



PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - PRINTEMPS 2026



Le printemps s'est installé tôt cette année 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.

*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 !

Un bon printemps à tous !



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 30 Jusqu'au 2 juin Concert 6 juin.	À déterminer selon le nombre de séances	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Angéline Lynne T 581 745-1934 lesvoizelles@gmail.com
Cours de dessin style BD 8 ans et plus	Un atelier créatif pour les jeunes de 8 ans et plus afin de découvrir l'univers de la bande dessinée ! Les participants apprendront à créer des personnages, imaginer une courte histoire et s'initier aux bases du dessin, des cases et des bulles. Une activité amusante qui stimule l'imagination, la créativité et le plaisir de raconter en images.	Mardi, 19 h à 20 h Du 7 avril au 26 mai (8 semaines)	160 \$, incluant le matériel	Salle du conseil 515, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Parcours Collectif ETC.	Pour sa 10 ^e année, les artistes du Collectif ETC vous présente un nouveau parcours déambulatoire le long du chemin Royal sous le thème : « À quoi bon courir le monde ».	Vernissage le 11 juin Du 11 juin au 11 octobre	Gratuit	Le long du chemin Royal, de la Goéliche à l'Anse aux canots Sainte-Pétronille	Accès libre	Violette Goulet T 418 828-9245
Tricot crochet – atelier jeunesse 8 ans et plus	Un atelier d'initiation au tricot et au crochet spécialement conçu pour les jeunes de 8 ans et plus, pour découvrir les bases de ces techniques créatives dans une ambiance ludique et conviviale. Les jeunes vont apprendre à manipuler les aiguilles et les crochets et vont réaliser de petits projets adaptés à leur niveau.	Mercredi, 19 h à 20 h Du 8 avril au 27 mai (8 semaines)	170 \$, incluant le matériel	Bibliothèque Oscar-Ferland 515, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca



ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier d'histoire sur la souveraineté Centre Culturel Robert-Martel	Ces derniers temps, on parle beaucoup de la souveraineté au Canada. Échange des connaissances et des opinions sur l'avenir du Canada et du Québec. <i>Animé par Gilles Gallichan, archiviste et historien.</i>	Judi 26 mars, 19 h 30	Gratuit pour les membres, 5 \$ pour les non-membres	Salle du Conseil 3, rue de l'Église Sainte-Pétronille	Ouvert à tous sans inscription	Violette Goulet T 418 828-9245
Ateliers de communication non violente Ados et adultes	Un moment vivant et chaleureux pour prendre soin de la qualité de nos relations. Les objectifs sont de décoder nos émotions et besoins, communiquer avec plus de clarté, de respect et d'impact et prévenir et résoudre les conflits.	Lundi, 18 h à 19 h 45 Du 30 mars au 22 juin. Pas d'atelier les 13 avril, 4 mai et 1 ^{er} juin	25 \$ / séance, (220 \$ pour 10 séances)	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu N.B: Pour cette session, merci de vous inscrire pour chaque session (cela peut-être fait le jour même).	Anne-Claire Museux (Travailleuse sociale et membre OTSTCFQ) T 581 909-8713 info@anneclairets.com

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
Carnet de voyage Centre Culturel Robert-Martel	À la découverte de la culture exotique du Japon. Voyager en couple autonome ou en groupe organisé, deux façons de rencontrer ces gens d'une politesse et d'une gentillesse légendaire. Animé par Katherine Tremblay, Richard Boivin, Édith Labonté et Gilles Manhes.	Jeudi 7 mai, 19 h 30	Gratuit pour les membres, 5 \$ pour les non-membres	Salle communautaire, Centre Raoul-Dandurand 8436, ch. Royal Sainte-Pétronille	Ouvert à tous sans inscription	Violette Goulet T 418 828-9245
Club de lecture	Échange convivial sur des classiques de la littérature québécoise. Livre en vedette : Le Survenant, de Germaine Guèvremont Une initiative conjointe de la bibliothèque Marie-Barbier et de la Fondation François-Lamy.	Jeudi 14 mai, 18 h 30	Gratuit	Bibliothèque Marie-Barbier 2482, chemin Royal (local 1) Sainte-Famille	Jusqu'au 13 mai	Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubibliocnca.qc.ca
Conférence de la Microbrasserie de l'Île 18 ans et plus	Présentation de l'histoire de la Microbrasserie de l'Île d'Orléans et de la fabrication de leurs bières, suivi d'une dégustation de bières avec accords mets. Pour les participants de 18 ans et plus. Conférencier: Simon-Pierre Turcotte	Jeudi 11 juin, 19 h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 6 juin	biblio@saintlaurentio.com
Conférence sur la pêche	Présentation des conférences « Le fleuve et ses poissons » et « Comment les pêcher ». Venez en famille! Conférencier: Normand Robitaille	Samedi 18 avril, 13 h 30	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 12 avril	biblio@saintlaurentio.com
