



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET AQUATIQUES

## C'EST LE TEMPS DE S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIR !



MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT

## INSCRIPTIONS ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES AUTOMNE 2017

### PÉRIODE D'INSCRIPTION :

Résident : du 21 août au 1<sup>er</sup> septembre 2017 à compter de 8 h 30

Non-résident : les 31 août et 1<sup>er</sup> septembre 2017 à compter de 8 h 30

### 2 FAÇONS POUR S'INSCRIRE :

#### Inscription en ligne :

Inscrivez-vous et payez en ligne sur [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)

\*Prendre note que la plateforme d'inscription n'est pas faite pour les iPhone, iPad, etc. Il est préférable de s'inscrire via PC ou MAC.

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou Mastercard seulement

#### Inscription en personne :

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

50, chemin du Village (2<sup>e</sup> étage, porte adjacente à la bibliothèque)

Heures d'ouverture : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Paiement : chèque, argent comptant, Visa, MasterCard ou paiement direct

- Seulement les inscriptions de la famille immédiate (ayant la même adresse) seront traitées.
- Preuve de résidence obligatoire
- Aucune inscription par téléphone ni par courriel ne sera traitée.

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

#### Modalités de paiement :

Le paiement par chèque doit être libellé à l'ordre de la « **Municipalité de Lac-Beauport** » et daté de la journée d'inscription. Le paiement doit se faire en un seul versement.

#### Preuve de résidence :

Une preuve de résidence peut être exigée en tout temps.

#### Non-résidents de Lac-Beauport :

Activités aquatiques, culturelles et sportives : **31 août et 1<sup>er</sup> septembre 2017**. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire jusqu'à 16 h 30. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité, par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire (à la date prévue pour les non-résidents) au même tarif que les résidents, soit aux activités culturelles, sportives et de bien-être par téléphone seulement. **Les cours aquatiques sont exclus de cette entente.**

Les places sont très limitées, premier arrivé, premier inscrit.

#### Inscription en retard :

Des frais de retard de 10 \$ seront ajoutés **par personne**. Ces frais ne sont en aucun cas remboursables, même s'il y a annulation de l'activité par la Municipalité.

#### Chèque sans provision ou paiement bloqué :

Des frais de 35 \$ sont applicables, plus les frais d'intérêt encourus. Le paiement devra alors être effectué en argent ou par paiement direct.

#### Taxes sur les produits et les services :

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités pour adulte.

#### Priorité des inscriptions :

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

**Un remboursement complet sera accordé lorsque le participant annule son inscription avant la date limite d'inscription.**

**Aucun remboursement ne sera accordé après la date limite d'inscription, à moins d'une raison valable :**

- Lorsque pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement, d'un décès, et ce, **sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical, bail, etc.)**. Des frais d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période

d'activité ayant eu lieu. **Les frais de retard ne sont pas remboursables.**

- Si plus de 50 % du cours a été donné, la Municipalité ne fera aucun remboursement.

#### Cours reportés (jours fériés et congés pédagogiques) :

Veuillez noter les dates de la fin de votre session qui peuvent varier selon les jours fériés et les congés pédagogiques.

#### Annulation de certains cours :

Veuillez noter les dates de la fin de votre session qui peuvent varier selon les jours fériés et les congés pédagogiques.

**La Municipalité de Lac-Beauport se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que cette séance ne puisse être reportée à une date ultérieure, aucun remboursement ne sera effectué. En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.**

#### Autres renseignements :

Pour des renseignements : [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)  
Tél. : 418 849-7141, poste 244



# Activités aquatiques

SESSION AUTOMNE 2017

## Cours adultes, aînés et enfants (\*)

Du 25 septembre au 4 décembre

Durée : 10 semaines

Lundi 9 octobre : Férié, pas de cours

(\*)Le programme de la Croix-Rouge canadienne sera offert.

## COURS PRÉSCOLAIRE

Les cours de natation préscolaire font partie d'un programme conçu par la Croix-Rouge canadienne. S'adressant aux enfants âgés entre 4 mois et 6 ans, le programme est composé de 8 personnages de la mer correspondant chacun à un groupe d'âge particulier ou à un champ d'aptitude spécifique. Encadrés par des moniteurs brevetés et expérimentés, les enfants seront initiés au milieu aquatique et développeront graduellement des aptitudes en natation.

| Nom                                                                                                         | Exigences                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jour / heure                                                                                               | Coût |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Étoile de mer</b><br>   | Âge: 4 mois à 12 mois<br>Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent. Pour être inscrit à ce niveau, les enfants doivent être capables de tenir leur tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement et l'entrée à l'eau, par des chansons et des jeux.                                                                                                                                                                      | Lundi 10 h à 10 h 25                                                                                       | 50\$ |
| <b>Canard</b><br>          | Âge: 12 mois à 24 mois<br>Pour les bambins plus âgés accompagnés d'un parent. Les enfants gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau par le biais de jeux, de chansons et d'activités aquatiques.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lundi 10 h 30 à 10 h 55<br>Samedi 8 h 45 à 9 h 10<br>Dimanche 9 h à 9 h 25                                 | 50\$ |
| <b>Tortue de mer</b><br> | Âge: 24 mois à 36 mois avec participation parentale<br>Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée au programme pour les enfants de 2 à 3 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage tel que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires. | Samedi 9 h 45 à 10 h 10<br>Samedi 10 h 45 à 11 h 10<br>Dimanche 8 h à 8 h 25<br>Dimanche 10 h 30 à 10 h 55 | 50\$ |
| <b>Loutre de mer</b><br> | Âge: 3 ans à 5 ans<br>Niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant et qui se débrouille sans l'aide des parents. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison avec aide, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.                                                                                                                               | Lundi 17 h à 17 h 25<br>Samedi 9 h 15 à 9 h 40<br>Samedi 10 h 15 à 10 h 40<br>Dimanche 8 h 30 à 8 h 55     | 50\$ |
| <b>Salamandre</b><br>    | Âge: 3 ans à 5 ans<br>Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Pour réussir le niveau, il faut nager sans aide flottante à la fin de la session.                                                                                                             | Lundi 17 h 30 à 18 h 10<br>Samedi 8 h à 8 h 40<br>Dimanche 8 h 45 à 9 h 25<br>Dimanche 10 h 30 à 11 h 10   | 55\$ |
| <b>Poisson-Lune</b><br>  | Âge: 3 ans à 6 ans<br>À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leur glissement, flottaison et habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.                                                                                                                                                                                     | Lundi 18 h 15 à 18 h 55<br>Samedi 8 h 45 à 9 h 25<br>Samedi 11 h 15 à 11 h 55<br>Dimanche 8 h à 8 h 40     | 55\$ |
| <b>Crocodile</b><br>     | Âge: 3 ans à 6 ans<br>Les enfants d'âge préscolaire commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage (5m) sur le ventre et sur le dos. Les participants apprennent le battement de jambes sur le côté et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.                                                                                                     | Samedi 10 h 30 à 11 h 10<br>Dimanche 11 h 15 à 11 h 55                                                     | 55\$ |
| <b>Baleine</b><br>       | Âge: 3 ans à 6 ans<br>Au niveau Baleine, les enfants apprendront à faire tourner les bras sur le ventre et à participer à des jeux d'équipe. Ils apprendront également à lancer des objets flottants pour venir en aide à une autre personne dans l'eau. Finalement, ils intégreront les glissements avec retournement.                                                                                                                                                                             | Samedi 8 h à 8 h 40<br>Samedi 11 h 15 à 11 h 55                                                            | 55\$ |

## Programme natation JUNIOR

Le programme de natation junior, conçu par la Croix-Rouge canadienne, s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. À l'intérieur des 10 niveaux, l'enfant pourra développer les différentes techniques et styles de nage, en plus d'améliorer son endurance physique. L'enfant apprendra également les règles de base de sécurité afin d'adopter un comportement adéquat dans un milieu aquatique.

