

Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2022



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

C'est le temps de s'inscrire AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2022



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 pour la session du printemps. 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. Comme nous savons que les mesures changent rapidement, tous les participants inscrits recevront un courriel une semaine avant le début des cours avec les mesures en vigueur à respecter à cette date.

Nous vous souhaitons une belle session !

Période d'inscription :

Résidents :
du 15 au 24 mars 2022 à compter de 8 h

Non-résidents de Lac-Beauport :
du 23 au 24 mars 2022 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.

Une 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 vendredi 12 mars 2022 à 13 h.

Notez qu'il est possible de créer un compte en tout temps, mais que celui-ci doit être approuvé par l'administration, ce qui 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 de vous assurer 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 du printemps 2022 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

Inscription : 23 et 24 mars 2022. 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.

Les places sont limitées : premier arrivé, premier inscrit.

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)

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

ANNULATION DE CERTAINS COURS

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

La Municipalité de Lac-Beauport se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. Si une séance d'activité est annulée pour une force majeure ou en raison de circonstances particulières (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 et de tennis :

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

AUTRES RENSEIGNEMENTS

www.lac-beauport.quebec

- Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marie-Pierre Tremblay au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : mptremblay@lacbeauport.net
- Pour des informations concernant les comptes en ligne ou pour la procédure d'inscription, contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 418 849-7141, poste 244

ACCÈS-LOISIRS LAC-BEAUPORT

La Municipalité adhère maintenant au programme Accès-Loisirs.

Le programme Accès-Loisirs...

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



INSCRIPTION POUR LA SESSION DU PRINTEMPS 2022

Date : le 25 mars 2022

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 du printemps 2022.

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 2020

1 personne	26 620 \$
2 personnes	33 141 \$
3 personnes	40 743 \$
4 personnes	49 467 \$
5 personnes	56 105 \$
6 personnes	63 276 \$
7 personnes	70 449 \$

Pour bénéficier du programme Accès-Loisirs, vous devez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et prendre une entente sur la procédure à suivre pour envoyer 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.

Programmation des activités en mode présentiel

Printemps 2022



En raison des normes sanitaires, il n'y aura pas d'activités parascolaires dans la programmation de la Municipalité pour la session du printemps. Surveillez la programmation de l'automne, car certains cours pourraient s'ajouter.

L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est heureuse de pouvoir à nouveau vous offrir une programmation de cours en mode présentiel.

Nous vous souhaitons une bonne session du printemps.



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. Une thématique précise est apprise à chacun des cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobaties, acrosport, manipulation d'objets, défis d'équilibre, etc. À la fin de la session, un cours spécial sera donné : il stimulera les enfants au plus haut point !

Slackline : atelier spécialisé travaillant l'équilibre et le contrôle moteur, où les plus jeunes comme les plus vieux pourront relever des défis stimulants. Grâce à cette activité inhabituelle, les participants feront face à une multitude de défis ludiques.

Acrosport créatif : l'acrosport est une activité acrobatique et collective, où tout le monde est amené à coopérer dans la création de figures corporelles. Il s'agit d'une activité où la force et le travail d'équipe sont mis de l'avant, jumelant autant les habiletés sportives que les habiletés artistiques. Une discipline spectaculaire à découvrir !

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini Flip-Top de 2 à 4 ans (parents-enfants)	Dimanche, de 8 h 30 à 9 h	Club nautique	3 avril – congé le 17 avril	10 semaines	75 \$
Atelier de cirque pour devenir Top de 5 à 7 ans	Dimanche, de 9 h 05 à 9 h 50				93 \$
Slackline de 8 à 12 ans	Dimanche, de 9 h 55 à 10 h 55		3 avril – congé le 17 avril	5 semaines	57 \$
Acrosport de 8 à 12 ans			15 mai		



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 ce sport extraordinaire qu'est le basketball. **INSCRIPTION avec l'EMBQ par téléphone au 581 741-6658, par courriel au embq@embq.qc.ca ou sur le site Internet EMBQ.qc.ca.**

Info COVID-19 : le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de basketball : www.basketball.qc.ca.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 ^{re} et 2 ^e année)	Dimanche, de 8 h 40 à 9 h 50	Montagnac du Lac - Gymnase	3 avril – congé le 17 avril	5 semaines + 2 matchs	90 \$

GYMNASTIQUE

MINI-GYM : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : équilibre, courir, ramper et sauter. Petits groupes d'enfants accompagnés de leurs parents.

L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.

ENFANTINE : parcours moteurs variés et ludiques pour développer les habiletés motrices des petits. Des exercices visant à travailler l'équilibre, à sauter, à lancer et à attraper sont mis au programme.

DÉBUTANT : les mouvements de base de la gymnastique au sol sont enseignés ou améliorés : équilibre sur les mains, pont, roue, rondade et renverse.

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 rondades flic-flac seront enseignés et travaillés.

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	De 2 à 3 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15 Samedi, de 9 h 20 à 10 h 05	Montagnac du Lac - Gymnase	2 avril – congé le 16 avril	10 semaines	68 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				85 \$
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 25 à 12 h 25				
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 35 à 13 h 35				
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 45 à 14 h 45				



TAEKWONDO (JUNIOR)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 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

Info COVID-19 : le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de taekwondo :

www.taekwondo-quebec.ca

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	125 \$
2 fois/semaine	160 \$
3 fois/semaine	200 \$

Pour s'inscrire aux cours de taekwondo, il faut être âgé de 6 ans et plus.

Horaire	Niveau	Lieu	Début	Durée
Lundi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	28 mars – congé le 18 avril et 23 mai	9 semaines de cours + 1 semaine d'examen
Mardi	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	29 mars	
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte l à noire	30 mars	
Mercredi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	31 mars	
Jeudi	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	2 avril – congé le 16 avril	10 semaines de cours
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte l à noire		
Samedi	De 9 h à 10 h 30	Cours compétition bleue à noire		

CAPOEIRA

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine la danse, les arts martiaux, les acrobaties et la musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle permet de développer son équilibre, sa force, sa souplesse, son agilité, sa coordination, son endurance et son rythme.

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
7 ans et +	Mardi, de 17 h à 17 h 50	Club nautique	29 mars	10 semaines	150 \$ - 10 % de rabais pour les 2 ^{ème} membres de la famille et +



MULTISPORTS ADOS

Multisports Ados consiste en une période où les jeunes peuvent exprimer leurs énergies selon leurs désirs et leurs besoins en choisissant les sports de leur choix. Les intervenants de la Maison des jeunes de Lac-Beauport seront présents afin d'assurer un environnement sécuritaire, amusant et stimulant. Tous sont les bienvenus et aucune inscription n'est requise, il suffit de se présenter directement sur place. Pour les jeunes de 13 ans et plus, vous devez présenter votre passeport vaccinal et une pièce d'identité.

Responsable : Maison des jeunes Le Cabanon (418 841-0707)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeudi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du Lac - Palestre	31 mars	10 semaines	Gratuit

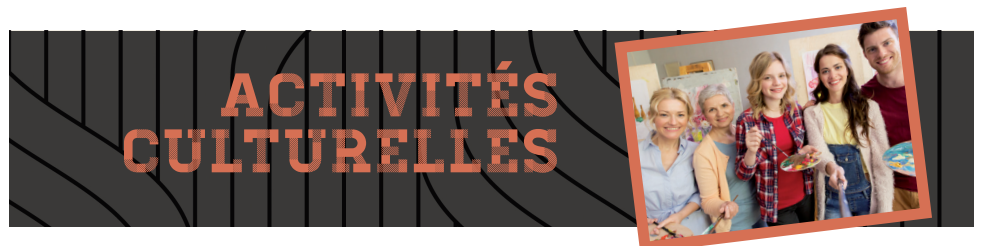
TENNIS

Atelier pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Les séances seront adaptées en fonction de l'évolution des participants. Venez découvrir les joies du tennis.

Les élèves doivent porter des vêtements confortables et adaptés à la météo.

