



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES PRINTEMPS 2019

Défi Santé

Certaines activités s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte dans la première semaine d'activité. Pour connaître les cours disponibles à ce programme, surveillez la page Facebook de la Municipalité.



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2019

Période d'inscription :

Résident :
du 12 au 22 mars 2019 à compter de 8 h

Non-résident :
les 20, 21 et 22 mars 2019 à compter de 8 h

Deux façons de s'inscrire

Inscription en ligne :

Pour vous assurer que votre compte est fonctionnel le matin des inscriptions, nous vous conseillons de le créer avant le jeudi 7 mars à 16 h 30, puisqu'un délai d'approbation s'applique. Nous vous conseillons d'être à l'aise de naviguer dans votre compte au moins une semaine avant les inscriptions.

Inscrivez-vous et payez en ligne sur <https://mon.accescite.net/22040/fr-ca/>

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

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou Mastercard seulement

** Afin de suivre l'évolution de la sécurité pour le paiement en ligne et de continuer d'assurer la confidentialité de vos transactions et données, vous devrez utiliser une version récente de votre navigateur pour procéder au paiement en ligne de vos inscriptions. Les navigateurs autorisés sont : Internet Explorer 11, Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome, Safari et Opera. Afin de valider la conformité de votre navigateur, veuillez cliquer sur le lien suivant : <https://testssl1.accescite.net/>. Si votre navigateur est conforme, un message s'affichera. Si ce n'est pas le cas, un message d'erreur apparaîtra. Il est alors recommandé de mettre à jour votre navigateur.

Inscription en personne :

Une preuve de résidence doit obligatoirement être présentée avant l'inscription (permis de conduire, compte de taxes ou bail avec carte photo).

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 : du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 ainsi que le vendredi de 8 h à 13 h

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

- Seules les inscriptions de la famille immédiate seront traitées
- Aucune inscription par téléphone ou 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.

TARIF PRÉFÉRENTIEL

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

NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Activités culturelles et sportives : 20, 21 et 22 mars 2019. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 le mercredi et le jeudi, et de 8 h à 13 h le vendredi. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité et par personne, sera appliquée.

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

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

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 adultes.

PRIORITÉ DES INSCRIPTIONS

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

REMBOURSEMENT

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

- Pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement ou d'un décès, et ce, sur présentation

de pièces justificatives (ex. : certificat médical ou bail). Des frais d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu.

COURS REPORTÉS (JOURS FÉRIÉS ET CONGÉS PÉDAGOGIQUES)

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

ANNULATION DE CERTAINS COURS

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

La Municipalité de Lac-Beauport se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. 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.

ADRESSES DES LOCAUX

Salle-Philippe-Laroche : 46, chemin du Village
Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village
Chalet des loisirs : 8, chemin de l'école
Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac
Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé
Piscine municipale : 78, chemin du Brûlé
Terrain de soccer : 550, chemin du Tour-du-Lac
École Montagnac – bâtiment du Lac (ou Montagnac 1) : 570, chemin du Tour-du-Lac
École Montagnac – bâtiment de la Montagne (ou Montagnac 2) : 39, chemin des Épinettes

À noter qu'il y a un stationnement disponible pour tous nos locaux.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

www.lac-beauport.quebec

Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marianne Côté-Allard au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : mcote-allard@lacbeauport.net

Pour des informations concernant la programmation aquatique, contactez Marie-Pierre Tremblay au 418 849-7141, poste 2, option 4, ou par courriel : mptremblay@lacbeauport.net

Pour des informations concernant les comptes en ligne ou pour la procédure d'inscription, contactez la réception du

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 418 849-7141, poste 244

ACCÈS-LOISIRS LAC-BEAUPORT

La Municipalité adhère maintenant au programme Accès-Loisirs

Le programme Accès-Loisirs ...

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



Inscription pour la session d'hiver

Dates : le 28 mars de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30, ainsi que le 29 mars de 8 h à 13 h.

