

LOISIRS - CULTURE - VIE COMMUNAUTAIRE



Une Vie culturelle et
des loisirs qui s'Animent
et se Dynamisent



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES

K É N O



Sodem

Table des matières

Renseignements généraux	1
Liste des organismes.....	3
Activités offertes par la Ville de Saint-Augustin	4
Programmation 50 ans et plus	12
Activités offertes par Kéno.....	14
Activités offertes par Sodem.....	24
Annexes.....	38
Cartes et adresses des lieux d'activités.....	41

HORAIRE DES ÉVÈNEMENTS

Liste partielle des événements confirmés sur le territoire. Plusieurs événements s'ajouteront au cours de l'hiver. Surveillez nos différentes plateformes pour les détails.

NB: (SSF: Blizzard M18 AAA du Séminaire St-François)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Collecte de sang Héma Québec	24 janvier	Complexe sportif multifonctionnel
Mois Tuques et bas de laine	Février	
Journée Tuques et bas de laine	19 février	Centre socio-récréatif Les Bocages
Spectacle annuel Club de patinage artistique	26 mars	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - St-Hyacinthe VS SSF	15 janvier, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Collège Notre-Dame VS SSF	23 janvier, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Saint-Eustache VS SSF	4 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Jonquière VS SSF	5 février, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Trois-Rivières VS SSF	11 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Jonquière VS SSF	18 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel

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
- Kéno : 418 872-9949 ou à info@campkeno.com.
- Sodem : 418 878-5473 poste 5821 ou à vsadcomplexe@sodem.net

Dates d'inscription :

- KENO : À partir du 6 décembre 2021
Début de session : 10 janvier
- Sodem : Inscription résidents : Du lundi 6 décembre au dimanche 12 décembre
Inscription pour tous : Du lundi 13 décembre au dimanche 2 janvier
Dates de la session : Du lundi 10 janvier au dimanche 27 mars
- VSAD

L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités. Toutes les informations sont disponibles à [VSAD.ca/inscriptions](https://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

[VSAD.ca/inscriptions](https://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. (Cours de musique exempts de taxes pour tous. Des facilités de paiement sont offertes par Kéno pour ces cours, veuillez les contacter).

Renseignements généraux (suite)

Liste d'attente

Sur le portail d'inscription, le cas échéant, il est possible de mettre le nom de la personne que vous désirez inscrire sur la liste d'attente de chacun des cours.

Cours annulés/jumelés et reprise de cours

Dans le cas où un cours n'aurait pas suffisamment de participants, nos fournisseurs se réservent le droit de l'annuler ou de le jumeler à un autre cours, et ce, jusqu'à la date finale des inscriptions. Il n'y aura aucune reprise de cours en cas d'absence.

Remboursement

Aucun remboursement n'est accordé, sauf si une activité ne peut s'offrir faute d'inscriptions suffisantes ou encore s'il survient un problème majeur, blessure ou maladie. La demande devra être faite par écrit et appuyée d'un certificat médical au moins 15 jours avant la fin du cours (par courriel avec le certificat médical numérisé). Toutefois, des frais d'administration de 15 % pour Sodem et de 10% pour Kéno seront retenus. De plus, si la demande est faite après le début de l'activité, un montant établi au prorata des cours suivis s'ajoutera aux frais d'administration.

Annulation des activités

Dans l'éventualité où les activités doivent être annulées EN RAISON D'ÉVÈNEMENTS INCONTRÔLABLES (incendie, accident, incident vomitif ou fécal (piscine), tempête, panne de courant, etc.) elles ne seront pas reprises et aucun remboursement ne sera accordé.

Réductions et tarification spéciale

- **Réduction pour les familles - Sodem et Kéno**
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 le fournisseur pour plus d'informations.
- **Réduction pour les personnes de 65 ans et plus - Kéno**
Réduction de 10 % pour toute personne de 65 ans et plus résidant à Saint-Augustin-de-Desmaures.
- **Tarification pour les non-résidents Sodem et Kéno**
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 Sodem et Kéno**
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 le fournisseur lors de votre inscription.

Responsabilité

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures et ses partenaires se dégagent de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre de ses activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures et ses partenaires. Pour assurer la sécurité de vos biens, un cadenas est fortement recommandé sur vos casiers.

Liste des organismes

ORGANISMES RECONNUS

AFEAS Saint-Augustin - La voix des femmes
ARO Club de plongeon de Québec
Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures
Association de baseball Noroît
Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures
Club de badminton de Saint-Augustin
Club de natation région de Québec (CNQ)
Club de patinage artistique de St-Augustin
Club de soccer CRSA
Club de Taekwondo de Cap-Rouge et St-Augustin
Club de tennis St-Augustin
Club FADOQ La Moisson d'Or
Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)
Comité d'embellissement St-Augustin fleuri
Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge
Conseil de bassin du lac Saint-Augustin
École de danse Espace danse
Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN)
Friperie St-Augustin
Groupe Vocal La-Mi-Sol
Le Club Aérogym
Le Groupe scout Saint-Augustin

