

Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Ville de
L'Ancienne-LoretteChères Lorettaïnes,
Chers Lorettaïns,

C'est avec un immense plaisir que je vous donne rendez-vous le samedi 13 août prochain au réputé Festival Loretain pour vivre une journée unique et haute en couleur!

Devenu un événement incontournable depuis ses débuts en 2006, le Festival Loretain propose une programmation gratuite toujours aussi variée et rassembleuse qui satisfera tous les membres de votre famille. Cette année marque également le 10^e anniversaire de la nouvelle Ville de L'Ancienne-Lorette après la défusion, un moment important pour tous les citoyens que nous ne manquerons pas de souligner en cette journée festive.

De nombreuses activités familiales se dérouleront sur le site, plus divertissantes les unes que les autres, et vous pourrez aller à la rencontre de nombreux représentants de commerces et organismes locaux. Nous aurons également le plaisir d'accueillir des artistes fort populaires et rassembleurs. Le chanteur country Patrick Norman et l'auteur-compositeur-interprète Roch Voisine se produiront tour à tour sur scène, suivis du DJ Peakafeller qui vous fera vibrer au rythme de sa musique jusqu'au douzième coup de minuit.

Je vous invite donc à vous joindre à nous en grand nombre le 13 août prochain pour ce rendez-vous annuel qui saura vous en mettre plein la vue.

Bon festival à tous!

Émile Loranger, ing

Abonnez-vous à la Chronique du maire! Chaque semaine, je vous propose des capsules vidéo sur différents sujets qui vous touchent.

Pour vous abonner : Consultez notre site Internet, au lancienne-lorette.org. Au bas complètement de la page d'accueil, entrez votre courriel dans la case prévue à cet effet et cochez vos intérêts.

Questions, commentaires, suggestions : maire@lancienne-lorette.org



13 AOÛT 2016

9 h à 16 h Activités pour tous

16 h Patrick Norman

20 h 30 Roch Voisine

22 h 30 DJ Peakafeller

LANCIENNE-LORETTE.ORG |

GRATUIT!

Simplifiez vos déplacements! Optez pour le service de navettes gratuit.

Ville de
L'Ancienne-Lorette

Inscription aux activités de loisirs

Inscription du 3 août au 2 septembre pour les résidents et du 18 août au 2 septembre pour les non-résidents.
DOSSIER LOISIRS OBLIGATOIRE.
Détails en page I6



AVIS IMPORTANT
FERMETURE DE
L'AQUAGYM DU 22 AOÛT
AU 11 SEPTEMBRE
Détails en page I2

Prochaines séances du conseil municipal

Mardi 30 août, 20 h
Hôtel de ville
La séance du conseil de septembre sera reportée
au jeudi 29 septembre, à 20 h.

Aquagym

Horaire été 2016

Jusqu'au 19 août

En raison de l'entretien annuel, la piscine de l'Aquagym sera fermée du 20 août au 11 septembre inclusivement.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi <i>(sauf le 13 août)</i>	Dimanche
9 h 00 à 10 h 10 Nouveau! Bain multigénérationnel	9 h 00 à 10 h 10 Bain pour tous	9 h 00 à 10 h 10 Nouveau! Bain multigénérationnel	9 h 00 à 10 h 10 Bain pour tous	9 h 00 à 10 h 10 Nouveau! Bain multigénérationnel	10 h 30 à 11 h 50 Nouveau! Bain multigénérationnel	10 h 30 à 11 h 55 Bain pour tous
12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Nouveau! Bain multigénérationnel
15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous
19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 30 Bain pour tous	19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 00 à 21 h 05 Bain pour tous	19 h 00 à 21 h 05 Bain pour tous	18 h 45 à 19 h 50 Bain pour tous
20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	19 h 40 à 20 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur			20 h 00 à 21 h 05 Bain en longueur

Horaires sujets à changement sans préavis.
Consultez le site Internet à lancienne-lorette.org

Règlements

- Accès gratuit pour tous.
- Bonnet de bain obligatoire.
- Aide-flottante pour enfant non-disponible (apportez la votre).

Légende

- **Bain pour tous** : Accessible à tous. Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés dans l'eau par une personne responsable de 13 ans ou plus.
- **Bain en longueur** : Réservé aux personnes de 13 ans et plus.
- **Bain 50 ans et +** : Réservé aux personnes de 50 ans et plus.
- **Bain multigénérationnel** : Bassin récréatif accessible à tous et piscine réservée aux personnes de 50 ans et plus.

Information
418 614-1907

AVIS IMPORTANT

Fermeture du **stationnement** de l'Aquagym les 12 et 13 août dans le cadre du Festival Lorettain.

HORAIRE PATINAGE LIBRE COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE 28 AOÛT AU 30 SEPTEMBRE 2016		
JOUR	HEURES	GLACE
DIMANCHE	13 h à 14 h 30	GLACE B
LUNDI	12 h à 13 h 30	GLACE A
JEUDI	17 h à 18 h 30	GLACE B
VENDREDI	12 h à 13 h 30	GLACE A

Santé et vie active

Bien se nourrir, bien grandir!

Pour assurer sa croissance, l'enfant a besoin des différents nutriments que renferment les aliments. Plus on retrouve de la variété dans notre assiette, plus nous avons de chance de combler nos besoins nutritionnels. Il est donc primordial d'apprendre aux enfants à développer leurs goûts. Pour certains enfants, ce sera plus facile et pour d'autres, le processus sera plus long. Il n'est donc pas nécessaire de s'inquiéter d'un enfant qui se porte bien, même s'il est plus difficile.

Comment grandir en santé?

Soyez un modèle convaincant! Invitez votre enfant à goûter un aliment pour une première fois en employant des éloges positifs et sur un ton naturel, comme « Mmmm! C'est bon! ». Mettez tous les grands de la famille dans le coup.

Permettez à votre enfant de manipuler les aliments et de les sentir pour éveiller sa curiosité.

Essayez, essayez, essayez... Les enfants se méfient souvent d'un nouvel aliment. Cela peut prendre jusqu'à 15 tentatives avant même qu'il daigne y goûter. Mais après, c'est pour la vie!

Diversifiez les assiettes de votre enfant

Petit déjeuner : Choisir des aliments d'au moins trois groupes alimentaires.
Dîner et souper : Choisir des aliments des quatre groupes alimentaires.
Collations : Choisir des aliments de deux groupes alimentaires, à raison de deux à trois fois par jour, selon l'appétit.

Source : Les Producteurs laitiers du Canada / www.plaisirlaitiers.ca

Sports et loisirs

L'été est déjà bien entamé! Le soleil brille et nous réchauffe. Profitez du beau temps et soyez actifs au grand air!

Jeux d'eau

Lors des chaudes journées d'été, petits et grands peuvent se rafraîchir dans les jeux d'eau du parc de la Rivière et au tout nouveau point de rafraîchissement du parc Cyrille-Gauvin!

Randonnée pédestre

Le parc de la Rivière abrite un magnifique réseau de sentiers vous permettant de profiter du grand air! Accessibles en tout temps et gratuitement, les sentiers sont minutieusement entretenus pour que vous puissiez en profiter au maximum.

Roulodrome

Les amateurs de planche à roulette, de patins à roues alignées et de BMX s'en donneront à cœur joie dans les installations du roulodrome!

Courtoisie et partage de la route

Avec le retour du beau temps, la collaboration des cyclistes, piétons et automobilistes est sollicitée afin de rendre la route et les pistes cyclables sécuritaires et conviviales pour tous.

Pour un partage de la route sûr et harmonieux, les utilisateurs sont invités à faire preuve de vigilance et de courtoisie en respectant :

- la signalisation et les feux de circulation;
- la priorité des autres usagers;
- les corridors réservés;
- les obligations liées aux règles de la circulation.

Plateau d'exerciceurs **NOUVEAU**

Profitez du tout nouveau plateau d'exerciceurs au parc Cyrille-Gauvin! Grâce aux neuf appareils d'entraînement modernes et originaux, il est maintenant possible de vous entraîner en pleine nature, tout à fait gratuitement. Ce plateau d'entraînement a été pensé dans le but de stimuler les aînés à conserver une vie active et en santé, bien qu'il puisse être utilisé par toutes les personnes âgées de 13 ans et plus. Une alternative novatrice et agréable pour rester actif et profiter du grand air!





Bibliothèque Marie-Victorin

La bibliothèque Marie-Victorin possède une importante collection de plus de 60 000 volumes, revues et journaux. Découvrez ou redécouvrez le plaisir de bouquiner et profitez d'une programmation d'animation variée.

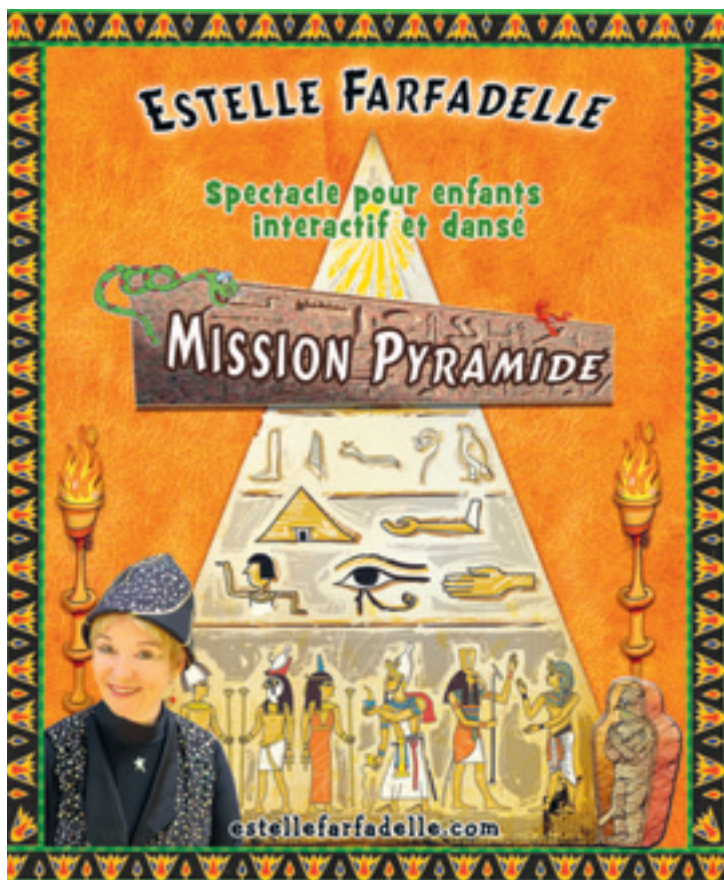
Voici les activités qui se dérouleront à la bibliothèque Marie-Victorin au mois d'août!



Club de lecture Crock-Livres

Le club de lecture Crock-Livres se termine le 20 août. Pour clore l'activité, tous les participants et leur famille sont invités à assister à une fête qui aura lieu le mercredi 24 août à 19 h à la bibliothèque Marie-Victorin. De nombreux prix de présence seront tirés!

Pour l'occasion, **Estelle Farfadelle** présentera le spectacle « **Mission pyramide** » :



Estelle Farfadelle a pour mission de retrouver le nez du célèbre Sphinx. Avec l'aide des jeunes, elle part à la découverte des passages secrets des pyramides d'Égypte, de leurs momies bien ficelées et des trésors des Pharaons tout en prenant garde aux scorpions. Alliant le conte, la chanson et la danse, Estelle invite les jeunes à faire partie de son univers imaginaire. Un spectacle drôle et fascinant qui fera jouer les jeunes aux dieux et déesses et les fera danser sur les amusants symboles des hiéroglyphes. **Durée : 50 minutes**

Merci à tous nos commanditaires pour leur générosité et plus particulièrement à **Ofocus Brigitte Therrien O.D.**, qui offre le spectacle.

HORAIRE

Lundi	Fermé		
Mardi	9 h 30	à	18 h 30
Mercredi	13 h 30	à	20 h 30
Jeudi	13 h 30	à	20 h 30
Vendredi	13 h 30	à	20 h 30
Samedi	9 h 30	à	16 h 00
Dimanche	9 h 30	à	16 h 00

Bibliothèque Marie-Victorin

1635, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec)
418 641-6142

INFORMATION

418 641-6142, poste 4



Éveil à la lecture

Pour les petits, des contes passionnants racontés par **Mamie Lucie**.

Bibliobébé - 18 mois à 3 ans

Série de trois rencontres : dimanches 25 septembre, 23 octobre, et 27 novembre, 9 h 30

Durée : 45 minutes

Biblioconte - 18 mois à 5 ans

Série de trois rencontres : vendredis 23 septembre, 21 octobre et 25 novembre, 9 h

Durée : 60 minutes

Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderies!

Heure du conte - 3 à 5 ans

Série de trois rencontres : dimanches 25 septembre, 23 octobre, et 27 novembre, 10 h 30

Durée : 60 minutes

Inscription au comptoir de prêt dès le 30 août.



Culture

La Maison de la culture propose chaque mois une nouvelle exposition mettant en valeur les œuvres d'un artiste local ou québécois.

Exposition permanente

Nos belles maisons
13 juillet au 28 août

Venez découvrir de magnifiques maquettes de maisons et d'édifices ancestraux existants ou disparus réalisées par M. Raymond Huot (1931-2012). Une belle page d'histoire de la Ville à découvrir avec le support des cartes de différentes époques.

Information

Simon Veilleux
418 872-9811
maisondelaculture@lancienne-lorette.org

HORAIRE

Lundi	Fermé		
Mardi	Fermé		
Mercredi	13 h	à	20 h
Jeudi	13 h	à	20 h
Vendredi	13 h	à	20 h
Samedi	10 h	à	16 h
Dimanche	10 h	à	16 h

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette

1268, rue Saint-Paul
L'Ancienne-Lorette (Québec)
418 877-3517
maisondelaculture@lancienne-lorette.org



Collectes

AOÛT 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



La collecte des ordures ménagères est effectuée chaque semaine, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.



La collecte des matières recyclables est effectuée aux deux semaines, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.



La collecte des objets encombrants est effectuée tous les mois, le premier lundi du mois. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org



La collecte des branches est effectuée les 1^{er} et 3^e lundis du mois, du 2 mai au 7 novembre.

SEPTEMBRE 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Collecte des objets encombrants (monstres)

Le 1^{er} lundi du mois

Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile.

Jours et fréquence de collecte

La collecte des objets encombrants est effectuée chaque mois, le 1^{er} lundi du mois.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

• Lundi 1 ^{er} août	• Lundi 3 octobre	• Lundi 5 décembre
• Lundi 5 septembre	• Lundi 7 novembre	

Modalités d'inscription

Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au plus tard le vendredi précédant la collecte, à 16 h 30.

Modes d'inscription :

- Par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, en indiquant les renseignements suivants :
 - Nom et prénom ;
 - Adresse ;
 - Date souhaitée de la collecte ;
 - Liste des objets à ramasser.
- Par téléphone, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Modalités de collecte

Les objets doivent être déposés en bordure de votre terrain, à moins de 2 mètres de la rue, au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte.

Collecte des matières recyclables

On jette ou on recycle?

Il est parfois difficile de s'y retrouver! Pour vous rafraîchir la mémoire, consultez notre site Internet, au lancienne-lorette.org. Dans la section **Collectes**, vous trouverez un aide-mémoire des matières récupérables.

Collecte des branches

1^{er} et 3^e lundis du mois

La collecte des branches s'effectue de mai à novembre. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.

Notez qu'en raison de la Fête du Travail, la collecte des branches aura lieu le mardi 6 septembre.

Modes d'inscription

- Par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, en indiquant les renseignements suivants :
 - Nom et prénom ;
 - Adresse ;
 - Date souhaitée de la collecte.
- Par téléphone, au 418 872-8450. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi.

Modalités de collecte

Les branches doivent être déposés en bordure de votre terrain, à moins de 2 mètres de la rue, au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte.

