



PROGRAMMATION AUTOMNE 2016

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES

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



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

INSCRIPTIONS ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES AUTOMNE 2016

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES
Résident: 8 au 28 août à compter de 8h30
Non-résident: les 29 et 30 août à compter de 8h30

2 FAÇONS POUR S'INSCRIRE :

Inscription en ligne :

- 1- Inscrivez-vous et payez maintenant en ligne sur www.lac-beauport.quebec
- 2- Mode de paiement en ligne accepté: **Visa ou Mastercard**

Inscription en personne et paiement :

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

50, chemin du Village
(2^e 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 pourra vous être exigée en tout temps.

Non-résidents de Lac-Beauport :

Activités aquatiques, culturelles et sportives: **29 et 30 août 2016**. Désormais, il n'y a plus de tarification supplémentaire exigée pour les non-résidents. Les places sont très limitées, premier arrivé, premier servi.

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 seulement.

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.

Aucun remboursement ou reprise de cours ne sera accordé après le début de l'activité, à moins d'une raison de :

- 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) :

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 dû à un manque de participants, nous communiquerons avec vous, soit par courriel ou par téléphone.

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 informations: www.lac-beauport.quebec
Tél: 418 849-7141 ext. 244





ACTIVITÉS culturelles ET DE bien-être

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, il sera accueilli par le service dans la bâtisse où a lieu l'activité.

ANGLAIS

Vos enfants aiment jouer, bouger, et même chanter. Why not English? Les cours offriront l'occasion d'apprendre et de pratiquer l'anglais dans un contexte stimulant et surtout amusant. Vos jeunes profiteront d'une approche communicative avec une enseignante d'expérience. Les cours sont offerts par Ms. Josey, enseignante du programme d'anglais intensif de l'école Montagnac. **Responsable : Camilla Josey**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 ^{re} année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	13 septembre	10 semaines	75 \$
2 ^e à 4 ^e année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	15 septembre	10 semaines	75 \$

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 ^e à 6 ^e année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	13 septembre	10 semaines	86 \$

ÉVEIL MUSICAL

Les bases de ce cours sont la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). 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. Un parent par enfant inscrit. **Responsable : Mélanie Grenier 418 841-0247**

Dates des cours : 24 septembre, 1^{er}-15-29 octobre, 12-26 novembre et 10 décembre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 an ½ à 3 ans ½	Samedi, 10 h 15 à 11 h	Montagnac 1	24 septembre	7 cours	60 \$

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 telles que 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
Débutant	Lundi, 13 h 30 à 16 h	Club nautique	26 septembre	10 semaines	120 \$

Science en folie

Viens découvrir avec un scientifique le monde extraordinaire et passionnant des sciences! Nos différents ateliers stimulent l'imagination et la curiosité des enfants envers le monde qui les entoure. Les ateliers favorisent la manipulation, l'observation, l'expérimentation, le questionnement et la méthode scientifique. **Responsable : Sciences en folie Québec**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Lundi, 15 h 40 à 16 h 40 Pas de cours, 10 octobre	Local de patin	12 septembre	10 semaines	95 \$

SCULPTURE DE BALLONS * 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. Viens nous trouver et deviens un magicien de la confection de ballons!

Responsable : Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
3 ^e à 6 ^e année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	15 septembre	10 semaines	92 \$

SCRAPBOOKING * NOUVEAUTÉ *

En scrapbooking, nous pouvons travailler le collage, les étampes, l'aquarelle, bref toutes sortes de techniques qui nous permettent de créer de nombreuses choses. J'ai en banque de nombreux projets pour tous les âges : cartes toutes occasions, boîtes cadeaux, cadre décoratif pour photo d'école, album photo, calendrier de l'Avent, cadeaux pour professeurs, signets pour livres, etc. Les idées ne manquent pas et les occasions qui se présentent tout au long de l'année sont nombreuses ! **Responsable : Sophie Ouellet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
3 ^e à 6 ^e année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	14 septembre	10 semaines	75 \$

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. **Responsable : Studio Percu Dance**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	14 septembre	10 semaines	86 \$

JARDIN COMESTIBLE * NOUVEAUTÉ *

Un cours pour planifier et concevoir votre aménagement paysager en vue de produire fines herbes, légumes, fruits et autres plantes comestibles. Une approche écologique et culinaire pour cultiver et se nourrir dans le respect de votre santé et de votre environnement. Une formation complète afin d'être prêt pour la saison prochaine. **Responsable : Julie Robineau**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 19 h à 20 h 30	Local de patin	15 septembre	10 semaines	100 \$

