



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

PRINTEMPS 2024



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2024

Service des loisirs, 418 849-7141, poste 244
loisirs@lacbeauport.net

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 18 mars au 2 avril 2024.

Non-résidents : 25 mars au 2 avril 2024.

Prenez note que le 18 et le 25 mars 2024, les bureaux ouvriront à 8 h pour les inscriptions.

Les places sont limitées.

Comment s'inscrire ?

En ligne :

Méthode d'inscription à privilégier : via la plateforme [Voilà!](#)

En personne : Pendant les heures d'ouverture des bureaux : lundi au jeudi, 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h. Les bureaux municipaux sont fermés le vendredi.

50, chemin du Village, Lac-Beauport (Québec) G3B 1R2.

Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

Particularités de la plateforme [Voilà!](#)

- Si ce n'est déjà fait, vous devez créer un compte d'utilisateur.
- L'approbation du compte est effectuée par l'administration pendant les heures de bureau. Un délai est donc à prévoir.
- Date limite pour avoir un compte fonctionnel dès le premier matin des inscriptions : avant le jeudi 14 mars 2024, à 15 h.
- Vous pouvez créer un compte en tout temps.
- Non compatible avec les téléphones intelligents et les tablettes.
- Vous devez utiliser un ordinateur (PC ou Mac) et privilégier Google Chrome ou Edge.
- Modes de paiement acceptés en ligne : Visa et Mastercard

Inscription en ligne via la plateforme [Voilà!](#)

lac-beauport.appvoila.com

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Tarifs

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

Résidents

Tarif préférentiel : en vigueur jusqu'au 2 avril 2024.

Tarif régulier (majoration de 10 %) : en vigueur après la période d'inscription.

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 25 mars au 2 avril 2024.

Tarif : majoration de 50 % des coûts d'inscription.

Exception : majoration de seulement 10 % pour les activités à la carte.

L'inscription à des cours de la programmation des loisirs ne permet pas d'accéder à la plage du Club nautique en dehors des heures prévues de l'activité.

Vous êtes citoyen des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury? Profitez de l'entente intermunicipale!

Bénéficiez du même prix que les résidents de Lac-Beauport.

Dates d'inscription : 25 mars au 2 avril 2024.

Méthode d'inscription : par téléphone au 418 849-7141, poste 244.

Annulation et remboursement

Annulation par le participant

- Annulation 10 jours avant le début du cours : remboursement complet.
- Annulation 9 jours avant le début du cours et pendant la session : aucun remboursement, sauf exception (preuve justificative obligatoire) :
 - problèmes de santé (blessure ou maladie);
 - déménagement;
 - décès.

Remboursement au prorata des cours donnés. Des frais d'administration de 15 % peuvent s'appliquer.

- Absence du participant : aucun remboursement et aucune reprise de cours.

Force majeure

Advenant certaines circonstances particulières (tempête de neige, bris d'équipement, etc.), la Municipalité se réserve le droit d'annuler toute activité et de modifier les horaires. Aucun remboursement ne sera effectué.

Changement de programmation

Si le cours proposé est retiré de la grille horaire par manque d'inscriptions, nous communiquerons avec vous par courriel pour un remboursement ou d'autres suggestions d'activités.

Début de la session régulière : À partir du 13 avril 2024.

Adresse des sites :

- Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École
- Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac
- École Montagnac – bâtiment du Lac : 570, chemin du Tour-du-Lac
- École Montagnac – bâtiment de la Montagne : 39, chemin des Épinettes
- Parc Carrier-Chamberland : 46, chemin du Village
- Parc de l'Éperon : 20, chemin de l'Éperon
- Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé
- Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village
- Salle Philippe-Laroche : 46, chemin du Village
- Service des loisirs et bibliothèque l'Écrin : 50, chemin du Village
- Skate parc : 46, chemin du Village
- Terrain de basketball : 48, chemin du Village
- Terrains de soccer : 550, chemin du Tour-du-Lac
- Terrains de tennis et de pickleball : 560, chemin du Tour-du-Lac

INFORMATIONS

Contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire : 418 849-7141, poste 244

loisirs@lacbeauport.net

www.lac-beauport.quebec

Heures d'ouverture des bureaux : lundi au jeudi, 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h. Les bureaux municipaux sont fermés le vendredi.

Programme de gratuité pour personnes à faible revenu : Accès-Loisirs Lac-Beauport

La Municipalité adhère au programme Accès-Loisirs.

- **À qui s'adresse ce programme ?** À toute personne de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu.
- **Qu'est-ce que ce programme offre ?** La possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement, et ce, dans le respect et la confidentialité.
- **Quelles sont les conditions d'admission ?**
 - Être résident de Lac-Beauport.
 - Présenter une preuve de résidence.
 - Le revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous.
 - Présenter une preuve de revenu indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge (carte d'aide sociale, déclaration de revenus ou feuillet du Régime de rentes du Québec).



Comment s'inscrire au programme ?

