

# Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2021



MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT

## C'est le temps de s'inscrire AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

AUTOMNE 2021



## Mot du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est très heureuse de vous offrir une programmation d'activités cet automne. Nous savons que la population de Lac-Beauport est très attachée à ses activités, et c'est ce qui nous a motivés à travailler fort pour permettre la tenue de la majeure partie des activités habituelles. Tous nos cours seront donnés dans le respect des mesures sanitaires et nous suivrons de près l'évolution de la pandémie durant la session. En raison de certaines contraintes et modifications de nos salles, vous remarquerez quelques changements en ce qui a trait aux horaires et aux lieux. Pour votre sécurité et celle des professeurs, nous avons pris les mesures suivantes :

- Réduction du nombre de participants par cours pour respecter la distanciation;
- Désinfection et nettoyage réguliers de tous les locaux, surfaces et équipements;
- Installation d'affiches dans tous les bâtiments pour rappeler les mesures d'hygiène et de distanciation à respecter.

### Nous avons besoin de votre aide pour :

- Laver vos mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou vous désinfecter les mains avant et après l'activité;
- Apporter votre propre matériel, puisque l'utilisation du matériel partagé sera limitée (tapis, bloc de yoga, etc.);
- Limiter au strict minimum vos effets personnels (bouteille d'eau, serviette, matériel propre au cours);
- Porter le masque dans les aires communes – il pourra être retiré au début de l'activité lorsque la distanciation de 2 mètres sera respectée (12 ans et plus);
- Arriver prêt pour participer à l'activité et à l'heure prévue afin d'éviter les rassemblements, et quitter le plus rapidement possible à la fin de l'activité;
- Utiliser les toilettes pour les urgences uniquement;
- Procéder à l'autoévaluation de vos symptômes avant chaque cours.

Nous vous souhaitons une belle session!

### Période d'inscription :

Résidents :  
du 18 au 31 août 2021 à compter de 8 h

Non-résidents :  
du 26 au 31 août 2021 à compter de 8 h

### Comment s'inscrire ? :

Les inscriptions se feront en ligne seulement. Aucune inscription au comptoir ne sera possible en raison de la COVID-19.

Une assistance téléphonique sera disponible afin de vous aider si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire ou à payer votre facture. Comme il peut y avoir un fort achalandage sur les lignes, nous vous invitons à laisser un message vocal au 418 849-7141, poste 244, afin qu'un membre de l'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire vous rappelle dans les plus brefs délais.

Inscription en ligne via la plateforme Voilà!

<https://lac-beauport.appvoila.com/fr/>

Si vous devez créer un compte et que vous souhaitez qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions, cela doit être fait avant le lundi 16 août 2021 à 16 h 30.

Notez qu'il est possible de créer un compte en tout temps, mais que celui-ci doit être approuvé par l'administration, ce qui implique un certain délai. Les comptes ne sont pas approuvés en dehors des heures d'ouverture des bureaux municipaux.

Nous vous encourageons à naviguer dans votre compte afin que vous soyez à l'aise lors de l'inscription et de vous assurer que votre navigateur est compatible.

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes (iPhone, iPad, etc.). Il est préférable de s'inscrire via un ordinateur (PC ou Mac).

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou MasterCard seulement.

Inscription en personne :

Aucune inscription en personne ne sera possible pour la session d'automne 2021 en raison de la COVID-19.

### Renseignements généraux

#### TARIF PRÉFÉRENTIEL

Pour bénéficier du tarif préférentiel, vous devez vous inscrire avant la date limite d'inscription. Après cette date, le montant sera majoré de 10 %.

#### NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Activités culturelles et sportives : du 26 au 31 août 2021. Une hausse de 50 % du coût d'inscription, par activité et par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire aux activités culturelles, sportives et de bien-être au même tarif que les résidents, mais à la date prévue pour les non-résidents, et ce, par téléphone seulement.

Les places sont limitées : premier arrivé, premier inscrit.

#### TAXES SUR LES PRODUITS ET LES SERVICES

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

#### REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au maximum 10 jours avant le début de son cours. Après cette date, aucun remboursement ne sera accordé, à moins d'une raison valable.

- Pour des problèmes de santé (blessure ou maladie), un déménagement ou un décès, et ce, sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical ou bail). 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.

#### COURS REPORTÉS (JOURS FÉRIÉS ET CONGÉS PÉDAGOGIQUES)

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

#### ANNULATION DE CERTAINS COURS

Si nous devons annuler un cours en raison d'un manque de participants, nous communiquerons avec vous par courriel.

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

#### ADRESSES DES LOCAUX

Salle Philippe-Laroche : 46, chemin du Village

Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village

Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École

Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac

Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé

Terrain de soccer et de tennis :

550, chemin du Tour-du-Lac

École Montagnac – bâtiment du Lac (ou Montagnac 1) :

570, chemin du Tour-du-Lac

École Montagnac – bâtiment de la Montagne (ou Montagnac 2) : 39, chemin des Épinettes

#### AUTRES RENSEIGNEMENTS

[www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)

- Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marie-Pierre Tremblay au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : [mptremblay@lacbeauport.net](mailto:mptremblay@lacbeauport.net)

- Pour des informations concernant les comptes en ligne ou pour la procédure d'inscription, contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 418 849-7141, poste 244

#### ACCÈS-LOISIRS LAC-BEAUPORT

La Municipalité adhère maintenant au programme Accès-Loisirs.

