



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



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

HIVER 2026



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2026

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 9 décembre 2025 au 6 janvier 2026.

Non-résidents : 16 décembre 2025 au 6 janvier 2026.

Prenez note que le 9 décembre et le 16 décembre 2025, la plateforme, les lignes téléphoniques et les bureaux du Service des loisirs ouvriront à 8 h pour les inscriptions.

Important: créez votre compte Voilà! avant le congé des Fêtes.

Sachez également que les bureaux municipaux seront fermés du 20 décembre 2025 au 4 janvier 2026 inclusivement, mais qu'il sera tout de même possible de s'inscrire en ligne pendant cette période. Cependant, aucun nouveau compte ne sera approuvé pendant la période de fermeture. Nous vous invitons donc à créer votre compte avant le 18 décembre à midi afin de pouvoir vous inscrire pendant le congé des Fêtes. Si un problème survient pendant cette période, laissez un message téléphonique ou un courriel au Service des loisirs, et un employé vous contactera à son retour le 5 janvier.

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 jeudi 4 décembre 2025, à 15 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 6 janvier 2026.

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

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 16 décembre 2025 au 6 janvier 2026.

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 : 16 décembre 2025 au 6 janvier 2026.

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 10 % 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, panne de courant, 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 12 janvier 2026, sauf exception.

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
- Parc Le Saisonnier : 79, 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 7 janvier 2026.

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

Tableau des seuils de revenu avant impôt (2024) – Statistique Canada

1 personne	31 264 \$
2 personnes	38 922 \$
3 personnes	47 851 \$
4 personnes	58 096 \$
5 personnes	65 892 \$
6 personnes	74 315 \$
7 personnes	82 739 \$

Informations

www.accesloisirsquebec.com



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.

* Un seul parent accompagnateur par enfant.

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	17 janvier (congé le 7 mars)	10 semaines	95 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55				105 \$
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.

ACRO-DANSE: l’acro-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	17 janvier (congé le 7 mars)	10 semaines	95 \$
Acro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				105 \$



MAPI
STYLE

DANSE HIP-HOP

NOUVEAU!

Plongez dans l’univers électrisant de la danse urbaine avec ce cours énergique et dynamique aux mouvements secs, précis et percutants pour une exécution impeccable.

Les chorégraphies sont exécutées sur des musiques actuelles, entraînantes et pleines d’attitude afin de vous donner l’énergie nécessaire pour vous dépasser. Les jeunes danseurs exploreront différents styles comme *le locking*, *le popping*, *le krump*, *le house* et bien plus, pour leur permettre de développer leur propre personnalité dans le mouvement.

Préparez-vous à laisser votre marque!

Responsable : Studio Mapistyle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 5 à 7 ans	Dimanche, de 9 h 30 à 10 h 30	Montagnac du Lac –palestre	18 janvier (congé le 8 mars)	10 semaines	130 \$
De 8 à 11 ans	Dimanche, de 10 h 45 à 11 h 45				



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.

Il y a un rabais de 15 \$ pour l’inscription d’un deuxième enfant de la famille et un rabais de 25 \$ pour l’inscription d’un troisième. Le coût demandé lors de l’inscription inclut un chandail.

INSCRIPTION avec l’EMBQ à compter du 2 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	25 janvier (congé le 8 mars)	9 semaines (+ 2 matchs)	185 \$
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	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	50 \$

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	155 \$
2 fois/semaine	180 \$
3 fois/semaine	210 \$

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	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – gymnase	9 semaines de cours + 1 semaine d'examen	
	De 19 h 15 à 20 h 30	Adultes et adolescents de 13 ans et +			
Mardi	De 18 h à 19 h	Jaune à verte			
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Salle Philippe-Laroche		
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – gymnase		
	De 19 h 15 à 20 h 30	Adultes et adolescents de 13 ans et +			
Jeudi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Montagnac du Lac - palestre		15 janvier (congé le 26 février* et le 5 mars)
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – gymnase		15 janvier (congé le 26 février* et le 5 mars)
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +			
Samedi	De 9 h à 10 h 30	Cours de combat verte et + adultes et juniors		17 janvier (congé le 7 mars)	10 semaines de cours

* Les participants ayant congé le 26 février sont invités à reprendre les cours le jour de leur choix, après avoir obtenu la confirmation de l'entraîneur.



