

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - AUTOMNE 2026



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, les services des loisirs proposent 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 davantage à chaque saison l'offre de loisirs et ainsi dynamiser notre territoire. Cette action s'inscrit dans le cadre du Plan d'action de la Politique de la famille 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
Chœur 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 Du 8 septembre au 8 décembre	200 \$	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Dès maintenant	Angéline Lynne T 581 745-1934 lesvoizelles@gmail.com
Ici comme pas ailleurs Exposition de photos	Ouvert à la population de Sainte-Pétronille et aux membres du centre culturel Robert-Martel Pour les conditions de participation, voir le site ccrobert-martel.com	Du 25 octobre au 8 novembre	Gratuit	Centre Communautaire Raoul-Dandurand 8436, chemin Royal Sainte-Pétronille	Avant le 30 septembre à la bibliothèque de Sainte-Pétronille bibliotheque@stepetronille.com	Violette Goulet T 418 828-9245 Carole Duplain Louise Dolbec

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	Véronique Auger T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
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. 12 métiers sont également disponibles aux membres pour le tissage et la création de divers projets tels que linges à vaisselle, catalognes,couvertures pour bébé, tapis, foulards, napperons.	Tricot Lundi, 13 h à 16 h Courtepointe Mardi, 13 h à 16 h De septembre à juin Tissage À tour de rôle selon la disponibilité des métiers (coaching donné individuellement)	40 \$ pour devenir membre (coût annuel)	Tricot Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent Courtepointe Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent Tissage Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Nathalie Trudel T 418 576-6817
Cercle de tricot	Un cercle convivial pour travailler sur son projet de tricot, tout en discutant, buvant de la tisane et apprenant quelques nouvelles astuces. Nous nous asseyons par terre et prenons le temps de bien nous déposer avec un moment d'ancrage au début de la soirée. (Enfants bienvenus)	Lundi, 18 h 30 à 20 h 30 Les 21 septembre, 12 octobre et 9 novembre	8 \$	Triangle de l'île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	Pas d'inscription nécessaire, arrivez avec votre projet de tricot en cours.	Léane Allard T 514 742-1559 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
Club de lecture	Échange convivial sur des classiques de la littérature québécoise. Livre en vedette : Marie-Didace, de Germaine Guèvremont. Une initiative de la bibliothèque Marie-Barbier et de la Fondation François-Lamy.	Le jeudi 27 août, 19 h à 21 h (accueil dès 18 h 30)	Gratuit	Maison de nos Aïeux 2485, chemin Royal Sainte-Famille	Confirmez votre présence par courriel au plus tard le lundi 24 août	Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubibliocnca.qc.ca Fondation François-Lamy

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

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Club de lecture	Échange convivial sur des classiques de la littérature québécoise. Livre en vedette: à venir. Une initiative de la Bibliothèque Marie-Barbier et de la Fondation François-Lamy.	Date à confirmer	Gratuit	Bibliothèque Marie-Barbier 2482, ch. Royal (local 1) Sainte-Famille		Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubibliocnca.qc.ca Fondation François-Lamy
Conférence	Retomber en enfance	Le samedi 12 septembre 10 h à 11 h 30	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En cours	Hélène Audet haudet@outlook.com
Conférence	Voyage autour du monde	Le samedi 24 octobre 10 h à 11 h 30	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En cours	Hélène Audet haudet@outlook.com
Cours d'espagnol Débutant 1	Acquérir les connaissances de base de la langue espagnole. Vous apprendrez le vocabulaire de la vie courante, un peu de grammaire et la conjugaison des verbes réguliers au présent de l'indicatif. Groupe de 10 à 15 participants. Un manuel d'apprentissage devra être acheté au coût de 24,95 \$ + taxes	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 23 septembre au 25 novembre	125 \$ (10 cours)	Mairie de Sainte-Pétronille Salle du conseil municipal 3, chemin de l'Église Sainte-Pétronille	Jusqu'au 30 août	Martine Potvin T 581 988-2434 martinepotvin30@gmail.com
Cours d'espagnol Débutant 1	Acquérir les connaissances de base de la langue espagnole. Vous apprendrez le vocabulaire de la vie courante, un peu de grammaire et la conjugaison des verbes réguliers au présent de l'indicatif. Groupe de 10 à 15 participants.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 24 septembre au 26 novembre	125 \$ (10 cours) Manuel d'apprentissage 24,95\$ + taxes	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 30 août	Martine Potvin T 581 988-2434 martinepotvin30@gmail.com
