

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - HIVER 2020



Engagées dans la voie du mieux-être des citoyens et de la vitalité du territoire, la MRC et les municipalités de l'Île d'Orléans présentent à chaque saison l'offre d'activités des loisirs. Cette initiative s'inscrit à l'intérieur du plan d'action de la Politique familiale et des aînés. Voici donc la programmation pour l'hiver 2020 !

Vous aimeriez suivre un cours cet hiver en particulier et vous voudriez savoir s'il s'offre à l'île? Vous voulez savoir quels sont les cours offerts dans votre municipalité? Quel est l'horaire des cours, le jour ou le soir? Quelles sont les journées d'inscription? Quel est le coût? C'est le type d'informations que vous trouverez facilement ici.

Il a été conçu pour vous! Consultez-le et conservez-le au besoin! Nous vous souhaitons de participer activement aux multiples possibilités qui s'offrent à vous ainsi qu'aux membres de votre famille.

*L'île d'Orléans,
une île vivante!*





ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier de fluide art pour enfants 5 ans et plus	Découvrez cette technique artistique et créez une peinture abstraite par méthode de coulage. Vous ferez un canevas de grandeur 8 x 10, tout le matériel nécessaire vous sera fourni ainsi que les couleurs de votre choix.	Samedi, 13 h 8 février	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 4 février	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Bricolage parent-enfant 4 ans et plus	Activité de bricolage thématique chapeauté par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni.	Un samedi par mois, 9 h 30 à 11 h 30	Gratuit (Inscription obligatoire)	Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Cercle de Fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepoinée avec le Cercle de Fermières de Saint-Laurent.	Mardi, 13 h à 16 h	35 \$ pour devenir membre (coût annuel)	Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent		Diane Paradis T 418 828-0521
Chant	Chorale liturgique.	Dimanche lors de la célébration de la messe, 9 h 45 à 11 h 30	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille		Paule Laperrière T 418 829-0425 pauly@oricom.ca
Chant chorale	Répertoire francophone, pratique du Chœur de l'Isle d'Orléans en préparation de concerts.	Lundi, 19 h à 21 h 30 Du 6 janvier au 23 mai 2020	75 \$ / session	Église de Sainte-Pétronille		Claire Barry T 418 821-0321 cbarry@videotron.ca Louis Houle T 581 994-9955 louis.houle@oricom.ca
Chœur de femmes Femmes de tous âges	Apprentissage du chant sur des concepts musicaux en diverses langues.	Horaire à déterminer Début semaine du 13 janvier 2020	75 \$ / session 14 semaines 35 pers. max	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Angelina Lynne studioangelina@gmail.com
Musique	Violon, Piano, Violoncelle, Flûte traversière, Guitare.	Selon la disponibilité des professeurs.	18 \$ / 30 min. ou 32 \$ / h	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	Inscription en tout temps	Stéphanie Pouliot T 418 991-0991 Nadine Hokayem T 418 806-8769
Peinture acrylique	Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires.	Mardi, 19 h à 22 h Du 7 janvier au 3 mars Jeu, 13 h à 16 h Du 9 janvier au 5 mars	198 \$ Matériel non inclus	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 27 décembre	Karina Kelly T 418 265-8044 info@karinakellyartistepeintre.com
Piano ou chant	Cours individuels.		25 \$ / 30 min. 32 \$ / 45 min. 45 \$ / 60 min.	À déterminer		Angelina Lynne studioangelina@gmail.com



ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aide aux devoirs et leçons	Aide offerte aux élève de niveau 1 à 3 du primaire. Enseignante à la retraite.	Selon disponibilités	15 \$ / heure	À mon domicile à Saint-Pierre		Marie-France Boucher T 418 828-0374 mariebay@videotron.ca
Anglais	Cours individuels	À déterminer	25 \$ / heure	À déterminer		Angelina Lynne studioangelina@gmail.com
Anglais Débutant	Pour ceux qui ont très peu de connaissances en anglais. Vous apprendrez d'abord la base, le vocabulaire, la grammaire, les temps de verbe, comment formuler des phrases et améliorer votre capacité à converser. Carrefour des langues	Merc, 18 h 30 à 20 h Du 15 janvier au 1 ^{er} avril 12 semaines	150 \$ 6 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Atelier causerie 5 sens	Douze ateliers causerie sont offerts gratuitement par l'ABIO. Visant principalement les proches aidants, ceux-ci sont ouvert à tous et il n'est pas obligatoire de participer à toutes les causeries. Thèmes : vieillissement, goût, développement, odorat, cerveau, audition, vieil âge, vue, anxiété, toucher, empowerment et quête de sens.	Le 3^e lundi du mois, 13 h 30	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Inscription obligatoire	ABIO T 418 828-2322, poste 2 coordprocheaidant@abiorleans.ca

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier d'écriture	Dans le cadre de l'activité, il y aura des exercices de créativité, des projets personnels ou collectifs et tous les genres littéraires. Le matériel requis est crayon et papier ou support informatique. Cette activité se tiendra une fois aux trois semaines. Ouvert à tout groupe d'âge. Marie Lévesque	Mercredi, 19 h à 21 h 15 janvier, 5 février, 26 février, 18 mars, 8 avril, 29 avril et 20 mai	Gratuit	Bibliothèque Oscar-Ferland 515, route des Prêtres Saint-Pierre	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Bingo	Ouvert à tous	Le 3^e jeudi du mois, 19 h Début 16 janvier	Gratuit	Local du club de l'amitié 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Yolande Létourneau T 418 829-3168
Bridge	Ouvert aux membres Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean	Mardi et jeudi, 13 h à 17 h Début le 7 janvier	Gratuit	Local du club de l'amitié 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Lise Létourneau T 418 829-2889
Café rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions.	Mercredi, 13 h à 16 h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com
Club de lecture de la bibliothèque Vents et Marées	Échanges sur diverses lectures. Ouvert à tous.	Dernier lundi du mois, 13 h 30 à 15 h Début le 27 janvier	Gratuit	Bibliothèque Vents et Marées 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Hélène Fortier T 418 829-3451
Cours de mémoire	Le club FADOQ les aînés en action de Saint-Pierre proposent des cours de mémoire.	Mercredi, a. m. et p. m		LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés		Claudette Lavoie T 581 491-1667
Cours Prêt à rester seul	Apprends à faire des choix responsables et à assurer ta sécurité lorsque tu es seul en suivant le cours Prêts à rester seuls! de la Croix-Rouge canadienne. Dispensé par un animateur jeunesse de la Croix-Rouge, ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 11 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité.	Dimanche, 8 h 30 à 14 h 16 février	45 \$ (taxes, manuel, certificat et pochette Je suis prudent inclus)	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 1 ^{er} février 12 pers. min. Sélectionner la date du 16 février	www.formeduc.ca/produit/ prets-rester-seuls/
Danse	Pratiques de danse. Ouvert aux membres. Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Du 6 janvier au 3 février et du 2 mars au 16 mars	3 \$ par pers. par cours	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Louis Giguère T 418 829-3518
Espagnol Débutant	Pour les gens qui ont peu de connaissance de cette langue. Vous découvrirez l'alphabet, des notions de vocabulaire, verbes être et verbes du 1 ^{er} groupe (ar-er-ir), formulation de phrases simples et les phrases clés pour voyager. Carrefour des langues	Lundi, 18 h 30 à 20 h Du 13 janvier au 30 mars 12 semaines	150 \$ 6 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Espagnol Intermédiaire	Conçu pour ceux qui ont déjà une bonne base de cette langue. Les temps du passé, du futur proche et beaucoup de discussions. Carrefour des langues	Mardi, 18 h 30 à 20 h Du 14 janvier au 31 mars 12 semaines	150 \$ 6 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Jeux divers	Le club FADOQ les aînés en action de Saint-Pierre proposent un après-midi de jeux	Mardi p. m.		LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés		Lise Paquet T 418 829-3113 Louisette Hébert T 418-828-9275
Maison des jeunes	Lieu de rencontre pour les adolescents sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Sujet à changements	Gratuit		Inscription non nécessaire – Valider l'horaire par téléphone	
		Mardi, 17 h 30 à 20 h 30 Samedi, 17 h 30 à 22 h		20, chemin des Côtes Saint-Jean		Saint-Jean T 418 829-3606
		Mercredi, 15 h 15 à 17 h 30		Chalet des loisirs 7018, chemin Royal Saint-Laurent		
		Mercredi, 18 h à 21 h Jeudi, 15 h 15 à 21 h Vendredi, 15 h 15 à 21 h 30 Samedi, 13 h à 17 h		LogiSport 517, route des Prêtres Saint-Pierre		Saint-Pierre T 418 828-1875
Sam-Dit Lego	Tu aimes les constructions de Lego et relever des défis ? Apporte tes Legos et joins-toi au groupe en place. Pour les enfants âgés de 3 à 6 ans, un parent accompagnateur devra être sur place lors de l'activité.	Samedi, 10 h à 11 h 30 Du 11 janvier au 28 mars 12 semaines	40 \$ 6 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca

ACTIVITÉS SOCIALES, ÉDUCATIVES ET CULTURELLES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Scrabble	Rencontre amicale pour jouer au scrabble	Mercredi, 13 h	Gratuit	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille		Lise Paquet T 418 828-2631 Lise-paquet@videotron.ca
Scrabble (Sessions formations animées ensuite place au jeu)	Vous aimez les jeux, vous aimez le français, et bien ce cours est pour vous. Jeu de lettres qui consiste à former des mots à partir de lettres tirées au hasard et à les placer sur une grille de façon qu'ils s'intègrent aux mots déjà constitués. N'oubliez pas d'apporter votre jeu. Richard Lapointe	Judi, 13 h 30 à 16 h Du 16 janvier au 2 avril 12 semaines	50 \$ 18 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Soupers communautaires	Repas amical suivi d'un tournoi de whist. Ouvert aux membres. Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Dernier mercredi du mois à 17 h 30 29 janvier, 26 février, 25 mars, 29 avril		Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Sylvie Lavoie T 418 829-3758
Temps de partage (atelier donné par l'équipe d'animation locale)	Viens partager dans un climat amical sur des thèmes comme le bonheur ou tout autre sujet d'actualité. Un temps de qualité, autour d'un bon café ou jus, pour donner un peu de soi et accueillir un peu de l'autre dans le respect et l'humour, afin de s'enrichir mutuellement.	Lundi, 19 h 30 10 février, 9 mars, 13 avril et 11 mai	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Claude Goulet T 418 991-0607
Tendance 0 Déchet	Mode passagère ? Nécessité urgente ? Le 0 déchet questionne notre mode vie. Visant à développer des habitudes de consommation plus responsables, l'atelier sera l'occasion de découvrir, partager et expérimenter des trucs pratiques contribuant à réduire notre empreinte écologique. Bienvenue pour débiter ou approfondir votre tendance 0 déchet.	Samedi, 9 h 30 à 11 h 30 8 février, 22 février, 7 mars et 21 mars	Contribution volontaire	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Sophie Grignon T 418 828-5200 sophiegrignon@hotmail.com



