

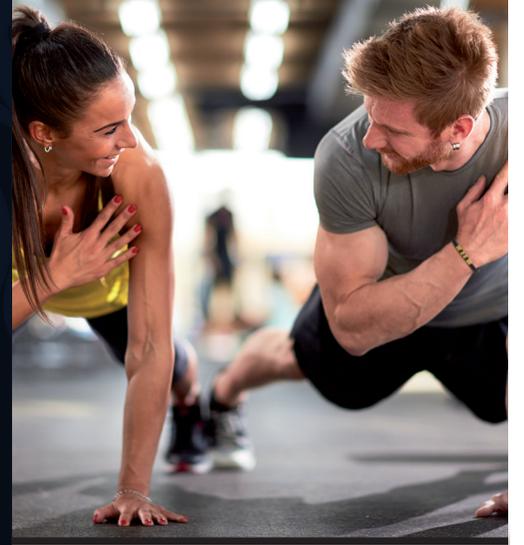


MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT

# C'est le temps de s'inscrire

## AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

### PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES PRINTEMPS 2020



## Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2020

### Période d'inscription :

Résidents :  
**10 au 27 mars à compter de 8 h**

Non-résidents :  
**25, 26 et 27 mars 2020 à compter de 8 h**

### Deux façons pour s'inscrire :

**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 mars 2020 à 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 :

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 : **25, 26 et 27 mars 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-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

*Date* : les 1<sup>er</sup> et 2 avril 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 du printemps 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.



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	6 avril (les cours du 13 avril et du 18 mai seront reportés au lendemain – mardi)	10 semaines	95 \$
2 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année	Mercredi, de 15 h 40 à 16 h 40		8 avril		

### 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	8 avril	10 semaines	86 \$

## activités sportives

### BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné pour 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	10 mai	5 semaines	80 \$
Niv. 2 (3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15				80 \$
Niv. 3 (5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 11 h 15 à 12 h 45				90 \$



### 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 <sup>e</sup> année	Mercredi, de 15 h 45 à 16 h 45	Salle Philippe-Laroche	8 avril	10 semaines	90 \$

### TENNIS

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

Responsable : Académie de tennis Aliassime

Clientèle	Horaire	Début	Durée	Lieu	Coût
De 7 à 9 ans	Lundi, de 15 h 40 à 16 h 40	11 mai (pas de cours le 18 mai)	5 semaines	Terrain de tennis	63 \$
De 10 à 12 ans	Jeudi, de 15 h 40 à 16 h 40	14 mai			

### PARCOURS NINJA

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, sous forme de parcours et acrobaties, qui se déroule en toute sécurité !

Responsable : Belizia (Chantal Paquet)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
7 à 10 ans	Samedi, 13 h 15 à 14 h 15	Montagnac du lac - Palestre	4 avril	8 semaines (pas de cours les 11 avril et 16 mai)	68 \$

### 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 : Belizia (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	Entre 2 et 3 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac du lac - Gymnase	4 avril	8 semaines (pas de cours les 11 avril et 16 mai)	52 \$
Enfantine	Entre 4 et 5 ans	Samedi, 10 h 15 à 11 h 15				68 \$
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, 11 h 15 à 12 h 15				
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, 12 h 15 à 13 h 15				
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, 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.**

Responsable : Belizia (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	4 avril	8 semaines (pas de cours les 11 avril et 16 mai)	68 \$
Initié	Enfants de 8 à 12 ans ayant déjà suivi un cours de danse	Samedi, de 9 h 15 à 10 h 30				104 \$

## MULTISPORTS ADOS Gratuit

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 (418 841-0707)**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeu, de 18 h à 19 h 30	Montagnac 1 - Palestre	23 avril, 7 et 21 mai ainsi que le 4 juin	4 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	8 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	Montagnac de la montagne - Gymnase	6 avril (pas de cours les 13 avril et 18 mai)	
Mardi	De 18 h à 19 h		Junior jaune à jaune II	7 avril
	De 19 h à 20 h		Junior verte à noire	
Mercredi	De 18 h à 19 h		Junior débutant blanche	8 avril
Jeudi	De 18 h à 19 h		Junior jaune à jaune II	9 avril
	De 19 h à 20 h		Junior verte à noire	
Samedi	De 9 h à 10 h		Junior jaune à noire	18 avril (pas de cours le 11 avril et le 16 mai)
	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.