#### Le programme Accès-Loisirs...

- a été conçu pour les familles, les enfants et les personnes seules qui vivent une situation de faible revenu ;
- offre une variété d'activités s'adressant à tous les âges ;
- offre des loisirs gratuitement.



#### Inscription pour la session d'automne

Dates : le 1<sup>er</sup> septembre 2021

Endroit : l'inscription sera possible par téléphone seulement.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir de la programmation des activités d'automne 2021.

#### QUI EST ADMISSIBLE ?

Pour être admissible, le revenu familial, avant impôt, doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous, selon le nombre de personnes dans votre famille. Vous devez obligatoirement être résident de la Municipalité de Lac-Beauport.

#### Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2020

1 personne	26 620 \$
2 personnes	33 141 \$
3 personnes	40 743 \$
4 personnes	49 467 \$
5 personnes	56 105 \$
6 personnes	63 276 \$
7 personnes	70 449 \$

Pour bénéficier du programme Accès-Loisirs, vous devez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et prendre une entente sur la procédure à suivre pour envoyer une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes du Québec) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.

# Programmation des activités en mode présentiel

## Automne 2021



En raison des normes sanitaires, il n'y aura pas d'activités parascolaires dans la programmation de la Municipalité pour la session de l'automne. Surveillez la programmation d'hiver, car certains cours pourraient s'ajouter.



### CIRQUE

Les cours FlipToP visent le développement moteur, le dépassement de soi et la créativité dans le pur plaisir. Ils proposent des cours dynamiques basés sur l'univers du cirque ainsi que des défis de tous les genres, stimulant autant les filles que les garçons, des plus athlétiques aux plus créatifs. Apprentissage d'une thématique précise à tous les cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobaties, acrosport, manipulation d'objets, défis d'équilibre, etc. Un cours spécial est donné à la fin de la session, qui stimulera les enfants au plus haut point. Le matériel requis sera prêté aux participants.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini Flip-Top 2 à 4 ans (parents-enfants)	Dimanche, de 8 h 30 à 9 h	Club nautique	19 septembre	12 semaines	90 \$
Atelier de cirque pour devenir Top - 5 à 7 ans	Dimanche, de 9 h 15 à 10 h				110 \$
Flip avec les potes - 8 à 12 ans	Dimanche, de 10 h 15 à 11 h 15				130 \$

### BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné pour apprendre les rudiments du basketball. Les cours sont donnés par de vrais joueurs de basketball qualifiés, pédagogues et surtout passionnés par ce sport extraordinaire qu'est le basketball. **INSCRIPTION avec l'EMBQ par téléphone au 581 741-6658, par courriel au [embq@embq.qc.ca](mailto:embq@embq.qc.ca) ou sur le site Internet [EMBQ.qc.ca](http://EMBQ.qc.ca).**

**Info COVID-19 :** le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de basketball : <https://www.basketball.qc.ca>

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 8 h 45 à 9 h 50	Montagnac du Lac - Gymnase	19 septembre	9 semaines + 2 matchs	145 \$
Niv. 2 (3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 10				145 \$
Niv. 3 (5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 11 h 20 à 12 h 45				160 \$



### GYMNASTIQUE

**MINI-GYM :** parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : équilibre, courir, ramper et sauter. Petits groupes d'enfants accompagnés de leurs parents.

L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.

**ENFANTINE :** parcours moteurs variés et ludiques pour développer les habiletés motrices des petits. Des exercices visant à travailler l'équilibre, à sauter, à lancer et à attraper sont mis au programme.

**DÉBUTANT :** les mouvements de base de la gymnastique au sol sont enseignés ou améliorés : équilibre sur les mains, pont, roue, rondade et renverse.

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

**AVANCÉ :** ce cours s'adresse aux 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 enseignés et travaillés.

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	2 à 3 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15	Montagnac du Lac - Gymnase	18 septembre	12 semaines (Congé le 6 novembre)	80 \$
		Samedi, de 9 h 20 à 10 h 05				
Enfantine	4 à 5 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				102 \$
Débutant	5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 25 à 12 h 25				
Intermédiaire	6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 35 à 13 h 35				
Avancé	8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 45 à 14 h 45				

### MULTIDANSE

Le cours de multidanse offre un mélange entre le style jazz et le style hip-hop. La technique, la force et la souplesse seront travaillées tout en laissant place au rythme et à la créativité. Les participants apprendront une chorégraphie qui évoluera chaque semaine.

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	6 à 9 ans	Samedi, de 8 h 15 à 9 h 15	Montagnac du Lac - Palestre	18 septembre	12 semaines (congé le 6 novembre)	120 \$
Niveau 2	10 à 12 ans	Samedi, de 9 h 20 à 10 h 20				120 \$

Inscription

## CHEERLEADING

**MINI-CHEER** : initiation au cheerleading et aux éléments de niveau 1 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!

