



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

HIVER 2023



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2023

Service des loisirs, 418 849-7141, poste 244
loisirs@lacbeauport.net

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 11 au 24 janvier 2023, à compter de 8 h.

Non-résidents : 19 au 24 janvier 2023, à compter de 8 h.

Les places sont limitées.

Comment s'inscrire?

Méthode d'inscription à privilégier : en ligne via la plateforme Voilà!

Autres méthodes possibles

- Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.
- En personne : 50, chemin du Village, Lac-Beauport (Québec) G3B 1R2.

Pendant les heures d'ouverture des bureaux municipaux.

Particularités de la plateforme Voilà!

- Si ce n'est déjà fait, vous devez créer un compte d'utilisateur.
- L'approbation du compte est effectuée par l'administration pendant les heures de bureau. Un délai est donc à prévoir.
- Date limite pour avoir un compte fonctionnel dès le premier matin des inscriptions : avant le jeudi 5 janvier 2023, à 16 h.
- Vous pouvez créer un compte en tout temps.
- Non compatible avec les téléphones intelligents et les tablettes.
- Vous devez utiliser un ordinateur (PC ou Mac).
- Modes de paiement acceptés en ligne : Visa et Mastercard.

Inscription en ligne via la plateforme Voilà!

lac-beauport.appvoila.com

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Tarifs

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités pour adultes.

Résidents

Tarif préférentiel : en vigueur jusqu'au 24 janvier 2023.

Tarif régulier (majoration de 10 %) : en vigueur après la période d'inscription.

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 19 au 24 janvier 2023.

Tarif : majoration de 50 % des coûts d'inscription.

Exception : majoration de seulement 10 % pour les activités à la carte / atelier.

Vous êtes citoyen des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury? Profitez de l'entente intermunicipale !

Bénéficiez du même prix que les résidents de Lac-Beauport.

Dates d'inscription : 19 au 24 janvier 2023.

Méthode d'inscription : par téléphone 418 849-7141, poste 244.

Annulation et remboursement

Annulation par le participant

- Annulation 10 jours avant le début du cours : remboursement complet.
- Annulation 9 jours avant le début du cours et pendant la session : aucun remboursement, sauf exception (preuve justificative obligatoire) :
 - problèmes de santé (blessure ou maladie);
 - déménagement;
 - décès.

Remboursement au prorata des cours donnés. Des frais d'administration de 15 % peuvent s'appliquer.

- Absence du participant : aucun remboursement, aucune reprise de cours.

Force majeure

En raison de circonstances particulières (tempête de neige, bris d'équipement, etc.), la Municipalité se réserve le droit d'annuler toute activité et de modifier les horaires. Aucun remboursement ne sera effectué.

Changement de programmation

Si le cours proposé est retiré de la grille horaire par manque d'inscriptions, nous communiquerons avec vous par courriel pour un remboursement ou d'autres suggestions d'activités.

Début de la session régulière : à partir du 28 janvier 2023.

Adresse des sites :

- Service des loisirs : 50, chemin du Village
- 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
- Parc de l'Éperon : 20, chemin de l'Éperon
- Terrains de soccer et de tennis-pickleball : 550, chemin du Tour-du-Lac
- École Montagnac – bâtiment du Lac : 570, chemin du Tour-du-Lac
- École Montagnac – bâtiment de la Montagne : 39, chemin des Épinettes

INFORMATIONS

Contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire : 418 849-7141, poste 244

loisirs@lacbeauport.net

www.lac-beauport.quebec

Heures d'ouverture des bureaux : lundi au jeudi, 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h.

Programme de gratuité pour personnes à faible revenu : Accès-Loisirs Lac-Beauport

La Municipalité adhère au programme Accès-Loisirs.

- **À qui s'adresse ce programme?** À toute personne de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu.
- **Qu'est-ce que ce programme offre?** La possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement, et ce, dans le respect et la confidentialité.
- **Quelles sont les conditions d'admission?**
 - Être résident de Lac-Beauport.
 - Présenter une preuve de résidence.
 - Le revenu familial, avant impôt, doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous.
 - Présenter une preuve de revenu indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge (carte d'aide sociale, déclaration de revenus ou feuillet de la Régie des rentes du Québec).