Maison des jeunes de Saint-Augustin
Présence-Famille Saint-Augustin
Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures
Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures
Société Saint-Vincent-de-Paul
Théâtre de Saint-Augustin

SITE INTERNET

www.afeas.qc.ca
www.aroplongeon.ca
culturestaugustin.wordpress.com
www.baseballnoroit.com
www.hockeycrsa.com
www.facebook.com/FermieresStAugustin
www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com
www.cnq.club
www.cpastaugustin.com
www.socccrrsa.ca
www.tkd-crsa.ca
www.tennis-st-augustin.com
www.club.fadoq.ca/t032
www.ybstaugustin.org
www.embellissementstaugustin.ca
www.cbrcr.org
www.lacsaintaugustin.com
www.eddespacedanse.com
www.fqppn.org
www.friperiest-augustin.org
www.groupevocallamisol.org
www.clubaerogym.com
www.facebook.com/124groupe ;
124groupescoutssaint-augustin1.godaddysites.com
www.mdjstaugustin.com
www.presencefamille.org
www.histoirstaugustin.com
www.societe-musicale-st-augustin.org
Téléphone: 418-809-7787
www.theatrestaugustin.com

AUTRES ORGANISMES (PARTENAIRES)

Association de jumelage de Cap-Rouge - Saint-Augustin
Camp école Kéno
Centre CASA - Maison de thérapie
Centre de traitement des dépendances Le Rucher
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)
Club de marche de Saint-Augustin
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin inc.
Fondation Annie-Caron
Le Grand Circuit Familial
Regroupement des gens d'affaires de Saint-Augustin (RGASA)
Résidence Le Portail
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse

SITE INTERNET

www.jumelagecaprougestaugustin.org
www.campkeno.com
www.centrecasa.qc.ca
www.centrelerucher.org
www.bmxqsa.com
fr.dequen@videotron.ca
www.clublionscrsa.ca
www.facebook.com/fondationac
www.grandcircuitfamilial.ca
www.rgasa.ca
www.therapieleportail.org
www.traicjeunesse.org

PÉDAGO À LA BIBLIO | inscription obligatoire

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Chimistes en action Par La Maison Léon-Provancher	5-12 ans	Pour la journée pédagogique, Léon t'invite à venir réaliser des expériences de chimie. Qui sait, tu repartiras peut-être avec le résultat d'une de tes expériences!

DATE ET HEURE	LIEU
11 février, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



LES RENDEZ-VOUS À LA BIBLIO

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Tricot-Thé	Tout public	Joignez-vous à d'autres adeptes de cet art et passez du bon temps en bonne compagnie. Apportez votre laine et votre projet de tricot, nous fournissons le thé et l'ambiance conviviale.
Club Otaku	13 à 17 ans	Manga, anime, K-Pop, tous ces mots te sont familiers? Tu es probablement un Otaku en herbe! Passionné de la culture japonaise, joins-toi au nouveau club Otaku. Aucune réservation requise, viens quand tu veux!

DATE ET HEURE	LIEU
25 janvier, 22 février, 29 mars, 10 h à 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
2 février, 2 mars, 15 h 30 à 17 h	Bibliothèque Alain-Grandbois



ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

La nuit de la lecture

le 22 janvier, de 18 h à 23 h à la bibliothèque Alain-Grandbois

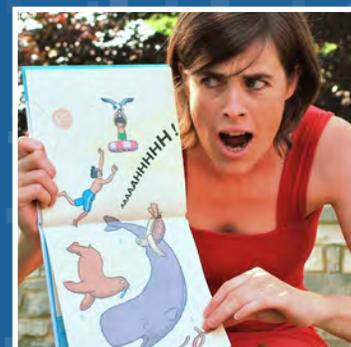
Une nuit à la bibliothèque? Vraiment? Eh oui! Venez participer à notre marathon de lecture. Plusieurs animations et activités sont au programme. Du plaisir pour tous au rendez-vous!



CONCERTS ET CONFÉRENCES | inscription obligatoire

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	📄 INFORMATIONS
Concert jazz Par Modulix Trio	Tout public	En ces temps froids d'hiver, venez vous réchauffer le cœur et vibrer au son de la musique jazz de ce trio augustinois. Une soirée enveloppante au programme!
Jordane en Concert Par Route d'artistes	Tout public	Découvrez une talentueuse artiste de la relève qui vous fera découvrir son univers musical dans une ambiance unique.
Vide-frigo gagnant Par La touche d'Héloïse	Tout public	Vous avez perdu le contrôle de votre frigo? Des aliments s'y perdent comme un yogourt au soleil? Découvrez Le vide-frigo, style de cuisine génial qui évite les pertes alimentaires et réduit la facture d'épicerie.
Discussion avec... Patrice Godin	Tout public	Vous avez toujours aimé le travail de l'acteur, auteur et ultramarathonien Patrice Godin? Voilà l'occasion de discuter avec lui et de lui poser vos questions sur sa carrière, ses livres et ses rôles à la télé.