**TINY CHEER** : pratique de montées, danse, gymnastique et sauts de niveaux 1 et 2.

Responsable: Belizia Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-cheer	De 5 à 6 ans	Samedi, de 10 h 05 à 11 h 20	Montagnac du Lac - gymnase	18 septembre	12 semaines (congé le 6 novembre)	130 \$
Tiny cheer	De 7 à 12 ans	Dimanche, de 11 h 25 à 12 h 55				155 \$

## TAEKWONDO (JUNIOR)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d'être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement de soi.

Chaque saison, les entraîneurs du club offrent un service d'accompagnement gratuit aux adeptes qui souhaitent participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible, selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus!

Que ce soit pour te dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour t'amuser, viens pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

Au plaisir de travailler de nouveau avec vous!

L'équipe d'instructeurs en taekwondo

Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.

Responsable: François L'Heureux, 418 261-1777

**Info COVID-19** : le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de taekwondo : <http://www.taekwondo-quebec.ca/>

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	125 \$
2 fois/semaine	160 \$

Horaire	Niveau	Lieu	Début	Durée
Lundi De 18 h à 19 h	Junior débutant blanche	Montagnac de la Montagne - Gymnase	13 septembre (congé le 11 octobre)	11 semaines de cours + 1 semaine d'examen
Mardi De 18 h à 19 h De 19 h 15 à 20 h 15	Junior jaune à verte Junior verte I à noire		14 septembre	
Mercredi De 18 h à 19 h	Junior débutant blanche		15 septembre	
Jeudi De 18 h à 19 h De 19 h 15 à 20 h 15	Junior jaune à verte Junior verte I à noire		16 septembre	

## CAPOEIRA **NOUVEAU!**

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine danse, arts martiaux, acrobaties et musique dans une activité ludique! Ce faisant, elle développe équilibre, force, souplesse, agilité, coordination, endurance et rythme.

Responsable: Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Parents-enfants* de 3 à 5 ans *1 parent par enfant	Mercredi, de 17 h à 17 h 30	Club nautique	15 septembre	12 semaines	180 \$ (par duo) - 10% de rabais pour les 2 <sup>es</sup> membres de la famille et +
De 6 à 11 ans	Mardi, de 17 h à 17 h 45		14 septembre		150 \$ - 10% de rabais pour les 2 <sup>es</sup> membres de la famille et +



## MULTISPORTS ADOS

Période d'activités sportives diverses offerte aux adolescents : basketball, soccer, ultimate frisbee et autres sports. L'activité se déroule 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 (418 841-0707)

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeudi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du Lac - Palestre	16 septembre	12 semaines	Gratuit

## TENNIS

Atelier pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Les séances seront adaptées en fonction de l'évolution des participants. Petits groupes de 6 joueurs. Venez découvrir les joies du tennis.

Les élèves doivent porter des vêtements confortables et adaptés à la météo.

Responsable: Martin Caron

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Niveau 1	De 5 à 6 ans	Mardi, de 16 h à 16 h 55	Terrain de tennis	7 septembre	4 semaines	45 \$
Niveau 2	De 7 à 8 ans	Mardi, de 17 h à 17 h 55				
Niveau 3	De 9 à 10 ans	Mercredi, de 16 h à 16 h 55		8 septembre		
Niveau 4	De 11 à 12 ans	Mercredi, de 17 h à 17 h 55				



## DANSE EN LIGNE – COUNTRY POP

Vous voulez danser sur des styles de musique différents? La danse en ligne peut convenir à tous les danseurs passionnés! Sur des airs de country pop, nous apprendrons des chorégraphies pour nous tenir en forme, et ce, dans le plaisir. Venez essayer!

Responsable: Édith Bourgault, 418 953-0681 (Musedanse EB)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initiation à débutant	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 25	Montagnac du Lac - Palestre	13 septembre	12 semaines (congé le 11 octobre)	51 \$
Débutant + à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 21 h				76 \$

## ATELIER INTERSECTION AÎNÉS-ADOS

Créations artistiques et partage dans un contexte intergénérationnel ! Vous êtes grands-parents ? Invitez un membre de votre famille âgé de 10 à 19 ans à venir créer avec vous !

**En bref :** le projet artistique « Intersection aînés-ados », c'est quatre ateliers de création et d'échange autour du confinement et des découvertes liées à cette période.

**Au programme :** créations visuelles et littéraires personnelles sur papier (dessins et collages). Créations d'œuvres collectives. Apprentissage de la reliure japonaise et création d'un livre personnel. Le tout dans une atmosphère décontractée, amicale et respectueuse.

À la fin des ateliers, l'animatrice réalisera un petit livre qui sera remis à chacun des participants avec des reproductions d'œuvres et des textes choisis lors des ateliers.

