

Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE



Ville de
L'Ancienne-Lorette



Mot du conseil municipal



Chères Lorettaïnes,
Chers Lorettaïnes,

C'est le samedi 11 août prochain que se tiendra le Festival Loretain, notre incontournable rendez-vous estival.

Une fois de plus, nous vous proposons une foule d'activités palpitantes qui enchanteront petits et grands et des spectacles d'artistes de renom qui vous en mettront plein la vue!

Vous pourrez également découvrir en primeur votre Dossier Citoyen personnalisé en version améliorée. Primé le 13 juin dernier au 32^e Concours des OCTAS, qui couronne chaque année les projets numériques créatifs et novateurs, le Dossier Citoyen continue d'innover en vous proposant toutes les fonctionnalités que vous aimez dans une interface encore plus conviviale et simple à utiliser.

De plus, lors du Festival Loretain, ne manquez pas la chance unique d'observer certains des objets découverts sur le site archéologique du presbytère au cours de l'été. Les importantes fouilles réalisées sur le terrain ont en effet permis de mettre au jour des milliers d'artéfacts et d'écofactes et de nombreux vestiges.

Je vous invite donc à vous joindre à nous pour cette grande journée qui, j'en suis sûre, sera remplie de rires et de plaisir!

Le maire suppléant,

Sylvie Falardeau

GRATUIT!

11 AOÛT 2018

NICOLE MARTIN
ALEX NEVSKY
DJ ABEILLE

13^e
Festival Loretain

SPECTACLES POUR ENFANTS,
COMPÉTITION D'HOMMES FORTS,
CAMIONS DE CUISINE DE RUE ET
PLUS ENCORE!

LANCIENNE-LORETTE.ORG |

*Profitez
de l'été
en toute
tranquillité!*

**RÈGLEMENT SUR LES HEURES
DE TONTE DE GAZON**

**HEURES AUXQUELLES LES TRAVAUX
DE TONTE SONT PERMIS**

Lundi au vendredi 7 h à 21 h
Samedi et dimanche 9 h à 17 h

Aquagym Élise Marcotte

**20 AOÛT AU
9 SEPTEMBRE**
**Fermeture pour
l'entretien annuel**
Détails en page 12.

Activités de loisirs

DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION DE LA SESSION D'AUTOMNE!
NOUVEAU! Les inscriptions aux activités de la bibliothèque
s'effectuent désormais par le Dossier Citoyen.

DATES DE DÉBUT DES INSCRIPTIONS
Activités de loisirs : 4 août, 8 h 30
Activités de la bibliothèque : 4 septembre, 8 h 30

Détails en page 15.

Prochaines séances du conseil municipal

MARDI 28 AOÛT, 20 H
Hôtel de ville
Consultez l'ordre du jour
sur notre site Internet, à
lancienne-lorette.org.

20 AOÛT AU 9 SEPTEMBRE
Fermeture de la piscine de
l'Aquagym pour l'entretien annuel.



HORAIRE DES BAINS LIBRES

25 juin au 19 août 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 00 à 10 h 10 Bain Multigénérationnel	9 h 00 à 10 h 10 Bain pour tous	9 h 00 à 10 h 10 Bain Multigénérationnel	9 h 00 à 10 h 10 Bain pour tous	9 h 00 à 10 h 10 Bain multigénérationnel	10 h 30 à 11 h 50 Bain Multigénérationnel (sauf le 11 août)	10 h 30 à 11 h 55 Bain pour tous
12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur (sauf le 11 août)	12 h 00 à 13 h 00 Bain multigénérationnel
15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous (sauf le 11 août)	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous
19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	18 h 45 à 19 h 50 Bain pour tous	19 h 00 à 21 h 05 Bain pour tous	19 h 00 à 21 h 05 Bain pour tous (sauf le 11 août)	18 h 45 à 19 h 50 Bain pour tous
20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 05 Bain en longueur			20 h 00 à 21 h 05 Bain en longueur

Horaire sujet à changement sans préavis. Consultez le site Internet à lancienne-lorette.org.

LÉGENDE

- **Bain pour tous** : Accessible aux gens de tous âges. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et plus.
- **Bain en longueur** : Réservé aux personnes de 13 ans et plus.
- **Bain familial** : Réservé aux enfants accompagnés d'adultes (bassin récréatif seulement).
- **Bain multigénérationnel** : Bassin récréatif accessible à tous et piscine réservée aux personnes de 50 ans et plus.
- **Bain en longueur** : Réservé aux personnes de 13 ans et plus. **RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE L'ANCIENNE-LORETTE.**
- **Bain pour tous** : Accessible aux gens de tous âges. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et plus. **RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE L'ANCIENNE-LORETTE.**

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET D'HYGIÈNE

- Couche aquatique obligatoire pour les enfants qui ne sont pas encore propres.
- Bonnet de bain obligatoire.
- Aide flottante pour enfants non disponible.
- Interdiction de manger et de boire dans les vestiaires.
- Sandales antidérapantes recommandées dans les vestiaires et sur le bord de la piscine.

COÛT

- **Pour les résidents** : Pour accéder aux bains libres, vous devez vous procurer une carte loisirs. Vendue au coût de 5 \$ taxes incluses, elle est valide jusqu'au 31 décembre 2019 et couvre jusqu'à 5 membres de la même famille. Modes de paiement acceptés : débit, argent comptant et chèque.
- **Pour les non-résidents** : Attention! Les cartes loisirs 2018 pour les non-résidents, qui permettent d'accéder aux bains libres, ont toutes été écoullées. Les cartes pour l'année 2019, valides du 1^{er} janvier au 31 décembre 2019, seront mises en vente à l'automne 2018.

INFORMATION

Aquagym Élise Marcotte

1317, rue des Loisirs Est
aquagym@lancienne-lorette.org | 418 614-1907

Service des loisirs

loisirs@lancienne-lorette.org | 418 872-981



11 AOÛT 2018



Une fois de plus, le Festival Loretain, événement incontournable de la Ville de L'Ancienne-Lorette, vous propose de nombreuses activités pour tous les goûts : spectacles, jeux gonflables, compétition d'hommes forts, camions de cuisine de rue, feux d'artifice et plus encore!

ZONE DE LA FAMILLE

De 9 h à 16 h, la Zone de la famille aura de quoi amuser les petits comme les grands! Plus de 20 jeux gonflables, *bubble soccer*, *karts* à pédales, fermette, tours de poney, initiation aux arts du cirque, maquillage, clown, mascottes et autres surprises attendent les visiteurs!



ESPACE TECHNO ET ARCHÉO



De 9 h à 16 h, découvrez en primeur votre Dossier Citoyen en version améliorée! Retrouvez vos fonctionnalités préférées, dans une interface plus conviviale, plus attrayante et encore plus facile à utiliser! De plus, vous courez la chance de remporter une tablette!

De plus, ne manquez pas la chance unique d'observer les trésors que cachait le site archéologique du presbytère!

SCÈNE FAMILIALE

Avec de la Zumba, des spectacles pour enfants, de magie, de danse et de variétés, la scène familiale promet une journée animée!

9 H À 9 H 30 Initiation à la Zumba
avec Temps-Danse

10 H 15 À 11 H Spectacle pour enfants
avec Brimbelle

11 H 30 À 12 H 15 Spectacle pour enfants
avec Chantois

13 H À 13 H 45 Spectacle de magie
avec Jack maître magicien

14 H 15 À 14 H 45 Spectacle de danse
avec Temps-Danse

15 H À 15 H 45 Spectacle de variétés
avec Rythmoson

SCÈNE PRINCIPALE

Plusieurs artistes de renom monteront sur scène pour vous offrir des spectacles épatants!

16 H Nicole Martin



19 H 30 Pierre-Hervé Goulet



20 H 30 Alex Nevsky



22 H 30 DJ Abeille



ZONE ACTIVE



De 9 h à 16 h, assistez aux parties éliminatoires de l'Association de baseball VBAL et, entre 10 h et 14 h, prenez part à une initiation au tennis.

22 H Feux d'artifice

ZONE DYNAMIQUE



Point de départ de la traditionnelle randonnée cycliste familiale de 17 km, qui débutera dès 9 h, cette zone accueille également un bingo, entre 13 h et 15 h, et une compétition de planche à roulettes, dès 13 h.

ZONE ADRÉNALINE

De 9 h à 16 h, vous pourrez y admirer les rutilantes voitures des membres du Club Mustang Québec! Dès 12 h, les athlètes de la compétition du Circuit d'hommes forts s'exécuteront dans une foule d'épreuves à couper le souffle!

ZONE DÉCOUVERTES ET TENDANCES

Visitez les kiosques des organismes et des commerçants de L'Ancienne-Lorette et profitez de l'animation de rue!



ZONE GOURMANDE

Encore cette année, les menus gourmands des camions de cuisine de rue vous en mettront plein les papilles. *Smoked meat*, porc effiloché, burgers, *churros* et bien plus!



 Sports et loisirs

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

À vos patins! La saison de patinage libre intérieur débute le dimanche 2 septembre prochain. En plus d'être une activité amusante, le patinage comporte de nombreux bienfaits pour la santé! Équilibre, coordination motrice et renforcement des muscles ne sont que quelques-uns des avantages du patinage.

Le Complexe sportif multidisciplinaire est l'endroit idéal pour profiter des joies du patinage à l'année. Plusieurs périodes de patinage libre y sont offertes gratuitement chaque semaine.

Coût : Gratuit

RÈGLEMENTS

- Accès gratuit pour tous.
- Le port d'un casque protecteur est fortement recommandé.
- Les bâtons de hockey, rondelles, balles, traîneaux, poussettes et autres objets pouvant nuire à la sécurité des patineurs ne sont pas tolérés.

INFORMATION

Complexe sportif multidisciplinaire : info@csmal.com | 418 877-3000
Service des loisirs : loisirs@lancienne-lorette.org | 418 872-9811

HORAIRE DU 2 AU 30 SEPTEMBRE 2018

Lundi	12 h à 13 h 30 (Glacé A)
Mardi	—
Mercredi	19 h à 20 h 30 (Glacé B)
Judi	12 h à 13 h 30 (Glacé A)
Vendredi	—
Samedi	18 h 30 à 19 h 30 (Glacé B)
Dimanche	13 h à 14 h 30 (Glacé B)

25 ANS | BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

Voici les activités qui se déroulent à la bibliothèque Marie-Victorin en août.

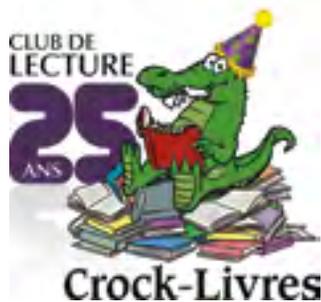
PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS

Tous les abonnés de la bibliothèque Marie-Victorin sont invités à participer gratuitement aux nombreuses activités offertes de septembre à décembre!

NOUVEAU! Les inscriptions à toutes les activités de la bibliothèque s'effectueront dorénavant à partir du Dossier Citoyen. Les inscriptions débuteront le 4 septembre, à 8 h 30!

Vous trouverez les détails concernant l'inscription à la page 15 et la programmation complète d'activités à la page 23.

CLUB DE LECTURE CROCK-LIVRES



Le club de lecture se termine le 19 août. Pour clore l'activité, tous les participants et leur famille sont invités à assister à une fête qui aura lieu le mercredi 15 août à 19 h à la bibliothèque Marie-Victorin. De nombreux prix de présence seront tirés!

Pour l'occasion, les participants sont conviés à venir rencontrer le magicien Jacques Pétard et ses amis : le perroquet acrobate, le chien savant et plusieurs marionnettes!

Merci à tous nos commanditaires pour leur générosité et plus particulièrement à Ofocus Brigitte Therrien O.D., qui offre le spectacle.

NOUVEAU! BOÎTES À LIVRES



NOUVEAU! Des boîtes à livres ont été installées dans deux parcs de la ville afin de promouvoir les plaisirs de la lecture, le partage et la réutilisation!

DEUX EMPLACEMENTS

Parc Cyrille-Gauvin
Face au 1575, rue Turmel

Parc des Chevaliers
923, rue du Giron

Ce projet est né d'une initiative citoyenne : il a été suggéré lors de la consultation Ma ville, mon idée! qui s'est tenue en 2017!

Décorées par nos jeunes du Programme Vacances-Été, ces boîtes colorées renferment déjà une foule de trouvailles littéraires pour petits et grands!

FONCTIONNEMENT

« Prenez un livre, donnez-en un! » En tout temps, rendez-vous à l'une des boîtes pour y prendre un volume ou pour y déposer les livres dont vous souhaitez vous départir. Vous pouvez également profiter d'une sortie au parc pour bouquiner sur place!

ATTENTION! Les boîtes à livres ne sont pas un dépôt à documents de la bibliothèque. Les documents empruntés doivent être retournés en bibliothèque.

INFORMATION

Bibliothèque Marie-Victorin
418 641-6142
bibliotheque.marie-victorin@lancienne-lorette.org

Culture

APPEL DE DOSSIERS ARTISTIQUES

La Ville de L'Ancienne-Lorette est à la recherche d'artistes locaux et régionaux pour sa programmation d'expositions 2019. Artiste solo ou collectif; peinture, dessin, photo, sculpture, histoire, etc. La programmation 2019 couvrira 3 lieux d'exposition, soit la Maison de la Culture, la Bibliothèque Marie-Victorin et l'Aquagym Élise Marcotte.

Pour soumettre votre candidature, vous devez fournir un dossier artistique comprenant tous les éléments suivants :

1. Sommaire du projet d'exposition et des besoins techniques (s'il y a lieu)
2. Présentation de l'artiste ou du collectif
 - Courte biographie;
 - Explication de la démarche artistique;
 - Liste de mention, publication, exposition ou formation pertinente à la candidature,
3. Contenu visuel : Maximum de 6 images d'oeuvres récentes en lien avec le projet d'exposition (format JPEG, haute résolution).

Procédure pour soumettre une candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur dossier artistique à Simon Veilleux, responsable culturel, avant le 21 septembre, 16 h 30.

Courriel : sveilleux@lancienne-lorette.org

Courrier : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5 (CD, DVD ou dossier imprimé)

Vivart

Rendez-vous artistique
de L'Ancienne-Lorette

1^{er} et 2 septembre 2018, 10 h à 16 h
Parc de la Rivière

Les 1^{er} et 2 septembre, un nouvel événement culturel gratuit se tiendra au parc de la Rivière. Découvrez l'art et l'artisanat à travers un parcours, des ateliers créatifs, des expositions, un marché, des spectacles, de l'animation et plus encore!

Plusieurs artistes et artisans locaux et régionaux vous feront découvrir leurs talents! Peinture, sculpture, photo, broderie, ébénisterie, bijoux et plus encore!

Information

418 872-9811 | lancienne-lorette.org

Vivart
en quelques chiffres

2 JOURS
14 ARTISANS
18 ARTISTES EN ART VISUEL

 Collectes

AOÛT 2018

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
29	30	31	 1	 2	 3	4
5	 6	7	  8	  9	  10	11
12	13	14	 15	 16	 17	18
19	 20	21	  22	  23	  24	25
26	27	28	 29	 30	 31	1

DOSSIER CITOYEN VOILÀ
 On vous simplifie la vie!

- Obtenez vos dates de collectes dans votre calendrier personnalisé
- Inscrivez-vous rapidement et facilement aux collectes des monstres et des branches
- Signalez tout problème avec une collecte (ex. bris, retard)
- Obtenez des notifications personnalisées pour ne manquer aucune collecte.

 Information et inscription : lancienne-lorette.org/voila

-  La collecte des ordures ménagères est effectuée chaque semaine, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.
-  La collecte des matières recyclables est effectuée aux deux semaines, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.
-  La collecte des objets encombrants est effectuée tous les mois, le premier lundi du mois. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande **au plus tard le vendredi précédant, à 16 h 30.**
-  La collecte des branches débute le lundi (sauf exception) et peut s'échelonner sur plusieurs jours selon le nombre de demandes. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande **au plus tard le vendredi précédant, à 16 h 30.**

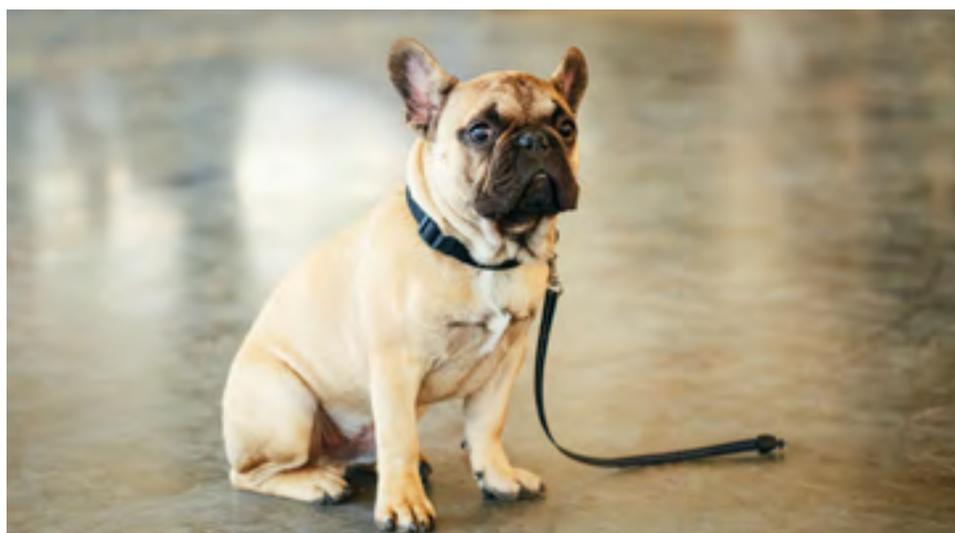
INSCRIPTION À LA COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS OU À LA COLLECTE DES BRANCHES

 Pour vous inscrire à ces collectes, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, **au plus tard le vendredi précédant la date de la collecte, à 16 h 30**, par l'un des moyens suivants :

1. Dans votre **Dossier Citoyen**, sous l'onglet Demandes, accessible en cliquant sur le logo Voilà (logo) situé en haut de la page d'accueil de notre site Internet, à lancienne-lorette.org.
2. Par **téléphone**, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

IMPORTANT! Dorénavant, les inscriptions par courriel ne sont plus acceptées. Les demandes reçues après 16 h 30 le vendredi précédant la collecte seront traitées à la collecte du mois suivant.