- **Comment s'inscrire au programme?**

• Date : le 24 janvier 2023.

• Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2021

1 personne	27 514 \$
2 personnes	34 254 \$
3 personnes	42 111 \$
4 personnes	51 128 \$
5 personnes	57 989 \$
6 personnes	65 401 \$
7 personnes	72 814 \$

Informations

www.accesloisirsquebec.com

ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)



CIRQUE

MINI FLIP-TOP et ATELIER DE 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!

TOP FONCTIONNEL : Ce service unique ayant pour but de permettre aux parents et à leurs enfants de s'entraîner ensemble offre un mélange d'activités ludiques, de préparation physique moderne, de multisport FTP, d'entraînement multifonctionnel et de défis moteurs. Une découverte motrice où les enfants et leurs parents vivent une aventure ludique regroupant des aptitudes motrices de plusieurs domaines sportifs. Les participants sont amenés à dépasser leurs limites personnelles par l'accomplissement de défis physiques ludiques, d'activités de manipulation, de gestion de leur propre corps dans l'espace, d'éducatifs gymniques, d'exercices d'entraînement fonctionnel et d'ateliers combinant plusieurs aptitudes physiques.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini Flip-Top de 2 à 4 ans (un parent doit accompagner l'enfant)	Dimanche, de 8 h 30 à 9 h	Club nautique	29 janvier (congé le 12 mars)	8 semaines	60 \$
Atelier de cirque pour devenir Top de 5 à 7 ans	Dimanche, de 9 h 05 à 9 h 50				75 \$
Top Fonctionnel de 8 à 12 ans (inscription du parent obligatoire avec l'enfant)	Dimanche, de 9 h 55 à 10 h 55				60 \$ par participant

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.**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 ^{re} et 2 ^e année)	Dimanche, de 8 h 45 à 10 h	Montagnac du Lac (Gymnase)	29 janvier (congé le 12 mars)	9 semaines + 2 matchs	150 \$
Niv. 2 (3 ^e et 4 ^e année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15				150 \$
Niv. 3 (5 ^e et 6 ^e année)	Dimanche, de 11 h 15 à 12 h 45				160 \$



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 le 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 ainsi que 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	Montagnac du Lac (Gymnase)	28 janvier (congé le 11 mars)	8 semaines	65 \$
		Samedi, de 9 h 20 à 10 h 05				
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				72 \$
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				

DANSE

ÉVEIL À LA DANSE : les jeunes vont bouger, danser et chanter au rythme de différentes musiques afin de développer leur imagination, leur coordination et leur aptitude à l'écoute musicale. La chorégraphie sera présentée lors du dernier cours.

ACCRO-DANSE : l'accro-danse est une combinaison de danse acrobatique et de gymnastique au sol. Les participants travailleront d'abord des éléments de base en gymnastique, tels que les divers sauts, roulades, roues et renverses, tout en développant leur souplesse par des exercices précis. Une fois qu'ils auront acquis ces éléments, ils les combineront à des mouvements de danse dans une chorégraphie qui sera présentée lors du dernier cours.

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Éveil à la danse	De 4 à 5 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15	Montagnac du Lac (Palestre)	28 janvier (congé le 11 mars)	8 semaines	65 \$
Accro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 15 à 10 h 15		28 janvier (congé le 11 mars)		72 \$

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 vous dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour vous amuser, venez pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

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

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	110 \$
2 fois/semaine	130 \$
3 fois/semaine	160 \$

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	Montagnac de la Montagne (Gymnase)	30 janvier (congé le 6 mars)	7 semaines de cours + 1 semaine d'examen
Mardi	De 18 h à 19 h		31 janvier (congé le 7 mars)	
	De 19 h 15 à 20 h 15		1er février (congé le 8 mars)	
Mercredi	De 18 h à 19 h		2 février (congé le 9 mars)	
Jeudi	De 18 h à 19 h		28 janvier (congé le 11 mars)	8 semaines de cours
	De 19 h 15 à 20 h 15			
Samedi	De 9 h à 10 h 30			

MULTISPORTS ADOS

Multisports Ados consiste en une période où les jeunes peuvent exprimer leur énergie 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.

