



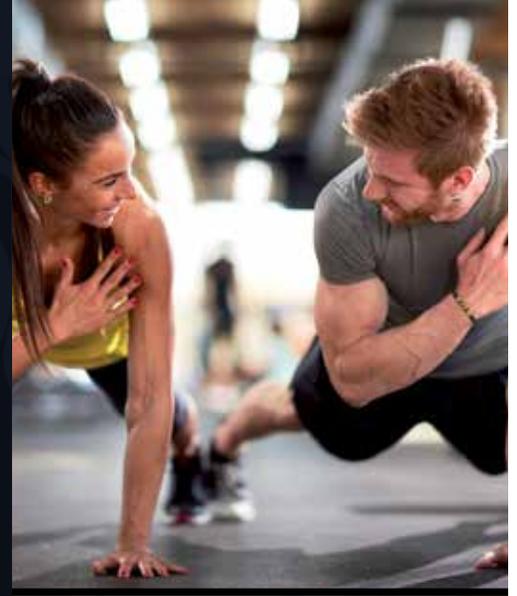
MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES AUTOMNE 2019



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2019

Période d'inscription :

Résident :

20 août au 6 septembre 2019 à compter de 8 h

Non-résident :

les 4, 5 et 6 septembre 2019 à compter de 8 h

Deux façons pour s'inscrire :

Inscription en ligne :

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

Pour ce faire, vous devez avoir un compte sur le portail Voilà ! Comme nous recevons un fort volume de demandes lors des périodes d'inscriptions et qu'un délai d'approbation peut s'appliquer, nous vous conseillons de le créer **avant le jeudi 15 août 16 h 30 afin qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions. Toutefois, après cette date, notez qu'il est toujours possible de vous inscrire.** Nous vous encourageons à naviguer dans votre compte afin d'être à l'aise lors de l'inscription.

* **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 et 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 : 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.

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 aquatiques, culturelles et sportives : **4, 5 et 6 septembre 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, par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire (à la date prévue pour les non-résidents) au même tarif que les résidents, soit aux activités culturelles, sportives et de bien-être en personne ou au téléphone. **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'automne

Dates : les 10 et 11 septembre, de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30

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 de l'automne 2019.

Qui est admissible ?

Pour être admissible, le revenu familial, avant impôt, doit être inférieur au seuil indiqué sur 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 2018 :

1 personne	25 921 \$
2 personnes	32 270 \$
3 personnes	39 672 \$
4 personnes	48 167 \$
5 personnes	54 630 \$
6 personnes	61 613 \$
7 personnes	68 598 \$

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.

ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)




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 Liam Handfield

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 ^{re} année	Lundi, de 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac du lac	16 septembre. Pas de cours les 14 octobre (repris le 15 octobre) et 21 octobre (repris à la fin de la session)	12 semaines	111 \$
2 ^e à 4 ^e année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40		18 septembre		

GUITARE (COURS SEMI-PRIVÉ)

Peu importe ton style préféré, le cours d'initiation à la guitare te permettra d'apprendre les techniques de bases nécessaires au jeu de la guitare dans plusieurs styles (rock, populaire et classique). Tu pourras te perfectionner en progressant de manière étonnante et à ton rythme. Tu dois apporter ta guitare à tous les cours.

Responsable : Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 ^e à 6 ^e année	Judi, de 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	19 septembre	10 semaines	165 \$

INITIATION AUX RYTHMES DU MONDE

Dans cette activité, nous allons voir différents instruments à percussion : 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 4 décembre.**

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	18 septembre	12 semaines	103 \$

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	29 septembre	9 semaines	140 \$
Niv. 2 (3 ^e -4 ^e année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15				140 \$
Niv. 3 (5 ^e -6 ^e année)	Dimanche, de 11 h 15 à 12 h 45				160 \$



CIRQUE

Apprentissage d'une thématique précise à tous les cours : équilibre sur les mains, acrobaties, acrosport, ainsi que manipulation et jonglerie (balles, quilles, diabolo, assiettes chinoises, etc.). 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	17 septembre	12 semaines	108 \$

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 30 novembre.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Garçons de 6 à 9 ans	Samedi, 13 h 15 à 14 h 15	Montagnac du lac - Palestre	21 septembre	10 semaines (pas de cours le 12 octobre)	85 \$