Pour être ramassées, les branches doivent respecter les normes suivantes :

- Elles doivent être déposées en bordure de rue, les bouts coupés face à la rue;
- Elles ne doivent pas avoir de branches secondaires;
- Aucune matière –terre, tourbe ou autre– ne doit y adhérer.



Environnement

Écocentres

Cinq écocentres sont mis à votre disposition pour disposer de vos matières résiduelles. En y déposant vos matières, vous posez un geste important pour l'environnement, puisque la majorité des matières apportées peuvent être valorisées, recyclées ou réutilisées!

Pour consulter la liste des écocentres et leurs coordonnées, ainsi que la liste des matériaux, matières et objets acceptés, consultez notre site Internet, à lancienne-lorette.org.

Écocentre Hêtrière

3381, rue de l'Hêtrière

Horaire estival	
Lundi	12 h – 17 h
Mardi	12 h – 17 h
Mercredi	12 h – 21 h
Jeudi	9 h – 21 h
Vendredi	9 h – 21 h
Samedi	8 h – 17 h
Dimanche	8 h – 17 h



Rues

Éclairage des rues

Pour un éclairage adéquat des rues en tout temps, nous invitons à signaler toute défektivité du système d'éclairage au Service des travaux publics, par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, ou par téléphone, au 418 872-8450. Les interventions qui s'imposent pourront ainsi être effectuées rapidement.



Aide aux citoyens

Ligne Info-Hélicos

À l'écoute de vos préoccupations et soucieuse de vous offrir un milieu de vie sain où il fait bon vivre, la Ville de L'Ancienne-Lorette a mis en place la ligne téléphonique Info-Hélicos pour vous permettre de signaler le passage d'hélicoptères bruyants.

Il est important de continuer à signaler le passage d'hélicoptères bruyants puisque ces renseignements nous permettent de bien cerner la situation en vue de mettre en place des solutions adaptées et efficaces.

Il est possible d'effectuer un signalement de deux façons :

1. **NOUVEAU! Par courriel**, à madame Danièle Roy, à droy@lancienne-lorette.org. Il est possible d'envoyer un seul courriel regroupant plusieurs signalements.
2. **Par téléphone**, en composant le **418 641-6097** pour laisser un message dans la boîte vocale.

Pour signaler le passage d'hélicoptères bruyants, vous devez fournir les renseignements suivants :

- Nom, prénom, adresse et numéro de téléphone ;
- Date et heure du passage de l'hélicoptère et, si possible, sa direction – vers l'aéroport ou vers Québec.

Programme 641-AGIR

Votre sécurité et la tranquillité de votre quartier étant au cœur de nos préoccupations, le Service de police de la Ville de Québec a mis sur pied le **Programme 641-AGIR** vous permettant de signaler des situations non urgentes.

Pour effectuer le signalement d'une situation suspecte, dangereuse ou criminelle, vous pouvez, en tout temps et de **manière anonyme**, composer le **418 641-AGIR** (2447) pour transmettre les renseignements au Service de police de la Ville de Québec. Rapidement, votre message sera confié aux autorités compétentes qui évalueront la situation et interviendront.

Attention! Pour une situation ou un événement qui nécessite une intervention policière, composez le 9-1-1.



Permis et règlements

Rappel - Interdiction de posséder un chien de race dangereuse

La Ville de L'Ancienne-Lorette a à cœur la sécurité de ses citoyens et fait du maintien de la qualité de vie sa priorité. Dans cette optique, la Ville a pris les devants en 2009 en adoptant une réglementation interdisant la possession de chiens de race pitbull, afin d'assurer la sécurité et le bien-être de ses résidents. Ce règlement permet de contrôler les risques associés aux races de chiens particulièrement agressives sur l'ensemble de son territoire.

Modalités du règlement

En janvier 2009, la Ville de L'Ancienne-Lorette adoptait le règlement numéro 101-2009 qui stipule à son article 4 qu'il est interdit de posséder, de vendre, de donner ou d'offrir un chien de race pitbull et/ou de race bull-terrier, staffordshire bull-terrier, american bull-terrier ou american staffordshire terrier et de race malamute, ainsi que tout chien hybride issu d'une de ces races ou tout chien croisé possédant les mêmes caractéristiques substantielles, sur son territoire. Tout gardien d'un chien de type pitbull ou susmentionné du présent règlement est tenu de s'en départir promptement et s'expose à des amendes allant de 150 \$ à 450 \$.

Pour formuler une plainte quant à la présence d'un chien de race pitbull sur le territoire de la Ville de L'Ancienne-Lorette, vous pouvez communiquer avec le Service de l'urbanisme en composant le 418 872-9811. Tous les renseignements reçus seront traités de façon confidentielle.

Chiens sans laisse

La Ville de L'Ancienne-Lorette tient à rappeler que les chiens doivent être tenus en laisse **en tout temps** sur l'ensemble du territoire de la Ville de L'Ancienne-Lorette, tel que mentionné par le *Règlement relatif au contrôle des chiens et des chats*. Ce règlement vise à assurer la sécurité des citoyens et à offrir un milieu de vie de haute qualité.

Tonte de la pelouse : une question de civisme

Les heures de tonte de la pelouse ne sont pas réglementées à L'Ancienne-Lorette. Cependant, comme le bruit de la tondeuse peut être incommodant pour les voisins, faites preuve de respect et de civisme lorsque vous choisissez l'heure à laquelle tondre votre pelouse.



Ville de
L'Ancienne-Lorette

AVIS PUBLIC DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le mardi 30 août 2016, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur les demandes de dérogation mineure suivantes :

- Propriété sise au 1627, rue du Buisson, L'Ancienne-Lorette, lot I 778 018 du cadastre du Québec :

- Permettre la construction d'un abri d'auto avec une marge de recul latérale droite de 0,46 mètre, en lieu et place d'une marge de recul latérale minimale de 0,6 mètre, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*.

- Propriété sise au 1116, rue du Merlon, L'Ancienne-Lorette, lot I 312 196 du cadastre du Québec : permettre un agrandissement en cour arrière de la résidence avec les dérogations suivantes :

- Permettre que l'agrandissement se fasse sans sous-sol, en lieu et place d'un agrandissement avec sous-sol, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
- Permettre que la résidence incluant le futur agrandissement possède un pourcentage de brique de 81 % de la superficie des murs, sur tout le périmètre du rez-de-chaussée, en lieu et place d'un pourcentage minimal de 85 %, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 30 août 2016.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 3 août 2016

Greffier de la Ville
M^e Claude Deschênes, OMA



Inscription loisirs

SESSION D'AUTOMNE 2016

Des activités pour toute la famille!

La Ville de L'Ancienne-Lorette propose une large gamme d'activités pour tous les goûts et pour tous les groupes d'âge.

Choisissez parmi une variété d'activités sportives, culturelles et aquatiques!

Inscription

IMPORTANT! Les inscriptions se font uniquement par Internet. Vous devez obligatoirement posséder un Dossier Loisirs à jour pour vous inscrire. Aucune inscription papier ne sera acceptée.

1. CRÉEZ OU METTEZ À JOUR VOTRE DOSSIER LOISIRS | Dès maintenant

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **lancienne-lorette.org**.
- Cliquez sur l'**icône Inscription loisirs**.
- Cliquez sur le lien **Création de mon Dossier Loisirs** et suivez les instructions.

Mémoisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder à votre inscription.

2. INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE | Du 3 août au 2 septembre

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **lancienne-lorette.org**.
- Cliquez sur l'**icône Inscription loisirs**.
- Cliquez sur le lien **Inscription en ligne** et suivez les instructions.

ASSISTANCE À L'INSCRIPTION SUR PLACE

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel

Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Dorénavant, aucune inscription papier ne sera acceptée. Si vous ne possédez pas d'ordinateur, nous pouvons vous assister sur place lors de votre inscription en ligne ou encore effectuer l'inscription en ligne pour vous.

ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE

418 872-9811

Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Pour de l'assistance lors de la création de votre Dossier Loisirs ou de votre inscription en ligne, communiquez avec nous.

POSTES INFORMATIQUES EN LIBRE-SERVICE

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel

Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Nous mettons gratuitement à votre disposition trois postes informatiques en libre-service.

À PROPOS DU DOSSIER LOISIRS

Votre Dossier Loisirs rassemble les renseignements personnels de tous les membres de votre famille. Il vous permet donc de vous inscrire plus rapidement, et ce, de façon sécurisée et dans le confort de votre foyer. En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Loisirs en visitant la section **Inscription loisirs** de notre site Internet, en cliquant sur le lien **Accès à mon Dossier Loisirs**.

Attention! Pour les activités de Temps Danse, du Club de karaté Kyoshindo, de l'Association de ringuette de la Capitale, du Club de patinage artistique, de Hockey L'Ancienne-Lorette et du Club de patinage sportif, les modalités d'inscription et de paiement diffèrent. Pour toute question, veuillez contacter l'organisme concerné.

Durée de la session et locaux des activités

Durée

Les activités de la session d'automne durent généralement 12 semaines et les cours débutent au cours de la semaine du 12 septembre 2016.

Nouvelles périodes d'inscription

Début de la période d'inscription réservée exclusivement aux résidents	3 août, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	18 août, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	2 septembre, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 12 septembre

Locaux

Aquagym

1317, rue des Loisirs Est

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

1635, rue Notre-Dame

École Le Ruisselet

1745, rue Saint-Olivier

Complexe multidisciplinaire (aréna)

1311, rue des Loisirs Est

Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)

1302, rue des Loisirs Est

La Hutte

1307, rue des Loisirs Est (parc de la Rivière)

Maison de la culture

1268, rue Saint-Paul

Maison des jeunes

1573, rue Turmel

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette

1801, rue Notre-Dame

École des Hauts-Clochers - Pavillon Notre-Dame

1591, rue Notre-Dame

Tarification

Non-résidents : En vertu de la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 %.

En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 18 août, à condition que des places soient disponibles.

Résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures : En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également aux activités offertes par les organismes.

Aînés (résidents seulement) : Les résidents de 65 ans et plus bénéficient d'une réduction de 50 % sur le coût d'inscription.

Modalités de paiement

Quatre façons de payer :

1. **NOUVEAU! Via votre Dossier Loisirs, par carte de crédit.** En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Loisirs en visitant la section **Inscription loisirs** de notre site Internet, en cliquant sur le lien **Accès à mon Dossier Loisirs**.

2. **Via le site de transactions en ligne de votre institution financière** (Desjardins ou Banque Nationale), en ajoutant le fournisseur «Ancienne- Lorette – Loisirs» et en indiquant le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne. Applicable pour les inscriptions en ligne seulement.

3. **Par la poste**, en expédiant un chèque au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être daté du jour de l'inscription, effectué à l'ordre de la Ville de L'Ancienne-Lorette et doit contenir le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne ou le nom de votre enfant.

4. **En personne**, à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel. Vous pouvez payer en argent, par paiement direct ou par chèque.

Date limite : Tous les frais d'inscription doivent être acquittés dans les 72 heures qui suivent votre inscription, à défaut de quoi celle-ci sera annulée.

Modalités de remboursement

Toute demande de remboursement pour une raison majeure sera considérée. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce(s) justificative(s). Quant aux activités offertes par les organismes, chaque organisme possède sa propre politique de remboursement.

Autres renseignements

Annulation d'activité et refus d'inscription : Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions n'est pas atteint et de refuser des inscriptions si le nombre maximal de participants est atteint.

Absence à un cours : Aucune reprise de cours n'est offerte en cas d'absence.

Information

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 aux coordonnées ci-dessous.

Chantal Marin

418 872-9811

cmarin@lancienne-lorette.org





Inscription loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous au 418 872-9811.

Cours et son contenu : Pour toute question, communiquez avec Anne Germain, au 418 614-1907.

PROGRAMMES DE MISE EN FORME

Adultes – 55 minutes

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE ET 55 ANS ET PLUS - Adultes

Ce cours s'adresse aux adultes plus âgés ainsi qu'aux personnes souffrant de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaitent rester en forme en faisant des exercices de type aérobique et musculaire ainsi que des exercices de relaxation en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 13, 14, 15 et 16 septembre 2016

Horaire : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 9 h 45 à 10 h 40
lundi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 18 h à 18 h 55
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 18 h à 18 h 55
vendredi de 8 h 45 à 9 h 40
vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL - Adultes

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Préalable : avoir obtenu l'accord de son médecin.

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016

Horaire : jeudi de 19 h 05 à 20 h – piscine

Cout : résident – 79 \$ / non-résident – 119 \$

AQUAFORME RÉGULIER

Deux niveaux pour travailler selon sa capacité. Tous les cours ont lieu dans la piscine.

Aquaforme 1

Ce cours s'adresse aux personnes débutant un programme de mise en forme, pouvant avoir un problème de santé mineur. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche légère à modérée.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 13, 14, 15 et 16 septembre 2016

Horaire : lundi de 9 h 45 à 10 h 40
lundi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 19 h 05 à 20 h
mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

Aquaforme 2

Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 13, 14, 15 et 16 septembre 2016

Horaire : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
mardi de 20 h 05 à 21 h
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 20 h 05 à 21 h
vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désireux de rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire et de relaxation en eau profonde. Préalable : Être à l'aise en eau profonde. Tous les cours ont lieu dans la partie profonde de la piscine. Une ceinture d'aquajogging est fournie.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 15 et 16 septembre 2016

Horaire : mardi de 19 h 05 à 20 h
jeudi de 19 h 05 à 20 h
vendredi de 8 h 45 à 9 h 40

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

AQUAPOUSSETTE

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux mamans et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse 16 kg (36 livres) tout au plus. Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants, fournis par la Ville) pour suivre leur mère dans ses mouvements. La séance comprend 45 minutes de mise en forme pour la maman et 10 minutes de cours pour poupon. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude.

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 septembre 2016

Horaire : mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT-DÉBUTANT – Adultes

NOUVEAU

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes déjà initiées à un programme de mise en forme aquatique et qui souhaitent travailler différemment. Cette activité en eaux profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique).

Préalables : Être à l'aise en eau profonde et se procurer des souliers d'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 13 et 15 septembre 2016

Horaire : lundi de 18 h 15 à 19 h 10
mardi de 8 h 45 à 9 h 40
mardi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT-AVANCÉ – Adultes

NOUVEAU

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes qui souhaitent travailler différemment de façon très performante. Cette activité en eaux profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant la nage et des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique).

Préalables : Être à l'aise en eau profonde, être capable de nager 100 mètres (4 longueurs) et se procurer des souliers d'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2016

Horaire : lundi de 19 h 20 à 20 h 15
mercredi de 19 h 35 à 20 h 30

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

BAIN EN LONGUEUR MATINAL - Adultes

NOUVEAU

Afin de répondre aux demandes des citoyens, deux périodes de bain en longueur ont été ajoutées en dehors des heures d'ouverture régulières. Ces périodes s'adressent aux personnes désirant profiter d'un entraînement en piscine tôt le matin afin de bien démarrer la journée.

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 septembre 2016

Horaire : mardi de 7 h à 8 h
jeudi de 7 h à 8 h

Cout : résident – 79 \$ / fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ / fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET –)

- **Classement :** en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.
- **Exigences :** présence d'un parent pour les cours de niveaux Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Limite d'un accompagnateur par enfant dans l'eau.
- Aucun matériel requis.