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)	2 février (congé le 9 mars)	8 semaines	Gratuit

OSER LA CRÉATIVITÉ **NOUVEAU!**

Après 22 ans à travailler au développement à l'enfance, Marie-Ève Lord, éducatrice spécialisée, accompagnera votre enfant à sortir de sa zone de confort et à explorer sa créativité.

Ce cours permettra de développer sa curiosité, d'observer son environnement avec un regard nouveau et de résoudre des difficultés avec des stratégies différentes. C'est dans le plaisir qu'il inventera, explorera l'insolite, renforcera son identité, augmentera son assurance et son estime, et poursuivra son ouverture aux autres.

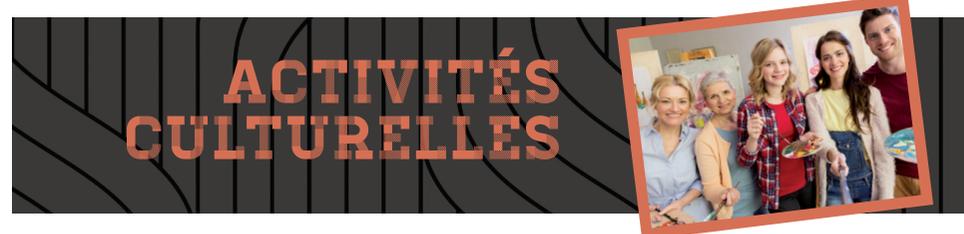
Laissez l'imaginaire de votre enfant vagabonder au gré de ces huit cours. Offrez-lui l'opportunité de prendre le temps de créer et d'innover sa vision de la vie à travers des ateliers artistiques et des discussions enrichissantes.

Tout le matériel nécessaire sera fourni.

Responsable : Marie-Ève Lord



Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 8 à 13 ans	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h	Chalet des loisirs	2 février (congé le 9 mars)	8 semaines	100 \$



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 (12 ans et +)	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 25	Montagnac du Lac (Palestre)	30 janvier (congé le 6 mars)	8 semaines	45 \$
Débutant + à avancé (12 ans et +)	Lundi, de 19 h 30 à 21 h				55 \$



TRICOT

Cours de tricot intermédiaire dans lequel nous apprendrons à fabriquer des chaussettes, des tuques et des *snood*, en plus de découvrir différents trucs sur le tricot. Il faut avoir déjà tricoté à l'endroit et à l'envers pour participer à l'atelier.

Vous recevrez l'appel de la professeure avant les cours pour le matériel à apporter.

Responsable : Nicole Morin

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire à avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	1 ^{er} février	8 semaines	100 \$

COURS DE DESSIN – INITIATION AUX PASTELS SECS

Venez découvrir ce merveilleux médium et colorez votre hiver!

Nécessitant peu de matériel, facile à apprendre et à pratiquer, le pastel offre, par sa polyvalence, des possibilités de création illimitées. Combinant les techniques du dessin et de la peinture, il permet un travail fluide et spontané ou bien minutieux et détaillé. Il offre aussi une expérience très satisfaisante de la couleur grâce à la richesse de ses pigments et à sa grande diversité de teintes. Le fusain est la version en noir et blanc du pastel : il se travaille également avec les doigts et est l'outil idéal pour l'apprentissage du dessin.

La réalisation de projets simples permettra l'acquisition des notions fondamentales en dessin (textures, proportions, ombre, lumière, etc.) ainsi que des techniques propres au fusain et aux pastels (superposition, fondus, etc.).

Découvrez l'artiste en vous et mettez la création et la joie dans votre quotidien cet hiver!

