



MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT



# C'est le temps de s'inscrire

## AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

### PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

HIVER 2020



## Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2020

### Période d'inscription :

Résidents :

**Du 10 décembre 2019 à compter de 8 h au 10 janvier 2020**

Non-résidents :

**Du 18 décembre 2019 à compter de 8 h au 10 janvier 2020**

### Deux façons pour s'inscrire :

À noter que les bureaux municipaux seront fermés du 21 décembre 2019 au 5 janvier 2020. Durant cette période, seules les inscriptions en ligne seront disponibles pour les utilisateurs ayant déjà un compte sur le portail Voilà !

#### Inscription en ligne :

Inscription en ligne via la plateforme Voilà <https://lac-beauport.appvoila.com/fr/>

C'est LA meilleure façon pour vous inscrire rapidement à vos activités ! Vous éviterez ainsi la file d'attente au comptoir le matin des inscriptions !

**Si vous devez créer un compte et que vous souhaitez qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions, il doit être fait avant le jeudi 5 décembre 16 h 30.**

Notez qu'il est toujours possible de créer un compte en vous rappelant que les nouveaux comptes doivent être approuvés par l'administration et qu'un délai s'applique alors. Les comptes ne sont pas approuvés lorsque les bureaux municipaux sont fermés.

Nous vous encourageons à naviguer dans votre compte afin d'être à l'aise lors de l'inscription et de vous assurer que votre navigateur est compatible.

**\* 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

#### Inscription en personne :

\*\*\* Les bureaux municipaux sont fermés du 21 décembre 2019 au 5 janvier 2020. Il ne sera pas possible de s'inscrire en personne durant cette période. Seule l'inscription en ligne sera disponible.

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<sup>e</sup> étage, porte adjacente à la bibliothèque)

**Heures d'ouverture : Lundi au jeudi de 8 h à 12 h et 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 culturelles et sportives : **18 décembre 2019 au 10 janvier 2020**. 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, sur les heures d'ouverture des bureaux municipaux.

Les places sont 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 adulte.

#### 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) :

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

#### ANNULATION DE CERTAINS COURS :

Si nous devons annuler un cours dû à un manque de participants, nous communiquerons avec vous 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  
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](http://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](mailto:mcote-allard@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-loisir.

#### 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

**Date :** les 15 et 16 janvier 2020, 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'hiver 2020.

#### 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 statistiques 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 <sup>re</sup> année	Lundi, de 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac du lac	20 janvier (pas de cours les 2 et 9 mars. Le cours du 9 mars sera repris le 10 mars)	10 semaines	95 \$
2 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40		22 janvier (pas de cours le 4 mars)		

#### FABRICATION DE BOMBES DE BAIN

Une activité à réaliser en famille ou entre amis. De confection simple, rapide et économique, ces petites merveilles ont le pouvoir d'adoucir et d'hydrater votre peau et celle de vos petits. Découvrez un monde d'effervescence ! Pour offrir un cadeau original ou tout simplement pour se gâter soi-même !

**Responsable : Au précieux temps**

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût
4 ans et plus, accompagné de leur parent	Dimanche 15 mars, de 10 h 30 à 11 h 30	Chalet des loisirs	17 \$

#### INITIATION AUX RYTHMES DU MONDE

Dans cette activité, nous allons voir différents instruments à percussion : soit les djembés, les instruments avec des baguettes et même une initiation au *Stomp* avec chorégraphie. On bouge, on danse, on crée. Nous visons l'apprentissage par le jeu en équipe, en respect de l'âge et du niveau de concentration de l'enfant. **Les instruments sont fournis.**

**Responsable : Studio Percu Dance**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 6 <sup>e</sup> année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	22 janvier (pas de cours le 4 mars)	10 semaines	86 \$