Cours d'espagnol Débutant 2	Vous renforcerez les bases apprises au cours 1, enrichirez votre vocabulaire, développerez la communication au quotidien. Vous ferez l'apprentissage des verbes irréguliers au présent et débuterez la conjugaison au passé, futur et imparfait. Groupe de 10 à 15 participants.	Mardi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 22 septembre au 26 novembre 2026	125 \$ (10 cours) Manuel d'apprentissage 24,95\$ + taxes	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 30 août	Martine Potvin T 581 988-2434 martinepotvin30@gmail.com
Heure du conte	Heure du conte pour tous les enfants de l'île d'Orléans âgés de 4 à 8 ans	Un dimanche par mois dès septembre. Dates à venir.	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps	Nicole Champigny nicolefarandole@hotmail.com
Jeux et jasette	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un bon café et des biscuits.	Lundi, 13 h à 16 h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Auger 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 Internet ou la page Facebook	Gratuit	Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre	En continu	Caroline Gosselin T 418 828-1875 facebook.com/mdjio
Matinée portes ouvertes à la bibliothèque Marie-Barbier	Tu habites Saint-François ou Sainte-Famille? Viens t'abonner à la bibliothèque Marie-Barbier, découvrir les services et la programmation, jaser avec l'équipe et boire un café en bonne compagnie dans un lieu accueillant axé sur la culture. Concours et surprises pour les nouveaux abonnés.	Le dimanche 18 octobre, 9 h 30 à 11 h 30	Gratuit	Bibliothèque Marie-Barbier 2482, ch. Royal (local 1) Sainte-Famille		Bibliothèque Marie-Barbier fami@reseaubibliocnca.qc.ca
Mise en forme intellectuelle	Cours de mise en 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 12 h ou 13 h à 15 h 30 Du 16 septembre au 16 décembre	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	Cours de mise en 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 15 h 30 Du 16 septembre au 16 décembre	15 \$	Centre Le Sillon 337, chemin Royal Saint-François	Dès maintenant	Hélène Giguère T 418 828-0926 helgiguere@videotron.ca
Scrabble	Scrabble duplicate	Tous les jeudis, 13 h à 16 h	Essai gratuit Abonnement annuel à partir de 25 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps	Charlotte Bédard T 418 828-2529 bibliosaintlaurentiledorleans@gmail.com

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 et mardi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 14 septembre au 30 novembre	1 heure par semaine (12 semaines, 200 \$ par terrain)	Gymnase de l'école de Sainte-Famille 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Jusqu'au 10 septembre	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Buti	Le Buti® yoga est une pratique qui mélange yoga, pilates, calisthénie et danse tribale. Elle intègre des mouvements de spirales et de shaking pour réguler le système nerveux. Chaque séance est différente, puisqu'elle se crée en fonction des besoins du groupe et de la créativité du moment. Tous les niveaux sont bienvenus, incluant les enfants. Aucune expérience ni souplesse requise. Tu es libre d'adapter ta pratique selon ton énergie.	Lundi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 21 septembre au 30 novembre	200 \$ pour 10 cours 25 \$ à la carte taxes incluses	Triangle de l'Île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps à la carte	Féédérique Roussel T 581 995-8456 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
Cardio Kick Boxing	Le Cardio Kick Boxing est un entraînement cardiomusculaire 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 ou 19 h 45 à 20 h 45 Du 17 septembre au 3 décembre	85 \$/adulte 70 \$/17 ans et moins	Gymnase de l'école 1462, chemin Royal Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Conditionnement physique 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 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 16 septembre au 9 décembre (13 semaines)	180 \$ taxes incluses	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès le 25 août 2026	Julie Faucher T 418 834-7312 restactif.ca
Course fractionnée Les pattes aux fesses	Course avec marche (plus la session avance, plus il y a de la course)	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 31 août au 16 novembre	130 \$/session de 10 semaines	Différents points de départ chaque semaine. Île d'Orléans et environs.	Dès maintenant	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com
Danse country Débutant	Cours de danse country en ligne pour débutants.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 23 septembre au 9 décembre	8 \$ par cours	Centre Le Sillon 337, chemin Royal Saint-François	Avant le 9 septembre Countrydanceio sur Facebook	Murielle Lemelin T 418 990-6976 mlemelin16@hotmail.com
Danse country Intermédiaire	Cours de danse country en ligne pour intermédiaires.	Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 23 septembre au 9 décembre	8 \$ par cours	Centre Le Sillon 337, chemin Royal Saint-François	Avant le 9 septembre Countrydanceio sur Facebook	Murielle Lemelin T 418 990-6976 mlemelin16@hotmail.com
