

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Dès le lundi 23 août, 8 h

S'INSCRIRE



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2021



[VSAD.ca/loisirs](https://vsad.ca/loisirs)

info@campkeno.com

t 418 872-9949

K É N O



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



Mise en forme

Page 15

LES COUPS DE CŒUR DE LA SAISON



Yogalates

Page 19

[SOMMAIRE](#)

LOCAUX ET CENTRES DE LOISIRS	4
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	5
MESURES LIÉES À LA COVID-19	6
ACTIVITÉS	
Activités artistiques	7
Activités physiques et sportives	13
Bien-être	17
Ateliers et formations	20
CAMP DE JOUR	22
ACTIVITÉS AQUATIQUES	23
RÉPERTOIRE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES ET CULTURELLES	
Organismes reconnus	24
Autres organismes	25
CALENDRIER DES ACTIVITÉS	26



BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS

160, rue Jean-Juneau

En plus d'accueillir certaines activités de loisirs de la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures telles que les cours de musique, la bibliothèque Alain-Grandbois propose à ses quelques 12 000 abonnés une impressionnante collection de plus de 70 000 documents et effectue au-delà de 177 000 prêts annuellement.

CENTRE SOCIORÉCRÉATIF LES BOCAGES ET CENTRE DELPHIS-MAROIS

Centre Delphis-Marois—300, rue de l'Entrain
Centre sociorécréatif les Bocages—4850, rue du Sourcin

Ces centres de loisirs desservent les deux principaux quartiers de Saint-Augustin-de-Desmaures. Chacun offre, selon la saison, quatre terrains de tennis extérieurs, des terrains de baseball ou de balle molle, des jeux d'eau, deux patinoires extérieures et plusieurs locaux pouvant recevoir des groupes de 15 à 100 personnes.

CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST

4950, Rue Lionel-Groulx

Le complexe communautaire multifonctionnel du secteur est à vue le jour en 2021 pour remplacer le centre Jean-Marie Roy. Il est muni de grands vestiaires et de plusieurs salles pouvant accueillir des activités variées ainsi que d'une palestre et un gymnase modulable.

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

230, route de Fossambault

Le complexe sportif compte deux patinoires de dimensions nord-américaines, une piscine (25 m X 25 m) de 10 corridors et un bassin récréatif avec baignoires à remous et jeux d'eau (25 m X 10 m). Il s'agit de la première infrastructure dans l'Est du Québec à loger deux piscines et deux patinoires.

HÔTEL DE VILLE - SALLE JOBIN

200 Route de Fossambault

Au cœur même de l'hôtel de ville se trouve la salle multifonctionnelle Jobin, équipée d'une scène, d'un écran de projection, d'un système d'éclairage, d'un système de son, d'une cuisine commerciale et d'une cuisinette. Elle héberge de nombreuses activités sociales et récréatives tout au long de l'année.

PARC RIVERAIN DU LAC SAINT-AUGUSTIN

Rue de l'Hétrière

Ce parc, qui borde la rive sud du lac Saint-Augustin sur une distance de 1,6 km, procure un décor exceptionnel aux randonneurs, été comme hiver. En plus d'offrir plusieurs points de vue sur le lac, il compte un attrait incontournable nommé la forêt des Géants.



Dans cette section, vous trouverez tout ce qu'il faut savoir pour faire votre inscription rapidement aux activités de loisirs offertes par Kéno pour la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures. Pour toute question en lien avec la programmation, les inscriptions et les paiements, contactez le service à la clientèle de Kéno, au 418 872-9949 ou à info@campkeno.com.

Important : Tous les prix peuvent changer sans préavis.

INSCRIPTION PAR INTERNET

- **Connectez-vous au système d'inscription de Kéno** et suivez les indications.
- Fournissez toutes les informations demandées et payez le montant par carte de crédit pour compléter l'inscription.
- Si vous éprouvez des difficultés, contactez notre service à la clientèle au 418 872-9949 entre 8 h et 17 h.

TAXES

Les taxes seront ajoutées au coût d'inscription pour les activités s'adressant aux 15 ans et plus. Les cours de musique sont exempts de taxes pour tous.

PAIEMENT

Tous les paiements doivent se faire par carte de crédit Visa ou MasterCard.

- Si le total est inférieur ou égal à 150 \$, le paiement complet est fait en un seul versement au moment de l'inscription.
- Sinon, il y a possibilité de payer en trois versements mensuels égaux. Les versements sont prélevés de façon consécutive chaque mois à compter de la date du premier versement.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Après avoir complété votre inscription en ligne, prenez connaissance du reçu et de tous les renseignements y figurant, particulièrement des dates des activités choisies et avisez-nous sans délai si une erreur s'est produite.

FRAIS DE MODIFICATION OU D'ANNULATION

- Aucun remboursement pour les cours individuels de musique
- Aucun remboursement pour les cours en vidéoconférence d'une activité en formule « hybride »
- Annulation après le début des cours : paiement des cours suivis + frais de 10% sur les cours restants*
- Frais de 25 \$ pour un chèque refusé par une institution financière

*N.B. En cas d'annulation pour cause de maladie, aucun frais ne sera chargé si un billet médical est fourni.