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Badminton libre	Réservez votre terrain et jouez au badminton entre amis ou en familles, à 2 ou 4 joueurs !	Mardi, 18 h à 19 h, 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 7 janvier au 7 avril	1 h / semaine 14 semaines 140 \$ / terrain pour la session	Gymnase de l'école Sainte-Famille	Du 1 ^{er} décembre au 6 janvier	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
Basketball 6 à 12 ans	Cours de basketball en gymnase.	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 9 mars au 27 avril	40 \$	Gymnase de l'école Saint-Laurent		Félix Bussière bus1122@hotmail.com
Conditionnement physique 50 ans et plus (Rest'actif adultes)	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobie d'intensité légère, exercices de musculation et période d'étirements. Cours supervisé par un kinésiologue.	Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15 Du 15 janvier au 1 ^{er} avril	98,85 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Dès le 20 novembre.	Rest'Actif Julie Faucher T 418 834-7312 www.restactif.ca
Cours de Hockey	On y apprend les techniques de base, de patin et de maniement de la rondelle tout en ayant du plaisir.	Vendredi, 18 h 15 à 19 h 15 et Samedi, 10 h à 11 h Maternelle à la 2 ^e année Vendredi, 19 h 15 à 20 h 15 et Samedi, 11 h à 12 h 3 ^e à la 6 ^e année Du 10 janvier au 29 février	60 \$ / 1 enfant 100 \$ / 2 enfants	Centre communautaire Raoul Dandurand Patinoire Sainte-Pétronille		Christophe Simard T 418 828-1510 chrisim02@hotmail.com
Cours de patin Minis patineurs	J'ai entre 3 et 6 ans. Je n'ai presque jamais patiné ou jamais patiné. Je veux m'initier au patin.	Mercredi, 17 h 20 à 17 h 50 dès le 15 janvier Mercredi, 17 h 55 à 18 h 25 dès le 15 janvier Samedi, 9 h à 9 h 30 dès 18 janvier Samedi, 10 h 45 à 11 h 15 dès 18 janvier	60 \$ / 1 enfant 110 \$ / 2 enfants	Centre communautaire Raoul Dandurand Patinoire Sainte-Pétronille		Karina Sylvain bit.ly/patin2020
Cours de patin Petits patineurs	J'ai entre 4 et 10 ans. Je patine seul. Je me relève seul. Je veux m'améliorer.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h dès le 15 janvier Samedi, 9 h 35 à 10 h 05 dès 18 janvier	60 \$ / 1 enfant 110 \$ / 2 enfants	Centre communautaire Raoul Dandurand Patinoire Sainte-Pétronille		Karina Sylvain bit.ly/patin2020
Cours de patin Grands patineurs	J'ai entre 6 et 12 ans. Je veux me perfectionner.	Mercredi, 19 h 05 à 19 h 35 Dès le 15 janvier Samedi, 10 h 10 à 10 h 40 Dès 18 janvier	60 \$ / 1 enfant 110 \$ / 2 enfants	Centre communautaire Raoul Dandurand Patinoire Sainte-Pétronille		Karina Sylvain bit.ly/patin2020