**Mardi 14 avril de 10 h à 11 h 30 : LE SOMMEIL DU POUPON, PAR BEDAINE URBAINE.** Vous voulez dormir sans laisser pleurer votre enfant ? C'est possible ! Dans cet atelier de 60 minutes, nous aborderons l'entraînement au dodo (quatre méthodes sans pleurs et à pleurs contrôlés, adaptées aux stades de développement de l'enfant exclusives à Bedaine Urbaine) ainsi que la gestion des siestes (trop courtes, inexistantes, etc). Les bébés sont les bienvenus.

**Jeudi 30 avril de 10 h à 11 h 30 : ÊTRE MAMAN À LA MAISON EN 2020.** Une maman présente le sujet et discute de son expérience personnelle. Une discussion libre entre les participants suivra. Les enfants sont les bienvenus; ils pourront s'amuser en jouant dans un espace sécuritaire !



**Jeudi 21 mai de 10 h à 11 h 30 : UNE MAMAN ENTREPRENEURE** viendra présenter le sujet et discuter de son expérience personnelle. Une discussion libre entre les participants suivra. Les enfants sont les bienvenus, ils pourront s'amuser en jouant dans un espace sécuritaire !

**Jeudi 4 juin de 10 h à 11 h 30 : RESTER FEMME TOUT EN ÉTANT MAMAN.** Une personne présente le sujet et discute de son expérience personnelle. Une discussion libre entre les participants suivra. Les enfants sont les bienvenus; ils pourront s'amuser en jouant dans un espace sécuritaire !

**Samedi 23 mai de 10 h à 16 h : BAZAR** – activité de style vente de garage où les citoyens pourront vendre ou acheter des biens. Animation et nourriture sur le site.

**Responsable : Espace familles Lac-Beauport**

Titre	Horaire	Lieu	Coût
Le sommeil du poupon, par Bedaine Urbaine	Mardi 14 avril de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	30 \$ par parent
Être maman à la maison en 2020	Jeudi 30 avril de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	5 \$ par parent
Bazar	Samedi 23 mai de 10 h à 16 h	Stationnement du centre communautaire	Gratuit
Maman entrepreneure	Jeudi 21 mai de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	5 \$ par parent
Rester femme tout en étant maman	Jeudi 4 juin de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	5 \$ par parent

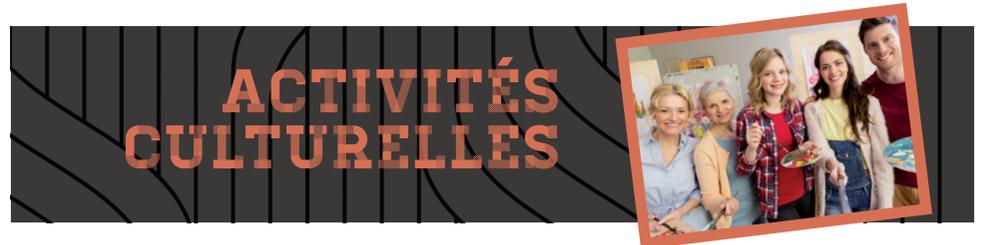
## INITIATION À LA MUSIQUE

Les principes de ce cours sont basés sur la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). Nous incorporons des chansons de notre folklore et une dizaine d'activités variées et dynamiques, avec du matériel stimulant. Ce cours prépare et établit les bases à l'apprentissage d'un instrument de musique. Dans ce cours, l'enfant développera: concentration, sensibilisation aux rythmes et aux mélodies, découverte d'une variété d'instruments, mémoire et langage par une variété de chansons, socialisation, habilité à écouter et à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui.

