

## Inscription loisirs

**Nouveau!**  
**combo d'activités**  
**sportives!**  
 Détails en page 20.

## SESSION D'AUTOMNE 2017

### Inscription dès le 5 août!

#### Des activités pour toute la famille!


La Ville de L'Ancienne-Lorette propose une large gamme d'activités pour tous les goûts et pour tous les groupes d'âge. Choisissez parmi une variété d'activités sportives, culturelles et aquatiques!

#### DATES IMPORTANTES

Début de la période d'inscription réservée <b>exclusivement aux résidents</b>	5 août, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	23 août, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	1 <sup>er</sup> septembre, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 11 septembre 2017

Les inscriptions se font par le Dossier Citoyen Voilà.


#### 1. CRÉEZ OU METTEZ À JOUR VOTRE DOSSIER CITOYEN | DÈS MAINTENANT

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), et cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page.

• Remplissez les champs requis pour créer votre Dossier ou vous connecter.

Mémorisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder à votre inscription et pour accéder à votre Dossier Citoyen ultérieurement.

#### 2. INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE | Du 5 août au 1<sup>er</sup> septembre 2017

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), et cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page.

• Remplissez les champs requis pour vous connecter puis cliquez sur l'onglet Loisirs et suivez les instructions.

#### Assistance à l'inscription sur place

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel  
 Samedi 5 août, 8 h 30 à 12 h  
 Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

#### Assistance téléphonique

418 872-9811  
 Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

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

#### Postes informatiques en libre-service

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel  
 Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

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

#### À PROPOS DU DOSSIER CITOYEN VOILÀ

Votre Dossier Citoyen vous offre un accès unique et rapide à tous les services de la Ville de L'Ancienne-Lorette, et ce, de façon sécurisée et dans le confort de votre foyer. Rassemblant les renseignements personnels de tous les membres de votre famille, il vous permet de vous inscrire plus rapidement aux activités de loisirs et même, de connaître le nombre de places disponibles dans un cours. Vous pouvez également voir les activités auxquelles vous êtes inscrits dans votre calendrier personnalisé et consulter votre relevé 24 pour vos impôts.

En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Citoyen en cliquant sur le logo Voilà  qui s'affiche dans le haut de toutes les pages du site Internet de la Ville, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org).

#### DURÉE DE LA SESSION ET LOCAUX DES ACTIVITÉS

##### Durée

Les activités de la session d'automne durent généralement 12 semaines et les cours débutent dans la semaine du 11 septembre 2017.

##### Locaux

- **Aquagym**  
1317, rue des Loisirs Est
- **Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)**  
1635, rue Notre-Dame
- **École Le Ruisseau**  
1745, rue Saint-Olivier
- **Centre communautaire (Chevaliers de Colomb)**  
1302, rue des Loisirs Est
- **La Hutte**  
1307, rue des Loisirs Est (parc de la Rivière)
- **Maison de la culture**  
1268, rue Saint-Paul
- **École des Hauts-Clochers - Pavillon Notre-Dame**  
1591, rue Notre-Dame

##### Tarifcation

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

**En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 23 août, à condition que des places soient disponibles.**

**COMBOS** : Le rabais de 10 \$ offert lors de l'inscription à un des combos d'activités sportives s'applique à tous (résidents, non-résidents et aînés). Pour bénéficier de la réduction, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo. Aucune autre combinaison n'est possible. Prenez note qu'en cas d'annulation d'un des cours, le rabais ne s'appliquera plus. Un crédit ou un remboursement vous sera donc fait du montant du cours, moins le rabais de 10 \$.

également aux activités offertes par les organismes.

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

#### MODALITÉS DE PAIEMENT

##### Quatre façons de payer :

**1. Directement dans votre Dossier Citoyen, par carte de crédit,** lors de l'inscription.

**2. À partir du site de transactions en ligne de votre institution financière** (Desjardins ou Banque Nationale), en ajoutant le fournisseur « Ancienne-Lorette - Loisirs » et en indiquant le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne.

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

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

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

#### MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

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

#### AUTRES RENSEIGNEMENTS

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

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

#### INFORMATION

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

Chantal Marin  
 418 872-9811  
[cmarin@lancienne-lorette.org](mailto:cmarin@lancienne-lorette.org)





## Inscription loisirs

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

#### INFORMATION

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

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

### PROGRAMMES DE MISE EN FORME

Adultes – 55 minutes

#### AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE ET 55 ANS ET PLUS

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12, 13, 14 et 15 septembre 2017

**Horaires :**  
Lundi de 8 h 45 à 9 h 40  
Lundi de 9 h 45 à 10 h 40  
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40  
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40  
Mardi de 18 h à 18 h 55  
Mercredi de 8 h 45 à 9 h 40  
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40  
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40  
Jeudi de 18 h à 18 h 55  
Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40  
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

#### AQUAFORME PRÉNATAL

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

**Préalable :** Avoir obtenu l'accord de son médecin.

**Durée :** 12 semaines débutant le 12 septembre 2017

**Horaires :** Mardi de 19 h 10 à 20 h 05

**Coût :** Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

#### AQUAFORME RÉGULIER

Deux niveaux permettent de travailler selon sa capacité. **Tous les cours ont lieu dans la piscine.**

#### Aquaforme I

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

\*Les personnes habituées au cours 55 ans et plus en piscine doivent s'inscrire à ce cours.

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12, 13, 14 et 15 septembre 2017

**Horaires :**  
Lundi de 9 h 45 à 10 h 40  
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40  
Lundi de 17 h à 17 h 55  
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40  
Mardi de 20 h 10 à 21 h 05  
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40  
Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40  
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40  
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

#### Aquaforme 2

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 septembre 2017

**Horaires :**  
Lundi de 8 h 45 à 9 h 40  
Mercredi de 8 h 45 à 9 h 40  
Jeudi de 8 h 45 à 9 h 40  
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

#### AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire, de même que des exercices de relaxation. Une ceinture d'aquajogging vous sera fournie.

**Préalable :** Être à l'aise en eau profonde puisque tous les cours ont lieu dans cette partie de la piscine.

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12 et 15 septembre 2017

**Horaires :** Lundi de 17 h à 17 h 55  
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05  
Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40  
**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

#### AQUAPOUSSETTE

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux parents et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse tout au plus 16 kg (36 livres). Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants qui seront fournis) pour suivre leur parent dans ses mouvements. La séance comprend 45 minutes de mise en forme pour le parent et 10 minutes pour le poupon. Les cours ont lieu principalement dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude, ainsi que dans la partie profonde de la piscine avec une ceinture d'aquajogging (fournie).