RÉDUCTIONS ET TARIFICATION SPÉCIALE

• Réduction pour les familles

Des réductions s'appliquent sur nos services pour enfants (Loisirs et Camps de jour municipaux) pour les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures à partir du 3^e enfant. Contactez-nous au 418 872-9949 pour plus d'informations.

• Réduction pour les personnes de 65 ans et plus

Réduction de 10 % pour toute personne de 65 ans et plus résidant à Saint-Augustin-de-Desmaures.

• Tarification pour les non-résidents

Supplément de 50 % du coût de chaque activité pour les non-résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures, en vertu de la politique de la Ville. Les rabais ne sont pas applicables.

• Résidents de L'Ancienne-Lorette

En raison d'une entente particulière, les résidents de L'Ancienne-Lorette ne sont pas assujettis au tarif pour les non-résidents. Pour bénéficier du coût d'inscription offert aux résidents, contactez-nous au 418 872-9949 lors de votre inscription.

LISTE D'ATTENTE

Sur le site d'inscription en ligne, vous pourrez vous inscrire sur une liste d'attente si le groupe de votre choix est complet. Si une place se libère, nous appellerons et vous disposerez alors d'un délai de 24 heures pour prendre une décision.

RESPONSABILITÉ

Kéno se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre des activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre Kéno.

[S'INSCRIRE](#)

[SOMMAIRE](#)

Afin d'assurer le bon déroulement des activités et la santé et sécurité de tous, des mesures sanitaires seront mises en place, suivant les recommandations des autorités de santé publique. Nos collaborateurs et les participants seront invités à :

- Se désinfecter les mains à l'entrée ;
- Porter le couvre visage dans tous les lieux publics intérieurs (le couvre visage peut être retiré pour la durée de l'activité seulement). Le masque devra être remis en cas de déplacement à l'intérieur du bâtiment ;
- Conserver une distance de 2 mètres avec le professeur et les autres participants ;
- Privilégier l'utilisation de matériel personnel (exemple : tapis de yoga, élastique d'entraînement)
- Respecter les corridors de circulation, le cas échéant ;
- Enfiler les tenues sportives avant d'arriver. L'accès à certains vestiaires sera restreint ;
- Déposer les effets personnels (bottes, manteaux, etc.) à l'endroit assigné ;
- Respecter les heures de l'activité en arrivant ni trop en avance, ni en retard ;
- Avoir une gourde d'eau déjà remplie.

Les directives peuvent évoluer. Kéno applique en tout temps les consignes de la Direction générale de la santé publique.

Si vous présentez des symptômes associés à la COVID-19, ne vous présentez pas à votre cours et composez le 418 644-4545.

Il est possible qu'un délai de 5 à 10 minutes ait lieu entre deux activités afin de permettre un nettoyage et une désinfection ainsi que pour faciliter les déplacements dans certains bâtiments. Merci de votre compréhension.



ACTIVITÉS ARTISTIQUES



SOMMAIRE

DÉBUT DE LA SESSION :
MUSIQUE : 6 SEPTEMBRE
PEINTURE : 13 SEPTEMBRE

ÂGE LIEU HORAIRE NB DE COURS TARIF

MUSIQUE–BATTERIE (45 minutes)

10 ans et +

Bocages
Delphis

Lundi

15

427,50 \$

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre, les cours sont donc individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Ils sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun.

Particularité : voir détail page 10

Collaborateur : Denis Pouliot - (418) 952-9883 - depouliot@hotmail.com

MUSIQUE–BATTERIE (60 minutes)

10 ans et +

Bocages
Delphis

Lundi

15

570 \$

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre, les cours sont donc individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Ils sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun.

Particularité : voir détail page 10

Collaborateur : Denis Pouliot - (418) 952-9883 - depouliot@hotmail.com

MUSIQUE–CHANT (45 minutes)

8 à 16 ans

Biblio
Bocages
Delphis

Mercredi et
jeudi

15

427,50 \$

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre, les cours sont donc individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Ils sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Vous serez en mesure d'améliorer votre technique, votre posture, vos qualités vocales et développer votre respiration.

Particularité : voir détail page 10

Collaborateur : Nathalie Magnan - (418) 683-2290 - nathaliemagnan@hotmail.com

MUSIQUE–CHANT (60 minutes)

16 ans et +

Biblio
Bocages
Delphis

Mercredi et
jeudi

15

570 \$

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre, les cours sont donc individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Ils sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Vous serez en mesure d'améliorer votre technique, votre posture, vos qualités vocales et développer votre respiration.

Particularité : voir détail page 10

Collaborateur : Nathalie Magnan - (418) 683-2290 - nathaliemagnan@hotmail.com

MUSIQUE–PIANO (45 minutes)

6 à 16 ans

Biblio
Bocages
DelphisDu lundi au
vendredi

15

427,50 \$

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre, les cours sont donc individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Ils sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Les élèves inscrits en piano peuvent être encouragés à passer un examen pour atteindre un degré supérieur et compléter leur formation musicale.