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

**Responsable : Mélanie Grenier, 418 841-0247**

Clientèle	Horaire	Lieu	Dates	Durée	Coût
1 ½ à 4 ans et leurs parents	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 30	Chalet des loisirs	11, 18 et 25 avril ainsi que les 9, 16 et 30 mai (le cours du 18 avril sera exceptionnellement de 9 h 15 à 10 h)	6 cours	60 \$



## 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)	Jeudi, de 18 h 30 à 19 h 25	Salle Philippe-Laroche	9 avril	8 semaines	35 \$
Débutant (expérience requise)	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h				50 \$

## 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	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	9 et 23 avril, 7 et 21 mai ainsi que le 4 juin	5 séances	30 \$



## 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 que *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	8 avril	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mercredi, de 20 h à 21 h			10 semaines	120 \$

## QI GONG (YOGA CHINOIS)

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

**Responsable : Claude Landry**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, de 19 h à 20 h	Club nautique	7 avril	8 semaines	68 \$

## 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	7 avril	8 semaines	68 \$

## 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	8 avril	9 semaines (pas de cours le 27 mai)	100 \$

## 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	Judi, de 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	9 avril	9 semaines (pas de cours le 28 mai)	100 \$
Intermédiaire (avoir suivi 2 sessions de yoga nidra débutant)	Judi, de 17 h 30 à 19 h				105 \$

## 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	8 avril	9 semaines (pas de cours le 27 mai)	100 \$

## 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	Judi, de 19 h à 20 h 15	Club nautique	9 avril	9 semaines (pas de cours le 28 mai)	100 \$

## YOGA POUR AÎNÉS

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	Judi, de 16 h 15 à 17 h 30	Club nautique	9 avril	9 semaines (pas de cours le 28 mai)	100 \$

## 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). Yoga thérapeutique où l'on apprend à apprendre.

**ATELIER 2 – Ouverture de la région scapulaire :** Cet atelier visera spécifiquement le haut du tronc. À la fin de celui-ci, vous remarquerez que votre respiration s'est améliorée, que votre posture s'est modifiée permettant aux blocages présents dans cette zone, incluant le cou et les épaules, de s'estomper ou même de disparaître.

**ATELIER 3 – Yoga nidra :** Venez pratiquer et en apprendre plus sur le yoga nidra. Venez éveiller vos facultés endormies.

**ATELIER 4 – Méditation et pranayama :** Un puissant moyen de transformation et d'évolution. Quelques techniques simples de méditation vous seront enseignées.

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

Cours	Date	Heure	Lieu
Atelier 1 – Méthode Feldenkrais	14 avril	Mardi, de 9 h à 11 h 45	Salle Philippe-Laroche
Atelier 2 – Ouverture de la région scapulaire	28 avril		
Atelier 3 – Yoga nidra	5 mai		
Atelier 4 – Méditation et pranayama	9 juin		





## 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	Jedi, de 20 h à 22 h	Montagnac du lac - Gymnase	9 avril	11 semaines	40 \$
					Payable à la fois 5 \$

## 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. Il est facile à apprendre, développe les réflexes et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations. Balles et raquettes fournies. Le port de lunettes de protection est recommandé.

