



**SAINT-AUGUSTIN**  
DE-DESMAURES

LOISIRS, CULTURE &  
VIE COMMUNAUTAIRE



**ALERTE  
ESTIVALES!  
VIBREZ AU  
RYTHME  
DE L'ÉTÉ.**



PERSOMNAGES PAR LES VICES TORDUS

 **Sodem**.inc.

# Table des matières

Les jeudis animés.....	2
Les beaux mardis.....	6
Club de lecture Crock-Livres et Marché public.....	8
Localisation des parcs et espaces verts.....	10
Description des parcs.....	12
Parcours des Lions.....	14
Activités offertes par Sodem.....	16

## Renseignements généraux

Vous trouverez ici tout ce qu'il faut savoir pour mener une vie active à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures (VSAD). La VSAD travaille avec deux partenaires majeurs pour compléter sa programmation. Kéno est notre fournisseur officiel pour tous les cours, formations, activités sportives, physiques et culturelles tarifés. Le groupe Sodem, quant à lui, est notre fournisseur pour toutes les activités aquatiques (cours) tenues au Complexe sportif multifonctionnel..

### Pour toute question ou demande :

#### Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire :

- Complexe sportif multifonctionnel et activités de loisirs : 418 878-5473 poste 5800 ou à loisirs@vsad.ca
- Bibliothèque Alain-Grandbois et activités culturelles : 418 878-5473 poste 6602 ou à culture@vsad.ca
- Sodem : 418 878-5473 poste 5821 ou à vsadcomplexe@sodem.net

### Dates d'inscription :

- Sodem : Dates de la session : Du lundi 21 juin au dimanche 16 août  
Inscription résidents : Du 30 mai au 5 juin  
Inscription : Du 6 juin au 19 juin

#### • VSAD

**L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités. Toutes les informations sont disponibles à [VSAD.ca/inscriptions](http://VSAD.ca/inscriptions). Il est possible de s'inscrire à l'ensemble des activités dès maintenant. Un rappel par courriel sera envoyé aux participants quelques jours avant l'activité.**

### Inscription par Internet - Sodem

#### VSAD.ca/inscriptions

#### Connectez-vous au système d'inscription de nos fournisseurs et suivez les indications.

- Inscrivez toutes les informations demandées et payez le montant par carte de crédit pour conclure la transaction.
- Votre confirmation d'inscription sera disponible dans la section « État de compte et reçus » de votre compte en ligne.
- Si vous éprouvez des difficultés, contactez le service à la clientèle du fournisseur.
- Important : Tous les prix peuvent changer sans préavis.
- TAXES : Les taxes seront ajoutées au coût d'inscription pour les activités s'adressant aux 15 ans et plus.



**SAINT-AUGUSTIN  
DE-DESMAURES**

LA FÊTE NATIONALE  
DU  
**QUÉBEC**

**24 juin 2022**

LÂCHE  
TON  
FOU!



**NOTRE LANGUE AUX MILLE ACCENTS**

**JEUX GONFLABLES • JEUX GÉANTS • BONNE BOUFFE • ATELIERS CRÉATIFS**

**PARC PLACE-PORTNEUF 11 H À 16 H**

- 11 H KALIMBA – JEUNE PUBLIC
- 12 H BENOIT MOISAN – CHANSONNIER
- 13 H LES 3 FANTASTIQUES – CHANSONS QUÉBÉCOISES
- 14 H CUISINEZ AVEC SCHNITZEL – CIRQUE
- 15 H BENOIT MOISAN – CHANSONNIER

VOYEZ ÉGALEMENT TOURNESOL L'ACCORDÉONNISTE ET LE CUISINIER SCHNITZEL

**CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST 15 H À 20 H**

- 15 H TROUBLE-TÊTE – THÉÂTRE JEUNESSE
- 16 H KALIMBA – JEUNE PUBLIC
- 17 H FRÉDÉRIC SIMARD ALIAS CAM NEELY – CHANSONNIER
- 18 H LES 3 FANTASTIQUES – CHANSONS QUÉBÉCOISES
- 19 H JEAN-BENOIT LEMIRE – CHANSONNIER

VOYEZ ÉGALEMENT, DR RECYK-TOUT, LE MAÎTRE DE PISTE ET LES BALCONNES



En partenariat avec :



Présentateur officiel



Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada



# LES JEUDIS ANIMÉS

Des prestations variées, présentées dans nos parcs,  
pour danser, rire et vous amuser!