Endroit : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire situé au 50, chemin du Village.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir des activités de la programmation des activités du printemps 2019.

Qui est admissible ?

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

Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2017 :

1 personne	25 338 \$
2 personnes	31 544 \$
3 personnes	38 780 \$
4 personnes	47 084 \$
5 personnes	53 402 \$
6 personnes	60 228 \$
7 personnes	67 055 \$

Pour en bénéficier, vous devez vous rendre sur place et vous inscrire en présentant une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.



 Les activités suivies d'un autobus sont offertes directement après les classes. La Municipalité assurera la présence d'un responsable pour accompagner le groupe entre l'école et le site de l'activité. Afin de permettre aux enfants de l'école Montagnac - bâtiment de la Montagne de profiter des activités parascolaires, une navette sera organisée pour ces élèves. Les parents devront venir chercher leurs enfants après l'activité à l'école Montagnac - **bâtiment du Lac**. Si vous devez recourir au **service de garde, votre enfant sera accueilli par le service de garde de l'école Montagnac – bâtiment du Lac**, en l'inscrivant au service de son école respective.

activités culturelles

ANGLAIS – ENGLISH 4 FUN !

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

Responsables : Camilla Josey et Flora Hanfield

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 ^{re} année	Lundi, de 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac du lac	8 avril (pas de cours les 22 avril et 20 mai)	8 semaines	74 \$
2 ^e à 4 ^e année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40		10 avril		74 \$

JEUX ET PERCUSSIONS

Dans cette activité, nous allons voir différentes percussions : soit les djembes, les instruments avec des baguettes et même une initiation au Stomp avec chorégraphie. On bouge, on danse, on crée. **Les instruments sont fournis. Spectacle le 12 juin.**

Responsable : Studio Percu Dance

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 6 ^e année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	10 avril	10 semaines	86 \$

activités sportives

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 avec l'EMBQ par téléphone au 581 741-6658, par courriel au embq@embq.qc.ca ou sur le site web EMBQ.qc.ca.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 ^{re} -2 ^e année)	Dimanche, de 8 h 45 à 10 h	Montagnac du lac - Gymnase	5 mai	5 semaines	79 \$
Niv. 2 (3 ^e -4 ^e année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15				79 \$
Niv. 3 (5 ^e -6 ^e année)	Dimanche, de 11 h 15 à 12 h 45				89 \$



CIRQUE

Apprentissage d'une thématique précise à tous les cours : équilibre sur les mains, acrobaties, manipulation et jonglerie (balles, quilles, diabolo, assiettes chinoises, etc...) ainsi que l'acroport. L'activité de slackline est également touchée. Tous les ateliers sont conçus selon la philosophie de sécurité, d'apprentissage et de plaisir.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 3 ^e année	Mardi, de 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	9 avril	10 semaines	90 \$

CHEERLEADING

MINI : Initiation au *cheerleading* et aux éléments qui y sont liés tels que la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les mouvements et la routine sont adaptés aux tout-petits. Cours dynamique et beaucoup de plaisir en vue ! **Spectacle le 15 juin.**

TINY RÉCRÉATIF : Discipline sportive qui allie la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les jeunes vont apprendre les différents termes utilisés en *cheerleading* de même que les règlements spécifiques qui y sont associés. Éléments techniques de niveau I. **Spectacle le 15 juin.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	Entre 5 et 6 ans	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac du lac - Gymnase	13 avril (pas de cours les 20 avril et 18 mai)	8 semaines	68 \$
Tiny récréatif	De 7 à 10 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				84 \$

GYMNASTIQUE

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

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

DÉBUTANT : Ce cours s'adresse à la fois aux élèves qui désirent s'initier à la gymnastique ainsi qu'à ceux qui souhaitent parfaire leurs habiletés. Les enfants évoluent à leur rythme selon leurs capacités. Aucun préalable requis. **Spectacle le 15 juin.**

