



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

HIVER 2025



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2025

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 4 au 18 décembre 2024.

Non-résidents : 11 au 18 décembre 2024.

Prenez note que le 4 décembre et le 11 décembre 2024, la plateforme et les bureaux du Service des loisirs ouvriront à 8 h pour les inscriptions.

Les places sont limitées.

Comment s'inscrire ?

En ligne :

Méthode d'inscription à privilégier : via la plateforme [Voilà!](#)

En personne : Pendant les heures d'ouverture des bureaux : lundi au jeudi, 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h. Les bureaux municipaux sont fermés le vendredi, 50, chemin du Village, Lac-Beauport (Québec) G3B 1R2.

Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

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 lundi le 2 décembre 2024, 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) et privilégier Google Chrome ou Microsoft Edge.
- 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 18 décembre 2024.

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

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 11 au 18 décembre 2024.

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

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

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 : 11 au 18 décembre 2024.

Méthode d'inscription : par téléphone au 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 et aucune reprise de cours.

Force majeure

Advenant certaines 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 13 janvier 2025.

Adresse des sites :

- Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École
- Centre nautique Georges-Delisle (Club nautique) : 219, 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
- Parc Carrier-Chamberland : 46, chemin du Village
- Parc de l'Éperon : 20, chemin de l'Éperon
- Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé
- Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village
- Salle Philippe-Laroche : 46, chemin du Village
- Service des loisirs et bibliothèque l'Écrin : 50, chemin du Village
- Skate parc : 46, chemin du Village
- Terrain de basketball : 48, chemin du Village
- Terrains de soccer : 550, chemin du Tour-du-Lac
- Terrains de tennis et de pickleball : 550, chemin du Tour-du-Lac

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. Les bureaux municipaux sont fermés le vendredi.

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 du Régime de rentes du Québec).



Comment s'inscrire au programme ?

• Date : le 19 décembre 2024.

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

Tableau des seuils de revenu 2023 selon Statistique Canada

1 personne	30 526 \$
2 personnes	38 003 \$
3 personnes	46 720 \$
4 personnes	56 724 \$
5 personnes	64 336 \$
6 personnes	72 560 \$
7 personnes	80 785 \$

Informations

www.accesloisirsquebec.com

ACTIVITÉS JEUNESSE ET FAMILLES



GYMNASTIQUE

MINI-GYM : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : améliorer l'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 seront 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 9 h à 9 h 45	Montagnac du Lac – Gymnase	18 janvier (congé le 8 mars)	10 semaines	90 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55				100 \$
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 05 à 12 h 05				
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 15 à 13 h 15				
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 25 à 14 h 25				



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 9 h à 9 h 45	Montagnac du Lac – Palestre	18 janvier (congé le 8 mars)	10 semaines	90 \$
Accro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				100 \$

BASKETBALL ENFANT

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 à compter du 4 décembre 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 9 h à 10 h 10	Montagnac du Lac – Gymnase	26 janvier (congé le 9 mars)	9 semaines + 2 matchs	175 \$
Niv. 2 (3 ^e et 4 ^e année)	Dimanche, de 10 h 10 à 11 h 20				
Niv. 3 (5 ^e et 6 ^e année)	Dimanche, de 11 h 20 à 12 h 30				

BASKETBALL ADULTE

Cette ligue de basketball adulte de calibre avancé (collégial-universitaire) est offerte sans encadrement ni coach.

Vous devez envoyer votre candidature et votre profil à l'adresse suivante : basketball-lb@hotmail.com. Une sélection sera faite par le responsable de la ligue. Les places sont limitées.

Le paiement sera effectué sur place.

