

# Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2020



MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT

## C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

### PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

AUTOMNE 2020

## Mot du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est très heureuse de vous offrir une programmation d'activités cet automne. Nous savons que la population de Lac-Beauport est très attachée à ses activités, et c'est ce qui nous a motivés à travailler fort pour permettre la tenue de la majeure partie des activités habituelles. Tous nos cours seront donnés dans le respect des mesures sanitaires et nous suivrons de près l'évolution de la pandémie durant la session. En raison de certaines contraintes et modifications de nos salles, vous remarquerez quelques changements en ce qui a trait aux horaires et aux lieux. Pour votre sécurité et celle des professeurs, nous avons pris les mesures suivantes :

- Réduction du nombre de participants par cours pour respecter la distanciation;
- Désinfection et nettoyage réguliers de tous les locaux, surfaces et équipements;
- Installation d'affiches dans tous les bâtiments pour rappeler les mesures d'hygiène et de distanciation à respecter.

#### Nous avons besoin de votre aide pour :

- Laver vos mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou vous désinfecter les mains avant et après l'activité;
- Apporter votre propre matériel, puisque l'utilisation du matériel partagé sera limitée (tapis, bloc de yoga, etc.);
- Limiter au strict minimum vos effets personnels (bouteille d'eau, serviette, matériel propre au cours);
- Porter le masque dans les aires communes – il pourra être retiré au début de l'activité lorsque la distanciation de 2 mètres sera respectée (10 ans et plus);
- Arriver prêt pour participer à l'activité et à l'heure prévue afin d'éviter les rassemblements, et quitter le plus rapidement possible à la fin de l'activité;
- Utiliser les toilettes pour les urgences uniquement;
- Autoévaluer vos symptômes avant chaque cours.

Nous vous souhaitons une belle session !

## Période d'inscription :

Résidents :  
du 15 au 25 septembre 2020 à compter de 8 h

Non-résidents :  
les 23, 24 et 25 septembre 2020 à compter de 8 h

## Comment s'inscrire ? :

Les inscriptions se feront en ligne seulement. Aucune inscription au comptoir ne sera possible en raison de la COVID-19.

De l'assistance téléphonique sera disponible afin de vous aider si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire ou à payer votre facture. Comme il peut y avoir un fort achalandage sur les lignes, nous vous invitons à laisser un message vocal au 418 849-7141, poste 244, afin qu'un membre de l'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire vous rappelle dans les plus brefs délais.

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

Si vous devez créer un compte et que vous souhaitez qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions, cela doit être fait avant le jeudi 10 septembre 2020 à 16 h 30.

Notez qu'il est toujours possible de créer un compte, mais que les nouveaux comptes doivent être approuvés par l'administration et que cela implique un certain délai. Les comptes ne sont pas approuvés en dehors des heures d'ouverture des bureaux municipaux.

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

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes (iPhone, iPad, etc.). Il est préférable de s'inscrire via un ordinateur (PC ou Mac).

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou MasterCard seulement.

#### Inscription en personne :

Aucune inscription en personne ne sera possible pour la session d'automne 2020 en raison de la COVID-19.

## 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 : 23, 24 et 25 septembre 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 hausse de 50 % du coût d'inscription, par activité et par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire aux activités culturelles, sportives et de bien-être au même tarif que les résidents, mais à la date prévue pour les non-résidents, et ce, par téléphone seulement. Ils devront laisser un message sur la boîte vocale, puisque les employés municipaux sont en télétravail. Les retours d'appel seront faits plusieurs fois par jour, pendant les heures normales de bureau.

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 adultes.

#### 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 problèmes de santé (blessure ou maladie), un déménagement ou 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 en raison d'un manque de participants, nous communiquerons avec vous par courriel.

La Municipalité de Lac-Beauport se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. Si une séance d'activité est annulée pour une force majeure ou en raison de circonstances (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que cette séance ne peut 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

Dates : les 29 et 30 septembre 2020 de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Endroit : l'inscription sera possible par téléphone seulement.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir de la programmation des activités de l'automne 2020.