**Matériel fourni :** papiers, cartons et tout le nécessaire à la reliure.

**Matériel requis :** tout ce qu'on a sous la main pour créer ! Privilégier le matériel sec, tel que les crayons de bois, les marqueurs et les pastels secs ou à l'huile. Prévoyez un masque de protection.

**Responsable :** Nathalie Racicot

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Ados-aînés	Samedi, de 10 h 30 à 12 h	Club nautique	16 octobre	4 semaines	40 \$

## ESPAGNOL – NIVEAU DÉBUTANTS 1 ET 2

Ce cours permettra d'apprendre les bases de cette langue afin de pouvoir se faire plus facilement comprendre dans différentes situations. Les sujets abordés seront décidés en groupe lors de la première séance. Le cours comportera des notions de vocabulaire et de prononciation apprises par le biais d'exercices et de discussions.

**Responsable :** José Cepero, enseignant en espagnol

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes, débutant 1	Vendredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	17 septembre	12 semaines	135 \$
Adultes, intermédiaire*	Vendredi, de 19 h 45 à 20 h 45				

\*Prérequis : avoir suivi le niveau débutant 1 ou un cours d'espagnol équivalent



## TRICOT

Cours de tricot pour débutants et intermédiaires dans lequel nous apprendrons à fabriquer des chaussettes, des tuques et des *snood*, en plus de découvrir différents trucs sur le tricot.

**Info COVID-19 :** les participants seront assis autour d'une table (à deux mètres les uns des autres) et seront séparés par des plexiglas. Ils pourront donc retirer leur masque une fois à leur place.

**Responsable :** Nicole Morin

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Lundi, de 19 h à 21 h	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	13 septembre (congé le 11 octobre)	12 semaines	120 \$
Intermédiaire	Mercredi, de 19 h à 21 h		15 septembre		

## PEINTURE ET TECHNIQUES MIXTES

Cours de peinture à l'huile ou acrylique, collages et techniques mixtes. Exploration des textures, de la couleur, du geste, de la composition et de la mise en page. Découvrez votre propre langage visuel et développez ou approfondissez votre technique, le tout dans une ambiance joyeuse et détendue. Une liste du matériel requis sera envoyée avant le début des cours.

**Responsable :** Pauline Giguère

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Lundi, de 13 h 30 à 16 h	Club nautique	4 octobre	10 semaines (congé le 11 octobre)	125 \$

## COURS DE DESSIN (CRAYON ET FUSAIN)

Développez votre côté artistique et connectez-vous à votre potentiel créateur !

Le cours a pour but d'améliorer ses habiletés en dessin, de découvrir son propre style et d'apprendre à se faire confiance dans la pratique.

Des exercices pratiques sur différents thèmes (ex. : paysages, animaux, etc.) seront proposés dans le but d'acquérir les notions fondamentales du dessin d'observation : évaluation des proportions, prise de mesures, perspective, effet de texture, ombre et lumière, etc. Les participants plus avancés pourront travailler sur des projets personnels, en bénéficiant des trucs et des conseils de la formatrice. La méthode dite du « cerveau droit » sera utilisée. Elle permet de percevoir les objets différemment et de les reproduire plus facilement. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous !

**Une liste du matériel à se procurer sera fournie par courriel la semaine précédant le début des cours.**

**Info COVID-19 :** les participants seront à leur place respective autour d'une table (à deux mètres les uns des autres) et seront séparés par des plexiglas. Ils pourront donc retirer leur masque une fois à leur place.

**Responsable :** Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 14 ans	Mardi, de 18 h à 20 h	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	14 septembre	12 semaines	240 \$

## COURS DE PASTEL SEC (INITIATION ET PERFECTIONNEMENT)

**NOUVEAU!**

Venez découvrir ce merveilleux médium, qui est à la fois une technique de dessin et de peinture !