- Date : le 3 avril 2024.
- Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

Tableau des seuils de revenu 2022 selon Statistique Canada

| | |
|-------------|-----------|
| 1 personne | 29 380 \$ |
| 2 personnes | 36 576 \$ |
| 3 personnes | 44 966 \$ |
| 4 personnes | 54 594 \$ |
| 5 personnes | 61 920 \$ |
| 6 personnes | 69 835 \$ |
| 7 personnes | 77 751 \$ |

Informations

www.accesloisirsquebec.com



GYMNASTIQUE

MINI-GYM : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : améliorer l'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 seront 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 le 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 ainsi que la renverse avant ou arrière. Les mouvements tels que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés.

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

| Niveau | Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|---------------|---------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------|-------|
| Mini-gym | De 2 à 3 ans | Samedi, de 9 h à 9 h 45 | Montagnac du Lac – Gymnase | 13 avril (congé le 18 mai) | 8 semaines | 68 \$ |
| Enfantine | De 4 à 5 ans | Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55 | | | | 76 \$ |
| Débutant | De 5 à 7 ans | Samedi, de 11 h 05 à 12 h 05 | | | | 76 \$ |
| Intermédiaire | De 6 à 9 ans | Samedi, de 12 h 15 à 13 h 15 | | | | 76 \$ |
| Avancé | De 8 à 12 ans | Samedi, de 13 h 25 à 14 h 25 | | | | 76 \$ |



DANSE

ÉVEIL À LA DANSE : les jeunes vont bouger, danser et chanter au rythme de différentes musiques afin de développer leur imagination, leur coordination et leur aptitude à l'écoute musicale. La chorégraphie sera présentée lors du dernier cours.

ACCRO-DANSE : l'accro-danse est une combinaison de danse acrobatique et de gymnastique au sol. Les participants travailleront d'abord des éléments de base en gymnastique, tels que les divers sauts, roulades, roues et renverses, tout en développant leur souplesse par des exercices précis. Une fois qu'ils auront acquis ces éléments, ils les combineront à des mouvements de danse dans une chorégraphie qui sera présentée lors du dernier cours.

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

| Niveau | Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------|-------|
| Éveil à la danse | De 4 à 5 ans | Samedi, de 9 h à 9 h 45 | Montagnac du Lac – Palestre | 13 avril (congé le 18 mai) | 8 semaines | 68 \$ |
| Accro-danse | De 6 à 8 ans | Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45 | | | | 76 \$ |



BASKETBALL ENFANT

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 ou sur le site Internet EMBQ.qc.ca.

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|--|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|------------|-------|
| Niv. 1 (1 ^{re} et 2 ^e année) | Dimanche, de 9 h à 10 h 10 | Montagnac du Lac – Gymnase | 12 mai (congé le 19 mai) | 5 semaines | 75 \$ |
| Niv. 2 (3 ^e et 4 ^e année) | Dimanche, de 10 h 10 à 11 h 20 | | | | |
| Niv. 3 (5 ^e et 6 ^e année) | Dimanche, de 11 h 20 à 12 h 30 | | | | |

BASKETBALL FAMILIAL EN ACCÈS LIBRE

NOUVEAU!

Plage en accès libre sans encadrement pour venir jouer et vous amuser au basketball en famille.

Les paniers seront à la hauteur des enfants.

Les ballons seront fournis.

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-----------|-----------------------------|----------------------------|----------|------------|--------------------|
| Familiale | Dimanche, de 11 h à 12 h 30 | Montagnac du Lac – Gymnase | 14 avril | 4 semaines | 20 \$ par personne |

BASKETBALL ADULTE

Ligue de basketball adulte de calibre avancé (collégial-universitaire) sans encadrement ni coach. Vous devez envoyer votre candidature et votre profil à l'adresse suivante : basketball-lb@hotmail.com. Une sélection sera faite par le responsable de la ligue. Les places sont limitées.

Le paiement sera effectué sur place.

Responsable : en collaboration avec l'EMBQ

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-----------|--------------------------|----------------------------|----------|------------|-------|
| Adultes | Mercredi, de 20 h à 22 h | Montagnac du Lac – Gymnase | 17 avril | 8 semaines | 40 \$ |

CAPOEIRA

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine la danse, les arts martiaux, les acrobaties et la musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle permet de développer son équilibre, sa force, sa souplesse, son agilité, sa coordination, son endurance et son rythme.

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|--|---------------------------|---------------|----------|------------|------------------------|
| Adultes et enfants (à partir de 6 ans) | Jeu, de 18 h 15 à 19 h 15 | Club nautique | 18 avril | 6 semaines | 110 \$ par participant |

TAEKWONDO (JUNIOR/SENIOR)

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 vous dépasser, pour vivre des émotions fortes ou simplement pour vous amuser, venez pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

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

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

| Forfaits | Coût |
|----------------|--------|
| 1 fois/semaine | 110 \$ |
| 2 fois/semaine | 130 \$ |
| 3 fois/semaine | 160 \$ |

Pour s'inscrire aux cours de taekwondo, il faut être âgé de 6 ans et plus.