Conférence : La randonnée hivernale en montagne	Rencontre-conférence avec Réjeanne Camirand, qui abordera quelques secrets de la préparation d'une expédition sécuritaire et partagera avec le public des images illustrant la splendeur des hivers québécois.	Dimanche 29 mars, 10 h à 11 h 30	Gratuit	Bibliothèque Marie-Barbier 2482, ch. Royal (local 1) Sainte-Famille	Accès libre	Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubibliocnca.qc.ca
Fête municipale Saint-François	Fête municipale avec des jeux, des activités, un souper communautaire et une soirée dansante. Inscription recommandée.	Samedi 23 mai, 12 h 30 à 22 h	Gratuit	Centre Le Sillon 337, chemin Royal Saint-François	Dès maintenant	Municipalité de Saint-François T 418 829-3100 info@msfio.ca
Fête des voisins Sainte-Pétronille	Rencontre festive des gens de chez nous, jeux pour grands et petits, pique-nique, jasettes, concours, partage de desserts.	Dimanche 7 juin, 12 h à 16 h En cas de pluie, remis au dimanche 14 juin	Gratuit pour tous	Foyer de Charité Notre-Dame d'Orléans 8169, chemin Royal Sainte-Pétronille	Accès libre	Lyne Gosselin T 581 777-5963
Heure du conte 4 à 8 ans	Contes et bricolages pour les enfants de 4 à 8 ans	Les 26 avril et 31 mai, 10 h à 11 h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant l'activité	Nicolefarandole@hotmail.com
Heure du conte avec Nathalours 3 à 8 ans	Le plaisir de se faire raconter une histoire. Pour les enfants de 3 à 8 ans accompagnés d'un adulte. Avec Nathalie Bérard, alias Nathalours	Dimanche 19 avril, 10 h 30 à 11 h 15	Gratuit	Bibliothèque Marie-Barbier 2482, ch. Royal (local 1) Sainte-Famille	Accès libre	Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubibliocnca.qc.ca
Jeux et jasettes	Jeux de cartes, jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	Lundi, 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
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 facebook.com/mdjio
Maisons anciennes Centre Culturel Robert-Martel	Animation sur les finis et couleurs dans les maisons québécoises des 18 ^e et 19 ^e siècles. Animé par Isabelle Paradis, restauratrice de biens culturels	Jeudi 14 mai, 19 h 30	Gratuit pour les membres, 5 \$ pour les non-membres	Salle du Conseil 3, rue de l'Église Sainte-Pétronille	Ouvert à tous sans inscription	Violette Goulet T 418 828-9245

ACTIVITÉS **SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Rencontres familles La commode familiale: Vivre ensemble avec davantage de bienveillance et respect Ados et adultes	Retrouver la sécurité et le plaisir d'être ensemble soutenue par deux facilitatrices pour (re)-connecter, clarifier valeurs et aspirations familiales dans une perspective d'équipe, privilégiant la bienveillance et le respect. On souhaite co-crée un climat d'écoute, de bienveillance et de choix conscients... S'arrêter sur comment nous voulons vraiment vivre ensemble et élaborer des ententes concrètes. Des collaborateurs seront invités à chaque rencontre.	Deuxième dimanche de chaque mois, 9 h 30 à 15 h 30	Tarifs déterminés par chaque famille en fonction de leurs ressources et des options proposées à l'inscription	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Inscription en continu, au moins une semaine avant la prochaine rencontre famille.	Anne-Claire Museux (Travailleuse sociale et membre OTSTCFQ) T 581 909-8713 info@anneclairrets.com
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 15 h 45	Inscription à la fédération québécoise de Scrabble. 20 \$ pour les nouveaux membres. 25 \$/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
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs	Lundi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 6 avril au 22 juin (12 semaines)	1 h / semaine 200 \$ par terrain	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Jusqu'au 2 avril	Municipalité de Sainte-Famille 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	Mardi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 7 avril au 23 juin (12 semaines)	1 h / semaine 200 \$ par terrain	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Jusqu'au 2 avril	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Cardio Kick-Boxing	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, 18 h 30 à 19 h 30 et 19 h 45 à 20 h 45 Du 23 avril au 9 juin (8 semaines)	70 \$	Gymnase de l'école 1462, chemin Royal Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Conditionne-ment physique 50 +	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobique d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Cours supervisé par un kinésiologue. Apportez votre matériel : tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 Du 22 avril au 27 mai (6 semaines)	80 \$, taxes incluses	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	À partir du 31 mars	Julie Faucher T 418 834-7312 restactif.ca