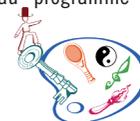
#### QUI EST ADMISSIBLE ?

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

#### Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2019

1 personne	26 426 \$
2 personnes	32 899 \$
3 personnes	40 445 \$
4 personnes	49 106 \$
5 personnes	55 695 \$
6 personnes	62 814 \$
7 personnes	69 935 \$

Pour bénéficier du programme Accès-Loisirs, vous devez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et envoyer par courriel une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes du Québec) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.



# ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)



En raison du manque de locaux, il n'y aura pas d'activités parascolaires dans la programmation de la Municipalité pour la session d'automne. Surveillez la programmation d'hiver, car certains cours pourraient s'ajouter.

## activités culturelles

### ANGLAIS – ENGLISH 4 FUN !

Les cours d'anglais sont maintenant offerts directement par l'école Montagnac. Pour toute information, vous pouvez consulter le site Internet de l'école au [www.montagnac.csdps.qc.ca](http://www.montagnac.csdps.qc.ca)

## activités sportives

### BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné pour 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 Internet [EMBQ.qc.ca](http://EMBQ.qc.ca).**

**Info COVID-19** : le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de Basketball [https://www.basketball.qc.ca/fr/publication/nouvelle/mise\\_a\\_jour\\_du\\_plan\\_de\\_relance.html](https://www.basketball.qc.ca/fr/publication/nouvelle/mise_a_jour_du_plan_de_relance.html)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 8 h 45 à 10 h	Montagnac du lac - gymnase	11 octobre	9 semaines	140 \$
Niv. 2 (3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15				140 \$
Niv. 3 (5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 11 h 15 à 12 h 45				160 \$

### CIRQUE

Les cours FlipToP visent le développement moteur, le dépassement de soi et la créativité dans le pur plaisir. Ils proposent des cours dynamiques basés sur l'univers du cirque ainsi que des défis de tous les genres stimulant autant les filles que les garçons, des plus athlétiques aux plus créatifs. Apprentissage d'une thématique précise à tous les cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobaties, acrosport, manipulation d'objets, *slackline*, etc. Un cours spécial est donné à la fin de la session, qui stimulera les enfants au plus haut point.

**Info COVID-19** : les disciplines de cirque seront enseignées de façon à permettre la distanciation sociale.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 3 <sup>e</sup> année	Dimanche, de 9 h à 10 h	Club nautique	11 octobre	9 semaines	81 \$

### CHEERLEADING

**MINI-CHEERLEADING** : initiation au *cheerleading* et aux éléments qui y sont liés tels que la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les mouvements et la routine sont adaptés aux tout-petits. Cours dynamique et beaucoup de plaisir en vue ! **Spectacle le 13 décembre.**

**CHEERLEADING PRÉ-COMPÉTITIF (niveau 1)** : pratique de montées, danse, gymnastique et sauts. Session de 20 semaines qui se poursuit après les Fêtes et qui sera ajustée selon la date de la compétition. Compétition amicale, à Québec. *Frais de compétition (environ 30\$) et de costume (environ 60 \$) en sus.*

**CHEERLEADING COMPÉTITIF (niveau 2 ou 3)** : chorégraphie de *cheerleading* niveau 2 ou 3 incluant montées, danse, gymnastique et sauts. Session de 20 semaines qui se poursuit après les Fêtes et qui sera ajustée selon la date de la compétition. *Frais de compétition (environ 30\$) et de costume (environ 60 \$) en sus.*

Responsable : Belizia (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-cheerleading	De 4 et 5 ans	Dimanche, de 9 h à 10 h 15	Montagnac du Lac - Palestre	4 octobre	10 semaines (pas de cours le 11 octobre)	130 \$
Cheerleading pré-compétitif (niveau 1)	De 6 à 10 ans	Dimanche, de 10 h 25 à 11 h 55			20 semaines	312 \$
Cheerleading compétitif (niveau 2 ou 3)	De 8 à 12 ans	Dimanche, de 12 h 05 à 13 h 20			20 semaines	364 \$

### GYMNASTIQUE

**MINI-GYM** : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : équilibre, courir, ramper et sauter. Petits groupes de 4 à 5 enfants accompagnés de leurs parents. Les activités se font dans le respect de la distanciation sociale de 2 mètres et le partage de matériel est évité. **L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.**

**ENFANTINE** : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des petits : équilibre, sauter, lancer et attraper. Petits groupes de 8 enfants. Les activités se font dans le respect de la distanciation sociale de 2 mètres et le partage de matériel est évité.