INTERMÉDIAIRE : Ce cours s'adresse aux élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et un pont. Les mouvements tels les sauts de main et les renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés. **Spectacle le 15 juin.**

AVANCÉ : Ce cours s'adresse aux élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchaînements de mouvements et la renverse avant ou arrière. Les mouvements tels que les renverses avant et arrière ainsi que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés. **Spectacle le 15 juin.**

PARCOURS NINJA  : Parcours et acrobaties spécialement prévus pour les garçons ! Apprentissage de mouvements techniques de sauts et de franchissement d'obstacles, en plus d'une sélection de mouvements au sol (roues, roulades et *powermoves*) et de mouvements acrobatiques plus complexes, comme des *wall flip* et des *backflip*. Un cours stimulant qui se déroule en toute sécurité ! **Spectacle le 15 juin.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	Entre 2 et 3 ans	Samedi, de 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac du lac - Gymnase	13 avril (pas de cours les 20 avril et 18 mai)	8 semaines	52 \$
Mini-gym		Samedi, de 9 h 30 à 10 h 15				52 \$
Enfantine	Entre 4 et 5 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				68 \$
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 15 à 12 h 15				68 \$
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 15 à 13 h 15				68 \$
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 15 à 14 h 15				68 \$
Parcours ninja	De 6 à 9 ans	Samedi, de 13 h 15 à 14 h 15				68 \$

JAZZ

Les cours de danse jazz sont basés sur la technique Simonson, qui est la méthode la plus reconnue et la plus pratiquée. Ce style de danse s'exécute sur de la musique rythmée et souvent populaire. Le style jazz permet de travailler la souplesse, la puissance et la coordination. **Les élèves doivent porter des vêtements noirs ajustés. Spectacle le 15 juin.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-jazz	Entre 5 et 6 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15	Montagnac du lac - Palestre	13 avril (pas de cours les 20 avril et 18 mai)	8 semaines	68 \$
Initié	Enfants de 8-12 ans ayant déjà suivi un cours de danse	Samedi, de 9 h 15 à 10 h 30				104 \$



TAEKWONDO (JUNIOR)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 25 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 sont intéressés à participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus !

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

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

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	9 semaines	100 \$
2 fois/semaine	+ 1 semaine supplémentaire	125 \$
3 fois/semaine	si examen	140 \$

Horaire	Niveau	Lieu	Début
Lundi	De 18 h 15 à 19 h 15	Junior débutant blanche	8 avril (pas de cours le 22 avril et 20 mai)
Mardi	De 18 h à 19 h	Junior jaune à jaune II	9 avril
	De 19 h à 20 h	Junior verte à noire	
Mercredi	De 18 h à 19 h	Junior verte à noire	10 avril
Jeudi	De 18 h à 19 h	Junior jaune à jaune II	11 avril
	De 19 h à 20 h	Junior verte à noire	
Samedi	De 8 h 30 à 9 h 30	Junior débutant blanche	13 avril (pas de cours le 20 avril)
	De 9 h 30 à 10 h 30	Junior jaune à noire	
	De 10 h 30 à 11 h 30	Junior rouge	

TENNIS

Le programme de l'Académie de Tennis Hérisset-Bordeleau a depuis longtemps gagné ses lettres de noblesse à l'échelle nationale. Programme s'adressant aux jeunes de 7 à 12 ans, de niveau débutant à initié 2. Il comprendra l'apprentissage technico-tactique de base et les règlements afin de pouvoir commencer à jouer des parties. *En cas de pluie, l'activité aura lieu dans le gymnase de l'école Montagnac - bâtiment du lac.*

Responsable: Académie de Tennis Hérisset-Bordeleau

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Lieu	Coût
De 7 à 9 ans	Lundi, de 15 h 40 à 16 h 40	13 mai (Pas de cours le 20 mai)	5 semaines	Terrain de tennis	63 \$
De 10 à 12 ans	Jeudi, de 15 h 40 à 16 h 40	16 mai			

activités parents-enfants

MATINÉE-CAUSERIE

Un lieu d'échange, de rencontres, d'ateliers et de discussions animées par deux mamans de Lac-Beauport : Caroline et Laurence. Un local sécuritaire et chaleureux pour vos tout-petits. Un moment privilégié pour tisser des liens en toute simplicité.... Avec un bon café (à l'extérieur dès que la température le permettra).