Danse country pop Débutant	Deux insulaires s'unissent pour offrir des cours de danse en ligne de niveau débutant. C'est votre chance!	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 28 septembre au 7 décembre (11 semaines)	100 \$ pour	Église de Saint-Pierre 1437, chemin Royal Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse country pop Intermédiaire	Deux insulaires s'unissent pour offrir des cours de danse en ligne de niveau intermédiaire et avancé. C'est votre chance!	Lundi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 28 septembre au 7 décembre (11 semaines)	100 \$ pour	Église de Saint-Pierre 1437, chemin Royal Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse country pop Parent/enfant	Cours d'apprentissage de la danse country pop pour les enfants et les parents qui le désirent!	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 Du 3 octobre au 5 décembre (11 semaines)	100 \$ pour	Salle du conseil 515, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse country pop Niveau 1 Débutant	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 9 septembre au 9 décembre	100 \$/13 cours payable en un ou 2 versements ou 9 \$ pour un cours, 10 \$ pour 2 cours, 5 \$ étudiant	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB
Danse country pop Niveau 2 Intermédiaire	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 20 h à 21 h Du 9 septembre au 9 décembre	100 \$/13 cours payable en un ou 2 versements ou 9 \$ pour un cours, 10 \$ pour 2 cours, 5 \$ étudiant	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB
Danse country pop Niveau 2 Novice	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 19 h 30 à 20 h 9 septembre au 9 décembre	100 \$/13 cours payable en un ou 2 versements ou 9 \$ pour un cours, 10 \$ pour 2 cours, 5 \$ étudiant	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
Danse enfants 3 à 5 ans	Cours de danse	Samedi, 9 h à 10 h Du 5 septembre au 21 novembre	190 \$	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Maintenant École de danse performance. com/ cours Sainte-Famille	Valérie et Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com
Danse enfants 6 à 8 ans	Cours de danse	Samedi, 10 h à 11 h Du 5 septembre au 21 novembre	190 \$	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Maintenant École de danse performance. com/ cours Sainte-Famille	Valérie et Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com
Danse enfants 9 à 12 ans	Cours de danse	Samedi, 11 h à 12 h Du 5 septembre au 21 novembre	190 \$	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Maintenant École de danse performance. com/ cours Sainte-Famille	Valérie et Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com
Danse hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop. Professeur: Laurence	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 17 septembre au 3 décembre	190 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperformance.com/cours/2-saint-laurent-io/	Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com
Danse hip Hop 6 à 8 ans	Cours de danse hip hop. Professeur: Laurence	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 17 septembre au 3 décembre	190 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperformance.com/cours/2-saint-laurent-io/	Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com
Danse hip hop 9 ans et plus	Cours de danse hip hop. Professeur: Laurence	Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 17 septembre au 3 décembre	190 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperformance.com/cours/2-saint-laurent-io/	Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com
Danse hip hop Adultes	Cours de danse hip hop. Professeur: Laurence	Jeudi, 20 h 30 à 21 h 30 Du 17 septembre au 3 décembre	190 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant ecolededanseperformance.com/cours/2-saint-laurent-io/	Élane Langevin T 418 704-7200 troupeperformance@hotmail.com
Danse inclusive Jeunes adultes	Offert sous forme d'ateliers adaptés aux adolescents et jeunes adultes ayant des besoins particuliers, ce cours permet de s'exprimer librement à travers le mouvement et la musique. Dans un environnement bienveillant et structuré, les participants développent leur confiance, leur coordination et le plaisir de danser à leur rythme.	Lundi, 20 h à 21 h Du 21 septembre au 7 décembre	140 \$ (incluant le t-shirt du Studio 4.0)	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Multi-Jazz 11 à 14 ans	Offert sous forme d'ateliers adaptés à l'âge des danseurs, ce cours permet d'apprendre et de solidifier les bases du jazz. Les élèves y développent leur technique, leur souplesse et leur force musculaire, tout en apprenant une chorégraphie expressive et rythmée.	Lundi, 19 h à 20 h Du 21 septembre au 7 décembre	140 \$ (incluant le t-shirt du Studio 4.0)	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Multi-Jazz 3 à 6 ans Studio 4.0	Un cours dynamique et amusant qui initie les tout-petits à la danse. Adapté à leur développement, ce cours stimule à la fois les habiletés motrices et sociales des enfants. À travers des jeux, des activités ludiques et de petits parcours, les enfants développent leur coordination, leur mémoire et leur sens du rythme, tout en apprenant les bases du multi-jazz.	