Inscription en fonction de la maîtrise des techniques et de l'expérience acquise. Les enfants qui ne savent pas nager du tout commencent au niveau junior 1, peu importe l'âge.

| Nom                                                                                                    | Description                                                                                               | Jour / heure                                                                    | Coût |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Junior 1</b><br> | Avoir 6 ans ou plus et ne pas savoir nager. Peut utiliser une aide flottante pour se déplacer dans l'eau. | Jeudi 18 h à 18 h 55<br>Dimanche 9 h 30 à 10 h 25                               | 60\$ |
| <b>Junior 2</b><br> | Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.                                   | Vendredi 17 h à 17 h 55<br>Samedi 9 h 30 à 10 h 25<br>Dimanche 11 h à 11 h 55   | 60\$ |
| <b>Junior 3</b><br> | Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.                         | Vendredi 18 h à 18 h 55<br>Dimanche 9 h 30 à 10 h 25<br>Dimanche 13 h à 13 h 55 | 60\$ |

Programme natation junior (suite)

|           |  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |      |
|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------|
| Junior 4  |  | Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres.                                                                                                               | Mardi 17 h à 17 h 55<br>Dimanche 14 h à 14 h 55 | 60\$ |
| Junior 5  |  | Posséder les exigences du junior 4, nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 mètres et nager sur le dos avec battements de pieds et roulements des bras.               | Mardi 18 h à 18 h 55<br>Dimanche 14 h à 14 h 55 | 60\$ |
| Junior 6  |  | Posséder les exigences du junior 5, nager le crawl sur une distance de 50 mètres, nager sur le dos et plonger en position de départ. Connaître le coup de pied fouetté sur le dos.                                          | Samedi 14 h à 14 h 55                           | 60\$ |
| Junior 7  |  | Posséder les exigences du junior 6, nager le crawl sur une distance de 75 mètres et nager sur place en eau profonde 1:30 minute.                                                                                            | Samedi 13 h à 13 h 55                           | 60\$ |
| Junior 8  |  | Posséder les exigences du junior 7, nager en continu sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse.                                                                                              | Samedi 13 h à 13 h 55                           | 60\$ |
| Junior 9  |  | Posséder les exigences du junior 8, connaître le plongeon de surface (pieds premiers), nager en continu sur une distance de 300 mètres et connaître le coup de pied alternatif.                                             | Samedi 13 h à 13 h 55                           | 60\$ |
| Junior 10 |  | Posséder les exigences du junior 9, connaître le plongeon de surface (tête première) et nager en continu sur une distance de 500 mètres. Connaître les quatre styles de base: crawl, dos crawlé, brasse et dos élémentaire. | Samedi 13 h à 13 h 55                           | 60\$ |

Activités maison

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|
| Mini-club de nage | Réservé aux enfants de 8 ans et plus ayant complété le junior 5 ou un équivalent. Tu as envie de faire changement, tu aimerais t'entraîner autrement qu'avec le programme Croix-Rouge? Et bien ce mini-club est pour toi. Basé sur le principe du club de compétition, mais dans un contexte amusant sans stress et sans pression pour les jeunes.       | Samedi 14 h à 14 h 55   | 60\$ |
| Mini-sauveteur    | Tu es intrigué par le métier de sauveteur? Tu aimerais augmenter tes connaissances en la matière, ce groupe est pour toi. Le cours sensibilisera les jeunes à la noyade, aux premiers soins de bases ainsi qu'aux notions de sécurité sur l'eau. Pour les enfants de 10 ans et plus, à l'aise dans la partie profonde. Viens t'amuser tout en apprenant. | Dimanche 13 h à 13 h 55 | 60\$ |

Activités pour adultes

| Nom                                  | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jour / heure                                                                                                                                   | Coût                                                                         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Aquaforme                            | Différents exercices en piscine permettant de travailler de façon cardiovasculaire et musculaire. La séance est dirigée par un instructeur compétent.                                                                                                                                                                 | Lundi 13 h à 13 h 55<br>Mardi 9 h à 9 h 55<br>Mercredi 13 h à 13 h 55<br>Mercredi 18 h à 18 h 55<br>Jeudi 9 h à 9 h 55<br>Jeudi 19 h à 19 h 55 | Adultes 75\$<br>50% sur le 2ème cours et suivant<br>Aînés (65 ans et +) 65\$ |
| Prénataux                            | Cet entraînement léger et adapté aux besoins de la femme enceinte vous permet de préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Se déroule dans la partie peu profonde.                                                                                                                           | Mercredi 19 h à 19 h 55                                                                                                                        | Adultes 75\$<br>50% sur le 2ème cours et suivant<br>Aînés (65 ans et +) 65\$ |
| Techniques et styles de nage         | Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Il importe de connaître la base du crawl, du dos crawlé ainsi que de la brasse pour pouvoir participer à la séance.                                                                                                                  | Mardi 8 h à 8 h 55<br>Jeudi 8 h à 8 h 55                                                                                                       | Adultes 75\$<br>50% sur le 2ème cours et suivant<br>Aînés (65 ans et +) 65\$ |
| Techniques et styles de nage avancés | Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Ce cours s'adresse aux athlètes qui désirent améliorer leur crawl dans le but de faire du triathlon ou de diversifier leur entraînement. Les bases du dos et de la brasse seront enseignées afin de diversifier l'entraînement.      | Mercredi 8 h à 8 h 55                                                                                                                          | Adultes 75\$<br>50% sur le 2ème cours et suivant<br>Aînés (65 ans et +) 65\$ |
| Aqua jogging                         | Activité se déroulant en eau profonde à l'aide d'un flotteur spécialement conçu et fourni dans le cours. Cette activité permet un entraînement cardiovasculaire et musculaire, sans aucun impact sur les articulations. Convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Une aisance en partie profonde est de mise. | Mardi 10 h à 10 h 55<br>Mardi 19 h à 19 h 55<br>Mercredi 9 h à 9 h 55<br>Jeudi 10 h à 10 h 55                                                  | Adultes 75\$<br>50% sur le 2ème cours et suivant<br>Aînés (65 ans et +) 65\$ |
| Maître-nageur                        | Entraînement en longueur pour les gens de 18 ans et plus, désirant nager avec la présence d'un entraîneur qualifié plutôt que seul dans un bain libre. Il est important de pouvoir compléter 100 m de nage en continu et de connaître les bases du crawl, de la brasse ainsi que du dos crawlé.                       | Lundi 20 h à 20 h 55<br>Mercredi 20 h à 20 h 55                                                                                                | Adultes 75\$<br>50% sur le 2ème cours et suivant<br>Aînés (65 ans et +) 65\$ |





# Activités jeunesse

Afin de permettre aux enfants de la nouvelle école (Montagnac 2) de profiter des activités parascolaires, une navette sera organisée pour ces élèves. Les parents devront, comme présentement, venir chercher leurs enfants après l'activité. Si l'enfant nécessite l'utilisation du service de garde, les élèves seront accueillis par le service dans la bâtisse où a lieu l'activité.