L'activité a lieu de 9 h 30 à 11 h 30 mais vous pouvez arriver quand vous voulez durant cette période selon l'horaire de vos enfants. L'horaire pourrait également changer si les parents présents souhaitent le modifier.

Des thématiques seront apportées chaque semaine pour lancer des discussions de groupe. Voici les thèmes pour chacune des semaines :

11 avril : La santé psychologique et émotionnelle du parent (stress, épuisement, anxiété etc..);

18 avri : L'impact des écrans sur nos vies et spécialement celles de nos enfants;

25 avril : Prendre soin de notre santé au naturel;

2 mai : Matinée cuisine;

9 mai : Transformer nos gestes du quotidien en habitudes éco-responsables;

16 mai : Le mode minimaliste et le désencombrement dans nos vies;

23 mai : Reprendre contact avec la nature;

30 mai : Yoga parent/enfant;

6 juin : Massage bébé/enfant;

13 juin : Conférence (invité surprise).

Responsables : Laurence April-Lapointe et Caroline Paradis

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Parents accompagnés de leur(s) enfant(s) d'âge préscolaire (0-5 ans)	Jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30	Chalet des loisirs	11 avril	10 semaines	30 \$

INITIATION À LA MUSIQUE

Les principes de ce cours sont basés sur la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). Nous incorporons des chansons de notre folklore et une dizaine d'activités variées et dynamiques, avec du matériel stimulant. Ce cours prépare et établit les bases à l'apprentissage d'un instrument de musique. 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, habilité à écouter et à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui.

Ce cours requiert la participation active du parent. Idéalement : 1 parent par enfant inscrit.

Responsable : Mélanie Grenier, 418 841-0247

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 à 4 ans	Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 15	Chalet des loisirs	12 avril	4 cours (12-26 avril et 3-17 mai)	45 \$

LE JEU, QUOI DE MIEUX ?

Vous avez entre 6 et 99 ans? Vous trouvez que la vie va vite et vous aimeriez déconnecter le temps d'un instant? C'est simple, venez découvrir ou partager la passion des jeux avec vos proches (amis, voisins, parents avec ou sans leurs enfants, conjoints...). Le programme "Le jeu, quoi de mieux?" vous offrira la possibilité de vous amuser grâce à un animateur passionné et expérimenté qui vous initiera aux jeux de société modernes de tous genres, tout cela dans une ambiance agréable, et surtout, à l'écart du stress de la vie quotidienne!

Responsable : Jean-Philippe Lehuu (jeanphilippelehuu@hotmail.com)

Clientèle	Horaire	Lieu	Dates	Durée	Coût
Entre 6 et 99 ans	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	11 et 25 avril, 9 et 23 mai, ainsi que le 6 juin	5 séances	30 \$



BOÎTE À CHANSONS

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

Responsable : Chantal Lessard

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 19 h à 20 h	Chalet des loisirs	17 avril	10 semaines	64 \$

DANSE EN LIGNE – COUNTRY POP

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

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Jeudi, de 19 h à 20 h 30	Salle Philippe-Laroche	11 avril	8 semaines	65 \$



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 ! Le chien obéissant est un chien qui vit longtemps, un chien c’est pour la vie.

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

Responsable: Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	10 avril	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mercredi, de 20 h à 21 h			10 semaines	120 \$

QI GONG (YOGA CHINOIS)

Exercice de santé qui, tout comme l'acupuncture, s'appuie sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux associés à des méthodes de respiration et de méditation vous fera vivre des soirées remplies de découvertes et de détente. Niveau unique, accessible à tous sans aucun prérequis.