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 30 novembre.**

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 30 novembre.**

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	21 septembre	10 semaines (pas de cours le 12 octobre)	85 \$
Tiny récréatif	De 7 à 10 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				105 \$

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 30 novembre.**

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 30 novembre.**

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 30 novembre.**

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	21 septembre	10 semaines (pas de cours le 12 octobre)	85 \$
		Samedi, de 9 h 30 à 10 h 15				
Enfantine	Entre 4 et 5 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 15 à 12 h 15				
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 15 à 13 h 15				
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 15 à 14 h 15				

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 30 novembre.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-jazz	De 5 à 7 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15	Montagnac du lac - Palestre	21 septembre	10 semaines (pas de cours le 12 octobre)	85 \$
Initié	Enfants de 8 à 12 ans ayant déjà suivi un cours de danse	Samedi, de 9 h 15 à 10 h 30				130 \$

MULTISPORTS ADOS

Période d'activités sportives diverses offerte aux adolescents : basketball, soccer, ultimate frisbee et autres sports. L'activité est sous la supervision des intervenants de la Maison des Jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport. **Aucune inscription requise. Présentez-vous directement sur place.**

Responsable : Maison des Jeunes Le Cabanon

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeudi, de 19 h à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	19 septembre	10 semaines	Gratuit

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	12 semaines	120 \$
2 fois/semaine	+ 1 semaine supplémentaire	150 \$
3 fois/semaine	si examen	168 \$

Horaire	Niveau	Lieu	Début
Lundi De 18 h 15 à 19 h 15	Junior débutant blanche	Montagnac de la montagne - Gymnase	16 septembre (pas de cours le 14 octobre)
Mardi De 18 h à 19 h De 19 h à 20 h	Junior jaune à jaune II		17 septembre
	Junior verte à noire		18 septembre
Mercredi De 18 h à 19 h	Junior verte à noire		19 septembre
Jeudi De 18 h à 19 h De 19 h à 20 h	Junior jaune à jaune II		21 septembre (pas de cours le 12 octobre)
	Junior verte à noire		
Samedi De 8 h 30 à 9 h 30 De 9 h 30 à 10 h 30 De 10 h 30 à 11 h 30	Junior débutant blanche		
	Junior jaune à noire		
	Junior rouge		

activités parents-enfants

ATELIER D'INITIATION AU CIRQUE ET BIBLIOTHÈQUE MOBILE

Un atelier d'initiation au cirque pour les familles est offert par FlipToP. Il s'agit d'activités inhabituelles en psychomotricité basées sur l'univers du cirque visant l'apprentissage, le plaisir et le dépassement de soi. Encadrement spécialisé où les plus jeunes comme les moins jeunes sont mis au défi par l'entremise de plusieurs disciplines de cirque telles que la jonglerie, la manipulation, les équilibres, les acrobaties de base et l'acroport. Plaisir fou garanti ! Pour hausser ce moment unique et ludique, le service spécialisé de slackline intérieur sera également offert. Une bénévole animera la bibliothèque mobile lors de cette période. Venez feuilleter les livres et n'hésitez pas à lui demander qu'elle vous lise une histoire !

Responsables : FlipToP et la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût	Note
Famille	Dimanche 24 novembre, de 9 h à 11 h	Montagnac du lac - Palestre et hall	GRATUIT	Aucune inscription requise, présentez-vous sur place !

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)	19 septembre, 3 et 17 octobre ainsi que les 7 et 21 novembre	5 séances	30 \$

LES MATINÉES FAMILIALES DE L'ESPACE FAMILLES DE LAC BEAUPORT

Les matinées familiales sont l'occasion d'échanger, de socialiser et d'apprendre. Il y a un espace sécuritaire et des jeux pour que vos poupons puissent eux aussi s'amuser. Vous pouvez aller et venir à votre guise pendant les activités.

Pour que tous y trouvent leur compte, de nouvelles thématiques seront animées chaque semaine par les membres du comité de démarrage «Espace familles Lac-Beauport» et ce, de manière ludique.