## Anglais

Vous voulez favoriser l'apprentissage de l'anglais de votre enfant? Que ce soit pour l'initier à la langue ou pour perfectionner ses compétences linguistiques, votre enfant profitera d'une approche amusante et communicative sous forme de jeux, de chansons et de bricolage. Les cours se dérouleront uniquement en anglais et ils sont offerts par Ms. Josey, spécialiste d'anglais intensif à l'école Montagnac. **Responsable : Camilla Josey**

| Clientèle                             | Horaire                  | Lieu        | Début        | Durée       | Coût |
|---------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|------|
| Maternelle et 1 <sup>re</sup> année   | Lundi, 15 h 40 à 16 h 40 | Montagnac 1 | 11 septembre | 10 semaines | 85\$ |
| 2 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année | Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40 | Montagnac 1 | 14 septembre | 10 semaines | 85\$ |

## Basketball

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné afin d'apprendre les rudiments du basketball. Les cours sont donnés par de vrais joueurs de basketball qualifiés, pédagogues et surtout passionnés par le sport extraordinaire qu'est le basketball ! **INSCRIPTION : procéder par téléphone avec EMBQ au 581 741-6658.**

| Niveau                          | Horaire                  | Lieu                  | Début                                   | Durée      | Coût  |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|------------|-------|
| Niv. 1 (1-2 <sup>e</sup> année) | Dimanche, 8 h 45 à 10 h  | Montagnac 1 - Gymnase | 1 octobre - Pas de cours le 12 novembre | 9 semaines | 135\$ |
| Niv. 2 (3-4 <sup>e</sup> année) | Dimanche, 10 h à 11 h 15 | Montagnac 1 - Gymnase | 1 octobre - Pas de cours le 12 novembre | 9 semaines | 135\$ |
| Niv. 3 (5-6 <sup>e</sup> année) | Dimanche, 11 h à 12 h 45 | Montagnac 1 - Gymnase | 1 octobre - Pas de cours le 12 novembre | 9 semaines | 135\$ |

## Chant (chorale)

Cette activité s'adresse aux enfants qui aiment chanter et qui désirent faire l'expérience du chant en groupe. Les enfants seront initiés aux divers styles de musique ainsi qu'aux différentes techniques de chant. Ce cours vise à développer chez l'élève sa sensibilité artistique, son potentiel créateur et ses capacités d'interprète. Une occasion unique de se surpasser et de découvrir des talents cachés! **Responsable : Dimension sportive et culturelle**

| Clientèle                             | Horaire                  | Lieu           | Début        | Durée       | Coût |
|---------------------------------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|------|
| 3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année | Mardi, 15 h 40 à 16 h 40 | Local de patin | 12 septembre | 10 semaines | 90\$ |

## Cheerleading

**MINI :** Initiation au cheerleading et aux éléments qui y sont liés tels que la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les mouvements et la routine sont adaptés aux tout-petits. Cours dynamique et beaucoup de plaisir en vue! **Spectacle le 9 décembre.**

**TINY RÉCRÉATIF :** Discipline sportive qui allie la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les jeunes vont apprendre les différents termes utilisés en cheerleading de même que les règlements spécifiques qui y sont associés. Éléments techniques de niveau I. **Spectacle le 9 décembre.**

| Niveau         | Clientèle  | Horaire                   | Lieu                  | Début                                      | Durée       | Coût   |
|----------------|------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-------------|--------|
| Mini           | 5 et 6 ans | Samedi, 12 h 45 à 13 h 30 | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 85 \$  |
| Tiny récréatif | 7 à 10 ans | Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 105 \$ |

**TINY COMPÉTITIF :** Groupe compétitif de cheerleading niveau I civil. Les élèves vivront 3 compétitions entre février et avril (les dates seront confirmées en début de saison). Inscription pour la saison complète. Les inscriptions sont possibles seulement avec l'acceptation de l'entraîneur. À noter que les frais d'uniforme et de compétition sont en sus.

**INSCRIPTION :** Pour obtenir l'acceptation de l'entraîneur et pour vous inscrire, écrire à [chantalpaquet03@gmail.com](mailto:chantalpaquet03@gmail.com) du 21 août au 1<sup>er</sup> septembre. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. **Responsable : Chantal Paquet.**

| Niveau          | Clientèle  | Horaire                | Lieu                  | Début                                                                                       | Durée       | Coût                                              |
|-----------------|------------|------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Tiny compétitif | 7 à 10 ans | Samedi, 13 h 30 à 15 h | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre au 16 décembre, puis du 13 janvier à la mi-avril - Pas de cours le 11 novembre | 24 semaines | 270\$ (frais d'uniforme et de compétition en sus) |

## Éveil musical

Les bases de ce cours sont la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). Nous incorporons des chansons de notre folklore et une dizaine d'activités variées et dynamiques avec du matériel stimulant. Dans ce cours, l'enfant développera : concentration, sensibilisation aux rythmes et aux mélodies, découverte d'une variété d'instruments, mémoire et langage par une variété de chansons, socialisation, habileté à écouter, à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui. Ce cours requiert la participation active du parent. Idéalement un accompagnateur par enfant inscrit. **Responsable : Mélanie Grenier 418 841-0247** Dates des cours : 15-29 septembre, 20-27 octobre, 3 et 17 novembre

| Clientèle                       | Horaire                    | Lieu               | Début        | Durée   | Coût |
|---------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|---------|------|
| 6 mois à 3 ans ½ et leur parent | Vendredi, 9 h 30 à 10 h 10 | Chalet des loisirs | 15 septembre | 6 cours | 55\$ |

## Gymnastique

**MINI-GYM :** Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront et développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique développée pour les tout-petits. **L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.**

**ENFANTINE :** Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront et développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique pour développer la force, l'équilibre et la souplesse.

**DÉBUTANT :** Ce cours s'adresse à la fois à des élèves qui désirent s'initier à la gymnastique ainsi qu'à ceux qui souhaitent parfaire leurs habiletés. Les enfants évoluent à leur rythme selon leurs capacités. Aucun préalable requis. **Spectacle le 9 décembre.**

**INTERMÉDIAIRE :** Ce cours s'adresse à des élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et un pont. Les mouvements tels les sauts de main et renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés. **Spectacle le 9 décembre.**

**AVANCÉ :** Ce cours s'adresse à des élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchaînements de mouvements et la renverse avant ou arrière. Les mouvements tels que les renverses avant et arrière ainsi que les rondades flic-flac seront enseignées et travaillées. **Spectacle le 9 décembre.**  
**Responsable : Chantal Paquet**

| Niveau        | Clientèle  | Horaire                   | Lieu                  | Début                                      | Durée       | Coût |
|---------------|------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-------------|------|
| Mini-gym      | 2 et 3 ans | Samedi, 8 h 45 à 9 h 30   | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 65\$ |
| Enfantine     | 4 et 5 ans | Samedi, 9 h 30 à 10 h 30  | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 85\$ |
| Débutant      | 5 à 7 ans  | Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 85\$ |
| Intermédiaire | 6 à 9 ans  | Samedi, 11 h 30 à 12 h 30 | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 85\$ |
| Avancé        | 8 à 12 ans | Samedi, 12 h 30 à 13 h 30 | Montagnac 1 - Gymnase | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 85\$ |



## Jazz

**\* NOUVEAUTÉ \***

Les cours de danse jazz sont basés sur la technique Simonson qui est la méthode la plus reconnue et la plus pratiquée. Ce style de danse s'exécute sur de la musique rythmée et souvent populaire. Le style jazz permet de travailler la souplesse, la puissance et la coordination. Les élèves doivent porter des vêtements noirs ajustés. **Spectacle le 9 décembre.**

| Niveau    | Clientèle                                      | Horaire                  | Lieu                   | Début                                      | Durée       | Coût  |
|-----------|------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------------------|-------------|-------|
| Mini-jazz | 5-6 ans                                        | Samedi, 8 h 45 à 9 h 30  | Montagnac 1 - Palestre | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 85\$  |
| Débutant  | 7-8 ans                                        | Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 | Montagnac 1 - Palestre | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 105\$ |
| Initié    | 8-12 ans et avoir déjà suivi un cours de danse | Samedi, 11 h 45 à 13 h   | Montagnac 1 - Palestre | 23 septembre - Pas de cours le 11 novembre | 10 semaines | 130\$ |

### Jazz compétitif :

Troupe de jazz évoluant ensemble pour l'année, qui participera à la prestigieuse compétition Hit the Floor de Lévis qui aura lieu du 15 au 21 mai 2018. Il y aura des auditions le 21 septembre, qui sont préalables à l'inscription. À noter que les frais de costume et de compétition sont en sus.

