MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

GUIDE DES LOISIRS

HIVER 2022

Inscription en ligne dès le 5 janvier!

Table des matières

Inscription 3

Modalités d'inscription 4

Activités culturelles 5

Activités éducatives 7

Activités sportives 8

Cours intermunicipaux 12

Cours partenaire 13

Réservation de plateau sportif 14

Événements hivernaux 15

Activités libres 16

Bibliothèque Édith-Poiré 17

Inscription

Résidents	Du 5 **(à compter de 12 h 30)** au 16 janvier.
Non-résidents	Du 12 **(à compter de 12 h 30)** au 16 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 dossier citoyen 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

Deux façons de vous inscrire aux activités :

1. Inscription en ligne au **www.mun-sldl.ca**.
2. Inscription en personne à l'hôtel de ville au 1200, rue du Pont.

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

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**.

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.

Principales adresses des activités
Centre des loisirs : 1096, rue du Pont
Centre municipal : 1147, rue du Pont
Gymnase de l'école du Bac (porte A) : 1285, rue des Érables

Activités culturelles

DANSE CRÉATIVE

ÉCOLE DE DANSE ÉLÉDANSE

La danse créative s'adresse aux petits de 4 à 5 ans. 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 8 h 50 à 9 h 45	12 semaines	105 $	29 janvier	Centre des loisirs
Enfants de 4 à 5 ans	Samedi 9 h 55 à 10 h 50	12 semaines	105 $	29 janvier	Centre des loisirs
Message : pas de cours le 12 mars et le 16 avril					

BALLET PRÉPARATOIRE

ÉCOLE DE DANSE ÉLÉDANSE

Initiation au ballet classique. Base de toutes les formes de danse, le ballet classique développe le contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 8 ans	Samedi 11 h à 11 h 55	12 semaines	105 $	29 janvier	Centre des loisirs
Message : pas de cours le 12 mars et le 16 avril					

B-BOYING (DÉBUTANT)

ÉCOLE DE DANSE MOVE

Le cours de breakdance débutant est axé sur la danse de rue de style acrobatique. Les jeunes apprendront une chorégraphie de breakdance tout en faisant un solo pour laisser libre recours à leur imagination.

NOUVEAU !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 ans et plus	Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	7 semaines	70 $	16 janvier	Gymnase de l'école du Bac

JAZZ CONTEMPORAIN

ÉCOLE DE DANSE ÉLÉDANSE

Initiation au jazz contemporain. Cours qui développe la souplesse, l'endurance musculaire et l'expression. Le jazz contemporain peut se danser autant sur des musiques rythmées que sur des musiques lentes.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 9 à 12 ans	Samedi 12 h 05 à 13 h 05	12 semaines	105 $	29 janvier	Centre des loisirs
Message : pas de cours le 12 mars et le 16 avril					

Activités culturelles

GUITARE ÉLECTRIQUE, CLASSIQUE ET POPULAIRE

MAXIME DUMONT-NADEAU

Cours individuel					
Clientèle	**Horaire**	**Durée**	**Coût**	**Début**	**Lieu**
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mardi entre 15 h 30 et 22 h	16 semaines	30 minutes : 24 $ / cours (384 $) 45 minutes : 28 $ / cours (448 $) 60 minutes : 32 $ / cours (512 $)	18 janvier	Centre municipal
Inscription :	Faites 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 le déposer dans la chute à courrier de l'hôtel de ville (1200, du Pont). Merci d'inscrire le nom du participant sur l'enveloppe.				
Matériel requis : avoir son instrument					

PIANO OU SAXOPHONE

ALICE BRADIER

Cours individuel					
Clientèle	**Horaire**	**Durée**	**Coût**	**Début**	**Lieu**
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mardi entre 15 h 30 et 22 h	16 semaines	30 minutes : 24 $ / cours (384$) 45 minutes : 28 $ / cours (448$) 60 minutes : 32 $ / cours (512$)	18 janvier	Centre municipal
Inscription :	Faites 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 d'**Alice Bradier**. Vous devez le déposer dans la chute à courrier de l'hôtel de ville (1200, du Pont). Merci d'inscrire le nom du participant sur l'enveloppe.				
Matériel requis : piano fourni ou avoir son saxophone					

Activités éducatives

PRÊT 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	Durée	Coût	Lieu
Enfant de 9 ans et plus	Samedi 29 janvier 8 h 30 à 14 h 30	Une demi-journée	64 $	Centre municipal

Matériel requis : lunch froid pour le diner et crayons

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	Durée	Coût	Lieu
Enfant de 11 ans et plus	Dimanche 30 janvier 8 h 30 à 16 h 30	1 journée	72 $	Centre des loisirs

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

Activités sportives

ESPACE DU PETIT SPORTIF

ÉCOLE DE DANSE MOVE

Un cours où votre enfant fera de multiples activités qui lui permettront de se surpasser et qui aidera à développer sa coordination. Dans ce cours, on cherche à développer et à apprendre la motricité à travers le jeu ainsi qu'à travers des parcours à petits obstacles.

