



# PROGRAMMATION HIVER 2017

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 HIVER 2017

### PÉRIODES D'INSCRIPTION :

Résident: du 12 au 23 décembre à compter de 8 h 30  
(fin à 12h le 23 décembre)\*

Non-résident: les 22 et 23 décembre à compter de 8 h 30  
(fin à 12h le 23 décembre)\*

\* Durant le congé des fêtes, nos bureaux seront fermés. Toutefois, tous pourront s'inscrire en ligne du **23 décembre 12h au 4 janvier 2017**. Pour le paiement, voir les modalités de paiement ci-dessous.

Inscription tardive après le 4 janvier, des frais de retard de 10\$ s'appliqueront. Les inscriptions seront possibles seulement en personne après le 4 janvier.

### 2 FAÇONS POUR S'INSCRIRE :

#### Inscription en ligne :

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

2- Mode de paiement en ligne accepté: **Visa ou Mastercard**

\* Veuillez prendre note qu'il ne sera plus possible de payer plus tard lorsque vous faites une inscription en ligne. Pour compléter le processus d'inscription et réserver votre place, vous devrez finaliser votre paiement par carte de crédit.

#### Inscription en personne :

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

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

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

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

• *Seulement les inscriptions de la famille immédiate (ayant la même adresse) seront traitées*

• *Preuve de résidence obligatoire*

• *Aucune inscription par téléphone ni par courriel ne sera traitée*

#### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

##### Modalités de paiement :

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

##### Preuve de résidence :

Une preuve de résidence peut vous être exigée en tout temps.

##### Non-résidents de Lac-Beauport :

Activités aquatiques, culturelles et sportives : **22 et 23 décembre 2016**. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire jusqu'à 12h. Désormais, il n'y a

plus de tarification supplémentaire exigée pour les non-résidents. Les places sont très limitées, premier arrivé, premier inscrit.

##### Inscription en retard :

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

##### Chèque sans provision ou paiement bloqué :

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

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

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

##### Priorité des inscriptions :

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

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

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

- Lorsque pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement, d'un décès, et ce, **sur présentation de pièces justificatives (ex.: certificat médical, bail, etc.)**. Des frais

d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu. **Les frais de retard ne sont pas remboursables.**

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

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

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





# ACTIVITÉS culturelles

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

## ANGLAIS

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, professeure du programme d'anglais intensif de l'école Montagnac. **Cours du lundi : il y aura deux cours supplémentaires les mardis (dates à confirmer) Responsable : Camilla Josey**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 <sup>re</sup> année	Lundi, 15 h 40 à 16 h 40	École Montagnac 1	16 janvier pas de cours 30 janvier, 13 février, 6 et 13 mars	8 semaines	60 \$
2 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	École Montagnac 1	19 janvier pas de cours 9 mars	8 semaines	60 \$

## BRIXOLOGIE (LEGO®) \* NOUVEAUTÉ \*

Les élèves découvriront d'abord les différents types d'ingénierie puis, en équipe, ils construiront des projets EXCLUSIFS en utilisant des blocs LEGO®. Des bateaux aux machines à dessiner, en passant par les animaux mécaniques et les ponts. Les apprentis ingénieurs utiliseront leur créativité pour résoudre les défis de conception, tout en développant leurs capacités de résolution de problèmes et le travail d'équipe. À vos blocs, construisez! **Responsable : Sciences en folie Québec**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	1 <sup>er</sup> février	4 semaines	75 \$

## Cuisine \* NOUVEAUTÉ \*

Pour les enfants friands de nouvelles saveurs! Ce cours est une initiation au grand monde de l'alimentation où on abordera les notions de base d'une saine nutrition tout en découvrant le plaisir de cuisiner. L'enfant participera à l'ensemble de la mise en œuvre de la préparation d'une recette, tout en apprenant l'histoire de la cuisine, les règles de sécurité et le guide alimentaire canadien. **Important de prévoir 2 contenants refermables afin de rapporter les aliments cuisinés à la maison. Pour une question de sécurité, nous nous réservons le droit de refuser un enfant ayant des allergies sévères. Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup> année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs (cuisinette)	18 janvier pas de cours 8 mars	8 semaines	100 \$