**DÉBUTANT** : les mouvements de base de la gymnastique au sol sont enseignés ou améliorés : équilibre sur les mains, pont, roue, rondade et renverse. Petits groupes de 8 enfants. Les activités se font dans le respect de la distanciation sociale de 2 mètres et le partage de matériel est évité.

**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. Les activités se font dans le respect de la distanciation sociale de 2 mètres et le partage de matériel est évité.

**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. Les activités se font dans le respect de la distanciation sociale de 2 mètres et le partage de matériel est évité.

Responsable : Belizia (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	De 2 à 3 ans	Samedi, de 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac du Lac - Gymnase	3 octobre	10 semaines (pas de cours le 10 octobre)	65 \$
		Samedi, de 9 h 40 à 10 h 25				
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 10 h 35 à 11 h 35				85 \$
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 45 à 12 h 45				
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 55 à 13 h 55				
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 14 h 05 à 15 h 05				

### 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 15 à 9 h	Montagnac du Lac - Palestre	3 octobre	10 semaines (pas de cours le 10 octobre)	85 \$
Initié	Enfants de 8 à 12 ans ayant déjà suivi un cours de danse	Samedi, de 9 h 10 à 10 h 25				130 \$

### MULTISPORTS ADOS Gratuit

Période d'activités sportives diverses offerte aux adolescents : basketball, soccer, ultimate frisbee et autres sports. L'activité se déroule 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	Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30	Montagnac du Lac - Palestre	7 octobre	11 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 !

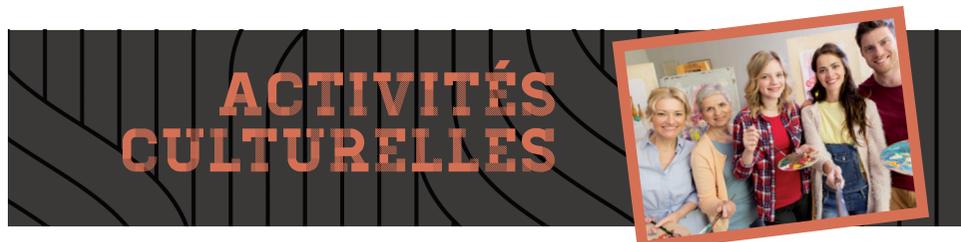
*Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.*

**Info COVID-19** : le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de taekwondo. <http://www.taekwondo-quebec.ca/>

**Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	9 semaines	105 \$
2 fois/semaine	+ 1 semaine supplémentaire si examen	140 \$
3 fois/semaine		160 \$

Horaire	Niveau	Lieu	Début	
Lundi	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montagne - Gymnase	5 octobre (pas de cours le 12 octobre)	
Mardi	De 18 h à 19 h		Junior jaune à jaune II	6 octobre
	De 19 h 15 à 20 h 15		Junior verte à noire	
Mercredi	De 18 h à 19 h		Junior débutant blanche	7 octobre
Jeudi	De 18 h à 19 h		Junior jaune à jaune II	8 octobre
	De 19 h 15 à 20 h 15		Junior verte à noire	
Samedi	De 9 h à 10 h		Junior jaune à noire	17 octobre
	De 10 h 15 à 11 h 15		Adulte libre et cours de préparation au passage de ceinture noire et degré supérieur	



## ATELIERS DE DISCUSSION EN ANGLAIS – NIVEAU INTERMÉDIAIRE

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. Cela 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 verbe 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 maîtrise 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.

**Info COVID-19** : les participants seront à leur place respective autour d'une table (2 mètres) et seront séparés entre eux par des plexiglas. Ils pourront donc retirer leur masque une fois à leur place.