**Durée :** 12 semaines débutant les 13 et 15 septembre 2017

**Horaires :** Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40  
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

#### AQUACIRCUIT - DÉBUTANT - PISCINE

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

**Préalable :** Être à l'aise en eau profonde.

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12 et 14 septembre 2017

**Horaires :** Lundi de 18 h 15 à 19 h 10  
Mardi de 9 h 45 à 10 h 40  
Jeudi de 9 h 45 à 10 h 40  
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 10

**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

#### AQUACIRCUIT - AVANCÉ - PISCINE

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

**Préalables :** Être à l'aise en eau profonde.

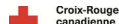
NOUVEAU : Pouvoir nager 200 mètres (8 longueurs).

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12 et 14 septembre 2017

**Horaires :** Lundi de 19 h 20 à 20 h 15  
Mardi de 8 h 45 à 9 h 40  
Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15

**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

### PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (DE 4 MOIS À 6 ANS)



- **Classement :** en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.
- Les enfants âgés de 5 ans et plus peuvent passer au niveau Junior I.
- **Exigences :** présence d'un parent dans les cours allant de l'Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Limite d'un accompagnateur dans l'eau par enfant.
- Les cours Étoile de mer, Canard et Tortue de mer sont d'une durée de 30 minutes.
- Les cours Loutre de mer, Salamandre, Poisson-lune, Crocodile et Baleine sont d'une durée de 40 minutes.
- Aucun matériel requis.

#### ÉTOILE DE MER – 4 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de se tenir la tête droite. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Samedi de 8 h 40 à 9 h 10  
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 45

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

#### ÉTOILE DE MER / CANARD – 4 à 24 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 15 et 16 septembre 2017

**Horaires :** Vendredi de 16 h 55 à 17 h 25  
Samedi de 10 h 25 à 10 h 55

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

#### CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Samedi de 9 h 15 à 9 h 45  
Dimanche de 8 h 40 à 9 h 10

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

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

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 13, 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Lundi de 16 h 55 à 17 h 25  
Mercredi de 16 h 55 à 17 h 25  
Samedi de 9 h 50 à 10 h 20  
Dimanche de 8 h 40 à 9 h 10  
Dimanche de 10 h 25 à 10 h 55

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

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

Le parent débute la session avec son enfant, dans l'eau, et transfère graduellement son enfant aux soins du moniteur. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 13, 15, 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Lundi de 17 h 30 à 18 h 10  
Mercredi de 17 h 30 à 18 h 10  
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 10  
Samedi de 11 h 45 à 12 h 25  
Dimanche de 11 h à 11 h 40  
Dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

#### SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec ou sans aide-flottante. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 13, 15, 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Lundi de 17 h 30 à 18 h 10  
Lundi de 18 h 15 à 18 h 55  
Lundi de 19 h à 19 h 40  
Mercredi de 17 h 30 à 18 h 10  
Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55  
Mercredi de 19 h à 19 h 40  
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 10  
Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55  
Vendredi de 19 h à 19 h 40  
Samedi de 11 h à 11 h 40  
Samedi de 11 h 45 à 12 h 25  
Samedi de 12 h 30 à 13 h 10  
Dimanche de 11 h à 11 h 40  
Dimanche de 11 h 45 à 12 h 25  
Dimanche de 12 h 30 à 13 h 10

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

#### POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 13, 15, 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Lundi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif  
Lundi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif  
Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif  
Mercredi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif  
Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif  
Vendredi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif  
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine  
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55 – piscine  
Samedi de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif  
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine  
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

#### CROCODILE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Samedi de 10 h 15 à 10 h 55  
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

#### BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de dix mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Durée :** 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

**Horaires :** Samedi de 11 h 15 à 11 h 55  
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$



## PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 À 12 ANS)

Ce programme permet aux enfants d'apprendre à nager, d'être en forme et de demeurer en sécurité, le tout dans un environnement amusant qui favorise le progrès et récompense le succès personnel.

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Habituellement, l'enfant commence le programme Junior quand il débute ou a débute l'école. **Les cours de tous les niveaux ont lieu dans la piscine.**

### JUNIOR 1

L'enfant est débutant, il doit se familiariser avec l'eau et la piscine ou peut avoir complété le niveau Salamandre. Aucune expérience en natation n'est requise.

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25  
 Samedi de 11 h 15 à 11 h 55  
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 2

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25  
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10  
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55  
 Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25  
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 3

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25  
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10  
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55  
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10  
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 4

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Samedi de 12 h à 12 h 55  
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 5

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 4 et être capable de nager seul sur une distance de 25 mètres (1 longueur).

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Samedi de 12 h à 12 h 55  
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 6

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 5 et être capable de nager seul sur une distance de 50 mètres (2 longueurs).

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Samedi de 12 h à 12 h 55  
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 7

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 6 et être capable de nager seul sur une distance de 75 mètres (3 longueurs).

**Durée :** 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25  
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 8

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 7 et être capable de nager seul sur une distance de 150 mètres (6 longueurs).

**Durée :** 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25  
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

### JUNIOR 9/10

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 300 ou 400 mètres (12 ou 16 longueurs).

**Durée :** 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2017  
**Horaires :** Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25  
 Samedi de 12 h 15 à 13 h 10  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

## NATATION POUR ADOLESCENTS (11 À 15 ANS) – NOUVEAU!

Ce cours d'adresse aux adolescents de 11 à 15 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation ou qui l'ont fait il y a quelques années et qui souhaitent améliorer leur aisance dans l'eau, leur technique et leur endurance. Idéal pour les jeunes qui désirent devenir sauveteurs, mais qui doivent améliorer leurs styles de nage avant de débiter les cours de formation en sauvetage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

\*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés. Les objectifs des participants seront pris en considération.



## OLYMPIQUES SPÉCIAUX NATATION (12 ANS ET PLUS) – NOUVEAU!



En partenariat avec l'organisme Olympiques spéciaux Québec, ce programme adapté s'adresse aux jeunes de 12 ans et plus vivant avec le spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle. L'organisme OSQ a pour mission d'enrichir par le sport la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle. Ainsi, nos moniteurs de natation s'occuperont de l'aspect technique tandis que l'OSQ fournira un encadrement sur place afin de prendre en charge les participants. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Préalables :** Être initié au milieu aquatique.  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25  
**Coût :** Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

\*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés.  
**Information :** Anne Germain, coordonnatrice aquatique  
 418 614-1907, p.223 ou olympiquesspeciauxquebec.ca.

## NATATION POUR ADULTES (15 ANS ET PLUS)

### ESSENTIEL 1

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Préalables :** Aucune expérience en natation n'est requise.  
 Ce cours d'adresse aux vrais débutants.  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25  
**Coût :** Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

### ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Préalables :** Une certaine expérience en natation est requise. Pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau Essentiel 1.  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25  
**Coût :** Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

### STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Préalables :** Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. Être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau Essentiel 2.  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25  
**Coût :** Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

## PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOLESCENTS ET ADULTES

### ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme, tout en améliorant leur endurance par la nage. Un programme d'entraînement sera proposé.