Aide aux citoyens


ANIMAL PERDU OU TROUVÉ

Tout animal de compagnie perdu, trouvé ou retrouvé mort doit être signalé au centre de services animaliers municipal.

Animal perdu

Si vous avez perdu votre animal domestique, communiquez avec le centre de services animaliers. Vous pourrez ainsi vérifier si votre animal s'y trouve ou effectuer le signalement de sa perte.

Animal trouvé

Si vous avez trouvé un animal domestique sur le territoire de L'Ancienne-Lorette, communiquez avec le centre de services animaliers. Si l'animal recueilli est identifié (médaille, micropuce ou tatouage), son propriétaire sera avisé.

Information ou signalement d'animal perdu ou trouvé

 Centre de services animaliers municipal
 418 641-6781


Urgence et prévention

VOTRE SÉCURITÉ, UNE PRIORITÉ!
La Ville de L'Ancienne-Lorette a à cœur la santé et la sécurité de ses résidents.

Les services policiers sur le territoire sont assurés par l'agglomération de Québec. Afin de préserver le caractère sécuritaire et paisible de ses parcs et de ses quartiers, la Ville mandate également une firme de sécurité pour faire respecter la réglementation en vigueur.

La présence régulière d'agents de la firme McKinnon dans les rues et les parcs de la municipalité est donc courante et rassurante. En vertu de leur mandat, ces agents effectuent de la surveillance, veillent à l'application des règlements municipaux et, au besoin, peuvent émettre des constats d'infraction.



Inscription loisirs



Nouveau!

Les inscriptions aux activités de la bibliothèque Marie-Victorin s'effectuent désormais à partir du Dossier Citoyen. Programmation en page 23.

SESSION D'AUTOMNE 2018

Inscriptions dès le 4 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 exclusivement aux résidents	4 août, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	22 août, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	31 août, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 10 septembre 2018
NOUVEAU! Début des inscriptions aux activités de la bibliothèque Marie-Victorin	4 septembre, 8 h 30

IMPORTANT! Les inscriptions se font uniquement par Internet. Vous devez obligatoirement posséder un Dossier Citoyen à jour pour vous inscrire. Aucune inscription papier ne sera acceptée.

1. CRÉEZ OU METTEZ À JOUR VOTRE DOSSIER CITOYEN | Dès maintenant

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org, et cliquez sur bouton Dossier Citoyen  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 4 au 31 août 2018

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org, et cliquez sur le bouton Dossier Citoyen  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 4 août 2018, 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.

Durée

Les activités de la session d'automne durent généralement 12 semaines et les cours débutent dans la semaine du 10 septembre 2018.

Locaux

- **Aquagym Élise Marcotte**
1317, rue des Loisirs Est
- **Bibliothèque Marie-Victorin**
1635, rue Notre-Dame
- **Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)**
1302, rue des Loisirs Est
- **Complexe multidisciplinaire (arène)**
1311, rue des Loisirs Est

- **École des Hauts-Clochers, Pavillon Notre-Dame**
1591, rue Notre-Dame
- **École Le Ruisselet**
1745, rue Saint-Olivier
- **La Hutte**
1307, rue des Loisirs Est (parc de la Rivière)
- **Maison de la culture**
1268, rue Saint-Paul
- **Polyvalente de L'Ancienne-Lorette**
1801, rue Notre-Dame

Tarification

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 22 août, à condition que des places soient disponibles.

Résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures : En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique 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, Banque Nationale ou Banque Laurentienne), en ajoutant le fournisseur « Ancienne-Lorette - Loisirs » et en indiquant le numéro de facture 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 facture 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) et doit obligatoirement être effectuée dans un délai maximal de 30 jours après la date de fin de la session. Quant aux activités offertes par les organismes, chaque organisme 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

ACTIVITÉS AQUATIQUES

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous en 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 ET ARTHROSE – 55 ans et plus

ATTENTION! Ce cours s'adresse aux adultes souffrant de problèmes légers* liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaitent rester en forme en faisant des exercices de types 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.**

*Notre équipe est composée de moniteurs qualifiés qui possèdent les connaissances pour accompagner un groupe de personnes souffrant de problèmes légers. Toutefois, nos ressources étant limitées et non spécialisées, nous ne pouvons offrir les services individuels de kinésiothérapie et de physiothérapie qui pourraient être nécessaires aux personnes souffrant de problèmes plus importants.

Préalables : Être à l'aise dans l'eau (aucune peur de l'eau). Pouvoir entrer et sortir du bassin sans aide.

Durée : 12 semaines débutant les 10, 11, 12, 13 et 14 septembre 2018

Horaire :
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 11 h 45 à 12 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 11 h 45 à 12 h 55
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

Coût :
Résident : 81 \$ pour 1 fois/sem. – 162 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 122 \$ pour 1 fois/sem. – 244 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de types 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 11 septembre 2018

Horaire : Mardi de 19 h 10 à 20 h 05

Coût : Résident : 81 \$ / Non-résident : 122 \$

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 et pouvant avoir un problème de santé mineur. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche légère à modérée.

Durée : 12 semaines débutant les 10, 11, 12, 13 et 14 septembre 2018

Horaire :
Lundi de 9 h 45 à 10 h 40
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40
Lundi de 11 h 45 à 12 h 55
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40
Mardi de 11 h 45 à 12 h 55
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 : 81 \$ pour 1 fois/sem. – 162 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 122 \$ pour 1 fois/sem. – 244 \$ 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 10, 12, 13 et 14 septembre 2018
Horaire : 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 : 81 \$ pour 1 fois/sem. – 162 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 122 \$ pour 1 fois/sem. – 244 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation. Une ceinture d'aquajogging 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 10, 11 et 14 septembre 2018
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 55
 Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
 Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15
 Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40
 Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40
Coût : Résident : 81 \$ pour 1 fois/sem. – 162 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 122 \$ pour 1 fois/sem. – 244 \$ 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), à l'occasion.

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
Coût : Résident : 81 \$ / Non-résident : 122 \$

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 eaux profonde et peu profonde 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 10, 11 et 13 septembre 2018
Horaire : 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 : 81 \$ pour 1 fois/sem. – 162 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 122 \$ pour 1 fois/sem. – 244 \$ 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 eaux profonde et peu profonde 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.
 Pouvoir nager 200 mètres (8 longueurs).
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 11 septembre 2018
Horaire : Lundi de 19 h 20 à 20 h 15
 Mardi de 8 h 45 à 9 h 40
Coût : Résident : 81 \$ pour 1 fois/sem. – 162 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 122 \$ pour 1 fois/sem. – 244 \$ pour 2 fois/sem.

PROGRAMME CROIX-ROUGE**NATATION PRÉSCOLAIRE (4 mois à 5 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 d'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 15 et 16 septembre 2018
Horaire : Samedi de 8 h 40 à 9 h 10
 Dimanche de 9 h 15 à 9 h 45
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 14 et 15 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 16 h 55 à 17 h 25
 Samedi de 10 h 25 à 10 h 55
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 15 et 16 septembre 2018
Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 45
 Dimanche de 9 h 50 à 10 h 20
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 10, 12, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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, selon son autonomie, aux soins du moniteur. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 10, 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 15 à 11 h 55
 Samedi de 12 h à 12 h 40
 Dimanche de 11 h 15 à 11 h 55
 Dimanche de 12 h à 12 h 40
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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, sauf avis contraire.**

Durée : 12 semaines débutant les 10, 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
 Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
 Samedi de 12 h à 12 h 40
 Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
 Dimanche de 11 h 15 à 11 h 55
 Dimanche de 12 h à 12 h 40
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

POISSON-LUNE – 3 à 5 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 10, 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
 Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
 Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
 Samedi de 11 h 15 à 11 h 55 – piscine
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

CROCODILE – 3 à 5 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 le 15 septembre 2018
Horaire : Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

CROCODILE-BALEINE – 3 à 5 ans

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

Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

BALEINE – 3 à 5 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 le 15 septembre 2018
Horaire : Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 à 15 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 niveaux Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de niveaux Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Habituellement, l'enfant commence le programme Junior quand il débute ou a débuté 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 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 et/ou Junior 1.

Durée : 12 semaines débutant les 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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
 Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 12, 14, 15 et 16 septembre 2018
Horaire : 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 : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 14 et 16 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 14 et 16 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

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 14 et 16 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

JUNIOR 10 – ÉTOILE DE BRONZE NOUVEAU!

Le jeune est âgé de 11 ans ou plus, est très motivé, a réussi son niveau junior 9 et veut poursuivre ses apprentissages en natation et en sauvetage. Comprend une initiation à la réanimation cardiorespiratoire.

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2018
Horaire : Samedi de 12 h à 13 h 30
Durée : 1 heure 30 minutes
Coût : Résident : 96 \$ / Non-résident : 144 \$

ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT DES NAGES NOUVEAU!

Ces ateliers s'adressent aux jeunes inscrits dans les niveaux Junior 6 à 10 qui veulent améliorer leur nage et leurs techniques ou à des anciens élèves de ces niveaux qui désirent obtenir une mise à niveau. Ces ateliers sont une chance de plus de pratiquer durant la semaine, augmentant ainsi les chances de réussite. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalable : Être à l'aise en eau profonde et être inscrit ou avoir déjà suivi un ou plusieurs cours de niveau Junior 6 à 10 (entre 8 et 14 ans environ).
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

NATATION POUR ADOLESCENTS (11 À 15 ANS)

Ce cours s'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. Aussi 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 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

*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)

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

Préalable : Être initié au milieu aquatique.
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

*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 ADOLESCENTS ET ADULTES (15 ans et plus)**ESSENTIEL I**

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.**

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours d'adresse aux vrais débutants.
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 81 \$ / Non-résident : 122 \$

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 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 81 \$ / Non-résident : 122 \$

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.** Bienvenue aux 15 ans et plus!

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 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 81 \$ / Non-résident : 122 \$

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 11 et 13 septembre 2018
Horaire : Mardi de 18 h à 18 h 55
 Jeudi de 18 h à 18 h 55
Coût : Résident : 81 \$ pour 1 fois/sem. – 162 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 122 \$ pour 1 fois/sem. – 244 \$ pour 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur National ». Il permet aux candidats d'acquérir une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Aussi, les candidats développent 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. Sa durée n'est pas prévue dans l'horaire ci-dessous. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : 1) Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.
 2) Démontrer les habiletés et connaissances du junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).
Durée : 10 semaines débutant le 22 septembre 2018, examen final le 24 novembre
Horaire : Samedi de 15 h 45 à 18 h – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 120 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de sauvetage (50 \$ taxes incluses);
 • Masque de poche (25 \$ taxes incluses);
 • Sifflet et bracelet (12,75 \$ 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 prodiguer 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. Possibilité de renouvellement.

Préalables : Être âgé de 14 ans ou plus. Détenir le certificat de Croix de bronze.
Durée : 16 heures
Horaire : Samedi 15 et dimanche 16 septembre 2018, de 8 h à 17 h
Endroit : Centre communautaire, 1302, rue des Loisirs est, L'Ancienne-Lorette.

Coût : Résident et non-résident : 66 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de premiers soins (18,75 \$ taxes incluses);
 • Masque de poche (25 \$ taxes incluses).

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Ce 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 – de 3 à 6 heures
 • MSA – En ligne – de 14 à 20 heures
 • MSA – Stage d'enseignement – minimum 8 heures
 • MSA – En classe et en piscine – 24 heures

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

Préalables : 1) Être âgé de 15 ans.
 2) Détenir la Croix de bronze

Durée : 12 semaines débutant le dimanche 23 septembre (être disponible pour 11 semaines)
 *Volets MSA – Évaluation des techniques et MSA – en classe et piscine : seulement pour les heures de l'horaire.

**Volets MSA – En ligne et MSA – Stage d'enseignement : à faire en dehors des heures de l'horaire. Du 24 septembre au 4 novembre.

Horaire : le dimanche 23 septembre : Accueil et évaluation, heures à déterminer
 les dimanches 11, 18 et 25 novembre, 2 décembre, heures à déterminer

Coût : résident – 127 \$ / non-résident – 127 \$
Matériel à prévoir : (au montant de 140 \$ + taxes et transport = 154 \$)
 • 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
 • Le certificat

Pour information : Anne Germain au 418 614-1907, poste 223.

RENOUVELLEMENT – MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Passage d'une séance de renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique en 5 heures.

Préalable : Certificat de Moniteur de sécurité aquatique (ne doit pas être antérieur à 1996). Présenter une preuve du préalable au début de la séance (obligatoire).

Durée : 5 heures (2 heures en salle et 3 heures en piscine)
Horaire : Dimanche de 14 h 30 à 19 h 30
Date : 9 décembre 2018
Coût : Résident et non-résident : 61 \$ incluant les frais de certification

SAUVETEUR 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 22 septembre 2018 (total de 40 heures), excluant l'examen final (1^{er} décembre)
Horaire : Samedi de 15 h à 19 h – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 183 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (50 \$ taxes incluses);
 • Masque de poche (25 \$ taxes incluses);
 • Sifflet et bracelet (12,75 \$ taxes incluses).

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

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

Durée : Une séance de 5 heures – En classe et en piscine
Horaire : de 14 h 30 à 19 h 30
Date : Samedi 8 décembre 2018
Coût : Résident et non-résident : 61 \$ 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. Début des cours : semaine du 1^{er} octobre 2018
 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 : 107 \$ / Non-résident : 162 \$
 Ce montant est payable lors de la confirmation du cours.

Inscription : La période d'inscription se déroule en même temps que celle de la session d'automne et s'effectue à partir du Dossier Citoyen Voilà! Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org, et cliquez sur le bouton Dossier Citoyen situé en haut de la page.

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

IMPORTANT! Lors de votre inscription, le système indiquera que le cours est complet et que votre inscription sera mise en attente. Veuillez tout de même poursuivre votre inscription.

Confirmation d'inscription : Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone, dès que possible, à compter du 24 septembre 2018.

Une fois votre inscription confirmée, vous pourrez consulter et payer votre inscription dans votre Dossier Citoyen Voilà!

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 l'ordre d'arrivée et de priorité suivant :

1. Résident de L'Ancienne-Lorette;
2. Jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
3. Adolescent ou adulte débutant, non nageur;
4. 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.

ABDOS-FESSIERS – Adultes

Mélange d'exercices au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette. Prévoir une bonne intensité cardiovasculaire et musculaire. Utilisation des steps et des poids.

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 septembre 2018

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

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 113 \$ 1 fois/sem. et 226 \$ 2 fois/sem.

Endroit : Aquagym

AÉRO STEPPING INTERMÉDIAIRE – Adultes

Entraînement aérobique sur step favorisant le cardio-musculaire et les enchaînements de pas complexes.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018

Horaire : Mercredi de 18 h à 19 h 15

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : École Le Ruisseau

BADMINTON – 9-12 ans NOUVEAU!

Cours de badminton permettant aux participants de 9 à 12 ans d'apprendre et d'améliorer les différentes techniques de jeu. Chaque séance est complétée par une période de jeu. Les raquettes et les volants sont fournis.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, poste 222

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018

Horaire : Vendredi de 18 h à 19 h

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

BADMINTON PM

Nous vous proposons de venir jouer en double au badminton l'après-midi, sans professeur, à l'Aquagym. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous fournissons le reste de l'équipement. Les participants devront faire une rotation entre eux à chacune des périodes de badminton, le tout demeurant récréatif. Aucune inscription à la semaine, vous devez vous inscrire pour les 12 semaines.

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

Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018

Horaire : Lundi 14 h 45 à 16 h 15

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

Léger éirement à l'arrivée, on sépare les équipes sur les terrains et on s'amuse! Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Les parties se font en double. Vous devez fournir votre raquette, nous fournissons le reste du matériel.