Responsable : Réjean Paquet (energie.tao@yahoo.ca)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, de 19 h à 20 h	Club nautique	9 avril	10 semaines	85 \$

TAI CHI CHUAN – STYLE WU

Percevez votre espace et votre esprit différemment avec cette méditation en mouvement. Une danse lente et harmonieuse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique millénaire vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Au programme : révision et continuité de l'apprentissage de la petite forme de Tai Chi de style Wu. Bienvenue aux nouveaux et aux anciens élèves.

Responsable : Réjean Paquet (energie.tao@yahoo.ca)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, de 20 h 15 à 21 h 15	Club nautique	9 avril	10 semaines	85 \$

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, de 9 h à 10 h 15	Club nautique	10 avril	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, de 10 h 15 à 11 h 45	Club nautique	10 avril	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Jeudi, de 17 h 30 à 19 h		11 avril		115 \$

YOGA RESTAURATEUR

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

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, de 16 h 15 à 17 h 30	Club nautique	11 avril	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, de 19 h à 20 h 15	Club nautique	11 avril	10 semaines	110 \$

YOGA À LA CARTE

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

ATELIER 1 - Somayoga, les muscles du ventre et de la taille : En pleine conscience et avec beaucoup de douceur, par des exercices somatiques, de kinésiologie et des étirements spécifiques de hatha yoga, venez en apprendre plus sur cette merveilleuse technique.

ATELIER 2 - Les épaules (1) : Renforcer, étirer, délier pour mieux comprendre cette articulation qui n'est pas toujours optimale.

ATELIER 3 - Pédagogie et pratique du yoga des pharaons : Nous y verrons la pédagogie, l'histoire et la pratique du yoga égyptien. Il s'agit d'un magnifique atelier postural qui permet d'en apprendre plus sur le yoga à travers cette civilisation pharaonique !

ATELIER 4 - Les épaules (2) : Approfondissement des apprentissages de l'atelier épaules 1. L'inscription est possible même si vous n'avez pas suivi le premier cours.

ATELIER 5 - Le yoga des yeux : Venez découvrir vos muscles oculaires pour améliorer votre vue et votre vision.

Forfaits	Coût
1 atelier	50 \$
Ateliers supplémentaires	40 \$ / atelier
6 ateliers	180 \$

Cours	Date	Heure	Lieu
Atelier 1 – Somayoga, les muscle du ventre et de la taille	9 avril	Mardi, de 9 h à 11 h 45	Salle Philippe-Laroche
Atelier 2 – Les épaules (1)	23 avril		
Atelier 3 – Pédagogie et pratique du yoga des pharaons	7 mai		
Atelier 4 – Les épaules (2)	14 mai		
Atelier 5 – Le yoga des yeux	4 juin		





BADMINTON

Viens jouer sur un des 3 terrains de l'école Montagnac ! Les volants sont fournis.

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ : Période de jeu en double offerte aux joueurs dont le calibre est suffisamment élevé pour faire des matchs compétitifs. Les joueurs présents se mêlent pour faire des matchs en double.

Responsables : Guy Lapierre

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 20 h à 22 h	Montagnac du lac - Gymnase	11 avril	10 semaines	40 \$
Payable à la fois					5 \$

PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette pour tous les âges, tel un mini-tennis. Ce sport se pratique sur un terrain de badminton avec des règlements qui s'inspirent à la fois du tennis, du badminton et du ping-pong. Facile à apprendre, il développe les réflexes et fait bouger pour garder la santé. Il est beaucoup plus facile à pratiquer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations.

Responsables : Josée Tremblay et Louise Thériault

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
40 ans et +	Mercredi, de 18 h à 19 h 45	Montagnac du lac - Gymnase	10 avril	10 semaines	60 \$

TAEKWONDO (ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 25 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 sont intéressés à participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus !

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

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

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	6 semaines + 1 semaine supplémentaire si examen	70 \$
2 fois/semaine		90 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte - débutant et avancé	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 45	Montagnac de la montagne - Gymnase	8 avril (pas de cours le 22 avril et 20 mai)
	Mercredi, de 19 h à 20 h 30		10 avril
Adulte - Rouge	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30		13 avril (pas de cours le 20 avril)

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 tout qui favorise 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 Réjeanne Bergeron

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	10 avril	10 semaines	Gratuit

conditionnement physique

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 : Familiarisation avec les six principes de base de la méthode Pilates à travers les exercices.

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

Responsables : Suzie Fecteau et Diane Bronsard

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	8 semaines	68 \$
2 fois/semaine		100 \$
3 fois/semaine		120 \$

Niveau	Horaire	Professeure	Lieu	Début
Adulte - Niv. 1	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Suzie Fecteau	Club nautique	8 avril (pas de cours le 20 mai)
Adulte - Niv. 2	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard		10 avril
	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30			13 avril

activités d'Isabelle Gagné

Les coûts pour les cours de HITT, d'Essentrics et de Zumba sont les suivants:

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	9 semaines	72 \$
2 fois/semaine		126 \$
3 fois/semaine		180 \$
Cours supplémentaire au-delà de 3 fois/semaine		36 \$/cours

ENTRAÎNEMENT HITT

L'entraînement en petits groupes 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 6 à 12 personnes. Chaque semaine, vous aurez la possibilité de participer à 3 cours en petits groupes. Ces cours spécialisés seront axés sur le développement de vos aptitudes personnelles.

CIRCUIT-FIT : Entraînement à haute intensité qui travaille simultanément le cardio-vasculaire et la musculation.

CARDIO-CORE : Entraînement mettant l'accent sur la ceinture abdominale.

CARDIO-HITT : Entraînement à haute intensité sur des parcours extérieurs.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Circuit-fit	Lundi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	8 avril (pas de cours le 22 avril et le 20 mai)
	Cardio-core	Jeudi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	11 avril
	Cardio-HITT extérieur	Vendredi, de 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer	12 avril (pas de cours le 19 avril)

ESSENTRICS APPRENTIS (STRETCHING ET POSTURE)

Méthode d'exercices douce ayant pour objectif de maintenir ou d'améliorer la flexibilité générale et la posture en assurant une meilleure souplesse de l'ensemble de la chaîne musculaire et en dégageant les articulations. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture générale, d'allonger et de renforcer le corps ainsi que de retrouver une liberté de mouvement. Veuillez noter qu'une partie des exercices se fait au sol. Le cours s'adresse aux débutants. Un beau moment à s'accorder dans la bonne humeur.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	8 avril (pas de cours le 22 avril et le 20 mai)
	Mercredi, de 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	10 avril

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 !

ZUMBA GOLD : Ce cours reprend la pétillante formule Zumba en modifiant les mouvements afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs, ainsi qu'à ceux qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Zumba	Mercredi, de 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	10 avril
Zumba Gold	Mardi, de 9 h à 10 h	Club nautique	9 avril
	Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30		12 avril (pas de cours le 19 avril)

activités de Karine Giguère

INSCRIPTION : seulement par Internet et par carte de crédit au www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

Les coûts pour les cours d'entraînement physique sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
10 cours	10 semaines	90 \$
20 cours		160 \$
30 cours et plus (illimité)		210 \$

CARDIO-TONUS

Combinaison d'exercices cardiovasculaires et musculaires en intervalles sur musique dynamique. Les exercices sont de niveau débutant à intermédiaire. Sortez de votre zone de confort, ce cours vous donnera beaucoup d'énergie ! Une bonne façon de débiter la semaine.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Lundi, de 18 h 45 à 19 h 45	Montagnac du lac - Palestre	8 avril (pas de cours le 22 avril)