| Horaire | Niveau | Lieu | Début | Durée |
|----------|----------------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| Lundi | De 18 h à 19 h | Montagnac de la Montagne – Gymnase | 15 avril (congé le 20 mai) | 7 semaines de cours + 1 semaine d'examen |
| | De 19 h 15 à 20 h 30 | | | |
| Mardi | De 18 h à 19 h | Montagnac de la Montagne – Gymnase | 16 avril | 7 semaines de cours + 1 semaine d'examen |
| | De 19 h 15 à 20 h 15 | | | |
| Mercredi | De 18 h à 19 h | Salle Philippe-Laroche | 24 avril | 7 semaines de cours + 1 semaine d'examen |
| | De 18 h à 19 h | Montagnac de la Montagne – Gymnase | 17 avril | |
| | De 19 h 15 à 20 h 30 | Montagnac de la Montagne – Gymnase | 17 avril | |
| Jeudi | De 18 h à 19 h | Montagnac du Lac - Palestre | 18 avril | 8 semaines de cours |
| | De 18 h à 19 h | Montagnac de la Montagne – Gymnase | | |
| | De 19 h 15 à 20 h 15 | Montagnac de la Montagne – Gymnase | | |
| Samedi | De 9 h à 10 h 30 | Montagnac de la Montagne – Gymnase | 20 avril (congé le 18 mai) | 8 semaines de cours |

ENTRAÎNEMENT DE BOXE

Profitez des bienfaits physiques qu'offre l'entraînement de boxe, et ce, dans un cadre sécuritaire (sans danger pour la tête), ludique et dynamique.

Les cours comprennent un échauffement actif, une introduction aux techniques de base de la boxe, une mise en pratique (notamment avec des mitaines de frappe), de la musculation, du cardio par la boxe et des étirements. Un conditionnement physique qui vous apportera de nombreux bénéfices!

Vous découvrirez le formateur Alex Perreault, qui est non seulement un entraîneur passionné, mais aussi un athlète qui compte 15 combats de boxe olympique à son actif.

Le matériel est fourni, mais vous pouvez apporter votre propre équipement (gants de boxe et mitaines de frappe).

Responsable : Alex Perreault

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|--------------------|-----------------------------|---------------|----------|------------|--------|
| À partir de 14 ans | Mardi, de 18 h 30 à 19 h 15 | Club nautique | 16 avril | 8 semaines | 115 \$ |



MULTISPORTS ADOS

Multisports Ados consiste en une période où les jeunes peuvent exprimer leur énergie selon leurs désirs et leurs besoins en choisissant les sports de leur choix. Les intervenants de la Maison des jeunes de Lac-Beauport seront présents afin d'assurer un environnement sécuritaire, amusant et stimulant. Tous sont les bienvenus et aucune inscription n'est requise, il suffit de se présenter directement sur place.

Responsable : Maison des jeunes Le Cabanon (418 841-0707)

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|------------|---------|
| De 11 à 17 ans | Jeudi, de 19 h 45 à 20 h 45 | Montagnac du Lac – Palestre | 18 avril | 8 semaines | Gratuit |



BADMINTON

Niveau intermédiaire et avancé

Plage horaire de badminton sans encadrement ni coach de niveau intermédiaire et avancé. Il y a possibilité de payer 5 \$ la séance directement sur place.

Responsable : Guy Lapierre

En accès libre

Pour les plages en accès libre, vous devez prévoir votre équipement (raquette et volants) et il n'est pas possible de payer à la séance. L'inscription est obligatoire.

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------|------------|-------|
| Intermédiaire et avancé | Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30 | Montagnac du Lac | 18 avril | 8 semaines | 40 \$ |
| En accès libre (ouvert à tous) | Dimanche, de 18 h 30 à 20 h | – Gymnase | 14 avril (congé le 19 mai) | 8 semaines | 40 \$ |

PICKLEBALL

*** **PRENEZ NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR LE BIAIS DU SITE DE L2 PICKLEBALL**

Le pickleball est un sport de raquette pour tous les âges. Il 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.

Débutant-initié : plage de jeu supervisée de pickleball pour joueurs débutants et initiés. C'est l'occasion de venir apprendre à jouer avec le soutien d'un instructeur, et possiblement de rencontrer de futurs partenaires de jeu. **Le port de lunettes de protection est obligatoire. Les balles et les raquettes seront fournies au besoin.**

Description du niveau 2.9 et moins :

Nouveaux joueurs et joueurs initiés qui sont toujours en apprentissage en ce qui concerne les règlements, le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur), le positionnement et les stratégies de base. Jeu essentiellement récréatif, pour apprendre à connaître le pickleball. Avoir fait une clinique d'initiation ou connaître les bases est un atout.

Intermédiaire : plage de jeu supervisée par un instructeur pour les niveaux 3.0 et plus. Le déplacement des joueurs sur les terrains selon les victoires et les défaites favorise le développement des habiletés et des stratégies pour continuer de s'améliorer. **Les balles sont fournies. Le port de lunettes de protection est obligatoire.**

Description du niveau 3.0 (intermédiaire) :

Le jeu est plus rapide. Le joueur tente de garder la balle plus basse et de maintenir la balle en jeu pendant des échanges plus longs (de 8 à 10 coups), se déplace en équipe et tente d'avancer au filet au lieu de rester en arrière. Il est capable de maintenir un court échange à la ZAC (de 4 à 6 coups). Il essaie également de faire des services profonds et des retours de service profonds, et commence à utiliser l'amorti de fond de terrain pour avancer au filet.