**Préalables :** Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt. Connaître au moins deux styles de nage.  
**Durée :** 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 18 h à 18 h 55  
 Jeudi de 18 h à 18 h 55  
**Coût :** Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.  
 Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.



**MÉDAILLE DE BRONZE**

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

**Préalables :** Être âgé de 13 ans ou plus à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.  
Démontrer les habiletés et connaissances du niveau Junior IO de la Croix-Rouge (test au premier cours).

**Durée :** 10 semaines débutant le 23 septembre 2017 (examen final le 2 décembre)

**Horaire :** Samedi de 15 h à 18 h - en classe et en piscine

**Coût :** Résident et non-résident : 117 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir (obligatoire) :**

- Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

**CROIX DE BRONZE**

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

**Préalables :** Détenir le certificat de Médaille de bronze.

**Durée :** 10 semaines débutant le 23 septembre 2017 (examen final le 2 décembre)

**Horaire :** Samedi de 16 h à 19 h 30 - en classe et en piscine

**Coût :** Résident et non-résident : 149 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir (obligatoire) :**

- Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

**COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA**

Troisième cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Ce cours prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence. Il devra produire des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi au candidat d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur lors des situations prescrites par la réglementation. Ce certificat est valide pour une durée de trois ans.

**Préalables :** Être âgé de 14 ans ou plus.  
Détenir le certificat de Croix de bronze.

**Durée :** 16 heures

**Horaire :** Samedi 16 et dimanche 17 septembre 2017, de 8 h à 17 h

**Endroit :** La Hutte

**Coût :** Résident et non-résident : 63 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir (obligatoire) :**

- Manuel canadien de premiers soins (18,50 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses).

**SAUVEUR NATIONAL – OPTION PISCINE**

Reconnu comme norme de performance du surveillant-sauveteur au Canada, le certificat Sauveteur national est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

**Préalables :** Être âgé de 16 ans ou plus à l'examen final.  
Détenir le certificat de Croix de bronze.  
Avoir réussi le cours Premiers soins – Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

**Durée :** 10 semaines débutant le 24 septembre 2017 (total de 40 heures), excluant l'examen final, qui aura lieu le 3 décembre 2017

**Horaire :** Dimanche de 15 h à 19 h - en classe et en piscine

**Coût :** Résident et non-résident : 179 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir (obligatoire) :**

- Manuel *Alerte! La pratique de la surveillance aquatique* (49 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

**REQUALIFICATION SAUVEUR NATIONAL – OPTION PISCINE**

Passage d'un examen de requalification du Brevet Sauveteur national.

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

**Durée :** Une séance de 5 h - en classe et en piscine

**Horaire :** Samedi 9 décembre 2017 de 14 h 30 à 19 h 30

**Coût :** Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

**MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)**

Ce tout nouveau cours de moniteur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge prépare les candidats à enseigner tous les programmes, dont le Croix-Rouge Natation et Croix-Rouge Natation préscolaire. Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d'introduire et de perfectionner des techniques de natation et de sécurité aquatique dans le cadre de tous ses programmes.

Ce cours est divisé en volets :

- MSA – Évaluation des techniques (3 à 6 h)
- MSA – En classe et en piscine (24 h)
- MSA – En ligne (14 à 20 h)\*
- MSA – Stage d'enseignement (minimum de 8 h)\*

Les candidats doivent assister et participer à tous les volets du cours à 100 %.

**Préalables :** Être âgé de 15 ans et plus.  
Détenir le certificat de Croix de bronze.

**Durée :** 12 semaines débutant le 24 septembre 2017

**Horaire :** Dimanche 24 septembre, de 10 h à 14 h - Accueil et évaluation  
Dimanches 12, 19 et 26 novembre et 3 décembre, de 8 h à 14 h - Volets Évaluation des techniques et En classe et piscine

\*Les volets En ligne et Stage d'enseignement se font en dehors de l'horaire ci-dessus.

**Coût :** Résident et non-résident : 125 \$

**Matériel à prévoir (obligatoire, coût : 154 \$ incluant les taxes et le transport) :**

- Cahier d'exercices du moniteur de sécurité aquatique;
- Guide pratique Croix-Rouge Natation;
- Accès pour MSA – En ligne sur le Réseau des moniteurs;
- Accès aux outils et ressources pour le stage d'enseignement, le générateur de plans de leçon et les modules de perfectionnement professionnel en ligne;
- Certificat.

**RENOUVELLEMENT – MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)**

Renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique.

**Préalables :** Détenir un certificat de Moniteur en sécurité aquatique obtenu en 1996 ou après et en présenter une preuve au début de la séance.

**Durée :** Une séance de 5 h - en classe et en piscine

**Date et horaire :** Dimanche 10 décembre 2017 de 14 h 30 à 19 h 30

**Coût :** Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

**COURS PRIVÉS DE NATATION**

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

**Horaire :**

- Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives.
- Deux sessions de cours seront offertes à l'automne, soit du 25 septembre au 29 octobre 2017 et du 30 octobre au 3 décembre 2017.
- Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :
  - Enfants : vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13 h 30
  - Adolescents et adultes : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 50

**Coût :** Résident : 105 \$ / Non-résident : 158 \$  
Ce montant est payable lors de la confirmation du cours.

**Inscription :** La période d'inscription se déroule du 5 août au 1<sup>er</sup> septembre 2017.

1) Faites parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à [cmrain@lancienne-lorette.org](mailto:cmrain@lancienne-lorette.org) en indiquant les informations suivantes :

- Nom et prénom de l'élève;
- Âge et besoins spécifiques de l'élève;
- Session de cours désirée et disponibilité;
- Numéros de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée).

2) Une fois votre inscription confirmée, nous procéderons à celle-ci. Vous pourrez consulter et payer votre inscription dans votre Dossier Citoyen. Si vous ne possédez pas encore de Dossier Citoyen, créez-le dès maintenant!

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville, au lancienne-lorette.org, et cliquez sur le logo Voilà (insérer le logo) dans le haut de la page.
- Remplissez les champs nécessaires pour créer votre Dossier.
- Une fois connectés, cliquez sur l'onglet Loisirs puis sur le bouton « Effectuer un paiement » et suivez les instructions.

**Confirmation d'inscription**

Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone dès que possible.

Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers et compte tenu des places limitées, les demandes seront traitées par ordre d'arrivée et de priorité :

- Résident de L'Ancienne-Lorette;
- Jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
- Adolescent ou adulte débutant, non nageur;
- Élève qui veut poursuivre son apprentissage, mais qui ne peut suivre la session régulière.