#### COURS DE VIOLON SELON LA MÉTHODE SUZUKI

La méthode Suzuki est une philosophie d'enseignement de la musique où l'approche est basée sur la manière dont les enfants apprennent leur langue maternelle. Par la répétition, l'écoute, le jeu et l'imitation, l'enfant apprend à développer ses capacités dans un environnement positif et chaleureux. La méthode offre des cours privés et des cours de groupes, ainsi que plusieurs belles activités pour stimuler les jeunes. Le parent est impliqué dans l'apprentissage. Les cours de groupe se donnent 3 samedis sur 4, de janvier à mai. Pour pouvoir intégrer ces cours, il faut préalablement avoir contacté Mme Mélanie Grenier (question d'âge, de niveau et de disponibilités des professeurs privés). **Il n'est pas possible de s'inscrire en ligne pour cette activité.**

[melanie@jeuxdarchetssuzuki.com](mailto:melanie@jeuxdarchetssuzuki.com) ou 418 841-0247

[www.jeuxdarchetssuzuki.com](http://www.jeuxdarchetssuzuki.com)

Clientèle	Horaire	Lieu	Durée	Coût
Samedi matin	Salle Philippe-Laroche	11, 18 et 25 janvier, 8, 15 et 22 février, 14, 21, 27 et 28 mars, 4 et 25 avril ainsi que les 2 et 9 mai.	14 séances	100 \$ (tarif familial à 85 \$ par enfant)



### 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](mailto:embq@embq.qc.ca) ou sur le site web [EMBQ.qc.ca](http://EMBQ.qc.ca).**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 <sup>re</sup> -2 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 8 h 45 à 10 h	Montagnac du lac - Gymnase	26 janvier (pas de cours le 8 mars)	9 semaines	140 \$
Niv. 2 (3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15				140 \$
Niv. 3 (5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> 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, diablo, 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 <sup>e</sup> année	Mercredi, de 15 h 45 à 16 h 45	Salle Philippe-Laroche	22 janvier (pas de cours le 4 mars)	10 semaines	90 \$

#### APPRENDRE À PATINER

Votre enfant veut apprendre à patiner? Vous aimeriez qu'il perfectionne son patinage? Ce cours est fait pour lui ! Lors des cours, nous verrons les bases du patin ainsi que des conseils pour amener votre enfant à s'améliorer. Un environnement plaisant, respectueux et amusant. Matériel requis : patins et casque. L'activité est annulée en cas de mauvais temps. Les parents seront informés la journée même.

**Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>e</sup> année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Patinoire du centre communautaire	23 janvier	6 semaines	70 \$

#### HOCKEY SUR GLACE DÉBUTANT

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

**Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>ère</sup> et 3 <sup>e</sup> année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Patinoire du centre communautaire	21 janvier	6 semaines	70 \$

#### 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 !

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Garçons de 6 à 9 ans	Samedi, 13 h 15 à 14 h 15	Montagnac du lac - Palestre	25 janvier	9 semaines (pas de cours le 29 février)	77 \$

#### 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.

**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 que les sauts de main et les renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés.

**AVANCÉ** : Ce cours s'adresse aux élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchaînements de mouvements 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.

**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	25 janvier	9 semaines (pas de cours le 29 février)	65 \$
		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				59 \$

## 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.**

**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	25 janvier	9 semaines (pas de cours le 29 février)	77 \$
Initié	Enfants de 8 à 12 ans ayant déjà suivi un cours de danse	Samedi, de 9 h 15 à 10 h 30				117 \$

## 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	Jeu, de 18 h à 19 h 30	Montagnac 1 - Palestre	23 janvier, 6, 20 et 27 février ainsi que les 12 et 26 mars	6 séances	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 souhaitent participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus !

Que ce soit pour 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	90 \$
2 fois/semaine	+ 1 semaine supplémentaire	120 \$
3 fois/semaine	si examen	140 \$

Horaire	Niveau	Lieu	Début
Lundi	De 18 h 15 à 19 h 15	Junior débutant blanche	20 janvier (pas de cours le 2 mars)
Mardi	De 18 h à 19 h	Junior jaune à jaune II	21 janvier (pas de cours le 3 mars)
	De 19 h à 20 h	Junior verte à noire	
Mercredi	De 18 h à 19 h	Junior débutant blanche	22 janvier (pas de cours le 4 mars)
Jeudi	De 18 h à 19 h	Junior jaune à jaune II	23 janvier (pas de cours le 5 mars)
	De 19 h à 20 h	Junior verte à noire	
Samedi	De 9 h à 10 h	Junior jaune à noire	25 janvier (pas de cours le 7 mars)
	De 10 h à 11 h	Cours de préparation au passage de ceinture noire et plus	

## activités parents-enfants

### LES ACTIVITÉS FAMILIALES

#### DE L'ESPACE FAMILLES DE LAC BEAUPORT

Espace familles Lac-Beauport est un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à offrir un lieu d'échange qui vise à favoriser la socialisation des enfants, l'épanouissement des familles et de la communauté de Lac-Beauport et des environs.

**Vendredi 24 janvier de 10 h 45 à 12 h 45** : Jeux variés en famille pour les enfants d'âge préscolaire et scolaire. Maquillage en toute simplicité et activités motrices pour les tout-petits. Apportez votre pique-nique, car nous allons dîner ensemble.

**Mercredi 26 février de 19 h 30 à 21 h** : Soirée sur le thème de la bienveillance envers les enfants. Atelier animé par une super conférencière. Pour adultes seulement. Bienvenue aux papas, aux couples et aux grands-parents.

**Mardi 17 mars de 10 h à 11 h 30** : Fais ta glu toi-même ! Pour les enfants de 3 à 5 ans.

**Samedi 4 avril de 10 h à 11 h 30** : Bricolage de Pâques pour les enfants d'âge préscolaire et scolaire. Matériel fourni.

**Responsables : Espace familles Lac-Beauport**

Clientèle	Horaire	Lieu	Coût
Enfants d'âge préscolaire et scolaire accompagnés de leur parent	Vendredi 24 janvier de 10 h 45 à 12 h 45	Salle Philippe-Laroche	8 \$ par famille
Adulte seulement	Mercredi 26 février de 19 h 30 à 21 h	Chalet des loisirs	12 \$ par personne
Enfants de 3 à 5 ans accompagnés de leur parent	Mardi 17 mars de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	10 \$ par enfant
Enfants d'âge préscolaire et scolaire accompagnés de leur parent	Samedi 4 avril de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	5 \$ par enfant

### 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.

**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 ½ à 4 ans et leurs parents	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 30	Chalet des loisirs	18 janvier	7 cours (18 et 25 janvier, 8 et 22 février ainsi que les 7, 14 et 28 mars)	70 \$



### ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE

Les ateliers de conversation permettent aux étudiants de pratiquer la langue anglaise avec un groupe de personnes sur un thème choisi par les participants au début de la session. Ceci permet aux étudiants de se préparer pour les discussions. 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 grammaire 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, soit la prononciation de certains sons ou mots. L'enseignante ajustera le contenu du cours pour répondre aux besoins du groupe.

Venez vous joindre à nous pour des discussions animées et intéressantes.

**Description du niveau intermédiaire** : L'étudiant peut comprendre en grande partie une discussion sur des sujets spécifiques et concrets. Il connaît assez de vocabulaire et de grammaire pour former des phrases complètes, mais doit encore fournir beaucoup d'efforts avant d'être capable d'exprimer ses pensées et opinions et de comprendre des conversations sur des sujets complexes.

*Il y aura un court test oral par téléphone après l'inscription.*

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte, intermédiaire	Mardi, de 13 h 30 à 15 h 30	Chalet des loisirs	21 janvier	10 semaines (pas de cours le 3 mars)	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 tenir en forme, et ce, dans le plaisir ! Venez essayer !

Certains cours auront lieu à la palestre de l'école Montagnac, vous serez avisés lors de ces changements.