Accès libre : venez mettre en pratique ce que vous avez appris ou simplement vous amuser entre amis. Vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes). Aucun formateur ne sera présent. **Le port de lunettes de protection est également exigé.**

Il est important de s'inscrire dans le bon niveau. Le Service des loisirs se réserve le droit de transférer un participant inscrit au mauvais groupe. Si le transfert n'est pas possible, l'inscription sera annulée et remboursée.

Pour les plages en accès libre, vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes). Le port de lunettes de protection est également exigé. Aucun formateur ne sera présent.

Responsable : L2 Pickleball

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|--|--------------------------|----------------------------|----------------------------|------------|-------|
| Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +) | Mercredi, de 18 h à 20 h | Montagnac du Lac – Gymnase | 17 avril | 6 semaines | 90 \$ |
| Débutant - initié (2.9 et moins – 16 ans et +) | Dimanche, de 13 h à 15 h | | 14 avril (congé le 19 mai) | 6 semaines | 90 \$ |
| Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +) | Dimanche, de 15 h à 17 h | | | 6 semaines | 30 \$ |
| En accès libre (16 ans et +) | Dimanche, de 17 h à 18 h | | | 6 semaines | 30 \$ |

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. Résultat : un corps droit, musclé, équilibré, agile, libéré des vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

Responsables : Suzie Fecteau et Marie-Josée Dumas

| Clientèle | Horaire | Professeure | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-----------|--------------------------|-------------------|---------------|----------------------------|------------|-------|
| Adultes | Lundi, de 18 h à 19 h | Suzie Fecteau | Club nautique | 15 avril (congé le 20 mai) | 8 semaines | 80 \$ |
| Adultes | Mercredi, de 18 h à 19 h | Marie-Josée Dumas | Club nautique | 17 avril | 8 semaines | 80 \$ |

| Forfaits | Durée | Coût |
|----------------|------------|--------|
| 1 fois/semaine | 8 semaines | 80 \$ |
| 2 fois/semaine | | 140 \$ |



ZUMBA GOLD

Les cours sont basés sur une chorégraphie facile à suivre qui vous permet de pratiquer une gamme de mouvements tout en développant votre équilibre et votre coordination. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner et vous en ressortirez en pleine forme.

Responsable : Cristina Morales

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|------------|-----------------------------|---------------|----------|------------|--------|
| Zumba Gold | Jeudi, de 10 h 30 à 11 h 30 | Club nautique | 18 avril | 8 semaines | 104 \$ |

YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien, issu de la tradition millénaire du yoga des pharaons, est très proche du hatha yoga de l'Inde et comporte des postures similaires, tout en étant axé sur la verticalité, ce qui favorise le redressement de la colonne vertébrale et des épaules. Il utilise des techniques spécifiques de respiration, qui apportent de la vitalité et une meilleure capacité respiratoire. Les mouvements, simples mais précis, requièrent une attention soutenue, développant ainsi le pouvoir de concentration et la mémoire.

Prenez plaisir à découvrir cette discipline aux bienfaits thérapeutiques qui agit puissamment sur l'ensemble de l'être, et venez développer des outils pour soulager et renforcer votre condition physique, mentale et énergétique.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|---------|----------------------------|---------------|-------------------------------------|------------|-------|
| Adultes | Mercredi, de 9 h à 10 h 15 | Club nautique | 17 avril (congé le 15 et le 22 mai) | 6 semaines | 95 \$ |

YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Il s'agit d'un yoga très doux pour entretenir votre santé, délier votre corps et votre esprit, relaxer, respirer et rétablir votre équilibre physique, mental et émotionnel. Chacun peut y trouver son compte grâce aux nombreuses variantes proposées. Un programme varié sera offert, incluant des mouvements pour mobiliser votre corps, entretenir vos articulations et votre souplesse ainsi que favoriser une meilleure circulation anatomique et énergétique, tout en vous offrant un intime moment de connexion avec vous-même.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-------------|--------------------------------|---------------|-------------------------------------|------------|--------|
| 55 ans et + | Mercredi, de 10 h 25 à 11 h 55 | Club nautique | 17 avril (congé le 15 et le 22 mai) | 6 semaines | 115 \$ |

SOMAYOGA (SPÉCIAL HANCHES)

Le somayoga 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'auto-ajustement de la colonne vertébrale. Une combinaison douce et harmonieuse. Un pont entre le dense et le subtil.

Le cours spécial hanches vous fera découvrir la plus importante articulation du corps. Reliant le haut et le bas du corps, son manque de mobilité entraîne des limitations du corps. Essayez cette technique hyper douce qu'est le somayoga pour retrouver une mobilité plus complète et une facilité lors de la marche.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|---------|--------------------------|---------------|-------------------------------------|------------|--------|
| Adultes | Jeudi, de 14 h 30 à 16 h | Club nautique | 18 avril (congé le 16 et le 23 mai) | 6 semaines | 115 \$ |

YOGA RESTAURATEUR

Cette forme moderne du yoga est adaptée tant aux personnes ayant une vie sédentaire qu'à celles faisant des entraînements sportifs ou ayant des professions incluant des répétitions de mouvements ou un déséquilibre postural. Les exercices proposés permettent de renforcer le corps et de lui redonner toute la mobilité dont il a besoin. Le corps s'ajuste par la pratique variée d'exercices et l'utilisation de balles pour se masser soi-même. C'est un yoga fonctionnel, dans le sens où les postures, les mouvements et les enchaînements favorisent toutes les qualités musculo-squelettiques (mobilité articulaire, souplesse musculaire, stabilité, proprioception, force, puissance), mais aussi un grand nombre de fonctions du corps (systèmes musculaire, squelettique, cardiovasculaire, lymphatique, immunitaire, respiratoire, digestif, nerveux et circulatoire).

