

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022

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^{inc.}

Table des matières

Renseignements généraux.....	1
Liste des organismes.....	3
Activités culturelles.....	4
Programmation 50 ans et plus.....	12
Activités offertes par Kéno.....	14
Activités offertes par Sodem.....	22
Annexes.....	36
Cartes et adresses des lieux d'activités.....	37

Consultez le site Internet pour tout savoir sur votre ville!

vsad.ca



@VSADofficiel



Abonnez-vous aux alertes citoyennes

Urgences, déneigement, travaux, eau potable, collectes, loisirs, culture.
Soyez informés en temps réel!

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 :

- Kéno : À partir du 28 mars 2022
Début de session : 11 avril
- Sodem : Inscription résidents : Du lundi 14 mars au dimanche 20 mars
Inscription pour tous : Du lundi 21 mars au dimanche 27 mars
Dates de la session : Du lundi 4 avril au dimanche 19 juin
- VSAD

L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités. Toutes les informations sont disponibles à 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

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. (Les cours de musique sont exempts de taxes pour tous. Kéno offre des facilités de paiement - cours de musique - 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'ÉVÉNEMENTS 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 (CS Trident)
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)
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin
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
www.culturestaugustin.wordpress.com
www.baseballnoroit.com
www.hockeycrsa.com
www.facebook.com/FerrieresStAugustindeDesmaures/
www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com
www.cnq.club
www.cpastaugustin.com
www.csoq.ca
www.tkd-crsa.ca
www.tennis-st-augustin.com
www.club.fadoq.ca/t032
www.ybstaugustin.org
www.facebook.com/optimistecrsa
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
www.mdjstaugustin.com
www.presencefamille.org
www.histoirestaugustin.com
www.societe-musicale-st-augustin.org
Téléphone: 418-809-7787
www.theatrestaugustin.com

AUTRES ORGANISMES (PARTENAIRES) SITE INTERNET

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
Résidence Le Portail
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse

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.facebook.com/LeGrandCircuitFamilial/
www.therapieleportail.org
www.traicjeunesse.org

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Découverte du hockey-luge	Pour tous	Participez à l'activité de découverte du hockey-luge dans le cadre de la Semaine québécoise des personnes handicapées.
La nuit de la lecture	Pour tous	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!

DATE ET HEURE	LIEU
À venir en juin	À venir en juin
14 mai, de 18 h à 23 h	Bibliothèque Alain-Grandbois



LES RENDEZ-VOUS À LA BIBLIO

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
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!
Tricot-Thé	Pour tous	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.

DATE ET HEURE	LIEU
6 avril et 4 mai, 15 h 30 à 17 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
26 avril, 31 mai et 28 juin, 10 h à 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois



SPECTACLE JEUNESSE

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Le sirop du grand-père Sucré Par Animations Clin d'œil	Familiale	Viens rencontrer le drôle de personnage qu'est le grand-père Sucré! Il connaît tous les secrets de la nature et il te racontera ses aventures avec l'eau d'érable et ses résultats sucrés!

DATE ET HEURE	LIEU
9 avril, 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



CONCERTS ET CONFÉRENCES | inscription obligatoire

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Les grands romantiques du piano : Frédéric Chopin et Franz Liszt Par Alain Châteauvert	Pour tous	Chopin et Liszt : un mariage parfait du grand piano romantique! Un concert de haute virtuosité vous attend!
Concert Le Savoir Aquatique Par Jérôme Casabon	Pour tous	En partenariat avec Route d'Artistes, c'est avec plaisir que l'artiste émergent Jérôme Casabon vous fera découvrir son univers musical!
Concert jazz Par Modulix Trio	Pour tous	Avec les journées qui s'allongent et se réchauffent, venez profiter d'un concert qui vous fera vibrer! Ce trio augustinois vous offrira une soirée riche en couleurs
Conférence Randonnée au Népal Par Pierre-Luc Côté	Pour tous	Vous avez toujours rêvé des montagnes du Népal ? Cette conférence s'adresse à vous! Avec ses montagnes qui atteignent jusqu'à 8 000 mètres, le Népal est un endroit mythique avec une richesse culturelle impressionnante. Laissez-vous transporter le temps d'une soirée!
Discussion avec... Denis Bouchard	Pour tous	Connu pour son rôle de Lulu dans Lance et compte ou encore pour ses nombreux rôles joués à la télé au fil des années, venez discuter avec cet acteur, metteur en scène et auteur talentueux. Une heure en agréable compagnie où vous pourrez lui poser vos questions.