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours de patin Mini-Patineur, 2 groupes (3 à 6 ans)	Cours d'initiation au patin pour les enfants entre 3 ans et 6 ans qui ont peu d'expérience ou jamais patiné. Christophe Simard	Dimanche, 9 h 35 à 10 h 05 et 10 h 10 à 10 h 40 Du 12 janvier au 8 mars 8 semaines	60 \$ 8 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Patinoire	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Cours de patin Petit-Patineur, 2 groupes (4 à 8 ans)	Conçu pour les enfants entre 4 ans et 8 ans qui patinent seuls et se relèvent seuls. Christophe Simard	Dimanche, 9 h à 9 h 30 et 10 h 45 à 11 h 15 Du 12 janvier au 8 mars 8 semaines	60 \$ 8 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Patinoire	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Danse Country-Pop Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 8 janvier au 1 ^{er} avril	99 \$ ou 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB
Danse Country-Pop Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux.	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 8 janvier au 1 ^{er} avril	99 \$ ou 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Edith Bourgault T 418 953-0681 FB : Musedance EB
Danse en ligne avec DANSE COUNTRY I.O.	Cours de danse débutant.	Mercredi, 19 h à 20 h 30 Début des cours 15 janvier		Centre Le Sillon Saint-François		Murielle Lemelin T 418 520-2291 mlemelin16@hotmail.com FB : Danse country i.o.
Danse en ligne avec DANSE COUNTRY I.O.	Cours de danse intermédiaire.	Lundi, 19 h à 20 h 30 Début des cours 13 janvier		Centre Le Sillon Saint-François		Murielle Lemelin T 418 520-2291 mlemelin16@hotmail.com FB : Danse country i.o.
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30 Du 23 janvier au 16 avril	132 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 15 janvier ecolededanse performdance.com /cours-recreatifs/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-72 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip Hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30 Du 23 janvier au 16 avril	132 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 15 janvier ecolededanse performdance.com /cours-recreatifs/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-72 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse Hip Hop 10 à 12 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 Du 23 janvier au 16 avril	132 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 15 janvier ecolededanse performdance.com /cours-recreatifs/	Valérie et Éline Langevin T 418 704-72 troupeperformdance@ hotmail.com
Danse hip-hop et jazz 5 ans et +	Apprentissage des techniques de danse et chorégraphies de différents styles. Sandrine Roberge	Jeudi, 18 h à 19 h Du 16 janvier au 2 avril 12 semaines	80 \$ 6 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Essentrics	Entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Le cours comporte des exercices debout et au sol, accompagnés de musique variée. Tapis de sol requis.	Lundi, 16 h 45 à 17 h 45 Du 13 janvier au 30 mars Lundi, 18 h à 19 h Du 13 janvier au 30 mars Mercredi, 17 h à 18 h Du 15 janvier au 1 ^{er} avril	120 \$ 1 cour / sem. 12 semaines 200 \$ 2 cours / sem. 12 semaines	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Michèle Roy T 418 717-5554 michelero56@gmail.com micheleetclaudel.ca/ essentrics-qui/ FB : @essentricsavecmechele
Les Troubadours en mouvement 60 ans et plus	Antérieurement connues sous le nom de Viactive Orléans, les séances – offertes aux aînés en bonne condition physique – proposent une combinaison variée d'exercices visant la mobilité articulaire, l'équilibre, le renforcement musculaire sans négliger les bienfaits de courtes périodes d'aérobic modérée.	Mardi et jeudi, 10 h à 11 h Du 14 janvier au 18 juin	Contribution volontaire	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps	Micheline Laliberté T 418 828-0586 mlaliberte49@gmail.com
Marche	Marcher 6 km dans le village de Sainte-Pétronille.	Lundi au vendredi Départ 8 h 45	Gratuit	Départ Centre communautaire Raoul Dandurand		Lucille Petitgrew T 418 828-9404