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectiforme.com

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018

Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

BODY DESIGN Intermédiaire et avancé – Adultes NOUVEAU

Ce cours vous permettra de sortir de votre zone de confort avec la plyométrie musculaire et le cardio par intervalles. Au menu : boxe, Pilates, step et yo-vitalité. Utilisation des poids, steps, ballons suisses, izibu, etc.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018

Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h 40

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : École Le Ruisseau

BOOT CAMP – Adultes

Entraînement de style militaire, combinant endurance musculaire et cardiovasculaire, qui vous fera repousser vos limites.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018

Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

BOOT CAMP XPRESS – Adultes NOUVEAU!

Entraînement de type cardio et renforcement musculaire visant à repousser vos limites. Le but étant d'enchaîner des exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire, sur un mode d'entraînement par intervalles.

Professeur : Sonia Pelletier, sunnyfitness.ca, 418 455-5520, sonia@sunnyfitness.ca

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018

Horaire : Vendredi de 15 h à 15 h 45

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

BOXE ATHLÉTIQUE (TAE BO) – Adultes NOUVEAU!

Entraînement cardiovasculaire et musculaire utilisant les techniques d'art martial et de boxe et les enchaînements aérobiques. Intense, très efficace et dynamique. Utilisation d'équipements diversifiés.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018

Horaire : Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : École Le Ruisseau

CARDIO INTENSE – Adultes NOUVEAU!

Cours où les déplacements et mouvements rapides sont mis de l'avant. Dépense énergétique optimale et endurance cardiovasculaire pendant 30 minutes intenses! Pour les gens en bonne forme physique.

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018

Horaire : Mardi de 18 h à 18 h 45

Coût : résident – 71 \$ / non-résident – 107 \$

Endroit : Aquagym

CARDIO MILITAIRE SPORTIF – Adultes

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne, au moyen de circuits toniques, des exercices soutenus par intervalles.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018

Horaire : Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : École Le Ruisseau

CARDIO MILITAIRE WEEKEND – Adultes NOUVEAU!

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne, au moyen de circuits toniques, des exercices soutenus par intervalles.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2018

Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

CARDIO MUSCULATION – Adultes NOUVEAU!

Entraînement sur musique où l'on combine l'entraînement cardiovasculaire et le renforcement musculaire avec haltères. Cours adapté aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé, car plusieurs alternatives d'intensité y sont offertes.

Professeur : Sonia Pelletier, sunnyfitness.ca, 418 455-5520, sonia@sunnyfitness.ca

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018

Horaire : Mercredi de 8 h 30 à 9 h 30

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

CARDIO TONUS – Adultes

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

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 12 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2018

Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
Jeudi de 19 h à 20 h

Coût : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. non-résident – 113 \$ 1 fois/sem. et 226 \$ 2 fois/sem.

Endroit : Aquagym

CARDIO VITALITÉ – Adultes

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

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018

Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h

Coût : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

non-résident – 113 \$ 1 fois/sem. et 226 \$ 2 fois/sem.

Endroit : Aquagym

COURS DE MOTRICITÉ – 3 à 5 ans avec parent

Programme conçu pour développer les habiletés motrices des jeunes sous forme de jeu, en travaillant la manipulation, la coordination, la coopération selon une thématique donnée. Cours favorisant l'éveil et la stimulation des sens.

Information : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2018

Horaire : Samedi de 8 h à 8 h 50

Coût : résident – 81 \$ / non-résident – 122 \$

Endroit : Aquagym

COURSE À PIED DÉBUTANT – Adultes

Cours d'initiation à la course à pied à l'aide d'alternances marche/course progressives.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 10 septembre 2018

Horaire : Lundi 18 h à 19 h

Coût : résident – 51 \$ / non-résident – 77 \$

Endroit : Aquagym

COURSE À PIED INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ – Adultes

Cours axé sur le développement de la capacité cardiovasculaire à l'aide d'entraînements par intervalles. L'intensité sera au rendez-vous!

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 10 septembre 2018

Horaire : Lundi 19 h à 20 h

Coût : résident – 51 \$ / non-résident – 77 \$

Endroit : Aquagym

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE – Adultes

Entraînement cardiovasculaire et musculaire, entraînement par intervalles, séries, répétitions; entraînement favorisant l'endurance, la résistance et la puissance musculaires. Ces cours travaillent le cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaire par des intervalles ou des circuits aérobiques et musculaires. Utilisant les poids libres et tout équipement nécessaire, séance d'entraînement variés pour la préparation à la pratique de sports.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018

Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 10

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : École Le Ruisseau

ENTRAÎNEMENT DE BOXE – 16 ans et plus

Nous vous suggérons une initiation à l'entraînement de la boxe. Lors de ce cours, nous vous proposons : un enseignement des techniques de base de la boxe, entraînement en circuit cardiovasculaire et musculaire, techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours.

* Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

Information : Mélanie Dubé, 418 805-2886, mellie2886@hotmail.com

* Les participants doivent fournir leurs gants de boxe et leurs bandages.

Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018

Horaire : Lundi de 18 h à 19 h

Coût : résident – 96 \$ / non-résident – 144 \$

Endroit : Aquagym

ENTRAÎNEMENT DE BOXE SPORTIVE – 10-14 ans NOUVEAU!

Entraînement cardiomusculaire et musculaire. Apprentissage des principes de la boxe. Conditionnement complet avec grand respect pour les partenaires.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2018

Horaire : Samedi de 11 h à 12 h

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

ENTRAÎNEMENT SPINAL (SANTÉ DU DOS) – Adultes NOUVEAU!

Séries d'exercices qui soulagent et préviennent les maux de dos, améliorent la posture, diminuent les tensions, augmentent la souplesse, la mobilité et renforcent les muscles stabilisateurs et la connexion corps-esprit.

Professeur : Sonia Pelletier, sunnyfitness.ca, 418 455-5520, sonia@sunnyfitness.ca

Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018

Horaire : Lundi de 8 h 30 à 9 h 30

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

ÊTRE MIEUX PAR LA DIÉTÉTIQUE ET LES EXERCICES EN MÉDECINE CHINOISE – Débutant – Adultes NOUVEAU!

Apprendre à se servir d'ingrédients et de plantes que l'on retrouve à la maison pour chasser le froid, le chaud, l'excès et le vide, faire circuler, traiter l'interne et l'externe par des formules simples et des mouvements thérapeutiques.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 9 h à 10 h 30
Coût : résident – 122 \$ / non-résident – 183 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GROUILLE OU ROUILLE – Adultes

Une activité physique dans laquelle on se ne prendra pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants seront amenés à s'étirer, à effectuer des exercices en station et à exécuter des 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 aussi proposés à l'entrée de chaque séance ainsi qu'à la fin, dans la phase descendante.

Professeur : Claire Kingston, 418 877-6137, c54kingston@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 11-12-13 septembre 2018
Horaire : Mardi de 14 h 30 à 15 h 30
 Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30
 Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – 4 à 6 ans**NIVEAU 1 – Débutant**

Objectifs : Apprivoiser les appareils et engins (poutre, barre, sol et mini trampoline). 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 mini trampoline) 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 : Elodie Bergeron, elobergeron@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 sept 2018
Horaire : 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
 Niveau 2 avancé : Samedi de 11 h 45 à 12 h 45
Coût : Résident : 75 \$ / Non-résident : 113 \$
Endroit : École Le Ruisselet

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE – 4 à 7 ans et 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 mini trampoline 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 mini trampoline 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 : Elodie Bergeron, elobergeron@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 sept 2018
Horaire : Niveau 1 : Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 30
 Niveau 1 avancé : Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
 Niveau 2 : Dimanche de 10 h 30 à 11 h 30
 Dimanche de 12 h à 13 h
 Niveau 2 avancé : Dimanche de 14 h à 15 h
Coût : Résident : 75 \$ / Non-résident : 113 \$
Endroit : École Le Ruisselet

GYMNASTIQUE (introduction à un niveau compétitif) NOUVEAU!**Enfants de 9 à 14 ans seulement**

Objectif : Développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au mini trampoline 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. Nous allons introduire des éléments de compétition à ce cours.

Professeur : Elodie Bergeron, elobergeron@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 sept 2018
Horaire : Samedi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 75 \$ / Non-résident : 113 \$
Endroit : École Le Ruisselet

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE – adultes

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

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018
Horaire : Lundi de 10 h 30 à 12 h (Bibliothèque Marie-Victorin)
 Lundi de 20 h à 21 h 30 (Chevaliers de Colomb)
Coût : résident – 122 \$ / non-résident – 183 \$

HOCKEY SUR GLACE RÉCRÉATIF – 7-9 ANS NOUVEAU!

Joutes de hockey sur glace purement récréatives au Complexe sportif de L'Ancienne-Lorette pour enfants de 7 à 9 ans. Ce rendez-vous de 12 semaines permettra à votre enfant de jouer au hockey pour le plaisir! Notre animateur sur la glace coordonnera les joutes et séparera les équipes. Aucun contact n'est permis et votre enfant doit avoir son équipement de hockey complet (obligatoire). Bienvenue aux gardiens de but.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907 poste 222, froy@lancienne-lorette.org
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : dimanche de 17 h 30 à 18 h 45
Coût : résident – 120 \$ / non-résident – 180 \$
Endroit : Complexe sportif multidisciplinaire

HOCKEY SUR GLACE RÉCRÉATIF – 10-12 ANS NOUVEAU!

Joutes de hockey sur glace purement récréatives au Complexe sportif de L'Ancienne-Lorette pour enfants de 10 à 12 ans. Ce rendez-vous de 12 semaines permettra à votre enfant de jouer au hockey pour le plaisir! Notre animateur sur la glace coordonnera les joutes et séparera les équipes. Aucun contact n'est permis et votre enfant doit avoir son équipement de hockey complet (obligatoire). Bienvenue aux gardiens de but.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907 poste 222, froy@lancienne-lorette.org
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : dimanche de 18 h 45 à 20 h
Coût : résident – 120 \$ / non-résident – 180 \$
Endroit : Complexe sportif multidisciplinaire

INTERVALLES STEP TONUS – Adultes

Exercices généralisés sur step par intervalles avec des combinaisons d'exercices musculaires.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : Dimanche de 9 h 15 à 10 h 10
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

MARCHE DYNAMIQUE – Adultes

Entraînement en plein air, marche active avec des intervalles musculaires en utilisant l'espace extérieur. Entraînement complet pour créer de bonnes habitudes de vie.

Information : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 12 septembre
Horaire : Mercredi de 10 h à 11 h
Coût : résident – 51 \$ / non-résident – 77 \$
Endroit : Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

MÉDITATION – Débutant – Adultes

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Vous expérimenterez la méditation bouddhique et taoïste.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 10 h 30 à 12 h
Coût : résident – 122 \$ / non-résident – 183 \$
Endroit : Bibliothèque marie-victorin

PALET (Shuffleboard) – Adultes 50 ans et plus

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

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018
Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : résident – 28 \$ / non-résident – 42 \$
Endroit : Aquagym

PÉTANQUE-ATOUT – Adultes 50 ans et plus

Le jeu de pétanque-atout se pratique en équipe de 5 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 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : résident – 28 \$ / non-résident – 42 \$
Endroit : Aquagym

PICKLEBALL – Adultes NOUVEAU! 2 périodes par semaine

Vous aurez l'occasion de vous adonner au pickleball de façon récréative. Le pickleball est un jeu de raquette simple, jouée avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois. Il faut envoyer la balle par dessus le filet de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton. Ce sport saura satisfaire à coup sûr les adeptes de sport de raquettes. Vous pouvez aller voir une vidéo de la pratique de ce sport sur le site suivant : www.pickleballquebec.com

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, poste 222
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 14 septembre 2018
Horaire : Lundi de 13 h à 14 h 30
 Vendredi de 13 h à 14 h 30
Coût : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 113 \$ 1 fois/sem. et 226 \$ 2 fois/sem.
Endroit : Aquagym

PILATES POSTURES ET STABILISATION – Adultes

La méthode Pilates repose sur 8 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 fournir votre tapis de yoga pour le cours.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018
Horaire : Mardi de 19 h 45 à 20 h 40
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : École le ruisselet

PLEIN AIR AU PARC – Adultes NOUVEAU!

Accompagné d'un dynamique professeur, nous vous proposons de parcourir à pied les superbes sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging. Se garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais, c'est ce que nous vous proposons.

Information : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018
Horaire : Mardi de 18 h à 18 h 50
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

POWER YOGA – Adultes

Un concept d'une pratique dynamique de postures (asanas). Enchaînements très rigoureux : savoir renouer avec l'intelligence de son corps, tonicité, vitalité et calme intérieur. Vous devez fournir votre tapis de yoga pour le cours.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018
Horaire : Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : École Le Ruisselet

RETRAITE EN FORME – adultes

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 malgré les années qui s'accumulent...

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 septembre 2018
Horaire : Lundi de 10 h à 11 h
 Mercredi de 10 h à 11 h
Coût : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 113 \$ 1 fois/sem. et 226 \$ 2 fois/sem.
Endroit : Aquagym

TABATA – Adultes NOUVEAU!

Entraînement de 20 secondes d'exercices intensifs, suivi d'un 10 secondes de récupération, répété 8 fois, pour un total de 4 minutes par bloc d'entraînement. Combine l'entraînement cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la plyométrie et bien plus! Plusieurs choix d'intensité seront offerts pour tous les niveaux de forme physique.

Professeur : Sonia Pelletier, sunnyfitness.ca, 418 455-5520, sonia@sunnyfitness.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018
Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h
 Jeudi de 20 h à 21 h
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

TABATA XPRESS – Adultes NOUVEAU!

Entraînement intensif de 20 secondes d'exercices suivi d'un 10 secondes de récupération, répété 8 fois, pour un total de 4 minutes par bloc d'entraînement. Combine l'entraînement cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la plyométrie et bien plus! Plusieurs choix d'intensité seront offerts pour tous les niveaux de forme physique.

Professeur : Sonia Pelletier, sunnyfitness.ca, 418 455-5520, sonia@sunnyfitness.ca
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 15 h 45 à 16 h 30
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

TAI-CHI CHUAN, STYLE WU – Débutant, intermédiaire et avancé – Adultes

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_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018
Horaire : Lundi de 9 h à 10 h 30 (Bibliothèque Marie-Victorin) / Lundi de 18 h 30 à 20 h (Centre communautaire I Chevaliers de Colomb)
Coût : résident – 122 \$ / non-résident – 183 \$

VITALITÉ SOUPLESSE – Adultes

Harmonie entre le physique et le mental. Activité favorisant la force, la souplesse, l'agilité, la puissance et la motricité. Vous devez fournir votre tapis de yoga pour le cours.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : Dimanche de 10 h 15 à 11 h 15
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

VOLLEYBALL INTERMÉDIAIRE MIXTE

S'inscrivent à cette activité les joueurs maîtrisant bien les techniques de base du volleyball et qui ont joué dans une équipe de compétition au secondaire ou au collégial. Cette activité ne s'adresse pas aux joueurs débutants.

Information : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : Dimanche de 19 h 30 à 21 h
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF MIXTE – Adultes

Accompagnée d'une animatrice, vous aurez l'occasion de vous adonner au volleyball mixte 6 contre 6 de façon récréative. Lors de l'arrivée des participants, nous vous proposons un léger réchauffement et ensuite, nous diviserons les équipes pour jouer de façon continue.

Information : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : Dimanche de 18 h à 19 h 30
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

WORKOUT MAMAN-BÉBÉ NOUVEAU!

Cours qui permet aux nouvelles mères de suivre un entraînement adapté à la remise en forme combinant le renforcement musculaire général et l'entraînement cardiovasculaire.

Professeur : Sonia Pelletier, sunnyfitness.ca, 418 455-5520, sonia@sunnyfitness.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018
Horaire : Jeudi de 8 h 30 à 9 h 30
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

YO-VITALITÉ – Adultes

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. Vous devez fournir votre tapis de yoga pour le cours.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 10
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : École Le Ruisseau

YOGA, APPROCHE VINIYOGA – Adultes

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égal pour la santé du corps et de l'esprit de par ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégerance Viniyoga. L'esprit de Viniyoga, c'est de partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites. Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignés.

Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (les āsanās), des techniques respiratoires (le prāṇāyāma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psycho corporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de la vie et d'atteindre la santé profonde.

Ces exercices doux, fortifiant et assouplissant les muscles, favorisent le calme intérieur et améliorent 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@ccapable.com
Durée : 12 semaines débutant les 10, 11, 12 et 13 septembre 2018

Horaires : **Débutant 1** – sans expérience de yoga
Professeur : 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 – pré-requis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires

Professeur : 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

Intermédiaire – pré-requis : 1 an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
 Mardi de 9 h 30 à 10 h 45

Professeur : Jocelyne St-Onge
 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30

Professeur : Pierrette Pineau
Avancé – pré-requis : 2 ans et plus pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires

Mardi de 10 h 45 à 12 h

Professeur : Jocelyne St-Onge
 Mercredi de 18 h à 19 h 15

Professeur : Pierrette Pineau
 Jeudi de 9 h à 10 h 15

Professeur : Jocelyne St-Onge
 débutant 1 et 2 : résident – 75 \$ non-résident – 113 \$

intermédiaire et avancé : résident – 85 \$ non-résident – 128 \$

Endroit : Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)

YOGA BALLES NOUVEAU!

