



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

AUTOMNE
2026



GUIDE DES LOISIRS

mun-sldl.ca

Table des matières

Activités culturelles.....	3
Activités éducatives.....	7
Activités sportives	8
Réservation de plateau sportif.....	15
Réservation d'un terrain de pickleball	15
Bibliothèque Édith-Poiré	16
Cours offerts par nos partenaires	18
Activités de nos organismes	20
Activités libres	21
Calendrier.....	22
Modalités d'inscription.....	23

Inscription

Résidents	Du 20 août (à compter de 12 h 30) au 6 septembre.
Non-résidents	Du 24 août (à compter de 12 h 30) au 6 septembre.

POUR TOUTE INSCRIPTION APRÈS LA DATE LIMITE CI-DESSUS, DES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES DE 10 \$ PAR ACTIVITÉ SERONT AJOUTÉS.

Paiement par carte de crédit seulement. Les inscriptions reçues après la date limite seront acceptées si des places sont encore disponibles. Aucun crédit ne sera consenti pour la portion de cours écoulée.

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

Nous vous suggérons fortement de créer votre compte dès maintenant afin que vous puissiez vous inscrire sans délai dès le début de la période d'inscription. Le nombre de places étant limité, la politique du premier arrivé, premier servi sera appliquée.

1

Créez votre dossier citoyen

Cliquez sur le lien **créez et accédez à votre dossier citoyen** et suivez les instructions. Mémo­risez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder aux inscriptions.

2

Inscrivez-vous en ligne

Inscription en ligne au **www.mun-sldl.ca**

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes. Il est préférable de vous inscrire via un ordinateur.

Notez qu'il est également possible de vous inscrire en personne à l'hôtel de ville au 1200, rue du Pont.

3

Besoin d'aide ?

Il nous fera plaisir de vous assister dans votre processus d'inscription : en personne à l'hôtel de ville, par courriel à **loisirs@mun-sldl.ca** et par téléphone au **418 889-9715**.

Activités culturelles



Délices saisonniers – Ateliers de boulangerie-pâtisserie

Marc Lemonnier

Groupe 6 à 10 ans

Un atelier ludique, simple et valorisant pour découvrir la magie de la boulangerie-pâtisserie. Chaque mois, les enfants explorent une nouvelle recette inspirée des saisons : petits pains, biscuits, muffins ou douceurs du moment, tout en développant créativité, motricité fine et fierté de repartir avec leurs réalisations.

Groupe 11 à 15 ans

Un espace dynamique pensé pour les jeunes qui souhaitent aller un peu plus loin. À travers la confection de pains et de recettes légèrement plus techniques, les participants apprennent à manipuler les pâtes, comprendre les étapes clés et créer des produits savoureux dans une ambiance motivante et accessible.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Séances	Lieu
Enfants de 6 à 10 ans	Samedi de 9 h à 10 h	4 semaines	85 \$	19 septembre 17 octobre 14 novembre 12 décembre	Centre municipal
Enfants de 11 à 15 ans	Samedi de 10 h 30 à 11 h 45		105 \$	19 septembre 17 octobre 14 novembre 12 décembre	

NOUVEAU !

Peinture à l'huile

Sara Bercier

Découvrez les bases de la peinture à l'huile à travers un projet personnel accompagné. Chaque participant choisit une image qui l'inspire et apprend, étape par étape, à la transformer en œuvre picturale.

Au programme : mélange des couleurs, valeurs, lumière et ombres, composition, volume, profondeur, textures et détails. Des démonstrations et un accompagnement personnalisé permettront à chacun de progresser à son rythme et selon son niveau. Aucune expérience en peinture n'est requise. Venez développer votre créativité et découvrir le plaisir de peindre à l'huile dans une ambiance conviviale!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Séances	Lieu
Adultes	Mardi de 18 h 30 à 19 h 30	12 semaines	140 \$	15 septembre	Centre des loisirs

Matériel : Les participants auront une liste de matériel à acheter avant le 1^{er} cours. Un courriel sera envoyé après la période d'inscription.

NOUVEAU !

Atelier de tricot

Laurie Roy

Découvrez le plaisir du tricot dans une ambiance conviviale et créative ! Ces ateliers s'adressent autant aux débutants qu'aux participants plus expérimentés. Chaque séance propose la réalisation d'un carré texturé adapté à votre niveau, permettant d'explorer différentes techniques et fibres naturelles. Les ateliers peuvent être suivis à la carte : il n'est pas nécessaire de participer à toutes les rencontres. Les personnes qui souhaitent en suivre plusieurs pourront assembler leurs créations pour réaliser un projet unique au fil des ateliers.

Clientèle	Horaire	Coût	Séances	Lieu
Adultes	Mardi de 18 h 30 à 20 h	28 \$	22 septembre 20 octobre 17 novembre	Bibliothèque Édith-Poiré

Activités culturelles



NOUVEAU !

Atelier d'origami

Jacques Bujold

Initiez-vous à l'art fascinant de l'origami lors de cet atelier créatif et accessible à tous. Après une brève découverte de l'histoire, des techniques et des possibilités offertes par le pliage de papier, les participants réaliseront différents modèles qu'ils pourront rapporter à la maison. Sans colle ni ciseaux, cet atelier favorise la créativité, la concentration et la dextérité, tout en permettant de créer de véritables petites œuvres d'art à partir de simples feuilles de papier.

Clientèle	Horaire	Coût	Séance	Lieu
6 à 12 ans	Samedi de 10 h 15 à 11 h 45	28 \$	12 septembre	Bibliothèque Édith-Poiré

NOUVEAU !

Atelier de création de conte

Jacques Bujold

Laissez libre cours à votre imagination dans cet atelier de création collective. À partir d'objets du quotidien, les participants sont invités à inventer personnages, lieux et aventures afin de créer ensemble un conte original et inédit. Guidés par l'animateur, ils découvriront les bases de la construction d'une histoire tout en développant leur créativité, leur expression et leur plaisir de raconter.