17 SEPTEMBRE : CONSCIENCE VERTE (EAU). Nous aborderons le cycle de l'eau, à l'aide d'un visuel facile à comprendre pour les enfants. Nous verrons la notion de ressource limitée ainsi que des trucs pour réduire la consommation d'eau des petits comme des grands.

24 SEPTEMBRE : CONSCIENCE VERTE (RECYCLAGE). Mise en contexte générale pour les enfants sur la provenance des objets et leur dégradation puis partage des bons réflexes à avoir pour protéger notre planète.

1ER OCTOBRE : CONSCIENCE VERTE (ÉLECTRICITÉ). Explication simple pour les enfants sur la production d'énergie et son utilisation. Exemples pratiques pour diminuer sa consommation.

8 OCTOBRE : ÉDUCATION (ÉCOLES ALTERNATIVES). Discussion sur les écoles alternatives et présentation de quelques écoles (Montessori, École vision, Freinet, école à la maison ou autres).

15 OCTOBRE : ÉDUCATION (ACQUISITION DE L'AUTONOMIE). La participation des petits aux tâches de la vie quotidienne et adaptation de nos espaces à leur évolution.

22 OCTOBRE : ÉDUCATION (PARENTALITÉ POSITIVE / ÉDUCATION BIENVEILLANTE). Résumés de livres et de conférences sur le sujet.

29 OCTOBRE : ATELIER PRATIQUE «FAITES-LE VOUS-MÊME» - cuisiner des boules d'énergie aux dattes et chocolat.

5 NOVEMBRE : ATELIER PRATIQUE «FAITES-LE VOUS-MÊME». Faites votre emballage alimentaire réutilisable. Les petits comme les grands apprécieront choisir leur bout de tissu, le découper et y étendre la cire.

12 NOVEMBRE : THÈME AU CHOIX DES PARTICIPANTS.

19 NOVEMBRE : UN NOËL PLUS VERT. Partage d'idées de cadeaux et d'emballages zéro déchets. Nous verrons comment sensibiliser nos enfants ainsi que notre entourage à cette démarche.

Responsables : Espace familles Lac-Beauport

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Parents accompagnés de leur(s) enfant(s) d'âge préscolaire (0 à 5 ans)	Mardi, de 9 h 30 à 11 h 30	Chalet des loisirs	17 septembre	10 semaines	35 \$ pour la session ou 5 \$ la séance (en ligne ou au comptoir, au maximum une semaine avant le cours)



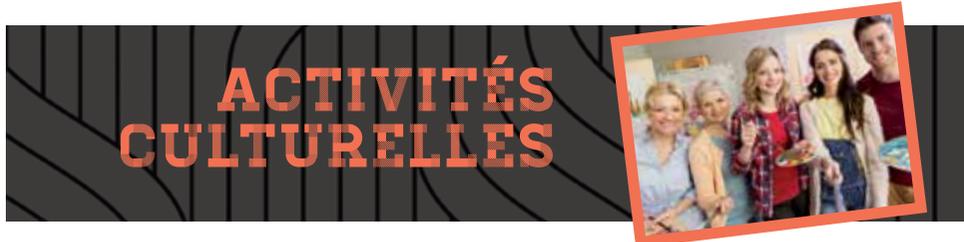
INITIATION À LA MUSIQUE

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, habileté à écouter et à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui.

Le 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 ½ à 4 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 30	Chalet des loisirs	21 septembre	6 cours (21 septembre, 5 et 19 octobre ainsi que les 2, 16 et 30 novembre)	60 \$



ACTIVITÉS CULTURELLES



ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE Nouveau

Les ateliers de conversation permettent aux étudiants de pratiquer la langue anglaise avec un groupe de personnes sur un thème choisi par les participants. Les sujets seront mis de l'avant lors du premier cours pour permettre aux étudiants de se préparer chaque semaine pour les discussions de la semaine suivante. Travail à la maison d'environ 30 minutes par semaine.

Il ne s'agit pas d'un cours de grammaire, mais l'enseignante corrigera et expliquera les erreurs de grammaires et de prononciation pendant et après les discussions. Il y aura aussi des activités pédagogiques préparées par l'enseignante pour pratiquer soit le vocabulaire sur le sujet choisi, soit les temps de verbes qui causent le plus de problèmes aux participants. L'enseignante ajustera le contenu du cours pour répondre aux besoins du groupe. Venez-vous joindre à nous pour des discussions animées et intéressantes.