DATE ET HEURE	LIEU
7 avril, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
19 mai, 19 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel
2 juin, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
19 avril, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
17 mai, 19 h	En virtuel



HEURE DU CONTE | inscription obligatoire

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Heure du conte de Pâques Avec Brigitte Brideau	0-5 ans	Une belle lecture animée te fera entrer dans le monde de Pâques. L'activité se terminera par un atelier créatif. Apporte ton couvre-tout!

DATE ET HEURE	LIEU
16 avril, 10 h30	Bibliothèque Alain-Grandbois



HEURE DU CONTE | inscription obligatoire (suite)

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	i INFORMATIONS
Heure du conte en pyjamas Avec Réjane Gourin	0-5 ans	Toutou et Grande-Mirette te donnent rendez-vous pour une dégustation d'histoires avec Réjane. Au menu: rires, peurs, émerveillements, découvertes et aventures. Ne manque pas ça!

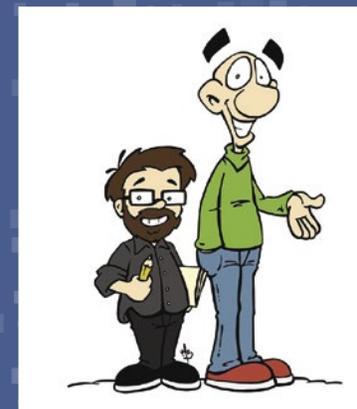
📅 DATE ET HEURE	📍 LIEU
22 avril et 27 mai, 18 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



PÉDAGO À LA BIBLIO | inscription obligatoire

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	i INFORMATIONS
Atelier de BD Jouer avec les mots et les dessins Par Dans la tête de François	6-12 ans	Viens participer à un atelier sur le thème de la bande dessinée avec l'auteur François St-Martin et l'illustrateur Marc Bruneau. L'activité interactive vise à te montrer que l'on peut s'amuser avec les dessins, mais aussi avec la langue française!
Les insectes Par La Maison Léon-Provancher	5-12 ans	Les insectes t'ont toujours fasciné? Viens participer à un atelier d'identification et sur le cycle de vie. Qui a dit que plaisir et connaissance ne peuvent pas aller ensemble?

📅 DATE ET HEURE	📍 LIEU
1 ^{er} avril, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
20 mai, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



ATELIERS JEUNESSE | inscription obligatoire

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	i INFORMATIONS
Aux petits soins Atelier jeunesse pour la Fête des Mères Par La Boite à science	8 à 12 ans	Pour la Fête des Mères, viens créer de beaux produits maison pour le corps! Quel cadeau parfait à offrir à maman pour la célébrer!

📅 DATE ET HEURE	📍 LIEU
30 avril, 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ATELIERS JEUNESSE | inscription obligatoire (suite)

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<p>Festi-fusée Atelier papa-enfant pour la Fête des Pères</p> <p>Par La Boite à science</p>	8 à 12 ans	Pour la Fête des Pères, construis une fusée avec ton papa. Vous pourrez ensuite la faire s'envoler à plus de 10 m dans les airs!

DATE ET HEURE	LIEU
11 juin, 10 h ou 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ATELIERS ADULTES | inscription obligatoire

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<p>Initiation au Mah-Jong</p>	18 ans et plus	Venez découvrir ce jeu de tuiles d'origine chinoise qui se joue à 4 joueurs.
<p>Clinique de pickleball</p>	18 ans et plus	Une séance pour s'initier à ce sport de raquette nord-américain combinant les éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

DATE ET HEURE	LIEU
8 avril, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
30 mai, 18 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ACTIVITÉS LIBRES

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.





COURS | 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.
Conversation anglaise	Discussion en petits groupes dans la langue de Shakespeare pour conserver les acquis. Niveau intermédiaire.
Danse en ligne country	Apprentissage de danses en ligne sur de la musique country.

  DATE ET HEURE	 LIEU
4 avril au 30 mai, 14 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
1 ^{er} avril au 27 mai, 10 h 30	Maison Omer-Juneau
21 avril au 26 mai, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
6 au 27 avril, 9 h 45	Centre Delphis-Marois

ACTIVITÉS PONCTUELLES

 ACTIVITÉ	 INFORMATIONS
Séance d'échange de plantes intérieures et de boutures	Vous êtes passionné(e)s de plantes? Joignez-vous à nous pour diversifier votre collection. Apportez vos plants et boutures et profitez de l'occasion pour faire des échanges!
Soirée intergénérationnelle	La maison des jeunes l'Intrépide et la maison Omer-Juneau ouvrent leurs portes l'une à l'autre le temps d'une soirée conviviale.
Randonnées de groupe	Courtes randonnées de 5 km ou moins dans la région de la Capitale-Nationale. Lieux et heure à confirmer, toujours le 2 ^e mardi du mois.