Par des séances de yoga classique avec l'aide de balles thérapeutiques, vous apprendrez des techniques simples et efficaces d'automassage pour réduire ou éliminer la douleur, augmenter la mobilité et la flexibilité de vos articulations ainsi que relâcher la tension de vos muscles.

Professeur : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina-yoga@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018

Horaires : Lundi de 11 h 30 à 12 h 30

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)

YOGA CRÉATIF – 7 à 11 ans NOUVEAU!

Ce cours est conçu pour aider votre enfant à acquérir un corps sain, développer son estime de soi et découvrir un espace de tranquillité et de paix. Favorise le développement intégral de l'enfant par la créativité sous forme de jeux, chansons, images, etc. Vous devez fournir votre tapis de yoga pour le cours.

Professeur : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018

Horaires : Dimanche de 8 h à 8 h 55

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : École Le Ruisseau

YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISES) – Adultes

Le yoga doux est un 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.

Professeur : Josée Lemieux, 418 871-6368, joseelem@hotmail.ca

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018

Horaires : Jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)

YOGA NIDRA

Aussi appelé « yoga du sommeil », il améliore considérablement la qualité du sommeil. Se basant sur des exercices de respiration et de visualisation, il induit un état de relaxation profond. Cette technique agit sur tout le corps et amène le pratiquant à un état de relaxation physique et mentale. Le yoga nidra a des effets bénéfiques sur notre santé : meilleure gestion du stress, de l'anxiété et des émotions et amélioration du sommeil.

Professeur : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina-yoga@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018

Horaires : Mercredi de 13 h à 14 h / Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)

SRISHTI YOGA DYNAMIQUE – Adultes NOUVEAU!

Ce cours de yoga dynamique unit enchaînements et postures de façon continue en respectant toujours les limites physiques individuelles, en se basant sur la philosophie du viniyoga.

Professeur : Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018

Horaires : **Débutant :** mardi de 9 h 30 à 10 h 30 / Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Avancé : mardi de 10 h 30 à 11 h 30 / Mardi de 19 h 30 à 20 h 30

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)

ACTIVITÉS OFFERTES EN COMBOS

Lorsque vous vous inscrivez aux deux activités en combo, vous bénéficiez d'une réduction de 10 \$. Pour obtenir le rabais, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo, soit les deux activités précises. Il n'est pas possible de créer un combo en jumelant deux activités au choix.

Exemple :
 • Combo mise en forme : conditionnement physique sportif + stretching = 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 : 140 \$ / Non-résident : 216 \$

Comprend les activités suivantes* :

A AÉRO MUSCULO BALLON SUISSE (conditionnement physique)

Entraînement de conditionnement physique combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires sous la forme d'ateliers utilisant des ballons suisses.

Information : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018

Horaires : Jeudi de 13 h à 14 h

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

B POSTURE MUSCULAIRE SOUPLESSE SUR CHAISE

Étirements sur chaise avec différents équipements pour travailler la force musculaire, la souplesse et la posture. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018

Horaires : Jeudi de 14 h à 15 h

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

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 CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SPORTIF

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne des exercices en intervalles à travers des circuits toniques (step, boxe, etc.).

Information : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018

Horaires : Mardi de 9 h à 10 h

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

Endroit : Aquagym

D STRETCHING

Adaptés à votre condition physique et à vos capacités, ces exercices d'étirements et de mobilité favorisent l'amplitude articulaire, la souplesse et la tonification des muscles. Vous devez fournir votre tapis de yoga pour le cours.

Information : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018

Horaires : Mardi de 10 h à 11 h

Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$

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, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

F PILATES 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. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu, Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2018
Horaire : Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : résident – 75 \$ / non-résident – 113 \$
Endroit : Aquagym

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES**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.

VOLET JEUNESSE**À LA DÉCOUVERTE DES ARTS – 6 à 9 ans NOUVEAU!**

Tout au long de ce programme, les jeunes auront l'occasion de vivre de nombreuses expériences de création tout en explorant différentes techniques : peinture, collage, dessin, modelage, etc. Avec La Génératrice, ils découvriront diverses techniques artistiques tout en découvrant à chaque cours des œuvres de grands artistes.

Responsable : La Génératrice – Marie-Christine Bouffard, 418 575-2450, generatrice.info@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2018
Horaire : Dimanche de 10 h à 11 h 30
Coût : Résident : 137 \$ / Non-résidents : 206 \$ (matériel fourni)
Endroit : Maison de la culture

LA TROUPE FUZION, CHANT ET DANSE NOUVEAU!

Tu aimes chanter, danser et les arts de la scène? Jusqu'à maintenant, tu as dû choisir entre l'une ou l'autre de tes passions sans pouvoir combiner les deux? La troupe FuZion est pour toi! Le chant et la danse se rencontrent pour créer un super spectacle de variétés. Aucune audition, ni prérequis.

Responsable : Cindy Tremblay, 418-476-4276, troupefuzion@gmail.com
Durée : 26 semaines, du 15 septembre 2018 au 20 avril 2019
Horaire : Samedi de 9 h à 10 h pour les 6 à 11 ans
 Samedi de 10 h à 11 h pour les 12 à 17 ans
Coût : Résident : 122 \$ / Non-résidents : 183 \$
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

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 avant le début de l'activité.

Responsable : Mireille Belzile, 418 844-9751, belzilemireille@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018
Horaire : Mardi de 13 h à 16 h
Coût : Résident : 187 \$ / Non-résident : 281 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

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 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 9 h à 12 h
Coût : Résident : 187 \$ / Non-résident : 281 \$ (matériel en sus)
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

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 avant le début de l'activité.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 10 septembre 2018
Horaire : Lundi de 12 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 187 \$ / Non-résident : 281 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 50 \$)
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

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 avant le début de l'activité.

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcyr.com
Durée : 12 semaines débutant les 17 et 18 septembre 2018
Horaire : 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 : 187 \$ / Non-résident : 281 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)

SCRAPBOOKING, CARTERIE – 18 ans et plus

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 disposition le 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 13 septembre 2018
Horaire : Jeudi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 101 \$ / Non-résident : 152 \$ (matériel en sus)
Endroit : Maison de la culture

TECHNIQUES MIXTES NOUVEAU!

Expérimentation de procédés de techniques mixtes pour créer des œuvres abstraites. Effets, textures, couleurs, composition et impression. Offert à tous les niveaux, une liste de matériel sera fournie par la responsable du cours.

Responsable : Diane Bussièrès, 418 650-9613, dibuscom@gmail.com
Date : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018
Horaire : Mardi de 9 h à 12 h
Coût : Résident : 187 \$ / Non-résident : 281 \$ (matériel en sus)
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

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 10 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 24 septembre 2018
 *Prenez note qu'il n'y aura pas de cours les 1^{er} et 15 octobre
Horaire : Lundi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 91 \$ / Non-résident : 137 \$
Endroit : Maison de la culture

FORMATION TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS ANDROID – Niveau 1

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

Préalables : Posséder sa propre tablette ou téléphone sous Android (Samsung, Sony, Asus, Nexus, Acer, HTC ou LG). L'appareil doit être configuré. Avoir une adresse courriel Gmail activée et son mot de passe.
Responsable : Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com
Date : 8 semaines débutant le 18 septembre 2018
Horaire : Mardi de 10 h à 12 h
Coût : Résident : 91 \$ / Non-résident : 137 \$
Endroit : Maison de la culture

FORMATION TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS ANDROID – Niveau 2 NOUVEAU!

Ce cours est la suite du niveau 1. Plusieurs sujets seront abordés en lien ou en complément du premier cours. Le nuage, la gestion de fichiers, les photos (prise de vue, traitement et partage), Google Maps et autres applications utiles tous les jours ou pour certaines situations.

Préalable : Avoir suivi la formation niveau 1
Responsable : Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com
Date : 8 semaines débutant le 19 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 10 h à 12 h
Coût : Résident : 91 \$ / Non-résident : 137 \$
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 13 et 14 septembre 2018
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30
 Vendredi de 11 h 30 à 13 h
Coût : Résident : 91 \$ / Non-résident : 137 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Victor-Laurin)

ANGLAIS DÉBUTANT 2

Consolidation des acquis en grammaire et formules de base du niveau débutant 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 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 15 h à 16 h 30
Coût : Résident : 91 \$ / Non-résident : 137 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Victor-Laurin)

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 12 et 13 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h
 Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 91 \$ / Non-résident : 137 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Victor-Laurin)

ANGLAIS CONVERSATION POUR INTERMÉDIAIRE NOUVEAU!

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. Ce cours sera axé sur la conversation en anglais en abordant différents thèmes choisis par les participants et la responsable.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 91 \$ / Non-résident : 137 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Victor-Laurin)

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.

Responsable : Serge Gagnon, 581 741-4820, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2018
Horaire : Mardi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 122 \$ / Non-résident : 183 \$
Endroit : Maison de la culture

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

Ce cours intermédiaire s'adresse principalement aux gens qui ont suivi le niveau débutant 1 et 2 ou un cours de conversation populaire. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation et la révision grammaticale.

Responsable : Serge Gagnon, 581 741-4820, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 122 \$ / Non-résident : 183 \$
Endroit : Maison de la culture

ESPAGNOL CONVERSATION

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont une connaissance de base en espagnol et qui ont déjà suivi des cours. L'objectif visé est de travailler la conversation entre les participants en utilisant divers sujets de la vie courante.

Responsable : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina.espagnol@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2018
Horaire : Jeudi de 13 h à 15 h Professeure : Sabrina Godoy
Coût : Résident : 122 \$ / Non-résident : 183 \$
Endroit : Maison de la culture

VOLET LITTÉRATURE - ADULTES

CRÉATION LITTÉRAIRE **NOUVEAU!**

Les ateliers sont un lieu d'exploration et de prise de contact avec son imagination. Un éventail d'exercices d'écriture est proposé visant à stimuler sa créativité, développer son ton, s'approprier des mots, toucher à différents genres littéraires (nouvelle, conte, poésie, autobiographie) et sujets.

Responsable : Julie Bernatchez, 418 928-3164, julybert@gmail.com
Durée : 10 semaines débutant le 12 septembre 2018
Horaires : mercredi de 9 h 30 à 12 h
Coût : Résident : 127\$ / Non-résident : 191\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (LIONEL ALLARD)

VOLET MODE DE VIE – ADULTES

DÉCOUVERTE DES BIÈRES – 18 ans et plus

Cours pour amateurs et néophytes sur les bières, ses styles et ses saveurs diverses. Vous voyagez en Europe et en Amérique du Nord pour y découvrir les particularités nationales des brasseurs.

Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours et un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 30 \$, est inclus dans le coût.

Responsable : Louis-Augustin Roy, 418-929-9635, louis.augustin.roy@gmail.com
Durée : 6 semaines débutant le 13 septembre 2018
Horaires : Jeudi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 101\$ / Non-résident : 152\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Chaumot)

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

VOLET ENFANTS – 3 à 9 ans

Les enfants de moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte

CRÉER AVEC ADÉ – LE VERGER GOURMAND

Viens créer avec Adé de jolis pommiers sur lesquels tes doigts colorés feront pousser des pommettes multicolores.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 16 septembre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

CRÉER AVEC ADÉ – HIBOU TOUT CHOU!

Tu apprendras à peindre de charmants oiseaux de nuit parés de plumes réalisées en pastel sec.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 14 octobre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

CRÉER AVEC ADÉ – LES COULEURS DE ROMERO

À la découverte d'un artiste qui manie la couleur avec brio : Monsieur Britto! Tout comme lui, tu créeras une image aux feutres et exploreras les motifs.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 11 novembre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

CRÉER AVEC ADÉ – UN BAS POUR TOI!

Que cacheras-tu dans ta jolie chaussette douillette? Création d'un bas pour décorer ton sapin réalisé par un collage de matières douces et texturées.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche le 2 décembre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

VOLET ARTISTIQUE - FAMILLES

PETIT MONSTRE CORNU ET SON AMIE CITROUILLETTE! – 5 à 12 ans

Les moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Modelage d'un monstre et d'une petite citrouille à l'aide de pâte à modeler auto durcissante.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 28 octobre 2018
Horaires : 13 h 30 à 15 h
Endroit : Maison de la culture

UNE PLUIE D'ÉTOILES – 5 à 12 ans

Les moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Création d'étoiles scintillantes pour décorer le sapin ou une fenêtre. On profitera de la transparence des matériaux utilisés pour créer un effet de vitrail. De belles créations qui capteront la lumière du temps des Fêtes!

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 9 décembre 2018
Horaires : 13 h 30 à 15 h
Endroit : Maison de la culture

AQUARIUM – 3 à 10 ans

Les moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Crée ton propre aquarium en inventant des poissons et autres créatures marines.

Responsable : Gigi Wenger, 418 999-6632, gigiwenger@yahoo.ca
Date : Dimanche le 30 septembre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

SILHOUETTES D'HALLOWEEN – 5 à 12 ans

Les moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Dessin, découpage, peinture et assemblage d'un monstre à suspendre pour l'Halloween!

Responsable : Gigi Wenger, 418 999-6632, gigiwenger@yahoo.ca
Date : Dimanche le 21 octobre
Horaires : 13 h 30 à 15 h
Endroit : Maison de la culture

Papier de Noël – 3 à 10 ans

Les moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Prépare Noël en dessin et impression en créant des personnages : bonhommes de neige, pingouins et ours polaires.

Responsable : Gigi Wenger, 418 999-6632, gigiwenger@yahoo.ca
Date : Dimanche le 25 novembre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

VOLET SCIENTIFIQUE

SCIENCES EN FOLIE, MATIÈRE – 6-12 ans

Étudiez les ingrédients de l'univers! Construisez votre propre molécule. Devenez alchimiste en transformant le nickel en or... ou presque! Fabriquez votre propre Silly Putty Sciences en Folie à partir de notre formule secrète.

Responsable : Sciences en folie, 418 523-5500, info@sciencesenfoliequebec.com
 www.facebook.com/sciencesenfoliequebec
Date : Samedi le 22 septembre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

SCIENCES EN FOLIE, LUMIÈRE ET COULEURS – 6-12 ans

Explorez les caractéristiques de la lumière blanche, fabriquez votre propre roue des couleurs de Newton pour les appuyer. Attendez-vous à assister à une démonstration spectaculaire d'énergie chimique!

Responsable : Sciences en folie, 418 523-5500, info@sciencesenfoliequebec.com
 www.facebook.com/sciencesenfoliequebec
Date : Samedi le 13 octobre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

SCIENCES EN FOLIE, ACIDES ET BASES – 6-12 ans

Découvrez les secrets des acides et des bases et de quelle façon ils sont présents dans notre vie quotidienne. La fabrication d'un mini extincteur au CO₂, le test d'acidité de la pluie et l'explosion d'une boîte de film sous l'effet d'un acide et d'une base sont quelques-unes des activités présentées.

Responsable : Sciences en folie, 418 523-5500, info@sciencesenfoliequebec.com
 www.facebook.com/sciencesenfoliequebec
Date : Samedi le 10 novembre
Horaires : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Maison de la culture

VOLET ADULTES

LA DAME DE L'AUTOMNE

Sculpture de fil de fer de 25 cm. Une jolie sculpture amusante et décorative représentant l'arrivée de l'automne.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi le 29 septembre
Horaires : 13 h à 16 h
Endroit : Maison de la culture

BALLERINE

Projet créatif permettant de recycler de vieux CD. Ils seront montés sur une toile 8x10, pour un résultat magnifique.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi le 27 octobre
Horaires : 13 h à 16 h
Endroit : Maison de la culture

CADEAU D'HÔTESSE

Peinture décorative sur bois. Venez créer votre bouquet de cuillères, à offrir comme cadeau d'hôtesse ou à garder pour soi!

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi le 17 novembre
Horaires : 13 h à 16 h
Endroit : Maison de la culture

LUMIÈRE DE NOËL

Peinture acrylique sur verre, représentant un beau paysage hivernal.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi le 1^{er} décembre
Horaires : 13 h à 16 h
Endroit : Maison de la culture

SCRAPINERIE, DÉCOUVERTE ET CONFECTION

Cette activité s'adresse aux débutants et aux adeptes de la carterie de scrapbooking. Tout le matériel nécessaire à la confection sera présenté : cartons de couleurs et à motifs ainsi que certains embellissements, tous prédécoupés et prêts à être assemblés avec la technique et les consignes de votre animatrice. Matériel disponible sur place. Chaque rencontre sera une nouvelle découverte afin d'élargir vos capacités.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : Samedi 20 octobre 2018
 Samedi 24 novembre 2018
Horaires : 13 h à 16 h
Endroit : Maison de la culture

TECHNIQUES MIXTES **NOUVEAU!**

Exploration du potentiel créatif et des capacités intuitives. Création d'une œuvre abstraite avec de la peinture acrylique. Techniques de collage et traitement des surfaces avec les textures.