Clientèle	Horaire	Coût	Séance	Lieu
6 à 12 ans	Samedi de 10 h 15 à 11 h 45	28 \$	3 octobre	Bibliothèque Édith-Poiré

NOUVEAU !

Atelier de cerfs-volants

Jacques Bujold

Apprenez à construire votre propre cerf-volant lors de cet atelier créatif et ludique. Après une courte présentation sur l'histoire et le fonctionnement des cerfs-volants, les participants passeront à l'action en dessinant, assemblant et faisant voler un modèle de type « luge ». Accessible à tous, cet atelier permet de découvrir les principes du vol tout en repartant avec une création unique et fonctionnelle.

Clientèle	Horaire	Coût	Séance	Lieu
6 à 12 ans	Samedi de 10 h 15 à 11 h 45	32 \$	7 novembre	Bibliothèque Édith-Poiré



Activités culturelles



Inscription :

Visitez le site internet www.eledanse.com pour obtenir toutes les informations.
Cliquez sur l'onglet « Inscriptions » pour procéder à l'inscription de votre enfant.

Ballet 1-2

École de danse Éledanse

Le ballet classique se caractérise par son esthétique élégante, sa discipline et sa recherche de la technique. Les élèves travaillent sur la posture, la force, la flexibilité, la coordination, la musicalité et l'expression artistique.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus	Samedi 13 h 35 à 14 h 50	14 semaines	210 \$	12 septembre	Centre des loisirs

Préalable : 7 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2026.

Danse enfantine

École de danse Éledanse

Éveil à la danse par le jeu. Exploration du mouvement, du rythme et de l'espace. Favorise la créativité et le développement moteur.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 3 à 4 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	14 semaines	130 \$	12 septembre	Centre des loisirs

Préalable : 3 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2026.

Danse créative

École de danse Éledanse

Par le jeu, elle les sensibilise aux différentes composantes que constitue la danse. Par des stimulants, sons, rythmes, objets, mouvements, notions de l'espace, elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 5 ans	Samedi 9 h 50 à 10 h 50	14 semaines	170 \$	12 septembre	Centre des loisirs

Préalable : 4 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2026.

Multi-danse 1

École de danse Éledanse

Ce cours propose d'explorer trois grands styles soit le ballet classique, le jazz et le contemporain. L'enfant fera l'apprentissage des mouvements techniques de base, de pas de déplacements, d'exercices de rythmique et d'improvisation en explorant les différentes qualités reliées aux 3 styles sur des musiques allant du classique aux percussions en passant par le pop plus actuel!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 5 à 7 ans	Samedi 10 h 55 à 11 h 55	14 semaines	170 \$	12 septembre	Centre des loisirs

Préalable : 5 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2026.

Multi-danse 1-2

École de danse Éledanse

Ce cours propose d'explorer trois grands styles soit le ballet classique, le jazz et le contemporain. L'enfant fera l'apprentissage des mouvements techniques de base, de pas de déplacements, d'exercices de rythmique et d'improvisation en explorant les différentes qualités reliées aux 3 styles sur des musiques allant du classique aux percussions en passant par le pop plus actuel!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 5 à 7 ans	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	14 semaines	170 \$	12 septembre	Centre des loisirs

Préalable : 5 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2026

Activités culturelles



Guitare électrique, classique et populaire (Cours individuel) Maxime Dumont-Nadeau

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mercredi entre 15 h 30 et 22 h	12 semaines	30 minutes : 32 \$ / cours (384 \$) 45 minutes : 36 \$ / cours (432 \$) 60 minutes : 40 \$ / cours (480 \$)	16 septembre	Centre municipal

Inscription : Faire parvenir un courriel à : **dumontnadeau@videotron.ca** avec votre nom, vos coordonnées et votre date de naissance ainsi que votre choix (30, 45 ou 60 minutes). L'horaire est à déterminer avec le professeur. Merci d'indiquer vos préférences.

Paiement : Par virement à : **dumontnadeau@videotron.ca**

Matériel requis : Avoir son instrument.

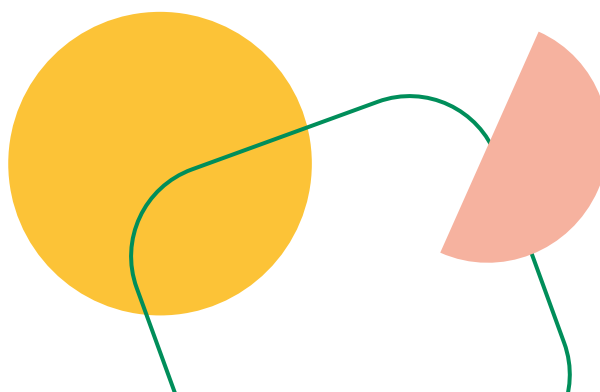
Piano ou saxophone (Cours individuel) Alice Bradier

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mardi entre 15 h 30 et 22 h	12 semaines	30 minutes : 32 \$ / cours (384 \$) 45 minutes : 36 \$ / cours (432 \$) 60 minutes : 40 \$ / cours (480 \$)	15 septembre	Centre municipal

Inscription : Faire parvenir un courriel à : **alice.bradier@gmail.com** avec votre nom, vos coordonnées et votre date de naissance ainsi que votre choix (30, 45 ou 60 minutes). L'horaire est à déterminer avec le professeur. Merci d'indiquer vos préférences.

Paiement : Chèque à l'ordre de : **Alice Bradier**. Vous devez venir déposer votre paiement dans la chute à courrier de l'hôtel de ville (1200, rue du Pont). S.V.P. inscrire le nom du participant sur l'enveloppe. Vous avez aussi la possibilité de faire un virement Interac à : **alice.bradier@gmail.com**

Matériel requis : Piano fourni ou avoir son saxophone.