En cas de pluie, les spectacles auront lieu au Centre communautaire multifonctionnel secteur est



30 JUIN

19 h

## Les Croches chantent Dassin et ses cousins

### Chanson française

Au Centre communautaire  
multifonctionnel secteur est

Classiques de la chanson  
française revisités, humour et  
souvenirs : c'est ce qui vous  
attend avec le spectacle de ce  
trio rétro-acoustique-déjanté.

7 JUILLET

19 h

## Kinthead

### Pop francophone

Au parc du Millénaire

Les frères Kinthead sauront vous  
dégourdir les hanches, la tête et  
le cœur avec cette prestation  
de musique pop francophone  
originale et rafraichissante.

14 JUILLET

19 h

## Rock'n'Blues par Seb et Jess

### Blues et rock & roll

Au Centre communautaire  
multifonctionnel secteur est

Entrez dans l'univers des grands  
classiques du blues et du rock &  
roll avec le chanteur des  
Respectables Sébastien Plante  
et sa complice Jessyka Lapierre.

21 JUILLET

19 h

## Soirée d'humour avec PB Rivard et William Paquet

### Humour

Au parc Place-Portneuf

Venez rire un bon coup avec  
Pierre-Bruno Rivard et William  
Paquet des Productions  
Juste pour Rire.  
Divertissement garanti!

28 JUILLET

19 h

## Voici Maria Cannelloni

### Spectacle jeunesse

Au parc Le Bivouac

Fanfare de raviolis, tambours  
farfelus et mélodies aux styles  
variés se superposent dans cette  
prestation festive qui saura  
réjouir les petits et les grands!

4 AOÛT

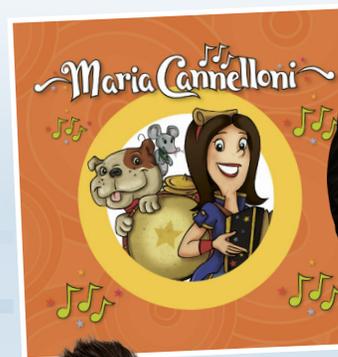
18 h

## Passage Nouvelle-Orléans, par Québec Jazz Trio

### Jazz populaire

Au parc des Hauts-Fonds

Profitez de l'ambiance unique  
du parc des Hauts-Fonds pour  
découvrir des grands classiques  
de la Nouvelle-Orléans.





## LES JEUDIS ANIMÉS (suite)

### 11 AOÛT

Dès 19 h

La soirée cinéma débutera au coucher du soleil entre 20 h et 20 h 30

### PROGRAMME DOUBLE

#### Fredo le magicien et Cinéma en plein air

Pour toute la famille

*Au parc du Millénaire*

En début de soirée, Fredo t'invite à un rendez-vous magique, unique et abracadabrant! De la magie pour petits et grands!

Pour les «couche-tard», dès le coucher du soleil, installez-vous confortablement et profitez d'une séance de cinéma en plein air. Surveillez notre page Facebook pour le choix du film!



### 18 AOÛT

19 h

#### Allison Daniels

Country pop

*Au Centre communautaire multifonctionnel secteur est*

Entourée de cinq musiciens, c'est dans un feu roulant d'énergie qu'Allison Daniels vous transportera dans un monde de country moderne aux influences rock.