Lundi, 17 h à 18 h Du 21 septembre au 7 décembre	140 \$ (incluant le t-shirt du Studio 4.0)	Logisport 517, route des Prêtres Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Danse Multi-Jazz 7 à 10 ans Studio 4.0	Offert sous forme d'ateliers adaptés à l'âge des danseurs, ce cours permet d'apprendre et de solidifier les bases du jazz. Les élèves y développent leur technique, leur souplesse et leur force musculaire, tout en apprenant une chorégraphie expressive et rythmée.	Lundi, 18 h à 19 h Du 21 septembre au 7 décembre	140 \$ (incluant le t-shirt du Studio 4.0)	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 15 septembre au 1 ^{er} décembre	120 \$	Gymnase de l'école 1462, chemin Royal Saint-Pierre	Dès maintenant	Loisirs Saint-Pierre T 418 828-2855 info@stpierreio.ca
Marche dynamique Les pattes aux fesses	Marche dynamique avec blocs musculaires et cardiovasculaires (peut contenir de la course pour les volets cardio).	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 2 septembre au 18 novembre	155 \$/session de 12 semaines	Différents points de départ chaque semaine. Île d'Orléans et environs.	Dès maintenant	Nadine Giguère nadineclub@outlook.com

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pickleball	Réservez votre terrain, jouez au pickleball entre amis ou en famille, à 2 ou 4 joueurs	Mercredi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h 17 septembre au 3 décembre (12 semaines)	1 heure par semaine (200 \$ par terrain)	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Jusqu'au 10 septembre	Municipalité de Sainte-Famille-de-l'Île-d'Orléans T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Pilates	Ce cours de Pilates débutant est conçu pour découvrir les bases de la méthode dans un environnement accessible et bienveillant. Que vous soyez nouveau au Pilates ou que vous souhaitiez revenir aux fondamentaux, ce cours vous offrira une base solide pour bouger avec plus de confiance et d'aisance au quotidien. Force, stabilité et contrôle musculaire sont au cœur de ces cours!	Jeudi, 9 h à 10 h Du 20 septembre au 28 novembre	200 \$ pour 10 cours 25 \$ à la carte taxes incluses	Triangle de l'Île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps à la carte	Féédérique Roussel T 581 995-8456 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
Stretching et tonus	Aérobic d'intensité légère, exercices de musculation et étirements, mise en forme modérée. Ouvert à tous. (Cours supervisé par un kinésiologue de Restactif.ca). Matériel requis : Tapis d'exercice et élastique	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 16 septembre au 9 décembre	195 \$ pour la session	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean	Inscription en ligne restactif.ca 418 834-7312	Mario Hébert T 418 829-3841
Swing Découverte	Un cours pour explorer les bases du lindy hop et du jive, dans une atmosphère de plaisir et de convivialité. Nous apprendrons également des danses en ligne populaires dans le monde du swing. Venez seul.e ou accompagné.e et découvrez la joie de cette danse vivante qui nous ramène dans les années 1920-1950!	Mardi, 19 h 15 à 20 h 45 Du 20 septembre au 28 novembre	288 \$ pour les 10 cours taxes incluses	Triangle de l'Île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	23 août au 18 septembre (minimum 6 participants pour la tenue du cours)	Féédérique Roussel T 581 995-8456 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
Taekwondo ITF	Art martial basé sur l'autodéfense, l'entraînement physique et le dépassement de soi. Parfait pour développer votre estime et votre coordination dans un environnement familial et à l'écoute de votre corps. Ceinture blanche et débutants,techniques de base, de 4 ans à 99 ans	Samedi, 9 h à 10 h Du 19 septembre au 12 décembre	185 \$/2 cours semaine 115 \$/1 cours semaine	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent	1 ^{er} août au 30 septembre par courriel au: taekwondoio@outlook.com	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Taekwondo ITF Débutant 12 ans et plus	Art martial basé sur l'autodéfense, l'entraînement physique et le dépassement de soi. Parfait pour développer votre estime et votre coordination dans un environnement familial et à l'écoute de votre corps. Ceinture jaune ou noir.	Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 15 septembre au 8 décembre	185 \$/2 cours semaine 115 \$/1 cours semaine	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent	1 ^{er} août au 30 septembre par courriel au: taekwondoio@outlook.com	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Taekwondo ITF Techniques de combat	Ouvert aux 12 ans et plus pour l'apprentissage des techniques de combat.	