📅🕒 DATE ET HEURE	📍 LIEU
3 février, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
3 mars, 19 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel
15 février, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
15 mars, 19 h	En virtuel



ACTIVITÉS JEUNESSE | inscription obligatoire

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	📄 INFORMATIONS
Heure du conte en pyjama Par Réjane Gourin	0-5 ans	Toutoui et Grande-Mirette te donnent rendez-vous pour une dégustation d'histoires avec Réjane. Au menu : rires, peurs, émerveillement, découvertes et aventure. Ne manque pas ça!
Heure du conte de la St-Valentin Par Brigitte Brideau	0-5 ans	Une belle lecture animée te fera entrer dans le monde de la St-Valentin. L'activité se terminera par un atelier créatif. Apporte ton couvre-tout!
Atelier Cœur Pop! Par Adéline Germain	5-9 ans	Pour souligner la Saint-Valentin, viens créer avec Adé une œuvre s'inspirant de tes intérêts. A partir du symbole du cœur, explore différentes techniques, dont le pochoir et le collage. Apporte ton couvre-tout!

📅🕒 DATE ET HEURE	📍 LIEU
28 janvier, 18 février et 25 mars, 18 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
12 février, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
5 février, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



SEMAINE DE RELÂCHE | inscription obligatoire

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Journée jeux de société Par Infini-Jeux	5-12 ans	Viens t'amuser en famille ou entre amis! Que tu sois amateur ou expert, deux professionnels du monde des jeux de société seront là pour te conseiller. Avec près d'une cinquantaine de jeux, plaisir garanti!
Atelier de création Avec Isabelle Frot	5-12 ans	À partir d'un portrait d'animal, c'est sous l'influence de l'artiste Andy Warhol que nous explorerons formes et couleurs pour créer une œuvre d'inspiration « Pop Art ».
Atelier d'initiation au cirque	5-12 ans	Le cirque débarque chez nous! Viens t'y initier au côté d'une experte! Au programme, quatre arts du cirque à explorer!
Atelier de magie	5-12 ans	La magie t'intrigue? Voilà le moment rêvé pour découvrir quelques trucs et astuces. Viens apprendre des tours de magie et développer tes habiletés tout en t'amusant.
Le grand Vert Tige Avec M. Gazon	Toute la famille	Venez à la rencontre de M. Gazon qui vous éblouira avec sa maîtrise de la magie, son humour pétillant et ses talents de cirque! Entrez dans l'univers surprenant de M. Gazon, il fera rire petits et grands.

  DATE ET HEURE	 LIEU
8 mars, 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
9 mars, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
10 mars, 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
11 mars, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
12 mars, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



EN
FÉVRIER
ON
JOUÉ
DEHORS

AMI PATIN GLISSADE
RANDONNÉE
HOCKEY RAQUETTES
BONHOMME DE NEIGE
PLAISIR NEIGE



LE MOIS
TUQUES et
BÂS DE LAINE

Bibliothèque Alain-Grandbois

Livres, livres numériques, revues, documents sonores et audiovisuels, la collection de la bibliothèque comprend plus de 50 000 documents.



ATELIERS ADULTES | inscription obligatoire

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Atelier de Mah-jong	Tout public	Le mah-jong est un jeu de société d'origine chinoise qui se joue à quatre joueurs. Venez en découvrir les secrets.
Atelier culinaire sur la cuisine indienne Par l'Escouade culinaire	Tout public	Envie d'exotisme? La réputation de la cuisine indienne n'est plus à faire. Riches et uniques, ses saveurs nous sortent de notre routine gustative tout en étant réconfortantes.
Atelier culinaire sur les soupes asiatiques Par l'Escouade culinaire	Tout public	En ces froids mois d'hiver, vous sentez l'appel d'une bonne soupe chaude? Cet atelier est pour vous! Plats réconfortants et d'une simplicité désarmante vous attendent. Venez succomber!

DATE ET HEURE	LIEU
4 février, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
26 février, 10 h 30	En virtuel
26 mars, 10 h 30	En virtuel



ACTIVITÉS LIBRES | Les places sont limitées

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures offre une variété d'activités libres et gratuites.

Les horaires sont régulièrement bonifiés et mis à jour.

Visitez le VSAD.ca/loisirs pour consulter l'horaire complet de chaque activité.

VOICI LES ACTIVITÉS QUI SERONT OFFERTES CET HIVER

Pickleball libre	Bains libres	Patinage libre
Badminton libre	Basketball	Hockey libre

Veuillez prendre note que l'horaire est modifiable sans préavis.
Aucun prêt de matériel disponible sur place.

PATINOIRES AVEC SURVEILLANCE

- Centre Delphis-Marois : une surface glacée éclairée avec bandes et une surface éclairée sans bandes
- Centre socio-récréatif Les Bocages : une surface glacée éclairée avec bandes et une surface glacée éclairée sans bandes
- Complexe sportif multifonctionnel : une surface glacée éclairée avec bandes

PATINOIRES SANS SURVEILLANCE

- Parc Place-Portneuf : une surface éclairée avec bandes
- Parc Richard-Gosselin (Domaine) : une surface éclairée avec bandes

Note : Les écoles peuvent utiliser les patinoires du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES | inscription obligatoire

 ACTIVITÉ	 INFORMATIONS
Viactive – Lundi pm	Séance d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise.
Viactive – Vendredi am	Séance d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise.
Danse en ligne country	Séance d'apprentissage pour débutants et intermédiaires.
Conversation anglaise	Période de discussion dirigée en anglais, niveau avancé.
Chanter pour chanter	Période de chant pour le plaisir, accompagné d'un piano.