## Espagnol \* NOUVEAUTÉ \*

Par le biais d'activités adaptées et amusantes, nous susciterons chez votre enfant le goût d'apprendre l'espagnol. Dans un contexte différent et intéressant, l'enfant découvrira les rudiments d'une langue colorée et chaleureuse. L'initiation se fera progressivement par le jeu. Le tout adapté au groupe afin que les enfants acquièrent un maximum de connaissances lexicales et grammaticales. *Bienvenido mi amigo!*

**Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	17 janvier pas de cours 7 mars	8 semaines	75 \$

## GUIWARE

Peu importe ton style préféré, le cours d'initiation à la guitare te permettra d'apprendre les techniques de base nécessaires au jeu de la guitare dans plusieurs styles (rock, populaire, classique). Tu pourras te perfectionner en progressant de manière étonnante et à ton rythme. Votre enfant doit posséder sa propre guitare.

**Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	18 janvier pas de cours 8 mars	8 semaines	120 \$

## IMPROVISATION \* NOUVEAUTÉ \*

Thème: inscription à un cours super trippant! Durée: 8 semaines. Nombre de joueurs: illimité. Voilà ta chance de t'initier au monde de l'improvisation. Par diverses activités stimulantes, tu pourras développer ta confiance en soi, ton imagination et ta créativité. Tu apprendras les règlements du jeu afin de maîtriser les techniques de base. Tu travailleras le langage du corps, l'expression verbale et ton écoute afin de disputer un match d'impro à la fin de la session. Une belle occasion de se surpasser! Plaisir garanti!

**Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	19 janvier pas de cours 9 mars	8 semaines	75 \$

## 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	16 janvier	8 semaines	120 \$

## SCIENCE EN FOLIE

Un tourbillon d'expériences et de connaissances est au rendez-vous. Le labo se met sens dessus dessous pour te permettre de faire mille et une découvertes. Nouvelle session égale nouveaux ateliers. **Responsable : Sciences en folie Québec**



Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup> année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	17 janvier pas de cours 7 mars	8 semaines	86 \$



## ACTIVITÉS DE bien-être

### Obéissance canine

**Niveau 1 :** Pour tous les chiens gros ou petits, de 4 mois à plus vieux, cours d'obéissance canine pour être heureux avec son chien. Un chien obéissant respectueux de sa famille et de son environnement est un chien que l'on gardera pour toute sa vie. Aimer son chien, c'est savoir le faire aimer de sa famille, 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. Le responsable conseille l'usage d'un collier étrangleur dans ses cours. **Responsable : Denis Lamontagne**

**Niveau 2 :** Votre chien obéit aux commandements de base, il est temps maintenant de passer à l'étape suivante. Apprenez à votre chien à vous obéir sans laisse et à des distances de plus en plus grandes. Développez de nouveaux jeux avec votre chien, sauts, *flyball* et fantaisies. Prérequis : avoir réussi l'obéissance canine 1. Le responsable conseille l'usage d'un collier étrangleur dans ses cours. **Responsable : Denis Lamontagne**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	18 janvier <i>pas de cours</i> 22 février et 1 <sup>er</sup> mars	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mercredi, 20 h à 21 h	Salle Philippe-Laroche	18 janvier <i>pas de cours</i> 22 février et 1 <sup>er</sup> mars	8 semaines	105 \$

### Qui Gong (Yoga chinois)

Exercice de santé qui, tout comme l'acupuncture, s'appuie sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux associés à des méthodes de respirations et de méditations vous fera vivre des soirées remplies de découverte et de détente. Au programme cet hiver, danse du dragon et les 8 pièces de brocard (Ba Duan Jin). **Responsable : Réjean Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 18 h 45 à 20 h	Club nautique	17 janvier	10 semaines	105 \$

### Tai Chi Chaun de style Wu

Bienvenue aux nouveaux et aux anciens élèves. Voyez votre espace et votre esprit différemment avec cette méditation en mouvement. Une danse lente et harmonieuse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique millénaire vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. 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	17 janvier	10 semaines	105 \$

## 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 pointe 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	19 janvier	10 semaines	115 \$

### 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	18 janvier	10 semaines	110 \$

### 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	18 janvier	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Mercredi, 13 h 30 à 15 h	Club nautique	18 janvier	10 semaines	115 \$
Débutant	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	19 janvier	10 semaines	110 \$

### 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	19 janvier	10 semaines	110 \$

## 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 TECHNOLOGIES  
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: hberon@ccapcable.com