ÉTOILE DE MER – 6 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 17 et 18 septembre 2016

Horaire : samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – bassin récréatif

Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

ÉTOILE DE MER / CANARD – 6 à 24 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2016

Horaire : vendredi de 16 h 45 à 17 h 25 – bassin récréatif

Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 14, 17 et 18 septembre 2016

Horaire : lundi de 16 h 45 à 17 h 25 – bassin récréatif
mercredi de 16 h 45 à 17 h 25 – bassin récréatif
samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – bassin récréatif
samedi de 11 h à 11 h 40 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 11 h à 11 h 40 – bassin récréatif

Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

TORTUE DE MER – 24 à 36 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 16, 17 et 18 septembre 2016

Horaire : lundi de 17 h 30 à 18 h 10 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 30 à 18 h 10 – bassin récréatif
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – bassin récréatif
samedi de 11 h 45 à 12 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – bassin récréatif
dimanche de 11 h 45 à 12 h 25 – bassin récréatif

Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$



Inscription loisirs

LOUTRE DE MER – 3 à 5 ans (avec parent)

Le parent débute la session avec son enfant, dans l'eau, et transfère graduellement son enfant aux soins du moniteur.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : lundi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
mercredi de 17 h 30 à 18 h 10 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25 – bassin récréatif
vendredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – bassin récréatif
samedi de 13 h 15 à 13 h 55 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – bassin récréatif
dimanche de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif
dimanche de 13 h 15 à 13 h 55 – bassin récréatif
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec ou sans aide flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : lundi de 16 h 45 à 17 h 25 – bassin récréatif
lundi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
mercredi de 16 h 45 à 17 h 25 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
vendredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – bassin récréatif
samedi de 11 h à 11 h 40 – bassin récréatif
samedi de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif
samedi de 13 h 15 à 13 h 55 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – bassin récréatif
dimanche 10 h 15 à 10 h 55 – bassin récréatif
dimanche de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif
dimanche de 13 h 15 à 13 h 55 – bassin récréatif
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de deux mètres sans parent et sans aide flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : lundi de 17 h 30 à 18 h 10 – bassin récréatif
mercredi de 17 h 30 à 18 h 10 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 30 à 18 h 10 – bassin récréatif
samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – bassin récréatif
samedi de 11 h 45 à 12 h 25 – bassin récréatif
samedi de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 11 h à 11 h 40 – bassin récréatif
dimanche de 11 h 45 à 12 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 13 h à 13 h 40 – piscine
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

CROCODILE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue.

Durée : 12 semaines débutant les 17 et 18 septembre 2016
Horaire : samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de dix mètres seul et de façon continue.

Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2016
Horaire : dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Les cours de tous les niveaux ont lieu dans la piscine.

JUNIOR 1

L'enfant est débutant, il doit se familiariser avec l'eau et la piscine ou peut avoir complété le Salamandre.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 8 h 45 à 9 h 25
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JUNIOR 2

L'enfant doit être capable de nager seul sur une distance de 5 mètres sur le ventre ou avoir complété le Poisson-lune.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 8 h 45 à 9 h 25
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
samedi de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 13 h à 13 h 40
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JUNIOR 3

L'enfant doit avoir réussi le Junior 2, le Crocodile ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de 10 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 8 h 45 à 9 h 25
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
samedi de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 13 h à 13 h 40
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JUNIOR 4

L'enfant doit avoir réussi le Junior 3, la Baleine ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de 15 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 11 h à 11 h 55
dimanche de 11 h à 11 h 55
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JUNIOR 5

L'enfant doit avoir réussi le Junior 4 et être capable de nager seul sur une distance de 25 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 11 h à 11 h 55
dimanche de 11 h à 11 h 55
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JUNIOR 6

L'enfant doit avoir réussi le Junior 5 et être capable de nager seul sur une distance de 50 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 septembre 2016
Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 11 h à 11 h 55
dimanche de 11 h à 11 h 55
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JUNIOR 7/8

L'enfant doit avoir réussi le Junior 6 ou 7 et être capable de nager seul sur une distance de 75 ou 150 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 18 septembre 2016
Horaire : vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
dimanche de 12 h à 12 h 55
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JUNIOR 9/10

L'enfant doit avoir réussi le Junior 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 300 ou 400 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 18 septembre 2016
Horaire : vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
dimanche de 12 h à 12 h 55
Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

JEUNES SAUVETEURS

Le programme Jeune sauveteurs s'adresse aux jeunes de 8 à 12 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe et leur condition physique et qui sont prêts à aller au-delà de l'apprentissage de la natation.

Préalables : INITIÉ : Être capable de nager sans aide flottante. Avoir l'âge indiqué.
AVERTI-EXPERT : Avoir suivi et réussi le niveau INITIÉ.
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2016
Horaire : INITIÉ : samedi de 12 h à 12 h 55
AVERTI-EXPERT : samedi de 12 h à 12 h 55
Cout : résident – 69 \$ / non-résident – 104 \$ (carnet et attestation inclus)

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

Offert en collaboration avec le Club Québec Excellence Synchro, ce cours s'adresse aux jeunes de 5 à 11 ans qui désirent combiner activité physique, musique, milieu aquatique, créativité et dépassement de soi. Le cours est d'une durée de 90 minutes. Une période de 30 minutes est passée en gymnase afin de développer la flexibilité et certaines habiletés motrices de base, telles que la coordination et l'équilibre. L'heure suivante est passée dans l'eau où les techniques de natation et de nage synchronisée sont apprises. Un ratio entraîneur/athlètes très sécuritaire est proposé.

Préalable : Aucun
Clientèle : Filles et garçons âgé(e)s de 5 à 11 ans inclusivement
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2016
Horaire : samedi de 12 h 30 à 14 h
Cout : résident – 95 \$ / non-résident – 143 \$
*prévoir des frais d'affiliation de 10 \$ à Synchro Québec, payables au premier cours.

Matériel à prévoir : Pince-nez recommandé

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

ESSENTIEL I

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage.

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours s'adresse aux débutants.
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
Cout : résident – 79 \$ / non-résident – 119 \$



Inscription loisirs

ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage.

Préalables : Une certaine expérience en natation est requise, pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 1.

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2016
Horaire : mercredi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 79 \$ / non-résident – 119 \$

STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. Ce cours est l'idéal pour les nageurs souhaitant améliorer leurs styles de nage.

Préalables : Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. Être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 2.

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015
Horaire : mercredi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 79 \$ / non-résident – 119 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme et améliorer leur endurance par la nage. Un programme d'entraînement est proposé.

Préalables : Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt et connaître au moins deux styles de nage.

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 septembre 2016
Horaire : mardi de 18 h à 18 h 55
jeudi de 18 h à 18 h 55
Cout : résident – 79 \$ 1 fois/sem. et 158 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 119 \$ 1 fois/sem. et 238 \$ 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Il permet aux candidats d'acquérir une connaissance des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. De plus, les candidats développent une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables :

- 1) Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.
- 2) Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

Durée : 11 semaines débutant le 18 septembre + examen final le 4 décembre
Horaire : dimanche, 15 h 15 à 16 h 15 – classe / 16 h 30 à 18 h – piscine
Cout : résident – 117 \$ / non-résident – 117 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

- Manuel canadien de sauvetage : 48 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche : 24 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet : 12 \$ (taxes incluses)

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet au candidat de travailler par la suite comme assistant-surveillant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Détenir le certificat de Médaille de bronze.

Durée : 11 semaines débutant le 17 septembre + examen final le 3 décembre
Horaire : samedi, 15 h 30 à 16 h 30 – classe / 16 h 45 à 18 h 45 – piscine
Cout : résident – 149 \$ / non-résident – 149 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

- Manuel canadien de sauvetage : 48 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche : 24 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet : 12 \$ (taxes incluses)

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du brevet Sauveteur national en 5 heures.

Préalable : Détenir le brevet de Sauveteur national et en présenter une preuve au début de la séance

Durée : une séance de 5 heures
Date et horaire : **Samedi 10 décembre, de 14 h 30 à 19 h 30**
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 60 \$ incluant les frais de certification

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Passage d'une séance de renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique en 4 heures.

Préalable : Détenir le certificat de Moniteur de sécurité aquatique datant de moins de 5 ans. Présenter une preuve du préalable au début de la séance.

Durée : 5 heures (2 heures en salle et 3 heures en piscine)
Date et horaire : **Dimanche 11 décembre, de 14 h 30 à 19 h 30**
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 60 \$ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION

Les cours de natation privés sont accessibles aux personnes de tous les groupes d'âge et permettent de bénéficier d'un enseignement personnalisé et efficace, adapté au niveau et à la capacité de chacun.

Horaire

Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives.

Deux sessions de cours seront offertes cet automne :

1. 19 septembre au 23 octobre 2016
2. 31 octobre au 4 décembre 2016

Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :

- Enfants: vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13 h 30
- Adultes et adolescents : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 50

Tarif

105 \$ – résident / 158 \$ – non-résident

Le tarif pour la série de 5 cours est payable lors de la confirmation du cours.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Une multitude d'activités pour faire bouger toute la famille!

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous au en composant le 418 872-9811.

Cours et son contenu : Pour toute question, contactez le responsable du cours.

ABDOS-FESSIERS - Adultes

Mélange d'exercices au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette.

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2016
Horaire : lundi de 19 h 15 à 20 h 15
mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Cout : résident – 74 \$ 1 fois/sem. et 148 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 111 \$ 1 fois/sem. et 222 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON PM - Adultes

Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif durant l'après-midi, sans professeur. Les parties se font en double. Vous devez fournir votre raquette, nous fournirons le reste du matériel. Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour la session complète.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1904, poste 222
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2016
Horaire : lundi de 14 h 45 à 16 h 15
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – 111 \$
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE - Adultes

Léger éirement à l'arrivée, on sépare les équipes sur les terrains et on s'amuse! Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Les parties se font en double. Vous devez fournir votre raquette, nous fournirons le reste du matériel.

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2016
Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – 111 \$
Endroit : AQUAGYM

CARDIO-STEP - Adultes

Cours visant à améliorer la capacité cardiovasculaire à l'aide d'un step, d'une intensité et d'une complexité progressive.

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 septembre 2016
Horaire : mardi de 18 h à 19 h
jeudi de 18 h à 19 h
Cout : résident – 74 \$ 1 fois/sem. et 148 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 111 \$ 1 fois/sem. et 222 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO-TONUS - Adultes

Cours axé sur l'endurance musculaire, ayant pour but de tonifier les principaux groupes musculaires du corps. La dépense calorique sera optimale.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 septembre 2016
Horaire : mardi de 19 h à 20 h
jeudi de 19 h à 20 h
Cout : résident – 74 \$ 1 fois/sem. et 148 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 111 \$ 1 fois/sem. et 222 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO VITALITÉ - Adultes

Ce cours s'adresse aux gens actifs et en santé de 45 ans et plus qui ont envie de bouger. Les exercices dirigés feront travailler votre cœur, vos muscles et bien plus.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 10 h à 11 h
Cout : résident – 74 \$ 1 fois/sem. et 148 \$ 2 fois/sem.
non-résident – 111 \$ 1 fois/sem. et 222 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CHEERLEADING – 5 à 11 ans

Les participants apprennent des routines et chorégraphies inspirées de la danse et de la gymnastique, le tout en développant un esprit d'équipe. Le cours se veut une introduction récréative au cheerleading.

Information : Justine Nollet, 581 998-9860, nolljustine@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2016
Horaire : vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)
vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-11 ans)
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET



Inscription loisirs

ENTRAÎNEMENT DE BOXE - Adultes

Ce cours s'adresse aux gens désirant s'initier à l'entraînement de boxe. Enseignement des techniques de base de la boxe, entraînement en circuit cardiovasculaire et musculaire, techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et frappe sur le sac de sable. Aucun combat entre les participants à ce niveau.

Note : Prévoir un montant supplémentaire de 60 \$ au premier cours pour l'achat de gants de boxe et de bandage.

Information : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2016

Horaire : lundi de 18 h à 19 h 15

Cout : résident – 95 \$ / non-résident – 143 \$

Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE - Adultes

Entraînement favorisant l'endurance, la résistance et la puissance musculaires au moyen d'exercices cardiovasculaires, musculaires par intervalles, séries et répétitions.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2016

Horaire : lundi de 18 h 30 à 19 h 30

Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

ENTRAÎNEMENT MUSCULO-BOSSU - Adultes NOUVEAU

Nouvelle technique d'entraînement cardiovasculaire et musculaire simple, mais intense! Travail de stabilisation favorisant la force et la puissance musculaire, le cardiovasculaire, l'endurance, l'agilité et la posture à l'aide d'un demi-ballon sur plateforme.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2016

Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GROUILLE OU ROUILLE - Adultes

Une activité physique dans laquelle on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants sont amenés à s'étirer, à effectuer des exercices en station et à exécuter des pas de danse, tout en se déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et le sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront aussi proposés à l'entrée de chaque séance ainsi qu'à la fin, dans la phase descendante.

Information : Claire Kingston, 418-877-6137, fortin.king@videotron.ca

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2016

Horaire : mercredi 10 h 30 à 12 h

Coût : résident 74\$ / non-résident – III\$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION - 4 à 6 ans

Niveau 1

Objectif : Apprivoiser les appareils et engins : poutre, barre, sol, mini trampoline. Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité.

Ce cours est recommandé uniquement pour les débutants, car il est une exploration à la gymnastique.

Niveau 2

Objectifs : Développer davantage les éléments gymniques appris dans la précédente session aux nombreux appareils et engins : poutre, barre, sol et mini trampoline en vue d'apprendre de nouveaux mouvements gymniques plus avancés.

Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) dans le passé ou ayant suivi un cours psychomoteur.

Information : Justine Nollet, 581 998-9860, nолletjustine@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2016

Horaire :

Niveau 1 (débutant seulement) :	samedi de 8 h 30 à 9 h 30 samedi de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 2 (avec expérience) :	samedi de 10 h 40 à 11 h 40 samedi de 11 h 45 à 12 h 45

Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE - 4 à 7 ans et 8 à 12 ans

Niveau 1 - 4 à 7 ans : Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir fait le niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

Objectif : Développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils notamment au sol, à la poutre, au mini trampoline et à la barre. Circuits gymniques avec les engins. Pour être dans ce groupe, l'enfant doit être discipliné et attentif et aimer évoluer dans ce sport.

Niveau 1 avancé - 4 à 7 ans : L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

Niveau 2 - 8 à 12 ans : Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable d'avoir une base en gymnastique ou une certaine habileté motrice.

Objectif : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au mini trampoline et à la barre; telles que les pivots, les élans, les sauts, les tours, les ondes et les combinaisons à mains libres aux appareils. Pour s'inscrire à ce niveau, avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.

Information : Sabrina Cloutier, 581 308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr

Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2016

Horaire :

Niveau 1 :	Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30 Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 1 avancé :	Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
Niveau 2 :	Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40 Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10

Cout : **Niveau 1 :** résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Niveau 2 : résident – 84 \$ / non-résident – 126 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

ÊTRE MIEUX (DIÉTÉTIQUE ET MOUVEMENTS THÉRAPEUTIQUES) – Adultes NOUVEAU

S'harmoniser avec le cycle des saisons, les saveurs des aliments, les mouvements et les sons. Comprendre et ressentir que ces éléments ont une influence sur nos organes internes, notre santé et notre bien-être. Issus de la médecine traditionnelle chinoise, la diététique et les exercices thérapeutiques représentent des outils de première main pour conserver une santé florissante.

Note : Il n'y aura pas de cours les 13 octobre et 10 novembre.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com

Durée : 10 semaines débutant le 15 septembre 2016 (pas de cours les 13 oct et 10 nov)

Horaire : jeudi de 19 h à 20 h 30

Cout : résident – 120 \$ / non-résident – 180 \$

Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (Chevaliers de Colomb)

HOCKEY COSOM - 7 à 10 ans mixte

Enseignement des techniques de base du hockey cosom, on sépare les équipes et on s'amuse! Tout l'équipement nécessaire est prêté sur place.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907 poste 222

Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2016

Horaire : Samedi de 13 h à 14 h

Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION DÉBUTANT - Adultes

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Vous expérimenterez la méditation Bouddhique et Taoïste.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2016

Horaire : vendredi de 9 h 30 à 11 h

Cout : résident – 120 \$ / non-résident – 180 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

MOTRICITÉ JEUNESSE - 2 à 5 ans (avec parent)

Les séances commencent avec un échauffement, suivi de la première partie dans laquelle les enfants passent du temps avec leur parent. Cette partie peut prendre la forme d'un parcours moteur ou d'ateliers. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants et on termine avec une petite relaxation.