Responsable : Susie Gaudreault, enseignante en anglais langue seconde – B.A. spécialisé en traduction

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte, débutant à intermédiaire	Mardi, de 13 h 30 à 15 h 30	Chalet des loisirs	17 septembre	10 semaines	120 \$

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
Initiation (aucune expérience requise)	Jedi, de 18 h 30 à 19 h 25	Salle Philippe-Laroche	19 septembre	12 semaines	65 \$
Débutant (expérience requise)	Jedi, de 19 h 30 à 21 h				98 \$

DESSIN Nouveau

Dans ce cours, nous ferons l'acquisition des notions fondamentales en dessin (précision du tracé, sens de l'observation, prise de mesures, proportions, perspective, composition, ombre/lumière, effet de texture, etc.) ainsi que l'exploration de différents médiums (crayon graphite, crayon conté, fusain, sanguine et pastel). La formatrice utilise, entre autres, la méthode dite du «cerveau droit» qui permet de percevoir les objets différemment et de les reproduire facilement. Le cours se déroulera sous forme d'exercices pratiques et de réalisation d'un projet personnel, le tout dans la bonne humeur et la convivialité.

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

Responsable : Nathalie Souchet

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous, à partir de 15 ans	Jedi, de 9 h à 11 h 30	Club nautique	19 septembre	10 semaines	200 \$

PEINTURE ET TECHNIQUES MIXTES

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

Responsable : Pauline Giguère

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Lundi, 13 h 30 à 16 h	Club nautique	16 septembre	10 semaines (pas de cours les 14 et 21 octobre)	120 \$

TRICOT

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

Responsable : Nicole Morin

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Mercredi, de 13 h 30 à 15 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	25 septembre	13 semaines	120 \$
Intermédiaire	Mercredi, de 19 h à 21 h				



ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE



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	18 septembre	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 : Claude Landry

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, de 19 h à 20 h	Club nautique	17 septembre	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 : Claude Landry

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, de 20 h 15 à 21 h 15	Club nautique	17 septembre	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	18 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	Jedi, de 20 h 15 à 21 h 45	Club nautique	19 septembre	12 semaines	138 \$
Intermédiaire (avoir suivi 2 sessions de yoga nidra débutant)	Jedi, de 17 h 30 à 19 h				

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	Mercredi, de 10 h 15 à 11 h 30	Club nautique	18 septembre	12 semaines	132 \$

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	19 septembre	12 semaines	132 \$

YOGA POUR AÎNÉS Nouveau

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

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Aîné	Jeudi, de 16 h 15 à 17 h 30	Club nautique	19 septembre	12 semaines	132 \$

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 – Yoga mixte : Venez découvrir plusieurs formes de yoga : traditionnel, restaurateur, égyptien et nidra (accessible à tous).

ATELIER 2 – La respiration et la méditation (1) : Un puissant moyen de transformation et d'évolution. Quelques techniques simples de méditation vous seront enseignées.

ATELIER 3 – La respiration et la méditation (2) : Approfondissement des apprentissages de l'atelier de respiration et méditation 1. L'inscription est possible même si vous n'avez pas suivi le premier cours.

ATELIER 4 – Les postures divines et les respirations : La présentation de ces postures passe par le contrôle de l'esprit et la science des souffles. Vous vivrez des effets sur les glandes endocrines. Vous noterez que la respiration divine se fait en 2 temps : *aspir* et *expir*; il s'agit là de l'aspect exotérique. Une fois bien établie, la respiration tertiaire et quaternaire est plus puissante encore.

ATELIER 5 – Yoga nidra : Venez pratiquer et en apprendre plus sur le yoga nidra. Venez éveiller vos facultés endormies.

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

Cours	Date	Heure	Lieu
Atelier 1 – Yoga mixte	17 septembre	Mardi, de 9 h à 11 h 45	Salle Philippe-Laroche
Atelier 2 – La respiration et la méditation (1)	24 septembre		
Atelier 3 – La respiration et la méditation (2)	15 octobre		
Atelier 4 – Les postures divines et les respirations	5 novembre		
Atelier 5 – Yoga nidra	26 novembre		



BADMINTON

Si tu es un joueur intermédiaire ou avancé, viens jouer sur l'un des trois terrains de badminton de l'école Montagnac les jeudis de semaine. Les volants sont fournis.