  DATE ET HEURE	 LIEU
9 mai, 10 h	Maison Omer-Juneau
27 mai, 18 h30	Maison Omer-Juneau
10 mai et 14 juin	À déterminer



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 VSAD.ca/loisirs
Chant (60 min) À la carte Par Nathalie Magnan	8 ans et +	Vous souhaitez essayer quelques cours avant la session d'automne ? Vous préparez un examen de musique ? Quel que soit le motif ou votre niveau, les cours à la carte vous permettront de réaliser vos objectifs.
Piano (60 min) À la carte Par Nathalie Magnan ou Stéphane St-Laurent	6 ans et +	<i>Découvrez votre professeur : Voir annexe B à VSAD.ca/loisirs</i> <i>Règlements et renseignements importants : Voir Annexe C à la page 36</i>

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mardis, 19 h à 22 h À partir du 11 avril – 6 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	89 \$
Les lundis, mardis, mercredis, jeudis ou vendredis À partir du 2 mai et tout au long de l'été Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	39 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Mise en forme (débutant) Par Synergie - clinique de kinésiologie	Adulte	Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires et 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 mardis, 18 h à 18 h 50 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$
Tous les jeudis, 18 h à 18 h 50 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	📄 INFORMATIONS
Tennis junior (4-5 ans) Par Tennis intérieur St-Augustin	4 à 5 ans	Courir, ralentir, sauter, lancer et attraper, quel que soit l'âge, chaque groupe aura ses propres objectifs tactiques, techniques et physiques. Cours pour 4-5 ans : en formule parents-enfants. <i>En cas de pluie : les cours sont déplacés sur des terrains intérieurs.</i>
Tennis junior (6-8 ans) Par Tennis intérieur St-Augustin	6 à 8 ans	
Tennis junior (9-11 ans) Par Tennis intérieur St-Augustin	9 à 11 ans	
Tennis junior (12 ans) et adultes Par Tennis intérieur St-Augustin	12 ans et +	

📅🕒 DATE ET HEURE	📍 LIEU	💰 COÛT
Tous les samedis : 9 h à 10 h (4-5 ans) 10 h à 11 h (6-8 ans) 11 h à 12 h (9-11 ans) 12 h 30 à 14 h (12 ans et +) À partir du 21 mai – 6 semaines	Centre Delphis-Marois <i>En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310 rue de Rotterdam)</i>	90 \$
		99 \$
		99 \$
		130 \$



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, 16 h à 17 h 20 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	187,20 \$
Tous les vendredis, 17 h 30 à 18 h 50 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	187,20 \$
Tous les vendredis, 16 h à 17 h 20 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	187,20 \$
Tous les vendredis, 17 h 30 à 18 h 50 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	187,20 \$



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 qui comprend plusieurs exercices : échauffement, cardiovasculaire, musculation et étirements.
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, 9 h à 10 h À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$
Tous les vendredis, 9 h à 10 h À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$
Tous les mercredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$
Tous les vendredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$
Tous les mercredis, 11 h 10 à 12 h 10 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$
Tous les lundis, 13 h à 14 h À partir du 11 avril – 8 semaines (Aucun cours le 23 mai)	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre communautaire multifonctionnel secteur est	85 \$

BIEN-ÊTRE

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
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.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mercredis, 17 h 30 à 18 h 45 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	69 \$



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.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les jeudis, 18 h 30 à 19 h 30 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	75 \$
Tous les jeudis, 19 h 45 à 20 h 45 À partir du 11 avril – 9 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	75 \$

FORMATION POUR ENFANT

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Je me garde seul Par Lili Rescouste	8 ans et +	Objectif : apprendre à se garder seul de façon sécuritaire. Sujets abordés : développer le sens des responsabilités, la confiance en soi, assurer leur sécurité et la sécurité des lieux. Un guide est fourni. Formule : cours parent-enfant
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
Mercredi 27 avril, 18 h 15 à 19 h 15	Complexe sportif multifonctionnel	32 \$* (voir note)
Samedi 7 mai, 8 h 30 à 16 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	70 \$



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



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 12 à 24 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 24 à 36 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 3 à 5 ans	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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 Débutant le 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 – Jeudi, 19 h 30 Débutant le 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes	Résidents : 74,50 \$ Non-résidents : 111,75 \$

COURS DE NATATION PRIVÉS

CLIENTÈLE	DATE ET HEURE
3 à 15 ans	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 – Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30 Vendredi, 18 h 30 et 19 h 30
16 ans et +	Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 19 h 30

INFORMATIONS	COÛT
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 4 avril selon votre horaire – 5 séances de 45 min. Session 2 débutant le 9 mai selon votre horaire – 5 séances de 45 min	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	COÛT
Lundi, 19 h 30 Débutant le 4 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes	Résidents : 91 \$ Non-résidents : 136,50 \$
Lundi, 19 h 30 Débutant le 4 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes	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	COÛT
Mercredi, 9 h Débutant le 4 avril 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
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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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.