Responsable : en collaboration avec l'EMBQ

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 20 h à 22 h	Montagnac du Lac – Gymnase	15 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	50 \$

BALLET NOUVEAU

BALLET CLASSIQUE INITIATION : ce cours d'initiation au ballet adapté aux petits fonctionne par le jeu et la rythmique. Inspiré de la méthode russe Vaganova par niveaux, il comprend 15 minutes d'exercices à la barre, incluant des sauts, des exercices de tenue, des mouvements en diagonale avec des adages (selon un rythme lent) et des exercices moteurs rapides variés en diagonale. Une classe ouverte est proposée aux parents à la fin de la session. La musique est adaptée aux enfants, et les exercices sont courts et variés.

BALLET CLASSIQUE 1 : ce cours de ballet classique pour débutants est plus structuré. Il suit également la méthode russe Vaganova par niveaux. Pendant 30 minutes, les enfants font des exercices à la barre, incluant des sauts, des exercices de tenue, des mouvements en diagonale avec des adages (selon un rythme lent) et des exercices moteurs rapides (allegros) variés en diagonale. Une classe ouverte est proposée aux parents à la fin de la session.

La musique est adaptée aux enfants, et les exercices sont courts et variés.

Responsable : Christiane Bélanger

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Ballet classique initiation 5 ans	5 ans	Dimanche, de 9 h à 10 h	Montagnac du Lac – Palestre	19 janvier (congé le 9 mars)	10 semaines	205 \$
Ballet classique 1 de 6 à 7 ans	De 6 à 7 ans	Dimanche, de 10 h à 11 h				



TAEKWONDO (JUNIOR/SENIOR)

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, pour 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	150 \$
2 fois/semaine	170 \$
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	Montagnac de la Montagne – Gymnase	13 janvier (congé le 3 mars)	9 semaines de cours + 1 semaine d'examen
	De 19 h 15 à 20 h 30			
Mardi	De 18 h à 19 h	Salle Philippe-Laroche	14 janvier (congé le 4 mars)	
	De 19 h 15 à 20 h 15			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montagne – Gymnase	15 janvier (congé le 5 mars)	
	De 19 h 15 à 20 h 30			
Jeudi	De 18 h à 19 h	Montagnac du Lac - Palestre	16 janvier (congé le 27 février et le 6 mars)	
	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montagne – Gymnase	16 janvier (congé le 20 février et le 6 mars)	
	De 19 h 15 à 20 h 15			
Samedi	De 9 h à 10 h 30		18 janvier (congé le 8 mars)	

ENTRAÎNEMENT DE BOXE

Profitez des bienfaits physiques qu'offre l'entraînement de boxe, et ce, dans un cadre sécuritaire (sans danger pour la tête), ludique et dynamique.

Les cours comprennent un échauffement actif, une introduction aux techniques de base de la boxe, une mise en pratique (notamment avec des mitaines de frappe), de la musculation, du cardio par la boxe et des étirements. Un conditionnement physique qui vous apportera de nombreux bénéfices!

Vous découvrirez le formateur Alex Perreault, qui est non seulement un entraîneur passionné, mais aussi un athlète qui compte 15 combats de boxe olympique à son actif.

Le matériel est fourni, mais vous pouvez apporter votre propre équipement (gants de boxe et mitaines de frappe).

Responsable : Alex Perreault

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 14 ans	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	14 janvier	10 semaines (congé le 4 mars)	159 \$

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	16 janvier (congé le 27 février et le 6 mars)	9 semaines	Gratuit



BADMINTON

Niveau intermédiaire et avancé

Plage horaire de badminton sans encadrement ni coach, de niveau intermédiaire et avancé. Il y a possibilité de payer 5 \$ la séance directement sur place.

Responsable : Guy Lapierre

En accès libre

Pour les plages en accès libre, vous devez prévoir votre équipement (raquette et volants), et il n'est pas possible de payer à la séance. L'inscription est obligatoire.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac – Gymnase	16 janvier (congé le 27 février et le 6 mars)	10 semaines	50 \$
En accès libre (ouvert à tous)	Dimanche, de 18 h 30 à 20 h		19 janvier (congé le 9 mars)	10 semaines	45 \$

PICKLEBALL

***** PRENEZ NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR LE BIAIS DU SITE DE L2 PICKLEBALL**

Le pickleball est un sport de raquette pour tous les âges. Il 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.