**INSCRIPTION : Pour vous inscrire aux auditions (gratuit), écrire à chantalpaquet03@gmail.com. L'inscription à la troupe et le paiement se feront directement à la responsable selon les modalités indiquées lors des auditions. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. Responsable : Chantal Paquet**

| Niveau     | Clientèle                                      | Horaire                  | Lieu                 | Début                                                                                         | Durée       | Coût                                                       |
|------------|------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| Compétitif | 8-12 ans et avoir déjà suivi un cours de danse | Jeudi, 15 h 40 à 17 h 10 | Centre communautaire | 21 septembre (audition) au 14 décembre, puis du 18 janvier au 17 mai - Pas de cours le 8 mars | 28 semaines | 270\$ (frais de compétition et de costume de scène en sus) |

## MULTISPORTS ADOS

**\* NOUVEAUTÉ \***

Période d'activités sportives diverses offerte aux adolescents: basketball, soccer, ultimate frisbee et autres sports. L'activité est sous la supervision des intervenants de la Maison des Jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport. Aucune inscription requise. Présentez-vous directement sur place. **Responsable : Maison des Jeunes Le Cabanon**

| Clientèle   | Horaire                  | Lieu                  | Début        | Durée       | Coût    |
|-------------|--------------------------|-----------------------|--------------|-------------|---------|
| 12 à 17 ans | Mercredi, 18 h à 19 h 30 | Montagnac 1 - Gymnase | 14 septembre | 12 semaines | Gratuit |

## NUTRITION ET BIEN-ÊTRE

**\* NOUVEAUTÉ \***

Cette activité t'apprendra les rudiments d'une bonne alimentation santé. Elle t'aidera à démystifier l'étiquette nutritionnelle (additifs, sucre, gras, protéines), à prioriser les légumes et les fruits et les produits céréaliers. S'ajouteront quelques recettes sans cuisson avec noix, graines et produits laitiers que nous ferons ensemble. Dans la 2e partie de la session, nous allons apprendre à nous détendre avec des postures de yoga et de belles techniques de méditation pour calmer notre mental. Namasté.

Note : Les enfants travailleront avec des produits allergènes. Ce cours n'est pas conseillé pour ceux ayant des allergies. **Responsable : Dominique Dion**

| Clientèle                             | Horaire                  | Lieu               | Début        | Durée       | Coût |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|--------------|-------------|------|
| 4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année | Mardi, 15 h 40 - 16 h 40 | Chalet des loisirs | 12 septembre | 10 semaines | 85\$ |
| 4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année | Jeudi, 15 h 40 - 16 h 40 | Chalet des loisirs | 14 septembre | 10 semaines | 85\$ |

## Safari Découverte

**\* NOUVEAUTÉ \***

T'es-tu déjà demandé combien de pattes a un insecte? Où vivent les crocodiles? Que mangent les aigles? Comment poussent les plantes? Si tu veux le savoir et si tu aimes la nature, en t'inscrivant à Safari Découverte tu verras des animaux vivants ou naturalisés, tu découvriras comment vivent des animaux comme les serpents du désert, les poissons du Saint-Laurent, les cerfs dans nos forêts, les insectes d'Afrique, les anciens dinosaures, etc. Au menu : manipulation d'objets et d'espèces vivantes (lézards, insectes, Bernard l'Hermite), jeux en équipe, bricolages à rapporter à la maison. **Responsable : Dimension Sportive et Culturelle**

| Clientèle                         | Horaire                     | Lieu           | Début        | Durée       | Coût |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------|--------------|-------------|------|
| Maternelle à 2 <sup>e</sup> année | Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40 | Local de patin | 13 septembre | 10 semaines | 90\$ |

## SCULPTURE DE BALLON

**\* NOUVEAUTÉ \***

Tu as envie d'épater ta famille et tes amis en leur confectionnant de beaux objets ou personnages en ballons? Rien de plus facile. Notre animateur t'apprendra les techniques de base et à l'aide de simples torsions ou assemblages, les ballons prendront vie dans les formes les plus diverses. À l'aide d'ateliers adaptés, tu pourras apprendre à maîtriser les méthodes de gonflage ainsi que le contrôle de la pression de l'air (afin que les ballons n'éclatent pas). Viens nous trouver et deviens un magicien de la confection de ballons. **Responsable : Dimension Sportive et Culturelle**

| Clientèle                             | Horaire                  | Lieu           | Début        | Durée       | Coût |
|---------------------------------------|--------------------------|----------------|--------------|-------------|------|
| 3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année | Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40 | Local de patin | 14 septembre | 10 semaines | 95\$ |

## Taekwondo (JUNIOR)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis près de 20 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Cette saison, du nouveau matériel performant, et comme toujours les meilleurs entraîneurs. Vis des émotions fortes et dépasse-toi en pratiquant le taekwondo à Lac-Beauport. L'enfant doit avoir 6 ans au début des cours. **Responsable : François L'Heureux**

| Forfaits       | Durée       | Coût   |
|----------------|-------------|--------|
| 1 fois/semaine | 10 semaines | 85 \$  |
| 2 fois/semaine | 10 semaines | 125 \$ |
| 3 fois/semaine | 10 semaines | 140 \$ |

Pour participer au cours du samedi matin, tu dois être inscrit à au moins 1 cours durant la semaine

| Niveau                       | Horaire                                        | Lieu                  | Début        |
|------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------|--------------|
| Junior débutant              | Lundi, 18 h à 19 h - Pas de cours le 9 octobre | Montagnac 2 - Gymnase | 11 septembre |
| Junior débutant              | Mercredi, 18 h à 19 h                          | Montagnac 2 - Gymnase | 13 septembre |
| Junior avancé (jaune, I, II) | Mardi, 18 h à 19 h                             | Montagnac 2 - Gymnase | 12 septembre |
| Junior avancé (jaune, I, II) | Jeudi, 18 h à 19 h                             | Montagnac 2 - Gymnase | 14 septembre |
| Junior avancé (verte et +)   | Mardi, 19 h à 20 h                             | Montagnac 2 - Gymnase | 12 septembre |
| Junior avancé (verte et +)   | Jeudi, 19 h à 20 h                             | Montagnac 2 - Gymnase | 14 septembre |
| Junior avancé (jaune et +)   | Samedi, 8 h 30 à 9 h 45                        | Montagnac 2 - Gymnase | 16 septembre |

## Tam-tam jam

**\* NOUVEAUTÉ \***

Tu aimes la musique et tu as le goût de t'éclater? Le Djembé (tam-tam africain) procure chez l'enfant un sentiment d'appartenance et de réussite. L'apprentissage du rythme, la coordination, la concentration et l'écoute s'entremêlent dans cette belle énergie colorée. L'animateur développera chez l'élève sa sensibilité artistique, son potentiel créateur, son sens du rythme ainsi que ses habiletés à s'exprimer et à communiquer. Viens te dégourdir les mains en compagnie d'un animateur passionné. Les Djembés sont fournis. **Responsable : Studio Percu Dance**

| Clientèle                              | Horaire                     | Lieu               | Début      | Durée       | Coût |
|----------------------------------------|-----------------------------|--------------------|------------|-------------|------|
| 1 <sup>er</sup> à 3 <sup>e</sup> année | Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40 | Chalet des loisirs | 11 octobre | 10 semaines | 86\$ |