**ACTIVITÉS SPORTIVES****INFORMATION**

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

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

Les activités sportives sont offertes aux personnes de 15 ans et plus (sauf exceptions).

**ABDOS-FESSIERS**

Mélange d'exercices avec step et poids, au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette. Cours de bonne intensité cardiovasculaire et musculaire.

**Professeur :** André Falardeau, [hulujuan@sympatico.ca](mailto:hulujuan@sympatico.ca)

**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017

**Horaire :** Lundi de 19 h à 20 h  
Mercredi de 19 h à 20 h

**Coût :** Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

**AÉRO STEPPING INTERMÉDIAIRE – NOUVEAU**

Entraînement aérobie sur step avec enchaînements de pas complexes et favorisant le cardiomusculaire.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, [dibrochu@hotmail.com](mailto:dibrochu@hotmail.com)

**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017

**Horaire :** Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15

**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

**BADMINTON PM**

Nous vous proposons de venir jouer en double au badminton l'après-midi, sans professeur, dans un cadre récréatif. Vous devrez faire une rotation avec les autres joueurs à chacune des périodes de badminton. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

\* Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 12 semaines.

**Information :** Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222

**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017

**Horaire :** Lundi de 14 h 45 à 16 h 15

**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

**Endroit :** AQUAGYM

**BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE**

Léger éirement à l'arrivée, les équipes sont formées sur les terrains et on s'amuse! Les parties se feront en double. Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

**Information :** Marcel Tremblay, 418 849-1199, [info@objectifforme.ca](mailto:info@objectifforme.ca)

**Durée :** 12 semaines débutant le 15 septembre 2017

**Horaire :** Vendredi de 19 h à 20 h 30

**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

**Endroit :** AQUAGYM

**BOKWANDO**

Entraînements cardiovasculaire et musculaire utilisant les techniques d'art martial et de boxe et des enchaînements aérobiques, le tout avec plusieurs équipements. Intense, très efficace et dynamique.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, [dibrochu@hotmail.com](mailto:dibrochu@hotmail.com)

**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017

**Horaire :** Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15

**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

**BOOTCAMP – NOUVEAU**

Entraînement de style militaire combinant l'endurance musculaire et le cardiovasculaire qui amènera le participant à repousser ses limites.

**Professeur :** Sébastien Lacombe, [sebastien.lacombe.3@gmail.com](mailto:sebastien.lacombe.3@gmail.com)

**Durée :** 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017

**Horaire :** Mardi de 18 h à 19 h  
Jeudi de 18 h à 19 h

**Coût :** Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

**CARDIO HIP-HOP GROOVY – NOUVEAU**

Entraînement cardiovasculaire groovy où le participant dansera le style hip-hop, favorisant son agilité et sa capacité à s'exprimer.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, [dibrochu@hotmail.com](mailto:dibrochu@hotmail.com)

**Durée :** 12 semaines débutant le 12 septembre 2017

**Horaire :** Mardi de 18 h 15 à 19 h 15

**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET





### CARDIO MILITAIRE SPORTIF - NOUVEAU

Entraînement de stabilisation et de mobilité favorisant la force, l'endurance, l'agilité, la posture et la mobilité à l'aide de plusieurs ballons, tout en s'amusant.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### CARDIO TONUS

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

**Professeur :** Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 19 h à 20 h  
 Jeudi de 19 h à 20 h  
**Coût :** Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.  
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.  
**Endroit :** AQUAGYM

### CARDIO VITALITÉ

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

**Professeur :** André Falardeau, hulujan@sympatico.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 10 h à 11 h  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### COURSE À PIED - Débutant

Ce cours s'adresse aux gens n'ayant jamais couru et qui désirent s'initier à la course à pied, ce sport de plus en plus populaire. Nous vous proposons un entraînement progressif qui développera des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport, en alternant la marche et la course progressive.

**Professeur :** Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 18 h à 19 h  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### COURSE À PIED - Intermédiaire et avancé

Ce cours vous permettra de passer d'une pratique occasionnelle à une pratique régulière de la course à pied, tout en développant votre capacité cardiovasculaire avec un entraînement par intervalles.

**Professeur :** Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 19 h à 20 h  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### ENTRAÎNEMENT DE BOXE - 16 ans et plus

Lors de ce cours d'initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, un entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, des techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et la frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours. Vous devez fournir vos propres gants de boxe et bandages. \* Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

**Information :** François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 18 h à 19 h  
**Coût :** Résident : 95 \$ / Non-résident : 143 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

Ce cours travaille le cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaires, soit par intervalles, avec des séries ou des circuits aérobiques et musculaires, en utilisant les poids libres et tout équipement nécessaire, que ce soit pour le plaisir de bouger ou pour vous préparer à la pratique de votre sport.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 18 h 15 à 19 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### GROUILLE OU ROUILLE

Une activité physique où on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants feront des étirements, exercices en stations et pas de danse, tout en se déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et le sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront proposés au début et à la fin de chaque séance.

**Professeur :** Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant les 12, 13 et 14 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 14 h 15 à 15 h 15  
 Mercredi 10 h 30 à 11 h 30  
 Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

### GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

Comprendre que l'attention liée à l'intention dans la pleine conscience amène forcément un changement, tant spirituel et psychologique que physique. Pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration, de centration, se libérer des tensions et expulser les toxines.

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence\_allison25@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 10 h 30 à 12 h - BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN  
 Lundi de 20 h à 21 h 30 - CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)  
**Coût :** Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$

### GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION - Enfants de 4 à 6 ans

#### NIVEAU 1 - Débutant

Objectifs : Apprivoiser les appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline). Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité. Ce cours est une exploration à la gymnastique, il est donc recommandé uniquement pour les débutants.

#### NIVEAU 2 - Avec expérience

Objectifs : Développer davantage les éléments gymniques acquis à la précédente session aux appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline) en vue d'apprendre de nouveaux mouvements plus avancés. Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) ou ayant suivi un cours psychomoteur.

**Professeur :** À confirmer  
**Durée :** 12 semaines débutant le 16 septembre 2017  
**Horaires :** Niveau 1 : Samedi de 8 h 30 à 9 h 30  
 Samedi de 9 h 35 à 10 h 35  
 Niveau 2 : Samedi de 10 h 40 à 11 h 40  
 Samedi de 11 h 45 à 12 h 45  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET



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

#### Niveau 1 - 4 à 7 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir suivi le cours de niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

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

#### Niveau 1 avancé - 4 à 7 ans

L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

#### Niveau 2 - 8 à 12 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable que le jeune possède une base en gymnastique ou certaines habiletés motrices.

Objectif : Développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre (pivots, élans, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils). Pour s'inscrire dans ce niveau, le jeune doit avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.