Course fractionnée	Course à pied fractionnée avec marche et musculation du coureur.	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 13 avril au 29 juin (12 semaines)	150 \$	Différents points de départ de l'île et de Québec	À tout moment	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com
Course avec intervalles de vitesse	Course à pied en continu avec intervalles de vitesse et musculation du coureur.	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 7 avril au 30 juin (13 semaines)	165 \$	Différents points de départ de l'île et de Québec	À tout moment	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com
Danse Country-Pop	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 19 h à 21 h Du 3 juin au 29 juillet	8 \$ / cours	Parc maritime de Saint-Laurent 120, chemin de la Chalouperie 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 14 mai au 18 juin (6 semaines)	108 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanse performdance.com /cours/2-saint-laurent-io	Valérie et Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail.com

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse Hip Hop 6 à 8 ans	Cours de danse hip-hop.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 14 mai au 18 juin (6 semaines)	108 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanse performdance.com /cours/2-saint- laurent-io	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail. com
Danse Hip hop 9 à 12 ans	Cours de danse hip-hop.	Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 14 mai au 18 juin (6 semaines)	108 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanse performdance.com /cours/2-saint- laurent-io	Valérie et Éline Langevin T 418 704-7200 troupeperformdance@hotmail. com
Danse Country Pop Débutant Parents/enfants	Atomes Danse Country Pop offre des cours de danse sur une variété de styles musicaux, du country jusqu'à la pop, en passant notamment par le folk et le latino. Que vous soyez débutant ou avancé, chacun y trouve sa place! Apprenez des chorégraphies entraînantes dans une ambiance chaleureuse et conviviale, où le plaisir de danser est toujours au rendez-vous. Une façon idéale de bouger, de s'amuser, de développer sa coordination et de stimuler sa mémoire... tout en partageant de beaux moments en groupe!	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 Du 4 avril au 13 juin (11 semaines)	100 \$	Salle de conseil 515, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Country Pop Adulte - Débutant	Atomes Danse Country Pop offre des cours de danse sur une variété de styles musicaux, du country jusqu'à la pop, en passant notamment par le folk et le latino. Que vous soyez débutant ou avancé, chacun y trouve sa place! Apprenez des chorégraphies entraînantes dans une ambiance chaleureuse et conviviale, où le plaisir de danser est toujours au rendez-vous. Une façon idéale de bouger, de s'amuser, de développer sa coordination et de stimuler sa mémoire... tout en partageant de beaux moments en groupe!	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 30 mars au 8 juin (11 semaines)	100 \$	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Country Pop Adulte - intermédiaire	Atomes Danse Country Pop offre des cours de danse sur une variété de styles musicaux, du country jusqu'à la pop, en passant notamment par le folk et le latino. Que vous soyez débutant ou avancé, chacun y trouve sa place! Apprenez des chorégraphies entraînantes dans une ambiance chaleureuse et conviviale, où le plaisir de danser est toujours au rendez-vous. Une façon idéale de bouger, de s'amuser, de développer sa coordination et de stimuler sa mémoire... tout en partageant de beaux moments en groupe!	Lundi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 30 mars au 8 juin (11 semaines)	100 \$	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Entraînement Extrême	Joignez-vous à ce nouveau cours qui combine le cardio et la musculation par des exercices en station au gymnase de Saint-Pierre. Pour un entraînement motivant, en équipe, accessible pour tous!	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 21 avril au 9 juin (8 semaines)	70 \$	Gymnase de l'école 1462, chemin Royal Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Fitclub Île-d'Orléans	Le fitclub est un mélange de cardio, musculation et fitness. Le but est de prendre soin de soi, bouger ensemble, chacun avec son rythme et son niveau, sans jugement, dans une belle ambiance encourageante et motivante. Les mardis, cours sans impact, moins exigeants et les jeudis pour tous les niveaux.	Mardi, 14 h Du 21 avril au 23 juin Jeudi, 14 h Du 16 avril au 25 juin (10 semaines)	220 \$ Tarif duo : 180 \$ Tarif enfant et client privilège : 150 \$	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Marianne Perez T 367 380-6905 marianne.conseil@yahoo.ca