Vous devez avoir des espadrilles et porter des vêtements confortables.

Information : Lauria Jacques, 418 446-8881, lauriajacques@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2015

Horaire :

Les Galipettes	2 – 3 ans, de 8 h à 8 h 50
Les Vedettes	4 – 5 ans, de 9 h à 9 h 50

Cout : résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$

Endroit : AQUAGYM

MULTI CARDIO MILITAIRE – Adultes NOUVEAU

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne, au moyen de circuits toniques, des exercices soutenus et dirigés par des intervalles de temps.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 17 septembre 2016

Horaire : mercredi de 18 h 15 à 19 h 15 (École Le Ruisselet)
Samedi de 10 h à 11 h 30 (Aquagym)

Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$

PÉTANQUE-ATOUT - Adultes 50 ans et plus NOUVEAU

Le jeu de pétanque-atout se pratique en équipe de 5 joueurs. Il s'agit de faire rouler des boules de pétanque dans les trous de la cible où les points sont préalablement indiqués, afin de compter le plus grand nombre de points possible.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2016

Horaire : mercredi de 13 h à 15 h

Cout : résident – 27 \$ / non-résident – 41 \$

Endroit : AQUAGYM

RETRAITE EN FORME - Adultes

Cours accessible et adapté aux retraités de tous les âges. L'expertise des professionnels de la santé de notre équipe assurera la sécurité des exercices proposés à une clientèle qui désire rester active.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2016

Horaire : lundi de 10 h à 11 h
mercredi de 10 h à 11 h

Cout : résident – 74 \$ 1 fois/sem.et 148 \$ 2 fois/sem.
non-résident – III \$ 1 fois/sem. et 222 \$ 2 fois/sem.

Endroit : AQUAGYM

PALET (Shuffleboard) - Adultes 50 ans et plus

Jeu qui se pratique sur une surface de 52' x 6'. À chaque bout, on y retrouve un triangle servant de cible dans lequel des subdivisions sont numérotées pour le décompte des points. Les adversaires tentent de placer les disques (palets) lancés à l'aide d'un bâton d'une longueur de 6'. Vous devez avoir des espadrilles ou des chaussures ayant une semelle en caoutchouc.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2016

Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30

Cout : résident – 27 \$ / non-résident – 41 \$

Endroit : AQUAGYM

PICKLEBALL - Adultes

Le pickleball est un jeu de raquette simple, joué avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois. Il faut envoyer la balle par dessus le filet de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton. Ce sport saura satisfaire à coup sûr les adeptes de sport de raquettes.

Information : Samuel Delorme, 418-572-1012, samueldelormel@gmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016

Horaire : jeudi de 18 h 30 à 20 h

Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$.

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET



Inscription loisirs

PILATES SOUPLESSE – Adultes NOUVEAU

Le Pilates souplesse s'inspire de la technique du Pilates traditionnel. Cette activité favorise la force, la souplesse, l'agilité et la motricité tout en douceur.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2016
Horaire : mardi de 10 h à 11 h
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : AQUAGYM

PILATES POSTURES ET STABILISATION – Adultes NOUVEAU

Le Pilates repose sur 8 principes de base: concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2016
Horaire : mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

PILATES POSTURES MUSCULAIRES SUR CHAISE – Adultes NOUVEAU

Exercices d'étirements et de renforcements musculaires spécifiques sur une chaise qui sauront contrer les effets négatifs d'une mauvaise posture. Ces exercices favorisent la souplesse, la force, l'endurance musculaire et la rééducation posturale.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 10 h à 11 h
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : AQUAGYM

PILATES BALLON SUISSE – Adultes NOUVEAU

Inspiré de la méthode de Pilates, ce cours favorise l'équilibre, la souplesse et la force musculaire en utilisant les muscles stabilisateurs pour améliorer la santé de votre dos. Les exercices de stabilisation se pratiquent avec un ballon suisse.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 14 h 30 à 15 h 30
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : AQUAGYM

RESPIRATION CLÉ DE LA SANTÉ PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE – Adultes NOUVEAU

Apprendre à respirer pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration et pour développer sa conscience du moment présent. Effet positif sur la fatigue, l'épuisement, la tension et l'irritabilité.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2016
Horaire : lundi de 20 h à 21 h 30
Cout : résident – 120 \$ / non-résident – 180 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (Chevaliers de Colomb)

STRETCHING – Adultes NOUVEAU

Adaptés à votre condition physique, ces exercices d'étirements et de mobilité favorisent l'amplitude articulaire, la souplesse et la tonification de vos muscles tout en respectant vos capacités.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2016
Horaire : lundi de 13 h 30 à 14 h 30
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : AQUAGYM

TAI-CHI DÉBUTANT – Adultes

Issu du plus profond de la civilisation chinoise, le Tai Chi Chuan a traversé les millénaires et sa pratique s'est répandue partout en Occident. Le but de ces mouvements thérapeutiques est « YANG SHENG » c'est-à-dire « Nourrir la vie ». Gymnastique douce, acupuncture en mouvement, rééducation respiratoire et posturale, méditation et prévention.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2015
Horaire : lundi de 9 h à 10 h 30 (Bibliothèque Marie-Victorin)
lundi de 18 h 30 à 20 h (Centre communautaire I Chevaliers de Colomb)
Cout : résident – 120 \$ / non-résident – 180 \$

TENNIS SUR TABLE (PING PONG) – Débutant et intermédiaire

Débutant (6 à 13 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons qui ont peu ou pas d'expérience en tennis de table. Les participants apprendront les différentes techniques de base : coup droit, revers, coups brossés et coupés, attaque et défense, les règlements, ainsi qu'une initiation aux effets.

Intermédiaire (9 à 18 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons possédant déjà plusieurs techniques de base. Les participants auront l'occasion de perfectionner ces techniques, d'apprendre à utiliser et à contrôler les différents types d'effets, ainsi que de se préparer à la compétition.

Note : Le classement des jeunes se fera au début de chaque session. L'entraîneur se réserve le droit de reclasser un participant dans le groupe intermédiaire à tout moment s'il juge son niveau assez avancé.

Information : Côme-Vincent Bernier 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2016
Horaire : dimanche de 9 h à 10 h 30 DÉBUTANT
dimanche de 10 h à 12 h INTERMÉDIAIRE
résident – 63 \$ / non-résident – 95 \$
Cout :
Endroit : AQUAGYM

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF – Adultes

Pratique récréative du volleyball en 6 contre 6, mixte. Lors de l'arrivée des participants, nous vous proposons un léger réchauffement et ensuite, nous divisons les équipes pour jouer de façon continue.

Information : Émilie Gosselin-Morin, 418 905-3342, gm_emilie@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2016
Horaire : Dimanche de 18 h à 19 h 30
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : AQUAGYM

YO-VITALITÉ – Adultes NOUVEAU

Ce cours est une combinaison de Pilates et de yoga. Les séances permettent de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit, en plus de sculpter et tonifier la silhouette tout en augmentant la force et souplesse des muscles et tissus.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2016
Horaire : lundi de 19 h 30 à 20 h 30
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA, APPROCHE VINIYOGA – Adultes

Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun. Dans cette vision traditionnelle du yoga, la pratique des techniques corporelles (les âsanas) et des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psycho corporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de la vie et d'atteindre la santé profonde. Ces exercices doux fortifient et assouplissent les muscles, favorisent le calme intérieur et améliorent la concentration et la santé dans son ensemble.

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
Pierrette Pineau, 418 849-3156, pepinot@ccapable.com
Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 12, 13, 14 et 15 septembre 2016
Horaire : Débutant I – sans expérience de yoga – Professeur : Jocelyne St-Onge
lundi de 9 h 30 à 10 h 30
lundi de 19 h 30 à 20 h 30
mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Débutant 2 – pré-requis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires
Professeur : Jocelyne St-Onge
lundi de 10 h 30 à 11 h 30
lundi de 18 h 30 à 19 h 30
mardi de 19 h 30 à 20 h 30
Sportif – Professeur Sylvie Larouche
mardi de 18 h 30 à 19 h 30 – débutant
mardi de 19 h 30 à 20 h 30 – avancé

Intermédiaire – pré-requis : 1 an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
mardi de 9 h 30 à 10 h 45 – Professeur : Jocelyne St-Onge
mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 – Professeur : Pierrette Pineau

Avancé – pré-requis : 2 ans et plus pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires
mardi de 10 h 45 à 12 h – Professeur : Jocelyne St-Onge
mercredi de 18 h à 19 h 15 – Professeur : Pierrette Pineau
jeudi de 9 h à 10 h 15 – Professeur : Jocelyne St-Onge
Débutant I et 2 : résident. – 74 \$ non-résident – III \$
Intermédiaire et avancé : résident – 84 \$ non-résident – 126 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (Chevaliers de Colomb)

YOGA DOUX (SUR CHAISE) – Adultes

Le yoga doux est un yoga plus léger qui s'adresse principalement aux personnes qui ont des problèmes physiques. Il se concentre sur le corps et la respiration en insistant sur les aménagements appropriés à chaque personne. Il procure le bien-être, assouplit le corps et calme le mental.

Professeur : Josée Lemieux, 418-871-6368, joseelem@hotmail.ca
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 10 h 15 à 11 h 15
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (Chevaliers de Colomb)

YOGA PARENTS ENFANTS NOUVEAU

Ce cours de yoga permet aux parents et aux enfants de développer leur concentration et leur confiance par des exercices de respiration et de relaxation simples. Les postures, adaptées pour les parents et leurs enfants, favorisent la force, la souplesse, l'agilité, la puissance et la motricité.

Information : Diane Brochu, 418 848-0897, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2016
Horaire : vendredi de 13 h à 14 h
Cout : résident – 74 \$ / non-résident – III \$
Endroit : AQUAGYM

Inscription loisirs

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

INFORMATION
Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous au en composant le 418 872-9811.
Cours et son contenu : Pour toute question, contactez le responsable du cours.

AMÉNAGEMENT: NOUVELLES TENDANCES, DU SOUS-SOL AU GRENIER – Adultes
On rafraîchit du sous-sol au grenier! Plus qu'un grand ménage : on rénove, on réaménage et on revamp les pièces principales de la maison.
Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Durée : 6 semaines débutant le 25 octobre 2016
Horaire : mardi de 19 h à 20 h 30
Cout : résident – 32 \$ / non-résident – 48 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR – Adultes
Apprendre à faire des choix harmonieux de matériaux, formes et couleurs selon les principes de base de décoration et des tendances actuelles, élaborer et planifier un échéancier pour des travaux de rénovations et effectuer un projet personnalisé d'aménagement.
Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Durée : 6 semaines débutant le 13 septembre 2016
Horaire : mardi de 19 h à 20 h 30
Cout : résident – 32 \$ / non-résident – 48 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCOUVERTE DES BIÈRES – 18 ans et plus
Cours pour amateurs/amatrices et néophytes sur les bières, ses styles et saveurs diverses. Vous voyagez en Europe et en Amérique du Nord pour découvrir les particularités nationales des brasseurs.
Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 30 \$, est inclus dans le coût.
Responsable : Louis-Augustin Roy, 418 839-3745, louis.augustin.roy@gmail.com
Durée : 6 semaines débutant le 16 septembre 2016
Horaire : jeudi de 19 h à 21 h
Coût : résident – 79 \$ / non résident – 119 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCOUVERTE DES ARTS – 7 à 12 ans
Exploration et exploitation de différents médiums comme l'acrylique, l'aquarelle, le fusain et la sanguine, les pastels et l'encre de Chine et techniques mixtes pour marier le tout. Consultez la page Facebook Les ateliers d'arabesques pour voir des exemples de projets effectués lors d'ateliers.
Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2016
Horaire : Dimanche de 10 h à 11 h 15
Coût : résident – 95\$ / non-résidents – 143\$ (matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

GARDIENS AVERTIS – Jeunes (11 ans et plus)
Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances au développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions en secourisme sont intégrées au programme et dispensées par des secouristes accrédités. Les participants doivent apporter leur lunch le jour de la formation.
Information : Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147
Durée : 1 journée, le dimanche 16 octobre 2016
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Cout : résident – 56 \$ / non-résident – 84 \$
Endroit : LA HUTTE (Parc de la rivière)

DESSIN - Adultes
Le cours est divisé en quatre modules qui portent sur différents sujets. La durée des blocs est de 3 semaines, comprenant différentes techniques de dessin. Chaque module se termine par un dessin dont le sujet est déjà déterminé et qui renferme les techniques vues dans les modules.
Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 12 h 45 à 15 h 45
Cout : résident – 195 \$ / non-résident – 293 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

FORMATION iPad - Adultes NOUVEAU
Ce cours s'adresse aux débutants n'ayant pas ou peu d'expérience dans l'utilisation de la tablette iPad. Le responsable de la formation présentera divers sujets sous forme d'ateliers. Les participants se familiariseront rapidement avec les fonctions principales de leur tablette Apple en expérimentant les sujets abordés durant les ateliers.
Préalables : avoir sa propre tablette iPad d'Apple avec IOC Version 7 et plus. Avoir un identifiant Apple de iCloud, une adresse courriel valide et les mots de passe qui s'y rattachent.
Responsable : Renald Samson, 418-659-7851, samren@videotron.ca
Durée : 8 semaines débutant le 12 septembre 2016
Horaire : lundi de 13 h à 15 h
Cout : résident – 90 \$ / non-résident – 135 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

PEINTURE ET DESSIN – 6 à 9 ans NOUVEAU
Dans ce cours, les enfants apprendront les techniques de base du dessin et de la peinture (gouache, acrylique et aquarelle). L'enfant sera amené à développer son regard critique, son autonomie et sa dextérité manuelle. Les thèmes des œuvres exposées à la Maison de la culture ainsi que des photographies et des œuvres de maîtres seront utilisés de manière ludique tout au long de la session. Le cours sera adapté aux besoins et capacités du groupe d'âge.
Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2016
Horaire : dimanche de 11 h 45 à 13 h
Cout : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$ (matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE SUR BOIS - Adultes
Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs.

Le matériel de base, au montant approximatif de 50 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.
Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2016
Horaire : lundi de 12 h 45 à 15 h 45
Cout : résident – 195 \$ / non-résident – 293 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE - Adultes débutants et avancés
Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants.

Le matériel de base, au montant approximatif de 100 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.
Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 16 septembre 2015
Horaire : Lundi de 13 h à 16 h (La Hutte – parc de la Rivière)
Mardi de 13 h à 16 h (La Hutte – parc de la Rivière)
Lundi de 18 h 30 à 21 h 30 (Maison de la culture)
Cout : résident – 195 \$ / non-résident – 293 \$ (matériel en sus)

CRÉATION D'UNE BANDE DESSINÉE - 8 à 14 ans NOUVEAU
Création d'une bande dessinée de 3 pages sur du papier 8 ½ x 11, suivant toutes les étapes nécessaires. De l'écriture du scénario à la mise en couleur, en passant par l'ébauche de personnages et l'encre au feutre, les participants laisseront libre cours à leur imagination!
Responsable : Rosalie Girard, 418-872-7665, girardrosalie@yahoo.ca
Durée : 6 semaines débutant le 17 septembre 2016
Horaire : samedi de 11 h 30 à 13 h
Cout : résident – 32 \$ / non-résident – 48 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIER SUR LA CRÉATION DE PERSONNAGES EN BANDE DESSINÉE – 8 à 14 ans NOUVEAU
Exploration en profondeur de la démarche de création d'un personnage principal et d'un personnage secondaire. Les participants devront imaginer l'environnement, la personnalité et l'histoire personnelle d'un personnage de leur propre création.
Responsable : Rosalie Girard, 418-872-7665, girardrosalie@yahoo.ca
Durée : 6 semaines débutant le 5 novembre 2016
Horaire : samedi 11 h 30 à 13 h
Cout : résident – 32 \$ / non-résident – 48 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

SCRAPBOOKING, PROJETS VARIÉS - Adultes
Le participant aura l'opportunité de créer une multitude de petits projets faits avec les différentes techniques de scrapbooking. Au menu : cartes de souhaits de toutes sortes, cartes dimensionnelles, cartes avec reflet de lumière, boîtes lumineuses, boîtes personnalisées, enveloppes avec décoration intérieure et extérieure pour les cartes et plus encore! En partie, les séances seront consacrées au thème de Noël.