## Yoga sur chaise

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	18 janvier	10 semaines	110 \$

# ACTIVITÉS sportives



## Acro-Danse

Le cours d'Acro-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! **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
8 à 12 ans	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	Montagnac 1	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	85 \$

## APPRENDRE à PATINER

Votre enfant veut apprendre à patiner ? Vous aimeriez qu'il perfectionne son patinage ? Ce cours est fait pour lui ! Lors des cours, nous verrons les bases du patin ainsi que des conseils pour amener votre enfant à s'améliorer. Un environnement plaisant, respectueux et amusant. **Matériel requis : patins et casque. Responsable : Vincent Bergeron**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> année	Dimanche, 8 h à 9 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$

## BADMINTON

Viens jouer sur un des quatre terrains de badminton de l'école Montagnac les soirs de semaine. 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	17 janvier pas de cours 7 mars	10 semaines	35 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h	Montagnac 1	19 janvier pas de cours 9 mars	10 semaines	35 \$
	Payable à la fois sur place				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 <sup>re</sup> -2 <sup>e</sup> année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h	Montagnac 1	29 janvier pas de cours 12 mars	10 semaines	130 \$
Niv. 2 (3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15	Montagnac 1	29 janvier pas de cours 12 mars	10 semaines	155 \$
Niv. 3 (5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> année)	Dimanche, 11 h à 12 h 45	Montagnac 1	29 janvier pas de cours 12 mars	10 semaines	155 \$

## CHEERLEADING

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

**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	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	65 \$
Tiny	6 à 12 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 45	Montagnac 1	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	105 \$

## 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. **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	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	85 \$
Débutant	5 à 7 ans	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac 1	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	85 \$
Intermédiaire	6 à 9 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30	Montagnac 1	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	85 \$
Avancé	8 à 12 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30	Montagnac 1	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	85 \$

## HOCKEY SUR GLACE

Tu veux apprendre à jouer au hockey ? Tu aimerais perfectionner certains aspects de ton jeu ? Ce cours est fait pour toi ! Lors des cours, nous verrons les bases du hockey telles que le contrôle de la rondelle, les passes, la vision du jeu, les tirs, etc. Les cours seront encadrés et amusants afin que chacun puisse avoir du plaisir à pratiquer son sport préféré tout en ayant des conseils pertinents. **Matériel requis : patins, casque et bâton de hockey. Responsable : Vincent Bergeron**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> année	Dimanche, 9 h à 10 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$
3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année	Dimanche, 10 h à 11 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$
5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année	Dimanche, 11 h à 12 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$

## 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.

**Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5 et 6 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30	Palestre 1	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	85 \$
7 à 10 ans	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	Palestre 1	14 janvier pas de cours 11 mars	10 semaines	85 \$



## INITIATION À LA DANSE

**\* NOUVEAUTÉ \***

C'est l'occasion d'initier les tout-petits à la danse par différents rythmes, des comptines, des jeux en lien avec la musique et de courtes chorégraphies. Le plaisir et l'imaginaire sont au cœur de chacune des séances. **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 et 5 ans	Samedi, 11 h 45 à 12 h 30	Palastre 1	14 janvier <i>pas de cours 11 mars</i>	10 semaines	65 \$

## 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 permettre aux tout-petits de se développer. 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	14 janvier <i>pas de cours 11 mars</i>	10 semaines	65 \$

## TAEKWONDO (JUNIOR & ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux aident 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.**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	70 \$
2 fois/semaine	10 semaines	105 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Junior débutant	Lundi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 6 mars</i>	Montagnac 2	16 janvier
Junior débutant	Mercredi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 8 mars</i>	Montagnac 2	18 janvier
Junior avancé (jaune, I, II)	Mardi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 7 mars</i>	Montagnac 2	17 janvier
Junior avancé (jaune, I, II)	Jeudi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 9 mars</i>	Montagnac 2	19 janvier
Junior avancé (verte et +)	Mardi, 19 h à 20 h <i>pas de cours 7 mars</i>	Montagnac 2	17 janvier
Junior avancé (verte et +)	Jeudi, 19 h à 20 h <i>pas de cours 9 mars</i>	Montagnac 2	19 janvier
Adulte débutant	Lundi, 19 h à 20 h 30 <i>pas de cours 6 mars</i>	Montagnac 2	16 janvier
Adulte débutant	Mercredi, 19 h à 20 h 30 <i>pas de cours 8 mars</i>	Montagnac 2	18 janvier



## COURS DE Pilates

### PILATES AU SOL

**\* POPULAIRE \***

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.