NOUVEAU !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 3 à 5 ans	Dimanche 8 h 30 à 9 h 15	7 semaines	66 $	16 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : la participation des parents est requise.

GYM (NIVEAU 1)

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).

NOUVEAU !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 ans et plus	Dimanche 10 h 30 à 11 h 25	7 semaines	70 $	16 janvier	Gymnase de l'école du Bac

CHEERLEADING (NIVEAU 1)

ÉCOLE DE DANSE MOVE

Dans ce cours, tout est enseigné : les sauts, la gymnastique, les *stunts*, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs.

NOUVEAU !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 à 12 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	7 semaines	70 $	16 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Activités sportives

YOSEIKAN BUDO

CLUB YOSEIKAN CHAUDIÈRE-OUEST

Art martial japonais, le yoseikan budo développe des habiletés physiques, techniques et psychologiques 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).

Pour les 13 ans et plus : amélioration de la condition physique par l'apprentissage d'un art martial.

NOUVEAU !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 6 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	12 semaines	92 $	17 janvier	Gymnase de l'école du Bac
Enfants de 7 à 12 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	12 semaines	92 $	17 janvier	Gymnase de l'école du Bac
Parents des enfants inscrits	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	12 semaines	58 $	17 janvier	Gymnase de l'école du Bac
Adolescents de 13 et plus / Adultes	Lundi 19 h 30 à 21 h	12 semaines	115 $	17 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 7 mars

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).

BODYWEIGHT HIIT

VALÉRIE LACERTE

Vous voulez vous surpasser? Adoptez le bodyweight hiit (mélange de High Intensity Interval Training, entraînement et musculation avec le poids du corps)! Le HIIT implique de courtes périodes d'exercice de haute intensité suivies d'une courte période de récupération. Le bodyweight hiit est un type d'entraînement dans lequel vous utilisez votre corps comme résistance en exécutant des exercices tels que des pompes, des tractions et des squats!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes Adultes	Mardi 18 h 45 à 19 h 45	16 semaines	114 $	18 janvier	Centre municipal

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	114 $	19 janvier	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et 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 10 h à 11 h	12 semaines	82 $	18 janvier	Centre municipal
Adultes	Mardi 19 h à 20 h	16 semaines	110 $	18 janvier	Centre des loisirs
Adultes	Jeudi 19 h à 20 h	12 semaines	82 $	20 janvier	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture

YOGA PRÉNATAL

JEANNE-IRIS MÉNARD

Le yoga prénatal offre un univers de possibilités qui vous permettra de vous connecter profondément à votre corps et à votre bébé. Tout en respectant votre niveau d'énergie du moment, vous découvrirez des postures accessibles et sécuritaires ainsi que des enchaînements rythmés par votre respiration. Ceux-ci sont conçus pour soulager les inconforts associés à chaque trimestre de grossesse et respectent les limites de votre corps en pleine transformation. Vous serez également outillée sur les techniques de respiration, de méditation et de visualisation qui vous seront très pratiques lors de l'accouchement.

NOUVEAU !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Femmes enceintes (tous les trimestres)	Jeudi 20 h à 21 h	9 semaines	110 $	20 janvier	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture

TÉ PAS GAME! TÉ CAPABLE!

KATHY TREMBLAY

Cours de groupe personnalisé selon les capacités physiques et musculaires de chaque participant. Concept d'entraînement intervalle unique, ce n'est ni de la danse, ni du « workout » ou du « step ». L'objectif est de faire évoluer le groupe en respectant les désirs et limites de TOUS (homme ou femme de 18 à 55 ans) sans limiter ou dépasser celles des autres. Avec des mouvements de base simples (mouvements utilisés dans tous les sports, *jumping jack*, *push-up*, *sit-up* et beaucoup plus) au son de la musique populaire, vous serez amenés à bouger de façon différente, sécuritaire, amusante et efficace !