  DATE ET HEURE	 LIEU
17 janvier au 28 mars, 14 h à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
14 janvier au 25 mars, 10 h 30 à 11 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
19 janvier au 30 mars, 9 h 45 à 11 h 15	Centre Delphis-Marois
20 janvier au 31 mars, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
27 janvier, 24 février et 24 mars, 13 h 30 à 15 h	Centre Delphis-Marois

MAISON OMER-JUNEAU

Depuis 10 ans, la maison Omer-Juneau est un lieu de rencontre et de loisir pour les personnes de 50 ans et plus. Les activités y sont gratuites. Profitez des installations : table de billard, terrain de pétanque intérieur et ordinateurs et de nos activités organisées : bridge, crible, jeux de société, cartes.



Consultez les heures d'ouverture au vsad.ca/fr/salles/maison-omer-juneau/





ACTIVITÉS CULTURELLES

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Peinture à l'huile et acrylique Par Joanne St-Cyr	Adulte	Initiez-vous ou perfectionnez-vous à la peinture à travers un enseignement individualisé selon votre choix d'expression picturale et votre rythme d'apprentissage Matériel : Voir annexe A à la page 38
Chant (45 min) Par Nathalie Magnan	8 à 16 ans	Déterminez vos objectifs en compagnie de votre professeur. Améliorez votre posture, vos qualités vocales et votre respiration grâce à des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. <i>Découvrez votre professeur : Voir annexe B à la p. 38</i>
Chant (60 min) Par Nathalie Magnan	16 ans et +	<i>Règlements et renseignements importants : Voir Annexe C à la p. 39</i>
Piano (45 min) (débutant) Par Nathalie Magnan ou Stéphane St-Laurent	6 à 16 ans	Déterminez vos objectifs en compagnie de votre professeur. Améliorez votre posture, et votre technique instrumentale grâce à des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. Vous pouvez même être encouragés à passer un examen pour atteindre un degré supérieur et compléter votre formation musicale. <i>Découvrez votre professeur : Voir annexe B à la p. 38</i>
Piano (60 min) Par Nathalie Magnan	16 ans et +	<i>Règlements et renseignements importants : Voir Annexe C à la p. 39</i>

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mardis, 19 h à 22 h À partir du 10 janvier – 12 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	175 \$
Tous les mercredis, 13 h à 16 h À partir du 10 janvier – 12 semaines	Centre Delphis-Marais	175 \$
Les mercredis ou jeudis À partir du 10 janvier – 15 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	427,50 \$
Les mercredis ou jeudis À partir du 10 janvier – 15 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	570 \$* (voir note)
Les lundis, mardis, mercredis, jeudis ou vendredis À partir du 10 janvier – 15 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	427,50 \$
Les lundis, mardis, mercredis, jeudis ou vendredis À partir du 10 janvier – 15 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	570 \$* (voir note)

*Note : Rabais de 25 \$ pour les nouveaux clients. Des conditions s'appliquent. Contactez Kéno pour plus de détails.

ACTIVITÉS SPORTIVES

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Escrime (intermédiaire) Par Club école d'escrime l'Esquadra	12 ans et +	Développez votre technique avec votre arme préférée. Vous pouvez également vous préparer à participer au circuit provincial. <i>Matériel à apporter : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme.</i>

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les dimanches, 9 h à 10 h 30 À partir du 10 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	115 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Escrime (débutant) Par Club école d'escrime l'Esquadra	8 ans et +	Initiation au fleuret, à l'épée et au sabre. Apprenez les rudiments de l'arbitrage et participez à un mini-tournoi en fin de la session. <i>Matériel à apporter : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt</i> <i>Matériel fourni : Équipement spécifique</i>
Patinage (niveau 1) Pingouins Par École de patin Les Pingouins	4 à 8 ans	NOUVEAU! Ce programme évolutif est animé par des moniteurs certifiés. L'objectif est de développer les habiletés globales des patineurs à travers une panoplie de jeux et d'exercices ludiques. <i>Équipement : Voir annexe D à la p. 40</i>
Patinage (niveau 2) Harfangs Par École de patin Les Pingouins	4 à 8 ans	<i>Informations importantes : Voir annexe E à la p. 40</i>
Mise en forme (débutant) Par Synergie - clinique de kinésiologie	Adulte	Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires ainsi que vos capacités cardiovasculaires (cours non-chorégraphié). Entraînement supervisé par un kinésiologue.
Mise en forme (intermédiaire) Par Synergie - clinique de kinésiologie	Adulte	Optimisez vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise grâce à des enchaînements d'exercices variés (cours non-chorégraphié). Entraînement supervisé par un kinésiologue.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les dimanches, 10 h 30 à 11 h 30 À partir du 10 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les samedis, 9 h à 9 h 50 À partir du 10 janvier – 5 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	70 \$
Tous les samedis, 10 h à 10 h 50 À partir du 10 janvier – 5 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	70 \$
Tous les samedis, 9 h à 9 h 50 À partir du 10 janvier – 5 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	70 \$
Tous les samedis, 10 h à 10 h 50 À partir du 10 janvier – 5 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	70 \$
Tous les mardis, 18 h à 18 h 50 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les jeudis, 19 h à 19 h 50 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les mardis, 19 h à 19 h 50 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les jeudis, 18 h à 18 h 50 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$