Kangatraining (entraînement postnatal en porte-bébé)	Remettez-vous en forme avec bébé! Un entraînement postnatal sécuritaire et dynamique en porte-bébé, combinant fitness, danse et détente pour renforcer le corps, retrouver l'énergie et partager un moment complice dans une ambiance conviviale.	Mercredi, 10 h 30 à 12 h Du 15 avril au 17 juin	198 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps	Myriam Vaillancourt, accompagnante à la naissance / doula doula@hotmail.com www.violettedoula.ca
Marche dynamique	Mache rapide avec blocs cardio et blocs musculaires.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 8 avril au 24 juin (12 semaines)	150 \$	Différents points de départ de l'île et de Québec	À tout moment	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pickleball Clinique d'initiation	Cette clinique d'initiation s'adresse à des gens qui veulent découvrir la pratique du jeu de Pickleball et les règles de bases. L'activité de formation permet d'apprendre les techniques reliées à certains coups de base et à se familiariser avec quelques stratégies du jeu.	Le 3 juin Clinique 1 : 9 h 30 à 11 h Clinique 2 : 18 h 30 à 20 h	35 \$	Terrain des loisirs 7018, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Pickleball Ligue pour débutants supervisée	Ligue de pickleball supervisée par un entraîneur pour les joueurs qui ont déjà suivi une séance d'initiation ou sont à leur début au pickleball. La séance comprend un échauffement, la pratique d'une technique de jeu et des parties supervisées. Cette activité se veut amicale tout en permettant de connaître de nouveaux partenaires dans une ambiance conviviale.	Mercredi Du 10 juin au 22 juillet (6 semaines excluant le 24 juin)	50 \$	Terrain des loisirs 7018, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Pierre Giguère, entraîneur T 418 455-8490 Inscription T 418 828-2322, poste 2 - admin@saintlaurentio.com
Pickleball Ligue pour intermédiaires supervisée	Ligue de pickleball supervisée par un entraîneur pour les joueurs ayant une certaine expérience de jeu et une très bonne connaissance des règles. La séance comprend un échauffement, la pratique d'une technique de jeu et des parties supervisées. Cette activité se veut amicale tout en permettant de connaître de nouveaux partenaires dans une ambiance conviviale.	6 semaines à déterminer selon la demande	50 \$	Terrain des loisirs 7018, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Pierre Giguère, entraîneur T 418 455-8490 Inscription T 418 828-2322, poste 2 - admin@saintlaurentio.com
Soccer récréatif 4 ans et demi à 9 ans	Soccer récréatif pour les enfants de 4 ans et demi à 9 ans. Âge minimal : naissance 1 ^{er} octobre 2021	Vendredi, 18 h à 19 h Du 1 ^{er} mai 2026 au 28 août	105 \$ (85 \$ pour les 18 semaines + achat habit avec logo, t-shirt 20 \$)	Terrain municipal à déterminer sur l'île d'Orléans	Jusqu'au 10 avril 2025	Marie-Eve et Myriam orleansoccer@gmail.com
Stretching et tonus	Aérobic d'intensité légère avec exercices de musculation et étirements pour une mise en forme modérée. Cours supervisé par un kinésiologue. Ouvert à tous, matériel requis : tapis d'exercice et élastique.	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 22 avril au 27 mai (6 semaines)	77,50 \$ / session	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant Sur le site www.restactif.ca	Mario Hébert T 418 829-3841 Rest'actif T 418 834-7312
Troubadours en mouvement	Entraînement dynamique, debout et sur chaise, avec musique, pour garder un mode de vie actif. Routine d'environ une heure constituée d'exercices améliorant l'équilibre, la mobilité des articulations, la souplesse et la force musculaire. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Pour tous, sans impact et sans équipement sauf le tapis de yoga antidérapant exigé pour participer au cours.	Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 31 mars au 21 mai (8 semaines)	1 cours par semaine : 100 \$ 2 cours par semaine : 175 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 23 mars	Michèle Roy T 418 717-5554 micheleroy56@gmail.com Instructeure Essentrics 4 Instructeure FAMO
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 4 avril au 13 juin (11 semaines)	115 \$	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal 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 31 mars au 11 juin (11 semaines)	185 \$ / deux cours par semaine	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent		Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Pétanque extérieure	Ouvert aux membres du Club de l'amitié seulement.	Lundi, 19 h Du 1 ^{er} juin au 7 septembre	Carte de membre obligatoire 20 \$ /année	Terrain de la patinoire chemin Royal Saint-Jean	Avant le 11 mai	Mario Hébert T 418 829-3841