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

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes, intermédiaires	Mardi, de 13 h 30 à 15 h 30	Salle de la Rivière-jaune (adjacente à la bibliothèque)	6 octobre	10 semaines	130 \$

## COURS DE DESSIN (CRAYON ET FUSAIN)

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 sera utilisé en complément du crayon dans l'apprentissage du dessin, car il permet un travail spontané et fluide, ouvrant la voie à la technique du pastel et de la peinture. 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 selon le niveau et le désir du participant. 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.

**Info COVID-19** : les participants seront à leur place respective autour d'une table (2 mètres) et seront séparés entre eux par des plexiglas. Ils pourront donc retirer leur masque une fois à leur place.

**Responsable : Nathalie Souchet (pastelliste et peintre)**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous, à partir de 15 ans	Mardi, de 18 h à 20 h	Salle de la Rivière-jaune (adjacente à la bibliothèque)	6 octobre	10 semaines	210 \$
	Vendredi, de 10 h à 12 h 15	Club nautique	9 octobre		225 \$

## DESSIN À LA CARTE

Ateliers spécifiques à la carte s'adressant à tous. Aucune expérience n'est requise, même si des pratiquants de longue date y trouveront également leur compte. **Pour participer, vous devez vous inscrire en ligne au maximum une semaine avant le cours.** Matériel et sujet fournis. À partir de 15 ans.

**ATELIER 1 - Portrait simple au fusain : le fusain, c'est facile !** : cet atelier vise l'apprentissage des notions de base du dessin d'un visage, tout en expérimentant le médium fusain. Celui-ci permet une rapidité, une fluidité et une spontanéité d'exécution supérieures à celles du crayon, tout en se rapprochant des techniques du pastel et de la peinture. La pratique sera surtout centrée sur le travail des valeurs (nuances de gris), qui donnent volume et vie au portrait.

**ATELIER 2 - Dessin d'un animal - crayon pastel blanc sur fond noir** : cet atelier vise l'apprentissage de techniques de dessin en vue de la maîtrise des formes, de la texture et du caractère de l'animal. Le médium utilisé est le crayon pastel, qui conjugue les propriétés du crayon et celles du pastel. Le travail en négatif (blanc sur fond noir) permet de voir le sujet différemment et d'améliorer rapidement ses aptitudes en dessin.

**ATELIER 3 - Dessin d'une fleur au pastel sec** : le pastel est un médium qui offre des possibilités de création illimitées. Sa richesse vient du fait qu'il est à la fois une technique de dessin et une technique picturale à part entière. Cet atelier vise l'expérimentation et l'apprentissage de ce médium et de ses techniques d'utilisation. La réalisation de ce projet relativement simple, à partir d'un croquis déjà fait, vous apprendra comment utiliser les différentes teintes et la façon de fonder ou de superposer les couleurs. Vous serez alors en mesure de réaliser vos propres œuvres.

*Le participant devra se procurer une petite boîte de pastels (prévoir un budget d'environ 10\$). Le reste du matériel est fourni. Détails supplémentaires donnés avant l'atelier.*

**Info COVID-19** : les participants seront à leur place respective autour d'une table (2 mètres) et seront séparés entre eux par des plexiglas. Ils pourront donc retirer leur masque une fois à leur place.

**Responsable : Nathalie Souchet (pastelliste et peintre)**

Cours	Date	Heure	Lieu	Coût
Atelier 1 – Portrait simple au fusain : le fusain, c'est facile !	24 octobre	Samedi, de 9 h à 12 h 15	Club nautique	55 \$ par cours 48 \$ les cours suivants
Atelier 2 – Dessin d'un animal - crayon pastel blanc sur fond noir	21 novembre			
Atelier 3 – Dessin d'une fleur au pastel sec	12 décembre			



## 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 !

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

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Jeudi, de 19 h 15 à 20 h 45	Montagnac du Lac - Palestre	8 octobre	9 semaines	56 \$

## 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 et développez ou approfondissez 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
Adultes	Lundi, de 13 h 30 à 16 h	Club nautique	5 octobre	10 semaines	120 \$

## 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.

**Info COVID-19 :** les participants seront assis autour d'une table (2 mètres) et seront séparés entre eux par des plexiglas. Ils pourront donc retirer leur masque une fois à leur place.