# AIRES DE PLANCHE À ROULETTES

PARC DU MILLÉNAIRE  
160, RUE JEAN-JUNEAU

CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF  
LES BOCAGES  
4850, RUE DU SOURCIN

"Construire  
un climat Cool  
c'est l'affaire de Tous\*"



V-SQUAD

POUR LE RESPECT DU CODE DE VIE

- « SOIS COURTOIS, SALUE LES AUTRES RIDERS »
- « QUAND TU RIDES, REGARDE AUTOUR DE TOI »
- « LE SKATEPARK C'EST POUR TOUT LE MONDE »
- « ÇA GOSSE VRAIMENT QUAND Y'A DES DÉCHETS QUI TRAÎNENT PARTOUT »
- « PORTE UN CASQUE, C'EST JUSTE LA BASE »

DÉCOUVRE LE  
CODE DE VIE  
ET NOS  
INSTALLATIONS  
EN VIDÉO ICI



## ACTIVITÉS CET ÉTÉ

7 JUILLET - PARC DU MILLÉNAIRE  
DÉMO - CONCOURS  
SPECTACLE DE KINKEAD

10 AOÛT - CSR LES BOCAGES  
DÉMO - CONCOURS

## AIRES DE BARBECUE

ABRI  
TABLE À PICNIC  
CHARBON NON INCLUS



LOCALISATION  
PARC DELPHIS-MAROIS  
CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF  
LES BOCAGES



NOUVEAU EN 2022  
PARC PLACE-PORTNEUF  
PARC LE BIVOUC



POUR CONNAÎTRE LA MARCHÉ  
À SUIVRE ET POUR RÉSERVER



# LES BEAUX MARDIS

Des activités pour profiter du grand air, se divertir, s'épanouir et découvrir.

En cas de pluie, les activités auront lieu à la maison Omer-Juneau au 289, route 138.

## 28 JUIN

10 h 30

### Viactive à l'extérieur

Plein air actif

*Parc du Millénaire*

Line Rancourt anime cette séance de mise en forme de niveau léger et intermédiaire.

## 5 JUILLET

10 h et 13 h 30

### Yoga extérieur

Plein air actif

*À 10 h au parc Place-Portneuf*

*À 13 h 30 au parc des Bosquets*

Pratique de yoga adapté avec Richard Drolet. Apportez votre tapis.

18 h

### Atelier de création artistique

Création artistique

*Au Centre communautaire multifonctionnel secteur est*

Participez à la création d'une toile collective de grand format. Accompagné d'un artiste, dans la simplicité et la bonne humeur, contribuez à la réalisation d'une œuvre abstraite. Aucune connaissance ou habileté artistique particulière n'est requise. Matériel fourni.

## 12 JUILLET

9 h

### Groupe de randonnée Centre de plein air Dansereau

Réservé 50 ans et plus

*Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel*

Randonnée débutante de 8 km au Centre de plein air Dansereau à Pont-Rouge. Départ à 9 h vers le site et retour à 11 h 45 pour Saint-Augustin. Inscription obligatoire.

20 h 15

### Les chauves-souris du parc des Hauts-Fonds

Activité découverte

*Au parc des Hauts-Fonds*

Soirée d'observation des chauves-souris. Les participants pourront apprendre à reconnaître les différentes espèces qui fréquentent le parc et les observer en plein vol. Reporté au lendemain en cas de pluie ou de mauvais temps.

## 19 JUILLET

13 h

### Après-midi de jeux extérieurs

Plein air actif

*À Place des Générations Desjardins (Maison Omer-Juneau)*

Venez défier vos amis et voisins aux jeux de molky, washer, poches et pétanque.

## 26 JUILLET

10 h

### Chanter pour chanter avec Benoit Moisan

Divertissement en chansons

*Au parc Le Bivouac*

Benoit Moisan, chansonnier augustinois renommé, vous invite à venir chanter avec lui, pour le plaisir. Apportez votre chaise.

## 2 AOÛT

13 h

### Écriture en nature avec Louise Goupil

Activité découverte

*Au parc Riverain*

Un atelier d'écriture de 3 h (séparé en blocs d'écriture suivi de la lecture des textes) dans un environnement inspirant. Inscription obligatoire. Apportez votre chaise, crayon, cahier ou tablette rigide.

## 9 AOÛT

9 h

### Groupe de randonnée Les Sentiers La Balade de Lévis

Plein air actif

Réservé 50 ans et plus

*Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel*

Randonnée débutante de 8 km Les Sentiers La Balade de Lévis, à Lévis. Départ à 9 h vers le site et retour à 11 h 45 pour Saint-Augustin. Inscription obligatoire.