**Lac-Beauport**  
Clinique Dentaire  
**Posan Valois**  
418 849-7101  
1, chemin du Godendard, voisin du Centre de ski Le Bois  
Ouvert le jour et le soir

**Dr. CHANTAL POSAN**  
chirurgien-dentiste

**Me Hélène Bergeron**  
Notaire et conseillère juridique

19, chemin des Mélézes  
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2  
tél: (418) 849-3182  
fax: (418) 849-8765  
courriel: notaire@helenebergeron.com

**FUTURA**  
MANUFACTURIER DE PORTES & FENÊTRES  
réso-maitre  
2016

**Offrez-vous les meilleurs portes et fenêtres de l'industrie à juste prix**

**INSTALLATION PROFESSIONNELLE clé en main**

QUÉBEC  
1451, rue Frank-Carrel  
(418) 681-7272  
www.futura.quebec



# Activités culturelles

## Boîte à chansons

**\* NOUVEAUTÉ \***

Activité musicale où le chant est à l'honneur. Il s'agit ici d'une merveilleuse façon de ressentir les bienfaits de chanter en groupe, pour le plaisir! Ensemble, nous voyagerons à travers un riche répertoire de chansons québécoises (G. Vigneault, R. Charlebois, C. Dubois, Harmonium, Beau Dommage...) et françaises (M. Fugain, C. Aznavour, F. Hardy, J. Dassin, E. Piaf...). Aucune expérience de chant n'est requise. Afin de vous faciliter le plaisir de chanter, des exemplaires du « cahier du jour » choisi parmi la collection seront disponibles sur place, pour chaque participant. Ainsi, en ayant accès aux paroles, peut-être redécouvrirez-vous ces chansons? Alors, si le cœur vous en dit, venez chanter! **Responsable : Chantal Lessard**

| Clientèle            | Horaire               | Lieu               | Début        | Durée       | Coût |
|----------------------|-----------------------|--------------------|--------------|-------------|------|
| Adulte (50 ans et +) | Mercredi, 19 h à 20 h | Chalet des loisirs | 13 septembre | 10 semaines | 80\$ |

## Flamenco

**\* NOUVEAUTÉ \***

L'art flamenco s'est épanoui sous l'influence des diverses cultures qui ont coloré l'Andalousie. Incarnant la passion, la force et l'élégance, la danse flamenco est portée par les accents d'une musique riche qui combine souvent le chant, la guitare et les percussions. Par l'exécution de mouvements de pieds et souvent de claquements des mains (*palmas*) la danseuse participe à la rythmique complexe de l'ensemble. Tantôt fougueux et tranchants, tantôt fluides et empreints de féminité, les mouvements corporels expriment les multiples nuances et richesses qui distinguent l'art flamenco.

La première partie de chaque cours se concentre sur l'apprentissage technique qui permet l'assimilation des pas et de la gestuelle de base. Ceux-ci sont ensuite exploités et intégrés dans une chorégraphie enseignée dans la deuxième partie de chaque cours. Un accent particulier est mis sur l'intégration de la posture et de l'attitude corporelle qui reflètent l'énergie propre au flamenco. **Vous avez besoin d'un soulier solide, possédant un talon d'au moins 1 pouce qui ne marque le sol. Spectacle le 27 novembre. Responsable : Michelle Fortin**

| Clientèle       | Horaire                                        | Lieu        | Début        | Durée       | Coût  |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| Adulte-débutant | Lundi, 18 h à 19 h – Pas de cours le 9 octobre | À confirmer | 11 septembre | 11 semaines | 100\$ |

## Peinture et techniques mixtes

Ateliers fondés sur l'échange et l'expérimentation, la réalisation de tableaux, l'enseignement des notions de base de la peinture comme les mélanges de couleurs, les valeurs et le cercle chromatique, le choix et l'harmonie des couleurs, les ombres et lumières, la perspective, etc. Les techniques de peinture, les fondus, les fonds colorés, alla prima, les collages, le pinceau sec, les glacis, les empâtements et les vernis. Le tout dans une ambiance joyeuse et détendue. Une liste de matériel à prévoir est disponible au Service des loisirs. **Responsable : Pauline Giguère**

| Clientèle       | Horaire                                           | Lieu          | Début     | Durée       | Coût  |
|-----------------|---------------------------------------------------|---------------|-----------|-------------|-------|
| Adulte-débutant | Lundi, 13 h 30 à 16 h – Pas de cours le 9 octobre | Club nautique | 2 octobre | 10 semaines | 120\$ |

# Activités de bien-être

## Obéissance canine

**Niveau 1** : Pour tous les chiens gros ou petits, de 4 mois à plus vieux, cours d'obéissance canine pour être heureux avec son chien. Un chien obéissant respectueux de sa famille et de son environnement est un chien que l'on gardera pour toute sa vie. Aimer son chien, c'est savoir le faire aimer de sa famille, de ses voisins et de son environnement. La formation d'obéissance 1 vous aidera à mieux comprendre votre chien et votre chien à mieux vous comprendre en faisant de vous un chef de meute.

**Niveau 2** : Votre chien obéit aux commandements de base, il est temps maintenant de passer à l'étape suivante. Apprenez à votre chien à vous obéir sans laisse et à des distances de plus en plus grandes. Développer de nouveaux jeux avec votre chien, sauts, flyball et fantaisies. Prérequis : avoir réussi l'obéissance canine 1. **Responsable: Denis Lamontagne**

| Niveau   | Horaire                       | Lieu                 | Début     | Durée       | Coût  |
|----------|-------------------------------|----------------------|-----------|-------------|-------|
| Niveau 1 | Mercredi, 18 h 30 h à 19 h 30 | Centre communautaire | 4 octobre | 8 semaines  | 105\$ |
| Niveau 2 | Mercredi, 20 h à 21 h         | Centre communautaire | 4 octobre | 10 semaines | 120\$ |

## Qi Gong (yoga chinois)

Exercice de santé, qui tout comme l'acupuncture s'appuie sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux associés à des méthodes de respirations et de méditations vous fera vivre des soirées remplies de découverte et de détente. Au programme cet automne, retrouver un corps souple et un esprit léger avec la merveilleuse séquence de mouvement d'harmonisation des "5 YIN". **Responsable : Réjean Paquet**

| Clientèle | Horaire               | Lieu          | Début        | Durée       | Coût   |
|-----------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|--------|
| Adulte    | Mardi, 18 h 45 à 20 h | Club nautique | 12 septembre | 10 semaines | 105 \$ |

## Tai-chi chaun de style wu

Bienvenue aux nouveaux et aux anciens élèves. Voyez votre espace et votre esprit différemment avec cette méditation en mouvement. Une danse lente et harmonieuse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique millénaire vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Au programme cet automne, la petite forme constituée d'une séquence de 33 mouvements. **Responsable : Réjean Paquet**

| Clientèle | Horaire                  | Lieu          | Début        | Durée       | Coût  |
|-----------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| Adulte    | Mardi, 20 h 15 à 21 h 30 | Club nautique | 12 septembre | 10 semaines | 105\$ |



**Benoît Bureau, propriétaire**  
C 418 571-8893

111, chemin Bourke,  
Stoneham-et-Tewkesbury  
(Québec) G3C 0W2

info@serviceregent.com  
F 418 848-1796

Licence RBQ : 2545-5577-56



Bien plus que des arpenteurs-géomètres

Grefe de  
**Pierre Clavet**  
arpenteur-géomètre

418.849.2657  
Lac-Beauport

Entretien / Réparation  
Rénovation / Modifications  
Débouchage de drain  
Installation neuve  
Dégel de tuyauterie  
Chauffe-eau  
Pompes / Puits  
INSPECTION PAR CAMÉRA  
SERVICE D'URGENCE