Particularité : Voir détail page 10

Collaborateur : Stéphane St-Laurent - (418) 683-1228 - agentmusique@gmail.com
Nathalie Magnan - (418) 683-2290 - nathaliemagnan@hotmail.com

MUSIQUE–PIANO (60 minutes)

16 ans et +

Biblio
Bocages
DelphisDu lundi au
vendredi

15

570 \$

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre, les cours sont donc individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Ils sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Les élèves inscrits en piano peuvent être encouragés à passer un examen pour atteindre un degré supérieur et compléter leur formation musicale.

Particularité : Voir détail page 10

Collaborateur : Stéphane St-Laurent - (418) 683-1228 - agentmusique@gmail.com
Nathalie Magnan - (418) 683-2290 - nathaliemagnan@hotmail.com

PEINTURE À L'HUILE ET À L'ACRYLIQUE

Adulte

Bocages
(206-207)Mardi
19 h à 22 h

12

175 \$

Ces ateliers dirigés s'adressent à ceux qui désirent s'initier à la peinture ou perfectionner leurs techniques. Il s'agit d'un enseignement individualisé selon le choix d'expression picturale et le rythme d'apprentissage des participants.

Particularité : Matériel de peinture requis. Voir détail page 12

Collaborateur : Joanne St-Cyr - (418) 877-6800

PEINTURE À L'HUILE ET À L'ACRYLIQUE

Adulte

Delphis
(201-206)Mercredi
13 h à 16 h

12

175 \$

Ces ateliers dirigés s'adressent à ceux qui désirent s'initier à la peinture ou perfectionner leurs techniques. Il s'agit d'un enseignement individualisé selon le choix d'expression picturale et le rythme d'apprentissage des participants.

Particularité : Matériel de peinture requis. Voir détail page 12

Collaborateur : Joanne St-Cyr - (418) 877-6800

MUSIQUE ET CHANT POPULAIRE

Renseignements généraux

Les cours de musique et de chant sont des cours **individuels**.

CRÉATION DES HORAIRES

Nous vous invitons à donner vos préférences quant à l'horaire et l'endroit des cours au moment de votre inscription (centre sociorécréatif les Bocages, centre Delphis-Marois, bibliothèque Alain-Grandbois).

À noter que des cours de jour ainsi que sur l'heure du dîner sont également disponibles.

La priorité est accordée aux élèves inscrits à la session précédente. Vous serez contacté au besoin et votre horaire vous sera confirmé par la suite, par téléphone ou par courriel, une semaine avant le début de la session.

COURS À LA CARTE

Certains cours de musiques sont disponibles dans une formule « à la carte » à partir du printemps uniquement.

Ces cours ont une durée de 60 minutes et vous offre la flexibilité de consommer les cours achetés à votre convenance. Vous pouvez par exemple, acheter 10 cours à faire en une seule semaine ou les étaler durant une période de plusieurs semaines. Pour ce faire il vous suffit de convenir de la formule souhaitée et de vos disponibilités avec le professeur une fois votre inscription complétée.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Une pratique régulière et un suivi des parents (pour la jeune clientèle) sont indispensables pour la progression de l'élève. Il est donc nécessaire d'avoir un instrument de musique à sa disposition.

Le professeur n'a pas à remettre le cours ni à le prolonger si l'élève :

- arrive en retard
- ne se présente pas à sa leçon
- s'absente pour des vacances

Dans le cas d'une absence pour des raisons de maladie, le cours pourrait être repris selon les disponibilités du professeur, à condition que le délai de l'avis donné au professeur par l'élève soit jugé raisonnable (24 h au minimum).

Pour aviser d'une absence de dernière minute ou d'un retard, veuillez contacter le professeur directement.

En plus des coûts des partitions, du papier à musique, des cahiers d'exercices, des frais supplémentaires de 10 \$ seront facturés chaque session par le professeur pour le matériel pédagogique. Des frais pourraient également être demandés pour :

- L'accompagnement d'un chanteur ou d'un violoniste, par exemple, lors des concerts, après entente au préalable avec le participant ou le parent.
- La transcription d'une pièce musicale pour les cours de batterie.

Les examens de musique sont conseillés pour les élèves afin de les aider à progresser. Ils **ne sont toutefois pas obligatoires**. Certains frais supplémentaires sont à prévoir. Seuls se présenteront aux examens, les élèves qui seront jugés prêts.

RÈGLEMENTS

Pour chaque session, les horaires d'enseignement sont faits en respectant l'ancienneté des élèves et selon la disponibilité des professeurs. L'horaire **des nouveaux élèves** sera établi selon les disponibilités des professeurs lors des contacts effectués au préalable par le professeur auprès de l'élève, par téléphone ou par courriel. Au moment de l'inscription, il est important de fournir les bonnes informations pour vous joindre. Vous pouvez modifier vos renseignements personnels en tout temps dans votre dossier en ligne ou contacter le service à la clientèle de Kéno, au 418 872-9949, durant les heures d'ouverture.