Chaque participant se doit de communiquer par courriel avec la responsable de l'atelier afin de recevoir la liste de matériel requis avant le début.
Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 19 h à 21 h
Cout : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$ (matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ÉVEIL MUSICAL – 3 à 6 ans NOUVEAU
L'enfant découvrira la musique par son corps, ses sens et sa voix, à travers les jeux, la danse et le mouvement, les histoires, le bricolage, l'écoute, le visuel et le dessin.
Responsable : Denise Bouchard, 418-931-7513 denisemieuxetre@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2016
Horaire : Samedi de 10 h à 11 h
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

COURS D'ANGLAIS – Adultes débutants et intermédiaires NOUVEAU
Ce cours s'adresse aux gens qui débutent ou qui ont peu de connaissances en anglais. Les formules de base et les phrases les plus courantes seront au menu pour vous donner des outils lors de votre prochaine conversation en anglais!
Responsable : Marie-Ève Bédard, 418-670-3030, marie_eve_bedard@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 19 h à 20 h 30
Cout : résident – 90 \$ / non-résident – 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

COURS D'ESPAGNOL – Adultes débutants et intermédiaires NOUVEAU
Ce cours s'adresse aux gens qui débutent ou qui ont peu de connaissances en espagnol. Les formules de base et les phrases les plus courantes seront au menu pour vous donner des outils lors de votre prochaine visite dans les pays du Sud!
Responsable : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2016
Horaire : jeudi de 13 h à 15 h
Cout : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Inscription loisirs

LE MONDE DU VIN – 18 ans et plus

Pendant 12 semaines, dans un climat d'échanges cordiaux, avec documentation, le participant sera amené à :

- Comprendre le processus de fabrication du vin ;
- Se familiariser avec les termes de la dégustation d'un vin ;
- Procéder à l'accord des mets et vins par la dégustation de différents vins ;
- Acquérir une plus grande confiance dans le choix d'un vin selon ses goûts ;
- Découvrir les différentes régions vinicoles du monde en cherchant à comprendre les différences qui marquent les vins de ces pays.

Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 70 \$, est inclus dans le coût.

Responsable : Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 21 septembre 2016
Horaire : mercredi de 19 h à 21 h
Cout : résident – 147 \$ / non-résident – 221 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

ENFANTS (3 À 9 ANS)

CRÉER AVEC ADÉ – LA CHENILLE GOURMANDE

Dimanche 18 septembre, 13 h 30 à 14 h 30

Création d'une chenille rigolote qui grignote avec avidité des papiers colorés.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – TERRIBLE RAT OU GENTILLE SOURIS

Dimanche 30 octobre, 10 h à 11 h

Réalisation d'un petit rat de papier mâché qui trottera sur son fromage cartonné.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – LA FÊTE DES MONSTRES

Dimanche 13 novembre, 13 h 30 à 14 h 30

Des monstres doux et un peu fous dans un tourbillon de confettis et de ballons!

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – BONHOMME DE NEIGE

Dimanche 4 décembre, 13 h 30 à 14 h 30

On fabrique de la peinture avec 3 ingrédients secrets pour ensuite peindre notre bonhomme de neige qui ne fondra pas sur la tablette du foyer!

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FAMILLES

ATELIER DE BANDE DESSINÉE – 8 à 13 ans

Samedi 17 septembre, 13 h 30 à 15 h

Exploration des éléments types d'une bande dessinée et création d'une petite séquence d'histoire en images!

Responsable : Rosalie Girard, 418 872-7665, girardrosalie@yahoo.ca
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – CHAUVÉ-SOURIS AMUSANTE – 7 à 12 ans

Dimanche 23 octobre, 13 h 30 à 15 h

Création d'une chauve-souris amusante pour agrémenter le décor de l'Halloween!

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – MA PETITE SORCIÈRE – 6 à 12 ans

Samedi 29 octobre, 10 h à 11 h 15

Modelage d'une petite sorcière ou d'un petit sorcier qui ensorcèleront la soirée d'Halloween.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CUISINE DÉGOUTANTE – HALLOWEEN

Samedi 29 octobre, 13 h à 14 h 30

Qu'est-ce qui mijote? Recettes effrayantes, mais délicieuses pour la fête de l'Halloween!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

UNE ARAIGNÉE AU PLAFOND – HALLOWEEN

Dimanche 30 octobre, 12 h 30 à 14 h 30

Dans cet atelier, les enfants vont créer une petite scène de théâtre d'Halloween à l'aide d'une boîte à chaussures et de carton découpé.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

LUTIN DE NOËL – 4 à 12 ans

Samedi 10 décembre, 13 h 30 à 14 h 45

Modelage d'un charmant lutin qui viendra mettre de la fantaisie dans ta demeure pour le temps des Fêtes. Il pourra décorer et même s'amuser dans ton sapin!

Les enfants âgés de moins de 7 ans doivent être accompagnés.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

UN NOËL VINTAGE

Dimanche 11 décembre, 13 h 30 à 15 h 30

Cet atelier propose cinq différentes décorations rustiques à faire avec vos enfants pour le temps des Fêtes.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ADULTES

JOURNÉES CRÉATIVES DE SCRAPBOOKING

Samedis 24 septembre, 22 octobre, 3 décembre, 13 h 30 à 16 h 30

La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Présentez vous avec votre matériel de base et l'animatrice mettra à votre disposition de multiples poinçons, machine à gaufrir et embosser, matrice de coupe, etc. La personne responsable de l'activité sera présente pour vous donner des trucs et conseils sur vos projets.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

L'ARBRE

Dimanche 25 septembre, 13 h 30 à 16 h 30

L'activité correspond à un thème automnal en lien avec la nature, le projet contient des techniques nouvelles à explorer.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DESIGN D'INTÉRIEUR – NOUVELLES TENDANCES

Samedi 8 octobre, 13 h 30 à 15 h

Trucs et idées déco pour donner du style à une pièce en utilisant les meubles et accessoires existants. Présentation de différents styles et ambiances.

Responsable : Joanne St-Cyr, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FAUX VITRAIL

Dimanche 9 octobre, 13 h 30 à 16 h 30

Apprendre les différentes techniques utilisées dans le faux vitrail. Petit projet pour apprendre la base du faux vitrail.

Responsable : Joanne St-Cyr, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PIERRE DE GALET

Samedi 5 novembre, 13 h 30 à 16 h 30

Réalisation d'une œuvre à partir de matières recyclées et naturelles comme le bois et la pierre. Vous aimerez ce projet de style épuré.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉATION DE COULEURS

Samedi 19 novembre, 13 h 30 à 16 h 30

Apprendre à créer une panoplie de couleurs, que ce soit à l'aquarelle, à la peinture à l'huile ou à l'acrylique, à partir des teintes de base.

Obligatoire : vous devez avoir votre matériel de base de peinture à l'huile ou à l'acrylique ou aquarelle pour assister à cet atelier.

Responsable : Joanne St-Cyr, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ORNEMENT DE NOËL

Samedi 26 novembre, 13 h 30 à 16 h 30

Réalisation d'une pièce de bois originale et unique à suspendre.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (PAYANTS)

LES VINS ET FROMAGES DU QUÉBEC – 18 ans et plus

Vendredi 4 novembre, 19 h à 22 h

Découverte des vins du Québec, de leur composition et des accords possibles avec différents types de fromages d'ici en formule dégustation. Documentation incluse.

Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Cout : Résident - 10 \$ / non-résident - 15 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PORTO ET CHOCOLATS – 18 ans et plus

Vendredi 25 novembre, 19 h à 22 h

Soirée gourmande et agréable durant laquelle les participants seront amenés à se familiariser avec les différentes catégories de porto, en apprécier leurs différences et les goûter en harmonie avec les chocolats variés qui leur conviennent. Documentation incluse.

Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Cout : Résident - 10 \$ / non-résident - 15 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Inscription loisirs

TEMPS-DANSE

Les grands danseurs ne sont pas grands à cause de leur technique, ils sont grands à cause de leur passion.



Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les tout-petits comme les grands depuis maintenant 27 ans. **Cet automne, une foule de nouveautés vous attendent!**

Nouveautés

- Chorégraphie pour événements spéciaux
- Volet fitness : CIZE, POUND, Insanity
- Cours d'acrobaties
- Troupe adultes (non compétitive)
- Hip Hop pour garçons

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Catégories d'âge : Pour déterminer la catégorie dans laquelle vous devez inscrire votre enfant, la date de référence est fixée au 1^{er} octobre 2016 (ex. : pour la danse créative 3 ans, votre enfant doit être âgé de 3 ans avant le 1^{er} octobre 2016).

Durée des activités : 26 semaines (12 semaines pour la session d'automne, 14 semaines pour la session d'hiver). Toutes les activités débutent la semaine du 12 septembre 2016.

Note : Pour le Volet fitness, il y aura une période d'inscription pour la session d'automne et une autre pour la session d'hiver.

Locaux des cours :

- **Bibliothèque Marie-Victorin :** 1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4
- **École des Hauts-Clochers, Pavillon Notre-Dame :** 1591, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4
- **École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles :** 1350, rue St-Charles, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1V4

Costume : Pour les cours réguliers, les cuissards ou les leggings de danse noirs et le t-shirt de Temps-Danse (remis lors du 1^{er} cours, au coût de 10 \$ pour enfant et 15 \$ pour adulte). Les pantalons amples ne sont pas acceptés. De nouveaux vêtements sont disponibles sur commande!

Spectacle de fin d'année : Comme à chaque année, la saison se terminera par un spectacle coloré, en mai 2016.

Information :

Annie Fournier 418-861-9081
Courriel : info@tempsdanse.org
tempsdanse.org

Plusieurs informations se retrouvent sur notre page Facebook : École de danse Temps-Danse.

ZUMBATHON 2.0 FITNESS TEMPS-DANSE

L'école de danse Temps-Danse, en collaboration avec le trio Fitness Temps-Danse formé des professeuses qualifiées Annie, Marie et Sophie, revient en force cette année avec la deuxième édition de son Zumbathon dans le but d'amasser 2 500 \$ pour la cause de la dystrophie musculaire. C'est un rendez-vous pour danser pour la cause!

Date : jeudi 1^{er} septembre, dès 19 h
Endroit : Stationnement de la bibliothèque Marie-Victorin
Durée : 90 minutes
Coût : 10 \$

INFORMATION

418 861-9081
info@tempsdanse.org

MINI-TROUPE, PRÉ-TROUPE ET TROUPE

Auditions obligatoires

Les participants seront choisis lors d'une audition et ne pourront s'inscrire avant d'avoir passé l'audition. Les personnes intéressées doivent transmettre leurs coordonnées au 418 861-9081 ou à temps-danse@hotmail.com, avant le 29 août 2016, à midi.

Lieu des auditions : sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin

Date : 29 août 2016
Heure : Mini-Troupe – 18 h 30
Pré-Troupe – 20 h
Troupe – 21 h

Mini-troupe – 9 à 11 ans

Dès 9 ans, les ateliers créatifs sont plus pointus, dans la continuité du travail technique, l'accent est mis sur la qualité gestuelle et l'interprétation. Deux heures de cours obligatoires pour tous. Le cours du samedi est concentré sur la technique.

Durée : 26 semaines, débutant les 12 et 17 septembre 2016
Horaire : lundi de 18 h 30 à 19 h 30
samedi de 11 h 30 à 12 h 30

Coût : résident – 150 \$ / non-résident – 225 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Pré-troupe – 12 à 15 ans

Dans un cadre dynamique, les danseurs découvrent différents styles de danse et de musique par l'apprentissage de mouvements techniques et de chorégraphie. Ce cours permet de s'amuser en solidifiant sa technique, le tout à l'image des jeunes d'aujourd'hui. Deux heures de chorégraphie et 1 h de technique obligatoires pour tous.

Durée : 26 semaines, débutant les 12 et 14 septembre 2016
Horaire : lundi de 18 h 30 à 20 h 30
mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Coût : résident – 200 \$ / non-résident – 300 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Troupe – 16 ans et plus

Cours où la souplesse, la coordination, la force, la fluidité et l'équilibre seront travaillés. Une technique précise sera apprise ainsi que différents styles de chorégraphies. Deux heures de chorégraphie et 1 h de technique obligatoires pour tous.

Durée : 26 semaines, débutant le 12 septembre 2016
Horaire : lundi de 19 h 30 à 21 h 30
Coût : résident – 200 \$ / non-résident – 300 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

TROUPES COMPÉTITIVES - 9 ans et +

Cours durant lequel on pousse le danseur à un niveau plus élevé. Plus de style, plus de suivi, plus de corrections, plus de perfectionnement, dans le but d'aller en compétition. L'objectif recherché est de travailler la qualité et non la quantité.

Conditions : Faire partie d'une troupe à Temps-Danse et être persévérant.

Durée : 26 semaines, débutant la semaine du 12 septembre 2016
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Catégories	Horaire	Coût	
		Résident	Non-résident
TapGirlZ (TapDance Junior Avancé)	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	100 \$	150 \$
FerLadyZ (TapDance Adulte Avancé)	Jeudi 19 h à 21 h 30	150 \$	225 \$
LadyZ (Hip Hop 30 ans et +)	Lundi 20 h à 21 h 30	125 \$	188 \$
DivaZ (Hip Hop 16 ans et +)	Mercredi 19 h 30 à 21 h 30	150 \$	225 \$
DiamondZ (Open 13 ans et +)	Mercredi 19 h 30 à 21 h 30	150 \$	225 \$
GirlZ (Hip Hop Junior Débutant)*	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	100 \$	150 \$
StarZ (Hip Hop Junior Intermédiaire)*	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	100 \$	150 \$
TeenZ (Hip Hop Junior Avancé)*	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	100 \$	150 \$

* Auditions obligatoires. Les auditions serviront à regrouper les danseurs de même niveau.

ACROBATIES - 9 ANS ET + **NOUVEAU**

Vous avez la possibilité de faire 1 h ou 2 h d'acrobaties. Les cours seront donnés les samedis après-midi répartis sur 3 h pendant les cours de compétition, lorsque vous n'êtes pas en cours, vous pourrez vous exercer au sol.

Durée : 26 semaines, débutant le 17 septembre 2016
Horaire : samedi, de 12h30 à 15h30 (L'horaire peut changer sans préavis)
Coût : Pour 1 h : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Pour 2 h : résident – 175 \$ / non-résident – 263 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

TROUPE DANSE JAZZ - ADULTES **NOUVEAU**

Vous avez toujours rêvé de danser? Ce cours a été créé pour vous, pour le plaisir de danser et de bouger. Le style de danse sera décidé avec le groupe.

Durée : 26 semaines, débutant le 13 septembre 2016
Horaire : mardi de 19 h 45 à 20 h 45 (Il est possible que ce soit plus tôt)
Coût : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DANSE CRÉATIVE – 3 ET 4 ANS

Cours de danse composés d'exercices favorisant le développement de l'enfant. On y aborde le corps, l'espace, le rythme et la coordination par des cours remplis d'images et de pantomimes faisant appel à l'imagination et à la créativité.