**Responsable : Nicole Morin**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Lundi, de 19 h à 21 h	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	5 octobre	10 semaines	100 \$
Intermédiaire	Mercredi, de 19 h à 21 h		7 octobre		



## 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 cours d'obéissance de niveau 1 et vous voulez aller plus loin ? Il est temps de passer au niveau 2 pour enraciner l'obéissance et 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 !

## OBÉISSANCE CANINE (SUITE)

Pour les chiens résidant 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 en nous contactant au 418 849-7141, poste 225.

**Responsable : Denis Lamontagne**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Vendredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	9 octobre	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Vendredi, 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
Adultes	Mardi, de 19 h à 20 h	Club nautique	6 octobre	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. Les nouveaux et les anciens élèves sont les bienvenus.

**Responsable : Claude Landry**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mardi, de 20 h 15 à 21 h 15	Club nautique	6 octobre	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
Adultes	Mercredi, de 8 h 45 à 10 h	Club nautique	7 octobre	10 semaines	112 \$

## 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	Jeudi, de 20 h 30 à 21 h 45	Club nautique	8 octobre	10 semaines	112 \$
Intermédiaire (avoir suivi 2 sessions de yoga nidra débutant)	Jeudi, de 17 h 15 à 18 h 45				120 \$





## YOGA TUNE UP (ANCIENNEMENT YOGA RESTAURATEUR)

Forme moderne du yoga adaptée tant à notre vie sédentaire qu'à des entraînements sportifs ou à des professions incluant des répétitions de mouvements ou un 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
Adultes	Mercredi, de 10 h 15 à 11 h 30	Club nautique	7 octobre	10 semaines	112 \$

## YOGA TRADITIONNEL

Le Hatha-yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant les asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent notre énergie vitale et développent la maîtrise du corps ainsi que du mental. Grâce au travail respiratoire, cette forme de yoga nous ouvre à de plus hauts états de conscience.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 19 h à 20 h 15	Club nautique	8 octobre	10 semaines	112 \$

## 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
Aînés	Jeudi, de 15 h 45 à 17 h	Club nautique	8 octobre	10 semaines	112 \$

## YOGA À LA CARTE

Ateliers spécifiques à la carte s'adressant à tous. Aucune expérience n'est requise en yoga, même si les 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 au maximum une semaine avant le cours.**

**ATELIER 1 – Somayoga sur le dos :** venez vous défaire de vos tensions chroniques grâce à des exercices sensorimoteurs et apprenez les techniques d'autoajustement de votre colonne vertébrale.

**ATELIER 2 – La respiration et la méditation :** un puissant moyen de transformation et d'évolution. Quelques techniques simples de méditation vous seront enseignées.

**ATELIER 3 – Yoga nidra :** venez pratiquer et en apprendre plus sur le yoga nidra, qui vous permettra d'éveiller vos facultés endormies.

**ATELIER 4 – Yoga Tune Up :** mélange de yoga Tune Up et de yoga balles. Les participants doivent apporter leur propre balle ou en acheter au professeur au coût de 20 \$.

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

Cours	Date	Heure	Lieu
Atelier 1 – Somayoga sur le dos	7 octobre	Mercredi, de 13 h à 15 h 30	Club nautique
Atelier 2 – Respiration et méditation	21 octobre		
Atelier 3 – Yoga nidra	18 novembre		
Atelier 4 – Yoga Tune Up	9 décembre		



## 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.

**Info COVID-19 :** les matchs pourront se jouer en double, en s'assurant de conserver une distance de 2 mètres entre les coéquipiers, sauf lors de contacts imprévus. Le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de badminton. <http://www.badmintonquebec.com/>

Responsable : Guy Lapierre

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 20 h à 22 h	Montagnac du Lac - Gymnase	8 octobre	11 semaines	40 \$
					Payable à la fois, sur place 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 samouraïs 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>

**Info COVID-19 :** pour le Naginata, la distanciation est inévitablement appliquée, puisque les lances mesurent 2,30 m chacune, et lorsque deux pratiquants sont l'un en face de l'autre pour travailler, la distance réglementaire est respectée. De plus, il n'y a pas de contact physique.