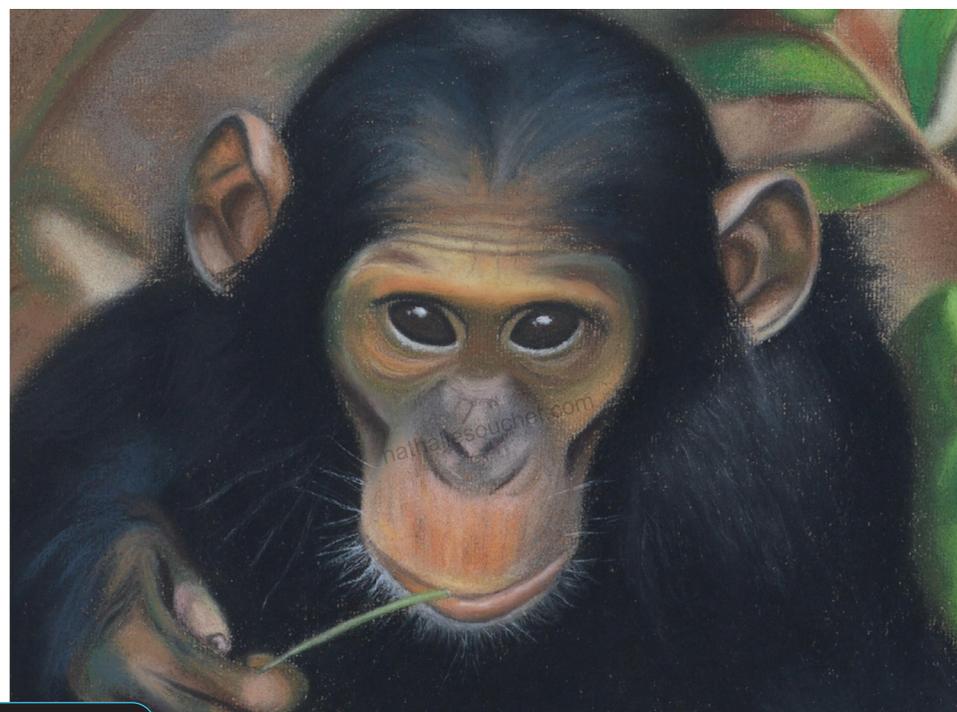
Le pastel sec offre des possibilités de création illimitées, et de tout temps, les grands peintres l'ont utilisé. La richesse de ses pigments et sa facilité d'emploi en font un outil très intéressant et polyvalent. Un travail sur de petits projets permettra de se familiariser avec les techniques de base, telles que l'utilisation des différentes teintes et la façon de les superposer ou de les fondre. Les participants pourront ensuite travailler sur un projet personnel de leur choix, en bénéficiant des trucs et des conseils de la formatrice. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour suivre ce cours.

**Une liste du matériel à se procurer sera fournie par courriel la semaine précédant le début des cours.**

**Info COVID-19 :** les participants seront à leur place respective autour d'une table (à deux mètres les uns des autres) et seront séparés par des plexiglas. Ils pourront donc retirer leur masque une fois à leur place.

**Responsable :** Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 14 ans	Jeudi, de 10 h à 12 h	Club nautique	16 septembre	11 semaines (congé le 4 novembre)	220 \$



Inscription



## TAI-CHI

Percevez votre espace et votre esprit différemment.

Inspiré des arts martiaux, le tai-chi propose une séquence de mouvements lents et harmonieux guidée par la pleine conscience qui saura vous apporter équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique millénaire vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

**Au programme :** petite forme de tai-chi de style Wu. Niveau unique : les nouveaux comme les anciens élèves sont les bienvenus.

**Responsable :** Énergie Tao (Réjean Paquet)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 14 h 30 à 15 h 30	Club nautique	16 septembre	12 semaines	115 \$

## QI GONG (YOGA CHINOIS)

Le Qi Gong est un 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 respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découvertes et de détente. Niveau unique, accessible à tous sans aucun prérequis.

**Responsable :** Énergie Tao (Réjean Paquet)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30	Club nautique	13 septembre (congé le 11 octobre)	12 semaines	140 \$
	Jeudi, de 13 h à 14 h		16 septembre		

## 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.

**Responsable :** professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 8 h 45 à 10 h	Club nautique	15 septembre	12 semaines	140 \$

## SOMAYOG ET MÉDITATION

Le Somayog est une forme vraiment unique de yoga, qui fusionne l'art ancien des étirements et postures du Hatha yoga avec l'éducation somatique et la pratique d'autoajustement de la colonne vertébrale. Une combinaison dynamique et harmonieuse. Un pont entre le dense et le subtil.

**Responsable :** professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 16 h à 17 h 30	Club nautique	16 septembre	12 semaines	150 \$

## YOGA RESTAURATEUR

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

**Responsable :** professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 17 h 40 à 18 h 55	Club nautique	16 septembre	12 semaines	140 \$



## YOGA TRADITIONNEL

Le Hatha yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant les asanas. Ces positions particulières du corps améliorent notre énergie vitale et développent la maîtrise du corps ainsi que du mental. Grâce au travail respiratoire, cette forme de yoga nous ouvre à de plus hauts états de conscience.

**Responsable :** professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 19 h 05 à 20 h 20	Club nautique	16 septembre	12 semaines	140 \$

## YOGA POUR AÎNÉS

Il s'agit d'un yoga très doux où chaque personne y trouve son compte. Un programme varié sera offert, incluant des mouvements physiques pour entretenir les articulations et la souplesse, mobiliser le corps, relaxer, respirer et visualiser.

**Responsable :** professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Aînés	Mercredi, de 10 h 10 à 11 h 25	Club nautique	15 septembre	12 semaines	140 \$

## OBÉISSANCE CANINE

**Niveau 1 :** vous avez ajouté un membre canin à votre famille? Vous donnez à votre compagnon à quatre pattes tous les soins et tout l'amour possible, mais il ne semble toujours pas vous comprendre et il n'en fait qu'à sa tête? Pour sa sécurité et la vôtre, le cours d'obéissance de niveau 1 est là pour vous aider. Apprenez à mieux comprendre votre chien pour qu'il devienne le compagnon idéal de votre famille et de son environnement. Devenez un chef de meute!