NOUVEAU !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 19 h 45 à 20 h 45	8 semaines	68 $	6 février	Centre municipal

Activités sportives

ZUMBA

VALÉRIE LACERTE

Êtes-vous prêt à garder la forme et à vous dépasser? C'est exactement ce que le programme Zumba propose! Un cours de fitness, de danse latine et internationale exaltante, efficace, facile à suivre, afin de brûler des calories et de vous amener vers la santé. Il n'y a aucun besoin d'avoir pratiqué la danse sociale, il faut juste avoir envie de s'amuser et de danser! Alors, n'hésitez pas à vous joindre au mouvement Zumba-Party : l'atmosphère de fête, la musique latine pétillante et l'ambiance énergisante de chaque cours.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Lundi 18 h 45 à 19 h 45	12 semaines	86$	17 janvier	Centre municipal
Message : pas de cours le 7 février, le 7 mars et le 4 avril.					

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 de chaque cours.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 9 h à 10 h	14 semaines	95 $	19 janvier	Centre municipal
Matériel requis : tapis de sol et serviette					

MISE EN FORME (EN CIRCUIT)

NADINE GAUDREAULT

Cet entraînement simple et efficace combine des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire. Sans routine à suivre, différentes variantes vous seront proposées afin d'ajuster le niveau d'intensité à votre forme. Le cours se termine par des étirements. Convient à tous, incluant les 50 ans et plus et les femmes en postnatal.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Lundi 9 h à 10 h	14 semaines	95 $	17 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	14 semaines	95 $	19 janvier	Centre municipal

Cours intermunicipaux

JOGGING HIVERNAL

OXYGÈNE SANTÉ FORME

Cours pour les adeptes de la course à pied qui désirent poursuivre leur entraînement durant l'hiver (vous devez courir au minimum 30 minutes sans arrêt). Le cours comprendra des sorties en raquette et des exercices musculaires en général.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	12 semaines	96 $	19 janvier	*Selon les inscriptions
Adultes	Samedi 9 h à 10 h	12 semaines	96 $	22 janvier	*Selon les inscriptions

Message : *les parcours varieront selon la provenance des inscriptions de Scott, Saint-Bernard, Saint-Elzéar et Saint-Lambert-de-Lauzon.

NOUVEAU !

MAMAN-TRAÎNEAU

OXYGÈNE SANTÉ FORME

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans son traîneau. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettra d'améliorer votre cardiovasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 10 h 30 à 11 h 30	10 semaines	80 $	19 janvier	*Selon les inscriptions

Message : *les parcours varieront selon la provenance des inscriptions de Scott, Saint-Bernard, Saint-Elzéar et Saint-Lambert-de-Lauzon.

NOUVEAU !

MARCHE DYNAMIQUE

OXYGÈNE SANTÉ FORME

Cours de marche en groupe agrémenté d'exercices musculaires afin de conserver ou de vous remettre en forme. Ce cours est très dynamique.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 semaines	80 $	18 janvier	*Selon les inscriptions

Message : *les parcours varieront selon la provenance des inscriptions de Scott, Saint-Bernard et Saint-Lambert-de-Lauzon.

NOUVEAU !

TRX

OXYGÈNE SANTÉ FORME

Entraînement en suspension intense, mais accessible pour tous peu importe votre âge ou condition physique. Outil simple et très efficace pour travailler tous les muscles de votre corps.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes - intermédiaire	Jeudi 18 h à 19 h	10 semaines	80 $	20 janvier	Centre des loisirs Atkinson (Scott)
Adultes - débutant	Jeudi 19 h 15 à 20 h 15	10 semaines	80 $	20 janvier	Centre des loisirs Atkinson (Scott)
Adultes - débutant	Jeudi 20 h 30 à 21h 30	10 semaines	80 $	20 janvier	Centre des loisirs Atkinson (Scott)

Cours partenaire

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

POUND

NICOLE BÉLANGER

Ce cours mise principalement sur des mouvements cardios inspirés par les joueurs de batterie. Pour tous les niveaux, et ce, dans une atmosphère de « lâcher lousse ». Utilisant les « ripstix », des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids, éliminez les graisses avec un entraînement chorégraphié sous les rythmes des chansons de l'heure.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 semaines	100 $	18 janvier	Gymnase de l'école L'Accueil (Scott)

Inscription : communiquer avec Nicole Bélanger au 418 209-6894

Matériel requis : tapis de yoga

DANSE COUNTRY

PURE DANSE COUNTRY

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

Clientèle	Lieu
Adultes	Centre municipal

Inscription: e référer au site Web puredansecountry.com

Réservation de plateau sportif

Vous pouvez pratiquer votre sport favori : **badminton**, **volleyball**, **soccer**, **hockey cosom** 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 terrain de badminton (1 heure par semaine) pour la durée de la session. Il y a un terrain de disponible les lundis et il y en a trois les jeudis, vendredis et dimanches.