Activités éducatives



Prêts à rester seul

Gaston Camiré

L'activité éducative *Prêts à rester seul!* a pour but d'apprendre aux enfants des techniques de base en secourisme et de leur faire acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte de confiance. Ils apprendront également à se préparer aux situations imprévues, à les reconnaître et à bien réagir lorsqu'elles surviennent (exemples : les intempéries, les rencontres d'étrangers ou les visites inattendues). L'approche « Vérifier, Appeler, Secourir », l'appel au 9-1-1, la position latérale de sécurité, l'asthme, les allergies et l'Épipen, les empoisonnements et le soin de plaies seront au menu. Les jeunes repartiront avec un manuel et une attestation de réussite.

Clientèle	Horaire	Coût	Lieu
Enfants de 9 ans et plus	Samedi 10 octobre 9 h à 15 h	68 \$	Centre municipal

Matériel requis : lunch froid pour le dîner et crayon.

Gardiens avertis

Gaston Camiré

Le cours de *Gardiens avertis* permet à ses participants d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants de tous âges, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin. Le cours offre également aux jeunes des outils pour faire valoir leurs services auprès des familles potentiellement intéressées. Les stratégies adaptées à chacun des âges des enfants, le bébé, reconnaître et prévenir les situations dangereuses, les notions de secourisme de base, y compris la RCR sont parmi les thèmes abordés. Les jeunes repartiront avec une mini-trousse de premiers soins, un manuel et une attestation de réussite.

Clientèle	Horaire	Coût	Lieu
Enfants de 11 ans et plus	Lundi 5 octobre 8 h à 16 h	74 \$	École du Bac

Matériel requis : lunch froid pour le dîner, poupée ou toutou et crayons.

Club d'échecs

Viens découvrir le plaisir de jouer aux échecs dans une ambiance conviviale et détendue ! Notre club de jeu libre est ouvert à tous les passionnés, que tu sois débutant ou déjà expérimenté. Partage de connaissances, réflexion et plaisir seront au rendez-vous ! Une belle occasion de rencontrer d'autres joueurs et d'améliorer ton jeu à ton rythme. Aucune inscription requise, apporte simplement ton envie de jouer !

Les enfants plus jeunes sont les bienvenus accompagnés d'un parent.

Clientèle	Horaire	Lieu
Enfants 10 ans et plus, adolescents et adultes	Aux deux semaines, le mercredi de 18 h 30 à 20 h, du 16 septembre au 9 décembre.	Bibliothèque Édith-Poiré

Cours d'initiation aux échecs (débutants)

Club d'échecs Sainte-Foy

Destiné aux personnes qui savent jouer, mais qui ne possèdent que des notions de base. Ce cours traite de la base théorique des finales, les principes de développement, d'initiative et de divers concepts. Comprendre les mécanismes qui régissent l'art de la tactique. Savoir comment et à quel moment activer ses pièces, préparer des combinaisons simples, comprendre les principes dès l'ouverture.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 10 ans et plus, adolescents et adultes	Dimanche de 10 h à 12 h	4 semaines	25 \$	27 septembre	Bibliothèque Édith-Poiré

Message : pas de cours le 11 octobre.

Activités sportives



Gym 1 et 2

École de danse Move

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse). Un élève ne peut passer en niveau 2 s'il ne maîtrise pas les bases du niveau 1.

Un élève voulant faire le niveau 2 doit préalablement réussir ses roulades, sa grande roue et les sauts. Durant la session, ces différentes acrobaties seront encore pratiquées, mais les élèves apprendront roulade avant « carpé » / roulade arrière « carpé », streulie, saut d'appel, rondade flick à l'arrêt et flick enchaîner, back selon l'évolution de l'élève. Ils devront aussi maîtriser les bases et respecter les étapes de chaque élément lors de l'apprentissage.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	10 semaines	119 \$	27 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Tiny-Cheer

École de danse Move

Le cheerleading se découvre dès le plus jeune âge! Ce cours permet aux enfants de développer leur passion à travers la danse, les sauts, la gymnastique et le travail d'équipe, dans un environnement sécuritaire et adapté aux débutants.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants 3 à 5 ans	Dimanche 8 h 45 à 9 h 30	10 semaines	116 \$	27 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Cheerleading

École de danse Move

Rendu à cet âge, les jeunes sont en besoin de débiter le niveau 1 en cheerleading. Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	10 semaines	119 \$	27 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Bébé gym

Laurie-Ann Blais

Les cours de Bébé-Gym offrent une belle initiation à la gymnastique pour les tout-petits, accompagnés d'un parent. À travers des parcours moteurs, des blocs de mousse et la découverte d'appareils comme la poutre et la barre, les enfants développent leur motricité, leur équilibre et leur coordination tout en s'amusant.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
0-3 ans et parents	Dimanche de 9 h à 9 h 45	10 semaines	135 \$	20 septembre	Centre des Loisirs

Activités sportives



NOUVEAU!

Gymnastique 2-3 ans (sans parent)

Laurie-Ann Blais

Nos cours de gymnastique 2-3 ans sont une initiation aux mouvements de gymnastique au sol, à la barre, à la poutre et au tumbling. Les enfants apprendront à exécuter de petits enchaînements ainsi que les mouvements de base à chacun des appareils.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
2-3 ans	Dimanche de 10 h à 11 h	10 semaines	135 \$	20 septembre	Centre des Loisirs

NOUVEAU!