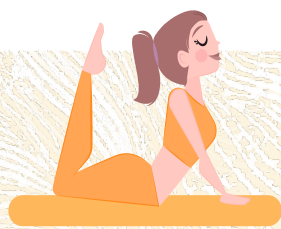
**Plomberie Gagnon Inc.**  
Résidentiel - Commercial - Institutionnel - Industriel

30 Années d'expertise  
à votre service!

**418-802-0898**  
Propriétaire: Jany Gagnon  
plomberiegagnon.dany@outlook.com  
plomberiegagnon.ca



# COURS DE yoga



## SOMAYOGA ET RESPIRATION

Venez découvrir le Soma Yoga, une technique innovatrice qui fusionne l'art ancien du hatha-yoga avec des techniques contemporaines de pointes comme la somatique et la méthode McKenzie. Le Soma Yoga éveille la conscience corporelle et développe la capacité de sentir et contrôler certains muscles ou groupes de muscles. Il initie une découverte de soi qui commence dans le corps et conduit également à une ouverture physique, pranique, émotionnelle et spirituelle. **Professeure formée en Inde.**

| Clientèle | Horaire                     | Lieu          | Début        | Durée       | Coût  |
|-----------|-----------------------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| Adulte    | Mercredi, 10 h 15 à 11 h 45 | Club nautique | 13 septembre | 12 semaines | 138\$ |

## Yoga égyptien

Le yoga égyptien est une technique corporelle dont l'être d'aujourd'hui peut retirer les plus grands bienfaits. Les postures pharaoniques permettent une prise de conscience progressive du corps et conduisent à une autocorrection physique et psychique. L'action du yoga égyptien sur l'axe vertébral est spectaculaire. **Professeure formée en Inde.**

| Clientèle | Horaire                 | Lieu          | Début        | Durée       | Coût   |
|-----------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|--------|
| Adulte    | Mercredi, 9 h à 10 h 15 | Club nautique | 13 septembre | 12 semaines | 132 \$ |

## Yoga Nidra

Le Yoga Nidra nous apprend, dans un premier temps, à nous relaxer. Il permet d'accroître la prise de conscience et la perception de l'être profond. Il développe l'intuition, combat l'insomnie et délie les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Le Yoga Nidra est une superbe technique de détente du cerveau et, à ce titre, la relaxation générale qu'il apporte est très puissante. **Professeure formée en Inde.**

| Niveau        | Horaire                  | Lieu          | Début        | Durée       | Coût  |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| Débutant      | Mardi, 10 h 00 à 11 h 30 | Club nautique | 12 septembre | 12 semaines | 138\$ |
| Intermédiaire | Jeudi, 17 h 30 à 19 h    | Club nautique | 14 septembre | 12 semaines | 138\$ |
| Débutant      | Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30 | Club nautique | 14 septembre | 12 semaines | 132\$ |

## Yoga RESTAURATEUR

**\* NOUVEAUTÉ \***

Forme moderne du yoga, adaptée tant à notre vie sédentaire qu'à des entraînements sportifs ou à des professions incluant répétitions de mouvements ou déséquilibre postural; ce yoga nous fait prendre conscience des endroits qui posent difficultés dans notre corps. Les exercices proposés permettent de renforcer et de redonner toute la mobilité dont notre corps a besoin. Le corps s'ajuste par la pratique variée qui met l'accent sur différentes régions (hanches, épaules, abdominaux...). Ce cours dynamique nous fait travailler en renforcement musculaire et assouplissement. **Professeure formée en Inde.**

| Clientèle | Horaire                  | Lieu          | Début        | Durée       | Coût  |
|-----------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| Adulte    | Jeudi, 16 h 15 à 17 h 30 | Club nautique | 14 septembre | 12 semaines | 132\$ |

## Yoga SUR CHAISE, MÉDITATION ET RESPIRATION

**\* NOUVEAUTÉ \***

Le yoga sur chaise permet à chacun d'améliorer sa qualité de vie en l'introduisant très facilement dans son quotidien. Il offre de nombreux exercices dont les bienfaits sont bien connus par les adeptes du yoga : une amélioration de sa condition physique globale, une augmentation d'efficacité et de concentration, un nouvel apport énergétique, un magnifique outil de gestion du stress... La première partie du cours se déroulera sur les chaises et la seconde peut être au sol. **Professeure formée en Inde.**

| Clientèle | Horaire                 | Lieu          | Début        | Durée       | Coût  |
|-----------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| Adulte    | Mardi 11 h 30 à 12 h 45 | Club nautique | 12 septembre | 12 semaines | 132\$ |

## Yoga TRADITIONNEL

Le hatha-yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant les asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent notre énergie vitale, développent la maîtrise du corps et du mental. Grâce au travail respiratoire, il nous ouvre à de plus hauts états de conscience.

**Professeure formée en Inde.**

| Clientèle | Horaire               | Lieu          | Début        | Durée       | Coût  |
|-----------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| Adulte    | Jeudi, 19 h à 20 h 15 | Club nautique | 14 septembre | 12 semaines | 132\$ |

# ACTIVITÉS sportives

## BADMINTON

Viens jouer sur l'un des trois terrains de badminton de l'école Montagnac les soirs de semaines. Les volants sont fournis. L'organisation d'un tournoi aura lieu à la fin de la session.

**Responsable : Gilles Champagne**

| Niveau                      | Horaire            | Lieu                  | Début        | Durée       | Coût  |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------|
| Tous                        | Mardi, 20 h à 22 h | Montagnac 1 - Gymnase | 12 septembre | 12 semaines | 50 \$ |
| Intermédiaire et avancé     | Jeudi, 20 h à 22 h | Montagnac 1 - Gymnase | 14 septembre | 12 semaines | 50 \$ |
| Payable à la fois sur place |                    |                       |              |             | 5 \$  |

## Taekwondo (adulte)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis près de 20 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Cette saison, du nouveau matériel performant, et comme toujours les meilleurs entraîneurs. Vis des émotions fortes et dépasse-toi en pratiquant le taekwondo à Lac-Beauport. **Responsable : François L'Heureux**

| Forfaits       | Durée       | Coût   |
|----------------|-------------|--------|
| 1 fois/semaine | 10 semaines | 85 \$  |
| 2 fois/semaine | 10 semaines | 125 \$ |

| Niveau                     | Horaire                                           | Lieu                  | Début        |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|--------------|
| Adulte- débutant et avancé | Lundi, 19 h à 20 h 30 - Pas de cours le 9 octobre | Montagnac 2 - Gymnase | 11 septembre |
| Adulte- débutant et avancé | Mercredi, 19 h à 20 h 30                          | Montagnac 2 - Gymnase | 13 septembre |

# Activités DANS LA MRC

La Municipalité du Lac-Beauport est fière de pouvoir offrir à ses résidents toutes les activités culturelles, sociales, communautaires, récréatives, sportives et de plein air réalisées par la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury à un tarif résident. Vous trouverez la programmation complète sur leur site Internet, mais voici un bref aperçu. **Inscrivez-vous du 29 août au 4 septembre 16 h 30** en envoyant vos coordonnées complètes ainsi que votre choix d'activité à M. Vincent Garneau à l'adresse suivante : [vgarneau@villestoneham.com](mailto:vgarneau@villestoneham.com)

## ESPAGNOL

Ce cours a pour objectif de permettre aux participants d'acquérir les connaissances de base pour parler, comprendre et lire l'espagnol, dans un contexte simple, tout en passant par la grammaire élémentaire et un peu de conversation. Un dictionnaire français/espagnol est fourni sur place.