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, 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. **Responsable : Denis Lamontagne**

Niveau 2 : Votre chien obéit aux commandements de base, il est temps maintenant de passer à l'étape suivante. Apprenez-lui à vous obéir sans laisse et à des distances de plus en plus grandes. Développez 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
Niveau1	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Centre communautaire	5 octobre	8 semaines	105 \$
Niveau2	Mercredi, 20 h à 21 h	Centre communautaire	5 octobre	10 semaines	130 \$



QI GONG (YOGA CHINOIS)

*** NOUVEAUTÉ ***

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 découvertes et de détente. Le programme de cet automne sera constitué d'une séquence de 12 mouvements de longévité. **Responsable : Réjean Paquet.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 18 h 45 à 20 h	Club nautique	13 septembre	12 semaines	126 \$

Tai CHI CHAUN DE STYLE WU

*** NOUVEAUTÉ ***

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. Le programme de cet automne sera constitué 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	13 septembre	12 semaines	126 \$

COURS DE

yoga



SOMAYOGA ET RESPIRATION

Venez découvrir le somayoga, 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 somayoga 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, pratique, émotionnelle et spirituelle. **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 17 h 30 à 19 h	Club nautique	15 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	14 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	Mercredi, 10 h 30 à 12 h	Club nautique	14 septembre	12 semaines	138 \$
Intermédiaire	Mercredi, 13 h 30 à 15 h	Club nautique	14 septembre	12 semaines	138 \$
Débutant	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	15 septembre	12 semaines	138 \$

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	15 septembre	12 semaines	132 \$

YOGA SUR CHAISE

*** 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... **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 12 h à 13 h 15	Club nautique	14 septembre	12 semaines	132 \$

ACTIVITÉS sportives



ACCRO-DANSE

Le cours d'Accro-Danse est une combinaison de danse, d'acrobaties et de gymnastique. Tous ces éléments sont travaillés afin de les intégrer dans une chorégraphie. Force, souplesse et endurance seront de mise ! Spectacle le 12 juin. **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
8-12 ans	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	85 \$

BADMINTON

Viens jouer sur un des quatre 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	13 septembre	14 semaines	50 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h	Montagnac 1	15 septembre	14 semaines	50 \$
	Payable à la fois				5 \$

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 ^e année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h	Montagnac 1	2 octobre	10 semaines	130 \$
Niv. 2 (3-4 ^e année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15	Montagnac 1	2 octobre	10 semaines	155 \$
Niv. 3 (5-6 ^e année)	Dimanche, 11 h à 12 h 45	Montagnac 1	2 octobre	10 semaines	155 \$

CHEERLEADING

MINI: Initiation au cheerleading et aux éléments qui y sont liés telle 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 ! Parent-enfant.

TINY: Discipline sportive qui allie danse, acrobaties, gymnastique et 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 et II.



CHEERLEADING (suite)

NIVEAU III: Ce cours s'adresse à des athlètes ayant déjà performé pendant une saison de compétition entière en niveau II. Les techniques de cheerleading seront enseignées et pratiquées. Spectacle le 11 décembre. **Responsable : Chantal Paquet**

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	4 et 5 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	65 \$
Tiny	6 à 12 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 45	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	105 \$
Niv III	N/A	Samedi, 14 h 30 à 16 h	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	125 \$

Gymnastique

ENFANTINE: Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront, 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 qu'à ceux qui souhaitent parfaire leurs habiletés. Les enfants évoluent à leur rythme selon leurs capacités. Aucun préalable requis.

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.

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 telles les renverses avant et arrière ainsi que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés. Spectacle le 11 décembre. **Responsable : Chantal Paquet**

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Enfantine	4 et 5 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	85 \$
Débutant	5 à 7 ans	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	85 \$
Intermédiaire	6 à 9 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	85 \$
Avancé	8 à 12 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	85 \$

HIP-HOP

Style de danse actuel inspiré des danses urbaines. Les chorégraphies de hip-hop sont composées d'enchaînements de mouvements rapides et précis. Les élèves inscrits à ce cours travailleront la coordination et développeront le sens du rythme. Spectacle le 11 décembre.