Les chevalets sont disponibles sur place. Une liste de matériel à se procurer sera fournie par courriel la semaine précédant le début des cours.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 15 ans	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	Club nautique	27 janvier (congé les 3, 10 et 17 mars)	8 semaines	240 \$



PEINTURE ABSTRAITE

NOUVEAU!

À travers les cours de peinture abstraite et intuitive, vous concevrez votre tableau de 16 po x 20 po en étant guidé pas à pas par un artiste peintre passionné, tout en survolant l'histoire de ce courant artistique.

Tout le matériel vous sera fourni par le professeur.

Responsable : Armand Gaul, artiste peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Mardi, de 18 h 30 à 20 h	Chalet des loisirs	31 janvier	4 semaines	200 \$



YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien, issu de la tradition millénaire du yoga des pharaons, est très proche du haṭha 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, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 15	Club nautique	1 ^{er} février (congé le 8 mars)	8 semaines	120 \$

YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Il s'agit d'un yoga très doux pour entretenir sa santé, délier le corps et l'esprit, relaxer, respirer et rétablir son 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 ainsi que favoriser une meilleure circulation anatomique et énergétique, tout en s'offrant un intime moment de connexion avec soi.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
55 ans et +	Mercredi, de 10 h 25 à 11 h 55	Club nautique	1 ^{er} février (congé le 8 mars)	8 semaines	140 \$



YOGA RESTAURATEUR

Cette forme moderne du yoga est adaptée tant aux personnes ayant une vie sédentaire qu'à celles faisant des entraînements sportifs ou ayant des professions incluant des répétitions de mouvements ou un déséquilibre postural. Les exercices proposés permettent de renforcer le 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 et circulatoire).

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

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 17 h 30 à 18 h 45	Club nautique	2 février (congé le 9 mars)	8 semaines	120 \$

YOGA TRADITIONNEL

Le hatha yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant des asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent notre énergie vitale et développent la maîtrise du corps et du mental. Combinées au travail respiratoire, elles nous ouvrent à de plus hauts états de conscience. Ce cours unique en petit groupe (12 personnes) inclut également de la relaxation et de la méditation. Grâce aux 23 ans d'expérience de la professeure, les séances sont adaptées pour que chaque participant trouve des variantes profondes correspondant à son niveau. Une opportunité de réellement prendre soin de vous, de votre bien-être et de votre santé.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 19 h à 20 h 45	Club nautique	2 février (congé le 9 mars)	8 semaines	156 \$



MARCHE DE GROUPE EN PLEIN AIR

Vous aimez marcher, et pour vous, c'est encore plus agréable de le faire accompagné ?

Ce groupe de marche pour les 50 ans et plus se veut convivial et sans pression de performance. Le trajet, d'une distance de 2,5 à 3,5 km, variera selon la température et les conditions météorologiques. Nous vous recommandons de vous munir d'une gourde d'eau. Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter vos bâtons de marche.

Cinq sorties distinctes sont au programme : vous pouvez participer à l'ensemble de celles-ci ou encore à une seule.

Responsable : Francine Tremblay, de VIACTIVE

Clientèle	Horaire	Lieu	Dates	Coût
50 ans et +	Mardi, départ à 10 h	Départ du stationnement au terrain de soccer	31 janvier 14 février 28 février 14 mars 28 mars	Gratuit – inscription obligatoire

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 !

Pour les chiens âgés de 4 mois et plus.

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 emili.net 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	Salle Philippe-Laroche	31 janvier (congé le 7 mars)	8 semaines	110 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	130 \$



ZUMBA RÉGULIÈRE

Entraînement s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés de danses latines. La Zumba est un programme d'entraînement complet alliant tous les éléments de la remise en forme, incluant le cardio et le travail du tonus musculaire. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner.

ZUMBA GOLD

Les cours sont basés sur une chorégraphie facile à suivre qui vous permet de pratiquer une gamme de mouvements tout en développant votre équilibre et votre coordination. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner et vous en ressortirez en pleine forme.