Responsables : **Josée Tremblay et Louise Thériault**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
40 ans et +	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du lac - Gymnase	8 avril	9 semaines (pas de cours le 3 juin)	61 \$

## 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	8 semaines + 1 semaine supplémentaire si examen	90 \$
2 fois/semaine		120 \$
3 fois/semaine		140 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte - débutant et avancé	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 45	Montagnac de la montagne - Gymnase	6 avril (pas de cours les 13 avril et 18 mai)
	Mercredi, de 19 h à 20 h 30		8 avril

## VIACTIVE

Le programme VIACTIVE a été créé par Kino Québec et est offert **gratuitement** aux personnes de 50 ans et plus. La plupart des séances d'exercices s'effectuent avec une musique entraînante qui donne le goût de bouger. Ce programme offre une variété d'exercices axés sur le plaisir et le jeu 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**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	15 avril	9 semaines (pas de cours le 13 mai)	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. Un cours parfait si vous souhaitez travailler fort, mais en douceur.

**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	6 avril
Adulte - Niv. 2	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Marie-Josée Dumas		8 avril

## activités d'Isabelle Gagné

Les coûts pour les cours de HITT, d'Essentric 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	6 avril (pas de cours le 13 avril et le 11 mai)
	Cardio-core	Jedi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	9 avril (pas de cours le 14 mai)
	Cardio-HITT extérieur	Vendredi, de 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer	17 avril (pas de cours le 10 avril et le 15 mai)

## ESSENTRICS

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 35 à 10 h 35	Club nautique	6 avril (pas de cours le 13 avril et le 11 mai)
	Mercredi, de 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	8 avril (pas de cours le 13 mai)

## 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	8 avril (pas de cours le 13 mai)
Zumba Gold	Mardi, de 9 h à 10 h	Club nautique	7 avril (pas de cours le 12 mai)
	Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30		17 avril (pas de cours le 10 avril et le 15 mai)

## 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
8 cours	8 semaines	72 \$
16 cours		128 \$
Illimité		168 \$

## 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	7 avril

## ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, trottoirs et rue). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Marche-course et station musculaires sur le parcours. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	6 avril (pas de cours le 13 avril)

## 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	6 avril (pas de cours le 13 avril)

## STEP-INTERVALLES

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

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac du lac - Palestre	4 avril (pas de cours le 11 avril)



## TURBO

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

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Avancé	Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30	Montagnac du lac - Palestre	8 avril

## VINTAGE

Exercices posturaux, d'endurance musculaire et de stretching. Idéal pour l'amélioration ou le maintien d'une bonne condition physique ainsi que pour le soulagement de certains maux chroniques. L'entraînement est adapté en fonction du groupe ; chaque personne peut suivre en fonction de ses capacités. Les cours se donnent à l'extérieur, nous irons à l'intérieur lorsqu'il pleut seulement.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Tous	Jeu, de 9 h 45 à 10 h 45	Club nautique	9 avril (le cours du 9 avril aura lieu exceptionnellement de 13 h 30 à 14 h 30)



## CONFÉRENCE EN HORTICULTURE ET AMÉNAGEMENT PAYSAGER

**Pentes et talus : comment les aménager pour les rendre fonctionnels et les embellir, en empêchant l'érosion du sol ?**

Dans la MRC de la Jacques-Cartier, nombreux sont les propriétaires de terrains aux prises avec une pente dont ils ne savent quoi faire. Trop souvent sous-utilisée et négligée, la pente offre pourtant des opportunités d'aménagement intéressantes pour la rendre pratique et attrayante. En considérant les aspects fonctionnels, esthétiques, écologiques et réglementaires, nous verrons quelles structures implanter et les végétaux à privilégier pour l'embellissement du site et la stabilisation du sol.

Responsable : Nathalie Souchet, hortultrice et designer de jardins

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Samedi, de 10 h à 11 h	Salle de la Rivière-Jaune	9 mai	15 \$

## 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	26 avril	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	3 mai	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	10 mai	95 \$

## Défi Santé

Le Défi Santé invite les Québécois à passer à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie toute l'année, particulièrement en encourageant un mouvement collectif tout le mois d'avril. C'est donc l'occasion de mettre de l'avant la santé dans notre communauté !

