25 \$/à-la-carte	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga des Berges [Hatha classique]	Base de toutes les pratiques de yoga, 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, 17 h 30 à 18 h 30 Dès le 26 juin 2024	Forfait 10 cours (au choix) 175 \$ 22 \$/à-la-carte	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga de l'Île [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.	Jeudi, 8 h à 9 h Dès le 27 juin 2024	Forfait 10 cours (au choix) 175 \$ 22 \$/à-la-carte	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	En tout temps. « Drop-in » bienvenus	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Yoga sur mesure [privé, semi-privé, corpo, événement]	Style de yoga de votre choix, selon vos besoins et votre réalité. Une consultation préalable nous permet de bien identifier ce qui est le mieux pour vous et de vous préparer un programme sur mesure.	Rencontres de 60 à 90 min. Pour 1 ou plusieurs séances. Sur rendez-vous en fonction de vos disponibilités.	Sur demande	À domicile ou à Saint-Laurent	En tout temps	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com
Viniyoga en mode Estival Zen-nature	Offrez-vous l'espace pour ralentir et être en harmonie avec la Nature sur un site enchanteur ou le fleuve à vos pieds, la chute Morency et le coucher de soleil offrent un moment unique. Les séances s'ajustent au gré de mère Nature et elles sont accessibles à tous. On en profite pour inviter un(e) ami(e) pour partager ce moment.	Lundi, 18 h 30 Les 8, 15, et 22 juillet 2024	À la carte 20 \$ + taxes	Auberge les Ancêtres 1101, chemin Royal Saint-Pierre (En cas de pluie, sur la terrasse ou dans un local avec vu sur le fleuve)	En tout temps à la carte	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga pour tous	Chaque cours est une invitation à se connecter à son souffle, à son corps et à 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.	Mardi, 9 h au 10 h Du 4 juin au 23 juillet 2024	Session 120 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Pierre Présentiel et/ou Zoom et/ou différé	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga alternatif	Pour t'initier ou renouer avec le yoga et ces bienfaits, proposition de séance de yoga alternative sous différents thèmes où la bienveillance guide notre pratique. Des postures debout et assise pour assurer, protéger, développer la force, la souplesse, la résistance, l'équilibre du corps et de l'esprit afin d'accroître son niveau d'énergie vitale. Un espace privilégié pour la respiration, la relaxation et la méditation s'ajoute. Ces séances de yoga alternatives permettent à toutes personnes de vivre les bienfaits du yoga sans avoir besoin de se déposer au sol. Bienvenue à tous.	Mardi, 13 h à 14 h Dès le 4 juin À la carte ou session de 8 semaines	Session 120 \$ + taxes À la carte 20 \$ + taxes	Saint-Pierre Présentiel et/ou Zoom et/ou différé	En tout temps	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga Feu et Chant	On s'offre des soirées thématiques cet été ou le yoga, le chant et le feu accompagneront ces soirées uniques.	Mercredi, 19 h à 21 h Les 26 juin, 3 juillet et 24 juillet 2024	À la carte 35 \$ + taxes	Saint-Pierre	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga thérapeutique Séance de yoga individuel ou soin reiki	Plusieurs formules pour vous accompagner vers votre bien-être. Une relation individuelle est très importante dans la tradition du Viniyoga. Initiez-vous ou approfondissez votre pratique selon vos besoins et votre situation personnelle. Repartez avec un programme à intégrer à votre rythme. Possibilité de combiner une séance avec un soin Reiki.	60 à 90 minutes	85 \$ /à 105 \$ Selon la durée	Saint-Pierre	Sur rendez-vous	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga Sunrise Flow	Un moment qui vous procurera bien-être, équilibre et force pour tout le reste de la journée. Ce flow vous invite à éveiller votre mental, à harmoniser vos énergies physiques, libérer l'espace intérieur et dissiper les tensions nocturnes, vous offrant une sensation de fraîcheur pour aborder la semaine à venir ! Ce cours est adapté à tous les niveaux.	Lundi, 9 h à 10 h Du 10 juin au 30 août 2024	Cours à l'unité : 23 \$ + taxes 10 cours : 182 \$ + taxes	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Dès maintenant au www.gaeaayurveda.com/yoga-1	Laura Guervin hello@gaeaayurveda.com
Yoga Ayurvédique	Ce cours sera spécialement conçu pour venir équilibrer votre constitution (Dosha) en harmonie avec la saison d'été, ou le Dosha Pitta (le feu) sera prédominant. Ce cours, basé sur les principes ayurvédiques, offre une pratique de yoga qui équilibrera les différents éléments et les différentes qualités qui prédominent chaque saison. À travers les postures et les respirations, nous allons explorer une pratique adaptée à notre état actuel mais également en lien avec la nature.	Mercredi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 15 mai au 30 août 2024	Cours à l'unité : 23 \$ + taxes 10 cours : 182 \$ + taxes	Auberge Triangle de l'île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant au : www.gaeaayurveda.com	Laura Guervin hello@gaeaayurveda.com
Yoga Vinyasa flow	Une classe qui permet la pratique des postures de façon dynamique pour amener du rythme, de la fluidité et de la vitalité dans le corps. Un flow dynamique qui implique tous les aspects de la pratique, que ce soit sur le plan physique, mental ou énergétique. Le cours s'adapte à tous les niveaux et tous les corps, chacun(e) à son propre rythme. Le cours se terminera tout en douceur avec un Nidra restaurateur.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 16 mai au 30 août 2024	Cours à l'unité : 23 \$ + taxes 10 cours : 182 \$ + taxes	Plateforme du Parc Maritime Saint-Laurent 95, chemin de la Chalouperie Saint-Laurent	Dès maintenant au www.gaeaayurveda.com/yoga-1	Laura Guervin hello@gaeaayurveda.com

INSCRIPTION : L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.