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	13 janvier (congé le 3 mars)	10 semaines	165 \$



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	15 janvier (congé le 26 février et le 5 mars)	10 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	15 janvier (congé le 26 février et le 5 mars)	10 semaines	50 \$
En accès libre	Dimanche, de 18 h 30 à 20 h		18 janvier (congé le 8 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-AVANCÉ (2.5 À 2.9): ligue de pickleball sous la supervision d’un entraîneur. La séance comprend un échauffement dirigé, un coin pour l’instructeur avec enseignement et des parties supervisées par l’entraîneur pour vous encadrer afin de permettre le perfectionnement des compétences et des acquis, le tout dans un environnement amical.

Le port de lunettes de protection est obligatoire. Les balles et les raquettes sont fournies au besoin.

Description du niveau:

Ce niveau est destiné aux joueurs qui connaissent les règlements et qui ont déjà joué, qui ont un bon contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse et hauteur), qui se positionnent bien sur le terrain et qui utilisent les stratégies de base. Le jeu est essentiellement récréatif, l’objectif étant d’apprendre à connaître le pickleball. Avoir fait une clinique d’initiation ou connaître les bases de ce sport est un atout.

INTERMÉDIAIRE (3.0 À 3.4): 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.

Le port de lunettes de protection est obligatoire. Les balles sont fournies.

Description du niveau:

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 ZNV (zone de non volée). 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. Aucun formateur ne sera présent.

Le port de lunettes de protection est exigé. Vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes).

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
En accès libre (16 ans et +)	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 45	Montagnac du Lac – gymnase	9 mars	4 semaines	25 \$
En accès libre (16 ans et +)	Lundi, de 19 h 45 à 21 h				25 \$
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – gymnase et palestre	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	153 \$
Débutant-avancé (2.5 à 2.9 – 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h		18 janvier (congé le 8 mars)	10 semaines	153 \$
Intermédiaire (3.0 à 3.4 – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h			10 semaines	153 \$
En accès libre	Dimanche, de 17 h à 18 h			10 semaines	60 \$

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	12 janvier (congé le 2 mars)	10 semaines	100 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	100 \$

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

PILATES ET STRETCHING

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	Mardi, de 18 h à 19 h	Chalet des loisirs	13 janvier (congé les 3 et 10 mars)	10 semaines	100 \$
Adultes	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	10 janvier (congé les 7 et 14 mars)	10 semaines	100 \$

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

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 10 h à 11 h	Centre nautique Georges-Delisle	15 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	130 \$



YOGA RESTAURATEUR

Cette forme de yoga moderne 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 et 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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h 15 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	170 \$



YOGA YIN FLOW

Ce cours vous invite à vivre une expérience complète, à la fois fluide et introspective, en combinant les bienfaits du Yoga Slow Flow et du Yin Yoga.

La première partie propose une pratique douce et consciente de Slow Flow. À travers des enchaînements lents et fluides, ponctués de postures tenues, vous serez guidé dans un mouvement en pleine présence. La respiration accompagnera chaque transition, favorisant l’ancrage, la souplesse et la stabilité intérieure, tout en relâchant les tensions et en apaisant le mental.

La seconde partie vous plongera dans la lenteur méditative du Yin Yoga. Les postures, tenues passivement pendant plusieurs minutes, visent les tissus profonds comme les fascias et les ligaments. Cette pratique immobile favorise l’introspection, développe la patience et l’acceptation, et vous offre un espace de retour à soi dans la douceur.

Accessible à tous les niveaux, ce cours est une invitation à ralentir, à écouter son corps et à habiter pleinement l’instant présent. Vous serez accompagné avec bienveillance et soutenu dans l’exploration de vos limites, dans le respect de votre rythme.

Tout le matériel est fourni, mais il est préférable d’apporter votre tapis de yoga.