Pickleball	Réservez votre terrain et jouez au pickleball entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs	Mercredi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h et 20 h à 21 h Du 7 avril au 24 juin (12 semaines)	1 h / semaine 200 \$ par terrain	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Jusqu'au 2 avril	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Volley-Ball	Formez votre équipe, jouez au Volley-Ball	Jeudi, 18 h à 20 h Du 17 avril au 25 juin (12 semaines)	2 h / semaine 420 \$	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Jusqu'au 2 avril	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Ashtanga Vinyasa Yoga de l'Île	Pratique dynamique de yoga traditionnel, pensée pour développer la force et la souplesse du corps et de l'esprit. Une méditation tout en mouvements, parfaite pour se réveiller, s'énergiser, s'aligner et débiter la journée avec motivation et focus.	Vendredi, 7 h 45 à 8 h 45 Une semaine sur deux, les 17 avril, 1, 15 et 29 mai (Série de 4 cours)	76 \$ / Pour la série de 4 séances (uniquement) 60\$ / Si vous êtes déjà inscrits à un autre cours/semaine	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à la carte, sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590.4046 yoga.dorleans@gmail.com
Hatha classique Yoga des Berges	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 à 19 h Du 15 avril au 10 juin (9 semaines)	145 \$ / session	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à la carte, sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590.4046 yoga.dorleans@gmail.com
Hatha doux Yoga des Champs	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.	Mardi, 19 h à 20 h Du 14 avril au 9 juin (9 semaines)	145 \$ / session	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à la carte, sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590.4046 yoga.dorleans@gmail.com
Hatha flow Yoga des Marées	Pratique fluide et vivifiante de yoga surfant sur des enchaînements de postures (asanas) rythmées par les vagues du souffle. Comme une danse, générant force et souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 14 avril au 9 juin (9 semaines)	145 \$ / session	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant. Cours à la carte, sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590.4046 yoga.dorleans@gmail.com
Hatha intuitif Yoga des Sens	Expérimenter et apprendre par le yoga (mouvement et respiration conscients) à reconnaître, observer, entendre, explorer, suivre et respecter les messages du corps dans son langage unique : les sensations. Un yoga où vos besoins, quels qu'ils soient, prennent tout leur sens.	Jeudi, 10 h à 11 h 15 Du 16 avril au 11 juin (9 semaines)	162 \$ / session	Sainte-Pétronille ou Saint-Laurent (sera déterminé en début de session, selon les participants et l'accès aux salles)	Dès maintenant. Cours à la carte, sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590.4046 yoga.dorleans@gmail.com
Sophrologie, méditation et pleine conscience	La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui intègre relaxations dynamiques, exercices corporels et respiratoires, visualisation guidée, méditation et pleine conscience. Elle permet d'harmoniser le corps et l'esprit dans un cadre convivial, bienveillant et stimulant.	Lundi, 10 h à 11 h Du 13 avril au 22 juin (10 semaines)	180 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Yoga alternatif	Découvrez une approche de yoga accessible et inclusive. Le yoga alternatif combine postures sur chaise et debout afin de renforcer le corps, améliorer la souplesse et l'équilibre, tout en favorisant la détente. Chaque séance intègre mouvements conscients, respiration et relaxation pour apaiser le mental et revitaliser l'énergie.	Mardi, 13 h à 14 h Du 7 avril au 20 avril et du 19 mai au 9 juin (7 semaines) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	115 \$ / session 20 \$ à la carte	Saint-Pierre Présentiel, Zoom ou vidéo différée	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga pour tous Viniyoga	Le yoga, c'est se reconnecter à l'essentiel. Des séances accessibles à tous pour bouger en conscience, respirer pleinement et apaiser le mental. Au fil des saisons, chaque pratique explore un thème inspirant pour soutenir détente, vitalité et bien-être global.