**Niveau 2 :** vous avez obtenu votre cours d'obéissance de niveau 1 et vous voulez aller plus loin? Il est temps de passer au niveau 2 pour enraciner l'obéissance et pouvoir faire du « sans laisse ». Vous apprendrez des jeux de chien tels le flyball, l'initiation à l'agilité et le Rally-O.

Un chien obéissant est un chien qui vit longtemps. Un chien, c'est pour la vie!

Pour les chiens résidant à Lac-Beauport, la licence canine est obligatoire. Si vous ne la possédez pas, vous pouvez vous la procurer en vous rendant au <https://emili.net/login> ou en nous contactant au 418 849-7141, poste 225.

**Responsable :** Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	14 septembre	10 semaines	104 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45				130 \$



## BADMINTON



Tu es un joueur intermédiaire ou avancé? Viens jouer sur l'un des trois terrains de badminton de l'école Montagnac les jeudis soir! Les volants sont fournis.

**Info COVID-19 :** les matchs pourront se jouer en double, en s'assurant de conserver une distance de deux mètres entre les coéquipiers, sauf lors de contacts imprévus. Le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de badminton : [www.badmintonquebec.com](http://www.badmintonquebec.com).

**Responsable :** Guy Lapierre

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac - Gymnase	16 septembre	12 semaines	45 \$*

\*Possibilité de payer 5 \$ la séance, directement sur place.

## TENNIS

Atelier pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Les séances seront adaptées en fonction de l'évolution des participants. Petits groupes de 6 joueurs. Venez découvrir les joies du tennis!

Les élèves doivent porter des vêtements confortables et adaptés à la météo.

Responsable : Martin Caron

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Ados et adultes	13 ans et +	Mardi, de 18 h à 18 h 55	Terrain de tennis	7 septembre	4 semaines	45 \$*

## PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette pour tous les âges. Ce sport se pratique sur un terrain de badminton avec des règlements qui s'inspirent à la fois du tennis, du badminton et du ping-pong. Il est facile à apprendre, développe les réflexes, et a l'avantage d'être moins exigeant pour les muscles et les articulations que les autres sports du même genre. Balles et raquettes fournies. Le port de lunettes de protection est recommandé.

**Info COVID-19 :** les matchs pourront se jouer en double, en s'assurant de conserver une distance de deux mètres entre les coéquipiers, sauf lors de contacts imprévus. Évitez de serrer la main des joueurs à la suite d'une partie ou de taper les palettes ensemble.

Responsables : Josée Tremblay et Louise Thériault

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
40 ans et +	Lundi de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac - Gymnase	13 septembre	4 semaines	28 \$*
	Mercredi de 18 h à 20 h		15 septembre	12 semaines	82 \$*

\*2 fois par semaine : 100 \$

## 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, libéré des vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

Responsables : Suzie Fecteau et Marie-Josée Dumas

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	12 semaines	84 \$
2 fois/semaine		126 \$

Niveau	Horaire	Professeur	Lieu	Début
Adultes	Lundi, de 18 h à 19 h	Suzie Fecteau	Club nautique	13 septembre (pas de cours le 11 octobre)
	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		15 septembre

## CAPOEIRA

**NOUVEAU!**

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine danse, arts martiaux, acrobaties et musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle développe l'équilibre, la force, la souplesse, l'agilité, la coordination, l'endurance et le rythme. Venez vous initier à cet art en famille!

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
12 ans et +	Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30	Club nautique	15 septembre	12 semaines	190 \$ - 10% de rabais pour les 2 <sup>es</sup> membres de la famille et +



## TAEKWONDO (ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d'être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement de soi.

Chaque saison, les entraîneurs du club offrent un service d'accompagnement gratuit aux adeptes qui souhaitent participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible, selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus!

Que ce soit pour te dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour t'amuser, viens pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

**Info COVID-19 :** le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de taekwondo :

<http://www.taekwondo-quebec.ca/>

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	125 \$
2 fois/semaine	160 \$

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes débutants et avancés	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 15	Montagnac de la Montagne - Gymnase	13 septembre (congé le 11 octobre)	11 semaines de cours + 1 semaine d'examen
	Mercredi, de 19 h 15 à 20 h 15		15 septembre	

## activités de Karine Giguère

**INSCRIPTION :** seulement par carte de crédit, par le biais du site Internet : [www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com).

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

## CIRCUIT MUSCULAIRE

Entraînement en circuit favorisant le tonus et permettant de renforcer tous les muscles du corps. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités (débutant, intermédiaire ou avancé). Il s'agit d'un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adultes	Tous	Mardi, de 19 h à 20 h	École Montagnac du Lac - Palestre	14 septembre

## ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, trottoirs, rues, etc.). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Marche-course et stations musculaires sur le parcours. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air frais et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	13 septembre
Adulte	Tous	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Terrain de soccer	15 septembre

Inscription

## STEP-INTERVALLES

Entraînement cardiovasculaire 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	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adultes	Tous	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac du Lac - Palestre	18 septembre (pas de cours le 9 octobre et le 6 novembre)

## 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	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adultes et aînés	Tous	Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	13 septembre

## ESSETRICS

Essentrics est un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de « fitness ». Cette classe combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles de votre corps, ce qui vous permettra d'augmenter votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adultes	Tous	Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30	École Montagnac du Lac - Palestre	16 septembre



## YOGA À LA CARTE

Ateliers particuliers à la carte s'adressant à tous. Aucune expérience n'est requise en yoga, même si les pratiquants de longue date y trouveront également leur compte. L'atelier se donnera dès que le nombre minimal de 6 inscriptions sera atteint. Pour participer, vous devez vous inscrire en ligne au maximum une semaine avant le cours.