| Clientèle            | Horaire            | Lieu                                                                       | Début        | Durée      | Coût |
|----------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------|
| Débutant 16 ans et + | Jeudi, 19 h à 21 h | Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire (Presbytère) | 14 septembre | 8 semaines | 95\$ |

## PHOTOGRAPHIE

Venez découvrir les rouages de la photographie en vous initiant à ses fondements tels notamment les techniques de composition et d'éclairage, la profondeur de champ, l'obturation et les lignes directrices. Le tout donné par un photographe professionnel passionné! Note : Appareil numérique avec mode manuel requis.

| Clientèle            | Horaire            | Lieu                                                                       | Date         | Durée       | Coût  |
|----------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------|
| Débutant 14 ans et + | Samedi, 9 h à 11 h | Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire (Presbytère) | 16 septembre | 10 semaines | 130\$ |

## VOLLEYBALL

Vous avez le goût d'un nouveau défi? Venez pratiquer un sport d'équipe dynamique dans un gymnase avec nous! Selon le nombre de participants, il pourrait y avoir un joueur substitut par équipe.

| Clientèle   | Horaire                  | Lieu                                       | Date         | Durée       | Coût |
|-------------|--------------------------|--------------------------------------------|--------------|-------------|------|
| 16 ans et + | Jeudi, 18 h 15 à 19 h 45 | Gymnase de l'école du Harfand-des-Neiges 1 | 14 septembre | 10 semaines | 60\$ |



# COURS DE conditionnement physique



Les coûts pour les cours de hitt, stetching et posture sont les suivants (offerts par Isabelle Gagné):

| Forfaits                                         | Durée       | Coût       |
|--------------------------------------------------|-------------|------------|
| 1 fois/semaine                                   | 10 semaines | 80 \$      |
| 2 fois/semaine                                   | 10 semaines | 140 \$     |
| 3 fois/semaine                                   | 10 semaines | 200 \$     |
| Cours supplémentaire au-delà de 3 fois / semaine |             | 40\$/cours |

50% de rabais

## Entraînement HITT \* POPULAIRE \*

L'entraînement en petit groupe est la solution parfaite si vous cherchez l'énergie d'un groupe avec une approche personnalisée à votre entraînement. Les petits groupes seront constitués de 7-11 personnes. Chaque semaine, vous aurez la possibilité de participer à 3 cours en petits groupes, incluant l'entraînement en circuit-fit et le circuit cardio/core et l'entraînement cardio-jogging. Ces cours spécialisés seront axés sur le développement de vos aptitudes personnelles. Les entraînements auront lieu à l'extérieur si la température le permet. Apportez des vêtements en conséquence. **Responsable : Isabelle Gagné**

| Clientèle | Cours          | Horaire                                             | Lieu               | Début        |
|-----------|----------------|-----------------------------------------------------|--------------------|--------------|
| Adulte    | Circuit-fit    | Lundi, 8 h 30 à 9 h 30<br>Pas de cours le 9 octobre | Club nautique      | 11 septembre |
| Adulte    | Cardio-abdo    | Jeudi, 8 h 30 à 9 h 30                              | Club nautique      | 14 septembre |
| Adulte    | Cardio-jogging | Vendredi, 8 h 20 à 9 h 20                           | Chalet des loisirs | 15 septembre |

## STRETCHING ET POSTURE \* NOUVEAUTÉ \*

Le stretching est une méthode d'exercices douce ayant pour objectif de maintenir ou d'améliorer la flexibilité générale et la posture en assurant une meilleure souplesse de l'ensemble de la chaîne musculaire et en dégageant les articulations. Un amalgame de différentes techniques d'étirement sera employé. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture générale et de retrouver une liberté de mouvement. Une grande partie des exercices se font au sol. Le cours s'adresse aux débutants. Un beau moment à s'accorder dans la bonne humeur.

| Clientèle | Horaire              | Lieu               | Début        |
|-----------|----------------------|--------------------|--------------|
| Adulte    | Mercredi, 10h à 11 h | Chalet des loisirs | 13 septembre |

## Zumba

Entraînement s'appuyant sur des rythmes et chorégraphies inspirés de danses latines, hip-hop, funk, africaines, et plus encore. Tout pour rendre votre entraînement amusant et très original. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner! **Responsable : Isabelle Gagné**

| Cours   | Horaire                    | Lieu                   | Début        |
|---------|----------------------------|------------------------|--------------|
| Fitness | Mardi, 19 h à 20 h         | Montagnac 1 - Palestre | 12 septembre |
| Fitness | Mercredi, 9 h à 10 h       | Chalet des loisirs     | 13 septembre |
| Fitness | jeudi, 19 h à 20 h         | Montagnac 1 - Palestre | 14 septembre |
| Gold    | Mardi, 9 h à 10 h          | Club nautique          | 12 septembre |
| Gold    | Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30 | Club nautique          | 15 septembre |

## PILATES AU SOL

La méthode Pilates permet de raffermir et de tonifier les muscles de l'abdomen, de la colonne vertébrale, des fessiers et du bassin dans le but de favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps. Par cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus. Le rythme de la respiration est aussi pris en considération. Le résultat : un corps droit, musclé, équilibré et agile, libre de vieilles tensions et prêt à assumer de nouvelles initiatives.

**Niveau 1** : Initiation aux principes et méthodes Pilates.

**Niveau 2** : Connaître et être capable d'appliquer les six principes de base de la méthode Pilates ainsi que les exercices de niveau 1. Pour s'inscrire au niveau 2, il est obligatoire d'avoir déjà suivi au minimum une session de cours de Pilates.

**Responsables : Suzie Fecteau et Diane Bronsard**

| Forfaits       | Durée       | Coût   |
|----------------|-------------|--------|
| 1 fois/semaine | 10 semaines | 85 \$  |
| 2 fois/semaine | 10 semaines | 125 \$ |

| Niveau          | Horaire                                                 | Professeures   | Lieu          | Début        |
|-----------------|---------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|
| Adulte - Niv. 1 | Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 -<br>Pas de cours le 9 octobre | Suzie Fecteau  | Club nautique | 11 septembre |
| Adulte - Niv. 2 | Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30                             | Diane Bronsard | Club nautique | 13 septembre |
| Adulte - Niv. 2 | Samedi, 9 h 30 à 10 h 30                                | Diane Bronsard | Club nautique | 16 septembre |

## COURS PAR Karine Giguère

**Information :**

Les coûts pour les cours d'entraînements physiques sont les suivants et offerts par **Karine Giguère** :

| Forfaits       | Durée       | Coût   |
|----------------|-------------|--------|
| 1 fois/semaine | 12 semaines | 108 \$ |
| 2 fois/semaine | 12 semaines | 192 \$ |
| Accès illimité | 12 semaines | 252 \$ |

**INSCRIPTION SEULEMENT PAR INTERNET ET PAR CARTE DE CRÉDIT :**  
[www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com)

Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

## CIRCUIT ÉNERGISANT

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, plage, parcs). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Sans saut pour commencer, marche rapide à jogging, endurance et tonus musculaire. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace. Idéal après la journée de travail.

| Clientèle | Horaire                  | Lieu                                 | Début        |
|-----------|--------------------------|--------------------------------------|--------------|
| Adulte    | Mercredi, 16h 45 à 17h35 | Stationnement du Parc de la Gentiane | 13 septembre |

## CIRCUIT MUSCULAIRE

Entraînement en circuit favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles du corps. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités, débutant à avancé. Un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio.

| Clientèle | Horaire            | Lieu                   | Début        |
|-----------|--------------------|------------------------|--------------|
| Adulte    | Mardi, 20 h à 21 h | Montagnac 1 - Palestre | 11 septembre |