Ce yoga à l'approche éducative a pour principaux objectifs de prévenir les blessures et d'améliorer votre posture et votre qualité de vie en favorisant une santé globale.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|---------|-----------------------------|---------------|-------------------------------------|------------|-------|
| Adultes | Jeudi, de 16 h 10 à 17 h 25 | Club nautique | 18 avril (congé le 16 et le 23 mai) | 6 semaines | 95 \$ |





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!

Pour les chiens âgés de 4 mois et plus.

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 que 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!

CLUB CANIN BON MAÎTRE, BON CHIEN

NOUVEAU!

Vous avez complété vos niveaux 1 et 2 et vous en voulez encore plus avec votre chien? Venez participer à ce cours pour solidifier l'obéissance fine, augmenter les bases d'agilité et apprendre des fantaisies qui vous rendront fier, tout en éprouvant du plaisir avec toutou.

Il vous sera possible de faire partie d'une démonstration avec votre chien après la session si vous le souhaitez.

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 emili.net 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 | Salle Philippe-Laroche | 9 avril | 8 semaines | 120 \$ |
| Niveau 2 | Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45 | | | 10 semaines | 140 \$ |
| Club Canin | Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30 | | 10 avril (congé le 17 avril) | 10 semaines | 140 \$ |

MARCHE DE GROUPE EN PLEIN AIR

Vous aimez marcher, et pour vous, c'est encore plus agréable de le faire accompagné?

Ce groupe de marche pour les 50 ans et plus se veut convivial et sans pression de performance.

Le trajet, d'une distance de 2,5 à 3,5 km, variera selon la température et les conditions météorologiques. Nous vous recommandons de vous munir d'une gourde d'eau ainsi que de bâtons de marche.

Il est à noter que pour pouvoir participer à l'activité, vous devez être capable de vous relever par vous-même en cas de chute.

Responsable : Francine Tremblay, de VIACTIVE

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-------------|----------------------|-------------------|----------|------------|-----------------------------------|
| 50 ans et + | Mardi, départ à 10 h | Parc de l'Éperon* | 16 avril | 8 semaines | Gratuit – inscription obligatoire |

* En cas de mauvaise température, le lieu peut changer.

VIACTIVE

Le programme VIACTIVE a été créé par Kino-Québec et est offert **gratuitement** aux personnes de 50 ans et plus. La plupart des séances d'exercices s'effectuent avec une musique entraînante qui donne le goût de bouger. Ce programme offre une variété d'exercices axés sur le plaisir et le jeu qui favorisent l'équilibre et le mouvement. Les séances VIACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation.

L'activité physique aide à se sentir bien. Plus vous bougez, plus vous gagnez en mieux-être!

Responsables : Francine Tremblay et Michel Després

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-------------|-------------------------------|------------------------|----------|------------|-----------------------------------|
| 50 ans et + | Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30 | Salle Philippe-Laroche | 24 avril | 7 semaines | Gratuit – inscription obligatoire |

ACTIVITÉS DE KARINE GIGUÈRE

INSCRIPTION : seulement par carte de crédit, par le biais du site Web www.metabolisme-entrainement.com.

Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. Session de 7 à 8 semaines. La date du début des cours, le lieu et le coût seront affichés sur le site Web.

CIRCUIT MUSCULAIRE

Cet entraînement en circuit est conçu pour faire travailler vos muscles. Un véritable entraînement énergisant!

L'endurance, le renforcement, le tonus, l'équilibre et la mobilité seront travaillés. Le circuit musculaire est différent chaque semaine.

ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR (CIRCUIT CARDIO-MUSCULAIRE)

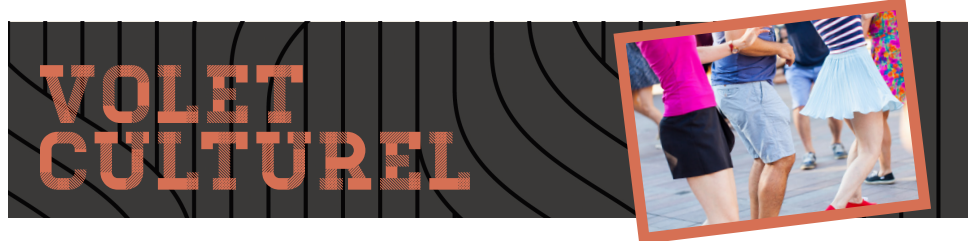
Ce cours propose des entraînements variés sur des circuits extérieurs (sentiers en forêt, trottoirs, rues, etc.). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Alternance marche-course et stations musculaires sur le parcours. Le cours se donne à l'extérieur, beau temps,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

ESSENTRICS – VINTAGE

Le cours d'Essentrics prend la place du cours appelé « Vintage ». Il s'agit d'un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de condition physique. Cette discipline combine simultanément l'étirement et le renforcement, tout en engageant l'ensemble des muscles de votre corps. Les exercices vous permettront d'améliorer votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

Le cours aura lieu à l'intérieur du Club nautique.