Débutant-initié : ligue de pickleball pour joueurs débutants et initiés. C'est l'occasion de venir apprendre à jouer avec le soutien d'un instructeur, et possiblement de rencontrer de futurs partenaires de jeu. **Le port de lunettes de protection est obligatoire. Les balles et les raquettes seront fournies au besoin.**

Description du niveau 2.9 et moins :

Nouveaux joueurs et joueurs initiés qui sont toujours en apprentissage en ce qui concerne les règlements, le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur), le positionnement et les stratégies de base. Jeu essentiellement récréatif, pour apprendre à connaître le pickleball. Avoir fait une clinique d'initiation ou connaître les bases est un atout.

Intermédiaire : plage de jeu supervisée par un instructeur pour les niveaux 3.0 et plus. Le déplacement des joueurs sur les terrains selon les victoires et les défaites favorise le développement des habiletés et des stratégies pour continuer de s'améliorer. **Les balles sont fournies. Le port de lunettes de protection est obligatoire.**

Description du niveau 3.0 (intermédiaire) :

Le jeu est plus rapide. Le joueur tente de garder la balle plus basse et de la maintenir en jeu pendant des échanges plus longs (de huit à dix coups). Il se déplace en équipe et tente d'avancer au filet au lieu de rester en arrière. Il est capable de maintenir un court échange à la ZAC (de quatre à six coups). Il essaie également de faire des services profonds et des retours de service profonds, et commence à utiliser l'amorti de fond de terrain pour avancer au filet.

Accès libre : venez mettre en pratique ce que vous avez appris ou simplement vous amuser entre amis. Vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes). Aucun formateur ne sera présent. Le port de lunettes de protection est également exigé.

Il est important de s'inscrire dans le bon niveau. Le Service des loisirs se réserve le droit de transférer un participant inscrit au mauvais groupe. Si le transfert n'est pas possible, l'inscription sera annulée et remboursée.

Responsable : L2 Pickleball

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – Gymnase et Palestre	15 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	140 \$
Débutant - initié (2.9 et moins – 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h		10 semaines	140 \$	
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h		19 janvier (congé le 9 mars)	10 semaines	140 \$
En accès libre (16 ans et +)	Dimanche, de 17 h à 18 h		10 semaines	50 \$	



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. Résultat : un corps droit, musclé, équilibré, 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	Lundi, de 18 h à 19 h	Suzie Fecteau	Centre nautique Georges-Delisle	13 janvier (congé le 3 mars)	10 semaines	100 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		15 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	100 \$

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	100 \$
2 fois/semaine		175 \$



PILATES ET STRETCHING **NOUVEAU!**

Le stretching a pour objectif de développer la souplesse, de prévenir les douleurs musculaires et de favoriser la récupération après l'effort. Il est ici associé au Pilates, qui permet de raffermir et de tonifier les muscles. Vous avez ainsi droit à un exercice complet de maintien du corps qui vous aidera à renforcer vos muscles et à relaxer vos tensions.

Responsable : Diane Bronsard

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	18 janvier (congé le 8 mars)	8 semaines	80 \$

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	Mardi, de 9 h 45 à 10 h 45	Centre nautique Georges-Delisle	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	135 \$
	Jeudi, de 9 h 45 à 10 h 45		16 janvier (congé le 6 mars)	10 semaines	135 \$

FITNESS FUSION/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE **NOUVEAU!**

Cet entraînement vise à travailler les muscles avec des exercices de résistance (poids, haltères et bandes élastiques) et des exercices faciles pour aider à la mobilité ainsi que tonifier et renforcer le corps.