Lors des journées pédagogiques, les cours auront lieu comme à l'habitude. Par contre, lors des jours fériés, les cours seront dispensés selon l'entente avec le professeur. Aucun cours n'est prévu pendant la relâche scolaire.

En cas de tempête ou de toute autre condition imprévisible **nécessitant la fermeture des locaux**, les cours sont annulés. Toutefois, le professeur remettra le cours à un autre moment. Advenant le cas d'une deuxième fermeture au cours d'une même session, les cours ne sont pas remis et seront remboursés.

MUSIQUE ET CHANT POPULAIRE

Les professeurs

Denis Pouliot (batterie)



Depuis 1995, Denis enseigne la batterie niveau Cégep et donne des cours privés. Il est bachelier de l'Université Concordia (1989) et titulaire d'un certificat d'enseignement au secondaire de l'Université Laval (1992).

Il a depuis joué avec beaucoup de formations dans presque tous styles confondus (quelques spectacles en France, Festival de Jazz de Montréal...), contribué à l'enregistrement en studio de plusieurs albums (Ensembles Gospel De Québec entre autres) et travaillé sur des bateaux de croisière à titre de batteur/directeur musical. Il a assisté à des formations dans un camp de batterie aux États-Unis durant deux étés afin d'accroître ses connaissances pour adapter son enseignement à la réalité actuelle.

Denis Pouliot
(418) 952-9883
depouliot@hotmail.com

Nathalie Magnan (chant et piano)



Bien que Nathalie Magnan soit détentrice d'un diplôme de maîtrise en art lyrique, c'est au piano qu'elle entreprend, dès l'âge de 7 ans, son parcours musical.

Au cours de ses années d'études, elle a notamment fait partie de la classe d'Hélène Lauzier au Conservatoire de musique de Québec et de celle de Bruno Biot à l'Université Laval. Nathalie Magnan est aussi accompagnatrice au piano et directrice musicale pour divers projets d'ordre scénique (comédies musicales, théâtre musical). De plus, elle est compositrice, arrangeuse, chef de chœur et professeur de langage musical. Elle a reçu en 2016 le Prix d'excellence des arts et de la culture de la Fondation de l'opéra de Québec pour la qualité de son travail auprès des enfants et des adolescents.

Nathalie Magnan
(418) 683-2290
nathaliemagnan@hotmail.com

Stéphane St-Laurent (piano)



Après avoir étudié la musique au Cégep de Drummondville, Stéphane poursuit ses études en piano à l'Université Laval avec Anna-Marie Globenski et en orgue avec Antoine Bouchard. Il a complété une maîtrise en orgue interprétation ainsi qu'une maîtrise en didactique instrumentale dans la même institution. Il a aussi étudié le piano et la musique de chambre avec Bruno Biot.

Stéphane utilise les nouvelles technologies dans son enseignement et stimule les élèves par de la musique d'ensemble (accompagnement, piano 4 mains et 2 pianos). Juge et rédacteur d'examen pour l'Académie de musique du Québec, il est professeur à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures depuis 1989. Plusieurs de ses élèves se sont distingués lors de concours et d'auditions. Certains ont poursuivi une carrière musicale ici et à l'étranger.

Stéphane St-Laurent
(418) 683-1228
agentmusique@gmail.com

PEINTURE À L'HUILE ET À L'ACRYLIQUE

Liste de matériel

Le participant doit choisir, soit la peinture à l'huile ou à l'acrylique. Pour tous ceux ayant déjà du matériel d'artiste, il sera possible de valider la liste avec la professeure lors du premier cours. Ensuite, vous n'aurez qu'à compléter au besoin pour le cours suivant.

SUPPORT

2 toiles sur cadre
(entre 11x14 po et 20x24 po approximativement)

HUILE OU ACRYLIQUE—Couleurs suggérées

Blanc de titane
Bleu outremer
Bleu turquoise
Jaune primaire
Ocre jaune clair
Orange (orange cadmium) (acrylique seulement)
Terre de sienne brûlée
Terre d'ombre brûlée
Rouge primaire (rouge cadmium)
Cramoisie d'Alizarine
Noir (acrylique seulement)

DIVERS

1 tablette - Palette de feuilles jetables
1 petite spatule pour mélanger les couleurs
Dissolvant inodore (huile seulement)
Liquin original (huile seulement)
Gobelet
Essuie tout
Bouteille vaporisateur vide (acrylique seulement)

PINCEAUX SYNTHÉTIQUES

Très petit pinceau 5/0 ou 10/0 (pour finition)
Petit pinceau 00 (pour détails et finition)
Filbert no 2 (1/4 po. approx.)
Pinceau plat (1/4 po.)
Pinceau biseau (1/8 po.)
Gros pinceau plat (1 po. approx.)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



[SOMMAIRE](#)

DÉBUT DE LA SESSION : 13 SEPTEMBRE

ÂGE

LIEU

HORAIRE

NB DE
COURS

TARIF

CONDITIONNEMENT SUR MUSIQUE

50 ans et +

CCMSE
(palestre)

Mercredi
9 h à 10 h

13

99 \$

Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer la condition physique et le bien-être. Un entraînement typique comprend : un échauffement, une partie cardiovasculaire, de la musculation ainsi que de la relaxation.