Mini ninja Enfants de 4 à 6 ans	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing.	Samedi, 9 h à 9 h 45 Du 11 janvier au 21 mars	60 \$ / pers.	Gymnase de l'école Saint-Laurent		Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Pétanque intérieure	Ouvert aux membres. Club de l'Amitié et des Aînés de Saint-Jean.	Mercredi, 13 h 15 à 17 h Du 8 janvier au 22 avril	Gratuit	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Sylvie Lavoie T 418 829-3758
Poundfit	Un mélange de mouvements de Pilate avec danse, le tout en tapant avec deux bâtons appelés Ripstix, à la manière d'un joueur de batterie. Un cours de Pound consiste donc à marquer le rythme de la musique avec ces bâtons pour accompagner les mouvements du corps. MonGymEnLigne	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 25 Du 15 janvier au 1 ^{er} avril 12 semaines	115 \$ 7 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Quilles Adultes 18 à 98 ans	Ligue de quille	Mardi, mercredi et jeudi, 20 h Du 7 janvier jusqu'en avril	12 \$ / 3 parties 0,50 \$ / location de souliers	Sous-sol de la Boulange 4624, chemin Royal Saint-Jean		André Thivierge T 418 829-2295
Step athlétique	Cours complet qui combine le cardiovasculaire avec des enchaînements simples et efficaces et des exercices spécifiques aux abdos, fesses, cuisses et hanches. Cours accessible à tous. MonGymEnLigne	Lundi, 18 h 30 à 19 h 25 Du 13 janvier au 30 mars 12 semaines	115 \$ 7 pers. min.	École Saint-Pierre 1462, chemin Royal Gymnase	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Stretching et tonus 50 ans et plus	Étirements et contrôle de la respiration	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30 Du 15 janvier au 1 ^{er} avril 12 semaines	± 95 \$	Centre communautaire 10, chemin des Côtes Saint-Jean		Mario Hébert T 418 829-3841 ou Rest'Actif T 418 834-7312 www.restactif.ca
Taekwondo Avancé 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h Samedi, 10 h à 11 h 30 (3 fois / sem) Du 11 janvier au 26 mars	140 \$	Gymnase de l'école Saint-Laurent		Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Taekwondo Débutant 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Samedi, 9 h à 10 h Du 11 janvier au 21 mars	85 \$ / pers.	Gymnase de l'école Saint-Laurent		Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Volleyball libre	Formez une équipe et réservez votre terrain de volleyball pour la session !	Jeudis, 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h Du 9 janvier au 9 avril 14 semaines	1 h / semaine 280 \$ / équipe pour la session	Gymnase de l'école Sainte-Famille	Du 1 ^{er} décembre au 6 janvier	Municipalité de Sainte-Famille T 418 829-3572 info@munstefamille.org
X-Fitt	Entraînement à haute intensité pour des personnes déjà entraînées ! Sollicite grandement le système cardiovasculaire et respiratoire, travaille votre endurance ainsi que votre force musculaire. MonGymEnLigne	Lundi, 19 h 30 à 20 h 25 Du 13 janvier au 30 mars 12 semaines	115 \$ 7 pers. min.	École Saint-Pierre 1462, chemin Royal Gymnase	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie	Méthode psychocorporelle qui englobe un ensemble de pratiques telles des relaxations dynamiques, des exercices corporels et de respiration, de la visualisation, de la méditation et de la pleine conscience dans le but d'unifier le corps et l'esprit dans une ambiance de groupe conviviale et stimulante.	Lundi, 10 h à 11 h Du 13 janvier au 16 mars	120 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 12 janvier	Halim Tazi T 418 991-0642 T 418 922-7089 halim_tazi@videotron.ca espacetherapeutiqueorleans.ca
Programme Pied 65 ans et +	Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), animé par un professionnel de la santé est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.	Mardi, 8 h 50 à 9 h 50 Du 14 janvier au 3 mars Vendredi, 9 h à 10 h 30 Du 17 janvier au 6 mars Lundi, 11 h 10 à 12 h 10 Du 30 mars au 20 avril Vendredi, 9 h à 10 h 30 Du 3 avril au 24 avril	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Avant le 8 janvier	Sylvain Delisle T 418 828-2322, poste 2 admin@saintlaurentio.com