CIRCUIT MUSCULAIRE

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

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, de 20 h à 21 h	Montagnac du lac - Palestre	9 avril

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux (sentiers en forêt, plage, parc). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. 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	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, de 18 h 45 à 19 h 45	Stationnement du club nautique	9 avril
Adulte	Tous	Jeudi, de 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage sur-le-Lac	11 avril

ESSENTRICS

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

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Lundi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du lac - Palestre	8 avril (pas de cours le 22 avril)

LÈVE-TÔT ÉNERGISANT (ESPADRILLES)

Entraînements variés sur circuits extérieurs de 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. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Intermédiaire à avancé	Tous	Vendredi, de 8 h à 8 h 50	Devant Entourage	12 avril (pas de cours le 19 avril)

POUND

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

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Mercredi, de 18 h 45 à 19 h 45	Montagnac du lac - Palestre	10 avril

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	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac du lac - Palestre	13 avril (pas de cours le 20 avril)

TURBO

Entraînement cardio-musculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du *Crossfit*, *Bootcamp*, *Tabata*, *HITT* et plus encore. Un dépassement de soi !

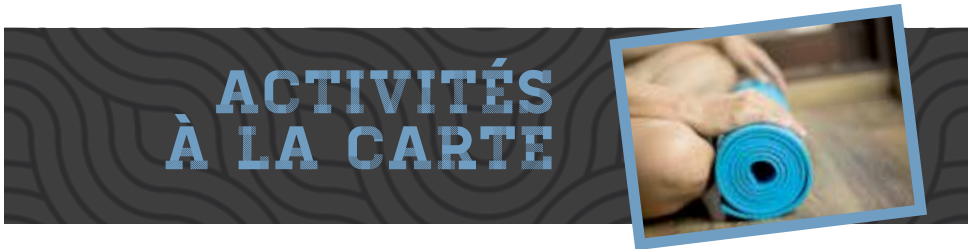
Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Avancé	Mercredi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du lac - Palestre	10 avril

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. Les cours se donnent à l'extérieur, nous irons à l'intérieur lorsqu'il pleut seulement.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Tous	Mardi, de 9 h 15 à 10 h 15	Chalet des loisirs	9 avril
		Vendredi, de 9 h 15 à 10 h 15	Salle Philippe-Laroche	21 avril (pas de cours le 19 avril)





PRÊT À RESTER SEUL

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

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Dimanche, de 9 h à 15 h	Salle Philippe-Laroche	12 mai	60 \$

GARDIENS AVERTIS

Cours de gardiens avertis pour les enfants de 11 ans et plus. Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients. Tout le matériel est inclus. **L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours ou être en 6^e année du primaire. Apportez un lunch froid et une poupée !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Dimanche, de 8 h à 16 h 30	Salle Philippe-Laroche	25 mai	60 \$

CONFÉRENCE EN AMÉAGEMENT PAYSAGER – HAIES ET AUTRES SOLUTIONS : marquer les limites de son terrain et se cacher du voisin

Au-delà de la traditionnelle haie de cèdres, souvent difficile à entretenir, venez découvrir des solutions simples et efficaces pour créer de l'intimité sur votre terrain ! Comment planter une haie libre ? Avec quels végétaux ? Et pourquoi pas privilégier une structure permanente (cloture, mur, cabanon, treillis, etc.) ? Nous ferons le tour des différentes options en fonction de contextes particuliers.

Responsable : Nathalie Souchet, hortultrice et designer de jardins (Paradis Jardin & Accessoires)

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût
Tous	Samedi 11 mai, de 10 h à 11 h	Salle de la Rivière-Jaune	10 \$

Défi Santé

Les activités suivantes sont offertes dans le cadre du Défi Santé. La période d'inscription pour ces activités commence le 1^{er} avril 2019 (priorité aux résidents).