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, vous apprendrez des chorégraphies pour vous tenir en forme, et ce, dans le plaisir. Venez essayer!

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

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------|-------|
| Initiation à débutant | Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30 | Montagnac du Lac – Palestre | 15 avril (congé le 20 mai) | 6 semaines | 50 \$ |
| Débutant+ à avancé | Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30 | | | | |

PEINTURE SUR GALETS **NOUVEAU!**

À l'approche des vacances, Josée Arsenault vous invite à découvrir une de ses activités estivales préférées : la peinture sur galets. Cette activité simple et nécessitant peu de matériel gagne à être connue.

Dans un premier temps, M^{me} Arsenault partagera avec vous ses connaissances sur la manière de choisir vos roches ainsi que différentes techniques pour les transformer.

Chaque atelier comportera une démonstration, suivie d'une période de créativité libre. Au deuxième atelier, en plus des galets, vous serez invité à peindre sur des morceaux de bois flotté.

Laissez-vous tenter par cette activité créative estivale qui saura vous séduire par sa simplicité!

Le matériel est inclus.

Responsable: Josée Arsenault

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-----------|--------------------------------|--------------------|---------------------|------------|-------|
| Adultes | Mercredi, de 13 h 30 à 15 h 30 | Chalet des loisirs | 1 ^{er} mai | 2 semaines | 60 \$ |



CONCERT DE BOLS TIBÉTAINS

Plongez dans une odyssée de sérénité!

Un concert de bols tibétains offre une expérience sensorielle inoubliable, invitant les participants à plonger dans un calme profond où les pensées ralentissent, voire s'arrêtent. Dans cet espace de silence intérieur, les vibrations des bols tibétains vous transportent dans un état de ressourcement profond. Pendant le concert, les participants ont également la possibilité d'interagir avec les bols, enrichissant ainsi leur expérience.

Les bienfaits d'un concert de bols tibétains vont bien au-delà de l'aspect auditif. Les vibrations semblent traverser le corps, dissipant les tensions accumulées et induisant une relaxation profonde. Certains ressentent même un état de somnolence, tandis que d'autres rapportent une libération des tensions physiques persistantes, laissant place à un sentiment de bien-être généralisé.

Les effets ressentis après un concert sont souvent marquants, suscitant des réactions positives et un sentiment de présence accrue dans le moment présent. Ces bienfaits peuvent perdurer plusieurs jours, laissant aux participants une impression durable et positive. Pour ceux qui hésitent à participer, considérez ce concert comme un cadeau précieux à s'offrir au moins une fois dans sa vie.

Rejoignez-nous pour cette expérience unique et laissez-vous transporter dans un moment de détente unique.

Responsable: Jimmy Thériault

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|-------------|--------------------------|---------------|----------|-------|
| 14 ans et + | Vendredi, de 19 h à 21 h | Club nautique | 19 avril | 42 \$ |



JOURNÉE POUR DÉCOUVRIR LA MAGIE DES BOLS TIBÉTAINS

Joignez-vous à nous pour une journée d'exploration des bols tibétains, où nous démystifierons ces instruments captivants et leurs bienfaits tangibles pour le bien-être.

Pendant cet atelier pratique, vous apprendrez les bases de l'utilisation des bols tibétains, de leur histoire à leur utilisation dans la vie quotidienne. Nous aborderons des techniques simples de méditation et de relaxation qui vous permettront de ressentir directement les effets apaisants des vibrations sonores.

Rejoignez-nous pour cette journée enrichissante et découvrez comment ces instruments peuvent vous aider à retrouver l'équilibre et la tranquillité dans votre vie quotidienne.

Les objectifs principaux de l'atelier d'initiation :

- Choisir et utiliser adéquatement son bol.
- Apprendre l'automassage pour détendre son corps et apaiser son mental.
- Comprendre l'origine de cette pratique millénaire.
- Découvrir les principes physiques des bols.
- Utiliser son bol pour la méditation et le yoga.

Pour une expérience optimale, veuillez apporter :

- Des vêtements confortables.
- Une couverture légère (quelques exercices pratiques se feront au sol).
- Papier et crayon pour prendre des notes au besoin.
- Un lunch froid pour le repas du midi.

Les bols sont fournis pour l'atelier. Si vous possédez votre propre bol, apportez-le. Il sera aussi possible d'acquérir un bol.

Responsable: Jimmy Thériault

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|-------------|-----------------------|---------------|--------|--------|
| 15 ans et + | Samedi, de 9 h à 17 h | Club nautique | 11 mai | 175 \$ |

L'ART DU MOUVEMENT – ATELIER EUTONIE LAC-BEAUPORT

Vous voulez améliorer vos gestes, vos mouvements, vos actions et vos activités de tous les jours, avec un « minimum d'efforts et un maximum d'efficacité »? Venez rencontrer Charlaïne Michaud, eutoniste Gerda Alexander et spécialiste du mouvement.