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Jeudi, de 18 h à 19 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	22 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	180 \$

YIN YOGA

Le Yin Yoga est un style de yoga très doux et méditatif où des postures sont tenues pendant 3 à 5 minutes afin d’étirer en profondeur les tissus conjonctifs tels que les fascias, les ligaments et les tendons. Cette pratique permet d’améliorer la souplesse du corps et de l’esprit.

S’adressant à tous les niveaux, cette classe de Yin Yoga privilégie l’immobilité et l’introspection, offrant ainsi une pratique complémentaire aux activités plus intenses, ou encore un espace de ralentissement dans un quotidien agité. Sur le plan mental et émotionnel, cette pratique développe la patience, l’acceptation et la pleine conscience. En restant plusieurs minutes dans une même posture, vous apprenez à observer vos sensations, vos émotions et votre dialogue intérieur.

Vous serez guidé avec bienveillance pendant les séances, et plusieurs options vous seront proposées afin que vous puissiez respecter vos propres limites.

Tout le matériel est fourni, mais il est préférable d’apporter votre tapis de yoga

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Jeudi, de 19 h 30 à 20 h 45	Centre nautique Georges-Delisle	22 janvier (congé le 5 mars)	10 semaines	180 \$



MÉDITATION GUIDÉE

Douceur et présence à soi pour terminer la semaine !

Offrez-vous un rendez-vous de méditation, une pause en toute simplicité. Ce moment de méditation guidée vous permettra de ralentir, de respirer, d’écouter, de ressentir et d’observer votre corps, votre mental, votre cœur et votre esprit dans un climat de bienveillance et de discernement.

De légers mouvements effectués en pleine conscience viendront soutenir la séance. Grâce à l’approche humaine et bienveillante de la professeure, pour qui le bien-être des participants est essentiel, vous vivrez une belle expérience de méditation visant à vous rendre autonome dans la pratique et à agir de façon plus consciente dans le monde qui nous entoure.

Matériel optionnel à apporter: tapis de yoga, petit bloc, coussin et couverture. À noter qu’il y aura des tapis et des chaises sur place si vous n’avez pas de matériel.

Responsable : Edith Medithe, professeure et guide de méditation certifiée par Let it Be Méditation et instructrice au programme P.E.A.C.E.



Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
16 ans et +	Jeudi, de 19 h 15 à 20 h 15	Chalet des loisirs	12 mars	8 semaines	100 \$



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 ? Le cours d’obéissance de niveau 1 est là pour vous aider et assurer sa sécurité et la vôtre. 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 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 contactant la Municipalité 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	13 janvier (congé le 3 mars)	8 semaines	120 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	140 \$
Club canin	Jeudi, de 19 h à 20 h		15 janvier (congé le 29 janvier et le 26 mars)	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 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 sera 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*	13 janvier (congé le 3 mars)	10 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

* L’itinéraire sera décidé selon l’état des sentiers; la marche peut avoir lieu dans les rues.

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	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

ACTIVITÉS DE KARINE GIGUÈRE

INSCRIPTIONS 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. 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.

Les parcours travaillent principalement la capacité cardiovasculaire, mais aussi l’endurance musculaire. Des entraînements qui vous donneront de l’énergie !

Une lampe frontale est requise.



ESSEINTRICS – VINTAGE

Le cours d’Essentrics prend la place du cours appelé « Vintage ». L’Essentrics est un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de condition physique. Cette discipline combine simultanément l’étirement et le renforcement, tout en engageant l’ensemble des muscles de votre corps. Les exercices vous permettront d’améliorer votre flexibilité et votre mobilité, pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

Le cours aura lieu à l’intérieur du Centre nautique et sera enseigné par Nathalie Poulin.

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR (ESPADRILLES D’HIVER)

Ce cours propose des entraînements variés sur des circuits extérieurs s’adressant à tous les niveaux. Ceux-ci comprennent un parcours cardio-musculaire dans les sentiers du Saisonnier, combinant une alternance marche-course et des arrêts fréquents pour des exercices musculaires. Des entraînements qui font du bien et qui vous défouleront, tout en vous permettant de profiter de l’hiver !