PARCOURS MOTEUR ET GYMNASSE LIBRE

Venez vous dégourdir en famille dans les gymnases de l'école Montagnac. D'un côté, un gymnase disponible pour faire des jeux à votre choix (basket, spikeball, etc) et de l'autre, un parcours de psychomotricité animé. Terminez votre activité en pédalant sur le vélo-smoothie pour récompenser petits et grands pour leur participation ! (offert en collaboration avec Bélizia et Cœur à l'ouvrage)

Responsable : Bélizia Sport

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût	Note
Famille	Samedi 6 avril, de 13 h 30 à 15 h 30	Montagnac du lac - Palestre	GRATUIT	Aucune inscription requise, présentez-vous sur place !

CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES ÂÎNÉS

Les chutes et leurs conséquences représentent un sérieux et fréquent problème chez les personnes âgées. Une séance d'information pour les 60 ans et plus sur la prévention des chutes, comportant aussi une démonstration d'exercices physiques pour améliorer l'équilibre (offert en collaboration avec la FADOQ).

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût	Note
Tous	Mercredi 10 avril, de 10 h 30 à 11 h 30	Salle Philippe-Laroche	GRATUIT	Vous devez réserver votre place au Service des loisirs de la Municipalité ou en ligne

CONFÉRENCE « LE SOMMEIL, ÇA S'APPRIVOISE ! »

Au Québec, 1 personne sur 10 souffre d'insomnie chronique et 1 sur 3 manque de sommeil. Lors de cette conférence, vous apprendrez des pistes de solutions concrètes, pratiques et efficaces pour améliorer votre sommeil. Ces propositions peuvent faire toute la différence et vous donner accès à un sommeil naturel, et donc réparateur.

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût
Tous	Mercredi 17 avril, de 19 h à 21 h	Salle de la Rivière-Jaune	GRATUIT

RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX

Ti-Mousse dans Brousse vous invite à découvrir la forêt la nuit avec vos enfants en participant à notre Rallye aux oursons et petits compagnons. Partez à la recherche d'animaux de la forêt en peluche le long d'un parcours guidé et découvrez en même temps le mode de vie et comportement des animaux qu'on y retrouve. Activité parfaite pour les 3 à 9 ans (offert en collaboration avec Ti-Mousse dans brousse).

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût
Tous	Vendredi 12 avril, de 18 h 30 à 19 h 30 (feu de camp jusqu'à 22 h)	Départ du stationnement du parc du Brulé	GRATUIT

ATELIER - FAIRE SES PRODUITS MÉNAGERS (2 PLAGES HORAIRES)

Découvrez comment fabriquer vos produits ménagers à partir d'ingrédients naturels et non toxiques pour vous et votre famille. Confectionnez du savon à lessive liquide et des bombes nettoyantes pour la toilette avec les huiles essentielles. Chaque participant repartira avec ses confections (comprenant les contenants), les recettes, les étiquettes et une foule de trucs et astuces et 2 recettes supplémentaires vous seront données (mais non confectionnées sur place).

Responsable: La Meraki

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût
Tous	Mardi 23 avril, de 19 h à 20 h	Chalet des loisirs	10 \$
	Mardi 23 avril, de 20 h à 21 h		

GUMBOOT EN PLEIN AIR

Enfilez vos bottes de pluie et venez danser avec nous !

Responsable: Les Malchaussées

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût	Note
Tous	Samedi 27 avril, de 13 h 30 à 14 h 30	Stationnement de la zone communautaire	GRATUIT	Aucune inscription requise, présentez-vous sur place !



La Municipalité de Lac-Beauport est fière de pouvoir offrir à ses résidents toutes les activités culturelles, sociales, communautaires, récréatives, sportives et de plein air offertes par la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury à un tarif résident. Vous trouverez la programmation complète sur leur site Internet au <http://villestoneham.com/fr/programmes-animations.aspx>. Inscrivez-vous du 1^{er} au 5 avril 2019 en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381.