C'est une invitation à explorer vos limites de façon simple et respectueuse afin de mieux utiliser votre corps, de travailler votre souplesse et d'améliorer votre énergie ainsi que votre équilibre physique et psychologique. Cette pratique corporelle vous permettra d'enrichir votre bien-être global et d'harmoniser votre tonus.

Ce cours sera composé d'un segment d'une trentaine de minutes sur ce qu'est l'eutonie et d'une heure d'exercices simples.

Responsable : Charlaïne Michaud

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|-----------|--------------------------|--------------------|----------|-----------------------------------|
| Adultes | Jeudi, de 10 h à 11 h 30 | Chalet des loisirs | 25 avril | Gratuit – inscription obligatoire |



RANDO-NETTE – PRIX DE PARTICIPATION

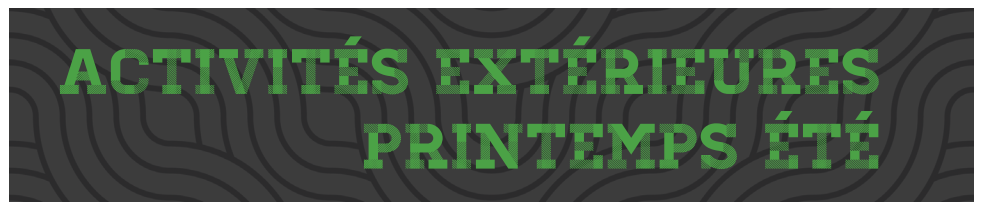
Au Service des loisirs, l'engagement communautaire et la sensibilisation face à la protection de l'environnement nous tiennent à cœur. De ce fait, nous vous invitons à suivre le mouvement grandissant de ramassage des déchets qui jonchent le sol après la fonte des neiges en faisant une rando-nette!

Mettez vos espadrilles, enfiler vos gants, apportez votre sac et faites comme plusieurs qui ont déjà emboîté le pas. Marchez votre kilomètre avec votre sac, seul ou entre voisins, et contribuez, par des actions concrètes, à un territoire des plus propres.

Afin de souligner et d'encourager la participation citoyenne, nous vous proposons un petit concours. Transmettez-nous vos photos par courriel à loisirs@lacbeauport.net, en y indiquant le secteur où vous avez réalisé votre rando-nette. Vous avez jusqu'au 1^{er} juin pour nous envoyer vos meilleurs clichés et courir la chance de remporter l'un des deux chèques-cadeaux de 50 \$ valides pour les activités de la programmation des loisirs.

Le prix de participation pour la rando-nette de 2023 a été tiré parmi les élèves de la classe de 5^{ème} année de monsieur Marc-André de l'école Montagnac – bâtiment de la Montagne, qui ont tous participé en groupe ou en famille à une corvée de ramassage de déchets. Félicitations pour leur engagement!

Les gagnants de cette édition seront tirés parmi les participants.



ABONNEMENT AUX TERRAINS DE TENNIS ET DE PICKLEBALL DE LAC-BEAUPORT

INSCRIPTION pour les cours, les ligues et les ABONNEMENTS, consultez le site Internet de L2 Tennis Solutions : l2tennis.com.

Chaque personne possédant un abonnement valide devra récupérer sa clé programmée pour accéder aux terrains.

Pour récupérer votre clé magnétique une fois que vous êtes abonné, présentez-vous avec votre reçu d'abonnement au Service des loisirs pendant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h.

Il est également possible de prendre un rendez-vous en dehors de ces heures en téléphonant au 418 849-7141, poste 244.

Un dépôt de 20 \$ en argent comptant est exigé pour l'obtention de la clé, et ce dépôt sera remboursé au retour de la clé.

Pour les abonnés, il sera possible de réserver un terrain entre 7 h et 23 h tous les jours de la semaine, sauf de 12 h à 14 h, moment où les terrains seront disponibles gratuitement et sans réservation pour les résidents de Lac-Beauport.

| | Abonnement (taxes incluses) | |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| | Saisonnier | Bloc de 4 semaines ⁽¹⁾ |
| 12 ans et - | Gratuit | Gratuit |
| 13-17 ans | 40 \$ | 10 \$ |
| 18-25 ans | 50 \$ | 15 \$ |
| 26-64 ans | 75 \$ | 20 \$ |
| 65 ans et + | 50 \$ | 15 \$ |
| Famille ⁽²⁾ | 185 \$ | 50 \$ |

(1) Un bloc est constitué de quatre semaines consécutives à partir du lundi. Le premier bloc débute le 20 mai 2024. Sujet à changement selon la date d'ouverture des terrains.

(2) Membres d'une famille habitant à la même adresse. Les enfants doivent être âgés de moins de 18 ans.

(3) Pour les membres, une carte d'accès joueur invité sera disponible au montant de 5 \$.

COURS DE TENNIS ENFANTS ET ADULTES

Formation 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 six joueurs. Venez découvrir les joies du tennis!