Particularité : -

Collaborateur : Rest'Actif - Julie Faucher - (418) 834-7312

CONDITIONNEMENT SUR MUSIQUE

50 ans et +

CCMSE
(gym B)

Vendredi*
9 h à 10 h

11

83 \$

Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer la condition physique et le bien-être. Un entraînement typique comprend : un échauffement, une partie cardiovasculaire, de la musculation ainsi que de la relaxation.

Particularité : *Pas cours les 29 octobre et 5 novembre

Collaborateur : Rest'Actif - Julie Faucher - (418) 834-7312

ESCRIME-DÉBUTANT

8 ans et +

CCMSE
(palestre)

Dimanche*
10 h 30 à 11 h 30

12

99 \$

Les débutants seront initiés au fleuret, à l'épée et au sabre. Ils apprendront les rudiments de l'arbitrage et un mini-tournoi aura lieu à la fin de la session.

Particularité :

*Pas cours les 31 octobre et 7 novembre

Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme.

Note : Le matériel est fourni pour les débutants. Aux niveaux supérieurs, les participants sont invités à se procurer leur équipement graduellement.

Collaborateur : Club-école d'escrime l'Esquadra - Serge Hénault - shenault-escrime@gmail.com

ESCRIME-INTERMÉDIAIRE

12 ans et +

CCMSE
(palestre)

Dimanche*
9 h à 10 h 30

12

115 \$

Au niveau intermédiaire, le développement se poursuit avec l'arme préférée du participants. À ce niveau, ils pourront également se préparer à participer au circuit provinciale.

Particularité :

*Pas cours les 31 octobre et 7 novembre

Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme.

Note : Les participants sont invités à se procurer leur équipement.

Collaborateur : Club-école d'escrime l'Esquadra - Serge Hénault - shenault-escrime@gmail.com

Retour au
sommaire

S'INSCRIRE

DÉBUT DE LA SESSION : 13 SEPTEMBRE

ÂGE

LIEU

HORAIRE

NB DE
COURS

TARIF

NOUVEAU

MISE EN FORME-DÉBUTANT

Adulte

CCMSE
(gym B)

Mardi
18 h à 18 h 50

13

99 \$

Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires ainsi que vos capacités cardiovasculaires (cours non-chorégraphié).

Musculation 3/10 – Cardio 3/10 – Flexibilité 1/10

Entraînement supervisé par un kinésologue.

Particularité : -

Collaborateur : SYNERGIE, clinique de kinésiologie - (418) 914-9586

NOUVEAU

MISE EN FORME-DÉBUTANT

Adulte

CCMSE
(gym B)

Jeudi
19 h à 19 h 50

13

99 \$

Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires ainsi que vos capacités cardiovasculaires (cours non-chorégraphié).

Musculation 3/10 – Cardio 3/10 – Flexibilité 1/10

Entraînement supervisé par un kinésologue.

Particularité : -

Collaborateur : SYNERGIE, clinique de kinésiologie - (418) 914-9586

NOUVEAU

MISE EN FORME-INTERMÉDIAIRE

Adulte

CCMSE
(gym B)

Mardi
19 h à 19 h 50

13

99 \$

Optimisez vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise grâce à des enchaînements d'exercices variés (cours non-chorégraphié).

Musculation 6/10 – Cardio 6/10 – Flexibilité 1/10

Entraînement supervisé par un kinésologue.

Particularité : -

Collaborateur : SYNERGIE, clinique de kinésiologie - (418) 914-9586

NOUVEAU

MISE EN FORME-INTERMÉDIAIRE

Adulte

CCMSE
(gym B)

Jeudi
18 h à 18 h 50

13

99 \$

Optimisez vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise grâce à des enchaînements d'exercices variés (cours non-chorégraphié).

Musculation 6/10 – Cardio 6/10 – Flexibilité 1/10

Entraînement supervisé par un kinésologue.

Particularité : -

Collaborateur : SYNERGIE, clinique de kinésiologie - (418) 914-9586

Retour au
sommaire

S'INSCRIRE

DÉBUT DE LA SESSION : 13 SEPTEMBRE

ÂGE

LIEU

HORAIRE

NB DE
COURS

TARIF

PILATES

50 ans et +

CCMSE
(gym B)

Lundi*
13 h à 14 h

13

137 \$

La méthode Pilates consiste en un entraînement musculaire doux et efficace permettant d'augmenter la force, l'endurance et la souplesse en plus de procurer une sensation de bien-être. Cette méthode permet également de retrouver votre énergie, d'améliorer votre posture ainsi que la santé de votre dos et de vos articulations.