Clientèle		Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Lundi Jeudi Jeudi Vendredi Vendredi Dimanche Dimanche	19 h 45 à 20 h 45 18 h 45 à 19 h 45 19 h 45 à 20 h 45 18 h 45 à 19 h 45 19 h 45 à 20 h 45 13 h 30 à 14 h 30 14 h 30 à 15 h 30	16 semaines	192 $	Semaine du 17 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : consultez l'onglet « réservation » sur notre plateforme d'inscription en ligne.

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	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	16 semaines	920 $	Semaine du 17 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : consultez l'onglet « réservation » sur notre plateforme d'inscription en ligne.

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.

Événements
Période hivernale

À inscrire dans votre agenda!

Détails à venir, consultez notre site Web au **www.mun-sldl.ca**.

Disco sur glace

21 janvier
Parc Alexis-Blanchet

Classique hivernale d'hockey pond

Raquette aux flambeaux

18 février
Parc du Faubourg

On relâche !

Semaine de Relâche

Du 7 au 11 mars
Parcs Alexis-Blanchet et du Faubourg

Activités libres

Profitez des joies de l'hiver!

Glissade

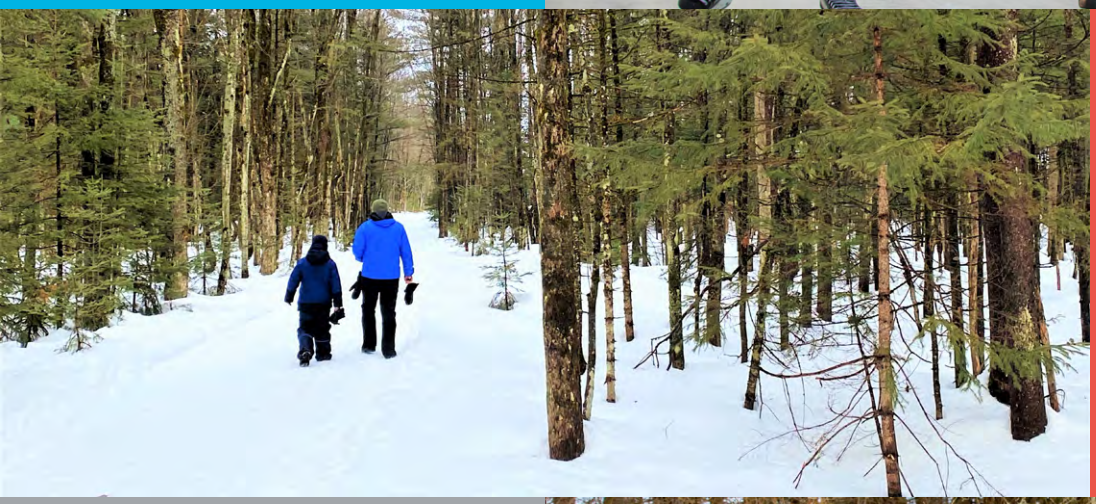
Une pente à glisser vous attend au parc Alexis-Blanchet!

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

Patinage et hockey

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.



Randonnée hivernale

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

Ski de fond et raquette

Après plusieurs bordées de neige, les sentiers de ski de fond Pierre-Harvey vous attendent!

Consultez le site Web du Club de ski de fond Saint-Lambert afin de connaître l'état des pistes.

Bibliothèque Édith-Poiré

La bibliothèque Édith-Poiré inspire la curiosité et la découverte tout en favorisant l'apprentissage et le divertissement. Il 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.

NOUVEAUTÉS ET SUGGESTIONS

Pour vous guider dans vos choix de livres, des suggestions variées vous sont faites dans le catalogue Regard et dans la section Idées de lecture sur le site Web de la Municipalité.

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.

HEURE DU CONTE

Clientèle : 3 à 5 ans

Un samedi par mois.

Avec ton amie Hélène Dondaine, 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 !

MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

Pour toute information supplémentaire
ou soutien technique :

418 889-9715 poste 2235

loisirs@mun-sldl.ca