Responsables : Guy Lapierre

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 20 h à 22 h	Montagnac du lac - Gymnase	19 septembre	13 semaines	52 \$
					Payable à la fois 5 \$

NAGINATA – ESCRIME À LA LANCE JAPONAISE

Cette discipline nommée « escrime à la lance japonaise » doit son nom à l'arme en hêtre et en bambou (la naginata) de 2,20 mètres avec laquelle on pratique. À l'origine, cette arme était utilisée par les samourais à pied, les moines et les femmes au Japon. La pratique se fait pieds nus, en kimono et hakama (au début, on pratique en tee-shirt et jogging). Les cours s'organisent en deux temps : un temps de pratique sans armure pour l'apprentissage des bases du maniement de l'arme dans l'espace, la technique et les katas, et un temps de pratique avec armure pour l'apprentissage du combat. Trois principes fondamentaux sont explorés en cours : la technique, la posture et l'énergie. On peut pratiquer le Naginata à tout âge. C'est aujourd'hui une discipline d'art martial mixte : hommes, femmes, et enfants à partir de 12 ans sont les bienvenus. Qualités de la discipline : ambidextrie, réflexes, précision, fluidité du corps, contrôle et affirmation de soi.

Venez essayer, le matériel est fourni !

Responsable : Philippe Mercier, 581 986 5644

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous (12 ans et +)	Vendredi, de 19 h 30 à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	20 septembre	12 semaines	100 \$

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 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 20 h	Montagnac du lac - Gymnase	18 septembre	12 semaines	82 \$

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	12 semaines + 1 semaine	120 \$
2 fois/semaine	supplémentaire si examen	150 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte - débutant et avancé	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 45	Montagnac de la montagne - Gymnase	16 septembre (pas de cours le 14 octobre)
	Mercredi, de 19 h à 20 h 30		18 septembre
Adulte - Rouge	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30		21 septembre (pas de cours le 12 octobre)

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	18 septembre	12 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 : Le participant doit connaître les six principes de base de la méthode Pilates ainsi que les exercices de niveau 1 et être capable de les appliquer. 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	12 semaines	102 \$
2 fois/semaine		150 \$

Niveau	Horaire	Professeure	Lieu	Début
Adulte - Niv. 1	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Suzie Fecteau	Club nautique	16 septembre (pas de cours les 14 et 21 octobre)
Adulte - Niv. 2	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard		18 septembre

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	12 semaines	96 \$
2 fois/semaine		168 \$
3 fois/semaine		240 \$
Cours supplémentaire au-delà de 3 fois/semaine		48 \$/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	16 septembre (pas de cours le 14 octobre)
	Cardio-core	Jeudi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	19 septembre
	Cardio-HITT extérieur	Vendredi, de 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer	20 septembre

ESSETRICS

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. 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	16 septembre (pas de cours les 14 octobre)
	Mercredi, de 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	18 septembre

ZUMBA

Entraînement s'appuyant sur des rythmes et chorégraphies inspirées 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	18 septembre
Zumba Gold	Mardi, de 9 h à 10 h	Club nautique	17 septembre
	Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30		20 septembre

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
12 cours	12 semaines	108 \$
24 cours		192 \$
36 cours et plus (illimité)		252 \$

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 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du lac - Palestre	17 septembre

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux (sentiers en forêt, plage, parcs). 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 30 à 19 h 30	Stationnement du Club nautique	17 septembre

ESSETRICS

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 30 à 20 h 30	Montagnac du lac - Palestre	16 septembre (pas de cours le 14 octobre)

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 un vieux tapis de yoga, si possible !**

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Montagnac du lac - Palestre	16 septembre (pas de cours le 14 octobre)

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	21 septembre (pas de cours le 12 octobre)

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 30 à 20 h 30	Montagnac du lac - Palestre	18 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. 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 8 h à 9 h	Salle Philippe-Laroche	17 septembre



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	27 octobre	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 ou un toutou !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Dimanche, de 8 h à 16 h 30	Salle Philippe-Laroche	3 novembre	60 \$



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 3 au 6 septembre 2019 en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381.