Responsable : Cristina Morales

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mardi, de 11 h à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	135 \$
Adultes	Jeudi, de 11 h à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	16 janvier (congé le 6 mars)	10 semaines	135 \$

YOGA TRADITIONNEL

Ce yoga traditionnel peut se définir comme une pratique posturale incluant des asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent l'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

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	15 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	195 \$

YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Il s'agit d'un yoga très doux pour entretenir votre santé, délier votre corps et votre esprit, relaxer, respirer et rétablir votre 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 votre corps, entretenir vos articulations et votre souplesse ainsi que favoriser une meilleure circulation anatomique et énergétique, tout en vous offrant un intime moment de connexion avec vous-même.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
55 ans et +	Jeudi, de 14 h à 15 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	16 janvier (congé le 6 mars)	10 semaines	195 \$

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.

Le yoga restaurateur est 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 (systèmes musculaire, squelettique, cardiovasculaire, lymphatique, 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

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 15 h 45 à 17 h	Centre nautique Georges-Delisle	16 janvier (congé le 6 mars)	10 semaines	170 \$

YOGA HATHA FLOW **NOUVEAU!**

Cette classe de Hatha Flow pour tous les niveaux s'élabore par l'ajout des postures de yoga de base et leurs variations à l'intérieur d'enchaînements créatifs et de postures tenues vous offrant une expérience à la fois physique et intérieure. Vous serez accompagné avec bienveillance dans un rythme doux pour vous aider à trouver l'espace entre les postures afin de vous établir en vous-même et de vous déposer dans le moment présent.

Cette pratique est centrée sur l'union entre la respiration et la fluidité des mouvements. Elle permet d'augmenter la concentration et le calme mental, en plus de renforcer le corps et de libérer certaines tensions. Elle intègre tous les aspects d'un cours de Hatha Yoga traditionnel – respiration, méditation et postures (asanas) –, tout en défiant votre coordination par le mouvement et les enchaînements plus ou moins rythmiques selon l'intensité des flow choisis.

Possibilité de suivre les cours en mode virtuel. Si cette option est choisie, le tarif demeure le même et un lien vous sera envoyé avant le début de la session.

Responsable : Mélanie Côté, professeure de yoga issue de Yoga Sangha Montréal

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Jeudi, de 18 h à 19 h	Centre nautique Georges-Delisle	16 janvier (congé le 6 mars)	10 semaines	120 \$





OBÉISSANCE CANINE ET CLUB CANIN BON MAÎTRE, BON CHIEN

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 quatre 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 que 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!

CLUB CANIN BON MAÎTRE, BON CHIEN

Vous avez complété vos niveaux 1 et 2 et vous en voulez encore plus avec votre chien? Venez participer à ce cours pour solidifier l'obéissance fine, augmenter les bases d'agilité et apprendre des fantaisies qui vous rendront fier, tout en éprouvant du plaisir avec toutou.

Il vous sera possible de faire partie d'une démonstration avec votre chien après la session si vous le souhaitez. Si vous vous inscrivez à trois sessions consécutives, la troisième sera gratuite.

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	14 janvier (congé le 4 mars)	8 semaines	120 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45		15 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	140 \$
Club canin	Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30		10 semaines	140 \$	

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 de crampons, d'une gourde d'eau ainsi que de bâtons de marche.

Il est à noter que pour pouvoir participer à l'activité, vous devez être capable de vous relever par vous-même en cas de chute.

Le lieu de rassemblement est au stationnement du terrain de soccer situé au 550, chemin du Tour-du-Lac.

Responsable : Francine Tremblay, de VIACTIVE

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mardi, départ à 10 h	Parc de l'Éperon*	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

* En cas de mauvaise température, le lieu peut changer.

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	15 janvier (congé le 5 mars)*	8 semaines (possibilité de prolongation)	Gratuit – inscription obligatoire

* Le 29 janvier sera un atelier donné par la docteure Michèle Morin, l'inscription est obligatoire.



ACTIVITÉS DE KARINE GIGUÈRE

INSCRIPTION À COMPTER DU 4 DÉCEMBRE : seulement par carte de crédit, par le biais du site

www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

Session de 10 semaines. La date du début des cours, le lieu et le coût seront affichés sur le site Web.