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	23 janvier	11 semaines	45 \$
Débutant (expérience requise)	Jedi, de 19 h 30 à 21 h				65 \$

## DESSIN (CRAYON, FUSAIN ET PASTEL) 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.). Le fusain et le pastel complètent parfaitement le crayon dans l'apprentissage du dessin, car ils permettent un travail spontané, fluide et plus rapide. 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 avec le médium choisi. Bonne humeur et convivialité au rendez-vous !

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	Mardi, de 18 h à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune	21 janvier	10 semaines	200 \$
	Jedi, de 9 h 45 à 12 h 15	Club nautique	23 janvier		

## 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](mailto:jeanphilippelehuu@hotmail.com))

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Entre 6 et 99 ans	Jedi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	23 janvier, 6 et 20 février ainsi que les 12 et 26 mars	5 séances	30 \$

## 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	20 janvier	9 semaines	110 \$

## TRICOT

Cours de tricot pour débutants et intermédiaires dans lequel nous apprendrons à fabriquer des bas, des tuques et des *snood* 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)	22 janvier	10 semaines	92 \$
Intermédiaire	Mercredi, de 19 h à 21 h				



## 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 !

**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 pour pouvoir faire du «sans laisse». Vous apprendrez des jeux de chien tels le *flyball*, l'initiation à l'agilité et le rallyo.

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

Pour les chiens résidants à Lac-Beauport, la licence canine est obligatoire. Si vous ne la possédez pas, vous pouvez vous la procurer en vous rendant au <https://emili.net/login> ou contactez-nous au 418 849-7141 poste 225

Responsable: Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	22 janvier	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	21 janvier	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	21 janvier	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	22 janvier	11 semaines	121 \$

## 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
Intermédiaire (avoir suivi 2 sessions de yoga nidra débutant)	Jedi, de 17 h 30 à 19 h	Club nautique	23 janvier	11 semaines	127 \$

## 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	22 janvier	11 semaines	121 \$

## 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	23 janvier	11 semaines	121 \$

## 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	23 janvier	11 semaines	121 \$

## 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 – Méthode Feldenkrais** : Cette méthode d'éducation somatique a pour but de réveiller notre capacité à apprendre par une prise de conscience du corps en mouvement. Elle a été développée par l'ingénieur-physicien Moshé Feldenkrais (1904-1984).

**ATELIER 2 – Les postures divines (nouvel atelier)** : 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 3 – Somayoga** : Le Somayoga est une technique stratégique qui vise des points très précis d'apprentissage. L'atelier sera composé de nombreux exercices sensitivo moteurs pour le cou et les épaules, ainsi que des étirements. Seront aussi adjoint des exercices de relâchement de cette zone particulièrement sujette à la tension.

**ATELIER 4 – Yoga restaurateur** : Mélange de yoga tune up et de yoga balles.

Forfaits	Coût
1 atelier	50 \$
Ateliers supplémentaires	40 \$ / atelier
4 ateliers	145 \$

Cours	Date	Heure	Lieu
Atelier 1 – Méthode Feldenkrais	28 janvier	Mardi, de 9 h à 11 h 45	Salle Philippe-Laroche
Atelier 2 – Les postures divines	18 février		
Atelier 3 – Somayoga	10 mars		
Atelier 4 – Yoga restaurateur	31 mars		



## 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	23 janvier	11 semaines	44 \$
					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, les lances sont fournies !

Combat: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=142&v=jT-hcMTLeU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=142&v=jT-hcMTLeU)

Katas: <https://www.youtube.com/watch?v=S8ZYSLIjcg>

**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	24 janvier	11 semaines	92 \$

## PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette pour tous les âges. 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 surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations.

Balles et raquettes disponibles sur place.