Responsable : Philippe Mercier, 581 986-5644

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous (12 ans et +)	Vendredi, de 19 h 30 à 21 h	Montagnac du Lac - Palestre	9 octobre	10 semaines	85 \$

## 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 que les autres sports du même genre. Balles et raquettes fournies. Le port de lunettes de protection est recommandé.

**Info COVID-19 :** les matchs pourront se jouer en double, en s'assurant de conserver une distance de 2 mètres entre les coéquipiers, sauf lors de contacts imprévus. Évitez de serrer la main des joueurs à la suite d'une partie ou de taper les palettes ensemble.

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	7 octobre	10 semaines	67 \$

## 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 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.*

**Info COVID-19** : le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de taekwondo. <http://www.taekwondo-quebec.ca/>

**Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	9 semaines + 1 semaine	105 \$
2 fois/semaine	supplémentaire si examen	140 \$

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adultes débutants et avancés	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 30	Montagnac de la Montagne - Gymnase	5 octobre (pas de cours le 12 octobre)
	Mercredi, de 19 h 15 à 20 h 30		7 octobre

## VIACTIVE

Le programme VIACTIVE a été créé par Kino-Québec et est offert gratuitement aux personnes de 50 ans et plus. La plupart des séances d'exercices s'effectuent avec une musique entraînante qui donne le goût de bouger. Ce programme offre une variété d'exercices axés sur le plaisir et le jeu qui favorisent 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 +	Mardi, de 9h 30 à 10 h 30	Club nautique	6 octobre	10 semaines	Gratuit

## conditionnement physique

### PILATES AU SOL

La méthode Pilates permet de raffermir et de tonifier les muscles de l'abdomen, de la colonne vertébrale, des fessiers et du bassin, dans le but de favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps. Par cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus. Le rythme de la respiration est aussi pris en considération. Le résultat : un corps droit, musclé, équilibré et agile, libre de vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

**Responsables : Suzie Fecteau et Marie-Josée Dumas**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	9 semaines	63 \$
2 fois/semaine		95 \$

Niveau	Horaire	Professeure	Lieu	Début
Adultes	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Suzie Fecteau	Club nautique	5 octobre (pas de cours le 12 octobre)
	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Marie-Josée Dumas		7 octobre



## activités d'Isabelle Gagné

Il est possible de combiner les cours d'Essentrics et de HIIT. Dans ce cas, voici les prix, à ajuster selon le nombre de semaines :

Nombre de cours par semaine	Coût
1	8 \$
2	7 \$
3 et plus	6 \$

Les coûts pour les cours de HIIT sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	9 semaines	72 \$
2 fois/semaine		126 \$
3 fois/semaine		180 \$

Les coûts pour les cours d'Essentrics sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	6 semaines	48 \$
2 fois/semaine		84 \$

## ENTRAÎNEMENT HIIT EXTÉRIEUR

l'entraînement en petits groupes est la solution parfaite si vous cherchez l'énergie d'un groupe avec une approche personnalisée. 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 extérieur** : entraînement à haute intensité qui travaille simultanément le cardiovasculaire et la musculation.

**CARDIO-CORE extérieur** : entraînement mettant l'accent sur la ceinture abdominale.

**CARDIO-HIIT extérieur** : entraînement à haute intensité sur des parcours extérieurs.

**Info COVID-19** : les cours de HIIT seront tous donnés à l'extérieur pour faciliter la distanciation. Il n'y aura pas de partage d'équipement, donc les stations d'exercices seront présentées différemment.