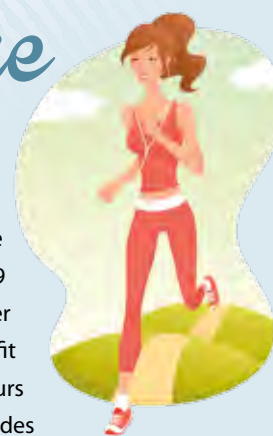
**Niveau 1 :** Initiation aux principes et méthodes Pilates.

**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	10 semaines	70 \$
2 fois/semaine	10 semaines	105 \$

Niveau	Horaire	Professeures	Lieu	Début
Niv. 1	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30	Isabelle Aubry & Diane Bronsard	Club nautique	16 janvier
Niv. 2	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	18 janvier
Niv. 2	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 <i>Cours du 28 janvier, palestre Montagnac 1</i>	Diane Bronsard	Club nautique	21 janvier

## COURS DE conditionnement physique



### ENTRAÎNEMENT HITT

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	10 semaines	100 \$
2 fois/semaine	10 semaines	180 \$
3 fois/semaine	10 semaines	244 \$

Cours	Horaire	Lieu	Début
Circuit-fit	Lundi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	16 janvier
Cardio-abdo	Jeudi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	19 janvier
Cardio-jogging	Vendredi, 8 h 20 à 9 h 20	Chalet des loisirs	20 janvier

#### Information :

Les cours d'entraînement physique sont offerts par Karine Giguère et les coûts sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	80 \$
2 fois/semaine	10 semaines	140 \$
Accès illimité	10 semaines	174 \$

**INSCRIPTION : seulement par Internet et par carte de crédit :**

[www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com).

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



## CIRCUIT 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, 20 h à 21 h	Montagnac 1	17 janvier pas de cours 7 mars

## LÈVE-TÔT

Entraînements variés sur circuits extérieurs niveau 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	Mardi, 8 h à 8 h 50	Club nautique	17 janvier

## MAMAN-TRAÎNEAU

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 mauvais temps ou grand froid, le cours se donne à l'intérieur du centre communautaire. Traîneau Pélican en plastique recommandé.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Maman, papa	Mercredi, 13 h 30 à 14 h 30	Le Saisonnier	18 janvier
Maman, papa	Vendredi, 13 h 30 à 14 h 30	Le Saisonnier	20 janvier

## PLEIN AIR EN RAQUETTE

Entraînements variés sur circuits extérieurs. Parcours cardio-musculaire en raquettes, parfois en forêts, parfois sur le lac Beauport. 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. Lampe frontale requise.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Lundi, 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	16 janvier
Adulte	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	18 janvier

## PLEIN AIR MATIN

Circuit d'entraînement cardio-musculaire sur **parcours extérieurs**. Circuit cardio-musculaire de marche en sentiers et sur le lac Beauport. Espadrilles ou bottes de marche avec crampons recommandées.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Vendredi, 9 h 15 à 10 h 15	Club nautique	20 janvier

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING \* NOUVEAUTÉ \*

Entraînement favorisant le renforcement de votre stabilité et de votre souplesse. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités, débutant à avancé. Circuits différents chaque cours. Un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio. 30 minutes seront accordées à des exercices musculaires avec le poids du corps, 15 minutes d'étirements actifs et yoga, puis 15 minutes d'étirements passifs.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Jeudi, 20 h à 21 h	Montagnac 1	19 janvier pas de cours 8 mars

## STEP-INTERVALLES

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac 1	14 janvier pas de cours 12 mars

## TURBO

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Lundi, 20 h à 21 h	Montagnac 1	16 janvier pas de cours 6 mars
Adulte	Mercredi, 20 h à 21 h	Montagnac 1	18 janvier pas de cours 8 mars

## 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, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	16 janvier
Adulte, aîné	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	18 janvier

# COURS DE ZUMBA



## ZUMBA

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

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	70 \$
2 fois/semaine	10 semaines	105 \$
Accès illimité	10 semaines	125 \$

Cours	Horaire	Lieu	Début
Fitness	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 1	17 janvier pas de cours 7 mars
Fitness	Mercredi, 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	18 janvier
Fitness	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 1	19 janvier pas de cours 9 mars
Gold	Mardi, 9 h à 10 h	Club nautique	17 janvier
Gold	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	20 janvier





# ACTIVITÉS aquatiques

## SESSION HIVER 2017

**Cours adultes et aînés**  
Du 16 janvier au 26 mars 2017  
Durée: 10 semaines

**Cours enfants**  
Du 16 janvier au 19 mars 2017  
Durée: 8 semaines  
*\* Congé: 6 au 12 mars pour la relâche scolaire*









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 huit person-nages 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.