**Professeur :** À confirmer  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 septembre 2017  
**Horaires :** Niveau 1 : Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30  
 Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35  
 Niveau 1 avancé : Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15  
 Niveau 2 : Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40  
 Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10  
**Coût :** Niveau 1 : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
 Niveau 2 : Résident : 84 \$ / Non-résident : 126 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### INTERVALLES STEPPING - NOUVEAU

Exercices sur step par intervalles qui feront travailler tout le corps avec une combinaison d'exercices musculaires plus spécifiques.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 septembre 2017  
**Horaires :** Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### MÉDITATION

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Ce cours permet d'expérimenter la méditation bouddhique et taoïste.

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence\_allison25@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 15 septembre 2017  
**Horaires :** Vendredi de 9 h 30 à 11 h  
**Coût :** Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

### MINIBASKET - 8 à 12 ans - NOUVEAU

Cours d'initiation au basketball à l'aide de matériel adapté pour les jeunes. Enseignement des techniques de base (dribble, passes et lancers) à travers des exercices éducatifs, des jeux et des concours.

**Information :** Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 15 septembre 2017  
**Horaires :** Vendredi de 17 h 45 à 18 h 45  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**MULTI CARDIO MILITAIRE PARENT-ENFANT (9 à 14 ans) - NOUVEAU**

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne des exercices soutenus et dirigés par des intervalles de temps donné à travers des circuits toniques.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 16 septembre 2017  
**Horaires :** Samedi de 9 h 30 à 10 h 30  
**Coût :** Résident : 99 \$ / Non-résident : 148,50 \$ (incluant l'inscription pour le parent et pour l'enfant)  
**Endroit :** AQUAGYM

**PÉTANQUE-ATOÛT – 50 ans et plus**

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

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**PALET (shuffleboard) – 50 ans et plus**

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

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881  
**Durée :** 12 semaines débutant le 12 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**PICKLEBALL**

Pickleball : jeu de raquette simple avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois qui consiste à envoyer la balle par-dessus le filet de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton. Cette activité plaira aux adeptes de sport de raquettes. Nous vous proposons de venir jouer au pickleball récréatif, sans professeur ni arbitre. L'équipement nécessaire est fourni sur place. \*Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 8 semaines.

**Information :** Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi 13 h à 14 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

**PILATES POSTURES ET STABILISATION**

La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 12 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 19 h 15 à 20 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

**POWER YOGA**

Pratique dynamique de postures (asanas) et enchaînements très rigoureux : savoir renouer avec l'intelligence de son corps, tonifié, vitalité et calme intérieur. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

**RETRAITE EN FORME**

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

**Information :** André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 10 h à 11 h  
 Mercredi de 10 h à 11 h  
**Coût :** Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem. Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.  
**Endroit :** AQUAGYM

**VITALITÉ SOUPLASSE PARENT-ENFANT (9 à 14 ans) - NOUVEAU**

Activité favorisant la force, la souplesse, l'agilité, la puissance et la matricité afin d'atteindre l'équilibre entre le physique et le mental.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 septembre 2017  
**Horaires :** Dimanche de 10 h 30 à 11 h 30  
**Coût :** Résident : 99 \$ / Non-résident : 148,50 \$ (incluant l'inscription pour le parent et pour l'enfant)  
**Endroit :** AQUAGYM

**TAI-CHI – Débutant**

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

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence\_allison2@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 18 h 30 à 20 h – CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)  
**Coût :** Résident – 120 \$ / Non-résident – 180 \$

**VOLLEYBALL RÉCRÉATIF**

Volleyball mixte 6 contre 6 de façon récréative en compagnie d'une animatrice. Le cours débutera par un léger échauffement suivi de la division des équipes. Vous jouerez ensuite de façon continue pendant toute la durée de l'activité.

**Information :** Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 septembre 2017  
**Horaires :** Dimanche de 18 h à 19 h 30  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**YO-VITALITÉ**

Combinaison de Pilates et de yoga. Séances permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Sculpte et tonifie la silhouette et augmente la force et la souplesse des muscles et tissus.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 19 h 15 à 20 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

**YOGA – APPROCHE VINIYOGA**

Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun, améliorant la concentration et la santé dans son ensemble.

**Information :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com  
 Pierrette Pineau, 418 849-3156, pepinot@ccapcable.com  
 Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca  
 12 semaines débutant les 11, 12, 13 et 14 septembre 2017

**Durée :** Débutant 1 – Sans expérience de yoga – Professeure : Jocelyne St-Onge  
 Lundi de 9 h 30 à 10 h 30  
 Lundi de 19 h 30 à 20 h 30  
 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30  
**Débutant 2** – Préalable : trois mois de pratique et plus – Professeure : Jocelyne St-Onge  
 Lundi de 10 h 30 à 11 h 30  
 Lundi de 18 h 30 à 19 h 30  
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30  
**Sportif** – Professeure : Sylvie Laroche  
 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (Débutant)  
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 (Avancé)

**Intermédiaire** – Préalables : un an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires  
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 – Professeure : Jocelyne St-Onge  
 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 – Professeure : Pierrette Pineau  
 Avancé – Préalables : deux ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires  
 Mardi de 10 h 45 à 12 h – Professeure : Jocelyne St-Onge  
 Mercredi de 18 h à 19 h 15 – Professeure : Pierrette Pineau  
 Jeudi de 9 h à 10 h 15 – Professeure : Jocelyne St-Onge

**Coût :** Débutant 1 et 2 : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
 Intermédiaire et avancé : Résident : 84 \$ / Non-résident : 126 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

**YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISE)**

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

**Professeure :** Josée Lemieux, 418 871-6368, joseelem@hotmail.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 10 h 15 à 11 h 15  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

**YOGA MÉNopause - NOUVEAU**

La pratique du yoga permet de vivre la ménopause plus harmonieusement en réduisant les effets négatifs occasionnés par les changements physiologiques qu'entraîne cette période. Les techniques respiratoires et les exercices qui vous seront enseignés contribueront à votre bien-être général.

**Professeur :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 10 h 15 à 11 h 30  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

**ACTIVITÉS OFFERTES EN COMBOS**

Pour la toute première session, lorsque vous vous inscrivez aux deux activités en combo, vous bénéficierez d'une réduction de 10 \$. Pour obtenir le rabais, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo, soit les deux activités précitées. Il n'est pas possible de créer un combo en jumelant deux activités au choix.

**Exemple :**  
 combo mise en forme : stretching + marche dynamique préentraînement sportif = prix régulier des deux activités - 10 \$ de rabais  
 Cardio tonus + stretching = prix régulier des deux activités sans rabais

\*Prenez note qu'il est possible de s'inscrire aux activités individuellement, sans le combo.