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Yoga 50 ans et +	Le Viniyoga vous permet d'adapter chaque posture à vos capacités afin d'améliorer la santé de votre corps physique, mental et émotionnel.	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 45 Dès le 17 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com
Yoga 50 ans et +	Le Viniyoga vous permet d'adapter chaque posture à vos capacités afin d'améliorer la santé de votre corps physique, mental et émotionnel.	Lundi, 9 h à 10 h 15 Dès le 13 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com
Yoga doux	Ce cours permet d'explorer l'union du corps, du souffle et de l'esprit, afin de relâcher les tensions, le stress et améliorer la qualité de notre concentration, notre sommeil et notre santé profonde. Tout en adaptant chaque posture selon nos capacités physiques.	Mardi, 19 h 15 à 20 h 30 Dès le 14 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com
Yoga initiation	Ce cours permet d'explorer l'union du corps, du souffle et de l'esprit, afin de relâcher les tensions, le stress et améliorer la qualité de notre concentration, notre sommeil et notre santé profonde. Tout en adaptant chaque posture selon nos capacités physiques.	Mardi, 10 h 30 à 11 h 45 Dès le 14 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre administratif Saint-Jean	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com
Yoga initié	Explorer des postures dans la conscience de l'alignement du corps afin d'améliorer l'équilibre, la force, la souplesse de votre corps et votre concentration, par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation.	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 Dès le 16 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre administratif Saint-Jean	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com
Yoga initié	Explorer des postures dans la conscience de l'alignement du corps afin d'améliorer l'équilibre, la force, la souplesse de votre corps et de mental, par le mouvement, la respiration, la relaxation et la méditation.	Mardi, 9 h à 10 h 15 Dès le 14 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre administratif Saint-Jean	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com
Yoga Pilates	Fusion du yoga et du Pilates pour une approche dynamique qui recentre. Une façon intéressante de prendre conscience de votre posture, de renforcer vos abdominaux dans le respect de vos capacités.	Lundi, 8 h 50 à 9 h 45 Du 13 janvier au 6 avril Jeudi, 8 h à 9 h Du 16 janvier au 9 avril	130 \$ 10% de rabais si vous prenez les 2 cours.	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min., 15 pers. max.	Cathy Lam T 581 777-0581 cathy@mongymenligne.com Inscription en ligne: io.mongymenligne.com
Yoga sportif	Exploration des postures en progression vers le maintien, le développement de la force, la souplesse, l'équilibre, l'endurance et la relaxation.	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 Dès le 20 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com
Yoga sur chaise 65 ans et +	Venez faire du yoga différemment à l'aide d'une chaise. Des mouvements pour améliorer votre mobilité, souplesse musculaire, système immunitaire. Tout ça dans la détente.	Mercredi, 9 h 45 à 10 h 45 Du 15 janvier au 1er avril	120 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Paule Laperrière T 418 829-0425 paul@oricom.ca
Yoga Tune Up	Le Yoga Tune Up est une pratique dérivée du yoga traditionnel qui se veut beaucoup plus fonctionnelle et thérapeutique. Cette pratique qui laisse place au jeu autant qu'à la détente. Ce cours est ouvert à tous, débutant comme avancé. Vous y retrouverez aussi des techniques d'automassage avec balles thérapeutiques. MonGymEnLigne	Lundi, 8 h à 8 h 55 Du 13 janvier au 30 mars 12 semaines	115 \$ 7 pers. min.	LogiSport 517, route des Prêtres Salle des Aînés	La période d'inscription en cours jusqu'au 7 janvier 2020 inclusivement.	Nouveau système d'inscription en ligne : st-pierre.iledorleans.com onglet « Loisirs » Marie-Claude Pouliot T 418 828-2855, poste 1 mcpouliot@stpierreio.ca
Yoga-Méditation	Ce cours a pour objectif d'approvoiser progressivement un temps de silence méditatif dans la pratique de yoga.	Mercredi, 19 h 45 à 21 h Dès le 20 janvier 12 semaines	155 \$ + taxes	Centre communautaire Raoul-Dandurand Sainte-Pétronille	12 pers. max. Inscription en ligne À la carte selon place disponible.	Annie Lauzon T 418 828-2063 annie.yoga@videotron. cayogaXpansion.com

INSCRIPTION: L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.

Cette publication a été tirée à 4500 exemplaires, encartés dans l'édition régulière du journal **Autour de l'Île**, décembre 2019.

Coordonnatrice de la production: **Laure-Marie Vayssairat**, Journal **Autour de l'Île** 418 828-0330

Mise en page: **Orange Communication** | info@orangecommunication.com 418 824-5678



*L'île d'Orléans,
une île vivante !*