**Le bonnet de bain est obligatoire.**

Nom	Exigences	Jour / heure	Coût
 <b>Étoile de mer</b>	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. Bonnet de bain ou bandana requis pour le bébé.	Lundi 10 h à 10 h 25 Samedi 9 h à 9 h 25	48 \$
 <b>Canard</b>	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 \$
 <b>Tortue de mer</b>	Âge: 24 mois à 36 mois avec participation parentale Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée au programme pour les enfants de 2 à 3 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage telles que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.	Samedi 8 h à 9 h 25 Samedi 10 h à 10 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 25 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 11 h 30 à 11 h 55	48 \$
 <b>Loutre de mer</b>	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. <i>Ballon dorsal requis.</i>	Lundi 17 h à 17 h 25 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 25	48 \$
 <b>Salamandre</b>	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. <i>Ballon dorsal requis.</i>	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	52 \$
 <b>Poisson-Lune</b>	Âge: 3 ans à 6 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, <i>sans leur ballon</i> . 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 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55	52 \$
 <b>Crocodile</b>	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 (5 m) 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 \$
 <b>Baleine</b>	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	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
<b>Junior 1</b> 	Avoir 6 ans ou plus et ne pas savoir nager. Peut utiliser une aide flottante pour se déplacer dans l'eau.	Vendredi 18 h à 18 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	58 \$
<b>Junior 2</b> 	Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Vendredi 17 h à 17 h 55 Jeudi 18 h à 18 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 \$
<b>Junior 3</b> 	Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Vendredi 17 h à 17 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 \$

Suite en page 12 >



## Programme natation junior (suite)

<b>Junior 4</b>		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 12 h 15 à 13 h 10	58 \$
<b>Junior 5</b>		Posséder les exigences du junior 4, nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 mètres et nager sur le dos avec battements de pieds et roulements des bras.	Mardi 18 h à 18 h 55 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$
<b>Junior 6</b>		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 \$
<b>Junior 7</b>		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 \$
<b>Junior 8</b>		Posséder les exigences du junior 7, nager en continu sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse.	Dimanche 13 h à 13 h 55	58 \$
<b>Junior 9</b>		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 \$
<b>Junior 10</b>		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

<b>Mini-club de nage</b>	Réservé aux enfants de 8 ans et plus ayant complété le junior 5 ou un équivalent. Tu as envie de faire changement, tu aimerais t'entraîner autrement qu'avec le programme Croix-Rouge? Et bien ce mini-club est pour toi ! Basé sur le principe du club de compétition, mais dans un contexte amusant sans stress et sans pression pour les jeunes.	Samedi 14 h à 14 h 55	58 \$
<b>Mini-sauveteur</b>	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
<b>Aquaforme</b>	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 73 \$ 50% sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
<b>Prénataux</b>	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 73 \$ 50% sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
<b>Techniques et styles de nage</b>	Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Il importe de connaître la base du crawl, du dos crawlé ainsi que de la brasse pour pouvoir participer à la séance.	Mardi 8 h à 8 h 55 Jeudi 8 h à 8 h 55	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
<b>Techniques et styles de nage avancés</b>	Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Ce cours s'adresse aux athlètes qui désirent améliorer leur crawl dans le but de faire du triathlon ou de diversifier leur entraînement. Les bases du dos et de la brasse seront enseignées afin de diversifier l'entraînement.	Mercredi 8 h à 8 h 55	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
<b>Aqua jogging</b>	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 Mercredi 9 h à 9 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
<b>Maître-nageur</b>	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 100 m de nage en continu et de connaître les bases du crawl, de la brasse ainsi que du dos crawlé.	Lundi 20 h à 20 h 55 Mercredi 20 h à 20 h 55	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$