50 ANS ET PLUS

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Conditionnement physique sur musique Par Rest'actif	50 ans et +	Améliorez votre condition physique et votre bien-être. Un entraînement dynamique et actif comprend plusieurs exercices : échauffement, cardio-vasculaire, musculation et étirements.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mercredis, 9 h à 10 h À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les vendredis, 9 h à 10 h À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$



50 ANS ET PLUS (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Stretching et tonus Par Rest'actif	50 ans et +	Exercez-vous en musique avec des étirements, afin d'accroître votre souplesse, votre mobilité et votre amplitude articulaire. Des exercices musculaires s'ajoutent pour maintenir et améliorer la force et l'endurance.
Gym douce Par Rest'actif	50 ans et +	NOUVEAU! Vous désirez reprendre la forme en douceur ou avez des limitations physiques particulières ? Cette mise en forme en douceur a pour but d'améliorer graduellement votre condition physique et votre endurance, et ce, à votre rythme.
Pilates Par Rest'actif	50 ans et +	Entraînement musculaire doux permettant d'améliorer la force, l'endurance et la souplesse en plus de procurer une sensation de bien-être. Le Pilates vous permet de retrouver votre énergie, d'améliorer votre posture ainsi que la santé de votre dos. <i>Prérequis : Être en mesure d'effectuer des exercices au sol.</i>

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mercredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les vendredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les mercredis, 11 h 10 à 12 h 10 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les lundis, 13 h à 14 h À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	137 \$

BIEN-ÊTRE

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Yoga - Thèmes choisis (avancé) Par Louis Laliberté	Adulte	Chaque cours comprend une partie introductive (environ 20 minutes), des exercices précis et une mise en pratique du thème abordé (environ 40-45 minutes), puis se termine par une relaxation, une visualisation ou un exercice de respiration appelé pranayama.
Yoga et zen (pour tous) Par Louis Laliberté	Adulte	

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les lundis, 19 h à 20 h 30 À partir du 10 janvier – 12 semaines	Centre Delphis-Marois	99 \$
Tous les mercredis, 19 h à 20 h 30 À partir du 10 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$

BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Qi gong Par Réjean Paquet	Adulte	Une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découverte et de détente. Cours tous niveaux.
Tai-chi-chuan Par Réjean Paquet	Adulte	Découvrez votre espace avec cette méditation en mouvement guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Cours tous niveaux.
Yogalates Par Lucie Dallaire	Adulte	Combinez les postures classiques et les techniques respiratoires du yoga aux exercices de renforcement des muscles profonds de votre corps. Discipline complète, relaxante et sportive visant à assouplir le corps, augmenter l'endurance et améliorer la posture.
Hatha yoga Par Lucie Dallaire	Adulte	Après avoir débuté par une centration et un échauffement, vous tiendrez les postures de bases pendant de courtes périodes. Vous pratiquerez la respiration abdominale et yogique (technique de pranayama), pour terminer par une relaxation.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
NOUVEAU! Tous les mardis, 10 h à 11 h À partir du 10 janvier – 12 semaines Tous les jeudis, 18 h 30 à 19 h 30 À partir du 10 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$* (voir note)
NOUVEAU! Tous les mardis, 11 h 15 à 12 h 15 À partir du 10 janvier – 13 semaines Tous les jeudis, 19 h 45 à 20 h 45 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	99 \$* (voir note)
Tous les mercredis, 18 h à 19 h 15 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les jeudis, 9 h 30 à 10 h 45 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les mercredis, 9 h 30 à 10 h 45 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$

*Note : Rabais de 10 \$ à l'achat d'un deuxième cours parmi Tai-chi-chuan et Qi gong. Offre à durée limitée.

FORMATION POUR ENFANT

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Gardiens avertis Par Formation Prévention Secours	11 ans et +	Objectif : apprendre aux futurs gardiens les soins à donner aux enfants Sujets abordés : nourrir un bébé, changer une couche, préparer un repas, jouer avec des enfants de tous âges, prévenir les blessures, assurer la sécurité des enfants et gérer une urgence. La formation permet l'obtention d'une carte d'attestation Croix-Rouge. Matériel à apporter : dîner froid, crayons et papier.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Samedi 22 janvier, 8 h 30 à 16 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	70 \$