## 9 AOÛT (suite)

18 h 30 à 20 h

### Soirée d'initiation à la sangle d'équilibre (slackline)

Activité découverte

*Au parc du Millénaire*

Jouez à l'équilibriste en compagnie de l'École de Slackline de Québec. Découvrez les rudiments de cette activité très populaire.

## 16 AOÛT

10 h et 13 h 30

### Qi Gong extérieur

Plein air actif

*À 10 h au parc des Hauts-Fonds*  
*À 13 h 30 au parc Le Bivouac*

Les techniques de base de cette gymnastique traditionnelle chinoise vous seront présentées par Jean-Pierre Roy.



## 23 AOÛT

10 h

### Mise en forme par le taekwondo

Plein air actif

*Au Centre socio-récréatif Les Bocages (terrain de baseball)*

En collaboration avec le Club de taekwondo CRSA, découvrez comment intégrer cette discipline comme outil de mise en forme.

## 30 AOÛT

10 h

### Découverte de la flore de la réserve naturelle des Battures-de-Saint-Augustin-de-Desmaures

Activité découverte

*Au parc des Hauts-Fonds*

Marche découverte avec la Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel. Inscription obligatoire.



**Du 25 JUIN au 14 AOÛT**

Fais partie de l'aventure du Club de lecture Crock-Livres à la bibliothèque Alain-Grandbois. C'est gratuit et les inscriptions débutent le 7 juin. Pour tous les détails, visite le [vsad.ca/crocklivres](http://vsad.ca/crocklivres)

Plusieurs animations auront lieu durant l'été, dont deux spectacles :

**20 JUILLET**

18 h 30

### Nom d'une botte!

**Spectacle de gumboots**

*Au Centre communautaire multifonctionnel secteur est*

Spectacle réservé aux membres Crock-Livres

**11 AOÛT**

19 h

### Spectacle de Fredo le magicien suivi d'un cinéma en plein air

*Au parc du Millénaire*

Soirée spéciale dans le cadre des Jeudis animés. Pour tous, mais une surprise sera distribuée aux participants du club Crock-Livres

## MARCHÉ PUBLIC

**Du 10 JUILLET  
au 25 SEPTEMBRE 2022**

Le dimanche, de 10 h à 14 h

Chaque dimanche, de 10 h à 14 h, une vingtaine d'exposants de Saint-Augustin-de-Desmaures et des environs vous attendent au parc du Millénaire (voisin de la bibliothèque Alain-Grandbois). Tout au long de l'été, producteurs, transformateurs agroalimentaires et artisans seront présent en plus de l'animation.



**NOUVEAUTÉ 2022**

Les dîners au marché  
en collaboration avec  
Les Toques Gourmandes

LA VILLE DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES  
PRÉSENTE

# L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF AU PARC RIVERAIN

ÉDITION 2022



**SAINT-AUGUSTIN  
DE-DESMAURES**

JEUDI **CHANSON | MUSIQUE**  
**25** **CIRQUE | MAGIE**  
AOÛT **DANSE | HUMOUR**

UN ÉVÉNEMENT CULTUREL  
UNIQUE EN SON GENRE  
EN PLEIN COEUR DE LA  
NATURE MAJESTUEUSE DU  
PARC RIVERAIN.