CIRCUIT MUSCULAIRE

Cet entraînement en circuit est conçu pour faire travailler vos muscles. Un véritable entraînement énergisant! L'endurance, le renforcement, le tonus, l'équilibre et la mobilité seront travaillés. Le circuit musculaire sera différent chaque semaine.

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN RAQUETTES

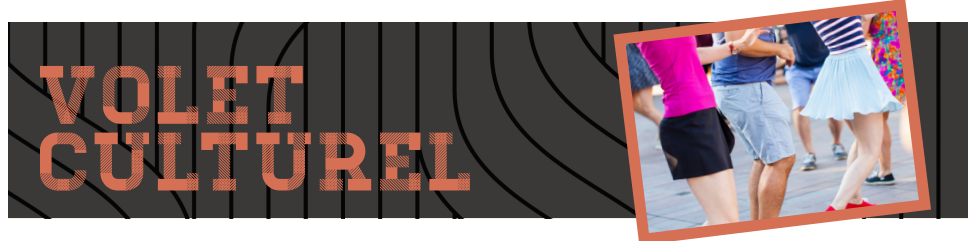
Entraînements variés en forêt, en sentiers et en hors-piste. Ce cours s'adresse à des personnes initiées à la raquette qui désirent améliorer ou maintenir leur condition physique. Niveau intermédiaire à avancé. Ces parcours en raquettes travaillent principalement la capacité cardiovasculaire, mais aussi l'endurance musculaire. Des entraînements qui vous donneront de l'énergie! Une lampe frontale est requise.

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR (ESPADRILLES D'HIVER)

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux. Parcours cardio-musculaire dans les sentiers du Saisonier, avec alternance marche-course et arrêts fréquents pour des exercices musculaires. Des entraînements qui font du bien et qui vous défouleront tout en vous faisant profiter de l'hiver! Une lampe frontale est requise.

ESSETRICS (VINTAGE)

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.



INITIATION À LA MUSIQUE

NOUVEAU!

Ce cours de groupe impliquant la participation active des parents a pour but d'initier les jeunes enfants à la musique. C'est à l'aide d'activités stimulantes et de jeux ludiques et dynamiques que les enfants prendront plaisir à développer leur oreille et leur sens du rythme.

Les séances comprennent l'apprentissage de chansons et de pulsations, l'exploration de la voix ainsi que la découverte de nombreux instruments de musique et percussions (tambour, glockenspiel, harmonica, bâton de pluie, maracas, djembé, kalimba, violon, piano, hautbois et autres percussions de différents coins du monde et cultures) et de plusieurs genres musicaux.

Les tout-petits mettront leur créativité à l'œuvre en imaginant des histoires accompagnées de créations musicales faites en groupe ou en imitant des ambiances sonores ou des animaux. Ils pourront aussi bouger pour dépenser leur énergie en dansant, ou sous forme d'activité où l'on associe des mouvements à des sons différents. Les familles d'instruments et une brève introduction à l'histoire de la musique (adaptée aux enfants) leur seront présentées.

Responsable : Clara Gilbert

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 1 à 5 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 20	Chalet des loisirs	18 janvier (congé le 8 mars et le 15 mars)	10 semaines	120 \$

CROCHET

NOUVEAU!

Envie de faire du crochet? C'est ici que ça se passe!

En formule parents-enfants ou entre amis, le cours d'initiation au crochet vous apprendra à réaliser les points de base, étape par étape. Monter des mailles, faire des mailles coulées et des mailles serrées... il n'y aura aucune limite à votre créativité. Les projets au crochet n'attendent que vous : à vos marques, prêt, crochetez!

Tout le matériel qu'il faut pour faire du crochet vous sera fourni et vous appartiendra après les deux séances (un crochet, de la laine, une aiguille et des projets pour débutant).