Responsable : Diane Bussièrès, 418 650-9613, dibuscom@gmail.com
Date : Samedi le 22 septembre 2018
Horaires : 13 h à 16 h
Endroit : Maison de la culture

MONOTYPE

Technique d'impression unique sur plaque de gélatine. Expérimentation de multiples possibilités avec formes, contre-formes, textures et pochoirs. Création d'œuvres abstraites ou semi-figuratives sur papier.

Responsable : Diane Bussièrès, 418 650-9613, dibuscom@gmail.com
Date : Samedi le 13 octobre 2018
Horaires : 13 h à 16 h
Endroit : Maison de la culture

ATELIERS PONCTUELS (PAYANTS)

VOLET PARENT-ENFANT

GARDIENS AVERTIS – 11 ans ou plus (ou 5^e année complétée)

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 secourisme sont intégrées au programme, dispensé par des personnes accréditées. Les participants doivent apporter leur lunch.

Information : Formation Prévention Secours inc., 418 286-4147
Date : Dimanche 14 octobre 2018
Horaires : 8 h 30 à 16 h 30
Coût : Résident : 55 \$ / Non-résidents : 83 \$
Endroit : La Hutte

FORMATION JE ME GARDE SEUL

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 8 à 11 ans à se garder seuls de façon sécuritaire. Les enfants apprendront à développer leur sens des responsabilités et leur confiance en eux ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et la sécurité des lieux. Des exercices pratico-pratiques et des moments de réflexion entre parent et enfant compléteront la formation. Un petit guide sera fourni. **Le coût est par enfant, mais la présence d'un parent est obligatoire lors de la formation.**

Responsable : Lili Rescousse, coach familial, 418 922-2373, lilirescousse@gmail.com, lilirescousse.com
Date : Mercredi 19 septembre
 Mercredi 7 novembre
Horaires : 18 h 30 à 20 h
Coût : Résident : 26 \$ / Non-résident : 39 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (plamondon)

FORMATION MON STRESS ET MES ÉMOTIONS INTENSES, J'AI MES SOLUTIONS

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés de 6 à 12 ans à reconnaître les signes de stress et les émotions intenses et à trouver des solutions adaptées. Dans une atmosphère dynamique et interactive, les enfants apprendront à utiliser des outils pour identifier et maîtriser leurs émotions et leur stress et à relever des petits défis. La formation offrira des exercices pratico-pratiques et des moments de réflexion entre parent et enfant. Un petit guide sera fourni.

Le coût est par enfant, mais la présence d'un parent est obligatoire lors de la formation.

Responsable : Lili Rescousse, coach familial, 418 922-2373, lilirescousse@gmail.com, lilirescousse.com
Date : Mercredi le 17 octobre
Horaire : 18 h 30 à 20 h
Coût : Résident : 26 \$ / Non-résident : 39 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (plamondon)

VOLET FORMATION SUR LE VIN NOUVEAU!

Cette nouvelle offre de formation se divise en plusieurs ateliers tout au long de l'année. Dégustation et caractéristiques des vins présentés pour chaque atelier, le tout dans une ambiance conviviale et décontractée.

Aucun prérequis, aucune obligation à suivre le premier atelier pour suivre les 2 autres.

ATELIER 1 – UN SURVOL DU LANGUEDOC ROUSSILLON – 18 ans et plus

Les cépages phares du sud de la France que sont les grenaches, mourvèdre, carignan et syrah s'unissent pour vous donner un petit goût de Méditerranée. Vins d'importation privée et verres INAO fournis.

Responsable : Martin Perron, 418-928-5753, lebouchondeliège@outlook.com, lebouchondeliège.com
Date : Mercredi 26 septembre
Horaire : 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 26 \$ / Non-résident : 39 \$
Endroit : Maison de la culture

ATELIER 2 – AU CŒUR DE LA TOSCANE – 18 ans et plus

L'amateur comme le passionné de vin d'Italie tombera sous le charme des vins produits sur les côtes ceinturant la vieille ville de San Gimignano. Vins d'importation privée et verres INAO fournis.

Responsable : Martin Perron, 418-928-5753, lebouchondeliège@outlook.com, lebouchondeliège.com
Date : Mercredi 24 octobre
Horaire : 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 26 \$ / Non-résident : 39 \$
Endroit : Maison de la culture

ATELIER 3 – VIN BIO OU VIN NATURE – 18 ans et plus

Vin conventionnel ou biologique, biodynamie et vin nature; le vin est-il seulement un jus de raisin fermenté? Vins d'importation privée et verres INAO fournis

Responsable : Martin Perron, 418-928-5753, lebouchondeliège@outlook.com, lebouchondeliège.com
Date : Mercredi 21 novembre
Horaire : 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 26 \$ / Non-résident : 39 \$
Endroit : Maison de la culture

Nouveau!**PROGRAMMATION AUTOMNE 2018 BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN****INSCRIPTION****ATTENTION!****Inscription dès le 4 septembre, 8 h 30**

Pour s'inscrire et participer aux activités, il faut être abonné à la bibliothèque Marie-Victorin et posséder un Dossier Citoyen. Il est important de noter que les places sont limitées.

NOUVEAU! Les inscriptions aux activités de la bibliothèque Marie-Victorin se font dorénavant à partir du Dossier Citoyen Voilà. Pour vous connecter à votre Dossier, rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org, et cliquez sur le bouton Dossier Citoyen situé dans le coin supérieur droit de la page.

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

Information : Bibliothèque Marie-Victorin, 418 641-6142

ÉVEIL À LA LECTURE AVEC MAMIE LUCIE

Pour les petits, des contes passionnants racontés par Mamie Lucie.

BIBLIOCONTE – 1 an et demi à 5 ans

Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderies!

Date : Les vendredis 28 septembre, 26 octobre et 30 novembre
Horaire : 9 h à 9 h 45
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

BIBLIOBÉBÉ – 1 an et demi à 3 ans

Date : Les dimanches 14 octobre, 4 novembre et 2 décembre
Horaire : 9 h 30 à 10 h 15
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

HEURE DU CONTE – 3 à 5 ans

Date : Les dimanches 14 octobre, 4 novembre et 2 décembre
Horaire : 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

Septembre 2018**SPECTACLE****LA CARAVANE DES ÉMOTIONS – 4 à 12 ans**

Que se passe-t-il lorsqu'on enlève toutes les émotions à une personne? C'est ce qui arrive à Monsieur de Tous les jours, le chef de la caravane des marionnettes! Il n'a plus d'émotions et ses marionnettes ne savent plus quoi faire pour l'aider. Une femme pleine d'entrain et le sourire aux lèvres viendra à sa rescousse pour qu'il retrouve sa joie et toutes ses émotions.

Date : Dimanche 23 septembre
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Desjardins

CONCERT**LES JOURNÉES DE LA CULTURE : LA CHANSON AU QUÉBEC APRÈS L'ÉTÉ DE L'AMOUR**

Été 1967. La société change. Au Québec, peu après l'été de l'amour, de nouvelles voix apparaissent : Beau Dommage, Stéphane Venne, Jim et Bertrand, Gilles Valiquette, Sylvain Lelièvre, Harmonium et de nombreux autres auteurs-compositeurs et interprètes expriment ce changement inspiré du contexte social et musical de l'époque. Par des chansons, des commentaires et des images, Gilles et Maude Carrier vous invitent à revivre la suite en chansons de l'été 67.

Date : Vendredi 28 septembre
Horaire : 19 h à 20 h
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

Octobre 2018**CONFÉRENCE****LA SANTÉ AUDITIVE**

Michel Nadeau est malentendant depuis l'âge de 35 ans. Président bénévole de l'Association des Devenus Sourds et des Malentendants du Québec pendant 13 ans, il a présenté, au cours des 3 dernières années, près de 300 conférences sur la santé auditive auprès d'un vaste public à travers le Québec. Sujets abordés : symptômes, acouphènes, consultation, types de surdités, définitions et plus.

Date : Mardi 2 octobre
Horaire : 13 h à 14 h
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

ATELIER**FEUTRINE, DÉCO SIMPLE À FAIRE SOI-MÊME**

Création d'une décoration en feutrine en utilisant des notions simple de couture et de tricot et de techniques artistiques selon les aptitudes du participant.

Date : Lundi 15 octobre
Horaire : 19 h à 20 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

SPECTACLE**LES EXTRATERRESTRES ARRIVENT! – 4 à 12 ans**

Existe-t-il d'autres formes de vie intelligente ailleurs dans l'univers? À la suite de la découverte d'une sphère mystérieuse, Presto et Balthazar font la rencontre d'un extraterrestre. Embarquez avec eux à bord d'une soucoupe volante et découvrez les planètes du système solaire à la vitesse de la lumière. Cette aventure les aidera à reconnaître leurs ressemblances et à célébrer leurs différences avec ces visiteurs venus d'ailleurs.

Date : Dimanche 21 octobre
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Desjardins

CONFÉRENCE**L'AUTOBIOGRAPHIE**

Julie Bernatchez vous propose une conférence pour explorer les fondements de l'écriture autobiographique. Vous désirez mettre par écrit vos souvenirs ou entreprendre le récit de votre vie? Cette conférence est pour vous! Auteure, animatrice en création littéraire et coach d'écriture, Mme Bernatchez vous aidera à démystifier les divers genres autobiographiques et vous présentera différentes démarches de travail afin de vous aider à mieux vous raconter.

Date : Mardi 23 octobre
Horaire : 19 h à 20 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

ATELIER**ATELIER HALLOWEEN – 5 à 12 ans**

En attendant les monstres, sorcières et fantômes qui sortiront le soir de l'Halloween, nous vous invitons à venir fabriquer votre propre manche à air pour effrayer vos invités! Avec des conserves, de la peinture et des rubans, laissez libre cours à votre imagination pour fabriquer cette décoration qui donnera des frissons!

Date : Dimanche 28 octobre
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

Novembre 2018**CONFÉRENCE****CONFÉRENCE SUR LES FOUILLES ARCHÉOLOGIQUES SUR LE SITE DU PRESBYTÈRE**

À la suite des fouilles effectuées sur le site du presbytère durant l'été 2018, venez en apprendre plus sur le travail de l'équipe d'archéologues et sur leurs découvertes. Cette conférence est présentée par M. Stéphane Noël, responsable des fouilles archéologiques et président de Gaia, coopérative de travail en archéologie.

Date : Mardi 13 novembre
Horaire : 19 h à 20 h
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Desjardins

SPECTACLE**LE NOËL DU PETIT GNOUF – 4 à 8 ans**

C'est la veille de Noël. Dans leur forêt cachée, les Gnoufs préparent des gâteaux à la cerisette, du pataclache aux pommes et toutes sortes de mets délicieux. Mais le petit Gnouf n'a pas hâte que Noël arrive. Il est le seul Gnouf qui n'a pas d'oreille. Le seul qui n'a pas accompli sa mission... En plongeant dans l'univers féérique du petit Gnouf créé par Dominique Demers, Histoires en caravane propose aux enfants une lecture théâtralisée de ce conte de Noël où chacun est invité à se choisir une mission afin « d'emmieuter le monde ».

Date : Dimanche 25 novembre
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Desjardins

Décembre 2018**ATELIER****ATELIER DE NOËL – 5 à 12 ans**

En cette période de l'Avent, viens fabriquer une jolie guirlande! Crayons, cartons, ciseaux, tout le matériel sera fourni pour réaliser cette décoration digne de la magie du temps des Fêtes!

Date : Dimanche 2 décembre
Horaire : 13 h 30 – 14 h 30
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard

CONCERT**AIR DE NOËL ET FOLKLORE D'ANTAN**

Ce concert commenté est offert par le musicien et conférencier Sébastien Deshaies. Accompagné de sa guitare et de son violon, il nous fera revivre les airs de Noël et les folklores d'antan en chansons et en musique. L'animation sera agrémentée d'une projection sur écran et d'anecdotes historiques.

Date : Dimanche 9 décembre
Horaire : 11 h à 12 h
Coût : Gratuit
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin – Lionel Allard



HOCKEY L'ANCIENNE-LORETTE (HAL)

Inscriptions 2018-2019

Il est temps de s'inscrire pour la saison de hockey 2018-2019!

INSCRIPTION

Les inscriptions se font en ligne, à halmustangs.qc.ca, sous l'onglet Inscriptions.

NIVEAUX COMPÉTITIFS

Tout joueur résidant à L'Ancienne-Lorette et désirant participer aux camps des niveaux compétitifs (catégories AA ou BB, structure intégrée des catégories Pee-Wee et Bantam AAA, AAA relève, Midget espoir et Midget AAA) doit obligatoirement s'inscrire à HAL.

Un joueur retenu dans les catégories AA ou BB, pourrait se voir facturer une surcharge par l'organisation qui s'occupe de la gestion du double-lettre.

HAL remboursera aux joueurs retenus dans l'une des organisations de la Structure Hockey Intégrée Rive Nord de Québec des catégories Pee-Wee et Bantam AAA, y compris le AAA relève, de même qu'au Midget espoir et Midget AAA les frais d'inscription déboursés pour s'inscrire à HAL, moins des frais administratifs de 50 \$ comprenant le suivi du registrariat auprès de la ligue, les frais de Hockey Québec par joueur et la portion des heures de glace que HAL doit fournir à la structure.

Seuls les joueurs nés entre le 1^{er} janvier 1997 et le 31 décembre 2014 qui résident à L'Ancienne-Lorette le 1^{er} août 2018 peuvent s'inscrire à HAL.

TARIFS

Les nouveaux membres des divisions pré-novice et novice n'ayant jamais joué au hockey obtiennent un rabais de 50 % sur le coût d'inscription (excluant le dépôt pour équipement).

Le rabais famille est applicable à partir du deuxième enfant inscrit (**à l'exclusion des nouveaux joueurs de hockey bénéficiant du rabais 50 %**), par exemple :

Premier enfant : plein tarif

Deuxième enfant : plein tarif moins 50 \$ (case à cocher)
Troisième enfant : plein tarif moins 50 \$ (case à cocher), Etc.

Toute inscription faite **à partir du 21 août 2018** sera considérée comme tardive et se fera imposer une pénalité de 25 \$.

Le coût d'inscription inclut un dépôt de 40 \$ pour le prêt de deux chandails et d'une gaine. Ce dépôt est remboursé lors de la remise des chandails et de la gaine à la fin de l'année.

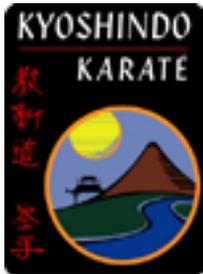
MODALITÉS DE PAIEMENT

1. Par virement avec Desjardins, la Banque Nationale ou la Banque Royale. (AHM ou Hockey L'Ancienne-Lorette : inscrire les 7 derniers chiffres du numéro de confirmation)
2. Par carte de crédit (inscription HCR – joueur existant au HAL seulement).
3. Par chèque (poste : inscrire le nom du joueur), au 1311, rue des Loisirs, suite 323, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A5.
4. Par chèque (en personne : inscrire le nom du joueur), à l'hôtel de ville au 1575, rue Turmel.

INFORMATION

halmustangs.qc.ca

GRILLE TARIFAIRE			TARIFS JUSQU'AU 20 AOÛT			TARIFS À PARTIR DU 21 AOÛT		
Âge	Nés le ou entre le :	Division	Tarif	Dépôt équipement	Total	Tarif	Dépôt équipement	Total
18 à 21	1 ^{er} janvier 1997 et le 31 décembre 2000	Junior	400 \$	40 \$	440 \$	425 \$	40 \$	465 \$
15-16-17	1 ^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2003	Midget	350 \$	40 \$	390 \$	375 \$	40 \$	415 \$
13-14-15	1 ^{er} janvier 2004 et le 31 décembre 2005	Bantam	350 \$	40 \$	390 \$	375 \$	40 \$	415 \$
11-12-13	1 ^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2007	Pee-Wee	350 \$	40 \$	390 \$	375 \$	40 \$	415 \$
9-10-11	1 ^{er} janvier 2008 et le 31 décembre 2009	Atome	350 \$	40 \$	390 \$	375 \$	40 \$	415 \$
7-8-9	1 ^{er} janvier 2010 et le 31 décembre 2011	Novice	320 \$	40 \$	360 \$	345 \$	40 \$	385 \$
4-5-6-7	1 ^{er} janvier 2012 et le 31 décembre 2014	Pré-Novice	270 \$	40 \$	310 \$	295 \$	40 \$	335 \$



CLUB DE KARATÉ KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7e dan, a initié plus de 6 260 adeptes et formé plus de 95 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION AUTOMNE 2018

Samedi 11 août 2018, 9 h à 16 h

Modes d'inscription :

- **En personne** : sur le site du Festival Loretain, au kiosque du Club de Karaté Kyoshindo
- **Par téléphone** : 418 871-7334 ou 581 986-7334
- **En ligne** : karatekyoshindo.com.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2019

Novembre 2018

Modes d'inscription :

- **En personne** : sur le site du Festival Loretain, au kiosque du Club de Karaté Kyoshindo
- **En personne** : au 418 871-7334 ou au 581 986-7334
- **En personne** : à karatekyoshindo.com.