Gymnastique 4-5 ans (sans parent)

Laurie-Ann Blais

Nos cours de gymnastique 4-5 ans sont une initiation aux mouvements de gymnastique au sol, à la barre, à la poutre et au tumbling. Les enfants apprendront à exécuter de petits enchaînements ainsi que les mouvements de base à chacun des appareils.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
4-5 ans	Dimanche de 11 h 15 à 12 h 15	10 semaines	135 \$	20 septembre	Centre des Loisirs



Activités sportives



Atelier de skateboard

Area Skateboard Club

Tu souhaites commencer le skateboard et tu aimerais avoir des conseils? Tu en fais déjà et tu aimerais t'améliorer? Tu es âgé entre 7 et 14 ans? Dans tous les cas, inscris-toi à cet atelier et viens au skatepark, car le Area Skate Club est là pour toi !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 à 14 ans	Samedi 10 h à 11 h	6 semaines	184 \$	19 septembre	Parc Alexis-Blanchet

Matériel requis : avoir sa planche à roulettes et son casque.

Message : Possibilité de prêt de planche à roulettes et de casque. À indiquer lors de votre inscription.

Basketball

École de mini-basketball

L'École de Mini-Basketball de Québec a pour mission d'être un élément majeur dans le développement de nos jeunes athlètes. Transmettre des valeurs de respect, discipline, dépassement de soi formant ainsi des athlètes et de jeunes adultes responsables, autonomes et confiants. Pour la session, il y aura 9 entraînements, 2 matchs à notre Festival de Noël au début décembre et un t-shirt gratuit.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 ^e à 6 ^e année	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	9 semaines	185 \$	8 octobre	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : Visitez le site www.embq.qc.ca pour obtenir toutes les informations. Cliquez sur l'onglet « Inscriptions » pour procéder à l'inscription de votre enfant.

Pour de plus amples informations : embq.qc.ca ou 581 741-6658

Message : Il y a 20 \$ de rabais pour le 2^e inscription et 30 \$ de rabais pour la 3^e inscription d'une même famille.

Yoseikan budo

Centre Yoseikan Budo MBL

Issu du Japon, le Yoseikan Budo est un art martial contemporain qui s'adapte selon le pratiquant. Les enfants développeront leurs habiletés motrices et socio-affectives au travers de jeux ludiques basés sur des mouvements de Yoseikan. Le parent qui désire pratiquer le yoseikan budo avec son enfant peut s'inscrire à ce cours (places limitées). Les 13 ans et plus découvriront un art martial complet et bouger, tout ça dans une ambiance amusante et amicale. [Plus de détails via le site web](#)

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 6 ans	Lundi 18 h à 18 h 45	12 semaines	104 \$	14 septembre	Centre des loisirs
Parents (enfants inscrits de 4 à 6 ans)	Lundi 18 h à 18 h 45		52 \$		
Enfants de 7 à 12 ans	Lundi 18 h 45 à 19 h 30		104 \$		
Parents (enfants inscrits de 7 à 12 ans)	Lundi 18 h 45 à 19 h 30		52 \$		
Adolescents 13 ans et plus / Adultes	Lundi 19 h 30 à 20 h 30		125 \$		

Message : pas de cours le 12 octobre.

Matériel requis : tenue sportive sans espadrille.

Activités sportives



Pound

Nicole Bélanger

Ce cours mise principalement sur des mouvements cardio inspirés par les joueurs de batterie. Un entraînement chorégraphié sous le rythme des chansons de l'heure en utilisant les RIPSTIX, des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids. Pour tous les niveaux, et ce dans une atmosphère de laisser aller.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi 19 h à 20 h	10 semaines	110 \$	15 septembre	Centre municipal

Matériel requis : bouteille d'eau et serviette.

Message : pas de cours le 13 octobre et le 10 novembre.

Step, endurance et flexibilité

Valérie Lacerte

Le step est une activité d'endurance qui se pratique à l'aide d'une plate-forme, dont la hauteur peut être ajustée selon le niveau de difficulté ou les objectifs de l'entraînement. Les participants exécutent une série de mouvements chorégraphiés synchronisés avec une musique rythmée. Bienvenue à tous!

Cette discipline, issue de l'aérobic traditionnelle, sollicite principalement le système cardiovasculaire et respiratoire, tout en renforçant les muscles des jambes, des fessiers et, selon les variations de mouvements, le tronc et les bras. Elle favorise également la coordination, l'équilibre et la mémoire motrice grâce à l'apprentissage et la répétition de séquences. Pratiqué à intensité modérée à élevée selon chaque participant, le step contribue à améliorer l'endurance, la condition physique générale et la dépense calorique, tout en offrant un aspect ludique et motivant grâce au rythme musical et au travail en groupe.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Mercredi 18 h 45 à 19 h 45	12 semaines	100 \$	16 septembre	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

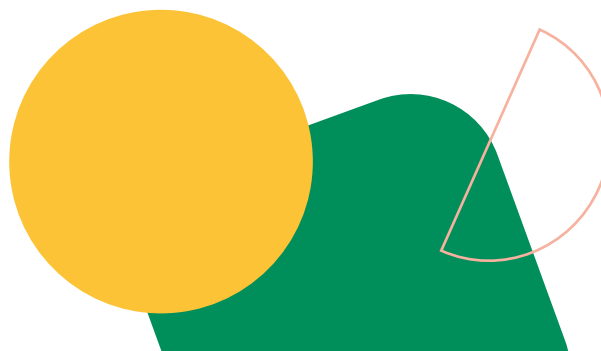
Tonus et stretching

Nadine Gaudreault

Offrez le meilleur à votre corps avec cet entraînement combinant des exercices de renforcement musculaire, d'étirement et de mobilité. Améliorez votre flexibilité, votre tonus et votre équilibre. Retrouvez votre forme, énergie et bien-être!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	10 semaines	84 \$	30 septembre	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette.