Les parents désirant accompagner leurs enfants n'ont pas besoin de s'inscrire. Il leur est possible de payer 5 \$ sur place pour avoir du matériel, si désiré.

Responsable : Marilyne Bombardier

Clientèle	Horaire	Lieu	Dates	Durée	Coût
À partir de 7 ans	Samedi, de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	Le 18 janvier et le 25 janvier	2 semaines	40 \$



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, vous apprendrez des chorégraphies pour vous tenir en forme, et ce, dans le plaisir. Venez essayer!

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initiation à débutant	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Montagnac du Lac – Palestre	13 janvier (congé le 3 mars)	10 semaines	66 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30				



TRICOT

NOUVEAU!

COURS PARENTS-ENFANTS

DÉBUTANT : cours dans lequel vous approfondirez les techniques de base (il faut savoir tricoter à l'endroit et à l'envers).

AVANCÉ : cours de tricot dans lequel vous perfectionnerez vos connaissances tout en poursuivant votre propre projet.

FAMILIAL : venez apprendre les bases du tricot et passer un bon moment entre parent et enfant ou grand-parent et petit-enfant grâce à ce cours d'une durée de cinq semaines seulement.

Notez que pour ce cours, l'enfant doit obligatoirement être accompagné d'un adulte. Vous recevrez un appel avant le début de la session concernant le matériel à apporter.

Responsable : Nicole Morin

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	140 \$
Avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30		15 janvier (congé le 5 mars)	13 semaines	150 \$
Familial, à partir de 8 ans	Judi, de 18 h à 19 h 30		16 janvier	5 semaines	135 \$ pour le parent et l'enfant

COURS DE PIANO EN GROUPE

NOUVEAU!

NIVEAU 2

INITIATION : cours d'initiation au piano sur des claviers électroniques, où aucune expérience musicale n'est requise. Vous apprendrez les bases pianistiques et musicales (posture, doigté, lecture musicale, etc.). Dès les premiers cours, vous serez en mesure de jouer vos premières pièces. Classe ouverte le dernier cours.

Les pianos sont fournis, mais des frais de 20 \$ payables en argent au premier cours vous seront demandés pour le cahier didactique et les partitions.

NIVEAU 2 : pour les pianistes débutants ayant suivi le cours de groupe à la session d'automne ou pour les pianistes débutants ayant moins d'un an d'expérience. Dans ce cours, nous approfondirons les notions musicales et pianistiques avec de la théorie, des exercices et des pièces musicales variées adaptées au niveau des participants, le tout dans le plaisir.

Les pianos sont fournis, mais des frais de 5 \$ payables en argent au premier cours vous seront demandés pour les copies.

Responsable : Marie-Ève Mainguy

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initiation	Adultes	Mercredi, de 10 h à 10 h 50	Chalet des loisirs	15 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	205 \$
Niveau 2		Mercredi, de 11 h à 11 h 50				205 \$

COURS DE DESSIN – PORTRAIT HUMAIN ET ANIMALIER – PASTELS SECS

Dans ce cours, vous apprendrez et mettez en pratique les bases fondamentales du dessin pour construire un portrait ressemblant (d'après photo). L'accent sera mis sur l'évaluation des proportions et des volumes ainsi que sur la prise de mesures. Le travail des nuances, des couleurs et des textures se fera avec le médium du pastel sec. Celui-ci allie les techniques du dessin et de la peinture et permet une application simple et très satisfaisante de la couleur, notamment grâce à la richesse de ses pigments.

Des sujets seront proposés et étudiés, mais la pratique libre (dans le même thème) est possible.

Prérequis : des notions en dessin ou une bonne motivation.

Les chevalets sont disponibles sur place. Une liste simple de matériel à se procurer sera fournie par courriel la semaine précédant le début des cours (prévoir 50 \$ maximum). Sur demande, la professeure peut se charger d'acheter le matériel.