## LA POINTE

18 H 15 & 19 H 15 LES MUSES DES PARCS,  
PAR LES FEMMES QUI S'INVITENT - DANSE

## LA ROCHE

18 H 45, 19 H 45 & 20 H 30 MARC CHABOT - MAGIE

## LE QUAI

18 H 45 & 20 H 15 THE MAILMEN-MUSIQUE POPULAIRE

## LA FORÊT DES GÉANTS

19 H DUO CLAUDE ET CARLOS – JEUNE PUBLIC

20 H 30 LA CHASSE-BALCON - MUSIQUE TRADITIONNELLE



EN DÉAMBULATOIRE  
ET À L'IMPROVISTE

HUMOUR,  
MUSIQUE  
ET  
CIRQUE

# LOCALISATION DES PARCS ET ESPACES VERTS



## SECTEUR CENTRE

- 1. Parc Canin
- 2. Parc Richard-Gosselin
- 3. Parc début du Corridor du Littoral
- 4. Parc Domaine-du-Versant
- 5. Parc du Trèfle
- 6. Parc Place-Portneuf
- 7. Parc Delphis-Marois
- 8. Parc du Millénaire
- 9. Parc des Artisans
- 10. Parc de la Falaise
- 11. Parc des Hauts-Fonds
- 33. Jardin communautaire
- 34. Place des générations
- A. Complexe sportif multifonctionnel
- B. Hôtel de ville
- C. Maison Omer-Juneau  
Maison Thibault-Soulard  
Maison des jeunes l'Intrépide
- D. Bibliothèque Alain-Grandbois
- E. Centre Delphis-Marois

## SECTEUR BOCAGES

- 12. Parc Boisé Saint-Félix
- 13. Parc du lac Saint-Augustin-Nord
- 14. Parc Cité des Campus
- 15. Parc Riverain
- 16. Parc Le Verger sur le Lac
- 17. Parc Riviera
- 18. Parc Le Bivouac
- 19. Parc de la Livarde
- 20. Parc du Grand-Hunier
- 21. Parc des Bosquets
- 22. Parc de la Futaie
- 23. Parc du Sourcin
- 24. Parc Gaboury
- 25. Parc Les Bocages
- 26. Parc des Augustines
- 27. Parc Centre communautaire secteur-est (projet)
- 28. Parc école/Centre Socio-récréatif Les Bocages
- 29. Parc des Bernaches
- 30. Parc du Promontoire Saint-Félix
- 31. SSF Soccer
- 32. Soccer rue Pierre-Georges-Roy
- F. Centre communautaire multifonctionnel secteur-est
- G. Centre sociorécréatif Les Bocages  
Maison des jeunes l'Illusion





# PARCOURS DES LIONS

## PARCOURS ACTIFS



### Les « Parcours des Lions – Parcours actifs »

consistent en deux circuits balisés de marche et de course à pied dans chacun des deux pôles résidentiels (secteur Centre et secteur Les Bocages) de la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures.

Une signalisation distinctive, des repères kilométriques et des bornes à code QR permettent aux usagers de vivre une expérience dynamique et interactive.

Ce projet est rendu possible grâce au Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin, la Caisse Desjardins Cap-Rouge–Saint-Augustin et la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures.



# Minicycle

En partenariat avec l'ULSCN et Vélo Québec, nous accueillerons le parc d'éducation cycliste Cyclomini à deux occasions cet été. Ce circuit d'initiation s'adresse aux 2 à 8 ans et est adapté pour les draisiennes, les trottinettes et les vélos. Surveillez les détails.

# TENNIS LIBRE

## RÉSERVATION DE TERRAIN

NOUVELLE PLATEFORME DE RÉSERVATION POUR LA SAISON 2022

► 1<sup>ère</sup> visite   
 [tennisenligne.ca/vsad](https://tennisenligne.ca/vsad)

1. Créer votre compte
2. S'inscrire aux réservations en ligne
3. Réserver votre terrain

### Conditions d'utilisation

- Résident de Saint-Augustin-de-Desmaures
- Réservation 24 h à l'avance
- Un non-résident peut accompagner un résident
- 1 heure de jeu en simple et 2 heures en double
- Une réservation par groupe



### Visites suivantes

- 
1. Se connecter
  2. Réserver votre terrain
  3. Trouver vos partenaires préférés



À VENIR

# *cet automne*

**19 août**

**Dévoilement de la programmation d'automne**

**18 septembre**



**BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS**

**et**

**10<sup>e</sup> anniversaire de la Maison Omer-Juneau**

**10 septembre**

**Samedi des sportifs**



**15 octobre**

**La Grande marche**

## NATATION PRÉSCOLAIRE | 4 mois à 5 ans

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	   DATE, HEURE ET COÛT
Étoile de mer	Enfants 4 à 12 mois	Samedi, 10 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Canard	Enfants 12 à 24 mois	Samedi, 10 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Tortue de mer	Enfants 24 à 36 mois	Samedi, 11 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Loutre de mer	Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 10 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Salamandre	Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 9 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Poisson-lune	Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 8 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$