Responsable : Martin Caron

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-Tennis – la présence d'un parent est requise	4 ans	Lundi, de 16 h 15 à 16 h 45 Mercredi, de 16 h 15 à 16 h 45	Terrain de tennis	9 mai	6 semaines	34 \$
Niveau 1	De 5 à 6 ans	Mardi, de 16 h à 16 h 55 Jeudi, de 16 h à 16 h 55		11 mai		68 \$
				10 mai		
Niveau 2	De 7 à 8 ans	Mardi, de 17 h à 17 h 55 Jeudi, de 17 h à 17 h 55		12 mai		
				10 mai		
Niveau 3	De 9 à 10 ans	Mardi, de 18 h à 18 h 55 Jeudi, de 18 h à 18 h 55		12 mai		
				10 mai		
Niveau 4	De 11 à 12 ans	Lundi, de 17 h à 17 h 55 Mercredi, de 17 h à 17 h 55		12 mai		
				9 mai		
				11 mai		



ATELIER DJ NOUVEAU!

Venez en apprendre plus sur les différentes facettes du métier de DJ ! Construction et conception musicale, évolution du mixage et échelle émotionnelle de la musique font partie des concepts qui seront étudiés durant le cours. Une démo sera produite à la fin de la session afin de mettre en pratique les différents concepts appris. Vous découvrirez un univers impressionnant qui vous permettra d'exprimer votre créativité musicale. Ce cours est adapté autant pour les adolescents que pour les adultes. Le logiciel de création est fourni et sera installé au premier cours.

Matériel requis : ordinateur portable personnel

Responsable : Gontran Drouin, DJ professionnel

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
12 ans et +	Mercredi, de 19 h à 20 h	Chalet des loisirs	30 mars	10 semaines	250 \$



Inscription

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
Initiation à débutant	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 25	Montagnac du Lac - Palestre	28 mars – congé le 18 avril et le 23 mai	10 semaines	45 \$
Débutant + à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 21 h				62 \$



YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien, issu de la tradition millénaire du yoga des pharaons, est très proche du hatha yoga de l'Inde et comporte des postures similaires, tout en étant axé sur la verticalité, ce qui favorise le redressement de la colonne vertébrale et des épaules. Il utilise des techniques spécifiques de respiration, qui apportent de la vitalité et une meilleure capacité respiratoire. Les mouvements simples, mais précis, requièrent une attention soutenue, développant ainsi le pouvoir de concentration et la mémoire.

Prenez plaisir à découvrir cette discipline aux bienfaits thérapeutiques qui agit puissamment sur l'ensemble de l'être, et venez développer des outils pour soulager et renforcer votre condition physique, mentale et énergétique.

Responsable : Géraldine professeur formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 15	Club nautique	20 avril	8 semaines	115 \$

YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Il s'agit d'un yoga très doux pour entretenir notre santé, délier le corps et l'esprit, relaxer, respirer ainsi que rétablir notre équilibre physique, mental et émotionnel. Chacun peut y trouver son compte grâce aux nombreuses variantes proposées. Un programme varié sera offert, incluant des mouvements pour mobiliser le corps, entretenir les articulations et la souplesse, et favoriser une meilleure circulation anatomique et énergétique, tout en s'offrant un intime moment de connexion avec Soi.

Responsable : Géraldine professeur formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
55 ans et +	Mercredi, de 10 h 25 à 11 h 40	Club nautique	20 avril	8 semaines	115 \$

YOGA RESTAURATEUR

Forme moderne du yoga adapté tant à notre vie sédentaire qu'à des entraînements sportifs ou à des professions incluant répétitions de mouvements ou déséquilibre postural. 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 d'exercices et l'utilisation de balles pour se masser soi-même. C'est un yoga fonctionnel dans le sens où les postures, les mouvements et les enchaînements favorisent toutes les qualités musculo-squelettiques (mobilité articulaire, souplesse musculaire, stabilité, proprioception, force, puissance), mais aussi un grand nombre de fonctions du corps (système musculaire, squelettique, cardiovasculaire, lymphatique et immunitaire, respiratoire, digestif, nerveux, circulatoire).

Ce yoga à l'approche éducative a pour principaux objectifs de prévenir les blessures, d'améliorer votre posture et votre qualité de vie, en favorisant une santé globale.