Responsable : Chantal Paquet

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5 et 6 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30	Palestre 1	17 septembre	10 semaines	85 \$
7 à 10 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30	Palestre 1	17 septembre	10 semaines	85 \$
11 à 14 ans	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	Palestre 1	17 septembre	10 semaines	85 \$

MINI-GYM

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
2 et 3 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1	17 septembre	10 semaines	65 \$

TAEKWONDO (JUNIOR & 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**

Junior: L'enfant doit avoir 6 ans au début des cours.

TAEKWONDO (JUNIOR & ADULTE) (suite)

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	12 semaines	85 \$
2 fois/semaine	12 semaines	125 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Junior débutant	Lundi, 18 à 19 h <i>Pas de cours, 10 octobre</i>	Montagnac 1	12 septembre
Junior débutant	Mercredi, 18 h à 19 h	Montagnac 1	14 septembre
Junior avancé (jaune, I, II)	Mardi, 18 h à 19 h	Montagnac 1	13 septembre
Junior avancé (jaune, I, II)	Jeudi, 18 h à 19 h	Montagnac 1	15 septembre
Junior avancé (verte et +)	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 1	13 septembre
Junior avancé (verte et +)	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 1	15 septembre
Adulte débutant	Lundi, 19 h à 20 h 30 <i>Pas de cours, 10 octobre</i>	Montagnac 1	12 septembre
Adulte débutant	Mercredi, 19 h à 20 h 30	Montagnac 1	14 septembre

COURS DE Pilates



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.

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	12 semaines	85 \$
2 fois/semaine	12 semaines	125 \$

Niveau	Horaire	Professeur	Lieu	Début
Niv. 1	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30	Isabelle Aubry & Diane Bronsard	Club nautique	12 septembre
Niv. 2	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	14 septembre
Niv. 2	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 <i>Cours du 1^{er} octobre, palestre Montagnac 1</i>	Diane Bronsard	Club nautique	17 septembre

COURS DE conditionnement physique



Entraînement HITT * NOUVEAUTÉ *

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 5-9 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. **Responsable : Isabelle Gagné**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	12 semaines	120 \$
2 fois/semaine	12 semaines	216 \$
3 fois/semaine	12 semaines	288 \$

Cours	Horaire	Lieu	Début
Circuit-fit	Lundi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	12 septembre
Cardio-abdo	Jeudi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	15 septembre
Cardio-jogging	Vendredi, 8 h 20 à 9 h 20	Club nautique	16 septembre



Entraînement avec 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	96 \$
2 fois/semaine	12 semaines	168 \$
Accès illimité	12 semaines	207 \$

INSCRIPTION: seulement par Internet et par carte de crédit:

www.metabolisme-entrainement.com.

**AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE
PAR LA MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT.**

CIRCUIT MUSCULAIRE

Entraînement 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 vous préparer à votre saison de ski ou tout simplement compléter votre entraînement de cardio.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Mardi, 20h à 21h	Montagnac 1	13 septembre

LÈVE-TÔT

Entraînements variés sur circuits extérieurs niveaux intermédiaire à avancé. Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Course à pied et circuits musculaires sur différents parcours.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Jeudi, 8h à 8h50	Soccer	15 septembre

STEP-INTERVALLES

Entraînement cardiomusculaire 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, 10h30 à 11h30	Montagnac 1	17 septembre

TURBO

Entraînement cardiomusculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du crossfit, bootcamp et plus encore.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Lundi, 20h à 21h <i>Pas de cours, 10 octobre</i>	Montagnac 1	12 septembre
Adulte	Mercredi, 20h à 21h	Montagnac 1	14 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.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Lundi, 9h15 à 10h15	Centre communautaire	12 septembre
Adulte, aîné	Mercredi, 9h15 à 10h15	Centre communautaire	14 septembre

PLEIN-AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs. Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Course à pied et circuits musculaires sur différents 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 d'un entraînement efficace.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Lundi, 18h45 à 19h45	Stationnement Centre communautaire	12 septembre
Adulte	Mercredi, 18h45 à 19h45	Stationnement Centre communautaire	14 septembre

MAMAN-POUSSETTE

Remise en forme avec bébé. Bébé de 3 mois et plus préférablement. Exercices cardiovasculaires et musculaires sur différents parcours extérieurs. L'effet de groupe vous donnera toute l'énergie qu'il vous faut ! En cas de pluie, le cours se donne à l'intérieur du chalet des loisirs.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Maman, papa	Lundi, 10h30 à 11h30	Centre communautaire	12 septembre
Maman, papa	Mercredi, 10h30 à 11h30	Centre communautaire	14 septembre