### INFORMATIONS

Bébé peut se tenir la tête droite. Apprivoisement de l'eau, apprentissage de la flottabilité, du déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale ainsi que des entrées et sorties en eau peu profonde. **Avec parent dans l'eau et aide de flottaison.**

Apprentissage de la respiration rythmée, du déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide de la flottaison sur le ventre et sur le dos, du retournement et des entrées et sorties en eau peu profonde. **Avec parent dans l'eau et aide de flottaison.**

Apprentissage de l'immersion, de la flottaison et des glissements sur le ventre et sur le dos, du saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide, du battement de jambes sur le ventre ainsi que de la nage sur le ventre. **Avec parent dans l'eau et aide de flottaison.**

Apprentissage de la flottaison et du glissement sur le ventre et sur le dos ainsi que du battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant. L'enfant nage 1 mètre de façon continue. **Avec parent dans l'eau, qui quitte après le 6<sup>e</sup> cours, et aide de flottaison.**

Amélioration de la flottaison sur le ventre et sur le dos ainsi que du saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos. L'enfant nage 2 mètres de façon continue sans parents et sans aide flottante. **Sans parent dans l'eau, l'aide de flottaison disparaît durant le cours.**

Amélioration du battement de jambes, de l'exécution des glissements sur le ventre et sur le dos ainsi que des entrées en eau profonde en toute sécurité, apprentissage de la flottaison en eau profonde ainsi que de la nage avec un VFI. L'enfant nage 5 mètres de façon continue. **Sans parent dans l'eau, sans aide de flottaison.**

## NATATION JUNIOR | 6 ans et +

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	   DATE, HEURE ET COÛT
Junior 1	Enfants 6 ans +	Samedi, 11 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$

### INFORMATIONS

Apprentissage de la flottaison, du glissement sur le ventre et sur le dos, du battement de jambes alternatif avec aide et des entrées et sorties en eau peu profonde. L'enfant nage 5 mètres de façon continue. **L'aide de flottaison disparaît durant le cours.**



## NATATION JUNIOR | 6 ans et + (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	   DATE, HEURE ET COÛT
Junior 2	Enfants 6 ans +	Samedi, 11 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Junior 3	Enfants 6 ans +	Samedi, 9 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Junior 4	Enfants 6 ans +	Samedi, 8 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Junior 5	Enfants 6 ans +	Samedi, 10 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Junior 6	Enfants 6 ans +	Samedi, 9 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Junior 7	Enfants 6 ans +	Samedi, 8 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$
Junior 8	Enfants 6 ans +	Samedi, 8 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 64,50 \$</b> – Non-résidents : 96,75 \$

 INFORMATIONS
Apprentissage des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif et de la nage sur le ventre, et participation à des activités en eau profonde, avec aide. L'enfant nage 10 mètres de façon continue.
Augmentation de la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif. Exécution du battement de jambes alternatif sans aide. Port d'un VFI en eau profonde et expérimentation de la flottaison en eau profonde. L'enfant nage 15 mètres de façon continue.
Apprentissage de la nage sur le dos avec roulement des épaules et du crawl (10 m). Amélioration du battement de jambes alternatif sur le dos, exécution du plongeon, départ à genoux, et initiation à la godille. L'enfant nage 25 mètres de façon continue.
Amélioration du crawl (15 m), initiation au dos crawlé (15 m), au coup de pied fouetté sur le dos et au saut d'arrêt, à la nage debout et à la godille sur le dos tête première. L'enfant nage 50 mètres de façon continue.
Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 m), amélioration de la nage debout en eau profonde et exécution du plongeon avant. Initiation à la nage sur le dos élémentaire (15 m) et au battement de jambes du dauphin. L'enfant nage 75 mètres de façon continue.
Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 m) ainsi qu'en dos élémentaire (25 m), amélioration du battement de jambes du dauphin, de la godille sur le ventre et du coup de pied fouetté sur le ventre. L'enfant nage 150 mètres de façon continue.
Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 m) ainsi qu'en dos élémentaire (25 m). Initiation à la brasse (15 mètres), avec coup de pied alternatif (nage debout), au plongeon de surface et au plongeon à fleur d'eau. L'enfant nage 300 mètres de façon continue.