Activités sportives



Mise en forme pour tous

Nadine Gaudreault

Dans une ambiance conviviale, cet entraînement simple et efficace combine des exercices cardiovasculaires et de tonus musculaire. Différent style de circuit vous sera présenté utilisant des accessoires variés : step, poids, élastique, ballon, etc... Les exercices seront adaptés selon votre niveau et la séance se terminera par des étirements. Convient à tous, incluant les 50 ans et plus, les femmes en pré et postnatales.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Lundi 9 h à 10 h	10 semaines	84 \$	28 septembre	Centre municipal

Message : Cours du 28 septembre à la salle A du centre des loisirs (1096, du Pont) et pas de cours le 5 octobre.

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

Zumba

Valérie Lacerte

Chaque cours de Zumba est conçu afin que vous vous défouliez! Après le cours vous aurez la tête légère! Des exercices sans «contraintes», en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba® sont devenues extrêmement populaire dans le monde entier en raison de son approche ludique de l'exercice et de ses nombreux avantages pour la santé. Elle permet de brûler des calories, d'améliorer la condition cardiovasculaire, de renforcer les muscles et de favoriser la coordination et la flexibilité.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Lundi 18 h 45 à 19 h 45	8 semaines	68 \$	21 septembre	Centre municipal

Message : Pas de cours le 28 septembre, le 5 octobre et le 2 novembre..

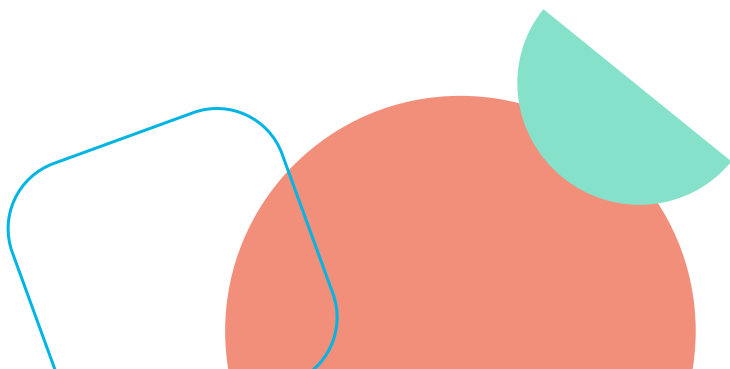
Zumba Gold

Nadine Gaudreault

Le cours de Zumba Gold® propose des mouvements modifiés sans impacts et sans sauts pour les seniors, les futures mamans et toutes personnes voulant s'initier à l'activité physique. Ce qui ne change pas, ce sont tous les éléments qui ont fait la célébrité de ZUMBA® Fitness-Party : l'atmosphère de fête, la musique latine pétillante et l'ambiance énergisante à chaque cours.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 9 h à 10 h	10 semaines	84 \$	30 septembre	Centre municipal

Matériel requis : serviette.



Activités sportives



Hatha yoga

Jeanne-Iris Ménard

Ce cours est accessible et adapté pour tous les âges! En plus d'apaiser votre esprit, ce cours vous permettra de tonifier votre corps, de réduire les tensions et de réguler le stress. Par la pratique d'Asanas précis et de Pranayamas (technique de respiration), le Hatha yoga cherche à harmoniser l'énergie mentale et physique pour tendre vers une harmonie intérieure.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi 18 h 45 à 19 h 45	12 semaines	116 \$	15 septembre	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture.

Yin yoga

Jeanne-Iris Ménard

Ce cours s'adresse aux élèves de tous niveaux. Pratique où les postures, généralement au sol, sont maintenues pour une durée de 3 à 5 minutes, invitant une connexion profonde avec le corps et l'esprit. Ce cours permet d'augmenter la flexibilité en permettant aux muscles de se relâcher et en amenant un étirement jusqu'aux tissus conjonctifs. Il apaise également le stress et l'anxiété, éveille l'intuition, favorise le fonctionnement des organes en plus de lubrifier et renforcer les articulations.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi 20 h à 21 h	12 semaines	116 \$	15 septembre	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture.

Power yoga

Mélanie Paquette

Le power yoga est une forme de yoga très dynamique, qui permet de tonifier le corps et de développer la confiance en soi. Ce yoga sportif nous pousse à sortir de notre zone de confort et à nous dépasser. Vous n'avez pas besoin d'être souple ou très fort physiquement pour commencer le power yoga, il vous suffit seulement d'aller chercher à l'intérieur de vous l'envie et la motivation.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 16 ans et plus / Adultes	Mercredi 19 h à 20 h	12 semaines	75 \$	16 septembre	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga.



Activités sportives



Initiation au Pickleball

Vous désirez vous initier au pickleball, cette clinique d'initiation est parfaite pour vous! Bénéficiez de deux heures afin d'apprendre les bases et pouvoir jouer de manière autonome! Formation pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Cet atelier adapté aux débutants permettra de s'initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base.

Clientèle	Horaire	Coût	Début	Lieu
Adultes	Dimanche 15 h à 17 h	35 \$	20 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Matériel requis : les raquettes et les balles sont fournies.