Samedi, 10 h à 10 h 45 Du 19 septembre au 12 décembre	185 \$/2 cours semaine 115 \$/1 cours semaine	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent	1 ^{er} août au 30 septembre par courriel au: taekwondoio@outlook.com	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Tango argentin	Cette session est conçue pour les débutants et propose une approche progressive, conviviale et accessible. Vous apprendrez les bases du tango — la marche, la connexion, l'écoute musicale et les premiers outils d'improvisation — tout en développant aisance et confiance dans le mouvement. Venez seul ou accompagné et découvrez le plaisir de cette danse élégante, créative et profondément humaine.	Mercredi, 19 h à 20 h 15 Du 20 septembre au 28 novembre	288 \$ pour les 10 cours taxes incluses	Triangle de l'Île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	23 août au 18 septembre (minimum 6 participants pour la tenue du cours)	Féédérique Roussel T 581 995-8456 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
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 15 septembre au 3 décembre (12 semaines)	1 cours par semaine : 160 \$ 2 cours par semaine : 275 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 7 septembre	Michèle Roy T 418 717-5554 michelero56@gmail.com Instructeur Essentrics Niveau 4 Instructeur FAMO Advanced FAMO (Fascia Movement Teacher)
Volley-Ball	Formez votre équipe, jouez au volley-ball	Jeudi, 18 h à 21 h Du 18 septembre au 4 décembre	12 semaines 420 \$	Gymnase de l'école 2482, chemin Royal Sainte-Famille	Jusqu'au 10 septembre 2026	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
Accueillir l'équinoxe d'automne	Accueillez l'équinoxe d'automne au bord du fleuve. Une soirée de yoga, méditation et recueillement pour honorer la nature, récolter la sagesse de l'été et accueillir le calme de la nouvelle saison.	Le mercredi 23 septembre, 18 h 30 à 20 h 30	40 \$	À l'île d'Orléans À confirmer selon météo si possibilité d'être à l'extérieur	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com yogaXpansion.com
Séance de yoga individuel et/ou soin reiki	Un accompagnement personnalisé qui s'adapte à vos besoins : séance privée de viniyoga, soin reiki ou les deux. Une approche douce et accessible pour favoriser équilibre, détente, mobilité et bien-être au quotidien.	Sur rendez-vous 60 à 90 minutes	90 \$ à 110 \$	Saint-Pierre	Réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com yogaXpansion.com
Slow Flow Vinyasa Flow	Le Slow Flow est un cours doux et fluide où l'on prend le temps de respirer, de ressentir et de bouger avec bienveillance. Une pratique accessible qui permet à la fois de délier le corps, développer sa mobilité et apaiser l'esprit.	Vendredi, 12 h à 13 h Du 20 septembre au 28 novembre	200 \$ pour 10 cours 25 \$ à la carte taxes incluses	Triangle de l'île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps à la carte	Féédérique Roussel T 581 995-8456 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
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.	Lundi, 10 h à 11 h Du 14 septembre au 23 novembre (10 semaines)	190 \$ + taxes	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Halim Tazi T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Yoga 55 ans + Ouvert à tous les 55 ans et - Viniyoga	Ce cours vous invite à explorer une pratique de yoga douce et accessible à tous, dans le respect du corps et de ses besoins. Chaque séance propose une approche bienveillante intégrant postures, respiration et mouvements conscients afin de renforcer le corps, améliorer la souplesse, l'équilibre et favoriser une énergie renouvelée.	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 45 Du 17 septembre au 10 décembre (Pause 5 novembre) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	200 \$/session de 12 semaines 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 yogaXpansion.com
Yoga alternatif	Ce cours vous invite à découvrir une approche de yoga accessible et inclusive, combinant postures sur chaise et debout pour favoriser force, souplesse, équilibre et détente. Chaque séance intègre mouvements conscients, respiration et relaxation afin d'apaiser le mental et de cultiver un mieux-être global.	Mardi, 13 h à 14 h Du 1 ^{er} septembre au 8 décembre (Pause 3 novembre) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	230 \$ session de 14 semaines 20 \$ à la carte	Saint-Pierre Présentiel Zoom Vidéo différée	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com yogaXpansion.com
Yoga de l'île Ashtanga Vinyasa	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 Du 18 septembre au 4 décembre (12 semaines)	195 \$/session +taxes	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
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.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 16 septembre au 2 décembre (12 semaines)	195 \$/session + taxes	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
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.	Mardi, 19 h à 20 h Du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines)	195 \$/session + taxes	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