Particularité : **Le cours du 20 septembre est déplacé au Delphis (201-206)**

Collaborateur : Rest'Actif - Julie Faucher - (418) 834-7312

STRETCHING ET TONUS

50 ans et +

CCMSE
(palestre)

Mercredi
10 h 05 à
11 h 05

13

99 \$

Séance d'exercices où l'accent est mis sur les étirements afin d'accroître la souplesse et d'améliorer l'amplitude des articulations. La posture est très importante. De plus, des exercices d'ordre musculaire sont faits pour maintenir et améliorer la force.

Particularité : -

Collaborateur : Rest'Actif - Julie Faucher - (418) 834-7312

STRETCHING ET TONUS

50 ans et +

CCMSE
(gym B)

Vendredi*
10 h 05 à
11 h 05

11

83 \$

Séance d'exercices où l'accent est mis sur les étirements afin d'accroître la souplesse et d'améliorer l'amplitude des articulations. La posture est très importante. De plus, des exercices d'ordre musculaire sont faits pour maintenir et améliorer la force.

Particularité : ***Pas cours les 29 octobre et 5 novembre**

Collaborateur : Rest'Actif - Julie Faucher - (418) 834-7312

Retour au
sommaire

S'INSCRIRE

BIEN-ÊTRE



SOMMAIRE



HATHA YOGA

Adulte

CCSME
(120 AB)Mercredi
9 h 30 à 10 h 45

13

99 \$

Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Ensuite, diverses postures de base sont tenues pendant de courtes périodes en respectant les capacités physiques individuelles. La séance se termine par une relaxation. Une douzaine de postures classiques ainsi que la respiration abdominale et yogique (technique de pranayama) seront étudiées.

Particularité : Apportez votre tapis de yoga pour plus de confort.

Collaborateur : Lucie Dallaire - lucydallaire@videotron.ca

Qi GONG

Adulte

Bocages
(206-207)Jeudi
18 h 15 à 19 h 15

12

99 \$

Exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise.

Une variété de mouvements lents et harmonieux, combinée à des exercices de respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découverte et de détente. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.

Particularité : -

Collaborateur : Réjean Paquet - energie.tao@yahoo.ca

TAI-CHI-CHUAN

Adulte

Bocages
(206-207)Jeudi
19 h 30 à 20 h 30

12

99 \$

Venez découvrir votre espace avec cette méditation en mouvement. Une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.

Particularité : -

Collaborateur : Réjean Paquet - energie.tao@yahoo.ca

YOGA ET ZEN (pour tous)

Adulte

CCMSE
(120 AB)Mercredi
19 h à 20 h 30

12

99 \$

Chaque cours comprend une partie introductive (environ 20 minutes), des exercices précis et une mise en pratique du thème abordé (environ 40-45 minutes). Le cours se termine par une relaxation, une visualisation ou un exercice de respiration appelé pranayama. Chaque cours est en relation avec le thème développé.

Particularité : Apportez votre tapis de yoga pour plus de confort.

Collaborateur : Louis Laliberté - (418) 878-4233

YOGA – THÈMES CHOISIS (avancé)

Adulte

Delphis
(201-206)Lundi
19 h à 20 h 30

12

99 \$

Chaque cours comprend une partie introductive (environ 20 minutes), des exercices précis et une mise en pratique du thème abordé (environ 40-45 minutes). Le cours se termine par une relaxation, une visualisation ou un exercice de respiration appelé pranayama. Chaque cours est en relation avec le thème développé.

Particularité : Apportez votre tapis de yoga pour plus de confort.

Collaborateur : Louis Laliberté - (418) 878-4233

YOGALATES

Adulte

CCMSE
(gym A)Mardi
18 h à 19 h 15

13

99 \$

Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Ensuite, diverses postures de base sont tenues pendant de courtes périodes en respectant les capacités physiques individuelles. La séance se termine par une relaxation. Une douzaine de postures classiques ainsi que la respiration abdominale et yogique (technique de pranayama) seront étudiées.

Particularité : Apportez votre tapis de yoga pour plus de confort.

Collaborateur : Lucie Dallaire - lucydallaire@videotron.ca

YOGALATES

Adulte

CCMSE
(gym B)Jeudi
9 h 30 à 10 h 45

13

99 \$

Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Ensuite, diverses postures de base sont tenues pendant de courtes périodes en respectant les capacités physiques individuelles. La séance se termine par une relaxation. Une douzaine de postures classiques ainsi que la respiration abdominale et yogique (technique de pranayama) seront étudiées.

Particularité : Apportez votre tapis de yoga pour plus de confort.

Collaborateur : Lucie Dallaire - lucydallaire@videotron.ca

ATELIERS ET FORMATIONS



SOMMAIRE

ÂGE

LIEU

HORAIRE

NB DE
COURS

TARIF

NOUVEAU

GARDIEN AVERTIS

11 ans et +

CCMSE
(103 AB)Samedi
25 septembre
8 h 30 à 16 h 30

1

70 \$

L'objectif du cours est d'apprendre aux futurs gardiens les soins à donner aux enfants. Plusieurs sujets seront abordés tels que : nourrir un bébé, changer une couche, préparer un repas simple, jouer à des jeux avec des enfants de tous âges, prévenir les blessures, assurer la sécurité des enfants et gérer une urgence au besoin.