Le cours se donne à l’extérieur beau temps, mauvais temps. Une lampe frontale est requise.



CLUB SCIENTIFIQUE DES DÉBROUILLARDS

NOUVEAU!

Avec les captivantes animations des Débrouillards, les jeunes auront une initiation concrète et ludique à l’univers scientifique par le biais d’expériences variées et amusantes.

Les thématiques abordées, qui sont variées, ne sont pas seulement divertissantes : elles constituent également un outil précieux pour acquérir des connaissances et compétences inscrites au programme de formation scolaire. Divers univers d’apprentissage seront au rendez-vous !

Tout le matériel nécessaire est fourni.

Responsable : La Boîte à science

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 5 à 8 ans	Dimanche, de 9 h 30 à 10 h 30	Chalet des loisirs	18 janvier (congé le 8 mars)	8 semaines	150 \$
De 9 à 12 ans	Dimanche, de 10 h 45 à 11 h 45				



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)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initiation à débutant	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Montagnac du Lac – palestre	12 janvier (congé le 2 mars)	10 semaines	70 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30				



TRICOT

INTERMÉDIAIRE: cours qui vous permettra d’approfondir les techniques de base (il faut savoir tricoter à l’endroit et à l’envers).

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

Responsable : Nicole Morin

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire	Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	13 janvier	10 semaines	140 \$
Avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30		14 janvier	12 semaines	150 \$

COURS DE PIANO EN GROUPE

DÉBUTANT: 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 un montant de 20 \$ payable en argent au premier cours vous sera demandé pour le cahier didactique et les partitions.

INITIÉ: pour les personnes ayant suivi le cours de niveau débutant pendant au moins une session. Dans ce cours, les notions musicales et pianistiques seront approfondies 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.

Responsable : Marie-Ève Mainguy

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Adultes	Mercredi, de 10 h à 10 h 50	Chalet des loisirs	14 janvier (congé le 4 mars)	10 semaines	200 \$
Initié		Mercredi, de 11 h à 11 h 50				200 \$



COURS DE DESSIN D’OBSERVATION (CRAYON, FUSAIN ET PASTEL)

Cours convivial et informel s’adressant aussi bien aux débutants qu’aux confirmés. L’objectif est de développer ses compétences techniques en dessin et son sens de l’observation, d’apprendre à utiliser de nouveaux médiums et de découvrir son propre style.

Les participants travailleront sur des projets personnels ou sur des sujets proposés, d’après photo ou d’après nature. Chacun bénéficiera du suivi et des conseils de la professeure, selon son niveau et ses besoins, et intégrera en même temps les notions expliquées aux autres, ce qui accélérera l’apprentissage. L’accent sera mis sur l’acquisition des techniques fondamentales du dessin (composition, évaluation des proportions, perspective, nuances et textures, couleurs, etc.). Crayons, crayons de couleur, fusain et pastels secs pourront être utilisés.

Des chevalets seront disponibles sur place. Une liste simple de matériel à se procurer sera envoyée par courriel la semaine précédant le début des cours.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre formée à l’Académie des Beaux-arts de Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	23 janvier (congé le 6 mars)	8 semaines	260 \$



CONFÉRENCE « LA VANLIFE: OBJECTIF LIBERTÉ »

Envie d’évasion et de liberté? Venez explorer l’univers fascinant de la vanlife, ce mode de vie qui séduit de plus en plus d’aventuriers modernes!

À travers récits et conseils pratiques, Mélanie Cousineau, auteure des livres *Adversaires en VR* et *Road trip: une virée mère-fille*, partagera son expérience sur la route et abordera les aspects essentiels pour vivre l’aventure en toute simplicité:

- le choix du véhicule et les aménagements adaptés;
- la planification d’un itinéraire;
- la préparation d’un voyage type;
- la gestion des imprévus.

Une rencontre conviviale et inspirante pour découvrir les coulisses de la vie sur la route et, peut-être, préparer votre propre départ à l’aventure!