S'entraîner en couple

*** NOUVEAUTÉ ***

Les jeudis sont désormais vos petites soirées de couple ! Entraînement favorisant l'amélioration cardio ainsi que le renforcement musculaire. Les exercices partagés à deux vous feront vivre une expérience commune qui renforce la relation. Venez partager du temps en couple tout en améliorant votre condition physique. Entraînements extérieurs en début de session et ensuite à l'intérieur quand la température sera moins agréable.

Vous devez être deux pour participer.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
2 adultes	Jeudi, 20h à 21h	Montagnac 1	15 septembre

COURS DE ZUMBA

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

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	12 semaines	85 \$
2 fois/semaine	12 semaines	125 \$
Accès illimité	12 semaines	150 \$



Cours	Horaire	Lieu	Début
Fitness	Mardi, 19h à 20h	Montagnac 1	13 septembre
Fitness	Mercredi, 9h à 10h	Chalet des loisirs	14 septembre
Fitness	Jeudi, 19h à 20h	Montagnac 1	15 septembre
Gold	Mardi, 9h à 10h	Club nautique	13 septembre
Gold	Vendredi, 9h30 à 10h30	Club nautique	16 septembre

ACTIVITÉS à la carte

*** NOUVEAUTÉ ***

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.

L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours. Apportez un lunch !

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfant, 11 ans et +	Dimanche, 8h à 16h30	Chalet des loisirs	9 octobre	60 \$

PRÉPARATION DE BOÎTES À LUNCH RAPIDES ET VARIÉES

*** NOUVEAUTÉ ***

Tous les secrets pour réussir à préparer des lunchs facilement et rapidement vous seront révélés dans ce cours. Des collations aux desserts, en passant par le repas principal, tout vous sera dévoilé. Découvrez comment manger facilement toute la semaine !

INSCRIPTION: Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, www.villestoneham.com

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
16 ans et +	Jeudi, 19h à 21h	Grange, Stoneham	22 septembre	35 \$

PÂTISSERIES GOURMANDES

*** NOUVEAUTÉ ***

Vous avez une passion dévorante pour les dernières tendances en pâtisseries ? Venez découvrir le monde sans fin des « cake pops », « push cake », « mugs cake » et plus encore ! Ce cours vous permettra de passer du dessert classique au dessert bien réalisé et parfaitement présenté !

INSCRIPTION: Canton-unis de Stoneham-et-Tewkesbury, www.villestoneham.com

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
16 ans et +	Jeudi, 19h à 21h	Grange, Stoneham	3 novembre	35 \$

ACCORDS METS ET VINS LES NOUVELLES TENDANCES

*** NOUVEAUTÉ ***

Profitez d'une soirée où la théorie et la pratique feront un heureux mélange pour vous permettre d'allier votre amour pour les vins et la cuisine. Notre professeur vous aidera afin d'allier vos vins préférés aux nouvelles tendances culinaires !

INSCRIPTION: Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, www.villestoneham.com

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Adulte	Jeudi, 19h à 21h	Grange, Stoneham	17 novembre	35 \$





SESSION AUTOMNE 2016

Cours adultes et aînés

Du 11 octobre au 5 décembre 2016
Durée : 8 semaines

Cours enfants

Du 11 octobre au 5 décembre 2016
Durée : 8 semaines

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
 Étoile de mer	Âge: 4 mois à 12 mois. Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent. Pour être inscrits 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 Samedi 8 h à 8 h 25	48 \$
 Canard	Âge: 12 mois à 24 mois 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 Samedi 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 25	48 \$
 Tortue de mer	Âge: 24 mois à 36 mois avec participation parentale Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents qui peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Ou un 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 telles que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.	Samedi 9 h à 9 h 25 Samedi 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 8 h à 8 h 25 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 11 h 30 à 11 h 55	48 \$
 Loutre de mer	Âge: 3 ans à 5 ans 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 débrouillent 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 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 10 h à 10 h 25 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 25	48 \$
 Salamandre	Âge: 3 ans à 5 ans 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 Vendredi 18 h à 18 h 40 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 10 h 30 à 11 h 10 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 30 à 11 h 10 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55	52 \$
 Poisson-Lune	Âge: 3 ans à 6 ans 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 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 11 h 15 à 11 h 55 Dimanche 8 h à 8 h 40	52 \$
 Crocodile	Âge: 3 ans à 6 ans 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 45 à 11 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 11 h 30 à 12 h 10	52 \$
 Baleine	Âge: 3 ans à 6 ans 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 10 h à 10 h 40 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 12 h 15 à 12 h 55	52 \$