**Responsable : Isabelle Gagné**

Clientèle	Forfait	Horaires	Lieu	Durée	Début
Adultes	Circuit-Fit extérieur	Lundi, de 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	9 semaines	5 octobre (pas de cours le 12 octobre)
	Cardio-Core extérieur	Mercredi, de 8 h 30 à 9 h 30	Terrain de soccer		7 octobre
	Cardio-HIIT extérieur	Vendredi, de 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer		9 octobre

## ESSENTRICS EXTÉRIEUR

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.

**Info COVID-19** : les cours seront tous donnés à l'extérieur pour faciliter la distanciation.

**Responsable : Isabelle Gagné**

Clientèle	Horaires	Lieu	Durée	Début
Adultes	Lundi, de 9 h 40 à 10 h 40	Club nautique (extérieur)	6 semaines	5 octobre (pas de cours le 12 octobre)
	Mercredi, de 9 h 40 à 10 h 40	Terrain de soccer		7 octobre

## ZUMBA

Il n'y aura pas de cours de Zumba pour la session d'automne 2020.

## activités de Karine Giguère

**INSCRIPTION** : seulement par carte de crédit sur le site Internet au [www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com). Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

### 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. Apportez votre tapis et vos poids (besoin de 1 paire, entre 5 lb et 15 lb, selon vos capacités).

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Mardi, de 19 h à 20 h	Montagnac du Lac - Palestre	6 octobre	4 semaines	40 \$

### CIRCUIT CARDIO-MUSCULAIRE (ENTRAÎNEMENT EN 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 stations 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.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Lundi, de 18 h à 19 h	Terrain de soccer	5 octobre (pas de cours le 12 octobre)	3 semaines	30 \$
	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	7 octobre	4 semaines	40 \$

### ESSETRICS

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

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes, débutants à intermédiaires	Lundi, de 19 h à 20 h	Montagnac du Lac - Palestre	5 octobre (pas de cours le 12 octobre)	3 semaines	30 \$

### ESSETRICS/PILATES (30/30)

ESSETRICS est un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de condition physique. Ce cours combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles de votre corps, ce qui vous permettra d'augmenter votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur. Combiné à des exercices de Pilates pendant 30 minutes, centré sur le renforcement abdominal permettant une meilleure stabilité de l'ensemble du corps.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes, débutants à intermédiaires	Jeu, de 18 h à 19 h	Montagnac du Lac - Palestre	8 octobre	4 semaines	40 \$

### STEP-INTERVALLES

Entraînement cardiomusculaire 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.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac du Lac - Palestre	3 octobre (pas de cours le 10 octobre)	4 semaines	40 \$

### MARDI MIDI EXPRESS CARDIO 45 MINUTES

Circuit axé sur l'endurance cardiovasculaire. L'entraînement est adapté en fonction du groupe; chaque personne peut suivre en fonction de ses capacités. Si la température le permet, les cours se donneront à l'extérieur. Apportez votre tapis et vos poids (besoin de 1 paire, entre 5 lb et 15 lb, selon vos capacités).

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Mardi, de 12 à 12 h 45	Club nautique	6 octobre	4 semaines	40 \$

### JEUDI MIDI EXPRESS MUSCU - 45 MINUTES

Circuit d'endurance musculaire. 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 selon ses capacités. Si la température le permet, les cours se donneront à l'extérieur. Apportez votre tapis et vos poids (besoin de 1 paire, entre 5 lb et 15 lb, selon vos capacités).

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Jeu, de 12 à 12 h 45	Club nautique	8 octobre	4 semaines	40 \$



### 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 selon le groupe; chaque personne peut suivre en fonction de ses capacités. Si la température le permet, les cours se donneront à l'extérieur.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes, aînés	Jeu, de 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	8 octobre	4 semaines	40 \$



### PRÊTS À RESTER SEULS

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 4e année du primaire. Apportez un lunch froid !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Samedi, de 9 h à 15 h	Club nautique	7 novembre	65 \$

### 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 6e année du primaire. Apportez un lunch froid et une poupée ou un toutou !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, de 8 h à 16 h 30	Club nautique	14 novembre	65 \$



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 prévues 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 les 14 et 15 septembre 2020 en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381.