UNIFORME

L'achat du kimono et de l'écusson sont aux frais du participant, au coût de 60\$.

ENDROIT DES COURS

Tous les cours se donnent à l'école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame, à L'Ancienne-Lorette.

DURÉE ET DÉBUT DES SESSIONS

Session automne : Durée de 12 semaines débutant soit le 8/11 septembre 2018.

Session hiver : Durée de 12 semaines débutant soit le 15/12 janvier 2019.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement, pour cause majeure, doit être transmise aux responsables du Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette. La politique du Service des loisirs s'applique.

TARIFICATION

Non-résidents : Selon 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. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle.

Aînés non-résidents : Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident.

INFORMATION

Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud : 418 871-7334 (lundi au vendredi après 18 h et samedi de 8 h à 21 h)
karatekyoshindo.com

KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base

Clientèle : 5 ans

Niveau : débutant

Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30

Session automne : résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$

Session hiver : résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE

Initiation aux techniques de base

Clientèle : 6 à 8 ans

Niveau : débutant et avancé

Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30

Session automne : résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$

Session hiver : résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$

KARATÉ SAMEDI-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le samedi matin

Niveau : débutant

Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30

Session automne : résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$

Session hiver : résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$

KARATÉ JUNIOR-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le mardi et jeudi

Niveau : débutant

Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45

Session automne : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Session hiver : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

(Pour les 2 sessions : résident - 180 \$ / non-résident - 270 \$)

KARATÉ JUNIOR

Initiation et pratique

Clientèle : 8 à 13 ans

Niveau : débutant et avancé

Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45

Session automne : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Session hiver : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

(Pour les 2 sessions : résident - 180 \$ / non-résident - 270 \$)

KARATÉ SÉNIOR

Initiation et pratique

Clientèle : 14 ans et plus

Niveau : débutant et avancé

Horaire : mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30

Session automne : résident - 115 \$ / non-résident - 172,50 \$

Session hiver : résident - 115 \$ / non-résident - 172,50 \$

(Pour les 2 sessions : résident - 210 \$ / non-résident - 315 \$)



CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Saison 2018-2019

INSCRIPTION

Inscrivez-vous en ligne dès le 6 août, sur notre site internet à cpa-ancienne-lorette.org. La saison régulière débutera le 2 septembre 2018 et prendra fin le 30 mars 2019.

TIRAGE

Le Club de Patinage Artistique de L'Ancienne-Lorette procédera à trois tirages de 50 \$ parmi toutes les inscriptions en ligne effectuées avant le 27 août 2018. Bonne chance!
Date du tirage : 2 septembre 2018

Le CPA de L'Ancienne-Lorette se distingue par sa diversité de cours dispensés selon la catégorie de patinage recherchée. Nous offrons des cours de groupes, semi-privés et privés, qui s'adressent à tous les âges, d'enfant à adulte, de niveaux débutant à expérimenté et de récréatif à compétitif. Que vous pratiquiez le hockey, la ringuette, le patinage artistique ou tout simplement pour le loisir, notre club saura vous aider à développer vos compétences sur glace. Nous sommes reconnus pour être accueillants une belle ambiance sportive y règne. De plus, nous avons comme mandat d'appuyer et d'aider les jeunes à développer et réaliser leur plein potentiel dans ce sport. Tous nos programmes sont conformes aux normes de Patinage Canada et nos entraîneurs sont tous certifiés PNCE.

PROGRAMMES

PATINAGE PLUS (BOUT-DE-CHOUX)

Programme offert aux enfants âgés de moins de 5 ans. Il est conçu pour l'apprentissage de la base du patin par des ateliers amusants afin de développer l'équilibre et l'autonomie sur glace. **1 fois par semaine – Samedi 9 h 10 (cours de 50 minutes)**

Patinage Plus (PP+)

Programme offert aux enfants âgés de plus de 5 ans ainsi qu'à ceux déjà inscrits l'année précédente dans le groupe Bout-de-Choux. Ce programme est axé sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base du patinage pour de futurs hockeyeurs, joueurs de ringuette, patineurs artistiques ou simplement venir s'amuser. **2 fois par semaine – Samedi 9 h 10 et mercredi 17 h 30 (cours de 50 minutes)**

PATINAGE INTENSIF PLUS

Programme qui s'adresse aux patineurs ayant un minimum d'expérience sur glace et qui désirent développer des habiletés de patinage de haute intensité. L'équilibre, la puissance, l'agilité, la vitesse et l'endurance sont pratiqués par des exercices appropriés, enseignés par des entraîneurs certifiés. Les exercices sont adaptés à votre niveau de patinage. Que vous pratiquiez le hockey, la ringuette ou le patin artistique, vous y trouverez votre compte. Enfants et adultes sont les bienvenus sur ce groupe. **1 fois par semaine – Samedi 6 h 30 (cours de 50 minutes)**

TRANSITION

Programme qui s'adresse aux enfants se dirigeant éventuellement vers le patinage artistique en cours privés ou au patineur provenant du groupe Patinage Plus. Il est formé de petits groupes de 4 à 6 patineurs, dirigés par un entraîneur professionnel. Le coût d'inscription inclut les frais de l'entraîneur privé. Ce programme est particulièrement intéressant puisqu'il prépare l'enfant à devenir autonome lorsqu'il sera prêt à passer en cours privés. **2 fois par semaine – Lundi 16 h 30 et mercredi 17 h 30 (cours de 50 minutes) (horaire sujet à changement)**

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS

Les cours sont basés sur les programmes Patinage STAR et Patinage Compétition de Patinage Canada. Les patineurs de ces groupes ne payent au Club que les frais d'inscription. Ils doivent choisir un entraîneur qui sera leur personne-ressource, à qui ils paieront directement tous les autres frais reliés à l'entraînement. Le CPA met à la disposition de ces groupes, autre que le style libre, des séances dédiées à la pratique des habiletés de patinage ainsi que la danse sur glace selon le niveau atteint. Il est nécessaire d'inscrire votre enfant dans le bon groupe de style libre en se référant aux derniers tests complétés de cette catégorie.

Junior : Aucun test à star 3 et/ou une partie Préliminaire – 3 fois par semaine – lundi 16 h 30, vendredi 18 h et samedi 7 h 30

Intermédiaire : Préliminaire/Junior Bronze – 3 fois par semaine – lundi 18 h 20, mercredi 16 h 30 et samedi 10 h 10

Senior et Senior avancé : Senior Bronze et plus – 4 fois par semaine – lundi 19 h 20 (tous), mercredi 19 h 30 (tous), vendredi 17 h (tous), samedi 11 h 10 senior ou 13 h pour senior avancé

Adultes : Aucun test et plus – 1 fois par semaine – dimanche 19 h

TARIFS 2018-2019

Cours offerts	Séance par semaine	Tarif résidents	Tarif non-résidents
Bouts-de-Choux	1	145 \$	185 \$
Patinage Plus	2	170 \$	222,50 \$
Patinage Intensif+	1	270 \$	372,50 \$
Transition Session automne	2	270 \$	372,50 \$
Transition Session hiver	2	205 \$	307,50 \$
Junior	3	195 \$	260 \$
Intermédiaire	3	195 \$	260 \$
Senior	4	220 \$	297 \$
Senior avancé	4	220 \$	297 \$
Adulte	1	145 \$	185 \$

Ce tableau est à titre indicatif seulement. Il comprend des charges fixes obligatoires. Le montant pourrait différer selon les options choisies lors de l'inscription en ligne. Ces tarifs ne couvrent pas l'achat des billets de la revue sur glace prévue samedi le 30 mars 2019.

Rabais familial : Un rabais de 10 \$ est applicable lors de la 2^e inscription et les suivantes des membres d'une même famille.

Rabais Sport-étude : Un rabais de 25 \$ est accordé aux patineurs qui participent à un programme de Sport-Études en patinage artistique.

INFORMATION

Nadine Plante

president@cpa-ancienne-lorette.org

Julie St-Pierre

vice-president@cpa-ancienne-lorette.org

cpa-ancienne-lorette.org | [f](#)

Vous avez des questions ou avez besoin d'information supplémentaires? Venez nous rencontrer à notre kiosque lors du Festival Lorettain!



CLUB DE PATINAGE SPORTIF DE L'ANCIENNE-LORETTE

Saison 2018-2019

Le Club de patinage sportif vise l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de patin dans le but d'améliorer les habiletés des jeunes par la pratique des sports de glace.

FONCTIONNEMENT

- Les activités se déroulent au Complexe Sportif de L'Ancienne-Lorette tous les mardis, d'octobre à mars.
- Les jeunes participent à un cours par semaine.
- Un adulte doit accompagner le jeune sur la glace pour la catégorie « LUTIN ».
- Dans la catégorie « ÉCUSSON », les jeunes sont classés selon 8 niveaux en fonction de leur habileté. Le nombre de places étant limité, le Club se réserve le droit de constituer une liste de réserve si les groupes sont complets.
- Un horaire détaillé sera envoyé par la poste à chaque personne inscrite.
- Pour les nouveaux inscrits n'ayant jamais fait de patin avec le CPSAL, une évaluation sera faite afin qu'ils soient classés dans le bon écusson. Ceci ne s'applique pas aux nouveaux de la catégorie « LUTIN ».

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Pour les jeunes : casque avec visière ou grille complète, protège-cou, protège-coudes, protège-genoux, gants et patins de hockey. **Pour les adultes :** casque et patins de hockey.

CLIENTÈLE

CATÉGORIES	ÂGE	HORAIRE (MARDI)	COÛT RÉSIDENTS	COÛT NON-RÉSIDENTS**
Lutin	3 ans au 30 septembre	17 h 30 à 18 h	70 \$	105 \$
Écusson I à 7+	5 ans au 30 septembre	Entre 17 h 30 et 20 h	100 \$	150 \$
Spécial 3 enfants et plus de la même famille *			230 \$	345 \$
Adultes	18 ans et +	19 h 10 à 20 h	100 \$	150 \$

* Le spécial 3 enfants et plus de la même famille n'inclut pas le Power Skating.

** Une surtarification de 50 % est exigée aux non-résidents.

POWER SKATING

Pour les jeunes de 10 ans et plus qui détiennent l'écusson 5 et plus ou l'équivalent.

Cours de « dynamique de patinage » offert comme une école de hockey, du mois de septembre à la mi-décembre. Ce cours permet de développer les qualités techniques de patinage dans un environnement se rapprochant le plus possible du hockey et de la ringuette.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Équipement complet de ringuette ou de hockey.

TARIFS

Le coût d'inscription est de 140 \$ (210 \$ pour les non-résidents). Un minimum de 15 inscriptions est requis pour offrir l'activité.

HORAIRE

Le power skating aura lieu les mardis de septembre et tous les dimanches de septembre jusqu'à la mi-décembre de 18 h à 19 h.

OFFRE D'EMPLOI

Poste : Moniteur

Prérequis :

- Être âgé de 12 ans;
- Avoir de l'entregent;
- Aimer travailler avec les jeunes;
- Être disponible le mardi soir entre 17 h 30 et 20 h;
- Avoir suivi les cours du CPSAL et réussi l'écusson 5 ou l'équivalent;

Salaire : Salaire minimum ou plus selon l'ancienneté

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature par courriel, à cpsal@sympatico.ca.

INFORMATION ET REMBOURSEMENT

Charles Nicole : 581 985-4325 | cpsal@sympatico.ca



30 ans déjà! Reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les petits comme les grands depuis maintenant 30 ans. Durant l'année, il y aura des soirées thématiques (discos et films). Il y aura aussi une campagne de financement (pâte à biscuits), pour financer l'achat de costumes et les besoins du spectacle.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Catégories d'âge

Pour déterminer la catégorie dans laquelle vous devez inscrire votre enfant, la date de référence est fixée au 1er octobre 2018 (ex. : danse créative 3 ans, avoir 3 ans avant le 1er octobre 2018).

Inscriptions

Les inscriptions se feront à partir de la plateforme de Qidigo. Vous pourrez aussi vous inscrire durant le festival Loretain au kiosque de Temps-Danse. Des formulaires d'inscription seront disponibles sur notre site web et notre page Facebook. Il sera aussi possible de réserver votre t-shirt Temps-Danse.

Durée des activités

24 semaines (12 semaines pour la session d'automne, 12 semaines pour la session d'hiver). Notez que pour le volet Fitness, il y aura une période d'inscription pour la session d'automne et une autre pour la session d'hiver. Toutes les activités débutent au cours de la semaine du 10 septembre 2018.

Locaux des cours

Bibliothèque Marie-Victorin

1635 Rue Notre Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3B4

École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles

1350, rue St-Charles, L'Ancienne-Lorette G2E 1V4

Costume

Le chandail de Temps-Danse est obligatoire pour tous (10 \$ par enfant, 15 \$ par adulte). L'achat se fait au premier cours ou si disponible au Festival Loretain. Les cuissards ou les leggings de danse noirs complètent le costume. Les pantalons amples ne sont pas acceptés.

Il y aura une vente de vêtements à l'effigie de Temps-Danse (sur commande seulement, détails en début d'année).

Spectacle de fin d'année

Comme à chaque année, la saison se terminera par un spectacle coloré en avril ou en mai 2019.

Information

info@tempsdanse.org | tempsdanse.org |

VOLET RÉCRÉATIF

DANSE CRÉATIVE – 3 ET 4 ANS

Cours de danse composés d'exercices favorisant le développement de l'enfant. On y aborde le corps, l'espace, le rythme et la coordination par des cours remplis d'images et de pantomimes faisant appel à l'imaginaire et à la créativité.

Durée : 24 semaines, début 15 ou 16 septembre 2018
Horaire : 3 ans : Samedi ou dimanche de 9 h à 9 h 45
 4 ans : Samedi ou dimanche de 9 h 45 à 10 h 30
Coût : résident – 95\$ / non-résident – 142\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

INITIATION À LA DANSE JAZZ – 5 ET 6 ANS

Un travail qui tient toujours compte du corps changeant et fragile de l'enfant. Assouplissement, renforcement de la ceinture abdominale, tenue du dos, placement, etc. On peut créer ses propres chorégraphies, seul ou à plusieurs, ce qui développe l'imagination.

Durée : 24 semaines, début 15 ou 16 septembre 2018
Horaire : Samedi ou dimanche de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : résident – 110\$ / non-résident – 165\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DANSE JAZZ – 7 À 11 ANS

La gestuelle de ce style exploite les diverses possibilités de mouvements du corps tout en force et en contrôle. Par son choix de styles musicaux, le jazz est une danse très populaire qui fait ressortir tout un monde d'émotions. L'enfant apprend à explorer et à mémoriser la gestuelle par des exercices simples et rythmiques.

Durée : 24 semaines, début 15 ou 16 septembre 2018
Horaire : Samedi de 11 h 30 à 12 h 30
Coût : résident – 110\$ / non-résident – 165\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

HIP HOP – 5 À 12 ANS

Le hip hop convient à ceux qui veulent danser sur les musiques populaires actuelles. À travers des techniques spécifiques d'isolation, de wave et de crumping, le hip hop est à tendance corporelle plutôt que gestuelle.

Durée : 24 semaines, début 15 ou 16 septembre 2018
Horaire : 5-7 ans : Samedi de 9 h à 10 h (Pavillon St-Charles) ou dimanche 9 h à 10 h (Bibliothèque Marie-Victorin)
 8-9 ans : Samedi de 10 h à 11 h (Pavillon St-Charles) ou dimanche de 10 h à 11 h (Bibliothèque Marie-Victorin)
 10-12 ans : Samedi de 11 h à 12 h
Coût : résident – 110\$ / non-résident – 165\$
Endroit : École des Hauts-Clochers (Pavillon St-Charles) ou Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

HIP HOP BOYZ – 5-10 ANS

Une formule énergique et actuelle permettant aux garçons d'apprécier la danse.

Durée : 24 semaines, début 16 septembre 2018
Horaire : Dimanche de 11 h à 12 h
Coût : résident – 110\$ / non-résident – 165\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

BALLET-CLASSIQUE – 5 À 12 ANS

Le ballet classique est à la base de toutes les danses. Sa technique rigoureuse donne force et souplesse. Il convient aussi bien à ceux qui veulent parfaire leur technique en danse qu'aux novices désirant se renforcer musculairement et s'assouplir.

Durée : 24 semaines, début 15 septembre 2018
Horaire : Pré-Ballet : 3-4 ans Samedi de 8 h 30 à 9 h 30
 Ballet 1 : 5-7 ans Samedi de 8 h 30 à 9 h 30
 Ballet 2 : 5-7 ans Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
 Ballet 3 : 8-12 ans Samedi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : résident – 110\$ / non-résident – 165\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

ZUMBA – Pour les parents

Venez vous dégourdir pendant un cours de Zumba le temps que votre enfant danse. 30 minutes intenses qui vous feront brûler des calories. Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble.

Selon l'horaire de vos enfants, voici les trois possibilités de cours.