FORMATION POUR ENFANT (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Développer la confiance en soi Par Lili Rescouste	8 à 12 ans	Objectif : apprendre aux enfants à développer leur confiance en soi ainsi qu'en leurs compétences afin d'améliorer leur estime d'eux-mêmes. Sujets abordés : identifier leurs forces, leurs qualités ainsi que leurs limites. Trouver des stratégies pour maîtriser leurs frustrations et respecter leurs besoins.
Mon stress et mes émotions intenses, j'ai mes solutions. Par Lili Rescouste	6 à 12 ans	Objectifs : reconnaître les signes de stress, les émotions intenses et trouver des solutions pour éviter de se mettre dans le trouble. Sujets abordés : identifier et maîtriser leurs émotions et leur stress, relever des petits défis à travers des exercices pratiques et des moments de réflexion entre parent et enfant.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Mercredi 2 mars, 18 h 15 à 19 h 15	Centre socio-récréatif Les Bocages	32 \$* (voir note)
Mercredi 2 février, 18 h 15 à 19 h 15	Complexe sportif multifonctionnel	32 \$* (voir note)

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



LOCATION SAISONNIÈRE DE TERRAIN

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Badminton	Adulte	Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains disponibles en location saisonnière. Limite de 4 joueurs par terrain Matériel à apporter : raquette et volant
Pickleball	Adulte	Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains disponibles en location saisonnière. Limite de 4 joueurs par terrain Matériel à apporter : raquette et balle

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les vendredis, 16h à 17h20 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	208 \$
Tous les vendredis, 17h30 à 18h50 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	208 \$
Tous les vendredis, 16h à 17h20 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	208 \$
Tous les vendredis, 17h30 à 18h50 À partir du 10 janvier – 13 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	208 \$



NATATION PRÉSCOLAIRE | 4 mois à 5 ans

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Étoile de mer	Enfants 4 à 12 mois	Bébé peut se tenir la tête droite. Approvisionnement 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.
Canard	Enfants 4 à 12 mois	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.
Tortue de mer	Enfants 12 à 24 mois	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.
Loutre de mer	Enfants 24 à 36 mois	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^e cours, et aide de flottaison.
Salamandre	Enfants 3 à 5 ans	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.
Poisson-lune	Enfants 3 à 5 ans	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.

DATE ET HEURE	COÛT
Samedi, 10 h – Samedi, 12 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 12 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 9 h - Samedi, 11 h - Samedi, 16 h - Dimanche, 8 h - Dimanche, 10 h - Vendredi, 18 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 12 h – Lundi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 8 h – Samedi, 9 h – Samedi, 12 h – Dimanche, 8 h – Dimanche, 10 h – Dimanche, 16 h – Lundi, 18 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 8 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 17 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$

NATATION PRÉSCOLAIRE | 4 mois à 5 ans (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Crocodile	Enfants 3 à 5 ans	Amélioration des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, apprentissage de la nage sur le ventre et sur le dos, du saut en eau profonde ainsi que de la nage avec un VFI. L'enfant nage 10 mètres de façon continue. Sans parent dans l'eau, sans aide de flottaison.
Baleine	Enfants 3 à 5 ans	Augmentation de la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et de la distance de la nage sur le ventre et sur le dos. Apprentissage du plongeon, départ en position assise. L'enfant nage 15 mètres de façon continue. Sans parent dans l'eau, sans aide de flottaison.

  DATE ET HEURE	 COÛT
Samedi, 12 h – Dimanche, 8 h – Dimanche, 17 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 16 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$

NATATION JUNIOR | 6 ans et +

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Junior 1	Enfants 6 ans +	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.
Junior 2	Enfants 6 ans +	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.
Junior 3	Enfants 6 ans +	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.

  DATE ET HEURE	 COÛT
Samedi, 9 h – Samedi, 11 h – Samedi, 12 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 8 h – Dimanche, 10 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h – Mardi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 12 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 17 h – Mercredi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 11 h – Samedi, 12 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 10 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h – Jeudi, 19 h 30 – Vendredi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$

NATATION JUNIOR | 6 ans et + (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Junior 4	Enfants 6 ans +	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.
Junior 5	Enfants 6 ans +	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.
Junior 6	Enfants 6 ans +	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.
Junior 7	Enfants 6 ans +	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.
Junior 8	Enfants 6 ans +	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 m), 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.
Junior 9	Enfants 6 ans +	Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m) ainsi qu'en dos élémentaire (50 m) et en brasse (25 m). Initiation au coup de pied en ciseau et au plongeon de surface tête première. L'enfant nage 400 mètres de façon continue.
Junior 10	Enfants 6 ans +	Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m) ainsi qu'en dos élémentaire (50 m) et en brasse (50 m). Initiation à la marinière (25 m), exécution du battement de jambes du dauphin (vertical), de plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. L'enfant nage 500 mètres de façon continue.

  DATE ET HEURE	 COÛT
Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h – Mardi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 9 h - Samedi, 11 h - Samedi, 17 h - Dimanche, 8 h - Dimanche, 10 h - Dimanche, 16 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 10 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h – Vendredi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 9 h – Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 9 h – Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 8 h – Dimanche, 9 h – Vendredi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$
Samedi, 8 h – Dimanche, 9 h – Vendredi, 19 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$

COURS DE NATATION PRIVÉS

DATE ET HEURE

Samedi, 8 h, 9 h, 10 h, 11 h, 12 h, 16 h et 17 h
 Dimanche, 8 h, 9 h, 10 h, 11 h, 12 h, 16 h et 17 h
 Lundi, 18 h 30 et 19 h 30 – Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30
 Vendredi, 18 h 30 et 19 h 30

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.
 Session 1 débutant le 10 janvier selon votre horaire – 5 séances de 45 min.
 Session 2 débutant le 14 février selon votre horaire – 5 séances de 45 min

COÛT

Résidents : 200 \$
 Non-résidents : 300 \$

COURS DE NATATION ADULTES

ACTIVITÉ

CLIENTÈLE

INFORMATIONS

Essentiel 1

16 ans et +

Croix-Rouge Natation Essentiel 1 est une introduction à la natation qui se concentre sur la nage sur le ventre.