La conférence est gratuite, mais comme les places sont limitées, l’inscription est obligatoire. Vous pouvez vous inscrire par courriel à bibliothequeecrin@lacbeauport.net, ou par téléphone au 418 849-7141, poste 282.

Responsable: Bibliothèque L’Écrin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Pour tous	Judi, 19 h	Bibliothèque L’Écrin	19 mars	1 h 30 min	Gratuit – inscription obligatoire



CONFÉRENCE
« DE LA RÉACTION À LA COMPRÉHENSION : GÉRER LES ÉMOTIONS ET LES COMPORTEMENTS DE NOS ENFANTS »

Malgré tous vos efforts pour aider votre enfant, vous avez du mal à comprendre ses réactions, ses crises et ses émotions? Vous êtes fatigué de gérer quotidiennement des crises sans résultat, vous avez l'impression de ne pas être écouté, l'anxiété marque constamment la dynamique familiale, et vous souhaitez améliorer le bien-être émotionnel de votre enfant tout en l'aidant à gérer ses émotions avec douceur? Cette conférence est pour vous.

En 90 minutes, cette conférence concrète vous offre la clé pour décoder ce qui se cache derrière ces tensions et retrouver des soirées plus calmes à la maison.

Derrière chaque crise se cache un besoin que vous pouvez apprendre à comprendre. La conférencière sait ce que c'est de se sentir dépassé lorsque les disputes et les colères prennent le pas sur la joie, l'ayant elle-même vécu et ayant accompagné des centaines de parents.

Si vous peinez à trouver l'équilibre entre votre rôle parental et votre vie personnelle, cette conférence vous permettra:

- d'apaiser les crises et les tensions;
- d'avoir des enfants qui écoutent et collaborent;
- de mieux comprendre votre enfant pour intervenir calmement sans vous épuiser;
- de créer un environnement sécurisant où chacun gère mieux ses émotions;
- de gagner du temps pour vous et de réduire les disputes entre frères et sœurs;
- de repartir avec des outils concrets à appliquer immédiatement.



Responsable: Laithicia Adam, coach familiale depuis 15 ans et hypnologue spécialisée dans la gestion du stress et des émotions des enfants

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Adultes	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h	Chalet des loisirs	22 janvier	30 \$



Patinage à la lampe frontale sur le lac

VENDREDI 13 FÉVRIER 2026

- Clientèle: pour tous
- Horaire: vendredi, de 16 h 30 à 21 h
- Lieu: Centre nautique Georges-Delisle (219, chemin du Tour-du-Lac)
- Coût: gratuit pour tous – aucune inscription requise
- Responsable: Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
- Remis au lendemain en cas d'intempéries

VENDREDI 20 FÉVRIER 2026

Randonnée aux flambeaux

- Clientèle: pour tous
- Horaire: vendredi, de 17 h 30 à 20 h 30
- Lieu: sentier à confirmer
- Coût: gratuit pour tous – aucune inscription requise
- Responsable: Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
- Remis au lendemain en cas d'intempéries



Plus d'informations à venir sur d'autres activités offertes en partenariat avec :

Cité Joie (14 février), le Centre de ski Le Relais (15 février) et les Sentiers du Moulin (22 février).

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



Inscription



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’informations ainsi que les coordonnées de chaque organisme, consultez la page suivante :

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

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, 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 gratuitement.



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 !

LA MAISON DES JEUNES LE CABANON DE LAC-BEAUPORT

La Maison des jeunes (MDJ) Le Cabanon de Lac-Beauport est un lieu vivant, sécuritaire et accueillant pour les jeunes de 11 à 17 ans. Sa mission est de soutenir leur épanouissement personnel, social et collectif, en leur offrant un espace où ils peuvent développer leurs compétences, tisser des liens significatifs et créer des souvenirs mémorables.

Grâce à une variété d’activités, la MDJ encourage l’autonomie, le sens des responsabilités et l’engagement communautaire. Permettre à votre ado de fréquenter la MDJ, c’est lui offrir un espace pour grandir, apprendre, socialiser... et s’amuser !