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 6 avril au 8 juin (10 semaines) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	165 \$ / session 20 \$ à la carte	Saint-Pierre Présentiel, Zoom ou vidéo différée	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga pour tous Viniyoga	Le yoga, c'est se reconnecter à l'essentiel. Des séances accessibles à tous pour bouger en conscience, respirer pleinement et apaiser le mental. Au fil des saisons, chaque pratique explore un thème inspirant pour soutenir détente, vitalité et bien-être global.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Du 7 avril au 9 juin (10 semaines) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	165 \$ / session 20 \$ à la carte	Saint-Jean	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga initié ouvert à tous Viniyoga	Le yoga, c'est se reconnecter à l'essentiel. Des séances accessibles à tous pour bouger en conscience, respirer pleinement et apaiser le mental. Au fil des saisons, chaque pratique explore un thème inspirant pour soutenir détente, vitalité et bien-être global.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 9 avril au 23 avril (7 Semaines) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	115 \$ / session 20 \$ à la carte	Saint-Jean Présentiel, Zoom ou vidéo différée	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	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 55 ans + Ouvert à tous les 55 ans et - Viniyoga	Une pratique douce et accessible à tous. Ce cours vous invite à explorer le yoga en respectant votre corps et ses besoins. Dans un esprit de bienveillance, chaque séance aborde des thèmes variés pour renforcer le corps, améliorer la souplesse, l'équilibre et stimuler l'énergie.	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45 Du 9 avril au 11 juin (10 semaines) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	165 \$ / session 20 \$ à la carte	Saint-Pierre	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga les sportifs	Ce cours vous invite à explorer les postures à travers une progression fluide, favorisant force, souplesse, équilibre, endurance et relaxation pour un bien-être global.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Jusqu'au 28 avril	20 \$ à la carte	Sainte-Pétronille	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga-Méditation	Ce cours vous guide vers l'exploration progressive du silence méditatif au cœur de votre pratique de yoga, favorisant calme intérieur et présence profonde.	Mercredi, 19 h 45 à 21 h Jusqu'au 28 avril	20 \$ à la carte	Sainte-Pétronille	À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga restaurateur et soin sonore	Offrez-vous une pause profondément régénérante. Le yoga restaurateur est une invitation à ralentir, à déposer le corps et à apaiser le système nerveux. Soutenu avec douceur, le corps s'abandonne progressivement laissant émerger un véritable lâcher-prise. Les vibrations des bols de cristal apaisent, nourrissent et recentrent en profondeur.	Les 21 avril, 20 mai et 9 juin, 19 h à 21 h	40 \$	Saint-Pierre	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Séance de yoga individuel et/ou soin reiki	Viniyoga est une pratique adaptée à chacun. Une séance personnalisée, accessible à tous, avec un programme simple à intégrer au quotidien. En option, un soin Reiki peut compléter l'accompagnement pour soutenir équilibre et détente.	Sur rendez-vous 60 à 90 minutes	90 \$ /à 110 \$ Selon la durée	Saint-Pierre	Réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com www.yogaXpansion.com
Yoga sur chaise 65 ans et plus	Relaxation, échauffements des articulations. Postures traditionnelles de yoga aménagées avec la chaise. Coordination de la respiration avec le mouvement. Visualisation.	Mercredi, 9 h 25 à 10 h 25 Du 1 ^{er} avril au 6 mai (6 semaines)	60 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Paule Laperrière 418 829-0425 paul@oricom.ca
Yoga prénatal et postnatal	Un espace de douceur pour vivre la grossesse et le postnatal. Que vous soyez enceinte ou nouvelle maman accompagnée de votre bébé, ces séances invitent au mouvement, au calme et au soutien entre femmes. Et si une grand-maman, une sœur ou une amie souhaite vous accompagner, elle sera la bienvenue.	Lundi, 8 h 45 à 9 h 45 Du 13 avril au 15 juin	198 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps	Myriam Vaillancourt, accompagnante à la naissance et professeure de yoga périnatal violettedoula@hotmail.com www.violettedoula.ca
Yoga sur mesure [privé, semi-privé, corpo, événement]	Style de yoga de votre choix, selon vos besoins et votre réalité. Par exemple: hatha, flow, doux, yin, restaurateur, adapté, techniques de respiration (pranayama), relaxation (nidra), méditation, etc. 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 minutes Pour une 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

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**, Mars 2026.
Coordonnatrice de la production : **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330