Pickleball : jeu dirigé 2.9 et moins

L2 Pickleball

Jeu supervisé pour joueurs débutants et initiés. C'est l'occasion de venir apprendre à jouer et développer vos habiletés et votre stratégie avec le soutien d'un instructeur certifié L2 Pickleball! Il est nécessaire d'avoir suivi une séance d'initiation pour pouvoir participer à cette ligue. Nouveaux joueurs et joueurs initiés qui sont toujours en apprentissage au niveau des règlements, du contrôle de la balle au coup droit et revers (direction, vitesse, hauteur), positionnement et stratégies de base. Jeu essentiellement récréatif.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Dimanche 13 h à 15 h	10 semaines	220 \$	27 septembre	Gymnase de l'école du Bac

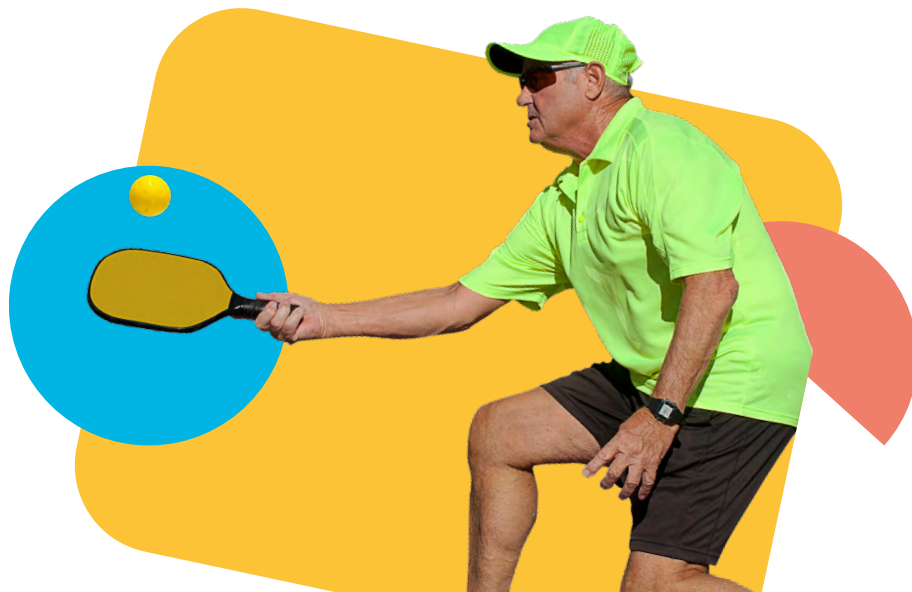
Pickleball : jeu dirigé 3,0 et plus

L2 Pickleball

Plage de jeu supervisée par un instructeur pour les niveaux 3.0 et plus. Le déplacement des joueurs sur les terrains selon les victoires et les défaites favorise le développement des habiletés et des stratégies pour continuer de s'améliorer.

Description du niveau 3.0 (intermédiaire) : Le jeu est plus rapide. Le joueur tente de garder la balle plus basse et de maintenir la balle en jeu pendant des échanges plus longs (de 8 à 10 coups), se déplace en équipe et tente d'avancer au filet au lieu de rester en arrière. Il est capable de maintenir un court échange à la ZAC (de 4 à 6 coups). Il essaie également de faire des services profonds et des retours de service profonds, et commence à utiliser l'amorti de fond de terrain pour avancer au filet.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Dimanche 15 h à 17 h	10 semaines	220 \$	27 septembre	Gymnase de l'école du Bac



Réservez de plateau sportif

Vous pouvez pratiquer votre sport favori : **badminton**, **volleyball**, **soccer**, **hockey cosom**, **pickleball** ou **basketball** au gymnase de l'école du Bac.

Deux types de réservation s'offrent à vous : de façon **ponctuelle** ou pour la **session complète**.

Réserver un terrain – Badminton libre

Vous pouvez réserver un des trois terrains de badminton (1 heure par semaine) pour la durée de la session.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 Dimanche 18 h à 19 h Dimanche 19 h à 20 h	12 semaines	145 \$	Semaine du 14 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : par courriel avec vos coordonnées et en précisant votre choix de plage horaire.

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins trois jours à l'avance. Le coût est de 15 \$ pour une heure.

Réserver le gymnase – Activités sportives

Si vous êtes un groupe de personnes souhaitant pratiquer des activités sportives telles que le badminton, le volleyball, le hockey cosom, le soccer ou le basketball, vous pouvez faire la réservation du gymnase pour la durée de la session.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi 18 h 30 à 20 h Mardi 20 h 15 à 21 h 45 Mercredi 18 h 30 à 20 h Mercredi 20 h 15 à 21 h 45 Jeudi 19 h 45 à 21 h 15	12 semaines	685 \$	Semaine du 14 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : par courriel avec vos coordonnées et en précisant votre choix de plage horaire.

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance. Le coût est de 40 \$ pour une heure avec un minimum de deux heures de location.

Réserver un terrain – Pickleball libre

Vous pouvez réserver un des trois terrains de pickleball (une heure par semaine) pour la durée de la session.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Vendredi 18 h 30 à 19 h 30 Samedi 12 h 45 à 13 h 45	12 semaines	145 \$	Semaine du 14 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : par courriel avec vos coordonnées et en précisant votre choix de plage horaire.

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins trois jours à l'avance. Le coût est de 15 \$ pour une heure.

Bibliothèque Édith-Poiré



La bibliothèque Édith-Poiré inspire la curiosité et la découverte tout en favorisant l'apprentissage et le divertissement. Elle contribue ainsi au développement social et culturel de la communauté.

Catalogue en ligne

Vous pouvez consulter le [catalogue de la bibliothèque](#) ainsi que votre dossier d'abonné en ligne.

Horaire de la bibliothèque

Lundi	18 h à 20 h 30
Mardi	13 h à 20 h 30
Mercredi	13 h à 20 h 30
Jeudi	13 h à 17 h
Vendredi	13 h à 17 h
Samedi	10 h à 15 h
Dimanche	Fermé

Activité gratuites en famille ➡ Inscriptions sur Voilà!



Matinée ludique

Clientèle : famille

Les samedis à partir de 10 h

17 octobre
28 novembre

Un moment de plaisir autour de jeux de société pour petits et grands!



Heure du conte

Clientèle : 3 à 5 ans

Les samedis à partir de 10 h 30

26 septembre
24 octobre
21 novembre
19 décembre

De belles histoires suivies d'un bricolage thématique pour éveiller l'imagination!



Une naissance un livre : petit lecteur deviendra grand!