## FORCE ET SOUPLESSE

Circuit d'entraînement favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles, l'équilibre et la souplesse. Exercices utilisant le poids du corps, inspirés de postures de yoga, de Pilates, de stabilisations et de stretching. Aide à prévenir les blessures. La moitié du cours se fait en douceur sous la lumière tamisée.

| Clientèle | Horaire                  | Lieu                   | Début        |
|-----------|--------------------------|------------------------|--------------|
| Adulte    | Mercredi, 19h 45 à 20h45 | Montagnac 1 - Palestre | 13 septembre |



## PILOXING

Le PILOXING associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe et l'entraînement musculaire et la flexibilité de la méthode Pilates. Ce programme d'entraînement vous permettra de brûler un maximum de calories, de fortifier vos muscles et d'augmenter votre endurance. Ajouter à cela des danses exaltantes et vous avez un entraînement complet, brûleur de graisses et qui vous aidera à vous sentir physiquement et mentalement à votre maximum !

| Clientèle                         | Horaire                  | Lieu                  | Début        |
|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------|
| Adulte – débutant à intermédiaire | Mercredi, 18h 45 à 19h45 | Montagnac 1 - piscine | 13 septembre |

## Plein-air

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, plage, parcs). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Sans saut pour commencer, marche rapide à jogging, endurance et tonus musculaire. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

| Clientèle | Horaire                  | Lieu                               | Début        |
|-----------|--------------------------|------------------------------------|--------------|
| Adulte    | Mardi, 18 h 45 à 19 h 45 | Stationnement Centre communautaire | 12 septembre |
| Adulte    | Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45 | Stationnement Centre communautaire | 14 septembre |

## Pound

Directement de la Californie, créée par deux ex-athlètes et batteuses (*drum*). Un entraînement de haute intensité qui travaille le cardio, la force et le tonus musculaire avec des mouvements inspirés du Pilates et du yoga. La particularité, c'est que nous avons dans les mains des *Ripstix*, des baguettes deux fois plus lourdes que des baguettes de *drum* traditionnelles. Le tapis de yoga nous sert de *drumming pad* et les participants martèlent leurs baguettes entre elles ou au sol sur le rythme de la musique et dans des postures variées. Le résultat est impressionnant. On a vraiment l'impression de faire partie d'un groupe de musique en spectacle sur une grosse scène. C'est un entraînement où on fait appel à notre petit côté délinquant et où on se défoule.

| Clientèle                         | Horaire            | Lieu                  | Début        |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------|
| Adulte – débutant à intermédiaire | Lundi, 19 h à 20 h | Montagnac 1 - Piscine | 11 septembre |

## STEP-INTERVALLES

Entraînement cardio-musculaire sur musique avec «step» par intervalles. La hauteur du «step» permet de faire un même mouvement à différentes intensités. Tous les niveaux de forme physique peuvent donc y trouver leur compte.

| Clientèle | Horaire                 | Lieu                  | Début        |
|-----------|-------------------------|-----------------------|--------------|
| Adulte    | Samedi, 10h 30 à 11h 30 | Montagnac 1 - Piscine | 16 septembre |

## TURBO

Entraînement cardio-musculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du crossfit, bootcamp et plus encore. Un dépassement de soi.

| Clientèle | Horaire           | Lieu                  | Début        |
|-----------|-------------------|-----------------------|--------------|
| Adulte    | Lundi, 20h à 21 h | Montagnac 1 - Piscine | 12 septembre |

## VINTAGE

Exercices posturaux, d'endurance musculaire et de stretching. Idéal pour l'amélioration ou le maintien d'une bonne condition physique ainsi que pour le soulagement de certains maux chroniques. L'entraînement est adapté en fonction du groupe; chaque personne peut suivre en fonction de ses capacités. Si la température le permet, les cours se donneront à l'extérieur.

| Clientèle    | Horaire                                             | Lieu                 | Début        |
|--------------|-----------------------------------------------------|----------------------|--------------|
| Adulte, aîné | Lundi, 9 h 15 à 10 h 15 - Pas de cours le 9 octobre | Centre communautaire | 11 septembre |
| Adulte, aîné | Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15                          | Centre communautaire | 13 septembre |

## À La carte

### ATELIER D'ENTRETIEN DE BASE DE SON VÉLO

Atelier d'entretien de base pratique avec des experts en la matière. Joins-toi à nous pour apprendre à réparer une crevaillon, faire l'ajustement sommaire de tes vitesses et de tes freins et plus encore. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur du centre communautaire. **Apportez votre vélo pour mettre en pratique vos apprentissages!** **Responsable : Genetik sport**

| Clientèle | Horaire              | Lieu                                  | Date         | Coût | Nombre de participants  |
|-----------|----------------------|---------------------------------------|--------------|------|-------------------------|
| Tous      | Samedi, 13h30 à 16 h | Stationnement du centre communautaire | 23 septembre | 20\$ | Minimum 7<br>Maximum 10 |

### GARDIENS AVERTIS

Cours de gardiens avertis pour les enfants de 11 ans et plus. Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients. Tout le matériel est inclus. L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours. **Apportez un lunch! Responsable : Medic Québec**

| Clientèle           | Horaire                 | Lieu               | Datet     | Coût |
|---------------------|-------------------------|--------------------|-----------|------|
| Enfant, 11 ans et + | Dimanche, 8 h à 16 h 30 | Chalet des loisirs | 8 octobre | 60\$ |

# BAINS LIBRES

DU 25 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE 2017

DU 25 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE (SAUF LE 9 OCTOBRE – ACTION DE GRÂCE)

| Jour  | Samedi                             | Dimanche                           | Lundi                                                   | Mardi                                        | Mercredi                                                  | Jeudi                                                              | Vendredi           |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Heure | 15 h à 16 h (F)<br>16 h à 17 h (A) | 15 h à 16 h (F)<br>16 h à 17 h (A) | 8 h à 9 h 30 (A)<br>14 h à 15 h (A+)<br>19 h à 20 h (T) | 12 h à 13 h 30 (E)<br>13 h 30 à 14 h 30 (A+) | 10 h à 11 h (T)<br>14 h à 15 h (A+)<br>17 h à 17 h 55 (F) | 12 h à 13 h 30 (E)<br>13 h 30 à 14 h 30 (A+)<br>17 h à 17 h 55 (T) | 19 h à 20 h 30 (T) |

9 OCTOBRE (ACTION DE GRÂCE)

| Jour  | Samedi | Dimanche | Lundi                                                                      | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-------|--------|----------|----------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|----------|
| Heure |        |          | 8 h à 9 h 30 (A)<br>13 h à 15 h (T)<br>14 h à 15 h (A+)<br>18 h à 20 h (T) |       |          |       |          |

Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire **sans préavis**.

**T** = Tous avec 1 ou 2 corridors de nage **A** = Adultes (seulement des corridors de nage pour tous les niveaux) **F** = Famille (aucun espace réservé pour la nage en longueur)

**A+** = Pour les 60 ans et plus (corridors de nage et espace libre) **E** = Entraînement (pour les adultes désirant un entraînement plus rapide, soutenu ou intense)



**IMPORTANT :**  
Les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.



Le bonnet de bain est obligatoire.

### TARIFICATION :

**Résident de Lac-Beauport : GRATUIT**  
(preuve de résidence **obligatoire** à présenter au Sauveteur sur place)

### Non-résident : carte accès piscine obligatoire

Se procurer la carte au Service des loisirs, 50, chemin du Village (porte adjacente à la bibliothèque) au coût de 50 \$ (10 accès) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30. Aucun paiement ne sera accepté à la piscine.