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	Centre nautique Georges-Delisle	17 janvier	7 semaines	230 \$

ACTIVITÉS ET ATELIERS



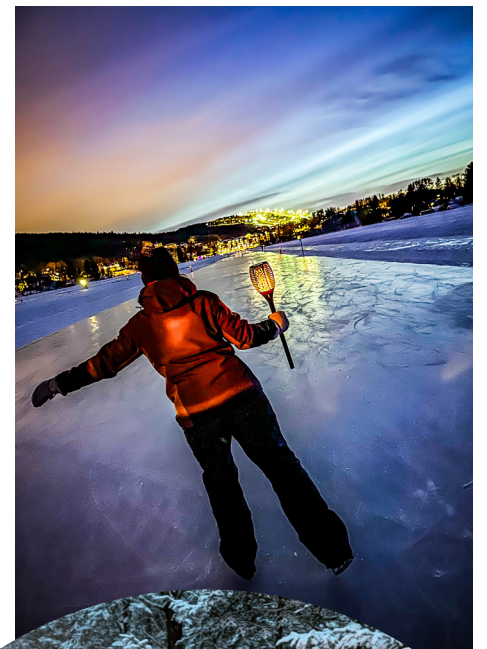
CONFÉRENCE « BOUGER, SOCIALISER ET AVOIR DU PLAISIR : LA COMBINAISON GAGNANTE D'UN VIEILLIR EN SANTÉ! »

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont désormais bien connus. Mais sont-ils de la même ampleur à tous les âges? L'esprit en bénéficie-t-il autant que le corps?

Pour « bien » vieillir, y a-t-il des avantages à s'activer en groupe plutôt que seul, ou à pratiquer l'activité dehors plutôt que dans son salon? Existe-t-il des raisons pour privilégier ce qui procure en plus du plaisir quand on s'y adonne? Autant de questions auxquelles s'intéressera cette conférence. Soyez-y!

Responsable : docteure Michèle Morin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 45	Salle Philippe-Laroche	29 janvier (en remplacement du cours de VIACTIVE)	1 h 15 min	Gratuit – inscription obligatoire



Patinage à la lampe frontale sur le lac

- Pour tous.
- Vendredi 21 février 2025, de 16 h 30 à 21 h, au Centre nautique Georges-Delisle (remis au lendemain en cas d'intempéries).
- Gratuit – aucune inscription requise.
- Responsable : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

Randonnée aux flambeaux

- Pour tous.
- Vendredi 28 février 2025, de 17 h 30 à 20 h 30, au parc de l'Éperon (remis au lendemain en cas d'intempéries).
- Stationnement à l'école Montagnac bâtiment du Lac.
- Gratuit – aucune inscription requise.
- Responsable : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.



Ces activités sont sous réserve de modification. Pour plus d'informations et pour découvrir toutes les activités offertes, suivez [la page Facebook des événements](#) de la Municipalité de Lac-Beaufort.

ORGANISMES DU MILIEU



En plus de la programmation offerte par la Municipalité, plusieurs organismes reconnus offrent de belles activités tout au long de l'année.

Pour obtenir plus d'information ainsi que les coordonnées de chaque organisme, consultez la page

<https://lac-beauport.quebec/loisirs-et-tourisme/organismes-reconnus/>.



SENTIERS DU MOULIN

Situé à Lac-Beauport, Sentiers du Moulin est un centre de plein air offrant une grande variété d'activités tout au long de l'année. Avec 70 km de sentiers pour le vélo de montagne, 50 km de sentiers pour le ski de fond ainsi que des pistes pour le fatbike et la raquette, il est parfait pour les amateurs de sport et de nature. De plus, les résidents de Lac-Beauport bénéficient d'un accès gratuit aux 20 km de sentiers de raquette et de randonnée pédestre. Le centre propose aussi la location d'équipement, un atelier de réparation ainsi que l'École de vélo Bikeskills.