Responsable : Cristina Morales

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Zumba Gold	Jeudi, de 10 h 30 à 11 h 30	Club nautique	2 février (congé le 9 mars)	8 semaines	120 \$
Zumba régulière	Jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30	Salle Philippe-Laroche	2 février (congé le 23 février et le 23 mars)	8 semaines	120 \$

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.

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)	2 février (congé le 9 mars)	8 semaines	30 \$*

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

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.

Pour les niveaux débutants et intermédiaires, un professeur est sur place. Les balles et les raquettes sont fournies. Pour les plages en accès libre, vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes).

Le port de lunettes de protection est exigé en tout temps.

Responsables : Josée Tremblay et Louise Thériault

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant (30 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac (Gymnase et Palestre)	1 ^{er} février	8 semaines	56 \$
Intermédiaire (30 ans et +)	Dimanche, de 13 h 30 à 15 h 30		29 janvier	8 semaines	56 \$
En accès libre – initié (16 ans et +)	Dimanche, de 15 h 30 à 16 h 30		29 janvier	8 semaines	30 \$
En accès libre – initié (16 ans et +)	Dimanche, de 16 h 30 à 17 h 30		29 janvier	8 semaines	30 \$

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 Michel Després

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	25 janvier (congé le 8 mars)	8 semaines	Gratuit inscription obligatoire

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, libéré des vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

Responsables : Suzie Fecteau et Marie-Josée Dumas

Clientèle	Horaire	Professeure	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas	Club nautique	1 ^{er} février (congé le 8 mars)	8 semaines	80 \$

Clientèle	Horaire	Professeure	Lieu	Dates des cours	Durée	Coût
Adultes	Lundi, de 18 h à 19 h	Suzie Fecteau	Club nautique	30 janvier 6 février 6 mars 13 mars 20 mars 27 mars	6 cours	60 \$





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 vous dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour vous amuser, venez pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

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

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	110 \$
2 fois/semaine	130 \$
3 fois/semaine	160 \$

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes débutants et avancés	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 30	Montagnac de la Montagne (Gymnase)	30 janvier (congé le 6 mars)	7 semaines de cours + 1 semaine d'examen
	Mercredi, de 19 h 15 à 20 h 30		1 ^{er} février (congé le 8 mars)	
	Samedi, de 9 h à 10 h 30 Cours compétition bleue à noire		28 janvier (congé le 11 mars)	8 semaines

Activités de Karine Giguère

INSCRIPTION : seulement par carte de crédit, par le biais du site Web : www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. Session de 6 à 8 semaines selon les cours.

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	Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Tous	Mardi, de 19 h 15 à 20 h 15	École Montagnac (Palestre)	31 janvier (congé le 7 mars)	7 semaines

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN RAQUETTES

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux. Parcours cardio-musculaire en raquettes s'effectuant parfois en forêt, parfois sur le lac Beauport. Lampe frontale requise. Ce sont des entraînements qui vous donneront de l'énergie!

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée
Tous	Lundi, de 18 h 45 à 19 h 45	À déterminer	23 janvier	8 semaines

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN ESPADRILLES D'HIVER

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux. Parcours cardio-musculaire dans les sentiers du Saisonnier. Marche-course, arrêts fréquents pour des exercices musculaires. Lampe frontale requise. Ce sont des entraînements qui font du bien et qui vous défouleront!

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée
Tous	Mercredi, de 18 h 45 à 19 h 45	Rendez-vous au stationnement du Saisonnier	25 janvier	8 semaines