Clientèle : 0 à 12 mois

Abonnez votre enfant de moins d'un an à la bibliothèque et obtenez votre trousse du parfait bébé lecteur : un sac cadeau incluant livres, revues et guides.

Bibliothèque Édith-Poiré

Voici les activités qui seront offertes à la bibliothèque cet automne!
Pour plus de détails et pour vous s'inscrire, **consultez la section [culturelles](#) et [éducatives](#)** du guide des loisirs.



Activités culturelles et éducatives



Club d'échecs

Joue, développe tes stratégies et partage ta passion des échecs!



Cours d'initiation aux échecs

Découvre les règles de base et apprends à jouer aux échecs dans une ambiance conviviale.



Atelier de tricot

Apprends, partage tes connaissances et tricote en bonne compagnie!



Atelier de création de conte

Laisse parler ton imagination et invente des à l'aide d'objets du quotidien.



Atelier d'origami

Découvre l'art du pliage de papier et crée de magnifiques œuvres tout en développant ta dextérité.



Atelier de cerfs-volants

Conçois et fabrique ton propre cerf-volant avant de le voir prendre son envol!

Cours offerts par nos partenaires

Ligue de cornhole St-Lambert-de-Lauzon

Bienvenue à tous, joueurs débutants et joueurs expérimentés ! Pour plus d'information, suivez-nous sur la page Facebook de la ligue : facebook.com/cornholesldl

Clientèle	Horaire	Début	Lieu
Adultes	Vendredi 18 h 30 à 21 h 30	Début septembre	Centre municipal

Inscription : sur place à chaque soir.

Danse country

Pure danse country

Apprenez à danser en ligne ou avec un partenaire sur la musique country.

Clientèle	Horaire	Début	Lieu
Adultes	Début octobre	Début octobre	Centre BMR Avantis

Inscription : se référer au Facebook : facebook.com/p/Pure-Danse-Country-100063805633201/

Futsal

Association de soccer Nouvelle-Beauce

Ce sport d'équipe permet aux enfants de développer leur coordination, leur esprit sportif ainsi que leur condition physique. Le soccer en salle (Futsal) est un sport collectif dérivé du soccer extérieur avec des règles adaptées. Ce sport se pratique à 4 contre 4, en plus d'un gardien.

Clientèle	Lieu
Enfants	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : se référer au site Web de l'Association : <https://soccernouvellebeauce.ca/>

Karaté ISHIMURA-RYU

ISHIMURA DOJO

Karaté traditionnel – Moderne, accessible, authentique.

Au Ishimura Dojo, nous enseignons le karaté traditionnel, avec une approche moderne et accessible à tous. Les valeurs de respect, de loyauté et de dépassement de soi sont au cœur de notre enseignement. Que vous soyez débutant ou avancé, vous apprendrez à dépasser vos limites et à développer une véritable maîtrise de l'autodéfense, l'essence même du karaté. Venez apprendre la voie du karaté (1 ou 2 fois par semaine) dans un environnement sécuritaire, respectueux et stimulant.

Clientèle	Lieu
Enfants et adultes	Ishimura Dojo

Inscription : www.ishimuradojo.ca

Cours offerts par nos partenaires

Natation Natation des 2-Rives

Natation 2-Rives est un collaborateur détenant une expertise aquatique forte depuis plusieurs années. Ces services sont multidisciplinaires tel que Jardin Aquatic, programme de natation « Nager pour la vie », aquaforme, etc.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Tous	Selon le cours	Selon le cours	Selon le cours	Voir le site internet	Piscine du cégep de Lévis et Jazz de Lévis

Inscription : Visitez le site internet www.clubscan2r.com pour obtenir toutes les informations. Inscription annuelle ou à la session. Pour plus d'informations : Brigitte Gagné au 418 915-3883 ou brigittegagne.scan2r@gmail.com

Matériel requis : Casque de bain, accessoires de piscine et carnet de progression (s'il y a lieu).

Message : Co-voiturage possible. Indiquez vos besoins ou votre offre dans la section message lors de votre inscription.

Vie active FADOQ

VIACTIVE encourage les aînés à bouger plus régulièrement. Ce programme offre des séances d'exercices de groupe, exécutées au son d'une musique entraînante.

Clientèle	Horaire	Durée	Début	Lieu
Membres de la FADOQ	Mercredi 13 h 30 à 15 h	10 semaines	23 septembre	Centre municipal

Pour information : France Métivier 418 999-3115 ou Suzanne Filion 418 889-0750

Marche Club de marche Arthur le marcheur

Club de marche pour tous les niveaux favorisant le bien-être physique, mental et social tout en contribuant au développement d'une communauté active, solidaire et philanthropique.

Clientèle	Horaire	Début	Lieu
Adultes	Lundi à 18 h 30	Début septembre	Parc du Faubourg

Se référer à la page Facebook facebook.com/clubdemarchearthurlemarcheur



Activités de nos organismes

Plus de détails vous seront offerts auprès de chaque organisme via leur site web ou leur page Facebook.

Journée d'inscription :

Parc du Faubourg, samedi le 22 août de 10 h à 16 h.

Maison des Jeunes Le Re-Pairs

mdjsldl@gmail.com

 @MDJlerepairsofficiel



Groupe Scout 137^e Le Bac

scouts137lebac@hotmail.com

 @137e Groupe Scout Le Bac



Sports de glace

Bénéficiez du tarif « résident » grâce à une entente entre nos municipalités.