Durée : 12 semaines, début 15 septembre 2018
Horaire : Samedi : 9 h 15 à 9 h 45
 10 h à 10 h 30
 10 h 45 à 11 h 15
Coût : résident – 5\$/cours
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

TAP DANCE OU CLAQUETTES – 7 ans et +

Style de danse qui s'exécute avec des chaussures ferrées, les claquettes rendent le danseur percussionniste et permettent une multitude de styles, du Broadway aux giges ! Elles permettent également d'être pratiquées sur des musiques très actuelles.

Durée : 24 semaines, début semaine du 10 septembre 2018
Horaire : Tap avancé : Mardi de 18 h 15 à 19 h 45
 résident – 125\$ / non-résident – 188\$
 Tap avancé : Jeudi de 19 h à 20 h 30
 résident – 165\$ / non-résident – 247\$
 Junior Débutant (7 à 12 ans) : samedi de 11 h 30 à 12 h 30
 Junior Niveau 2 (13-18 ans) : samedi de 12 h 30 à 13 h 30
 TapGirlZ : samedi de 13 h 30 à 14 h 30
 résident – 110\$ / non-résident – 165\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

COMÉDIE MUSICALE – 9 À 12 ANS

Ce cours permet l'apprentissage d'une ou de plusieurs pièces prises dans le répertoire des comédies musicales américaines. Le style de la pièce est choisi selon le goût des participants. En plus de l'apprentissage des pas de danse, le chant (ou le lip sync) et le théâtre sont aussi exploités.

Durée : 24 semaines, début 13 septembre 2018
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h
Coût : résident – 110\$ / non-résident – 165\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DANSE JAZZ – ADULTES

Vous avez toujours rêvé de danser? Ce cours est pour vous! Seulement pour le plaisir de danser et de bouger. Le style de danse sera choisi avec le groupe.

Durée : 24 semaines, début 11 septembre 2018
Horaire : Mardi de 19 h 45 à 21 h 00
Coût : résident – 137\$ / non-résident – 205\$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

VOLET TROUPE

MINI-TROUPE, PRÉ-TROUPE ET TROUPE (âge à titre indicatif seulement)

Les participants seront sélectionnés lors d'une audition obligatoire et ne pourront s'inscrire avant d'avoir passé et réussi celle-ci. Les personnes intéressées doivent transmettre leurs coordonnées par courriel à info@tempsdanse.org avant le 27 août 2018 à midi. Les inscriptions pour ces groupes se feront par Qidigo dès le lendemain des auditions.

Auditions

Les auditions auront lieu au sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin, le 27 août 2018, selon l'horaire suivant :

Mini-Troupe : 18 h 30
Pré-Troupe : 20 h
Troupe : 21 h
Coût : 110 \$/par heure de cours
Durée : 24 semaines, début lundi, 10 septembre 2018
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Horaire est sujet à des changements selon les auditions.

MINI-TROUPE – 9 à 11 ans (Auditions obligatoires, voir plus haut)

Dès 9 ans, les ateliers créatifs sont plus pointus. Dans la continuité du travail technique, l'accent est mis sur la qualité gestuelle et l'interprétation. Deux heures de cours obligatoires pour tous. Le cours du samedi est concentré sur la technique.

Horaire : Lundi ou mardi de 18 h 30 à 19 h 30
 Samedi de 11 h 30 à 12 h 30

PRÉ-TROUPE – 12 à 15 ans (Auditions obligatoires, voir plus haut)

Dans un cadre dynamique, les danseurs découvrent différents styles de danse et de musique par l'apprentissage de mouvements techniques et de chorégraphies. Ce cours permet de solidifier sa technique, le tout à l'image des jeunes d'aujourd'hui. Deux heures de chorégraphie et une heure de technique obligatoires pour tous.

Horaire : Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
 Pré-troupe 1 : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
 Pré-troupe 2 : Mercredi de 9 h 30 à 20 h 30

TROUPE – 16 ans et plus (Auditions obligatoires, voir plus haut)

Cours où la souplesse, la coordination, la force, la fluidité et l'équilibre seront travaillés. Une technique précise sera apprise ainsi que différents styles de chorégraphies. Deux heures de chorégraphie et une heure de technique obligatoires pour tous.

Horaire : Lundi de 20 h 30 à 21 h 30

VOLET COMPÉTITIF

TROUPES COMPÉTITIVES – 7 ans et +

Cours durant lequel on pousse le danseur à un niveau plus élevé. Plus de style, plus de suivi, plus de corrections et plus de perfectionnement, dans le but d'aller en compétition. L'objectif est de travailler la qualité et non la quantité. Les qualités recherchées sont : la persévérance, l'endurance, l'assiduité, l'implication et une attitude positive.

Les inscriptions et le paiement pour l'ensemble des compétitions pour ces groupes se feront par Qidigo dès le lendemain des auditions, mais en deux temps.

Attention ! Le coût des compétitions (environ 50 \$ par compétition) n'est pas inclus dans les prix ci-dessous. Prévoir 2 ou 3 compétitions par saison.

Conditions : Il y aura un contrat d'engagement de la part des participants.

Aucun remboursement dans cette catégorie ne pourra être considéré. Ce volet est sur invitation des responsables. L'audition du 27 août 2018 des groupes de troupes sera aussi celles des compétitions.

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)
Durée : 24 semaines, début semaine du 10 septembre 2018
Coût : 110 \$/par heure de cours

Horaire est sujet à des changements selon les auditions.

Horaire : MiniZ (Hip Hop Débutant 7-9 ans)
 Samedi de 11 h 30 à 12 h 30
 Samedi de 12 h 30 à 13 h 30

TeenZ (Hip Hop Junior Avancé-10-12 ans)

Samedi de 13 h 30 à 15 h 30
 Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 Technique

GirIZ 10-12 ans

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30 Technique
 Samedi de 13 h 30 à 14 h 30 Hip Hop
 Samedi de 12 h 30 à 13 h 30 Jazz/Open

DiamondZ (Open 13 ans et +)

Lundi de 19 h 30 à 20 h 30 Hip hop
 Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30 Jazz/Open
 Mercredi de 20 h 30 à 21 h 30 Technique

TapGirlZ (TapDance Junior Avancé)

Samedi 13 de h 30 à 14 h 30

FerLadyZ (TapDance Adulte Avancé)

Jeudi de 19 h à 20 h 30

LadyZ (Hip Hop 30 ans et +)

Horaire : Lundi de 19 h 30 à 21 h
Coût : résident – 165\$ / non-résident – 247\$

FITNESS TEMPS DANSE

L'ANCIENNE-LORETTE

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Coût : 1 fois par semaine (12 cours) 100 \$
2 fois par semaine (24 cours) 175 \$
3 fois et plus par semaine (illimité) 250 \$

Avec ces cartes vous pouvez assister à n'importe quel cours fitness : Zumba, Insanity, Country Heat et Kangoo Jump (avec réservation de bottes à l'avance)

Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Après entente avec la responsable, il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

ZUMBA - FITNESS

Chaque cours de Zumba est conçu pour que se mette en forme. Des exercices sans contraintes et des mouvements à haute et à basse intensité vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde !

Durée : 12 semaines, début semaine du 10 septembre 2018
Horaire : Lundi de 19 h à 19 h 55
Mardi de 20 h à 20 h 55
Mercredi de 19 h à 19 h 55

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$
Endroit : École des Hauts-Clochers (Pavillon St-Charles)

ZUMBA GOLD

Idéal pour les seniors (55 ans et +) qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme.

Durée : 12 semaines, début 11 et 13 septembre 2018
Horaire : Mardi de 13 h à 13 h 55
Jeudi de 13 h à 13 h 55

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)



KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS

Entraînement chorégraphié où les mouvements sont conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardiovasculaire. Très simples, les mouvements de base augmentent en intensité et en complexité à mesure que vous progressez. Afin de maximiser les efforts, vous utiliserez les bottes Kangoo Jump, qui préviennent également les impacts aux articulations. Programme explosif, motivant et ludique créé pour défier le corps en entier! Note: Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.

Durée : 12 semaines, début 18 septembre 2018
Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h 15 (Alexandra Dionne)
Coût : résident - avec location de bottes 125 \$ / non-résident - avec location de bottes 185 \$
résident - sans location de bottes 100 \$ / non-résident - sans location de bottes 150 \$
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

INSANITY

Êtes-vous prêt à relever le défi ultime ? Vous pouvez transformer votre corps avec ce programme de conditionnement physique pour tout le corps. Et vous n'aurez pas besoin d'équipement ou de poids, il vous suffit d'avoir la volonté de creuser plus loin et de repousser vos limites !

Dans INSANITY®, Shaun T se sert d'une méthode nommée entraînement maximal par intervalles. Il ne s'agit pas de votre entraînement par intervalles habituel. Vous ferez des exercices cardiovasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, de puissance, de résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercices à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos, afin que vous puissiez obtenir des résultats absolument spectaculaires !

Durée : 12 semaines, début 12 septembre 2018
Horaire : Mercredi de 20 h à 21 h
Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$
Endroit : École des Hauts-Clochers (Pavillon St-Charles)



ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC

Si vous vivez une situation de faible revenu, vous pourriez avoir accès gratuitement à certaines activités culturelles, sportives ou de plein air.

INSCRIPTION

Modalités d'inscription Pour vous inscrire, présentez-vous au local de Rayon de Soleil pendant les périodes d'inscription ci-dessous. Vous devez obligatoirement présenter une preuve de revenus.

Dates : Mercredi 12 septembre 2018, de 13 h à 15 h 30
Jeudi 13 septembre 2018, de 10 h à 12 h

Endroit : Rayon de Soleil - 1565, rue Turmel

MATÉRIEL

Vous pouvez aussi avoir accès à du matériel sportif, culturel et de plein air gratuitement du lundi au jeudi, de 8 h à 17 h, au 3065, 2^e Avenue, Québec.



INSCRIPTIONS
en cours

PORTES-OUVERTES
19 août 13 h 00 à 14 h 00
Aréna de L'Ancienne-Lorette



Pour informations : www.ringuette.delacapitale.com

 Offres d'emploi

La Ville de L'Ancienne-Lorette est maintenant sur LinkedIn! 

Abonnez-vous à notre page pour ne jamais manquer un affichage de poste ou pour partager nos emplois avec votre réseau!

LE MASCULIN EST UTILISÉ DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER LE TEXTE.

Préposé aux plateaux Plusieurs postes



Le Service des loisirs de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de plusieurs personnes responsables et débrouillardes pour occuper des postes de préposé aux plateaux à temps plein et à temps partiel, sur appel.

Description du poste

Sous l'autorité du directeur du Service des loisirs, la personne titulaire de ce poste est responsable de l'ouverture et de la fermeture des locaux, de la préparation des locaux pour le déroulement des activités, de la surveillance des lieux, de l'assistance aux participants en leur donnant de l'information ou en leur fournissant le matériel requis, du rangement de l'équipement ou du matériel et, au besoin, de l'entretien des locaux pour les maintenir propres pendant et après les activités.

Qualités personnelles recherchées

- Avoir le sens des responsabilités.
- Faire preuve de débrouillardise.
- Être autonome.
- Être ponctuel.

Conditions

- Postes à temps plein et à partiel, sur appel, du lundi au vendredi, le soir, et les fins de semaine, le jour et le soir. L'horaire de travail sera envoyé par courriel au préposé.
- Taux horaire : 11,25 \$ / heure

Candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à André Rousseau, directeur général.

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorete.org

Courriel : emploi@lancienne-lorete.org

Courrier : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 3 septembre 2018, à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Moniteur d'aquaforme Plusieurs postes



Le Service des loisirs de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes dynamiques et qualifiées pour occuper des postes de moniteur d'aquaforme à l'Aquagym Élise Marcotte.

Description du poste

Dispenser à une clientèle de tous âges divers types de cours d'aquaforme.

Exigences

- Détenir un brevet valide de Sauveteur national – Piscine émis par la Société de sauvetage.
- Détenir une formation ou de l'expérience en aquaforme sera considéré comme un atout.

Qualités personnelles recherchées

- Faire preuve de leadership.
- Être responsable et savoir communiquer avec la clientèle.
- Être dynamique, motivé et disponible.

Conditions

- Emploi temporaire à temps partiel pour les sessions d'automne 2018, d'hiver et de printemps 2019. Horaire en fonction de la disponibilité du candidat et des activités aquatiques.
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à André Rousseau, directeur général.

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorete.org

Courriel : emploi@lancienne-lorete.org

Courrier : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 3 septembre 2018, à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Moniteur de natation Plusieurs postes



Le Service des loisirs de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes dynamiques et qualifiées pour occuper des postes de moniteur de natation à l'Aquagym Élise Marcotte.

Description du poste

Dispenser à une clientèle de tous âges des cours selon le programme de sécurité aquatique de la Croix-Rouge.

Exigences

- Détenir la certification de Moniteur en sécurité aquatique émise par la Croix-Rouge.
- Détenir un brevet valide de Sauveteur national – Piscine émis par la Société de sauvetage sera considéré comme un atout.

Qualités personnelles recherchées

- Faire preuve de leadership.
- Être responsable et savoir communiquer avec la clientèle.
- Être dynamique, motivé et disponible.

Conditions

- Emploi temporaire à temps partiel pour les sessions d'automne 2018, d'hiver et de printemps 2019. Horaire en fonction de la disponibilité du candidat et des activités aquatiques.
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à André Rousseau, directeur général.

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorete.org

Courriel : emploi@lancienne-lorete.org

Courrier : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 3 septembre 2018, à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.



NOUVEAU! ATELIERS INTERACTIFS SUR LE DOSSIER CITOYEN

Pour la première fois, nous vous proposons un court atelier interactif au cours duquel vous apprendrez tout sur le Dossier Citoyen, que vous n'en possédiez pas encore un ou que vous aimeriez en connaître davantage sur ses fonctionnalités et ses avantages.

Contenu des ateliers interactifs :

- Faire une demande en ligne (inscription à une collecte, signalement, licence de chien);
- Personnaliser votre calendrier et la réception de courriels et de notifications en fonction de vos intérêts
- Découvrir plusieurs fonctionnalités du Dossier Citoyen et de son application mobile.

Vous pouvez apporter votre ordinateur portable, votre tablette ou téléphone intelligent si vous le souhaitez.

Deux ateliers, au choix :

- Mercredi 5 septembre 2018, de 13 h 30 à 15 h
- Jeudi 27 septembre 2018, de 18 h 30 à 20 h

Endroit : Hôtel de ville, 1575, rue Turmel

Ouvert à tous et gratuit!

Inscriptions par le Dossier Citoyen : TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à **lancienne-lorete.org**, et cliquez sur le bouton Dossier Citoyen  situé en haut de la page.

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

INFORMATION

418 872-9811
communication@lancienne-lorete.org



AVIS PUBLIC DEMANDE DE DÉROGATIONS MINEURES

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le mardi 28 août 2018, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur la demande de dérogation mineure suivante :

Propriété sise au 1580, rue Saint-Cyrille, L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 935 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'un ouvrage de clôture d'une hauteur de 2,5 mètres le long de la ligne arrière de terrain alors que la hauteur maximale prescrite par le Règlement de zonage n° V-965-89 est de 2 mètres.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à cette demande au cours de la séance du 28 août 2018.

Veillez prendre note que les avis publics seront dans le futur publiés sur le site Internet de la Ville.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 1^{er} août 2018
Greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat, OMA



Calendrier et événements

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE**SOIRÉES DANSANTES****Samedi 18 août, 19 h 30 à 23 h**

Soirée de danse sociale et de danse en ligne avec l'orchestre Les Complices. Gâteau, biscuits et café servis en fin de soirée.

Coût : 8 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres**Vendredi 7 septembre, 19 h 30 à 23 h**

Soirée de danse sociale et de danse en ligne avec le claviériste, animateur et chanteur Marco Demers. Gâteau, biscuits et café servis en fin de soirée.

Coût : 8 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres**REPRISE DES ACTIVITÉS****Jeudi 6 septembre, 13 h à 16 h****INFORMATION**

Grace Lévesque : 418 999-7811

APPRENTIS DE LA COUTURE**FESTIVAL LORETTAIN****Samedi 11 août**

Nous serons présents! Venez nous rencontrer pour en savoir plus à propos de notre organisme, nos activités et nos formations. Différentes créations seront en vente à prix modique. L'argent recueilli servira à l'achat de différents accessoires de couture.

REPRISE DES ACTIVITÉS

Les activités et ateliers réguliers reprendront au mois de septembre!

INFORMATION

Céline Gignac : 418 872-5249

apprentiscouture@gmail.com |

**ATELIER D'INFORMATION****Samedi 25 août, 9 h à 12 h**

Chaque mois, des ateliers d'information de groupe sont offerts afin de bien se préparer pour l'allaitement. Vous devez vous inscrire pour y participer. Consultez notre site Internet pour connaître les dates des prochains ateliers et pour vous inscrire.