Durée : 26 semaines, débutant les 17 et 18 septembre 2016
Horaire : 3 ans – samedi ou dimanche de 9 h à 9 h 45
4 ans – samedi ou dimanche de 9 h 45 à 10 h 30
Coût : résident – 85 \$ / non-résident – 128 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

INITIATION À LA DANSE JAZZ – 5 ET 6 ANS

Un travail qui tient toujours compte du corps changeant et fragile de l'enfant. Assouplissement, renforcement de la ceinture abdominale, tenue du dos, placement, etc. On peut créer ses propres chorégraphies, seul ou à plusieurs, ce qui développe l'imagination.

Durée : 26 semaines, débutant les 17 ou 18 septembre 2016
Horaire : samedi ou dimanche de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DANSE JAZZ – 7 À 11 ANS

La gestuelle de ce style exploite les diverses possibilités de mouvements du corps tout en force et en contrôle. Par son choix de styles musicaux, le jazz est une danse très populaire qui fait ressortir des sentiments variés. L'enfant apprend à explorer et mémoriser la gestuelle par des exercices simples et rythmiques.

Durée : 26 semaines, débutant le 17 septembre 2016
Horaire : Samedi de 11 h 30 à 12 h 30
Coût : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

HIP HOP – 6 À 12 ANS

Le hip hop convient à ceux qui veulent danser sur les musiques populaires actuelles. À travers des techniques spécifiques d'isolation, de *wave* et de *crumping*, le hip hop est à tendance corporelle plutôt que gestuelle.

Durée : 26 semaines, débutant le 17 septembre 2016
Horaire : 5-7 ans – samedi de 9 h à 10 h
8-9 ans – samedi de 10 h à 11 h
10-12 ans – samedi de 11 h à 12 h
Coût : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Endroit : École des Hauts-Clochers, pavillon St-Charles

HIP HOP BOYZ – 5 À 10 ANS **NOUVEAU**

Une formule spéciale permettant aux garçons d'apprécier la danse, avec une approche énergique et actuelle.

Durée : 26 semaines, débutant le 18 septembre 2016
Horaire : 5 à 7 ans Dimanche de 11 h 30 à 12 h 30
8 à 10 ans Dimanche de 12 h 30 à 13 h 30
Coût : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

BALLET-CLASSIQUE – 5 À 12 ANS

Le ballet classique est à la base de toutes les danses. Sa technique rigoureuse donne force et souplesse. Il convient aussi bien à ceux qui veulent parfaire leur technique en danse qu'aux novices désirant se renforcer musculairement et s'assouplir. Ce cours est offert par un professeur diplômé et expérimenté.

Durée : 26 semaines, débutant le 17 septembre 2016
Horaire : 5 à 7 ans – samedi de 9 h 30 à 10 h 30
8 à 12 ans – samedi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Inscription loisirs

ZUMBA – Adultes

Venez vous dégourdir dans un cours de ZUMBA le temps que votre enfant danse. 30 minutes intenses qui vous feront brûler des calories. Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble.

Selon l'horaire de vos enfants, trois possibilités de cours :

Samedi 9 h 15 à 9 h 45

Samedi 10 h à 10 h 30

Samedi 10 h 45 à 11 h 15

Coût : résident - 50 \$/ non-résident - 100 \$, pour 12 cours
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Note : 12 cours seront également offerts à la session d'hiver

CHORÉGRAPHIE ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

Que vous soyez en pleine planification de votre mariage, d'une fête surprise ou de tout autre évènement, nous vous proposons de surprendre vos invités avec une chorégraphie spéciale! Nous vous offrons un service personnalisé, selon vos goûts et votre style. Plaisir assuré! Prix sur demande.

TAP DANCE OU CLAQUETTES

Style de danse qui s'exécute avec des chaussures ferrées, les claquettes rendent le danseur percussionniste. Elles permettent une multitude de styles, allant des plus traditionnels aux giges de différentes cultures. Elles peuvent également être pratiquées sur des musiques très actuelles.

Durée : 26 semaines, débutant le 13 septembre 2016

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Groupe d'âge	Horaire	Coût	
		Résident	Non-résident
Adulte - Intermédiaire	Mardi 18 h 15 à 19 h 45	125 \$	188 \$
Adulte Débutant Mardi 19h45 à 20h45	Mardi 19 h 45 à 20 h 45	100 \$	150 \$
Adulte Avancé (FerLadyZ)	Jeudi 19 h à 21 h 30	100 \$	150 \$
Junior Débutant (7 à 12 ans)	Jeudi 11 h 30 à 12 h 30	100 \$	150 \$
Junior Avancé (TapGirlZ)	Jeudi 12 h 30 à 13 h 30	100 \$	150 \$

COMÉDIE MUSICALE – 9 À 12 ANS

Ce cours permet l'apprentissage d'une ou de plusieurs pièces prises dans le répertoire des comédies musicales américaines, le style de la pièce étant choisi selon le goût des participants. En plus de l'apprentissage des pas de danse, le chant (ou le *lipsing*) et le théâtre sont aussi exploités.

Durée : 26 semaines, débutant le 15 septembre 2016

Horaire : jeudi de 18 h à 19 h

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Volet Fitness

Informations générales Zumba

Tarification : Une carte au coût de 100 \$ est valide pour 12 cours. Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Après entente avec la responsable, il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

NOUVEAU : Vous pouvez acheter une carte pour 2 cours par semaine, par session pour 175 \$ ou 3 fois et plus par semaine, par session au coût de 250 \$, qui vous donne le droit d'assister au nombre de cours désiré dans une semaine, dans une même session.

ZUMBA – FITNESS

Minimum 15 participants, maximum 35 participants

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble, grâce à des exercices sans contrainte, qui mêlent des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde!

Durée : 12 semaines, débutant les 12, 13, 14 et 15 septembre 2016

Horaire : lundi de 19 h à 19 h 55

mardi de 20 h à 20 h 55

mercredi de 19h à 19 h 55

jeudi de 20 h à 20 h 55

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : École des Hauts-Clochers, pavillon St-Charles

ZUMBA GOLD

Minimum 15 participants, maximum 25 participants

Idéal pour les seniors qui recherchent un cours de Zumba alternatif recréant les mouvements originaux, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba® facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme!

Durée : 12 semaines, débutant les 13 et 15 septembre 2016

Horaire : mardi de 13 h à 13 h 55

Jeudi de 13 h à 13 h 55

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

PILOXING

Minimum 10 participants

Piloxing® est un programme de fitness interdisciplinaire exaltant qui allie le meilleur du Pilates, de la boxe et de la danse en une séance d'entraînement fractionné de haute intensité! En s'appuyant sur la science la plus actuelle, Piloxing® intègre des concepts tels que l'entraînement fractionné et l'entraînement pieds nus afin de brûler un maximum de calories et d'augmenter l'endurance.

Durée : 12 semaines, débutant le 13 septembre 2016

Horaire : mardi de 19 h à 20 h

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

POUND

Minimum 10 participants

Mettez au défi votre rockeur intérieur avec cette fusion de mouvements et de musique inspirés d'un *jam*. Par l'utilisation de baguettes nommées Ripstix™, spécialement conçues pour transposer le rythme de la musique en une séance exaltante d'entraînement du corps complet combinant cardio, conditionnement et étirement tel que le yoga et le Pilates. Conçu pour tous les niveaux de forme physique, POUND® offre l'ambiance idéale pour améliorer le rythme, la coordination, l'agilité, l'endurance et la musculature. La séance d'entraînement est facilement modifiable et la philosophie de bienvenue fait appel aux hommes et aux femmes de tous âges et capacités.

Durée : 12 semaines, débutant le 14 septembre 2016

Horaire : Mercredi 19 h 30 à 20 h 30

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : École des Hauts-Clochers, pavillon St-Charles

KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS

Entraînement chorégraphié où les mouvements sont conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardio-vasculaire. Très simples, les mouvements de base augmentent en intensité et en complexité à mesure que vous progressez. Afin de maximiser les efforts, vous utiliserez les bottes Kangoo Jump, qui préviennent également les impacts aux articulations. Programme explosif, motivant et ludique créé pour défier le corps en entier!

Note: Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.

Durée : 12 semaines, débutant le 13 septembre 2016

Horaire : mardi de 18 h à 19 h

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Location de bottes : résident - 20 \$ / non-résident - 30 \$

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

INSANITY

Êtes-vous prêt à relever le défi ultime? Vous pouvez transformer votre corps avec ce programme de conditionnement physique intense. Vous n'aurez pas besoin d'équipement ou de poids, il vous suffit d'avoir la volonté de repousser vos limites. Le programme INSANITY®, se sert d'une méthode nommée entraînement maximal par intervalles. Vous ferez des exercices cardio-vasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, puissance, résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercices à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos, afin que vous puissiez obtenir des résultats absolument spectaculaires.

Durée : 12 semaines, débutant les 13 et 14 septembre 2016

Horaire : lundi de 20 h à 21 h

mercredi de 20 h à 21 h

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : École des Hauts-Clochers, pavillon St-Charles

CIZE

Vous n'en pouvez plus de faire des accroupissements, des pompes et des exercices cardio-vasculaires ennuyants? Cet entraînement de danse, conçu par Shaun T, fait de la perte de poids une expérience, avec de nouveaux mouvements et de l'excellente musique pour que vous obteniez la meilleure forme de votre vie!

Durée : 12 semaines, débutant le 13 septembre 2016

Horaire : mardi de 19 h à 20 h

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : École des Hauts-Clochers, pavillon St-Charles

COUNTRY HEAT

Cette séance d'entraînement de danse d'inspiration country ne ressemble à aucune autre séance d'entraînement que vous avez essayée. Elle est tellement simple et tellement amusante, vous en redemanderez encore plus. En peu de temps, vous serez accro aux étapes simples et aux chansons country accrocheuses. Des calories perdues en s'amusant!

Durée : 12 semaines, débutant le 15 septembre 2016

Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Endroit : École des Hauts-Clochers, pavillon St-Charles

CROSS-COUNTRY AU PARC DE LA RIVIÈRE PARTICIPEZ EN GRAND NOMBRE !

Le samedi 17 septembre aura lieu la première compétition de la saison 2016 du circuit de Cross-Country collégial du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ). Cet évènement, organisé par les Lions du Cegep Champlain St. Lawrence, se déroulera au parc de la Rivière (1307, rue des Loisirs Est) où se donneront rendez-vous 200 coureurs représentant 24 cégeps.

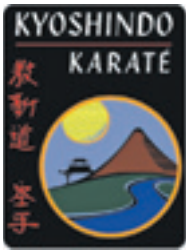
VOLET CIVIL : Les citoyens sont invités à participer à un volet civil ouvert à tous. Le départ du 2 km s'adressant aux jeunes de 6 à 11 ans est prévu à 9 h 30 et celui du 4 km pour les adolescents de 12 à 15 ans et les femmes est prévu à 10 h. Du côté des hommes, le départ du 8 km aura lieu à 11 h. L'inscription se fait sur place et est gratuite pour les résidents de L'Ancienne-Lorette

Information

418 614-1907 poste 222



Inscription loisirs



CLUB DE KARATE KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7^e dan, a initié plus de 5900 adeptes et formé plus de 88 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION AUTOMNE 2016

Date : samedi 13 août 2016, de 9 h à 16 h
Endroit : site du Festival Lorettain au kiosque du Club de Karaté Kyoshindo, par téléphone 418 871-7334 ou en ligne sur le site Internet.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2017

Date : jeudi 10 novembre 2016, de 18 h 30 à 21 h
Endroit : école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame, par téléphone au 418 871-7334 ou en ligne sur le site Internet.

UNIFORME

L'achat du kimono et de l'écusson sont à la charge du participant au coût de 60 \$.

ENDROIT DES COURS

Tous les cours se donnent à l'école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame, à L'Ancienne-Lorette.

DURÉE ET DÉBUT DES SESSIONS

SESSION AUTOMNE

Durée de 12 semaines débutant les 10 et 13 septembre 2016.

SESSION HIVER

Durée de 12 semaines débutant les 17 et 14 janvier 2017.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement, pour cause majeure, doit être transmise aux responsables du Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette. La politique du Service des loisirs s'applique.

TARIFICATION NON-RÉSIDENT

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle.

Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident.

KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base

Clientèle : 5 ans
Niveau : débutant
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Session automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Session hiver : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE

Initiation aux techniques de base

Clientèle : 6 à 8 ans
Niveau : débutant et avancé
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Session automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Session hiver : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ SAMEDI-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le samedi matin
Niveau : débutant
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Session automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Session hiver : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ JUNIOR-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le mardi et jeudi
Niveau : débutant
Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
Session automne : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
Session hiver : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
(Pour les 2 sessions : résident - 180 \$ / non-résident - 270 \$)

KARATÉ JUNIOR

Initiation et pratique

Clientèle : 8 à 13 ans
Niveau : débutant et avancé
Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
Session automne : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
Session hiver : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
(Pour les 2 sessions : résident - 165 \$ / non-résident - 247,50 \$)

KARATÉ SÉNIOR

Initiation et pratique

Clientèle : 14 ans et plus
Niveau : débutant et avancé
Horaire : mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30
Session automne : résident - 105 \$ / non-résident - 157,50 \$
Session hiver : résident - 105 \$ / non-résident - 157,50 \$
(Pour les 2 sessions : résident - 195 \$ / non-résident - 292,50 \$)

Information

Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud
418 871-7334 (lundi au vendredi après 18 h et samedi de 8 h à 21 h)
karatekyoshindo.com

ASSOCIATION DE RINGUETTE DE LA CAPITALE

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pour la saison 2016-2017, l'Association de ringuette de la Capitale demande aux joueuses de se présenter en personne à l'une ou l'autre des périodes d'inscription, afin de permettre la prise de photo requise pour la carte d'identité exigée par Ringuette Québec.



Le formulaire d'inscription sera complété sur place et tous les documents nécessaires devront être fournis, soit :

- Formulaire d'inscription (disponible sur place).
- Chèque en date du jour et au montant de l'inscription payable à « Ringuette de la Capitale » et sur lequel le nom de la joueuse est indiqué.
Un reçu d'impôt vous sera acheminé en début d'année 2016. Pour tout chèque sans provision, des frais supplémentaires de 15 \$ seront facturés.
- Chèque de dépôt pour les chandails d'un montant de 75 \$ daté du 31 mai 2017 payable à « Ringuette de la Capitale » et sur lequel le nom de la joueuse est indiqué.
Aucun chandail ne sera remis sans le dépôt du chèque.

Pour les nouvelles joueuses seulement :

- Photocopie lisible de la carte d'assurance maladie.
- Photo prise sur place.

Attention: Aucune inscription incomplète ne sera acceptée.

SÉANCE D'INSCRIPTION RÉGULIÈRE

Date : jeudi 18 août 2016, de 18 h 30 à 20 h 30
Lieu : Complexe sportif multidisciplinaire de L'Ancienne-Lorette
Cout : Nouvelles joueuses (Moustique, novice, atome et benjamine) - 100 \$
Moustique à juvénile - 250 \$
Intermédiaire - 270 \$

Note : S'il vous est impossible de vous présenter à cette période d'inscription, nous vous invitons à contacter le registraire de l'association, à lacapitaleregistratre@gmail.com.

Toute inscription après le 22 août 2016 sera considérée comme tardive et se fera imposer une pénalité de 25 \$

GARDIENNES DE BUT

Pour les catégories Moustique, Novice et Atome, les jambières, le bloqueur et le plastron sont fournis. Le reste de l'équipement devra être fourni et est à la charge de la joueuse.

Pour la catégorie Benjamine, le coût d'inscription est réduit de 100 \$ pour la première année, mais la joueuse devra fournir la totalité de son équipement.