Responsable : Géraldine professeur formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jedi, de 16 h à 17 h 15	Club nautique	31 mars- congé 7 avril	10 semaines	145 \$

SOMAYOG ET MÉDITATION

Ce cours, inspiré de l'éducation somatique, travaille le mouvement et son organisation dans le système nerveux, la coordination, l'autoajustement de la colonne vertébrale, la proprioception et la respiration. Mettant l'accent sur la conscience corporelle guidée par le ressenti, ces exercices doux aident à relâcher les tensions profondes et à savoir mieux utiliser les bons groupes musculaires. Ils favorisent l'absorption méditative qui suivra et qui se fera de manière guidée, entre le dense et le subtil, nous rapprochant de notre être véritable. Ce cours sera consacré à une routine de base qui pourra être poursuivie à la maison.

Responsable : Géraldine professeur formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jedi, de 17 h 25 à 18 h 40	Club nautique	31 mars - congé 7 avril	10 semaines	145 \$



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.

Responsable : Géraldine professeur formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Aînés	Jedi, de 18 h 50 à 20 h 05	Club nautique	31 mars - congé 7 avril	10 semaines	145 \$

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.

Responsable : Géraldine professeur formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jedi, de 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	31 mars - congé 7 avril	10 semaines	145 \$

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 Rally-O.

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

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	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	29 mars	8 semaines	104 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	130 \$





BADMINTON

Tu es un joueur intermédiaire ou avancé ? Viens jouer sur l'un des trois terrains de badminton de l'école Montagnac les jeudis soir ! Les volants sont fournis.

Info COVID-19 : les matchs pourront se jouer en double, en s'assurant de conserver une distance de deux 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 : www.badmintonquebec.com.

Responsable : Guy Lapierre

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac - Gymnase	31 mars	10 semaines	40 \$*

*Possibilité de payer 5 \$ la séance, directement sur place.

TENNIS

Atelier pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Les séances seront adaptées en fonction de l'évolution des participants. Petits groupes de 6 joueurs. Venez découvrir les joies du tennis !

Les élèves doivent porter des vêtements confortables et adaptés à la météo.

Responsable : Martin Caron

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Ados et adultes	13 ans et +	Lundi, de 18 h à 18 h 55	Terrain de tennis	9 mai	6 semaines	68 \$
		Mercredi, de 18 h à 18 h 55		11 mai		

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 a l'avantage d'être 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 deux 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 +	Lundi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac - Gymnase	25 avril	6 semaines	42 \$
	Mercredi, de 18 h à 20 h		30 mars	10 semaines	70 \$

*2 fois par semaine : 105 \$



CAPOEIRA

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine la danse, les arts martiaux, les acrobaties et la musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle permet de développer son équilibre, sa force, sa souplesse, son agilité, sa coordination, son endurance et son rythme. Venez vous initier à cet art en famille !

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
16 ans et +	Vendredi, de 18 h à 19 h	Club nautique	1 avril – congé le 15 avril	10 semaines	160 \$ - 10 % de rabais pour les 2 ^{ème} membres de la famille et +

TAEKWONDO (ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 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

Info COVID-19 : le cours sera donné dans le respect du plan de relance de la Fédération de taekwondo :

www.taekwondo-quebec.ca.

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	125 \$
2 fois/semaine	160 \$
3 fois/semaine	200 \$

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes débutants et avancés	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 30	Montagnac de la Montagne - Gymnase	28 mars – congé le 18 avril et le 23 mai	9 semaines de cours + 1 semaine d'examen
	Mercredi, de 19 h 15 à 20 h 30		31 mars	
	Samedi, de 9 h à 10 h 30 Cours compétition bleue à noire		2 avril – congé le 16 avril	10 semaines

Activités de Karine Giguère

INSCRIPTION : seulement par carte de crédit, par le biais du site Internet : 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, allant du niveau débutant au niveau avancé. Il s'agit d'un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Mardi, de 19 h 15 à 20 h 15	Montagnac du Lac - Palestre	29 mars	10 semaines

ENTRAÎNEMENT DE PLEIN AIR (CIRCUIT CARDIO-MUSCULAIRE)