**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 - Palestre	22 janvier	10 semaines	68 \$

## 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	9 semaines + 1 semaine	90 \$
2 fois/semaine	supplémentaire si examen	120 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte - débutant et avancé	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 45	Montagnac de la montagne - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 2 mars)
	Mercredi, de 19 h à 20 h 30		22 janvier (pas de cours le 4 mars)

## PIED – PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES

Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) est animé par un professionnel de la santé et est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus. C'est un programme de prévention des chutes qui renforce les muscles, améliore la coordination, l'équilibre et la souplesse. Le programme est composé de cours sécuritaires, encadrés et adaptés à raison de 2 rencontres par semaine. Les participants verront 10 capsules de sensibilisation portant sur la réduction des chutes et recevront 3 programmes d'exercices à faire à la maison.

Faire de l'activité physique améliore la santé à tout âge, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre; ne manquez pas cette occasion !

*PIED est un programme de Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale*

**Responsable : Dounia Cherradi, kinésiologue, B. Sc.**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
65 ans et +	Mercredi de 9 h 30 à 11 h et vendredi de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	22 janvier	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 : Sylvie Plamondon (en remplacement de Suzie Fecteau pour la session) et Diane Bronsard**

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

Niveau	Horaire	Professeure	Lieu	Début
Adulte - Niv. 1	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Sylvie Plamondon	Club nautique	20 janvier
Adulte - Niv. 2	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard		22 janvier

### 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 (sous les - 30 Celsius, l'activité aura lieu à l'intérieur).

**Responsable : Isabelle Gagné**

Clientèle	Horaire	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Circuit-fit	Lundi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	20 janvier (pas de cours le 2 mars)
	Cardio-core	Judi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	23 janvier (pas de cours le 5 mars)
	Cardio-HITT extérieur	Vendredi, de 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer	24 janvier (pas de cours le 6 mars)

## ESSETRICS

Méthode d'étirements en mouvement conçue pour rééquilibrer en force et en souplesse tous les muscles du corps. C'est une méthode douce qui permet de bouger chacune de vos articulations dans toutes les directions et amplitudes possibles de manière précise et contrôlée. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture, d'allonger et de renforcer le corps ainsi que de retrouver une liberté de mouvement. 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	20 janvier (pas de cours le 2 mars)
	Mercredi, de 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	22 janvier (pas de cours le 4 mars)

## 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 pour 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	22 janvier (pas de cours le 4 mars)
Zumba Gold	Mardi, de 9 h à 10 h	Club nautique	21 janvier (pas de cours le 3 mars)
	Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30		24 janvier (pas de cours le 6 mars)

### activités de Karine Giguère

**INSCRIPTION** : seulement par Internet et par carte de crédit au [www.metabolisme-entraînement.com](http://www.metabolisme-entraînement.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 \$

## 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 30 à 20 h 30	Montagnac du lac - Palestre	21 janvier

## ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN RAQUETTES

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux. Parcours en raquettes cardio-musculaire parfois en forêt, parfois sur le lac Beauport. Lampe frontale requise. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Des entraînements qui nous donnent de l'énergie !

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	20 janvier



## ESSETRICS

ESSETRICS est un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de condition physique. Cette classe combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles de votre corps, ce qui vous permettra d'augmenter la flexibilité et la mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Lundi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du lac - Palestre	20 janvier

## 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	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Montagnac du lac - Palestre	22 janvier

## 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	25 janvier

## 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	Lundi, de 9 h 15 à 10 h 15	Salle Philippe-Laroche	20 janvier



## 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<sup>e</sup> 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	16 février	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<sup>e</sup> 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	9 février	60 \$

## SECOURISME D'URGENCE+RCR/DEA

Formation de base d'une journée certifiée par la Croix-Rouge. Nous verrons les techniques simples de secourisme et de RCR enseignées dans un environnement interactif et destinées aux personnes qui veulent acquérir des connaissances générales sur le secourisme et la RCR.

Certification de secourisme d'urgence et RCR/DEA de niveau C, valide pendant trois ans.

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
16 ans et +	Dimanche, 8 h à 17 h	Salle Philippe-Laroche	23 février	95 \$



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 20 décembre 2019 au 6 janvier 2020 en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381.

JE M'INSCRIS !