La Municipalité de Lac-Beauport vous invite donc à participer à plusieurs activités originales dans le cadre du mois Défi Santé. Profitez également de votre visite sur le site officiel [defisante.ca](http://defisante.ca) pour vous inscrire personnellement au Défi Santé et aider la Municipalité à être reconnue comme LA collectivité la plus active du Québec !

## ATELIER DE FABRICATION DE COSMÉTIQUES ZÉRO-DÉCHET (2 PLAGES HORAIRES)

Un atelier où les gens fabriquent un sérum-visage solide ainsi qu'un shampoing solide, incluant une partie théorique et l'autre pratique. Les participants repartent avec leurs produits personnalisés faits d'ingrédients naturels et bios (valeur d'environ 20\$).

Responsable : Miss Marmite

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Mercredi 1 <sup>er</sup> avril, de 18 h à 19 h 45	Chalet des loisirs	10 \$	Vous devez réserver votre place au Service des loisirs de la Municipalité ou en ligne (priorité aux résidents)
	Mercredi 1 <sup>er</sup> avril, de 20 h à 21 h 45			

## SUR LES TRACES DE JEANNOT LAPIN AVEC TI-MOUSSE DANS BROUSSE

En ce vendredi de Pâques, Ti-Mousse dans Brousse vous propose une randonnée animée sur les traces des animaux à travers une chasse aux cocos. Cette belle balade familiale se terminera avec un conte autour d'un feu.

\*Raquettes recommandées selon les conditions des sentiers.

Responsable : Ti-Mousse dans Brousse

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Famille	Vendredi 10 avril, de 10 h à 12 h	Parc du Brûlé	GRATUIT !	Vous devez réserver votre place au Service des loisirs de la Municipalité ou en ligne (priorité aux résidents)



**JE M'INSCRIS !**



## COMMENT ÇA VA ? COMPRENDRE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

Vous avez à cœur votre bien-être ? Vous désirez en apprendre davantage sur la santé psychologique au travail ? Vous aimeriez connaître des pistes de prévention pour la protéger ? Cette conférence de sensibilisation s'adresse à vous !

Responsable : Annie Drouin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Famille	Jeudi 16 avril, à 19 h	Chalet des loisirs	GRATUIT !	Aucune inscription requise, présentez-vous sur place !

## BOLIDES ET CATAPULTES ET AUTRES ACTIVITÉS

Plusieurs activités seront proposées le dimanche 19 avril !

**PALESTRE** : « **BOLIDES ET CATAPULTES** » est un jeu qui demande de la vitesse, de la précision et de l'énergie. Les bolides doivent éviter les obstacles, récupérer des objets tout en se méfiant des catapultes. Cette activité unique en son genre te permet de lancer des ballons mousse avec nos catapultes géantes. Le participant doit être prêt à tourner brusquement, reculer ou avancer, car les catapultes vont vouloir l'arrêter. Par Objectif Forme.

**GYMNASE** : Plateau disponible pour faire des jeux libres à votre choix (basket, spikeball, etc)

**TROC DE VÊTEMENTS** : organisé par Espace Famille, apportez des vêtements à échanger !

**BIBLIOTHÈQUE EN CAVALE** : 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 !

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Famille	Dimanche 19 avril, de 10 h à 12 h	École Montagnac – bâtiment du lac	GRATUIT !	Aucune inscription requise, présentez-vous sur place !

## CONFÉRENCE – BOUGER AU TRAVAIL

Venez en apprendre sur les moyens de prévention de blessures à son poste de travail. Nous verrons sur les moyens de rester actif au travail, malgré les emplois sédentaires. Nous aborderons également les postes de travail alternatifs (poste assis-débout, ballon, etc.)

Responsable : Gabrielle Gagné, kinésiologue

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Adulte	Lundi 27 avril, à 19 h 30	Chalet des loisirs	GRATUIT !	Vous devez réserver votre place au Service des loisirs de la Municipalité ou en ligne (priorité aux résidents)



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 30 mars au 6 avril 2020 en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381..