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, trottoirs, rues, etc.). 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 frais et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Terrain de soccer	4 avril	10 semaines
	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30	Saisonnier	6 avril	



Inscription

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	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Samedi, de 10 h 30 à 11 h30	Montagnac du Lac - Palestre	2 avril, pas de cours le 16 avril	8 semaines

VINTAGE INTÉRIEUR

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. Si la température le permet, les cours se donneront à l’extérieur.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes et aînés	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	31 mars, pas de cours le 14 avril et le 19 mai	8 semaines

VINTAGE EXTÉRIEUR

Parcours de marche rapide entrecoupé d’exercices. Exercices posturaux, d’endurance musculaire et de stretching. Le cours se donne à l’extérieur beau temps mauvais temps.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes et aînés	Mardi, de 11 h à 12 h	Terrain de soccer	29 mars	8 semaines

ESSEINTRICS EN LIGNE

La méthode Essentrics mise sur des exercices qui mettent l’accent sur la contraction pendant la phase d’allongement du muscle, ce qui a pour effet de renforcer le muscle et de l’allonger. Ces exercices tonifient le corps de la tête aux pieds et amincissent la taille, les hanches et le ventre, tout en améliorant la flexibilité et la posture. Cette technique peut aussi apporter souplesse et flexibilité aux plus sédentaires tout en prévenant les blessures des plus grands amateurs de sport.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30	En ligne - zoom	7 avril	8 semaines



YOGA À LA CARTE

Ateliers particuliers 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 – Les postures divines et les respirations : la présentation de ces postures passe par le contrôle de l’esprit et la science des souffles. Vous ressentirez des effets sur vos glandes endocrines. Vous noterez que la respiration divine se fait en deux temps : inspire et expire. Il s’agit là de l’aspect exotérique. Une fois bien établie, la respiration tertiaire et quaternaire est plus puissante encore.

ATELIER 2 – La somatique partie intégrante du Somayoga : Je vous invite à effectuer un voyage exploratoire ou les questions sont plus importantes que la réponse définitive. Si une réponse est arrêtée dans le temps et toujours maintenue alors que le contexte change, le processus d'apprentissage l'est aussi. Nous nous contentons dans ce cas de reproduire un mode de fonctionnement connu et basé sur nos expériences antérieures sans vraiment nous ajuster à la situation présente.

Venez bouger en douceur. Par le mouvement, découvrez la naissance d'une conscience unifiée.

ATELIER 3 – Yoga restaurateur : Mélange de yoga tune up et de yoga balles.

Forfaits	Coût
1 atelier	55 \$
Ateliers supplémentaires	45 \$/atelier
3 ateliers	110 \$

Cours	Date	Heure	Lieu
Atelier 1 – Les postures divines et les respirations	29 mars	Mardi, de 9 h à 11 h 45	Club nautique
Atelier 2 – La somatique partie intégrante du Somayoga	19 avril		
Atelier 3 – Yoga restaurateur	3 mai		

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 4^e 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	Chalet des loisirs	23 avril	70 \$

GARDIENS AVERTIS

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

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, de 8 h à 16 h 30	Chalet des loisirs	24 avril	70 \$

ATELIER DE DESSIN– INITIATION AU FUSAIN

Le fusain est un bâton de charbon de bois, simple à utiliser, polyvalent et très efficace pour apprendre à dessiner. En effet, on peut s’en servir à la fois comme d’un crayon pour tracer des lignes, mais aussi quasiment comme d’une peinture pour étendre des zones de nuances de gris. Il permet un travail rapide et instinctif, qui peut être relativement brut ou au contraire très raffiné, révélant la personnalité de son utilisateur. Le fait de pouvoir estomper directement avec les doigts ajoute au plaisir de travailler avec le fusain et en fait un excellent préalable aux techniques du pastel et de la peinture.

À travers un projet simple, la professeure enseignera les notions importantes du dessin et montrera pas à pas la technique et les astuces pour vous faire découvrir et aimer ce médium aux multiples possibilités.