**COMBO SANTÉ-SOUPLESSE**

Entraînement complet favorisant la posture, la stabilité et la coordination.  
 A + B = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

**Comprend les activités suivantes\* :****A POSTURE MUSCULAIRE SOUPLESSE SUR CHAISE-NOUVEAU**

Étirements sur chaise et avec différents équipements pour travailler la force musculaire, la souplesse et la posture.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 13 h à 14 h  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**B AÉRO MUSCULO BALLON SUISSE - NOUVEAU**

Entraînement par intervalles avec un ballon suisse, combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires ainsi que du Pilates.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 14 h à 15 h  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**COMBO MISE EN FORME**

Entraînement complet favorisant la souplesse, le cardiovasculaire et le musculaire.

C+D = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

**Comprend les activités suivantes\* :****C STRETCHING**

Adaptés à votre condition physique et à vos capacités, exercices d'étirements et de mobilité favorisant l'amplitude articulaire, la souplesse et la tonification de vos muscles.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 12 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 9 h à 10 h  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**D MARCHÉ DYNAMIQUE PRÉENTRAÎNEMENT SPORTIF NOUVEAU**

Entraînement complet et marche active avec des intervalles musculaires en utilisant l'espace extérieur. Les six premières semaines du cours se dérouleront en plein air.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 12 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 10 h à 11 h  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$  
**Endroit :** AQUAGYM



**COMBO ÉNERGIE**

Entraînement complet favorisant le cardiovasculaire et l'expression ainsi que l'harmonie entre le rythme et la posture.

E+F = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

**Comprend les activités suivantes\* :****E AÉROBIE LATINO**

Entraînement cardiovasculaire où le participant bouge aux rythmes latino. Ce cours favorise l'agilité et la capacité de bouger et de s'exprimer.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 15 septembre 2017  
**Horaires :** Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**F PILATES YO-VITALITÉ - NOUVEAU**

Combinaison de Pilates et de yoga. Séances permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Sculpte et tonifie la silhouette et augmente de la force et souplesse des muscles et tissus.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 15 septembre 2017  
**Horaires :** Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30  
**Coût :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$  
**Endroit :** AQUAGYM

**ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES****INFORMATION**

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

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

**VOLET ARTS VISUELS ET MUSIQUE - JEUNESSE****À LA DÉCOUVERTE DES ARTS – 7 à 12 ans**

Exploration et exploitation de différents médiums comme l'acrylique, l'aquarelle, le fusain et la sanguine, les pastels et l'encre de Chine et techniques mixtes pour marier le tout et laisser libre cours à la créativité. Consultez la page Facebook Les ateliers d'arabesques pour voir des exemples de projets effectués lors d'ateliers.

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 septembre 2017  
**Horaires :** Dimanche de 10 h à 11 h 15  
**Coût :** Résident : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$ (matériel fourni)  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**ÉVEIL MUSICAL – 4 à 6 ans**

L'enfant découvrira la musique par les sons, les comptines, les instruments de musique, la danse et les mouvements, à travers des jeux musicaux stimulants, des histoires et des bricolages amusants.

**Responsable :** Karine Bérubé, 581 994-8426, karinou209@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 16 septembre 2017  
**Horaires :** Samedi de 10 h à 11 h  
**Coût :** Résident : 45 \$ / Non-résidents : 67,50 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**VOLET ARTS VISUELS – ADULTES**

Les activités pour adultes sont offertes aux personnes de 15 ans et plus (sauf exceptions).

**AQUARELLE ET AQUARELLE MIX-MÉDIA - NOUVEAU**

Apprentissage de plusieurs techniques et de nouveaux outils pour développer le plaisir de peindre à l'aquarelle. L'enseignement sera adapté au niveau des participants. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

**Responsable :** Mireille Belzile, 418 844-9751, belzilemireille@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 12 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 19 h à 22 h  
 Mardi de 13 h à 16 h  
**Coût :** Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**DESSIN**

Le cours est divisé en quatre modules portant sur différents sujets. La durée des blocs est de trois semaines, comprenant différentes techniques de dessin. Chaque module se termine par un dessin dont le sujet est déjà déterminé et qui renferme les techniques explorées.

**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 12 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**PEINTURE SUR BOIS**

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 12 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 50 \$)  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE**

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

**Responsable :** Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com  
 joanne.st-cyr.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 12 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 13 h à 16 h – LA HUTTE  
 Lundi de 18 h 30 à 21 h 30 – MAISON DE LA CULTURE  
 Mardi de 13 h à 16 h – LA HUTTE  
**Coût :** Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)

**SCRAPBOOKING - CARTERIE – 18 ans et plus - NOUVEAU**

Nouvelle formule de création de cartes de souhaits de tout genre. Lors de chaque atelier, deux cartes seront confectionnées à l'aide de fiches techniques. L'animatrice mettra à votre matériel nécessaire : machine big shot, matrice de coupe, poinçon, encre et étampes de souhaits. Communiquez avec la responsable de l'atelier pour recevoir la liste de matériel.

**Responsable :** Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com  
**Date :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 19 h à 21 h  
**Coût :** Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**SCRAPBOOKING – CONFECTION D'ALBUM PHOTO – 18 ans et plus - NOUVEAU**

Venez confectionner un album photo unique pour des souvenirs de voyage, un mariage, une fête, l'arrivée d'un nouveau-né. Que ce soit pour conserver vos souvenirs ou pour offrir en cadeau, cet album de confection original embellira vos photos.

**Responsable :** Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com  
**Date :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 19 h à 21 h  
**Coût :** Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**VOLET MODE DE VIE - ADULTES****AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR**

Différents thèmes seront développés pour permettre de faire des choix harmonieux selon les principes de base de la décoration et les tendances actuelles : couleurs, matériaux, habillage de fenêtre et lumière, couvre-planchers, survol du home staging, planification d'un échéancier de rénovations. Les participants pourront faire part d'une problématique d'aménagement et des solutions seront amenées par tous.

**Responsable :** Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca  
**Date :** 6 semaines débutant le 12 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 19 h à 20 h 30  
**Coût :** Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**DÉCORATION INTÉRIEURE : PROJET, CONSULTATION ET DÉCISION**

Découvrez de nouvelles possibilités d'aménagement d'une pièce existante à partir des suggestions des participants lors de recherches et discussions en groupe, en fonction de vos besoins et choix personnels.

**Responsable :** Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca  
**Date :** 6 semaines débutant le 24 octobre 2017  
**Horaires :** Mardi de 19 h à 20 h 30  
**Coût :** Résident : 40 \$ / Non-résident : 60 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**LE MONDE DU VIN - 18 ans et plus**

Dans un climat d'échanges cordiales, le participant en apprendra davantage sur le processus de fabrication du vin, les termes de dégustation, l'accord mets et vins, le choix d'un vin en fonction de ses goûts et les différentes régions vinicoles. Documentation incluse.