  DATE ET HEURE	 COÛT
Mercredi, 18 h 30 Débutant le 4 avril 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 4 avril 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 4 avril 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
24 avril, 1 ^{er} -8-15-22 mai, 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.
Sauveteur national	15 ans +	Le certificat vise à inculquer les principes et les processus décisionnels de sauvetage qui aideront les candidats à évaluer les diverses situations et à s'y adapter. Cette formation te permet d'être sauveteur dès l'âge de 15 ans. <i>Prérequis : Détenir Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA</i>
Moniteur en sauvetage	16 ans +	Le moniteur en sauvetage peut enseigner les brevets suivants : Jeune sauveteur (Initié, Averti, Expert), Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Certificat de Distinction, ainsi que plusieurs autres. <i>Prérequis : Détenir Croix de bronze</i>
Moniteur mise en forme	14 ans +	Cette formation vous permet de donner tous les cours de mise en forme offerts (entraînement, aquaforme, aquavélo et plus) Vous aurez des notions sur le corps humain, les planifications d'entraînement, les exercices, les cours. Bref, une formation complète accessible à tous !
Croix de bronze (requalification)		
Sauveteur national (requalification)		

  DATE ET HEURE	 COÛT
28-29 mai, 8 h à 17 h	Résidents et non-résidents : 150 \$
4-11-18-25 avril, 2-9-16-23-30 mai, 6-13 juin, 17 h 30 à 21 h 30	Résidents et non-résidents : 300 \$
16-23-30 avril, 7-14-21 mai, 13 h à 21 h	Résidents et non-résidents : 250 \$
Date et heure à déterminer	Résidents et non-résidents : 75 \$
18 juin, 16 h à 20 h	Résidents et non-résidents : 100 \$
19 juin, 16 h à 20 h	Résidents et non-résidents : 100 \$



Annexes A et B

Disponibles sur VSAD.ca/loisirs

A- Liste de matériel – Peinture à l’huile et à l’acrylique **B- Professeurs de musique**

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 souhaités au moment de votre inscription (Centre socio-récréatif Les Bocages, centre Delphis-Marois, bibliothèque Alain-Grandbois). Les horaires sont créés en fonction de vos souhaits ainsi que la disponibilité des professeurs et les locaux. Un contact sera fait entre le professeur et l’élève par téléphone ou courriel. Il est donc 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.

Dans le cas d’un imprévu nécessitant la fermeture des locaux, les cours sont annulés. Toutefois, le professeur remettra le cours à un autre moment.

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

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 sur 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.

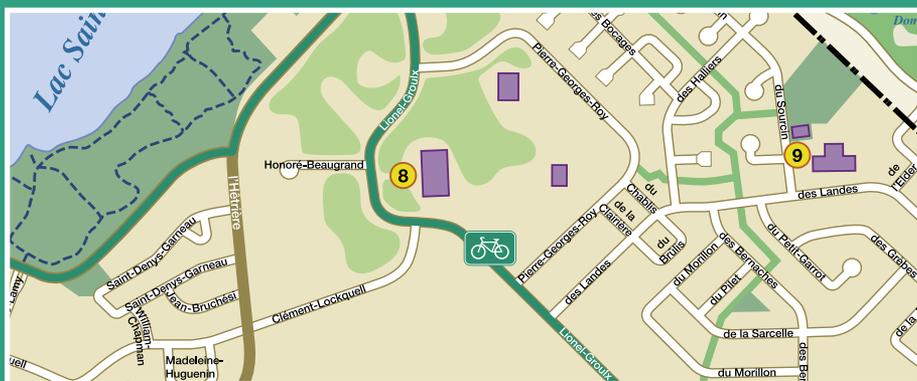
Le professeur n’a pas à remettre le cours ni à le prolonger si l’élève :

- 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.

Au besoin, des frais additionnels pourraient également être demandés pour tout matériel pédagogique supplémentaire ou l’accompagnement d’un chanteur lors d’un concert par exemple.



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.