Sentiers du Moulin propose également un service de restauration et une offre corporative pour les événements professionnels et les réceptions. Le pavillon d'accueil, qui peut accueillir jusqu'à 100 personnes, est aménagé pour des réunions et des célébrations, tout en offrant une vue panoramique sur la nature environnante.

LA MAISON DES JEUNES LE CABANON DE LAC-BEAUPORT

La Maison des jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport (MDJ) est un lieu dynamique et accueillant pour les jeunes de 11 à 17 ans, dont la mission est de favoriser l'épanouissement personnel, social et collectif ainsi que d'offrir un environnement sécuritaire où les jeunes peuvent développer leurs compétences, participer à des activités variées et se créer des souvenirs mémorables. Elle vise à renforcer leur autonomie, leur sens des responsabilités et leur engagement communautaire. Envoyer son jeune à la MDJ, c'est lui donner un espace pour grandir, socialiser et apprendre tout en s'amusant.

CLUB NORDIQUE DU MOULIN

Le Club Nordique du Moulin en est à sa 21^e année d'existence et compte plus de 150 membres. Les activités du Club prennent place au centre de plein air des Sentiers du Moulin (SDM) à Lac-Beauport, lequel offre un réseau exceptionnel de pistes de ski classique et de pas de patin. Avant que la neige ne se fasse abondante aux SDM, le Club amorce la saison avec ses sorties du dimanche à la magnifique forêt Montmorency.

Le Club Nordique du Moulin se veut une organisation conviviale dont l'esprit d'équipe et de camaraderie est la marque de commerce. Le Club offre des programmes de développement technique et sportif ainsi qu'un volet compétitif. Des programmes sont offerts pour tous les calibres et groupes d'âge (Petits-Lapins de 5 à 8 ans, jeunes de 9 à 16 ans et adultes de 16 ans et +).

Le dynamisme du Club se révèle par ses accomplissements et ses activités variées : création du programme Sport-études de ski de fond de l'école Cardinal-Roy, obtention de médailles à des compétitions provinciales et nationales, entraînement présaison de septembre aux premières neiges, organisation d'une course « trail » au cours de l'automne et d'une course aux SDM dans le cadre du circuit régional de ski de fond, party de Noël, party de fin de saison, etc.



FADOQ LAC-BEAUPORT

Le Club de l'Âge d'Or de Lac-Beauport, membre du réseau FADOQ, se réunit tous les mardis après-midi. Ses activités hebdomadaires mettent à l'honneur les jeux de cartes et le billard. Vous pourrez jouer au poker, au bridge et à plusieurs autres jeux de cartes. Tous les mois, le bingo et le tournoi de whist ont préséance.

Des sorties sont aussi proposées, comme la cabane à sucre et d'autres visites d'intérêt, de même que des soupers (au début de la saison, à Noël, à la Saint-Valentin et au printemps). Ces moments ont pour but de vous divertir, de favoriser les échanges et d'apprendre à se connaître. L'été, les activités se poursuivent avec la pétanque entre membres.

Tout cela prouve qu'avec la FADOQ de Lac-Beauport, on ne s'ennuie pas! Ne décline pas cette invitation, on vous attend!

CITÉ JOIE

Cité Joie est un centre de plein air situé à Lac-Beauport qui offre une multitude de services à la communauté. De nombreuses activités de loisir sont possibles sur place (lac, piscine adaptée, jeux d'eau, sentiers pédestres, fatbike, tir à l'arc, raquettes, ski de fond, patinage sur lac naturel, etc.).

Plusieurs pavillons d'hébergement sont également disponibles pour la location. Ces pavillons sont offerts à tout genre de clientèle : tout le monde est le bienvenu pour profiter des installations. Les profits sont destinés à l'accueil de personnes handicapées, autant dans le centre de jour que dans les camps d'été. Le but premier de l'organisme est d'offrir des services pour agrémenter la vie des usagers. Le centre de plein air est ouvert à l'ensemble des amateurs de sports. Il est possible d'y louer des équipements.