Club de patinage artistique de St-Isidore cpastisidore.com

Hockey Lévis hockey-levis.com

Association de ringuette de Sainte-Marie ringuettetestemarie.com

Cercle des Fermières

Colette Blais fermieresstlambert@hotmail.com

 Cercle Fermières Saint-Lambert-de-Lauzon



Club FADOQ

Yves Tremblay fadoq.sldl@gmail.com



Activités libres

**Profitez de l'extérieur
cet automne!**



Parc Alexis-Blanchet

1096, rue du Pont

- ~ 4 surfaces de pickleball et 3 terrains de tennis
- ~ Modules de jeux et une zone de jeux d'eau
- ~ Un vaste terrain de baseball
- ~ Un espace dédié à la pétanque
- ~ Un terrain de volleyball de plage
- ~ Une surface de basketball 3 VS 3
- ~ Deux surfaces de dek hockey
- ~ Un skatepark et une pumptrack

Parc du Détroit de la Chaudière

582, rue Bellevue

Situé à l'entrée de la Route de la Beauce, le parc offre des zones de relaxation et des aires de pique-nique, le parc offre des panoramas époustouflants sur la rivière Chaudière.



Parc du Faubourg

872, rue du Pont

Le parc du Faubourg abrite un sentier de randonnée bondé d'arbres matures sur une longueur allant jusqu'à 2,5 kilomètres. Pour faciliter l'accès en toute sécurité, une portion de piste cyclable asphaltée relie le parc du Faubourg au parc Alexis-Blanchet.

la Place publique

1265, rue des Érables

Laissez-vous séduire par ce nouvel espace vert, idéal pour savourer la beauté de l'automne. Ce projet, appelé à évoluer au fil des années, a pour ambition de devenir un lieu de rassemblement inclusif, chaleureux et accessible pour toute la communauté, en plein cœur du noyau urbain.



Halte-nature Belle-Vue

1192, rue Bellevue

Situé le long des rives de la rivière Chaudière, cet emplacement offre une vue magnifique sur le cours d'eau. Avec un accès direct à la rivière, c'est un lieu idéal pour les passionnés de pêche et les amateurs d'activités nautiques comme le paddleboard, le kayak ou le canoë.

ACTIVITÉS À INSCRIRE À VOTRE AGENDA !

Septembre

- | | |
|--------------------|--|
| 4 septembre | Cinéma en plein air |
| 11 au 13 septembre | Tournoi de balle donnée par le Comité de baseball mineur |
| 12 septembre | Tournois de cornhole au profit de la Maison des jeunes le Re-Pairs |

Octobre

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 18 octobre | Bingo organisé par la FADOQ |
| 30 et 31 octobre | Activité d'Halloween |

Novembre

- | | |
|-------------------|--|
| 8 novembre | Gala Amateur par les Chevaliers de Colomb |
| 13 et 14 novembre | Lamb'Art |
| 19 novembre | Soirée de reconnaissance aux bénévoles |
| 21 novembre | Marché de Noël organisé par le Cercle de Fermières |

Décembre

- | | |
|------------|--|
| 6 décembre | Noël des enfants organisé en collaboration avec les Chevaliers de Colomb |
|------------|--|

Modalités d'inscription

TARIFICATION

Mode de paiement

Le paiement en ligne se fait par carte de crédit (Visa ou Mastercard) via un site sécurisé. Les coûts incluent les taxes, si applicables (pour les activités s'adressant aux 14 ans et plus).

Tarif préférentiel

Pour bénéficier du tarif préférentiel, vous devez vous inscrire pendant la période d'inscription. Après cette date, des frais supplémentaires de 10 \$ (T.P.S. et T.V.Q. incluses) par activité s'ajouteront. Aucune réduction ne sera accordée si l'activité est débutée au moment de l'inscription.

Rabais famille

Pendant la période d'inscription, un rabais familial de 10 % est accordé sur le coût total des inscriptions. Le rabais s'applique seulement si deux enfants et plus de moins de 18 ans d'une même famille résidant à la même adresse sont inscrits. Celui-ci ne s'applique qu'aux résidents.

Veuillez prendre note que le rabais ne s'applique pas au badminton libre et à la location de plateau sportif.

Non-résident

Les inscriptions des non-résidents seront traitées selon la période établie et des frais supplémentaires de 10 \$ par activité s'ajouteront.

REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au moins 10 jours avant le début de son cours. Après cette date, aucun remboursement ne sera accordé, à moins d'une raison valable : pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement ou d'un décès, et ce, sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical ou bail). Des frais d'administration de 15 % du tarif ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ayant eu lieu seront retenus. Si votre demande de remboursement est acceptée et que le montant est de moins de 35 \$, il sera automatiquement mis en crédit dans votre dossier citoyen.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Annulation

Durant la session, en cas d'annulation, les personnes inscrites seront avisées par courriel. Il est suggéré de consulter vos courriels régulièrement.

Confirmation d'inscription

Votre facture constitue votre confirmation d'inscription. Si nous devons annuler une activité en raison d'un manque de participants, nous communiquerons avec vous par courriel. Le Service des loisirs et de la vie communautaire se réserve le droit d'annuler les activités dont le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Les personnes inscrites à ces activités seront alors remboursées en totalité.

Absence à un cours

Aucune reprise de cours en cas d'absence.

Responsabilité

Il est souhaitable que les enfants soient protégés par un plan d'assurance scolaire ou autre. Le Service des loisirs et de la vie communautaire ne se tient pas responsable des accidents pouvant survenir durant la pratique d'une activité ni des objets perdus ou volés dans le cas d'utilisation des vestiaires dans les endroits publics. Les utilisateurs sont priés de ne laisser aucun objet de valeur dans ces vestiaires.



MUNICIPALITÉ DE
**SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON**

Près de vous, près de tout.

Principales adresses des activités :

Centre des loisirs :
1096, rue du Pont

Centre municipal :
1147, rue du Pont

Pavillon ComAgro :
872, du Pont

Gymnase de l'école
du Bac (porte A) :
1285, rue des Érables

Pour toute information supplémentaire
ou soutien technique :



418 889-9715 poste 2235



loisirs@mun-sldl.ca

mun-sldl.ca