



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

HIVER
2026



GUIDE DES LOISIRS

mun-sldl.ca

Table des matières

Activités culturelles.....	3
Activités éducatives.....	5
Activités sportives	7
Réservation de plateau sportif.....	13
Réservation d'un terrain	13
Bibliothèque Édith-Poiré	14
Cours offerts par nos partenaires	15
Activités de nos organismes	17
Événements cet hiver.....	18
Activités libres	19
Sentiers Pierre-Harvey	20
Calendrier.....	21
Modalités d'inscription.....	22

Inscription

Préinscription

(résidents inscrits à la session automne 2025)

Du 8 (à compter de 12 h 30) au 10 décembre

Résidents

Du 10 décembre (à compter de 12 h 30) au 7 janvier

Non-résidents

Du 17 décembre (à compter de 12 h 30) au 7 janvier

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.

Veuillez prendre note que du 24 décembre au 5 janvier, il n'y aura pas d'approbation de nouveaux dossier citoyen.

1

Créez votre dossier citoyen

Cliquez sur le lien [créez et accédez à votre dossier citoyen](#) et suivez les instructions. Mémoisez 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



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	16 semaines	220 \$	17 janvier	Centre des loisirs

Préalable : 7 ans est l'âge minimum requis au 13 février 2026.

Danse enfantine

École de danse Éledanse

Le cours de danse enfantine vise à offrir aux enfants une introduction amusante et stimulante à la danse, tout en favorisant leur développement physique, émotionnel et social.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 3 à 4 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	16 semaines	135 \$	17 janvier	Centre des loisirs

Préalable : 3 ans est l'âge minimum requis au 13 février 2026.

Danse créative

École de danse Éledanse

Plusieurs aptitudes sont développées dans le cours de danse créative, soit des aptitudes physiques, personnelles, artistiques et sociales. Ce cours travaille l'éveil à la danse par le jeu et l'exploration du mouvement, du rythme et de l'espace. Il favorise également la créativité et le développement moteur, ainsi que l'intégration des pas de base du ballet classique et du contemporain.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 5 ans	Samedi 9 h 50 à 10 h 50	16 semaines	175 \$	17 janvier	Centre des loisirs

Préalable : 4 ans est l'âge minimum requis au 13 février 2026.

Multi-danse 1

École de danse Éledanse

Le cours de multi-danse propose aux enfants de 5 à 7 ans une approche qui fusionne différents styles et techniques de danse pour créer une expérience artistique diversifiée et riche. L'enfant fera l'apprentissage des mouvements techniques de base, de pas de déplacements, d'exercices de rythmique et d'improvisation en explorant différentes qualités de mouvement sur des musiques allant du classique aux percussions en passant par le pop plus actuel. Enseignement basé sur les programmes et guides de classique et contemporain du Réseau d'enseignement de la danse.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 5 à 7 ans	Samedi 10 h 55 à 11 h 55	16 semaines	180 \$	17 janvier	Centre des loisirs

Préalable : 5 ans est l'âge minimum requis au 13 février 2026.

Multi-danse 1-2

École de danse Éledanse

Le cours de multi-danse propose aux enfants de 5 à 7 ans une approche qui fusionne différents styles et techniques de danse pour créer une expérience artistique diversifiée et riche. L'enfant fera l'apprentissage des mouvements techniques de base, de pas de déplacements, d'exercices de rythmique et d'improvisation en explorant différentes qualités de mouvement sur des musiques allant du classique aux percussions en passant par le pop plus actuel. Enseignement basé sur les programmes et guides de classique et contemporain du Réseau d'enseignement de la danse.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 7 ans	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	16 semaines	180 \$	17 janvier	Centre des loisirs

Préalable : Multi-danse 1 et/ou âge minimum requis au 13 février 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	16 semaines	30 minutes : 30 \$ / cours (480 \$) 45 minutes : 34 \$ / cours (544 \$) 60 minutes : 36 \$ / cours (608 \$)	21 janvier	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

Message : pas de cours le 4 mars

Piano ou saxophone (Cours individuel) Alice Bradier

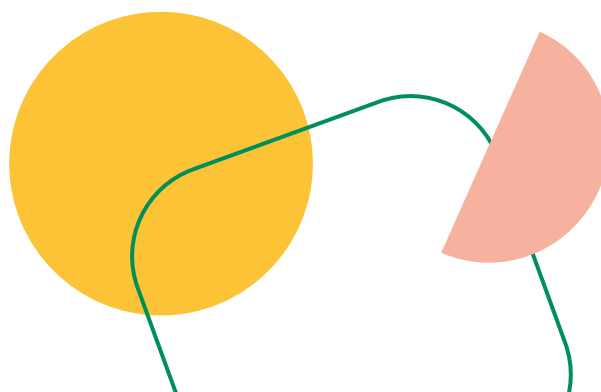
Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mercredi entre 15 h 30 et 22 h	16 semaines	30 minutes : 30 \$ / cours (480 \$) 45 minutes : 34 \$ / cours (544 \$) 60 minutes : 36 \$ / cours (608 \$)	21 janvier	Centre municipal

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 : Virement Interact ou chèque à l'ordre de : **Alice Bradier**. Vous devez venir déposer votre paiement dans la chute courrier de l'hôtel de ville (1200, rue du Pont). S.V.P. inscrire le nom du participant sur l'enveloppe.

Matériel requis : piano fourni ou avoir son saxophone

Message : pas de cours le 4 mars



Activités éducatives



Prêts à rester seul

Gaston Camiré

Ce cours permet 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. Les jeunes repartiront avec un manuel et une attestation de réussite.

Clientèle	Horaire	Coût	Durée	Lieu
Enfants de 9 ans et plus	Dimanche 29 mars de 9 h à 15 h	68 \$	6 h	Centre municipal

Matériel requis : lunch froid pour le dîner et crayon

Gardiens avertis

Gaston Camiré

Ce cours 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. Le cours offre aux jeunes des outils pour faire valoir leurs services auprès des familles intéressées. Les jeunes repartiront avec une mini-trousse de premiers soins, un manuel et une attestation de réussite.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Lieu
Enfants de 11 ans et plus	Samedi 28 mars de 8 h à 16 h	8 h	74 \$	Centre municipal

Matériel requis : un lunch froid, des collations, une bouteille d'eau

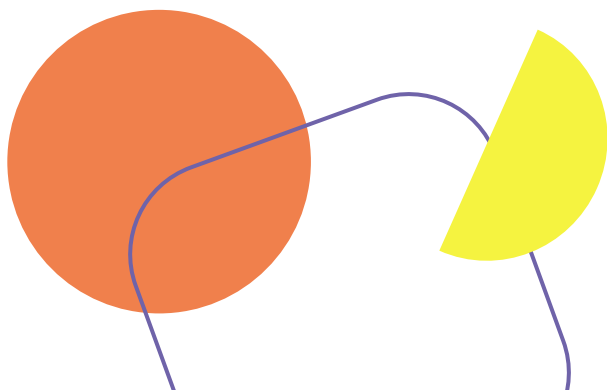
Secourisme soins aux enfants

Gaston Camiré

La formation Secourisme- Soins aux enfants de la Croix-Rouge est conçue pour répondre aux normes du ministère de la famille du Québec et aux réalités quotidiennes des milieux de garde: allergies sévères, blessures mineures, étouffements, crises médicales soudaines, etc. Cette formation vous donnera tous les outils pour réagir correctement devant une situation donnée.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Lieu
Adultes	Samedi 31 janvier de 8 h à 16 h 30	8 h	90 \$	Centre municipal

*Validité du certificat 3 ans



Activités éducatives



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 \$	24 janvier 7 février 7 mars 11 avril	Centre municipal
Enfants de 11 à 15 ans	Samedi de 10 h 30 à 11 h 45		105 \$	24 janvier 7 février 7 mars 11 avril	

NOUVEAU!

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 \$	25 janvier	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	113 \$	18 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 8 mars

Tiny-Cheer

École de danse Move

Le cheerleading commence très jeune, déjà à un très 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 \$	18 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 8 mars

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 \$	18 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 8 mars



Activités sportives



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 et 2 matchs minimum au tournoi annuel de l'EMBQ en avril 2026 à l'école secondaire de la Seigneurie.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 ^e à 6 ^e année	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	9 semaines	175 \$	5 février	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@embq.qc.ca ou 581 741-6658

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

Message : pas de cours le 5 mars

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). [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 \$	12 janvier	Gymnase de l'école du Bac
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 \$		

Message : pas de cours le 2 mars et 6 avril

Matériel requis : tenue sportive sans espadrille

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	12 semaines	122 \$	12 janvier	Centre des loisirs
	Vendredi 18 h 45 à 19 h 30		210 \$	16 janvier	
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Lundi 19 h 45 à 20 h 45		122 \$	12 janvier	
	Vendredi 19 h 45 à 20 h 45		210 \$	16 janvier	

Message : pas de cours le 2 mars et 6 avril

Matériel requis : Au 1^{er} cours, vous pouvez être en tenue sportive avec pantalon long et prévoir l'achat d'un kimono.

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	80 \$	19 janvier	Centre municipal

Message : pas de cours les 2 février et 2 mars

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Step, endurance et flexibilité

Valérie Lacerte

Intervalles est le mot d'ordre pour ce cours! Le haut du corps et la ceinture abdominale seront sollicités par des routines simples pratiquées sur plateforme step avec intervalles cardio et intervalles d'endurance musculaire. Il s'agit d'une bonne manière de travailler son cardio tout en augmentant la dépense énergétique. Le cours se terminera avec une séance de *stretching* de 12 minutes, une méthode d'étirement complémentaire et essentielle à toutes vos performances physiques. Gestion de tension, gestion de stress, amplitude articulaire!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Mercredi 18 h 45 à 19 h 45	16 semaines	134 \$	14 janvier	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	12 semaines	100 \$	14 janvier	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Mise en forme pour tous

Nadine Gaudreault

Dans une ambiance conviviale, cet entraînement simple et efficace combine des exercices cardiovasculaires et de tonus musculaire. Différents circuits vous seront présentés 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	12 semaines	100 \$	12 janvier	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Activités sportives

NOUVEAU!



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 15 h 30 à 16 h 15	10 semaines	125 \$	18 janvier	Centre des Loisirs

Message : pas de cours le 8 mars

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	12 semaines	134 \$	19 janvier	Centre municipal

Message : pas de cours le 2 février et 2 mars

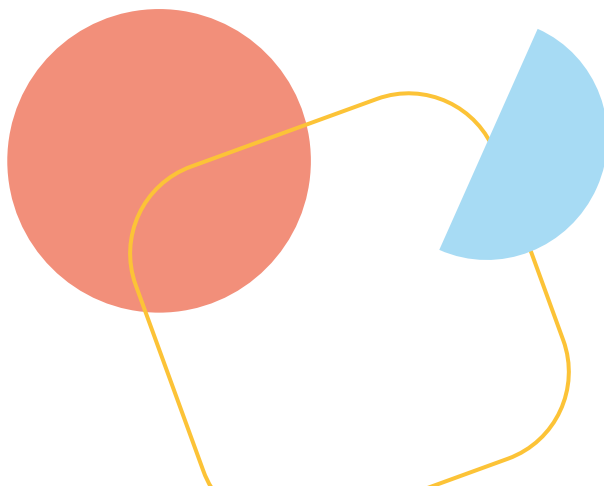
Zumba Gold

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 \$	14 janvier	Centre municipal

Matériel requis : serviette



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	Séances	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans / Adultes	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	4 semaines	25 \$ par personne	25 janvier 22 février 22 mars 19 avril	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et petite couverture ou serviette

Yoga sur chaise : Bouger en douceur !

Nancy Gosselin

Une méthode accessible à tous depuis les années 80, idéale pour les personnes âgées, à mobilité réduite ou en reprise après blessure. La chaise devient un outil votre alliée pour retrouver stabilité, équilibre et légèreté dans le corps. Un moment pour reprendre force et vitalité, à votre rythme. Là où chaque pratique rencontre la guérison.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Personnes âgées, gens blessés, à mobilité réduite, douleur chronique (tous âges)	Mardi 10 h à 11 h	15 semaines	174 \$	13 janvier	Centre Municipal

Message : pas de cours le 3 mars

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 \$	13 janvier	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 de 20 h à 21 h	12 semaines	116 \$	13 janvier	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 de 19 h à 20 h	10 semaines	64 \$	14 janvier	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga

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 13 h à 15 h	1 semaine	35 \$	18 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : 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.

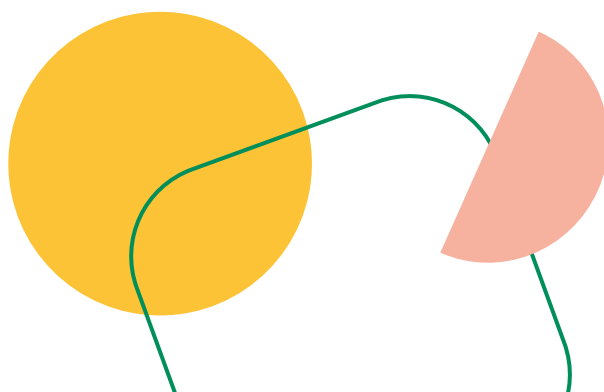
Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Dimanche 13 h à 15 h	10 semaines	210 \$	25 janvier	Gymnase de l'école du Bac

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	11 semaines	231 \$	18 janvier	Gymnase de l'école du Bac



Réservation 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 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 pickleball, 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 12 janvier	Gymnase 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 ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance.

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	12 semaines	145 \$	Semaine du 12 janvier	Gymnase de l'école du Bac
	Samedi 10 h 45 à 11 h 45				
	Dimanche 18 h à 19 h				
	Dimanche 19 h à 20 h				

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 un terrain

Pickleball libre

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

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	12 semaines	145 \$	Semaine du 12 janvier	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

NOUVEAU
Jeux de société et
casse-tête à faire
directement à la
bibliothèque

Restez à l'affût !

Le 23 avril, une activité
spéciale aura lieu pour
souligner la Journée du
livre et du droit d'auteur.

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. Pour avoir accès à votre dossier, vous devez créer celui-ci avec votre adresse électronique.

Nouveautés et suggestions

Pour vous guider dans vos choix de livres, des suggestions variées vous sont faites dans le catalogue Regard.

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



Matinée ludique

Clientèle : famille

Venez découvrir multiples jeux de société en famille avec Infini-Jeux, les samedis matin de 10 h à midi. Le 24 janvier et le 14 mars.



Heure du conte

Clientèle : 3 à 5 ans

Les samedis à partir de 10 h 30

17 janvier
14 février
21 mars
18 avril

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

Clientèle	Horaire	Coût	Début	Lieu
Adultes	Vendredi 18 h 30 à 21 h 30	15 \$ par soirée	Début 9 janvier	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	Lieu
Adultes	Mardi et jeudi soir	Centre Municipal

Inscription : se référer à la page Facebook www.facebook.com/profile.php?id=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 kreezee.com/soccer/organisation/association-de-soccer-nouvelle-beauce/18322

Club d'échecs

SLDL

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'y a pas besoin 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
Enfants de 10 ans et plus, adolescents et adultes	Mercredi 18 h 30 à 20 h	12 semaines	Gratuit	14 janvier	Bibliothèque Édith-Poiré

Planche à roulette ou skateboard : programmes juniors

Area Skate Club

Ces programmes s'adressent autant aux nouveaux planchistes qu'à ceux ayant déjà certaines habiletés. L'enseignement sera individuellement adapté aux intérêts et aptitudes des participants. Les participants apprendront notamment à manœuvrer leur planche sur des plans inclinés et à effectuer diverses figures sur des obstacles. Ces activités permettront également de développer des comportements et des habitudes sécuritaires dans les skateparcs.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfant de 7 à 14 ans	Selon le cours	Selon le cours	Selon le cours	Voir le site internet	Établissement de skateboard AREA50

Inscription : Visitez le site Web areaskateclub.com/programmes afin de pouvoir inscrire votre enfant.

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 : Inscription dès maintenant. 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.

NOUVEAU!

Randonnée pédestre Club de marche Arthur le marcheur

Le lundi 12 janvier de 19 h à 20 h, rendez-vous au pavillon Comagro pour le lancement du Club de marche Arthur le marcheur de Saint-Lambert-de-Lauzon! Au programme : rencontre avec Arthur le marcheur, mini-conférence et calendrier 2026. Pour plus d'information (à partir du 15 décembre), suivez-nous sur la page Facebook du club : www.facebook.com/clubdemarchearthurlemarcheur

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Ouvert à tous	Lundi 19 h à 20 h	1 heure	Gratuit	12 janvier	Pavillon Comagro

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 14 h 30	10 semaines	21 janvier	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^e Le Bac

scouts137lebac@hotmail.com

 @137e Groupe Scout Le Bac

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

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



Événements cet hiver



Disco sur glace

16 janvier
Parc Alexis-Blanchet

31 janvier
Sentier de ski de fond
Pierre Harvey



Porte ouverte au Club de ski de fond St-Lambert



Randonnée aux flambeaux

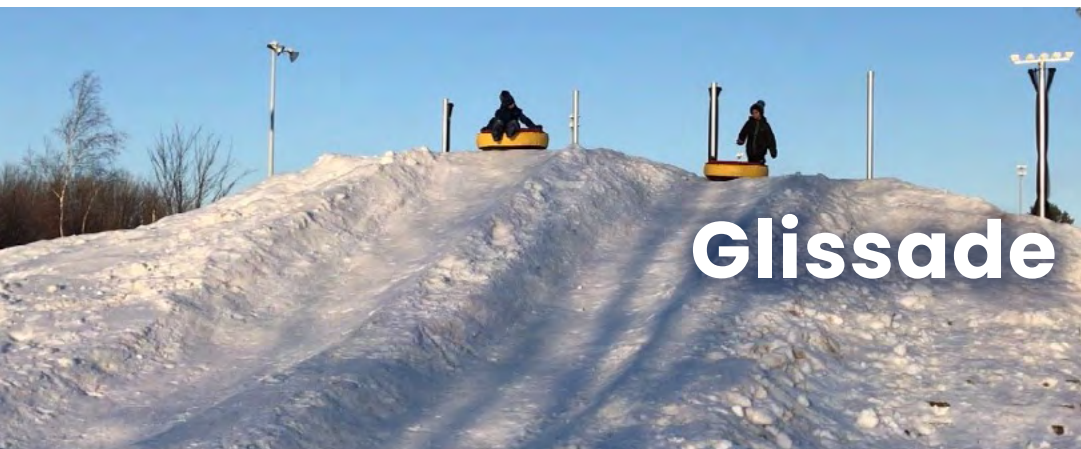
6 février
Parc du Faubourg

21 février
Parc Alexis-Blanchet



Activités libres

Profitez des joies de l'hiver!



Glissade

Une pente à glisser vous attend
au [parc Alexis-Blanchet](#)

Des tubes pour glisser sont prêtés
gratuitement, demandez au
surveillant sur place!

Déliez-vous les jambes sur
l'anneau de glace et les patinoires
du [parc Alexis-Blanchet](#)

La météo joue un rôle majeur
sur l'état des surfaces glacées.
Consultez les conditions sur notre
site Web afin de vous assurer
qu'elles sont ouvertes avant
de vous y rendre.



Patinage Et hockey



Randonnée hivernale

Le [sentier du Faubourg](#) est une
très belle option, qu'il s'agisse
d'une paisible randonnée ou d'une
marche rapide, c'est l'endroit idéal
afin de prendre l'air et d'être en
contact avec la nature.

Sentiers Pierre Harvey

Le Club de ski de fond Saint-Lambert vous offre un total de **13 km de sentiers de ski de fond** tracés pour le ski classique et **trois sentiers de raquette** totalisant 6,4 km.

Les sentiers sont balisés avec de la signalisation. Des bancs sont accessibles à divers endroits pour contempler la nature et prendre une pause.



TARIF POUR LA SAISON 2025-2026

Mode de paiement : sur place au chalet par carte de débit, en argent comptant ou par virement Interac.
Pour connaître l'état des pistes : skidefondpierreharveystlambertdelauzon.com

Ski de fond



Abonnement saisonnier : 30 \$
Passe quotidienne : 8 \$

Raquette



Abonnement saisonnier : 10 \$
Passe quotidienne : 5 \$



ACTIVITÉS À INSCRIRE À VOTRE AGENDA !

Janvier

16 janvier	Disco sur glace
17 janvier	Heure du conte
18 janvier	Bingo organisé par le Festival de la Rentrée
24 janvier	Matinée ludique
31 janvier	Porte ouverte au Club de ski de fond de St-Lambert

Février

6 février	Randonnée aux flambeaux
14 février	Heure du conte
15 février	Bingo organisé par la FADOQ
21 février	Classique hivernale de hockey pound organisé par le Festival de la Rentrée

Mars

Du 2 au 6 mars	Activités de la semaine de relâche
14 mars	Matinée ludique
21 mars	Heure du conte
29 mars	Activité de Pâques

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 20 % 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 20 \$, 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, rue du Pont

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

Bibliothèque Édith-Poiré
1275, rue des Érables

Pour toute information supplémentaire
ou soutien technique :



418 889-9715 poste 2235



loisirs@mun-sldl.ca

mun-sldl.ca