Pour les catégories Junior et +, le coût d'inscription régulier s'applique et la joueuse devra fournir la totalité de son équipement de gardienne de but.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Inscription tardive

Pour toute inscription reçue après la période d'inscription prévue, le conseil d'administration se réserve le droit d'accepter l'inscription en fonction du nombre d'inscriptions reçues pour la catégorie de la joueuse.

Les frais d'inscription pour une demande reçue après le 15 décembre et qui serait acceptée, sont de 50 % du coût prévu auquel est ajouté un montant de 50 \$ pour les frais d'administration liés à une inscription tardive.

Rabais familial

La 3^e joueuse et plus de la même famille a droit à un rabais de 50 % sur les frais d'inscription.

Frais supplémentaires

Pour la catégorie Intermédiaire, en plus du coût d'inscription, les joueuses devront assumer les frais des heures de glace.

Pour les catégories Benjamine et plus, des frais supplémentaires, qui seront déterminés au début de saison, seront demandés pour les joueuses qui feront partie des équipes élités (Classes A) afin de compenser pour les frais d'affiliation qui sont plus élevés.

Pour les catégories Junior AA et Cadette AA, des frais supplémentaires, qui seront déterminés au début de saison, seront demandés afin de compenser pour les frais d'affiliation qui sont plus élevés.

Il est possible qu'il y ait une campagne de financement au début de saison, chaque joueuse devra y participer.

REMBOURSEMENT

Veuillez consulter la politique de remboursement de l'association qui est disponible sur le site Internet dans la section « Association ».

Information

ringuettedelacapitale.com

Inscription loisirs

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE L'ANCIENNE-LORETTE



Saison 2016-2017

INSCRIPTION

Par la poste seulement, en complétant le formulaire disponible sur le site **cpa-ancienne-lorette.org**. Veuillez l'imprimer, le compléter, joindre le chèque et poster le tout à l'adresse indiquée au bas du formulaire.

Date limite d'inscription : 28 août 2016

Après cette date, veuillez communiquer avec le club pour connaître les disponibilités.

Le CPA de L'Ancienne-Lorette se distingue par sa diversité de cours offerts selon la catégorie de patinage recherchée. Nous offrons des cours de groupe, semi-privés ainsi que privés. Ils s'adressent des petits jusqu'aux adultes, du débutant à l'expérimenté et du récréatif jusqu'au compétitif. Que vous pratiquiez hockey, ringuette, patin artistique ou tout simplement le patinage par loisir, notre club saura vous aider à développer vos compétences sur glace. Nous sommes reconnus pour être un club accueillant où il règne une belle ambiance sportive. De plus, nous avons comme mandat d'appuyer et d'aider les jeunes à développer et réaliser tout leur potentiel dans ce sport. Tous nos programmes sont conformes aux normes de Patinage Canada et nos entraîneurs sont tous certifiés PNCE.

PROGRAMMES

Patinage Plus (Bout-de-Choux)

Programme offert aux enfants âgés de moins de 5 ans. Il est conçu pour l'apprentissage de la base du patin par des ateliers amusants afin de développer l'équilibre et l'autonomie sur glace. *1 fois par semaine – cours de 50 minutes le samedi 8 h 45*

Patinage Plus (PP+)

Programme offert aux enfants âgés de plus de 5 ans ainsi qu'à ceux déjà inscrits l'année précédente dans le groupe Bout-de-Choux. Ce programme est axé sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base du patinage pour de futurs hockeyeurs, joueurs de ringuette, patin artistique ou simplement venir s'amuser.

2 fois par semaine – cours de 50 minutes le samedi 8 h 45 et le mercredi 17 h 30

Patinage Intensif Plus

Programme qui s'adresse aux patineurs ayant un minimum d'expérience sur glace et qui désirent développer des habiletés de patinage de haute intensité. L'équilibre, la puissance, l'agilité, la vitesse et l'endurance sont pratiqués par des exercices appropriés, enseignés par des entraîneurs certifiés. Les exercices sont adaptés à votre niveau de patinage. Que vous pratiquiez le hockey, la ringuette ou le patin artistique, vous y trouverez votre compte. Enfants et adultes sont les bienvenus sur ce groupe. *1 fois par semaine – cours de 50 minutes le samedi 6 h 30*

Transition

Programme qui s'adresse aux enfants se dirigeant éventuellement vers le patinage artistique en cours privés ou aux patineurs provenant du groupe Patinage Plus. Il est formé de petits groupes de 4 à 6 patineurs, dirigés par un entraîneur professionnel. Le coût d'inscription inclut les frais de l'entraîneur privé. Ce programme est particulièrement intéressant puisqu'il prépare l'enfant à devenir autonome lorsqu'il sera prêt à passer en cours privés. *2 fois par semaine – cours de 50 minutes le mercredi 16 h 30 et cours de 45 minutes le samedi 7 h 30*

Cours privés et semi-privés

Junior 1, Junior 2, Intermédiaire, Senior et Adultes

Les cours sont basés sur les programmes Patinage STAR et Patinage Compétition de Patinage Canada. Les patineurs de ces groupes ne payent au Club que les frais d'inscription. Ils doivent choisir un entraîneur qui sera leur personne-ressource. Ils lui paieront directement tous les autres frais reliés à l'entraînement. Le CPA met à la disposition de ces groupes, autre que le style libre, des séances dédiées à la pratique des habiletés de patinage ainsi que la danse sur glace selon leur niveau atteint. Il est nécessaire d'inscrire votre enfant dans le bon groupe de style libre en se référant aux derniers tests complétés de cette catégorie.

Junior 1 : Aucun test – 2 fois par semaine – mercredi 16 h 30 et samedi 7 h 30

Junior 2 : Star I à 3 ou une partie préliminaire – 2 fois par semaine – lundi 16 h 50 et vendredi 18 h

Intermédiaire : Préliminaire/Junior Bronze – 3 fois par semaine – lundi 18 h, mercredi 18 h 30 et samedi 10 h 15

Senior : Senior Bronze et plus – 4 fois par semaine – lundi et mercredi 19 h 30, vendredi 17 h et samedi 11 h 50

Adultes : Aucun test et plus – 1 fois par semaine – dimanche 19 h

Cours offerts	Séance par semaine	Tarif régulier	Tarif résident Ville de Québec
Bouts-de-Choux	1	135 \$	172,50 \$
Patinage Plus	2	160 \$	210 \$
Patinage Intensif+	1	260 \$	360 \$
Transition – session automne	2	260 \$	360 \$
Transition – session hiver	2	200 \$	300 \$
Junior 1	2	160 \$	210 \$
Junior 2	2	160 \$	210 \$
Intermédiaire	3	185 \$	247,50 \$
Senior	4	210 \$	285 \$
Adulte	1	135 \$	172,50 \$

Ce tableau est à titre indicatif seulement. Il comprend des charges fixes obligatoires. Une fois le formulaire d'inscription complété, le montant pourrait différer. Ces tarifs couvrent l'ensemble de la saison (de septembre à la fin mars) excepté le cours Transition qui compte deux sessions.

Rabais familial : Un rabais de 10 \$ est applicable lors de la 2^e inscription et les suivantes des membres d'une même famille.

Rabais Sport-Études : Un rabais de 25 \$ est accordé aux patineurs qui participent à un programme de Sport-Études en patinage artistique ou sa concentration.

Bourses : Avec la participation de la Caisse populaire du Piémont Laurentien, le Club de patinage artistique de L'Ancienne Lorette offre un programme de bourse s'adressant aux patineurs (euses) qui souhaiteraient poursuivre leur apprentissage en patinage artistique avec un entraîneur, mais dont les parents ont un budget plus restreint qui ne leur permet pas de les inscrire dans le groupe transition ou junior. Certaines conditions s'appliquent. Voir tous les détails sur notre site.

Information

Édith Robitaille
581-307-3828
secretaire@cpa-ancienne-lorette.org

Nadine Plante
418-861-9538
president@cpa-ancienne-lorette.org

Site Internet : cpa-ancienne-lorette.org/
Page Facebook : CPA Ancienne-Lorette

Promotion sur les inscriptions lors du Festival Lorettain !

Le Club de Patinage Artistique de L'Ancienne-Lorette vous offre la chance de gagner votre inscription au programme Patinage Plus !

Toutes les personnes ayant remis leur inscription complète pour le programme Patinage Plus au kiosque du CPA L'Ancienne-Lorette lors du Festival Lorettain seront automatiquement admissibles au tirage. Une inscription sera offerte pour la saison.

Le programme Patinage Plus est le plus accessibles pour tous!

Date : 13 août, de 9 h à 16 h

Inscription loisirs

HOCKEY L'ANCIENNE-LORETTE (HAL)

L'Association du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette a comme mandat l'organisation du hockey de la Ville au niveau simple lettre.

Pour le niveau compétitif, c'est le Regroupement de hockey Québec-Ouest (RHQO) qui assure le développement des joueurs des secteurs de L'Ancienne-Lorette, Val-Bélair et Valcartier évoluant dans le hockey de niveau BB-CC (Gladiateurs de Québec-Ouest).

Seuls les joueurs nés entre le 1^{er} janvier 1995 et le 31 décembre 2012 et qui sont résidents de L'Ancienne-Lorette le 1^{er} août 2016 peuvent s'inscrire.

Le **RABAI**S FAMILLE est applicable à partir du deuxième enfant inscrit. Par exemple :

- Premier enfant : plein tarif (doit être l'enfant le plus âgé)
- Deuxième enfant : plein tarif moins 50 \$ (case à cocher)
- Troisième enfant : plein tarif moins 50 \$ (case à cocher)
- Etc.

GRILLE TARIFAIRE – JUSQU'AU 20 AOÛT 2016

Âge	Né le ou entre le :	Division	Tarif	Dépôt Équipement	Total
18 à 21	1 ^{er} janvier 1995 et le 31 décembre 1998	Junior	390 \$	40 \$	430 \$
15-16-17	1 ^{er} janvier 1999 et le 31 décembre 2001	Midget	340 \$	40 \$	380 \$
13-14-15	1 ^{er} janvier 2002 et le 31 décembre 2003	Bantam	340 \$	40 \$	380 \$
11-12-13	1 ^{er} janvier 2004 et le 31 décembre 2005	Pee-Wee	340 \$	40 \$	380 \$
9-10-11	1 ^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2007	Atome	340 \$	40 \$	380 \$
7-8-9	1 ^{er} janvier 2008 et le 31 décembre 2009	Novice	310 \$	40 \$	350 \$
4-5-6-7	1 ^{er} janvier 2010 et le 31 décembre 2012	Pré-Novice	260 \$	40 \$	300 \$

GRILLE TARIFAIRE – À PARTIR DU 21 AOÛT 2016

Âge	Né le ou entre le :	Division	Tarif	Dépôt Équipement	Total
18 à 21	1 ^{er} janvier 1995 et le 31 décembre 1998	Junior	415 \$	40 \$	455 \$
15-16-17	1 ^{er} janvier 1999 et le 31 décembre 2001	Midget	365 \$	40 \$	405 \$
13-14-15	1 ^{er} janvier 2002 et le 31 décembre 2003	Bantam	365 \$	40 \$	405 \$
11-12-13	1 ^{er} janvier 2004 et le 31 décembre 2005	Pee-Wee	365 \$	40 \$	405 \$
9-10-11	1 ^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2007	Atome	365 \$	40 \$	405 \$
7-8-9	1 ^{er} janvier 2008 et le 31 décembre 2009	Novice	335 \$	40 \$	375 \$
4-5-6-7	1 ^{er} janvier 2010 et le 31 décembre 2012	Pré-Novice	285 \$	40 \$	325 \$

Pour inscrire votre enfant, veuillez vous rendre sur le site Internet du HAL et compléter le formulaire d'inscription en ligne sous l'onglet **inscriptions 2016-2017**. Vous devez faire un seul versement et indiquer le nom du ou des joueurs sur le chèque.

Deux façons de payer :

Par la poste, au 1311, rue des Loisirs, local 323, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A5.
En personne, à l'hôtel de ville au 1575, rue Turmel.

Toute inscription faite après le **20 août 2016** sera considérée comme tardive et se fera imposer une pénalité de 25 \$. Toute inscription reçue après la première journée du début du camp d'entraînement ne sera pas considérée.

DÉBUT DES ACTIVITÉS

Les activités débuteront le 30 août pour les catégories A, B et C.

Lors de la première journée du camp d'entraînement, un joueur qui n'est pas inscrit se verra refuser l'accès à la glace. Ce joueur devra compléter son formulaire d'inscription et effectuer le paiement cette journée. Cela vaut pour le joueur souhaitant évoluer au niveau compétitif (double lettre) également.

La division junior sera organisée si le nombre d'inscriptions est suffisant. Un maximum de 4 joueurs de 21 ans par équipe est admissible.

Les joueurs de 4 ans (nés en 2012) seront retenus s'il reste de la place dans la catégorie pré-novice. Advenant un nombre limité de places, celles-ci seront octroyées dans l'ordre de réception des inscriptions.

CLASSES COMPÉTITIVES

Les joueurs qui évolueront dans des équipes de calibre double-lettres devront défrayer des coûts supplémentaires et doivent s'inscrire obligatoirement au HAL.

ÉQUIPEMENT

L'équipement complet est requis aux frais du participant : bas aux couleurs des Mustangs. Les frais d'inscription incluent un dépôt de 40 \$ pour le prêt de deux chandails et d'une gaine et qui sont remboursables à la fin de la saison.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être adressée par courriel auprès du registraire à l'adresse : registraire@halmustangs.qc.ca

Aucun remboursement ne sera accordé après le 31 décembre 2016 aux joueurs évoluant au HAL et désirant cesser de jouer.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Plusieurs postes de directeurs de catégorie, entraîneurs et entraîneurs adjoints sont disponibles. Nous vous invitons à compléter le formulaire sur le site Internet au halmustangs.qc.ca et à le transmettre au vice-président participation à vpparticipation@halmustangs.qc.ca

INFORMATION

Association du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette
halmustangs.qc.ca

Regroupement de hockey Québec-Ouest
hockeyquebecouest.com
vpcompetition@halmustangs.qc.ca



CLUB DE PATINAGE SPORTIF DE L'ANCIENNE-LORETTE

SAISON 2016-2017

Le Club de patinage sportif vise l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de patin dans le but d'améliorer les habiletés des jeunes par la pratique des sports de glace.

FONCTIONNEMENT

Les activités se déroulent au Complexe Sportif de L'Ancienne-Lorette tous les mardis, d'octobre à mars.

Les jeunes reçoivent un cours par semaine.

Un adulte doit accompagner le jeune sur la glace pour la catégorie « Lutin ».

Dans la catégorie « Écusson », les jeunes sont classés selon 8 niveaux en fonction de leur habileté. Le nombre de places étant limité, le Club se réserve le droit de constituer une liste de réserve si les groupes sont complets.

Un horaire détaillé sera posté à chaque personne inscrite.

Pour les nouveaux inscrits n'ayant jamais fait de patin avec le CPSAL, une évaluation sera faite afin qu'ils soient classés dans le bon écusson. Ceci ne s'applique pas aux nouveaux de la catégorie « Lutin ».

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Jeunes : casque avec visière ou grille complète, protège-cou, protège-coudes, protège-genoux, gants et patins de hockey.

Adultes : casques et patins de hockey.

TARIFS ET CATÉGORIES

CATÉGORIE	ÂGE	HORAIRE (MARDI)	COÛT	COÛT RÉSIDENTS VILLE DE QUÉBEC
Lutin	3 ans au 30 septembre	17 h 30 à 18 h	65 \$	97,50\$ **
Écusson I à 7+	5 ans au 30 septembre	Entre 17 h 30 et 20 h	95 \$	142,50 \$ **
<i>Spécial 3 enfants et plus (de la même famille)</i>			200 \$	300 \$ **
Adultes	18 ans et +	19 h 10 à 20 h	95 \$	142,50 \$ **

* Le spécial 3 enfants et plus de la même famille n'inclut pas le Power Skating.

