MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

AUTOMNE
2025

GUIDE DES LOISIRS

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

Résidents	Du 21 août (à compter de 12 h 30) au 7 septembre.
Non-résidents	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**

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

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

3

Besoin d'aide ?

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

Activités culturelles

Délices saisonniers : 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 18 octobre 22 novembre 6 décembre	Centre municipal
Enfants de 9 à 12 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 45	4 semaines	105 $	13 septembre 18 octobre 22 novembre 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 11 octobre 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 8 novembre 29 novembre	Bibliothèque Édith-Poiré

Activités culturelles

Inscription :

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

Ballet 1-2

École de danse Élédanse

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 $	6 septembre	Centre des loisirs

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

Danse enfantine

École de danse Élédanse

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 $	6 septembre	Centre des loisirs

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

Danse créative

École de danse Élédanse

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 $	6 septembre	Centre des loisirs

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

Multi-danse 1

École de danse Élédanse

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 $	6 septembre	Centre des loisirs

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

Multi-danse 2

École de danse Élédanse

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 $	6 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/ Adolescents/ Adultes	Mercredi entre 15 h 30 et 22 h	12 semaines	**30 minutes :** 30 $ / cours (360 $) **45 minutes :** 34 $ / cours (408 $) **60 minutes :** 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/ Adolescents/ Adultes	Mercredi entre 15 h 30 et 22 h	12 semaines	**30 minutes :** 30 $ / cours (360 $) **45 minutes :** 34 $ / cours (408 $) **60 minutes :** 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 empoissonnements 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 développé. 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 débuter 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 19 octobre 16 novembre 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 Vendredi 18 h 45 à 19 h 30	12 semaines	122 $ 210 $	15 septembre 19 septembre	Centre des loisirs
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Lundi 19 h 45 à 20 h 45 Vendredi 19 h 45 à 20 h 45	12 semaines	122 $ 210 $	15 septembre 19 septembre	Centre des loisirs

Message : Au 1er 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 4e à 6e 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** pour obtenir toutes les informations. Cliquez sur l'onglet « Inscriptions » pour procéder à l'inscription de votre enfant.
Pour de plus amples informations : embq.qc.ca ou 581 741-6658

Message : Il y a 15 $ de rabais pour le 2e inscription et 25 $ de rabais pour la 3e 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'aérobie traditionnelle, sollicite principalement le système cardiovasculaire et respiratoire, tout en renforçant les muscles des jambes, des fessiers et, selon les variations de mouvements, le tronc et les bras.

Elle favorise également la coordination, l'équilibre et la mémoire motrice grâce à l'apprentissage et la répétition de séquences. Pratiqué à intensité modérée à élevée selon chaque participant, le step contribue à améliorer l'endurance, la condition physique générale et la dépense calorique, tout en offrant un aspect ludique et motivant grâce au rythme musical et au travail en groupe.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Mercredi 18 h 45 à 19 h 45	11 semaines	91 $	17 septembre	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

Message : pas de cours le 1er 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 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 entrainement 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

LLe 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 aînées, 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	1 semaine	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

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 un terrain — Badminton libre

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

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 Dimanche 18 h à 19 h Dimanche 19 h à 20 h	12 semaines	145 $	Semaine du 15 septembre	Gymnase de l'école du Bac

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

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

Réserver le gymnase — Activités sportives

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

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

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

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance.

Réserver un terrain — Pickleball libre

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

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	12 semaines	145 $	Semaine du 15 septembre	Gymnase de l'école du Bac

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

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance.

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

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 à la page **facebook.com/p/Pure-Danse-Country-100063805633201/?locale=fr_CA**

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

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

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

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

Vie active — FADOQ

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

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

Sports de glace

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

Club de patinage artistique de St-Isidore
cpastisidore.com

Hockey mineur de Beauce-Nord
rapidesbeaucenord.com

Association de ringuette de Sainte-Marie
ringuettestemarie.com

Groupe Scout 137e 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**

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 époustouflants sur la rivière Chaudière.

Parc du Faubourg

872, rue du Pont

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

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

Octobre	
30 et 31 octobre	Activité d'Halloween

Novembre	
8 novembre	Lamb'Arts
9 novembre	Gala Amateur par les Chevaliers de Colomb
13 novembre	Soirée de reconnaissance aux bénévoles
15 novembre	Marché de Noël organisé par le Cercle de Fermières

Décembre	
7 décembre	Noël des enfants organisé en collaboration avec les Chevaliers de Colomb

Modalités d'inscription

TARIFICATION

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

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

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

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

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

REMBOURSEMENT

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

AUTRES RENSEIGNEMENTS

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

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

Absence à un cours
Aucune reprise de cours en cas d'absence.

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

MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

Principales adresses des activités :

Centre des loisirs :
1096, rue du Pont

Centre municipal :
1147, rue du Pont

Pavillon ComAgro :
872, du Pont

Bibliothèque
Édith-Poiré :
1275, rue des Érables

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

Pour toute information supplémentaire
ou soutien technique :

418 889-9715 poste 2235

loisirs@mun-sldl.ca

mun-sldl.ca