**ATELIER 1** – Les postures divines et les respirations : la présentation de ces postures passe par le contrôle de l'esprit et la science des souffles. Vous ressentirez des effets sur vos glandes endocrines. Vous noterez que la respiration divine se fait en deux temps : inspire et expire. Il s'agit là de l'aspect exotérique. Une fois bien établie, la respiration tertiaire et quaternaire est plus puissante encore.

**ATELIER 2** – Les hanches : venez délier la plus grande articulation de votre corps. Vous ressentirez immédiatement des bienfaits sur votre tronc, incluant le dos, ainsi que sur vos jambes et vos pieds.

**ATELIER 3** – Méthode Feldenkrais : cette méthode d'éducation somatique a pour but de réveiller notre capacité à apprendre par une prise de conscience du corps en mouvement. Elle a été développée par l'ingénieur-physicien Moshé Feldenkrais (1904-1984).

**ATELIER 4** – Yoga nidra : venez pratiquer le yoga nidra et en apprendre plus sur cette pratique qui vous permettra d'éveiller vos facultés endormies.

**ATELIER 5** – Comment délier les tensions de la région scapulaire : cet atelier visera spécifiquement le haut du tronc. À la fin, vous remarquerez que votre respiration s'est améliorée et que votre posture s'est modifiée, permettant aux blocages présents dans cette zone, incluant le cou et les épaules, de s'estomper ou même de disparaître.

Forfaits	Coût
1 atelier	55 \$
Ateliers supplémentaires	45 \$/atelier
5 ateliers	200 \$

Cours	Date	Heure	Lieu
Atelier 1 – Les postures divines et les respirations	28 septembre	Mardi, de 9 h à 11 h 45	Club nautique
Atelier 2 – Les hanches	12 octobre		
Atelier 3 – Méthode Feldenkrais	26 octobre		
Atelier 4 – Yoga nidra	16 novembre		
Atelier 5 – Comment délier les tensions de la région scapulaire	23 novembre		

## PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. Tout le matériel est inclus. **L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4<sup>e</sup> année du primaire. Apportez un lunch froid !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Samedi, de 9 h à 15 h	Club nautique	2 octobre	70 \$



## 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 ou être en 6<sup>e</sup> année du primaire. Apportez un lunch froid et une poupée ou un toutou !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, de 8 h à 16 h 30	Club nautique	9 octobre	70 \$

## DESSIN ADULTE – DESSINER UN ANIMAL – CRAYON BLANC SUR FOND NOIR

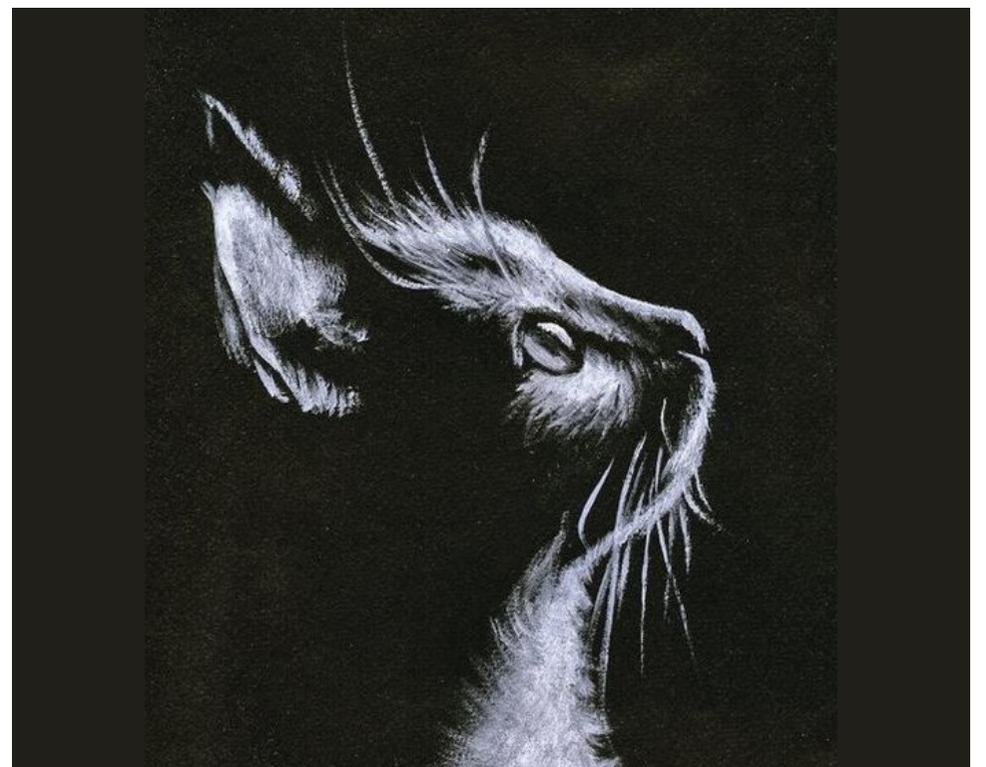
Voir le sujet différemment pour progresser rapidement !