Essentiel 2

16 ans et +

Croix-Rouge Natation Essentiel 2 est axé sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'acquisition de l'aisance en eau profonde et l'amélioration de la distance parcourue à la nage.

DATE ET HEURE

Lundi, 19 h 30
 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

Lundi, 19 h 30
 Débutant le 10 janvier selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

COÛT

Résidents : 91 \$
 Non-résidents : 136,50 \$

Résidents : 91 \$
 Non-résidents : 136,50 \$

MISE EN FORME

ACTIVITÉ

CLIENTÈLE

INFORMATIONS

Aquacircuit

16 ans et +

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, conditionnement physique aquatique, aquafitness et aquavélo.

Le cours se déroule en eau peu profonde et profonde, vous devez être à l'aise dans l'eau.

DATE ET HEURE

Mercredi, 9 h
 Débutant le 10 janvier selon votre horaire
 10 séances de 55 minutes

COÛT

Résidents :
 1 fois/sem. : 91 \$
 2 fois/sem. : 145 \$
 3 fois/sem. : 181,25 \$

Non-résidents :
 1 fois/sem. : 136,50 \$
 2 fois/sem. : 217,50 \$
 3 fois/sem. : 271,50 \$



MISE EN FORME (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Aquacomb	16 ans et +	Un mixte entre aquaforme et entraînement en longueur. Ce cours s'adresse aux gens désirant parfaire leur style de nage, s'entraîner en nageant tout en ayant une portion de leur entraînement avec des exercices de type aquaforme en début de séance.
Aquafitness	16 ans et +	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.
Aquaforme	16 ans et +	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.
Aquajogging	16 ans et +	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.
Aquapoussette	16 ans et +	Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans et à leur bébé. Il est axé sur la mise en forme générale de la mère. Note importante : le bébé doit avoir au moins 4 mois et pouvoir se tenir la tête seul.

  DATE ET HEURE	 COÛT
Lundi, 10 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$
Mardi, 9 h – Jeudi, 9 h – Jeudi, 18 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$
Lundi, 9 h – Mardi, 11 h – Mardi, 18 h 30 – Jeudi, 19 h 30 – Vendredi, 9 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$
Mardi, 10 h – Mardi, 19 h 30 – Jeudi, 11 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$
Vendredi, 10 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$

MISE EN FORME (suite)

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Aquaprénatal	16 ans et +	Adapté aux besoins de la femme enceinte, ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.
Aquavélo	16 ans et +	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.
Entraînement et perfectionnement de style	16 ans et +	L'activité s'adresse aux personnes qui désirent s'entraîner en longueur et qui peuvent nager 200 m 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 du perfectionnement technique. L'entraînement est adapté au rythme de chacun. Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le Complexe sportif multifonctionnel.

DATE ET HEURE	COÛT
Mercredi, 18 h 30 Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$
Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 10 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$
Mardi, 6 h 30 – Mardi, 8 h – Mercredi, 10 h – Jeudi, 6 h 30 - Jeudi, 8 h Débutant le 10 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes	Résidents : 1 fois/sem. : 91 \$ 2 fois/sem. : 145 \$ 3 fois/sem. : 181,25 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 136,50 \$ 2 fois/sem. : 217,50 \$ 3 fois/sem. : 271,50 \$

PROGRAMME DE FORMATION

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Combiné Médaille et Croix de bronze	13 ans +	Formation permettant au candidat d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidats apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défense et de dégagement, afin de se préparer à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes. Cette formation te permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence à tous les cours est obligatoire.

DATE ET HEURE	COÛT
30 janvier, 6-13-20-27 février, 13 h à 21 h	Résidents et non-résidents : 350 \$



PROGRAMME DE FORMATION (suite)

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Premiers soins - Général/DEA	13 ans +	Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions de premiers soins particulières. Le candidat devra, entre autres, prodiguer des traitements spécifiques comme l'immobilisation d'une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur.
Moniteur de sécurité aquatique	15 ans +	Formation permettant au candidat d'enseigner les cours de natation de la Croix-Rouge.

DATE ET HEURE	COÛT
19-20 mars, 8 h à 17 h	Résidents et non-résidents : 150 \$
29 janvier, 12-19-26 février, 13 h à 18 h Stage et formation en ligne entre le 30 janvier et le 27 mars	Résidents et non-résidents : 300 \$



UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE T'ATTEND!