Une carte d'attestation Croix-Rouge ainsi que le volume Croix-Rouge pour Gardiens avertis sont remis au participant.

Particularité : Matériel à apporter : dîner froid, crayons et papier

Collaborateur : Formation Prévention Secours - www.fpsecours.com

JE ME GARDE SEUL

8 ans et +

CSM
221Mercredi
6 octobre
18 h 15 à 19 h 15

1

32 \$

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 8 à 11 ans à se garder seul de façon sécuritaire. Le tout se fera dans une atmosphère très dynamique et interactive. Les enfants apprendront à utiliser des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et la sécurité des lieux. Des exercices pratico-pratiques et des moments de réflexion entre parent et enfant seront faits lors de la formation. Un petit guide sera également fourni.

Particularité : Le coût du cours est uniquement pour un enfant. Cependant, il est obligatoire qu'un parent soit présent lors de la formation.

Collaborateur : Lili Rescousse - Laithicia Adam - (418)922-2373 - lilirescousse@gmail.com

Retour au
sommaire

S'INSCRIRE

CAMP DE JOUR



CAMPS MUNICIPAUX

Sur le territoire de Saint-Augustin-de-Desmaures, Kéno administre 4 sites de camps municipaux. En plus d'offrir une programmation régulière riche et variée, des sorties optionnelles à prix abordables sont proposées.

CAMP MULTISPORTS

Souhaitant rendre l'activité physique plus accessible aux jeunes, la Ville offre à ses résidents un camp multisports à un coût plus qu'abordable. Une belle occasion pour découvrir de nouveaux sports !

PROGRAMMES SPÉCIALISÉS

Plusieurs programmes spécialisés couvrant différents domaines tels que l'art, la science et le sport sont disponibles sur les camps municipaux. Une belle occasion de pratiquer le BMX ou d'essayer l'équitation !

K É N O

Devenir plus grand que nature

RABAIS APPLICABLES*

Les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures bénéficient des rabais suivants :

- 80 \$ par semaine sur les produits de camps spécialisés
- 50 % pour le 3e enfant d'une même famille sur les camps municipaux
- Gratuité à partir du 4e enfant d'une même famille sur les camps municipaux

**Soumis à certaines conditions. Veuillez nous contacter pour plus de détails.*

Retour au
sommaire

S'INSCRIRE

ACTIVITÉS AQUATIQUES

En 2015, la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures s'est dotée de magnifiques infrastructures dans son Complexe sportif multifonctionnel, qui comprend deux patinoires aux dimensions officielles de la Ligue nationale de hockey de même que deux bassins aquatiques.

L'offre de service est assuré par notre partenaire aquatique, SODEM.

Endroit:

Complexe sportif multifonctionnel
230, route Fossambault,
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec) G3A 0R3

ACTIVITÉS ET FORMATION

Adultes : AquaCrossfit, AquaFitness abdos-fessiers, AquaForme, AquaJogging, AquaPrénatal, AquaPoussette, AquaCircuit, AquaCombo

Adolescents : Formation Médaille de bronze. Formation Croix de bronze, Sauveteur, Moniteur en sécurité aquatique . CPA

Enfants : Cours préscolaire et junior

Les parents des enfants inscrits à des cours peuvent nager pendant la période de cours (enfants 6 ans et plus) – inscription du parent obligatoire.

ACTIVITÉS LIBRES

Horaire, tarification et réglementation disponibles à : VSAD.ca

Collaborateur : SODEM
418 951-0018
vsadcomplexe@sodem.net

Site web : VSAD.ca
Facebook : [VSADslcvc](https://www.facebook.com/VSADslcvc)

SOMMAIRE

AFEAS Saint-Augustin - La voix des femmes
cbbedard@hotmail.com
www.afeas.qc.ca

ARO Club de plongeon de Québec
infoplongeon.aro@gmail.com
www.aroplongeon.ca

Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures (ASCAD)
culturestaugustin@gmail.com
www.culturestaugustin.wordpress.com

Association de baseball Noroît
info@baseballnoroit.com
www.baseballnoroit.com

Association du hockey mineur Cap-Rouge/St-Augustin
richard.cayouette@hockeycrsa.com
www.hockeycrsa.com

Cercle de Fermières de Saint-Augustin
fermieresstaug@hotmail.com
www.facebook.com/FermieresStAugustin

Club Aérogym inc.
clubaerogym_incl@gmail.com
www.clubaerogym.com

Club de badminton de Saint-Augustin inc.
louiserheault@videotron.ca
www.badmintonsaintaugustin.blogspot.ca

Club de natation C.N.Q. (région de Québec)
administration@cnq.club
www.cnq.club

Club de patinage artistique de Saint-Augustin
info@cpastaugustin.com
www.cpastaugustin.com