** Une surtarification de 50% est exigée pour les résidents de la Ville de Québec.

POWER SKATING

Pour les filles et les garçons âgé(e)s de 10 ans et plus qui détiennent l'écusson 5 et plus ou l'équivalent.

Cours de « dynamique de patinage » offert comme une école de hockey, du mois de septembre à la mi-décembre. Ce cours s'adresse à toutes les joueuses et tous les joueurs de ringuette et de hockey et permet de développer les qualités techniques de patinage dans un environnement se rapprochant le plus possible de leur activité sportive.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Équipement complet de ringuette ou de hockey.

TARIF

Le coût d'inscription est de 130 \$ (195 \$ pour les résidents de la Ville de Québec). Un minimum de 15 inscriptions est requis pour offrir l'activité.

HORAIRE

Le power skating aura lieu les mardis de septembre et tous les dimanches de septembre jusqu'à la mi-décembre, de 18 h à 19 h.

OFFRE D'EMPLOI

Poste : Moniteur

Prérequis : Être âgé de 12 ans;
Avoir de l'entregent;
Aimer travailler avec les jeunes;
Être disponible le mardi soir entre 17 h 30 et 20 h;
Avoir suivi les cours du CPSAL et réussi l'écusson 5 ou l'équivalent.

Salaire : salaire minimum et plus selon l'ancienneté

N.B. : Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature à cpsal@sympatico.ca

INFORMATION ET REMBOURSEMENT

Charles Nicole
581 985-4325
cpsal@sympatico.ca

ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC

Si vous êtes en situation de faible revenu, vous pourriez avoir accès gratuitement à certaines activités culturelles, sportives ou de plein air.

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire, présentez-vous au local de Rayon de Soleil, situé 1565, rue Turmel, à L'Ancienne-Lorette, lors de la période d'inscription. **Vous devez obligatoirement présenter une preuve de revenu.**

Choix d'activités

La disponibilité des activités offertes dépend des places restées vacantes ou réservées par les organismes de loisirs partenaires.

INSCRIPTION

Date : Mercredi 7 septembre 2016, de 13 h à 15 h 30
Jeudi 8 septembre 2016, de 9 h à 12 h

Lieu : Rayon de Soleil
1565, rue Turmel

INFORMATION

418 657-4821
accesloisirsquebec.org



Calendrier et événements

CONFÉRENCE SAINT-VINCENT DE PAUL DE L'ANCIENNE-LORETTE



MARCHÉS AUX PUCES

Mardis 2, 16 et 30 août, 18 h 30 à 20 h 30

1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)
Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

Mardis 9 et 23 août, 13 h à 15 h

1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)
Ouverture du vestiaire pour la vente de vaisselle, vêtements, livres et bijoux.

DONS D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

Nous recueillons à notre local les dons de toutes sortes : vaisselle, vêtements, bijoux, jouets, films, musique, petits électroménagers, articles de sport, livres, etc.

Les dons de vêtements peuvent également être déposés dans les contenants disposés au local de la Conférence Saint-Vincent de Paul, rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes, ainsi qu'à l'arrière de la bibliothèque.

Merci pour vos dons!

DONS DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses et de réfrigérateurs. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui seraient disponibles quelques heures par semaine pour effectuer le tri des items reçus et faire l'entretien ménager de notre local.

HEURES D'OUVERTURE

Département de meubles : tous les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à 10 h 30.

Merci pour votre collaboration à la cause des démunis. L'argent recueilli nous permet de subvenir aux besoins de plusieurs familles de la paroisse.

INFORMATION

418 874-0101

GROUPE RYTHMOSON

RECRUTEMENT

Cette année encore, le Groupe Rythmoson ouvre ses portes aux gens intéressés de se joindre à un groupe vocal dynamique et réputé.

Le groupe est à la recherche de gens majeurs, avec ou sans expérience, intéressés par le chant, la danse et le monde du spectacle, afin de créer un spectacle musical de qualité.

Les gens intéressés doivent être disponibles tous les mardis soirs de septembre à juin en plus d'un lundi soir par mois.

AUDITIONS

École des Hauts-Clochers,
Pavillon Notre-Dame
1591, rue Notre-Dame,
L'Ancienne-Lorette
(Québec) G2E 3B4
Mardi 30 août 2016, dès 19 h

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche constante de techniciens de scène, aux décors, couturiers-costumiers, maquilleuses, etc. Quel que soit votre talent, nous avons certainement une petite place pour vous.

INFORMATION ET INSCRIPTION

rythmoson.com

19^E GROUPE SCOUT DE L'ANCIENNE-LORETTE

Joins-toi aux scouts et vis l'aventure de ta vie!



Construire un radeau, allumer un feu, fabriquer un lit avec de la corde ou développer tes qualités de leader : viens découvrir ce qu'on n'apprend nulle part ailleurs. Notre terrain de jeu, c'est la forêt, le lac et la montagne. Notre seule consigne, c'est le plaisir!

INSCRIPTIONS

1^{er} septembre, 19 h à 21 h

La Hutte (Parc de la rivière)

Deux façons de s'inscrire :

1. En personne, à La Hutte, au 1307, rue des Loisirs E.

2. Par la poste, jusqu'au 24 septembre, en expédiant le formulaire au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le formulaire d'inscription est disponible à scoutancienlorette.ca ou à l'hôtel de ville L'Ancienne-Lorette.

Il est possible de se préinscrire par courriel à scoutsdelancienlorette@gmail.com.

Tarification et modalités de paiement

Consultez le site Internet à scoutsancienlorette.ca pour connaître la tarification ainsi que l'ensemble des modalités d'inscription.

Uniforme

L'uniforme est obligatoire et dépend du groupe d'âge. Vous recevrez toutes les informations nécessaires à la première rencontre de votre jeune.

Début et lieu des activités

Les rencontres hebdomadaires débutent dans la semaine du 12 septembre 2016 et ont lieu à la Hutte de L'Ancienne-Lorette (parc de la Rivière).

Encadrement

Une attention très particulière est apportée au recrutement des animateurs. L'intégrité des adultes qui accompagnent les jeunes est primordiale et plusieurs d'entre eux possèdent une formation en secourisme.

INFORMATION

Patrick Luneau
418 877-0166
patrickluneau@videotron.ca
www.scoutsancienlorette.ca

LE CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE

Le Club photo de L'Ancienne-Lorette célèbre ses 35 ans cette année! Les 75 membres partageront avec vous leur passion sous toutes ses formes, lors de plusieurs expositions et activités spéciales.

Soyez à l'affût de nos annonces sur notre site Internet au **clubphotoal.com** à partir de septembre prochain et jusqu'en juin 2017.

CERCLE DE FERMIERES DE L'ANCIENNE-LORETTE

COURS OFFERTS CET AUTOMNE

- Broderie ou dentelle aux fuseaux - Caroline Faucher : 418 872-7690
- Couture - Marie-Marthe Alain : 418 872-9246
- Courtépointe - Martine Tremblay : 418 874-0363
- Crochet - Claire Faucher : 418 872-7690
- Samedis jeunesse - Céline Gignac : 418 872-5249
- Tissage - Lisette Lapierre : 418 847-8756
- Tricot à l'aiguille - Anne-Marie Harvey : 418 872-1563

INFORMATION

Nancy Villeneuve, présidente
cynanvil@hotmail.com
418 871-0520



CLUB LIONS



FESTIVAL LORETTAIN

Samedi 13 août, 9 h à 16 h
Venez nous rencontrer à notre kiosque!

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mercredi 24 août, 19 h
Local du Club Lions

MARCHE-O-LIONS

Samedi 10 septembre
Cout : Gratuit. Détails à venir.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Pour créer des liens avec des gens de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à notre équipe dynamique! Informez-vous au 418 871-0766.

COLLECTE DE LUNETTES USAGÉES

Les dons de lunettes usagées peuvent être déposés dans les boîtes spécialement identifiées et prévues à cet effet dans les pharmacies Uniprix et les bureaux des optométristes de L'Ancienne-Lorette.

INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-8589

APPRENTIS DE LA COUTURE

Des bénévoles seront présents lors du Festival Lorettain, le 13 août prochain. Des items vous seront offerts à de très bons prix : bandeaux avec élastiques, bandanas, étuis à crayons doubles, sous-plats pour micro-ondes, sacs pour bouteilles de vin, napperons, porte-ustensiles et plus encore. L'argent ramassé servira à payer les dépenses de notre organisme. Venez nous voir et nous encourager.

INFORMATION

Claire Faucher
418 872-7690

CHANTELAIT

Groupe de soutien à l'allaitement.



SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE

7 jours sur 7, 8 h à 20 h

Des bénévoles sont disponibles pour répondre aux questions concernant l'allaitement et les services offerts par Chantelait. Les coordonnées des bénévoles de garde sont données au 418 877-5333.

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE

Mardis et jeudis, sur rendez-vous
Une consultante en lactation certifiée est disponible pour rencontrer les mères qui ont besoin d'une expertise pour améliorer leur allaitement. Coût : Gratuit.

VENTE ET LOCATION DE TIRE-LAIT

En tout temps, vous pouvez obtenir des conseils pour la location ou l'achat d'un tire-lait et ses accessoires. Coût : À partir de 60\$, selon le modèle choisi. Prix du milieu communautaire.

INFORMATION ET INSCRIPTION

Sandy Delisle
418-877-5333
chantelait@videotron.ca
chantelait.org



CLUB TOASTMASTERS DES INGÉNIEUX DE L'ANCIENNE-LORETTE (CTIQ)

PROGRAMME DE FORMATION TOASTMASTERS



Tous les lundis, 19 h à 20 h 30
Local la Hutte

Venez apprendre à parler en public! Le programme de formation Toastmasters permet de vous familiariser avec la prise de parole devant un groupe et d'accroître par la pratique vos aptitudes en communication et en leadership.

INFORMATION

Damien Thibodeau : 418 573-0407
Marjorie Guay : 418 834-4651
ctiq.ca

PROGRAMME PAIR

Profitez d'une présence rassurante offerte gratuitement. Notre service d'appels de sécurité et de rappels de médicaments vous permet de rester le plus longtemps possible à domicile.

Communiquez avec nous pour plus de renseignements et pour vous inscrire.

INFORMATION

418 688-1511
info@apacn.org

LES VIOLONS DU ROY & VALÉRIE MILOT
7 OCTOBRE 2016

Jean Coutu

Desjardins
L'Atelier de l'Instrument

LE CHOEUR LES RHAPSODES DOUX NOËL
2 DÉCEMBRE 2016

Jean Coutu

Ville de L'Ancienne-Lorette

RICHARD ABEL
AUTOUR DU MONDE
21 AVRIL 2017

Jean Coutu

DROLET

À L'ÉGLISE DE L'ANCIENNE-LORETTE

BILLET : 36 \$
RÉSERVATION À 10 \$
POUR LES 3 CONCERTS

RÉSERVATION
PRÉBRYTER
1025, RUE NOTRE-DAME
(418) 872-1441

POINTS DE VENTES
PHARMACIE JEAN COUTU
8405, BOUL. WILFRID-HARRIS
1070, RUE NOTRE-DAME
PRÉBRYTER
BILLETTECH : (418) 847-0151

Demeurer chez soi en toute quiétude
SERVICE GRATUIT du PROGRAMME PAIR

CE SERVICE SAUVE DES VIES!

Une présence rassurante!

Appel de sécurité
365 jours / année
de 8 h 30 à 12 h

Rappel de médicaments
24 h / 24

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale

Profitez de ce service de surveillance

Téléphone : 418 688-1511 Courriel : info@apacn.org Site web : www.apacn.org

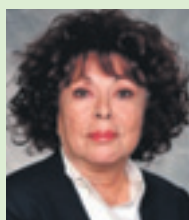
Conseil municipal

MAIRE



Émile Loranger
418 872-9811
maire@lancienne-lorette.org

CONSEILLERS



District Saint-Jacques (1)
Josée Ossio
418 871-0758
jossio@lancienne-lorette.org



District Notre-Dame (2)
André Laliberté
418 864-7545
alaliberte@lancienne-lorette.org



District Saint-Paul (3)
Gaétan Pageau
418 877-4378
gpageau@lancienne-lorette.org



District Saint-Olivier (4)
Yvon Godin
418 871-7774
ygodin@lancienne-lorette.org



District Saint-Jean-Baptiste (5)
Sylvie Papillon
418 977-4028
spapillon@lancienne-lorette.org



District des Pins (6)
Sylvie Falardeau
418 872-6949
sfalardeau@lancienne-lorette.org

Services municipaux

Direction générale		418 872-9811
Donald Tremblay, d. g. adjoint - administration		418 872-9811
André Rousseau, d. g. adjoint - opérations		418 872-8450
Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811
Communications	Caroline Fortin Dupuis	418 872-9811
Contentieux	M ^e Maude Simard (intérim)	418 872-9811
Greffe	M ^e Claude Deschênes	418 872-9811
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811
Travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Trésorerie	Ariane Tremblay	418 872-9811
Urbanisme	Mathieu Després	418 872-9811
Aquagym Élise Marcotte		418 614-1907
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Maison de la culture		418 877-3517

Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (aréna)		418 877-3000
Refuge pour animaux domestiques Les fidèles moustachus		418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Raymond Baribeau	418 872-7689
Programme 641-AGIR		418 641-2447

Organismes

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et à l'animation des activités de loisirs pour tous les groupes d'âge et sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Club photo	Amélie Tremblay amelie.tremblay@gmail.com / clubphotoal.com	418 572-0923
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Gilles Drolet	418 872-3082
Groupe Rythmoson	Audrey Poirier rythmoson.com	418 915-6832
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Sylvain Perron info@lesgrandsenfants.com	

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	André Bouchard	418 871-3478
Club Richelieu	Jacques Goulet	418 829-3037
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Crislaine Labbé	418 951-7443
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S.)	Line Houle Louissette G. Asselin	418 843-5801 418 871-0300
Regroupement lorettain des gens d'affaires	Pierre Cassivi	418 803-5417
Cercle de fermières	Sylvie Langevin	418 204-0893
Chantelait inc.	Martine Picard	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Pierre Cormier sallecddec4246@videotron.ca	418 872-1383

Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516

Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	Patrick Bégin 921.president@cadetsair.ca	418 654-9210
---------------------------------	---	--------------

Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
Maison des jeunes Le Repère	Ariane Bertrand Gourdeau	418 871-2819
Club Aînés de L'Ancienne-Lorette (FADOQ)	Pierre Cormier	418 871-4671
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055
Club Toastmasters des Ingénieurs	Damien Thibodeau damien.thibodeau@outlook.com / ctiq.ca	

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron steven.caron@carons.ca	418 849-8759
Association des sports de balle	Frédéric Dionne vice.president@vbal.qc.ca / vbal.qc.ca	514 977-9499
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin mistrallaurentien.com	418 977-7228
Club cycliste Vélorette	Marie Blanchard marieblanchard21@gmail.com / velorette.com	418 871-9647
Club de patinage artistique	Nadine Plante	418 861-9538
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis de L'Ancienne-Lorette	Guy Langlois tiguiaths@yahoo.ca / tennis-anc-lorette.com	418 906-7053
Hockey L'Ancienne-Lorette (HAL)	Secrétariat halmustangs.qc.ca	418 877-0080
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud karatekyoshindo.com	418 871-7334

Le Loretain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'Ancienne-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Ancienne-Lorette.

Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à:

Ville de L'Ancienne-Lorette
1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Tél. : 418 872-9811

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination

Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépot légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Conception : Le Journal de L'Ancienne-Lorette
Tirage : Plus de 9000 exemplaires



Ville de
L'Ancienne-Lorette