CARDIO INTERVALLES – STEP-POUND-CIRCUITS

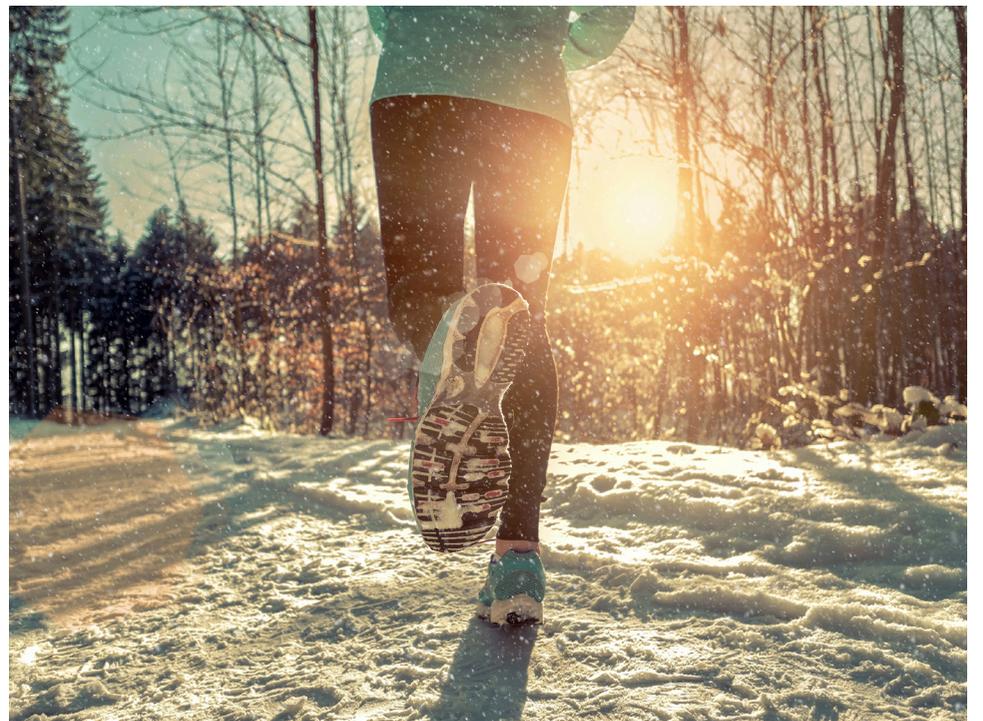
Multi-entraînement cardio-musculaire sur musique par intervalles. Parfois avec step, parfois en pound (baguettes de drum), parfois en circuit d'entraînement. Des entraînements variés chaque semaine! Tous les niveaux de forme physique peuvent ainsi y trouver leur compte.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début	Dates
Adultes	Tous	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30	École Montagnac (palestre)	28 janvier (congé le 11 mars)	Les 6 dates seront confirmées début janvier

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.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes et aînés	Tous	Vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	À confirmer	8 semaines



VINTAGE EXTÉRIEUR

Marche en sentiers et exercices d'endurance musculaire et de stretching. Circuit de mise en forme en forêt avec espadrilles munies de crampons ou bottes légères. Ce cours fera du bien à votre corps et vous remplira d'énergie!

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes et aînés	Tous	Matin à confirmer fin décembre: jeudi ou vendredi matin	Rendez-vous au stationnement du Saisonnier	À confirmer	8 semaines

ESSENTRICS EN LIGNE

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, 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	Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	De débutant à intermédiaire	Jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30	En ligne	26 janvier	8 semaines

ACTIVITÉS À LA CARTE



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	25 février	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 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	18 février	70 \$

ATELIER FAMILIAL DE DESSIN – PORTRAIT D'UN CHIOT

Venez dessiner en famille et exercer votre œil et votre main grâce à ce projet sympathique et accessible à tous!

Apprenez les bases fondamentales du dessin, telles qu'évaluer les proportions, rendre les effets de texture et marquer les ombres et la lumière. Expérimentez les médiums du crayon et du fusain, ainsi que l'estompe.

Vous développerez vos habiletés artistiques et passerez un agréable moment, tout en vous connectant à votre potentiel créateur. Il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin; l'important est la motivation à apprendre.

Photo du sujet et matériel fournis. Le participant doit apporter une planche à dessin ou un carton rigide pour mettre sa feuille dessus (détails fournis une semaine avant l'atelier).

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
10 ans et +	Samedi, de 9 h 30 à 12 h	Club nautique	11 février	50 \$*

* Un rabais de 20 % est accordé à partir du deuxième participant de la même famille.