Coût : 25 \$ par couple ou 40 \$ par couple avec l'achat de fiches-conseils**RENCONTRES PARLONS-LAIT****Tous les mardis, 9 h 30 à 11 h 30**

Venez rencontrer d'autres mères pour discuter de différents sujets entourant la maternité, en présence d'une consultante en lactation qui peut répondre aux questions sur l'allaitement et peser votre bébé.

SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE**7 jours sur 7, 8 h à 20 h**

Des bénévoles sont disponibles pour répondre aux questions concernant l'allaitement et les services offerts par Chantelait. Les coordonnées des bénévoles de garde sont données au 418 877-5333.

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE**Sur rendez-vous. Gratuit.**

Une consultante en lactation certifiée est disponible pour rencontrer les mères qui ont besoin d'une expertise pour améliorer leur allaitement.

VENTE ET LOCATION DE TIRE-LAIT

En tout temps, vous pouvez obtenir des conseils pour la location ou l'achat d'un tire-lait et ses accessoires.

Coût : À partir de 60\$, selon le modèle choisi (prix du milieu communautaire).**INFORMATION ET INSCRIPTION**

Isabelle Poulin : 418 877-5333

chantelait@videotron.ca | chantelait.org |

**FESTIVAL LORETTAIN****Samedi 11 août**

Venez nous rencontrer à notre kiosque et apportez vos lunettes usagées.

CONSEIL D'ADMINISTRATION**Mercredi 22 août, 19 h**

Local du Club Lions

MARCHE-O-LIONS**Samedi 8 septembre****Gratuit!** Plus de détails à venir dans le prochain journal Le Loretain.**CUEILLETTE DE LUNETTES USAGÉES**

Les dons de lunettes usagées peuvent être déposés dans les boîtes spécialement identifiées et prévues à cet effet dans les pharmacies et les bureaux des optométristes de L'Ancienne-Lorette.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Pour créer des liens avec des gens de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à notre équipe dynamique en tant que membre ou bénévole auprès de personnes ayant un handicap visuel. Pour plus d'information, appelez au 418 871-0766.

NOUVEAUX MEMBRES

Vous désirez vous joindre au Club Lions? Communiquez avec nous!

INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-8589

**FESTIVAL LORETTAIN****Samedi 11 août**

Venez nous rencontrer à notre kiosque!

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**Mardi 4 septembre, 19 h**

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DÉJEUNER MENSUEL**Dimanche 9 septembre, 9 h 30**

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

INFORMATION

Michel Paquet : 418 872-9984

mikepaquet@videotron.ca | deqrn.org |

ESCADRON 921 OPTIMISTE L'ANCIENNE-LORETTE**FESTIVAL LORETTAIN****Samedi 11 août**

Venez nous rencontrer à notre kiosque! Vous pourrez vous renseigner sur le mouvement des cadets de l'air, l'escadron 921 Optimiste de L'Ancienne-Lorette, les nombreuses activités régulières, les camps d'été et les conditions d'admission. Vous pourrez rencontrer nos bénévoles, notre personnel d'entraînement et nos cadets et leur poser toutes les questions que vous désirez. Vous serez ainsi prêts à vous joindre à nous en septembre!

La participation aux cadets de l'air est gratuite et s'adresse aux jeunes de 12 à 18 ans. Les activités sont stimulantes, variées, formatrices et motivantes et visent à faire évoluer les jeunes en confiance et en leadership afin qu'ils deviennent des adultes responsables et impliqués.

INFORMATION

Capitaine Francis Thibodeau

escadron@921.ca | 921.ca

**RÉUNION MENSUELLE****Jeudi 13 septembre, 19h**

Centre communautaire

COURS ET ATELIERS**SAMEDIS-JEUNESSE****Samedis, 9 h 30 à 11 h 30**

Les 6 ateliers auront lieu aux dates suivantes : 22 septembre 2018, 20 octobre 2018, 17 novembre 2018, 19 janvier 2019, 23 février 2019 et 23 mars 2019. Centre communautaire

Information : Céline Gignac : 418 872-5249

COURTE POINTE

Horaire à déterminer en fonction des disponibilités des élèves.

Début des cours : 24 septembre**Information :** Martine Tremblay : 418 877-8541**COUTURE**

Horaire à déterminer en fonction des disponibilités des élèves.

Début des cours : 17 septembre**Information :** Marie-Marthe Alain : 418 872-9246**CROCHET DE BASE****Mardis, 13 h 30 à 15 h 30****Début des cours :** 25 septembre**Durée :** 5 semaines**Information :** Elisabeth Goupil : 418 872-8203**TISSAGE****Mardis, 9 h à 11 h 15****Début des cours :** 18 septembre**Durée :** 8 semaines**Information :** Lisette Lapiere : 418 847-8756**TRICOT À L'AIGUILLE****Mercredis, 13 h à 15 h 30****Début des cours :** 19 septembre**Durée :** 8 semaines**Information :** Anne-Marie Harvey : 418 872-1563**INFORMATION**

Claire Faucher : 418 872-7690 |

**ACCOMPAGNEMENT ET TRANSPORT**

Les personnes âgées ou en perte d'autonomie de L'Ancienne-Lorette peuvent maintenant bénéficier d'un accompagnement et d'un transport à leurs rendez-vous médicaux.

Certains frais s'appliquent.

LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Rayon de soleil, en association avec l'organisme Les Repas Desjardins, offre à la population de L'Ancienne-Lorette et des quartiers Champigny, Laurentien et Jouvence, la livraison gratuite de repas à domicile. Les Repas Desjardins, dont la réputation est bien établie, préparent des repas succulents, emballés sous vide et toujours au meilleur prix possible.

Information et commande : 418 871-7055

VISITES D'AMITIÉ

Rayon de soleil propose gratuitement des visites ou des appels d'amitié afin de briser l'isolement dont souffrent plusieurs personnes âgées.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Rayon de soleil est à la recherche de personnes bénévoles intéressées à offrir des services aux aînés et aux personnes malades de L'Ancienne-Lorette. Plusieurs postes sont disponibles, contacter Rayon de soleil afin de découvrir de quelle façon vous pouvez contribuer au mieux-être des personnes âgées.

INFORMATION

418 871-7055 | info@rayondesoleil.ca

rayondesoleil.ca |

GROUPE RYTHMOSON**RECRUTEMENT : CHORISTES, DANSEURS ET BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!**

Le dynamique et réputé Groupe Rythmoson recrute sa saison 2018-2019! Nous sommes à la recherche de gens majeurs, avec ou sans expérience, intéressés par le chant, la danse et le monde du spectacle afin de créer un spectacle musical de qualité.

HORAIRE DES PRATIQUES**Tous les mardis soirs et le dernier lundi soir de chaque mois**

École des Hauts-Clochers – Pavillon Notre-Dame

AUDITIONS**Mardi 21 août, 19 h**

Soirée d'auditions pour les recrues.

SPECTACLE ANNUEL**31 mai et 1^{er} juin 2019**

Salle Sylvain Lelièvre du Cégep Limoilou

Au plaisir de vous rencontrer!

INFORMATION

grouperythmoson@outlook.com

rythmoson.com

**MARCHÉS AUX PUCES****Mardis 14 et 28 août, 18 h 30 à 20 h 30**

1305, rue des Loisirs Est

Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

Mardis 7 et 21 août, 13 h à 15 h

1305, rue des Loisirs Est

Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

COLLECTE D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

Nous recueillons à notre local les dons de toutes sortes : vaisselle, vêtements, bijoux, jouets, films, musique, petits électroménagers, articles de sports, livres, etc.

Les dons de vêtements peuvent également être

déposés dans les contenants disposés au local de la Conférence Saint-Vincent de Paul, rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes, ainsi qu'à l'arrière de la bibliothèque. Merci pour vos dons!

COLLECTE DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses et de sècheuses. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

HEURES D'OUVERTURE

Département de meubles : tous les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à 10 h 30.

Vos dons nous permettent de combler les besoins de plusieurs familles de notre communauté. Merci pour votre contribution à la cause des démunis!

INFORMATION

418 874-0101

19^E GROUPE SCOUT DE L'ANCIENNE-LORETTE**INSCRIPTION 2018-2019****Jeudi 30 août, 19 h à 21 h**

La Hutte (1307, rue des Loisirs Est)

Joins-toi aux scouts et vis l'aventure de ta vie! Tu apprendras à construire un radeau, à allumer un feu, à fabriquer un lit avec de la corde et à développer tes qualités de leader. Notre terrain de jeu est la forêt, le lac et la montagne et notre seule consigne, c'est le plaisir!

DEUX FAÇONS DE S'INSCRIRE :**1. En personne, le 30 août****2. Par la poste,** jusqu'au 24 septembre 2018, en expédiant le formulaire disponible sur le site scoutsancienlorette.ca par la poste au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, accompagné du paiement par chèque. Le formulaire d'inscription est aussi disponible à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette. Il est possible de se préinscrire par courriel à scoutsancienlorette@gmail.com.**TARIFICATION ET MODALITÉS DE PAIEMENT**Le coût d'inscription couvre toutes les activités de l'année 2018-2019, de septembre 2018 à la fin juin 2019. Un rabais est accordé aux familles ayant plus d'un enfant inscrit. Il est possible de payer par chèques postdatés, en un seul versement ou en trois versements égaux. Les chèques postdatés du 1^{er} septembre 2018, 5 octobre 2018 et 25 janvier 2019, sont payables à l'ordre du 19^e Groupe Scout L'Ancienne-Lorette et doivent obligatoirement accompagner le formulaire d'inscription.

Unité	Âge au 31 Décembre 2018	Tarif résidents	Tarif non-résidents*	Horaire des réunions
Castors	7 à 8 ans (mixte)	180 \$	210 \$	Samedi, 9 h 30 à 11 h 30
Louveteaux	9 à 11 ans (mixte)	280 \$	310 \$	Vendredi, 19 h à 21 h
Éclaireurs	12 à 14 ans (mixte)	280 \$	310 \$	Mercredi, 19 h à 21 h
Pionniers	15 à 17 ans (mixte)	200 \$	230 \$	Lundi, 19 h à 21 h

*Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 30 \$.

UNIFORME

Seule la chemise est requise et sa couleur dépend du groupe d'âge. Vous recevrez toutes les informations nécessaires à la première rencontre de votre jeune.

DÉBUT ET LIEU DES ACTIVITÉS

Les rencontres hebdomadaires débutent dans la semaine du 10 septembre 2018 et ont lieu à la Hutte.

ENCADREMENT

Une attention très particulière est apportée au recrutement et à la formation des animateurs. L'intégrité des adultes qui accompagnent les jeunes est primordiale. Toutes les animatrices et tous les animateurs ont suivi la formation Priorité Jeunesse, ainsi que des formations en animation, en camping et en secourisme.

INFORMATION

Patrick Luneau : 418 877-0166

patrickluneau@videotron.ca ou

scoutsancienlorette@gmail.com

scoutsancienlorette.ca |



Calendrier et événements



FESTIVAL LORETTAIN

Samedi 11 août

Venez visiter notre kiosque! Vous pourrez poser toutes vos questions sur le fonctionnement du jardin, discuter de jardinage et vous inscrire sur notre liste d'attente. Au plaisir de vous rencontrer!

INFORMATION

Julie Bussièrès
jardinancienlorette@gmail.com
jardinancienlorette.wordpress.com |



CLUB TOASTMASTERS DES INGÉNIEURS DE L'ANCIENNE-LORETTE

REPRISE DES ACTIVITÉS

Lundi 27 août

Local La Hutte

Découvrez notre nouveau programme personnalisé Pathways, conçu pour développer votre confiance en vous, votre leadership et votre capacité à exprimer clairement vos idées.

INFORMATION

Michel Damico : 418 569-8231
toastmastersingenieurs@gmail.com
toastmastersingenieurs.wixsite.com/ingenieurs |

CONCERTS DES HAUTS-CLOCHERS

AZNAVOUR, AUJOURD'HUI COMME HIER

Vendredi 19 octobre 2018, 20 h

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

UN NOËL TRADITIONNEL AVEC STÉPHANIE LAVOIE ET LA CHORALE NOTRE-DAME DE L'ANNONCIATION

Vendredi 7 décembre 2018, 20 h

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

2 FRÈRES

Vendredi 5 avril 2019, 20 h

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

Billets en vente à lepointdevente.com, au presbytère et chez Jean Coutu.

Conseil municipal

MAIRE



Émile Loranger

418 872-9811

maire@lancienne-lorette.org

CONSEILLERS



District Saint-Jacques (1)

Josée Ossio

418 914-4684

jossio@lancienne-lorette.org



District Notre-Dame (2)

André Laliberté

418 864-7545

alaliberte@lancienne-lorette.org



District Saint-Paul (3)

Gaétan Pageau

418 877-4378

gpageau@lancienne-lorette.org



District Saint-Olivier (4)

Charles Guérard

418 997-4120

cguerard@lancienne-lorette.org



District Saint-Jean-Baptiste (5)

Sylvie Papillon

418 977-4028

spapillon@lancienne-lorette.org



District des Pins (6)

Sylvie Falardeau

418 872-6949

sfalardeau@lancienne-lorette.org

Services municipaux

Direction générale	André Rousseau	418 872-9811	directiongenerale@lancienne-lorette.org
Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811	maire@lancienne-lorette.org
Communications	Caroline Fortin Dupuis	418 872-9811	communication@lancienne-lorette.org
Contentieux	M ^{re} Marie-Hélène Savard	418 872-9811	msavard@lancienne-lorette.org
Greffe	M ^{re} Claude Deschênes	418 872-9811	greffe@lancienne-lorette.org
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811	loisirs@lancienne-lorette.org
Travaux publics	Éric Ferland	418 872-8450	travauxpublics@lancienne-lorette.org
Trésorerie	Anick Marceau	418 872-9811	tresorerie@lancienne-lorette.org
Urbanisme	Mathieu Després	418 872-9811	urbanisme@lancienne-lorette.org
Aquagym Élise Marcotte		418 614-1907	aquagym@lancienne-lorette.org
Bibliothèque Marie-Victorin	Nadyne Poirier	418 641-6142	bibliotheque.marie-victorin@lancienne-lorette.org
Maison de la culture		418 877-3517	maisondelaculture@lancienne-lorette.org

Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (aréna)	418 877-3000
Refuge pour animaux domestiques Les fidèles moustachus	418 641-6781
Comité consultatif d'urbanisme	Raymond Baribeau 418 872-3158
Programme 641-AGIR	418 641-2447
Ligne Info-Hélicos	418 641-6097

Organismes

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et à l'animation des activités de loisirs pour tous les groupes d'âge et sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Club photo	Réjean Soulard	rejeans40@videotron.ca clubphotoal.com
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Gilles Drolet	418 872-3082
Groupe Rythmoson	Brigitte Ouellet	418 456-5133 rythmoson.com
Société d'histoire de L'ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	info@tempsdanse.org tempsdanse.org
Troupe de théâtre Les Grands Enfants	Sylvain Perron	info@lesgrandsenfants.com lesgrandsenfants.com

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Robert Bouffant	418 624-3815
Club Richelieu	Serge Alain	418 872-8985
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Christaine Labbé	418 951-7443
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S)	Stéphanie Duchesne	418 558-7309
Association des gens d'affaires de L'ancienne-Lorette et du boul. Wilfrid-Hamel	Pierre Cassivi	418 803-5417
Cercle de fermières	Claire Faucher	418 872-7690
Chantelait inc.	Isabelle Poulin	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Guy Marcel LaRouche	418 872-1383 gmlarouche@hotmail.com
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Kevin Pichette	418 872-4051
Escadron 921 L'ancienne-Lorette	Denise Deschênes	418 654-9210 921.president@cadetsair.ca
Groupe Scout	Patrick Luneau	418 877-0166
Jardin communautaire	Julie Bussièrès	jardinancienlorette@gmail.com
Maison des jeunes de L'ancienne-Lorette	Ariane Bertrand Gourdeau	418 871-2819
Club Aînés de L'ancienne-Lorette (FADOQ)	Joachim Gagnon	418 871-9122
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Martine Duchaine	418 871-5686
Club Toastmasters des Ingénieurs	Michel Damico	418 569-8231 toastmastersingenieurs@gmail.com

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759 steven.caron@carons.ca
Association des sports de balle	Frédéric Dionne	info@vbal.qc.ca vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228 mistral Laurentien.com
Club cycliste Vélorette	Louise Guilbault	418 871-9647 lguilbo8@yahoo.ca velorette.com
Club de patinage artistique	Nadine Plante	418 861-9538 president@cpa-ancienne-lorette.org
Club de patinage sportif	Charles Nicole	581 985-4325 cpsal@sympatico.ca
Club de tennis de L'ancienne-Lorette	Guy Langlois	418 906-7053 tiguiaths@yahoo.ca tennis-anc-lorette.com
Hockey L'ancienne-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080 halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 karatekyoshindo.com

Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépot légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Conception : Le Journal de L'ancienne-Lorette
Tirage : Plus de 14 000 exemplaires



Ville de
L'ancienne-Lorette

Le Loretain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'ancienne-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'ancienne-Lorette.

Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à :

Ville de L'ancienne-Lorette
1575, rue Turmel, L'ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
418 872-9811 | communication@lancienne-lorette.org

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination