



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-LAMBERT-  
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

**AUTOMNE**  
**2025**



# GUIDE DES LOISIRS

[mun-sldl.ca](http://mun-sldl.ca)

# Table des matières

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Activités culturelles.....              | 3  |
| Activités éducatives.....               | 6  |
| Activités sportives .....               | 7  |
| Réservation de plateau sportif.....     | 14 |
| Réservation d'un terrain .....          | 14 |
| Bibliothèque Édith-Poiré .....          | 15 |
| Cours offerts par nos partenaires ..... | 16 |
| Activités de nos organismes .....       | 18 |
| Activités libres .....                  | 19 |
| Calendrier.....                         | 20 |
| Modalités d'inscription.....            | 21 |

## Inscription

|                      |                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Résidents</b>     | Du 21 août (à compter de 12 h 30) au 7 septembre. |
| <b>Non-résidents</b> | Du 28 août (à compter de 12 h 30) au 7 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](http://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](mailto:loisirs@mun-sldl.ca)** et par téléphone au **418 889-9715**.

# Activités culturelles



## Délices saisonniers : explorez la magie de la boulangerie-pâtisserie

Marc Lemonnier

Découvrez notre programme d'activités culinaires saisonnières. Chaque mois, plongez dans des recettes gourmandes inspirées des saisons, des fêtes et des traditions locales. Des biscuits à l'avoine et aux pommes en automne, aux muffins à la citrouille pour Halloween, aux *cookies* aux canneberges et à l'avoine en novembre, en passant par des sablés de Noël en décembre, notre concept vous invite à créer des délices simples et délicieux.

| Clientèle             | Horaire                  | Durée      | Coût   | Début                                                   | Lieu             |
|-----------------------|--------------------------|------------|--------|---------------------------------------------------------|------------------|
| Enfants de 5 à 8 ans  | Samedi 9 h à 10 h        | 4 semaines | 85 \$  | 13 septembre<br>18 octobre<br>22 novembre<br>6 décembre | Centre municipal |
| Enfants de 9 à 12 ans | Samedi 10 h 30 à 11 h 45 | 4 semaines | 105 \$ | 13 septembre<br>18 octobre<br>22 novembre<br>6 décembre | Centre municipal |

## Atelier de bricolage

France Allard

Venez vous initier à trois techniques créatives accessibles et amusantes! Découvrez l'impression au gel, une méthode originale pour créer des motifs uniques à l'aide de peinture et de textures. Apprenez à utiliser le Mod Podge en réalisant un bougeoir décoratif fait main. Explorez une technique de vitrail en peinture acrylique pour créer un effet lumineux et coloré sur verre.

| Clientèle             | Horaire                  | Durée      | Coût  | Début                                     | Lieu                     |
|-----------------------|--------------------------|------------|-------|-------------------------------------------|--------------------------|
| Enfants de 5 à 12 ans | Samedi 10 h 15 à 11 h 45 | 3 semaines | 72 \$ | 20 septembre<br>11 octobre<br>15 novembre | Bibliothèque Édith-Poiré |

Message : le matériel est fourni.

## Atelier de caricature

André Gagnon

Apprenez à faire des caricatures avec des outils amusants : yeux, nez, bouche, cheveux, etc. que l'on peut calquer en transparence.

| Clientèle             | Horaire           | Durée      | Coût   | Début                                  | Lieu                     |
|-----------------------|-------------------|------------|--------|----------------------------------------|--------------------------|
| Enfants de 8 à 12 ans | Samedi 9 h à 11 h | 3 semaines | 135 \$ | 4 octobre<br>8 novembre<br>29 novembre | Bibliothèque Édith-Poiré |

# Activités culturelles



## Inscription :

Visitez le site internet [www.eledanse.com](http://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 | 190 \$ | 13 septembre | Centre des loisirs |

Préalable : 7 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2025.

### 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 | 115 \$ | 13 septembre | Centre des loisirs |

Préalable : 3 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2025.

### 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 | 155 \$ | 13 septembre | Centre des loisirs |

Préalable : 4 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2025.

### 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 6 ans | Samedi 10 h 55 à 11 h 55 | 14 semaines | 155 \$ | 13 septembre | Centre des loisirs |

Préalable : 5 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2025.

### Multi-danse 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 6 à 7 ans | Samedi 12 h 30 à 13 h 30 | 14 semaines | 155 \$ | 13 septembre | Centre des loisirs |

Préalable : 6 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2025

# Activités culturelles



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

| Clientèle                                         | Horaire                           | Durée       | Coût                                                                                                                                            | Début        | Lieu             |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| Enfants de 7 ans et plus/<br>Adolescents/ Adultes | Mercredi entre<br>15 h 30 et 22 h | 12 semaines | <b>30 minutes :</b><br>30 \$ / cours (360 \$)<br><b>45 minutes :</b><br>34 \$ / cours (408 \$)<br><b>60 minutes :</b><br>38 \$ / cours (456 \$) | 17 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 : Chèque à l'ordre de : **Maxime Dumont-Nadeau**. 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.

Matériel requis : Avoir son instrument.

## Piano ou saxophone (Cours individuel) Alice Bradier

| Clientèle                                         | Horaire                           | Durée       | Coût                                                                                                                                            | Début        | Lieu             |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| Enfants de 7 ans et plus/<br>Adolescents/ Adultes | Mercredi entre<br>15 h 30 et 22 h | 12 semaines | <b>30 minutes :</b><br>30 \$ / cours (360 \$)<br><b>45 minutes :</b><br>34 \$ / cours (408 \$)<br><b>60 minutes :</b><br>38 \$ / cours (456 \$) | 17 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 11 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 | Vendredi 10 octobre 8 h à 16 h | 74 \$ | École du Bac |

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

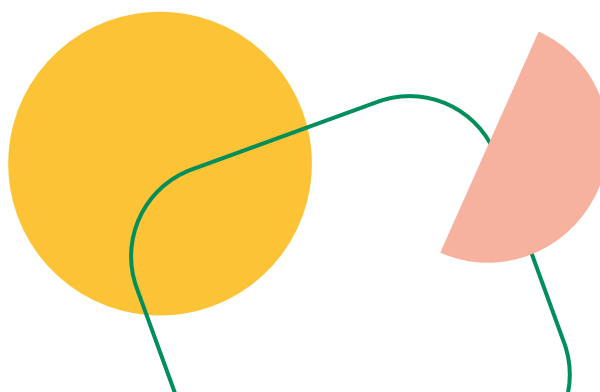
## NOUVEAU!

## Maquillage parent-enfant

France Allard

Venez partager un moment créatif en famille. Un atelier de maquillage festif où parents et enfants apprendront à réaliser ensemble des *looks* afin d'être prêt pour l'Halloween.

| Clientèle          | Horaire                               | Coût               | Lieu                     |
|--------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Enfants et adultes | Dimanche 26 octobre 13 h 30 à 15 h 30 | 24 \$ par personne | Bibliothèque Édith-Poiré |



# 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 45 à 10 h 45 | 10 semaines | 116 \$ | 21 septembre | Gymnase de l'école du Bac |

## Tiny-Cheer

École de danse Move

Le cheerleading commence très jeune, déjà à un jeune âge, les enfants peuvent en découvrir une passion. Durant ce cours, la danse, les sauts, la gymnastique et le contact avec les autres sont développés. Tout ça avec une sécurité maximale et de très bas niveau.

| Clientèle         | Horaire               | Durée       | Coût   | Début        | Lieu                      |
|-------------------|-----------------------|-------------|--------|--------------|---------------------------|
| Enfants 3 à 5 ans | Dimanche 9 h à 9 h 45 | 10 semaines | 106 \$ | 21 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 45 à 11 h 45 | 10 semaines | 116 \$ | 21 septembre | Gymnase de l'école du Bac |



# Activités sportives



## Yoga parent-enfant

Mélanie Paquette

Le yoga est très bénéfique pour le développement des enfants. D'un point de vue physique, il améliore la coordination, l'équilibre ainsi que la proprioception. Le yoga permet aussi de développer la confiance en soi et la concentration. En plus des diverses postures qui seront pratiquées, différentes techniques de respiration et de méditation guidée seront présentées de façon ludique. L'enfant peut venir seul au cours.

| Clientèle                       | Horaire                   | Durée      | Coût               | Début                                                    | Lieu               |
|---------------------------------|---------------------------|------------|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|
| Enfants de 6 à 12 ans / Adultes | Dimanche 9 h 30 à 10 h 30 | 4 semaines | 25 \$ par personne | 21 septembre<br>19 octobre<br>16 novembre<br>14 décembre | Centre des loisirs |

Matériel requis : tapis de yoga et petite couverture ou serviette.

## NOUVEAU!

## 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                            | Horaire                                               | Durée       | Coût             | Début                        | Lieu               |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------------|------------------------------|--------------------|
| Enfants de 7 à 14 ans                | Lundi 18 h 45 à 19 h 30<br>Vendredi 18 h 45 à 19 h 30 | 12 semaines | 122 \$<br>210 \$ | 15 septembre<br>19 septembre | Centre des loisirs |
| Adolescents 15 ans et plus / Adultes | Lundi 19 h 45 à 20 h 45<br>Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 | 12 semaines | 122 \$<br>210 \$ | 15 septembre<br>19 septembre | Centre des loisirs |

Message : Au 1<sup>er</sup> cours, vous pouvez être en tenue sportive avec pantalon long et prévoir l'achat d'un kimono.



# 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 | 155 \$ | 20 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 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année | Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 | 9 semaines | 169 \$ | 9 octobre | Gymnase de l'école du Bac |

**Inscription :** Visitez le site [www.embq.qc.ca](http://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](http://embq.qc.ca) ou 581 741-6658

Message : Il y a 15 \$ de rabais pour le 2<sup>e</sup> inscription et 25 \$ de rabais pour la 3<sup>e</sup> inscription d'une même famille.

## Yoseikan budo

Centre Yoseikan Budo MBL

Art martial japonais, le yoseikan budo développe des habiletés physiques, techniques, psychologique, sociaux et comportemental pour les personnes de tout âge.

Les cours pour les enfants sont axés sur le développement moteur (agilité, coordination, équilibre et vitesse). Le parent qui désire pratiquer le yoseikan budo avec son enfant peut s'inscrire à ce cours (places limitées).

| Clientèle                                | Horaire                 | Durée       | Coût   | Début        | Lieu                      |
|------------------------------------------|-------------------------|-------------|--------|--------------|---------------------------|
| Enfants de 4 à 6 ans                     | Lundi 18 h à 18 h 45    | 12 semaines | 104 \$ | 15 septembre | Gymnase de l'école du Bac |
| Parents (enfants inscrits de 4 à 6 ans)  | Lundi 18 h à 18 h 45    | 12 semaines | 52 \$  | 15 septembre | Gymnase de l'école du Bac |
| Enfants de 7 à 12 ans                    | Lundi 18 h 45 à 19 h 30 | 12 semaines | 104 \$ | 15 septembre | Gymnase de l'école du Bac |
| Parents (enfants inscrits de 7 à 12 ans) | Lundi 18 h 45 à 19 h30  | 12 semaines | 52 \$  | 15 septembre | Gymnase de l'école du Bac |

Message : Pas de cours le 13 octobre.

Matériel requis : les enfants devront apporter des espadrilles et peuvent faire le cours en tenue sportive avec pantalon long. Kimono disponible pour l'achat (si désiré).

# Activités sportives



## Cardio combat

Kim Bruneau-Gagnon

Une activité qui invite à dépasser ses limites et à travailler fort, en ayant du plaisir. Le cours de cardio combat est un cours intense de conditionnement physique sur musique, sans matériel, qui combine différents exercices inspirés des arts martiaux mixtes, du Muay Thai et de la boxe. Tu travailleras ta condition cardiovasculaire, ta coordination ainsi que ton endurance musculaire. Le cours évoluera au fil de la session, tant au niveau de l'intensité qu'au niveau de la complexité.

| Clientèle | Horaire           | Durée       | Coût  | Début        | Lieu               |
|-----------|-------------------|-------------|-------|--------------|--------------------|
| Adultes   | Lundi 20 h à 21 h | 10 semaines | 78 \$ | 15 septembre | Centre des loisirs |

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

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

## 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<br>18 h 45 à 19 h 45 | 11 semaines | 91 \$ | 17 septembre | Centre municipal |

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

Message : pas de cours le 1<sup>er</sup> octobre.

## 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<br>10 h 15 à 11 h 15 | 12 semaines | 100 \$ | 17 septembre | Centre municipal |

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

# Activités sportives



## Mise en forme pour tous (en circuit)

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 | 11 semaines | 94 \$ | 15 septembre | Centre municipal |

Message : pas de cours le 13 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 | 10 semaines | 84 \$ | 15 septembre | Centre municipal |

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

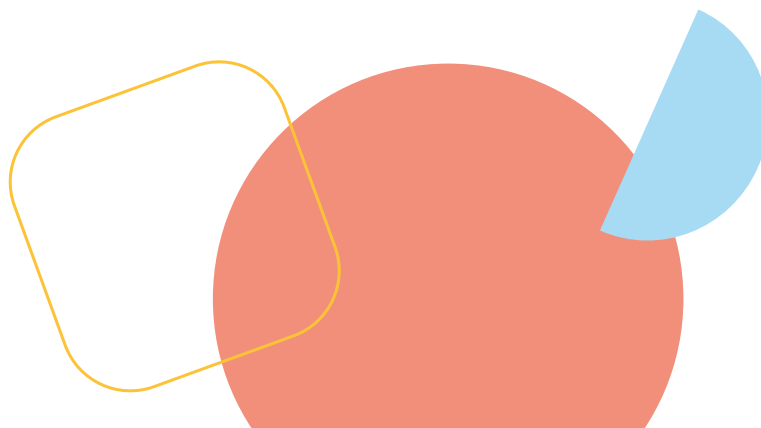
## Zumba Gold

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 | 12 semaines | 100 \$ | 17 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 \$ | 16 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 \$ | 16 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 \$ | 17 septembre | Centre des loisirs |

Matériel requis : tapis de yoga.

## NOUVEAU!

## Yoga sur chaise

Nancy Gosselin

Le yoga sur chaise, une pratique en pleine popularité, existe depuis 1982 et a été conçu à l'origine pour les personnes âgées, celles souffrant de troubles de l'équilibre, de la vue ou de blessures. C'est une méthode douce qui permet de réaliser des postures du hatha yoga avec l'aide d'une chaise, idéale pour ceux ayant des difficultés à s'allonger au sol ou avec des problèmes articulaires. Accessible aux débutants, elle améliore la circulation, réduit le stress, soulage les douleurs chroniques et renforce le tronc. Une excellente option pour retrouver bien-être et mobilité.

| Clientèle                                                                        | Horaire              | Durée       | Coût   | Début        | Lieu             |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------|--------------|------------------|
| Personnes âgées, gens blessés, à mobilité réduite, douleur chronique (tous âges) | Jeudi de 10 h à 11 h | 10 semaines | 115 \$ | 25 septembre | Centre municipal |

Message : pas de cours le 23 octobre et le 13 novembre.

# Activités sportives



## Initiation au Pickleball

L2 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              | Durée      | Coût  | Début        | Lieu                      |
|-----------|----------------------|------------|-------|--------------|---------------------------|
| Adultes   | Dimanche 15 h à 17 h | 2 semaines | 35 \$ | 14 septembre | Gymnase de l'école du Bac |

Matériel requis : les raquettes et les balles sont fournies.

## NOUVEAU!

## Pickleball parent-enfant

L2 Pickleball

Inscrivez-vous en duo et faites découvrir le pickleball à votre enfant (6-12 ans). Ce cours ludique permet de développer la passion du sport tout en renforçant les liens familiaux. Amusez-vous ensemble tout en apprenant les bases du pickleball.

| Clientèle             | Horaire            | Durée       | Coût   | Début        | Lieu                      |
|-----------------------|--------------------|-------------|--------|--------------|---------------------------|
| Enfants de 6 à 12 ans | Samedi 13 h à 15 h | 10 semaines | 100 \$ | 27 septembre | Gymnase de l'école du Bac |
| Adultes               | Samedi 13 h à 15 h | 10 semaines | 125 \$ | 27 septembre | Gymnase de l'école du Bac |

## 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 | 210 \$ | 28 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 | 210 \$ | 28 septembre | Gymnase de l'école du Bac |

# Réservez un 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<br>Adolescents<br>Adultes | Vendredi 19 h 45 à 20 h 45<br>Dimanche 18 h à 19 h<br>Dimanche 19 h à 20 h | 12 semaines | 145 \$ | Semaine du<br>15 septembre | Gymnase<br>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](mailto: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       | 12 semaines | 685 \$ | Semaine du<br>15 septembre | Gymnase<br>de l'école du Bac |
|           | 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    |             |        |                            |                              |

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](mailto:loisirs@mun-sldl.ca) ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance.

## 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<br>Adolescents<br>Adultes | Vendredi 18 h 30 à 19 h 30 | 12 semaines | 145 \$ | Semaine du<br>15 septembre | Gymnase<br>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](mailto:loisirs@mun-sldl.ca) ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance.

# 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. Cela vous permet de renouveler ou de réserver vos livres dans le confort de votre foyer.

## Horaire de la bibliothèque

|          |                |
|----------|----------------|
| Lundi    | 18 h à 20 h 30 |
| Mardi    | 13 h à 20 h 30 |
| Mercredi | 18 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          |



## Jeux de société

### Clientèle : famille

Des séances de jeux de société seront offertes pendant l'automne, suivez notre page Facebook pour plus d'informations.



## Heure du conte

### Clientèle : 3 à 5 ans

#### Les samedis à partir de 10 h 30

20 septembre  
25 octobre  
22 novembre  
20 décembre (thème Noël)

Viens découvrir de belles histoires. Un bricolage suivra la lecture. Consultez la page de la bibliothèque tous les mois pour découvrir quelle merveilleuse histoire vous sera racontée !



## 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.

# Cours offerts par nos partenaires

## Ligue de cornhole St-Lambert-de-Lauzon

Michaël Champagne

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

| Clientèle | Horaire                    | Coût             | Début           | Lieu             |
|-----------|----------------------------|------------------|-----------------|------------------|
| Adultes   | Vendredi 18 h 30 à 21 h 30 | 10 \$ par soirée | 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   | Mardi et jeudi dès 18 h 30 | Début septembre | Centre municipal |

Inscription : se référer au site Web [puredansecountry.com](http://puredansecountry.com)

## 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 [kreezee.com/soccer/organisation/association-de-soccer-nouvelle-beauce/18322](http://kreezee.com/soccer/organisation/association-de-soccer-nouvelle-beauce/18322)

## Club d'échecs

Anthony Gagné

### Jeu libre

Que tu sois débutant ou avancé, le Club d'échecs est l'endroit idéal pour développer ton jeu avec des jeunes qui partagent la même passion que toi. Tu pourras t'amuser, partager connaissances et habiletés avec tes partenaires de jeu, et ce, dans une ambiance conviviale. Nous aurons quelques jeux de disponible sur place. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance, viens jouer le mercredi à 18 h 30 à la bibliothèque Édith-Poiré.

| Clientèle                | Horaire                 | Durée      | Coût    | Début        | Lieu                     |
|--------------------------|-------------------------|------------|---------|--------------|--------------------------|
| Enfant de 10 ans et plus | Mercredi 18 h 30 à 20 h | 8 semaines | Gratuit | 22 septembre | Bibliothèque Édith-Poiré |

# Cours offerts par nos partenaires

## Natation

## Natation des 2-Rives

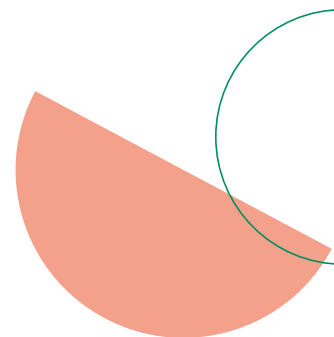
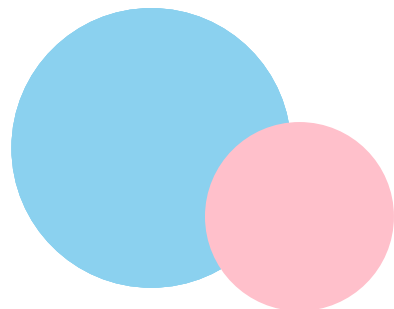
Natation 2-Rives est un collaborateur détenant une expertise aquatique forte depuis plusieurs années. Ces services sont multidisciplinaires tel que Jardin Aquatic, programme de natation « Nager pour la vie », aquaforme, etc.

| 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](http://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](mailto: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 | 24 septembre | Centre municipal |

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

# Activités de nos organismes

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



## Maison des Jeunes Le Re-Pairs

mdjsldl@gmail.com

 @MDJlerepairsofficiel

## Groupe Scout 137<sup>e</sup> Le Bac

Mélanie Ruel scouts137lebac@hotmail.com

 @137e Groupe Scout Le Bac

La journée d'inscription aura lieu sur  
le site du Festival de la Rentrée,  
samedi le 23 août de 10 h à 16 h.

## Club FADOQ

Yves Tremblay fadoq.sldl@gmail.com

## Sports de glace

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

Club de patinage artistique de St-Isidore  
[cpastisidore.com](http://cpastisidore.com)

Hockey mineur de Beauce-Nord  
[rapidesbeaucenord.com](http://rapidesbeaucenord.com)

Association de ringuette de Sainte-Marie  
[ringuettetestemarie.com](http://ringuettetestemarie.com)

## Cercle des Fermières

Colette Blais fermieresstlambert@hotmail.com

 Cercle Fermières Saint-Lambert-de-Lauzon

# 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

584, 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 époustouffants 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.

## 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

- |                         |                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>5 septembre</b>      | <b>Cinéma en plein air et feux d'artifice</b>                   |
| <b>5 au 7 septembre</b> | <b>Tournoi de balle donnée par le Comité de baseball mineur</b> |
| <b>28 septembre</b>     | <b>Bingo organisé par la FADOQ</b>                              |

## Octobre

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| <b>30 et 31 octobre</b> | <b>Activité d'Halloween</b> |
|-------------------------|-----------------------------|

## Novembre

- |                    |                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>8 novembre</b>  | <b>Lamb'Arts</b>                                          |
| <b>9 novembre</b>  | <b>Gala Amateur par les Chevaliers de Colomb</b>          |
| <b>13 novembre</b> | <b>Soirée de reconnaissance aux bénévoles</b>             |
| <b>15 novembre</b> | <b>Marché de Noël organisé par le Cercle de Fermières</b> |

## Décembre

- |                   |                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7 décembre</b> | <b>Noël des enfants organisé en collaboration avec les Chevaliers de Colomb</b> |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

# 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](mailto:loisirs@mun-sldl.ca)

**[mun-sldl.ca](http://mun-sldl.ca)**