ATELIER DE DESSIN – APPRENDRE À DESSINER AVEC LE CERVEAU DROIT

Le dessin fait essentiellement appel aux facultés de notre cerveau droit, telles que l'intuition, la créativité et le lâcher-prise. Or, ces facultés sont largement sous-utilisées dans la société actuelle qui fonctionne sur le rationnel, la logique et l'analyse (cerveau gauche).

Le but de cet atelier est d'apprendre à activer notre cerveau droit pour développer notre habileté en dessin et à apprécier le bien-être et le plaisir que procure un état de conscience différent. Il vise aussi à nous défaire de nos doutes et jugements et à faire confiance à nos aptitudes créatrices. Des exercices simples et originaux développeront notre capacité à voir autrement et augmenteront l'état de concentration et d'observation nécessaires pour progresser dans la pratique.

Il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin; l'important est la motivation à apprendre. Matériel fourni.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
12 ans et +	Samedi, de 9 h à 12 h	Club nautique	25 mars	60 \$*

* Un rabais de 20 % est accordé à partir du deuxième participant de la même famille.

ATELIER TGV

Avez-vous déjà ressenti le syndrome de la page blanche? Si vous avez rejoint le groupe Liberté 55 et que vous êtes à l'affût de nouveautés, cet atelier est pour vous. Ce moment charnière de la vie est l'occasion idéale pour se réinventer, oser, tenter une nouvelle aventure dans des domaines insoupçonnés. En chaque individu sommeille un instinct créatif.

Testez votre créativité tout en vous distrayant à travers une possibilité de 22 activités échelonnées sur deux séances de 120 minutes chacune. De nombreux aspects y sont abordés : littérature, jeux d'observation, chant, danse, jeux d'habileté et de société, histoire, géographie, musique, entrevues, reportages, peinture, etc. Et pourquoi pas rejoindre votre TGV? À partir d'exemples concrets, Line Turcotte et Paul-André Simard, jeunes retraités, vous emmènent dans une nouvelle aventure, d'un exercice à l'autre. Être retraité ne veut pas dire ralentir, mais plutôt élargir. Prenez le train avec Plume en duo!

Matériel requis : cahier Canada, crayon de plomb, gomme à effacer et petite règle.

Responsables : Line Turcotte et Paul-André Simard

Clientèle	Horaire	Lieu	Dates	Coût
50 ans et +	Jeu, de 13 h à 15 h	Salle Philippe-Laroche	2 février 9 février	48 \$

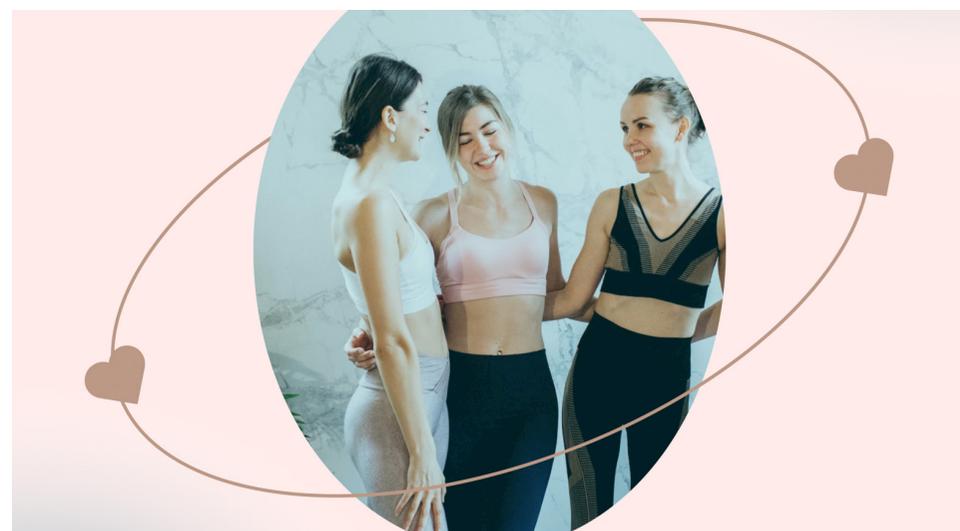
ATELIER – TON CORPS A BESOIN D'AMOUR

Vous avez l'impression qu'après avoir fait de l'activité physique, vous êtes plus fatigué qu'avant? Vous ne savez pas quoi manger avant ou après votre séance d'exercices? Vous voulez vous tonifier, mais vous hésitez sur l'entraînement à choisir?