ASSITANT-SAUVETEUR
 SAUVETEUR
 MONITEUR SÉCURITÉ AQUATIQUE
 MONITEUR EN SAUVETAGE
 MONITEUR MISE EN FORME

POUR NOUS JOINDRE : 418 878-5473 POSTE 5821
 OU VSADCOMPLEXE@SODEM.NET

Annexe A

Liste de matériel – Peinture à l’huile et à l’acrylique

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)

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.)

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)

Annexe B

Professeurs de musique

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, cheffe de chœur et professeure 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.



Annexe B (suite)

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.



Annexe C

Règlements et renseignements importants – Musique

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 sociocréatif 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.

Des frais supplémentaires peuvent s'ajouter pour le matériel pédagogique. Veuillez nous contacter pour plus de détails.

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 offrent 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.

Annexe D

Liste de matériel – Patinage

L'équipement de base requis sur la glace est relativement peu coûteux et est nécessaire pour assurer la protection de l'enfant. Assurez-vous d'avoir en votre possession tous les items dès le premier cours.

Tous les adultes sur la patinoire doivent également porter un casque attaché, et ce, en tout temps.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Une paire de patins.
- Un casque protecteur avec une coquille extérieure rigide.
- Des lunettes de protection, une grille ou une visière. La grille ou la visière sont recommandées pour les plus petits qui font des jeux à quatre pattes.
- Un protecteur pour le cou de type bavette. Il doit être ajusté pour couvrir le cou et les parties molles de la région supérieure de la poitrine.

- Des gants ou mitaines résistants à l'eau.
- Des vêtements longs adéquats à un entraînement sur la glace.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Des protège-genoux.
- Des protège-coudes.

Annexe E

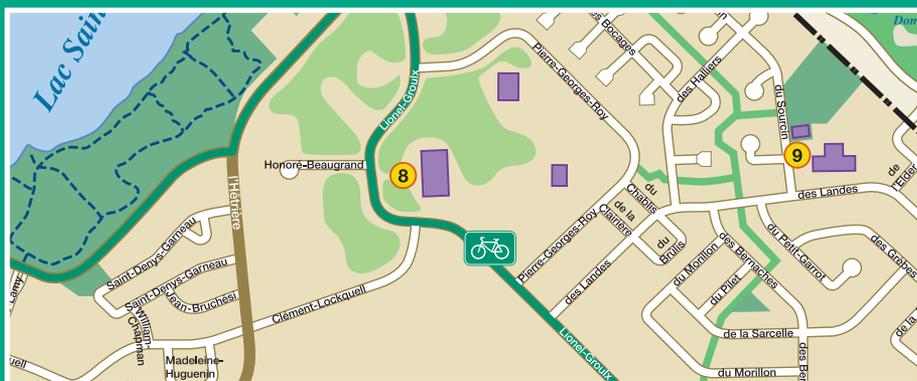
Patinage – informations importantes

Le prix inclut des frais non remboursables de 10 \$ d'affiliation saisonnière à la Fédération de patinage de vitesse du Québec (FPVQ).

Un parent est autorisé sur la glace à titre d'accompagnateur pour un enfant de moins de 10 ans ou ayant des besoins particuliers. Sont obligatoires pour l'accompagnateur :

- Le port du couvre visage.
- Le respect de la distanciation avec les autres participants et membres du personnel.
- Une assurance accident. Si vous n'en n'avez pas, une affiliation est disponible pour bénéficier de l'assurance de la Fédération de Patinage de Vitesse du Québec. Veuillez communiquer avec notre service à la clientèle lors de votre inscription AVANT le début des activités.
- Le port d'un casque protecteur.

À défaut de remplir l'ensemble de ces conditions, il ne sera pas permis à l'accompagnateur d'entrer sur la glace durant la cour.



Lieux des activités

- 1 **Complexe sportif multifonctionnel** : 230, route de Fossambault
- 2 **Hôtel de ville** : 200, route de Fossambault
- 3 **Maison Thibault-Soulard** : 295, route 138
- 4 **Maison Omer-Juneau** : 289, route 138
- 5 **Maison des jeunes L'Intrépide** : 103, rue Jean-Juneau
- 6 **Centre Delphis-Marois** : 300, rue de l'Entrain
- 7 **Bibliothèque Alain-Grandbois** : 160, rue Jean-Juneau
- 8 **Centre communautaire multifonctionnel secteur est** : 4950, rue Lionel-Groulx
- 9 **Centre socio-récréatif Les Bocages** : 4850, rue du Sourcil
- 10 **Parc Place Portneuf**
- 11 **Parc Richard-Gosselin** : Chemin du Domaine par Notre-Dame

POUR NE RIEN MANQUER...
EN MATIÈRE DE LOISIRS,
CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

f Les Augustinois actifs

VSAD.CA



Tu veux un travail **V**alorisant et **S**timulant
dans un environnement **A**gréable
ou de nombreux **D**éfis t'attendent

JOINS-TOI À NOUS EN TANT...

**BRIGADIERS • AUXILIAIRE ENTRETIEN COMPLEXE SPORTIF
SURVEILLANT • JOURNALIER AUXILIAIRE HIVER**

Consultez régulièrement le **vsad.ca** pour
connaître les différents postes offerts à la ville.