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 et souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration.	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines)	195 \$/session + taxes	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
Yoga des Sens Hatha intuitif	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 30 Du 17 septembre au 3 décembre (12 semaines)	215 \$/session + taxes	Salle du conseil de Sainte-Pétronille 3, chemin de l'Église Sainte-Pétronille	Dès maintenant. Cours à la carte, sur demande	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger T 418 590-4046 yoga.dorleans@gmail.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga initié ouvert à tous Viniyoga	Ce cours vous invite à explorer le yoga comme un chemin de reconnexion à soi, à travers des pratiques accessibles favorisant mouvement conscient, respiration, détente et équilibre intérieur. Au fil des saisons, chaque séance propose un thème inspirant pour soutenir vitalité, présence et bien-être global.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Du 17 septembre au 10 décembre (Pause 5 novembre) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	200 \$/session de 12 semaines 20 \$ à la carte	Saint-Jean Présentiel Zoom Vidéo différée	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com 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 Du 16 septembre au 2 décembre	200 \$/session de 12 semaines 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 yogaXpansion.com
Yoga pleine conscience Hatha Flow	Un yoga pour tous les niveaux, axé sur la pleine conscience, c'est-à-dire la relation aux sensations corporelles, afin de trouver un meilleur équilibre global.	Mardi, 18 h à 19 h Du 20 septembre au 28 novembre	200 \$ pour 10 cours 25 \$ à la carte taxes incluses	Triangle de l'Île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps à la carte	Féédérique Roussel T 581 995-8456 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
Yoga pour tous Viniyoga	Ce cours vous invite à explorer le yoga comme un chemin de reconnexion à soi, à travers des pratiques accessibles favorisant mouvement conscient, respiration, détente et équilibre intérieur. Au fil des saisons, chaque séance propose un thème inspirant pour soutenir vitalité, présence et bien-être global.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Du 14 septembre au 7 décembre (pause 2 novembre) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	200 \$/session de 12 semaines 20 \$ à la carte	Saint-Pierre Présentiel Zoom Vidéo différée	Dès maintenant Joindre le groupe en tout temps À la carte sur réservation	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com yogaXpansion.com
Yoga pour tous Viniyoga	Ce cours vous invite à explorer le yoga comme un chemin de reconnexion à soi, à travers des pratiques accessibles favorisant mouvement conscient, respiration, détente et équilibre intérieur. Au fil des saisons, chaque séance propose un thème inspirant pour soutenir vitalité, présence et bien-être global.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Du 15 septembre au 8 décembre (pause 3 novembre) Vidéo de chaque séance incluse toute la session	200 \$/session de 12 semaines 20 \$ à la carte	Saint-Jean	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com yogaXpansion.com
Yoga Recharge Yin Yoga	Un yoga tout en douceur avec des postures maintenues pendant plusieurs minutes afin de se plonger dans un état de profonde détente. Le cours est conçu avec l'intention de refaire le plein après une longue semaine pour mieux profiter de la fin de semaine.	Vendredi, 16 h à 17 h Du 20 septembre au 28 novembre	200 \$ pour 10 cours 25 \$ à la carte taxes incluses	Triangle de l'Île 7143, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps à la carte	Féédérique Roussel T 581-995-8456 info@triangledelile.com facebook.com/letriangledelile
Yoga restaurateur et soin sonore	Ce cours vous invite à ralentir, à déposer le corps et à apaiser le système nerveux à travers une pratique de yoga restaurateur douce et profondément régénérante. Soutenu avec bienveillance, le corps s'abandonne progressivement dans les postures, accompagné par les vibrations des bols de cristal qui favorisent détente, recentrage et harmonie intérieure.	Le 3 septembre, 18 h 30 à 20 h 30 Le 14 octobre, 18 h 30 à 20 h 30 Le 10 novembre, 18 h 30 à 20 h 30	40 \$ par séance	Saint-Pierre	Dès maintenant	Annie Lauzon T 418 931-1412 annie@yogaxpansion.com yogaXpansion.com
Yoga sur chaise 65 ans et +	Relaxation, échauffement 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 23 septembre au 16 décembre	120 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès maintenant	Paule Laperrière T 418 829-0425 paulu@oricom.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. 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 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
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 Du 16 septembre au 2 décembre	200 \$/session de 12 semaines 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 yogaXpansion.com

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