La coach Cristina Morales partage ses trucs et astuces avec vous, en plus de répondre à vos questions. Après avoir assisté à cet atelier, vous posséderez tous les outils pour atteindre équilibre, constance et bonnes habitudes de vie.

Responsable : Cristina Morales

Clientèle	Horaire	Lieu	Dates	Coût
18 ans et +	Samedi, de 10 h à 13 h	Club nautique	21 janvier	20 \$



Crédit photo : Julien Faugère



ATELIER DÉGUSTATION ET FORMATION ÉVEILLEZ VOS PAPILLES AVEC PHILIPPE LAPEYRIE

NOUVEAU!

Animé par le réputé et dynamique sommelier Philippe Lapeyrie, cette formation vous fera découvrir le merveilleux monde des vins.

Des principaux pays producteurs de vin en passant par les cépages, vous deviendrez un meilleur dégustateur tout en apprenant les rudiments des accords mets et vins.

Cet univers parfois complexe vous semblera beaucoup plus accessible.

Dans une ambiance des plus conviviales, Philippe Lapeyrie vous offrira de bons conseils grâce à son riche bagage parsemé d'anecdotes qui vous fera voyager à travers la planète vin. Vous aurez également l'occasion d'échanger tout au long de l'atelier avec votre sympathique conférencier.

Vous en sortirez mieux outillé et paré à faire vos propres jumelages. Le vin est inclus, il ne vous reste qu'à apporter un bloc-notes si vous le désirez.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Adultes	Mercredi, de 19 h à 21 h 30	Salle Philippe-Laroche	22 mars	65 \$

PORTES OUVERTES



DÉCOUVERTE DE LA ZUMBA

La Zumba, avec ses chorégraphies, sa musique et son énergie, vous intrigue ?

Venez découvrir trois styles de Zumba lors de cette porte ouverte, soit la Zumba tonus, la Zumba Gold et la Zumba bébé. Lequel de ces styles gagnera votre cœur ?

Responsable : Cristina Moralese

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
18 ans et +	Samedi, de 10 h 30 à 12 h	Club nautique	14 janvier	Gratuit – aucune inscription requise

DÉCOUVERTE DE LA CAPOEIRA

Que ce soit seul, en famille ou entre amis, venez découvrir ce merveilleux sport qu'est la capoeira.

Originaire du Brésil, la capoeira combine la danse, les arts martiaux, les acrobaties et la musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle vous permet de développer votre équilibre, votre force, votre souplesse, votre agilité, votre coordination, votre endurance, votre rythme et votre confiance en vous.

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Samedi, de 10 h à 10 h 45	Club nautique	1 ^{er} avril	Gratuit Inscription obligatoire



LAC-BEAUPORT EN NEIGE S'ÉCLATE 2023

Lac-Beauport en neige sera de retour encore cette année en février sous sa formule « éclatée » afin d'offrir à ses citoyens une fin de semaine d'activités de plein air diversifiées et gratuites.

Voici un aperçu des activités qui vous attendent :



Soirée de patinage disco avec DJ
au parc Carrier-Chamberland le 17 février.



Randonnée aux flambeaux
au parc de l'Éperon le 18 février.



Glissade sur tube
au Club nautique prévue le 18 février.



Défi château de neige dans votre cour
du 9 janvier au 13 mars.



Ces activités ne requièrent aucune réservation. Consultez [la page Facebook de la Municipalité de Lac-Beauport](#) pour connaître les détails !