## COURS DE NATATION PRIVÉS

CLIENTÈLE	   DATE, HEURE ET COÛT
3 à 15 ans	Samedi, 8 h, 9 h, 10 h, 11 h – 5 séances de 45 minutes Coût : <b>Résidents : 200 \$</b> – Non-résidents : 300 \$

 INFORMATIONS
Les cours privés offrent un apprentissage individuel permettant une mise à niveau ou encore un enseignement personnalisé afin d'optimiser l'apprentissage des techniques de nage.



## MISE EN FORME

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	   DATE, HEURE ET COÛT*
<b>Aquacircuit</b>	16 ans +	Mercredi, 16 h 45 Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 55 minutes *Coût : voir note
<b>Aquafitness</b>	16 ans +	Mardi, 18 h – Mercredi, 8 h 30 Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes *Coût : voir note
<b>Aquaforme</b>	16 ans +	Lundi, 8 h 30 – Lundi, 16 h 45 – Jeudi, 18 h – Vendredi, 8 h 30 Vendredi, 16 h 45 Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes *Coût : voir note
<b>Aquajogging</b>	16 ans +	Mardi, 8 h 30 – Jeudi, 19 h Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes *Coût : voir note
<b>Aquavélo</b>	16 ans +	Mercredi, 19 h – Jeudi, 8 h 30 Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes *Coût : voir note
<b>Entraînement et perfectionnement de style</b>	16 ans +	Mercredi, 8 h 30 Débutant le 27 juin selon votre horaire – 8 séances de 45 minutes *Coût : voir note

### INFORMATIONS

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. L'aquacircuit est la combinaison de trois spécialités : aquajogging, aquaforme et en alternance : aquapalmes, aquatrampoline, entraînement et perfectionnement de styles, aquafitness et aquavélo. **Le cours se déroule en eau peu profonde et profonde, vous devez être à l'aise dans l'eau.**

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires, le développement des fessiers et des abdominaux est mis de l'avant particulièrement dans ce cours. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

Ce cours permet de travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements et d'exercices, d'intervalles et de routines. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

Programme d'entraînement aquatique se déroulant en eau profonde avec une ceinture flottante. S'adresse à une clientèle à l'aise en partie profonde. Les exercices proposés permettent d'augmenter la capacité cardiovasculaire et le tonus musculaire. **Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le Complexe sportif multifonctionnel.**

Cours de mise en forme sur vélos aquatiques! Parfait pour les mordus de vélo qui veulent s'entraîner autrement ou pour toute personne voulant garder la forme de manière différente. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

L'activité s'adresse aux personnes qui désirent s'entraîner en longueur et qui peuvent nager 200 mètres de manière continue. Les participants doivent avoir une certaine maîtrise des styles de nage suivants : crawl, dos et brasse. Le programme se compose majoritairement d'entraînement avec possibilité de perfectionnement technique. **L'entraînement est adapté au rythme de chacun.**

\*Note : Résidents : 1 fois/sem. : 73 \$ – 2 fois/sem. : 116,50 \$ – 3 fois/sem. : 145,50 \$  
 Non-résidents : 1 fois/sem. : 109,50 \$ – 2 fois/sem. : 174,75 \$ – 3 fois/sem. : 218,25 \$



PINCEAU LE CLOWN,  
FÊTE NATIONALE 2021

# LES AUGUSTINOIS ACTIFS & VSAD.CA



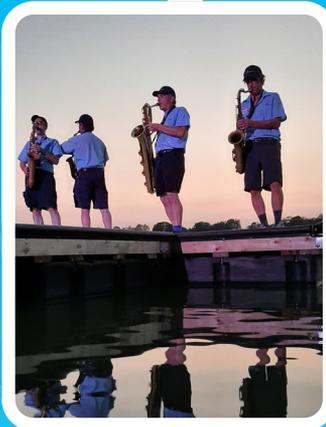
SHINE, L'AVANT-NUIT 2021



LE RAMONEUR D'ÉTOILES,  
L'AVANT-NUIT 2021



LES FREE WALKERS,  
L'AVANT-NUIT 2020



SAX-O-MATIC, L'AVANT-NUIT 2021