**Responsable :** Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca  
**Date :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 19 h à 21 h  
**Coût :** Résident : 140 \$ / Non-résident : 210 \$ (incluant le matériel de base)  
 Des frais de 25 \$ pour 6 verres INAO seront payables au premier cours (reçu émis)  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**VOLET TECHNO - ADULTES****FORMATION IPAD**

Sous forme d'ateliers, chaque participant expérimente les différents thèmes abordés sur son propre iPad. Ces ateliers s'adressent aux personnes débutantes qui n'ont pas ou peu d'expérience avec l'informatique et qui veulent se familiariser rapidement avec les fonctions principales d'un iPad.

**Préalables :** Posséder son propre iPad d'Apple avec iOS Version 9 et plus. Avoir son identifiant Apple (iCloud) et son mot de passe.  
 Avoir son adresse courriel et son mot de passe.  
**Responsable :** Renald Samson, 418 659-7851, samren@videotron.ca  
**Date :** 8 semaines débutant le 18 septembre 2017  
 \* Prenez note qu'il n'y aura pas de cours les 2 et 9 octobre ainsi que le 13 novembre  
**Horaires :** Lundi de 13 h à 15 h  
**Coût :** Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**FORMATION TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS ANDROID - NOUVEAU**

Ce cours pour débutants offre une panoplie de conseils et trucs pour être à l'aise avec la nouvelle technologie. Apprentissage des fonctions de base, des boutons et leur utilité, amélioration de la longévité de la pile, comment prendre des photos, téléchargement d'applications pratiques, fonctions d'agenda, messagerie, lecture et plus encore!

**Préalables :** Posséder sa propre tablette ou téléphone sous Android (Samsung, Sony, Asus, Nexus, Acer, HTC ou LG). Avoir son adresse courriel Gmail activée et son mot de passe.  
**Responsable :** Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com  
**Date :** 8 semaines débutant le 12 septembre 2017  
**Horaires :** Mardi de 10 h à 12 h  
**Coût :** Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**PHOTO NUMÉRIQUE AVEC APPAREILS MOBILES - NOUVEAU**

Les nouveaux appareils de communication s'améliorent d'année en année et les caméras intégrées sont de plus en plus performantes. Ce cours vous donnera les outils pour prendre de belles photos, les bases pour se servir d'un logiciel de traitement d'images et des trucs pour les partager à vos proches. Aucune connaissance de base ou d'ordinateur n'est requis.

**Préalables :** Posséder sa propre tablette ou téléphone intelligent avec caméra intégrée.  
 Avoir son adresse courriel et son mot de passe.  
**Responsable :** Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com  
**Date :** 6 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017  
**Horaires :** Lundi de 18 h à 20 h  
 Mercredi de 10 h à 12 h  
**Coût :** Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**VOLET LANGUES - ADULTES****ANGLAIS DÉBUTANT**

Ce cours s'adresse aux gens qui débutent ou qui ont peu de connaissances en anglais. Les formules de base et les phrases les plus courantes sont au programme afin de vous donner les outils nécessaires pour votre prochaine conversation en anglais.

**Responsable :** Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant les 14 et 15 septembre 2017  
**Horaires :** Jeudi de 18 h à 19 h 30  
 Vendredi de 11 h 30 à 13 h  
**Coût :** Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**ANGLAIS DÉBUTANT 2**

Consolidation des acquis en grammaire et formules de base du niveau débutant I par la pratique et la mise en application dans les conversations.

**Responsable :** Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 15 h à 16 h 30  
**Coût :** Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**ANGLAIS INTERMÉDIAIRE**

Ce cours s'adresse aux gens qui ont une base en anglais et qui peuvent se débrouiller avec les formules de base et quelques phrases courantes.

**Responsable :** Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant les 13 et 14 septembre 2017  
**Horaires :** Mercredi de 13 h 30 à 15 h  
 Jeudi de 19 h 30 à 21 h  
**Coût :** Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**ESPAGNOL DÉBUTANT I**

Pour se débrouiller lors d'un voyage ou tout simplement pour apprendre une nouvelle langue, ce cours s'adresse aux gens qui débutent en espagnol. Les formules de base et les phrases les plus courantes seront au menu pour vous donner des outils lors de votre prochain voyage.

**Responsables :** Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com  
Catherine Gauthier, 581 702-0575, catherine\_gauthier13@hotmail.com

**Durée :** 12 semaines débutant le 12 septembre 2017

**Horaires :** Mardi de 13 h à 15 h – Professeur : Serge Gagnon

Mardi de 18 h 30 à 20 h 30 – Professeure : Catherine Gauthier

**Coût :** Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**ESPAGNOL DÉBUTANT 2**

Ce cours est la suite du niveau débutant I et s'adresse aux gens qui savent déjà communiquer en espagnol dans les situations courantes. Les objectifs visés sont de développer l'habileté à communiquer oralement, la spontanéité des interactions, connaître les règles formelles des discours plus officiels et quelques éléments de la culture des pays hispanophones.

**Responsable :** Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com  
Catherine Gauthier, 581 702-0575, catherine\_gauthier13@hotmail.com

**Durée :** 12 semaines débutant le 13 septembre 2017

**Horaires :** Mercredi de 13 h à 15 h – Professeur : Serge Gagnon

Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30 – Professeure : Catherine Gauthier

**Coût :** Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**ESPAGNOL CONVERSATION - NOUVEAU**

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi les niveaux débutant 1 et 2. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation sur des sujets variés.

**Responsable :** Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com

**Durée :** 12 semaines débutant le 14 septembre 2017

**Horaires :** Jeudi de 13 h à 15 h

**Coût :** Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)****VOLET ENFANTS – 4 à 10 ans****CRÉER AVEC ADÉ – LE TEMPS DES CERISES**

C'est le temps des récoltes! Venez modeler un pique-nique gourmand.

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

**Date :** Dimanche 24 septembre 2017

**Horaires :** 13 h 30 à 14 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**CRÉER AVEC ADÉ – UNE PLUIE DE BONBONS**

Pour l'Halloween, réalisation d'une œuvre colorée en utilisant une technique de découpage de papier peint.

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

**Date :** Dimanche 22 octobre 2017

**Horaires :** 13 h 30 à 14 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**CRÉER AVEC ADÉ – MON ARBRE DE LUMIÈRE**

On s'inspire de Klimt pour créer une œuvre lumineuse et magique.

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

**Date :** Dimanche 12 novembre 2017

**Horaires :** 13 h 30 à 14 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**CRÉER AVEC ADÉ – LE PETIT RENNE AU NEZ ROUGE**

Fabrication d'un charmant petit cervidé avec du papier bouchonné, des rubans et des grelots. Une superbe décoration pour le sapin de Noël!

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

**Date :** Dimanche 10 décembre 2017

**Horaires :** 13 h 30 à 14 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**VOLET CUISINE EN FAMILLE – 7 à 12 ans****ARABESQUE CUISINE – LES COLLATIONS**

Exploration des nombreuses belles possibilités de collations : barre tendres maison, gelée aux fruits maison, muffins nutritifs, etc. Plusieurs idées sont au menu! En cas d'allergies, veuillez en faire mention lors de l'inscription.

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com  
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Date :** Dimanche 17 septembre 2017

**Horaires :** 12 h 30 à 14 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**ARABESQUE CUISINE – LES PREMIERS REPAS**

Lors de cet atelier, les premiers repas seront à l'honneur : croque-monsieur, pain doré et crêpes garnies sont des recettes simples et nutritives lorsque bien préparées. Les enfants y apprendront les recettes de base, mais surtout, la créativité pour transformer le tout en repas très appétissant!

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Date :** Dimanche 15 octobre 2017

**Horaires :** 12 h 30 à 14 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**ARABESQUE CUISINE – LES DESSERTS**

Vos enfants ont la dent sucrée et ne se lassent pas de vous demander de leur faire un dessert? Pourquoi ne pas inverser les rôles! Cet atelier leur permettra de découvrir et d'apprendre des classiques : gâteau au chocolat version cupcake, biscuits géants et peut-être une tarte... Qui sait?

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Date :** Dimanche 19 novembre 2017

**Horaires :** 12 h 30 à 14 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**VOLET ARTISTIQUE - FAMILLES****MONSTRE ARTICULÉ – 5 à 12 ans (les moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte)**

Frankenstein, Yéti, momies et monstres divers se donnent rendez-vous pour l'Halloween.

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

**Date :** Samedi 28 octobre 2017

**Horaires :** 13 h 30 à 15 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**MON FANTÔME D'AMOUR – 6 à 12 ans**

Les enfants créeront leur fantôme d'amour version Halloween 2017. En s'inspirant de l'artiste Giacometti, ils réaliseront de grandes silhouettes avec du fil de fer et le recouvriront avec des morceaux de tissus. Le personnage se tiendra sur une base de pâte à modeler.

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Date :** Dimanche 29 octobre 2017

**Horaires :** 13 h à 14 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**PEINTURE MURALE – 2 à 5 ans**

Ce projet d'éveil en art permettra aux enfants de peindre avec leurs doigts sur un grand papier. Lorsque ce sera fait, on y collera une feuille pour en faire une impression que vous pourrez rapporter à la maison en souvenir. De vieux vêtements sont requis.

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Date :** Dimanche 5 novembre 2017

**Horaires :** 13 h à 14 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**BONHOMME DE NEIGE – 6 à 12 ans**

Réalisation d'un magnifique bonhomme de neige qui deviendra la vedette de votre sapin!

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

**Date :** Dimanche 3 décembre 2017

**Horaires :** 13 h 30 à 15 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**CADRE DE NOËL – 6 à 12 ans**

À partir d'un cadre à photo, les enfants créeront un cadeau unique pour le temps des Fêtes avec des matériaux d'inspiration vintage et naturel : branches, tissus variés, bois, écorces de bois, cocottes de pin, feuillages, etc. La créativité sera au rendez-vous pour un moment magique!

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Date :** Dimanche 17 décembre 2017

**Horaires :** 10 h à 11 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**VOLET ADULTES****BRICO-RÉCUPÉRATION**

Fabrication d'un bougeoir en forme de fleur fabriquée avec une recharge métallique pour le café.

**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca

**Date :** Samedi 23 septembre 2017

**Horaires :** 13 h à 16 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**JOURNÉE LIB'ART - CRÉATIVITÉ DE SCRAPBOOKING**

La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Vous êtes en panne d'idées? Présentez-vous avec votre matériel de base et vos photos et l'animatrice vous conseillera pour donner de l'éclat à votre projet. Matériel de scrapbooking à votre disposition, mais vous devrez fournir les cartons couleur et à motif. Quelques échantillons sur place.

**Responsable :** Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com

**Date :** Samedis 7 octobre et 25 novembre 2017

**Horaires :** 13 h à 16 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**CHOIX DE PEINTURE EN DÉCORATION**

Apprendre comment choisir le bon ton et la bonne nuance à partir des éléments présents dans une pièce.

**Responsable :** Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca

**Date :** Mercredi 11 octobre 2017

**Horaires :** 19 h à 20 h 30

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**CARTE VITRAIL**

Montage sur carton de bonne qualité d'une carte et/ou d'un signet. Assemblage avec différentes feuilles d'arbres aux couleurs d'automne, le tout relié dans un effet de transparence grâce à la paraffine.

**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca

**Date :** Samedi 21 octobre 2017

**Horaires :** 13 h à 16 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**BOULE DE NOËL PERSONNALISÉE**

Réalisation d'un paysage hivernal sur une boule ornementale de Noël.

**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca

**Date :** Samedi 2 décembre 2017

**Horaires :** 13 h à 16 h

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

**ATELIER PONCTUEL (PAYANT)****GARDIENS AVERTIS – Il ans ou plus (ou avoir complété sa 5<sup>e</sup> année)**

Ce cours élaboré et accrédité par la Croix-Rouge vise l'acquisition de connaissances et le développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions de securisme sont intégrées au programme, dispensé par des personnes accréditées. Les participants doivent apporter leur lunch.

**Information :** Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147

**Date :** Dimanche 15 octobre 2017

**Horaires :** 8 h 30 à 16 h 30

**Coût :** Résident : 54 \$ / Non-résidents : 81 \$

**Endroit :** LA HUTTE

**PORTO ET CHOCOLATS - 18 ans et plus**

Le temps d'une soirée agréable et gourmande, le participant sera amené à se familiariser avec les différentes catégories de porto, à en apprécier leurs différences et à les goûter en harmonie avec les chocolats variés qui leur conviennent. Verres INAO et documentation fournis.

**Responsable :** Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca

**Date :** Mardi 24 octobre 2017

**Horaires :** 19 h à 22 h

**Coût :** Résident et non-résident : 25 \$

**Endroit :** LA HUTTE

**VINS DOUX NATURELS - 18 ans et plus - NOUVEAU**

Le temps d'une soirée agréable et gourmande, le participant sera amené à découvrir des vins apéritifs et desserts d'ici et d'ailleurs. Apprenez pourquoi on les nomme « vins doux naturels » et goûtez-les en harmonie avec des accords variés qui leur conviennent. Verres INAO et documentation fournis.

**Responsable :** Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca

**Date :** Mardi 21 novembre 2017

**Horaires :** 19 h à 22 h

**Coût :** Résident et non-résident : 25 \$

**Endroit :** LA HUTTE