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
 Junior 1	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 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	58 \$
 Junior 2	Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Vendredi 17 h à 17 h 55 Samedi 9 h 30 à 10 h 25 Samedi 11 h à 11 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	58 \$
 Junior 3	Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Vendredi 17 h à 17 h 55 Vendredi 18 h à 18 h 55 Samedi 8 h à 8 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche 10 h 30 à 11 h 25	58 \$



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 Samedi 9 h à 9 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$
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 pied et roulements des bras.	Mardi 18 h à 18 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55 Dimanche 13 h à 13 h 55	58 \$
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 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$
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	58 \$
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	58 \$
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	58 \$
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	58 \$

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, 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	58 \$
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 base 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	58 \$

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 Mardi 9 h à 9 h 55 Mercredi 13 h à 13 h 55 Jeudi 9 h à 9 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55	Adultes 58 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
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 58 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
Techniques et styles de nage	Améliorer les techniques et les styles de nage encadrée 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 Jeudi 8 h à 8 h 55	Adultes 58 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
Techniques et styles de nage avancés	Améliorer les techniques et les styles de nage encadrée 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 58 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
Entraînement parent-bébé	Le parent et son enfant auront l'occasion de vivre des activités, des jeux et des exercices encadrés en piscine. Idéal pour bouger après l'accouchement. Les enfants doivent être âgés de 4 mois (se tient la tête seule) jusqu'à 12 mois. Les enfants passent la majorité du temps dans l'eau, par contre certains exercices s'exécutent à l'extérieur de l'eau. Combinaison de musculaire et cardio-vasculaire.	Mercredi 9 h à 9 h 55	Adultes 58 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
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 Mardi 19 h à 19 h 55 Jeudi 10 h à 10 h 55	Adultes 58 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
Maître-nageur	Entraînement en longueur pour les gens de 18 ans et plus, désirent nager avec la présence d'un entraîneur qualifié plutôt que seul dans un bain libre. Il est important de pouvoir compléter 100m 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 Mercredi 20 h à 20 h 55	Adultes 58 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$





BAINS LIBRES

DU 30 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2016

TARIFICATION : **GRATUIT**

IMPORTANT :



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



Le bonnet de bain est obligatoire.

30 septembre au 6 octobre 2016

Jour	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure	15 h à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	15 h à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	8 h à 9 h 30 (A) 14 h à 15 h (A+) 19 h à 20 h (T)	12 h à 13 h 30 (E) 17 h à 18 h 30 (T)	10 h à 11 h (T) 14 h à 15 h (A+) 17 h à 17 h 55 (F)	12 h à 13 h 30 (E) 13 h 30 à 14 h 30 (A+) 17 h à 17 h 55 (T)	19 h à 20 h 30 (T)

7 au 10 octobre (congé de l'Action de grâce)

Jour	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure	13 h à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	13 h à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	8 h à 9 h 30 (A) 12 h 30 à 14 h (F) 14 h à 15 h (A+)				17 h à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)

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) **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 s'entraînant de façon plus rapide, soutenue ou intense)

COMPTABILITÉ

Comptabilité et tenue de livres informatisée.
Service de paie. Aucun investissement requis. Idéal pour travailleur autonome ou PME désirant minimiser ses coûts administratifs.

Contactez : Pierre Canac-Marquis
Téléphone : 418-952-8208
Courriel : canac@ccapcable.com

Service Régent B. Inc.
Pompes et puits artésiens

GOULDS
WATER TECHNOLOGY
a xylem brand

Service Installation Vente
Résidentiel et commercial
Benoît Bureau, propriétaire
info@serviceregent.com

Licence RBQ : 2545-5577-56

418 849-5614 www.serviceregent.com

Me Hélène Bergeron
Notaire et conseillère juridique

19, chemin des Mélèzes
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2
tel: (418) 849-3182
fax: (418) 849-8765
courriel: helenebergeron_notaire@ccapcable.com