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

| Niveau | Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-------------------------|-------------|-----------------------------|-------------------|--------|------------|-------|
| Niveau 1 | 5 à 6 ans | Lundi, de 16 h 30 à 17 h 30 | Terrain de tennis | 20 mai | 5 semaines | 75 \$ |
| | | Mardi, de 16 h à 17 h | | 21 mai | | |
| Niveau 2 | 7 à 8 ans | Lundi, de 17 h 30 à 18 h 30 | | 20 mai | | |
| | | Mercredi, de 16 h à 17 h | | 22 mai | | |
| | | Jeudi, de 16 h à 17 h | | 23 mai | | |
| Niveau 3 | 9 à 11 ans | Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30 | | 20 mai | | |
| | | Mardi, de 17 h à 18 h | | 21 mai | | |
| | | Mercredi, de 17 h à 18 h | | 22 mai | | |
| Niveau 4 | 12 à 15 ans | Mardi, de 18 h à 19 h | | 21 mai | | |
| | | Jeudi, de 17 h à 18 h | | 23 mai | | |
| Débutant | 16 ans et + | Mercredi, de 18 h à 19 h | | 22 mai | | |
| | | Jeudi, de 18 h à 19 h | | 23 mai | | |
| Intermédiaire et avancé | 16 ans et + | Lundi, de 19 h 30 à 21 h | 20 mai | 112 \$ | | |



LIGUES DE TENNIS ET DE PICKLEBALL

LIGUE DE TENNIS DES PETITS MATINS

Cette ligue valorise le tennis de participation en permettant aux participants de jouer en duo, dans un contexte sans compétition. Dans une ambiance amicale, venez disputer des parties en double.

LIGUE DE TENNIS DE SIMPLE

Offerte à tous les niveaux de joueurs, cette ligue prévoit une partie organisée par semaine. Elle permet de favoriser une expérience de tennis excitante. Les joueurs seront jumelés avec un partenaire de même niveau, selon leurs disponibilités. Les parties peuvent avoir lieu le lundi, le mardi ou le mercredi.

LIGUES DE PICKLEBALL

Dans une ambiance conviviale, ces ligues permettent aux joueurs d'échanger avec différents partenaires. À l'occasion, des spécialistes pourraient être présents pour prodiguer des conseils aux joueurs.

| Ligue | Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Coût |
|------------------------------------|---------------------------|--|-----------------------|--------|----------------------|
| Ligue de tennis des petits matins* | Adultes, tous les niveaux | Mardi et jeudi, de 9 h à 11 h | Terrain de tennis | 4 juin | 45 \$ |
| Ligue de tennis de simple* | | Lundi, mardi et mercredi, de 19 h à 22 h | | 3 juin | 50 ⁽³⁾ \$ |
| Ligues de pickleball* | 2.9 et - | Lundi, de 19 h à 21 h | Terrain de pickleball | 3 juin | 30 \$ |
| | 3.0 et + | Mardi, de 9 h à 12 h | | 4 juin | 45 \$ |
| | | Jeudi, de 19 h à 21 h | | 6 juin | 30 \$ |
| | 2.9 et - | Samedi, de 9 h à 11 h | | 8 juin | 30 \$ |

* Abonnement saisonnier obligatoire pour s'inscrire à la ligue.

(3) Inclut un match par semaine.



CLINIQUE DE PICKLEBALL

DÉBUTANT

Formation pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Cet atelier adapté aux débutants leur permettra de s'initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base afin de pouvoir participer à des parties toutes simples. Les balles et les raquettes seront fournies.

DÉVELOPPEMENT

Formation de perfectionnement pour les joueurs de niveau 3.0 et plus. Des techniques plus avancées seront enseignées pour permettre l'amélioration du jeu. Le participant doit fournir son propre matériel.

| Niveau | Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|---------------|-------------|-----------------------|-----------------------|--------|-------|
| Débutant | 16 ans et + | Jeudi, de 18 h à 20 h | Terrain de pickleball | 16 mai | 37 \$ |
| | | | | 23 mai | |
| Développement | | Mardi, de 18 h à 21 h | | 28 mai | 55 \$ |

CLUB NAUTIQUE

LOCATION D'EMPLACEMENT AU CLUB NAUTIQUE – ÉTÉ 2024

L'été approche à grands pas, et le Service des loisirs vous informe que les espaces de rangement pour les embarcations non motorisées seront bientôt mis en location. La meilleure manière de procéder pour réserver et payer votre emplacement est en ligne, via la plateforme [Voilà!](#)

- **Pour** : les résidents de Lac-Beauport seulement
- **Inscription** : 10 avril 2024, en ligne ou en personne, à compter de 8 h
- **Prix** : 150 \$ par emplacement, taxes incluses
- **Nombre d'emplacements** : limité

Pour connaître le nombre d'emplacements, les modalités complètes ainsi que les règlements, veuillez consulter le site Internet au www.lac-beauport.quebec.

ACTIVITÉS DE NAGE EN EAU LIBRE ET CORRIDOR DE NAGE

Surveillez la programmation d'été qui paraîtra au début du mois de mai afin de connaître les modalités d'inscription ainsi que les plages horaires.