Photo du sujet et chevalet fournie. Une liste simple du matériel à se procurer sera envoyée 1 semaine avant l’atelier. Il n’est pas nécessaire d’être bon en dessin pour suivre cet atelier. L’intérêt et la motivation sont la clé !

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
15 ans et +	Samedi, de 9 h 30 à 12 h	Club nautique	2 avril	45 \$





CONFÉRENCE EN HORTICULTURE/AMÉNAGEMENT PAYSAGER

LE SOL : MILIEU DE VIE DES PLANTES

Créer le potager ou la plate-bande de ses rêves sans connaître son sol, c'est un peu prendre le volant sans savoir où aller : on va manquer d'efficacité et risquer de perdre du temps, de l'énergie et de l'argent !

Le sol supporte et nourrit les végétaux. C'est un écosystème complexe où cohabitent le minéral et la vie biologique et dont il faut prendre soin si l'on veut que nos végétaux s'épanouissent. La réussite de tout projet de culture passe par la connaissance des notions fondamentales caractéristiques du sol. Nous verrons ce qu'est la texture, la structure, le pH, ainsi que le rôle capital de la matière organique (compost, humus, paillis, etc.). Par la suite, vous serez en mesure d'évaluer vous-même la fertilité de votre sol, de mieux comprendre les résultats d'une analyse faite en laboratoire, de savoir quel amendement vous devez apporter et quelles sortes de végétaux choisir. Bref, vous serez plus «connecté à votre terre» !

Responsable : Nathalie Souchet, désigner de jardin ornementaux/horticultrice

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Adultes	Samedi, de 10 h à 11 h	Club nautique	7 mai	25 \$

MANDALA SUR RONDIN DE BOIS

Venez créer des mandalas sur rondin de bois à l'aide de peinture et de stylets. Un bel atelier pour relaxer, créer et profiter de l'instant présent ! Matériel fourni.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
9 ans et +	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	4 avril	30 \$



BOMBES EFFERVESCENTES POUR LE BAIN

Une activité à réaliser en famille ou entre amis : un atelier de création de bombes effervescentes. De confection simple, rapide et économique, ces petites merveilles ont le pouvoir d'adoucir, de nettoyer et d'hydrater votre peau ainsi que celle de vos petits. Découvrez un monde d'effervescence ! Parfait pour offrir un cadeau original, ou tout simplement pour se gâter soi-même. Tout le matériel est inclus.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	2 mai	30 \$

MON EMPREINTE ARTISTIQUE

Sur un cadre de bois de 12 po x 12 po, l'enfant est amené à représenter sa personnalité. Il pourra créer en toute liberté à partir d'une empreinte, d'une image ou d'un croquis le représentant. Tout le matériel nécessaire pour bricoler et peindre est inclus.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
9 ans et + (accepté à partir de 6 ans avec un parent inscrit)	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	16 mai	30 \$

GLUE

Tu aimerais apprendre à faire de la «glue»? Viens t'amuser avec nous! On fera deux recettes de «glue» différentes. Tout le matériel est inclus.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
6 ans et +	Lundi, de 17 h 30 à 19 h	Chalet des loisirs	30 mai	30 \$



PINÇO ET APÉRO

Vous êtes en quête d'un nouveau défi personnel, d'une sortie hors du commun avec des amis, d'une activité pour souligner un évènement spécial ? Pinço et Apéro est pour vous ! Que vous soyez un peintre novice ou expérimenté, vous prendrez plaisir à ce moment de détente et de créativité. Aucune connaissance en peinture n'est requise. Tout le matériel nécessaire est fourni : peintures, pinceaux, toile, chevalet, tablier, etc. Un professeur vous guidera pas à pas dans la réalisation de votre chef-d'œuvre. Vous repartirez ainsi avec une nouvelle toile complétée en main et le sourire aux lèvres !

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
18 ans et +	Lundi, de 18 h à 20 h 30	Chalet des loisirs	13 juin	60 \$

Soyez actifs et en santé tout le mois d'avril

EN PARTICIPANT AU DÉFI SANTÉ TOUGO!

TOU GO

Plus d'informations à venir sur la page Facebook de la Municipalité de Lac-Beauport