Cet atelier vise l'apprentissage des techniques de dessin en vue de maîtriser les formes, la texture et le caractère de l'animal. Le médium utilisé est le crayon pastel blanc. Le travail en « négatif » (blanc sur noir) fait appel à notre cerveau droit, soit la partie plus créative et intuitive de notre cerveau. Apprendre à utiliser cette partie du cerveau est indispensable pour améliorer ses habiletés en dessin et pour enfin se faire confiance. La formatrice vous guidera pas à pas dans la réalisation de ce projet différent et inspirant.

Une liste du matériel requis sera fournie une semaine avant l'atelier.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
15 ans et +	Samedi, de 13 h 30 à 16 h	Club nautique	30 octobre	45 \$



## DESSIN JEUNESSE – DESSINER UN PERSONNAGE MANGA

Tu t'intéresses à l'univers du manga et au dessin? Tu aimerais développer tes habiletés pour apprendre à reproduire ou à créer des personnages?

Dans cet atelier pratique, facile à suivre et sympathique, tu apprendras :

- les caractéristiques des visages mangas et les détails importants à connaître pour qu'ils soient réussis;
- des notions de base en dessin, simples et adaptées à ton âge, telles qu'estimer des proportions, prendre des mesures, rendre un effet de texture, etc. Ces notions te seront utiles pour n'importe quel projet artistique;
- des informations sur quelques outils en dessin (crayons, gomme à effacer, estompe) et sur les façons de s'en servir pour obtenir l'effet voulu.

Bien sûr, tu dessineras aussi un personnage. Tu termineras l'atelier en ayant acquis de nouvelles connaissances et habiletés qui favorisent la concentration, en plus d'avoir découvert un nouveau passe-temps.

Une liste simple du matériel à se procurer sera envoyée par la professeure une semaine avant l'atelier.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre



Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 8 à 13 ans	Samedi, de 10 h à 11 h 30	Club nautique	27 novembre	25 \$

## MANDALA SUR RONDIN DE BOIS

Venez créer des mandalas sur rondin de bois à l'aide de peinture et de stylets. Un bel atelier pour relaxer, créer et profiter de l'instant présent!

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
9 ans et +	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	20 septembre	25 \$



## PINÇO RIGOLO

Viens peindre sur une toile de 9 po x 12 po en utilisant ta créativité et notre matériel artistique! Aucune connaissance en peinture n'est requise. Tout le matériel nécessaire est fourni : peinture, pinceaux, toile, tablier, etc. Tu repartiras avec une nouvelle toile complétée en main et le sourire aux lèvres!

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
6 ans et +	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	4 octobre	25 \$



## BOMBES EFFERVESCENTES POUR LE BAIN

Une activité à réaliser en famille ou entre amis : un atelier de création de bombes effervescentes. De confection simple, rapide et économique, ces petites merveilles ont le pouvoir d'adoucir, de nettoyer et d'hydrater votre peau ainsi que celle de vos petits. Découvrez un monde d'effervescence! Parfait pour offrir un cadeau original, ou tout simplement pour se gâter soi-même. Tout le matériel est inclus.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	18 octobre	25 \$



## GLUE

Tu aimerais apprendre à faire de la « glue »? Viens t'amuser avec nous! On fera deux recettes de « glue » différentes. Tout le matériel est inclus.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
6 ans et +	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	1 <sup>er</sup> novembre	25 \$



## EXPLORATION AU MÉDIUM DE COULAGE

Venez explorer le médium de coulage sur toile (*pouring*)! Vous ressortirez de cet atelier avec une magnifique toile créée selon votre impulsion du moment.. Matériel inclus : toile de 8 po x 10 po, tablier, médium de coulage, peinture et gants.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
15 ans et +	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	15 novembre	25 \$

## PINÇO ET APÉRO

Vous êtes en quête d'un nouveau défi personnel, d'une sortie hors du commun avec des amis, d'une activité pour souligner un évènement spécial? Pinço et Apéro est pour vous! Que vous soyez un peintre novice ou expérimenté, vous prendrez plaisir à ce moment de détente et de créativité. Aucune connaissance en peinture n'est requise. Tout le matériel nécessaire est fourni : peintures, pinceaux, toile de 16 po x 20 po, chevalet, tablier, etc. Un professeur vous guidera pas à pas dans la réalisation de votre chef-d'œuvre. Vous repartirez ainsi avec une nouvelle toile complétée en main et le sourire aux lèvres!.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
18 ans et +	Lundi, de 18 h à 20 h 30	Chalet des loisirs	29 novembre	35 \$