Club de soccer CRSA
j.blanchette@soccercrsa.ca
www.soccercrsa.ca

Club de Taekwondo Cap-Rouge et St-Augustin
info@tkd-crsa.ca
www.tkd-crsa.ca

Club de tennis Saint-Augustin
jean_chalifour26@hotmail.com
www.tennis-st-augustin.com

Club FADOQ La Moisson d'Or
mykejuno@videotron.ca
www.club.fadoq.ca/t032

Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)
infos@ybstaugustin.org
www.ybstaugustin.org

Comité d'embellissement St-Augustin fleuri
info@embellissementstaugustin.ca
www.embellissementstaugustin.ca

Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge
info@cbrcr.org
www.cbrcr.org

Conseil de bassin du lac Saint-Augustin
lacsaintaugustin@gmail.com
www.lacsaintaugustin.com

École de danse Espace danse
marcelleturgeon@gmail.com
www.eddespacedanse.com

Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN)
fondation.patrimoine@fqppn.org
www.fqppn.org

Friperie St-Augustin
friperiest-augustin@videotron.ca
www.friperiest-augustin.org

Groupe scout Saint-Augustin
Scouts124e-districtQc@outlook.com
www.facebook.com/124groupe

Groupe vocal La-Mi-Sol
info@groupevocallamisol.org
www.groupevocallamisol.org

Maison des jeunes de Saint-Augustin
mdjintrepide@videotron.ca
www.mdjstaugustin.com

Présence-Famille Saint-Augustin
presence-famille@videotron.ca
www.presencefamille.org

Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures
shsad@videotron.ca
www.histoirestaugustin.com

Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures
info@societe-musicale-st-augustin.org
www.societe-musicale-st-augustin.org

Société Saint-Vincent-de-Paul
418 809-7787

Théâtre de Saint-Augustin
theatrestaugustin@gmail.com
www.theatrestaugustin.com

Association de jumelage Cap-Rouge - St-Augustin

ajcrsa@gmail.com

www.jumelagecaprougestaugustin.org

Cardio Plein Air Saint-Augustin

st-augustin@cardiopleinair.ca

www.cardiopleinair.ca

Centre CASA - Maison de thérapie

casa@centrecasa.qc.ca

www.centrecasa.qc.ca

Centre de traitement des dépendances Le Rucher

info@centrelerrucher.ca

www.centrelerrucher.org

Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)

clubbmxqsa@gmail.com

www.bmxqsa.com

Club de marche de Saint-Augustin

fr.dequen@videotron.ca

Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin inc.

clublionscrsa@gmail.com

www.clublionscrsa.ca

Fondation Annie-Caron

fondationac2000@gmail.com

www.facebook.com/fondationac

Grand Circuit Familial

emari@grandcircuitfamilial.ca

www.grandcircuitfamilial.ca

Kéno

info@campkeno.com

www.campkeno.com

Résidence Le Portail

info@residenceleportail.org

www.therapieleportail.org

Travail de rue actions initiative communautaire

(T.R.A.I.C.) Jeunesse

info@traicjeunesse.org

www.traicjeunesse.org

Activité	Age	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEND.	SAM.	DIM.
Batterie (45 min)	10 +	Individuel						
Batterie (60 min)	10 +	Individuel						
Chant (45 min)	8 - 16			Individuel	Individuel			
Chant (60 min)	16 +			Individuel	Individuel			
Peinture à l'huile et acrylique	18 +		19h à 22h					
Peinture à l'huile et acrylique	18 +			13h à 16h				
Piano (45 min - débutant)	6 - 16	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel		
Piano (60 min)	6 +	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel		
Cond. sur musique	50 +			9h à 10h				
Cond. sur musique	50 +					9h à 10h		
Escrime - Débutant	8 +							10h30 à 11h30
Escrime - Intermédiaire	12 +							9h à 10h30
Mise en forme (débutant)	18 +		18h à 18h50					
Mise en forme (débutant)	18 +				19h à 19h50			
Mise en forme (intermédiaire)	18 +		19h à 19h50					
Mise en forme (intermédiaire)	18 +				18h à 18h50			
Pilates	50 +	13 h à 14h						
Stretching et tonus	50 +			10h05 à 11h05				
Stretching et tonus	50 +					10h05 à 11h05		
Qi gong	18 +				18h15 à 19h15			
Tai-chi-chuan	18 +				19h30 à 20h30			
Yoga - Thèmes choisis (avancé)	18 +	19h à 20h30						
Yoga (Hatha yoga)	18 +			9h30 à 10h45				
Yoga et zen (pour tous)	18 +			19h à 20h30				
Yogalates	18 +		18h à 19h15					
Yogalates	18 +				9h30 à 10h45			
Gardiens avertis	11 +						8h30 à 16h30	
Je me garde seul	8 +			18h15 à 19h15				



K É N O

Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h

VSAD.ca/loisirs

info@campkeno.com

t 418 872-9949