

PROGRAMMATION DES LOISIRS

ÎLE D'ORLÉANS - AUTOMNE 2016



Dans le cadre du Plan d'action de la Politique familiale et des aînés de la MRC de L'Île-d'Orléans, engagé dans la voie du mieux-être des citoyens et de la vitalité de notre île, les municipalités annoncent conjointement par le biais de cet encart la programmation de leurs activités de loisirs. Voici donc l'édition de l'automne 2016 !

Vous aimeriez suivre un cours en particulier cet automne et vous voudriez savoir s'il s'offre à l'île ? Vous voulez savoir quels sont les cours offerts dans votre municipalité ? Quel est l'horaire des cours, le jour ou le soir ? Quelles sont les journées d'inscription ? Quel est le coût ? C'est le type d'informations que vous trouverez facilement ici.

Il a été conçu pour vous ! Consultez-le et conservez-le au besoin ! Nous vous souhaitons de participer activement aux multiples possibilités qui s'offrent à vous ainsi qu'aux membres de votre famille.

*L'île d'Orléans,
une île vivante !*



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepoinette avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi, 13 h à 16 h 2 ^e mardi de chaque mois, 19 h à 22 h	35 \$ pour devenir membre (coût annuel)	6926, chemin Royal Saint-Laurent		Diane Paradis T. 418 828-0521
Chant (Adulte)	Chorale liturgique	À l'année Dimanche, 9 h 45 à 11 h 30	Gratuit	Église de Sainte-Pétronille		Paule Laperrière T. 418 829-0425 pauly@oricom.ca
	Pratique de la chorale Le Chœur de l'Isle d'Orléans	19 sept. au 10 déc. Lundi, 19 h à 21 h 30	75 \$ / session	Église de Sainte-Pétronille	Jusqu'au 3 octobre	Claire Barry T. 418 821-0321 cbarry@videotron.ca
Dessin	Approfondir les techniques du dessin d'observation avec des exercices pratiques.	26 sept. au 12 déc. Lundi, 13 h à 16 h	240 \$	6926, chemin Royal Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T. 581 999-0915 cathylachance@yahoo.com
Dessin (Débutant 16 ans +)	Découverte des techniques multiples de la maîtrise du dessin en passant par différents médiums techniques et supports. Professeur : Jacynthe Bergeron	18 sept. au 20 nov. Mercredi, 19 h à 20 h 30	230 \$ Matériel de départ inclus	Bibliothèque Oscar Ferland Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Guitare (Débutant et intermédiaire)	Électrique, acoustique et classique.	Soir/semaine Jour/fin de semaine	25 \$ / h en bloc de 4 X 1 h (20 \$ pour essai 1 h)	6936, chemin Royal ou à domicile avec supplément		Cédric Chabot T. 418 953-5444 cedric_chabot@outlook.com
Initiation au crochet et tricot (Pour tous)	Initiation aux techniques de base du tricot à l'aiguille et au crochet ; accessoires et peluches. Développement assuré de votre créativité ! Professeur : Jacynthe Bergeron	18 sept. au 20 nov. Lundi, 19 h à 20 h 30	90 \$	Bibliothèque Oscar Ferland Saint-Pierre	15 août au 16 sept. 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Musique (4 à 80 ans)	Violon, Piano, Violoncelle, Guitare, Flûte traversière Cours privé individuel	Selon la disponibilité des professeurs	16 \$ / 30 minutes 32 \$ / heure	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	En tout temps à compter de septembre	Nadine Hokayem T. 418 806-8769
Peinture (Débutant)	Apprendre les notions de base du mélange des couleurs et manipuler la peinture et les outils.	22 sept. au 8 déc. Jeudi, 19 h à 22 h	240 \$	692, chemin Royal Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T. 581 999-0915 cathylachance@yahoo.com
Peinture (Débutant 16 ans +)	Initiation aux techniques de la couleur et outils. Explorer sa créativité et développer son style. Professeur : Jacynthe Bergeron	18 sept. au 20 nov. Mardi, 19 h à 21 h	250 \$ Matériel de départ (base) inclus	Hôtel de ville Salle du conseil Saint-Pierre	15 août au 16 sept. 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bridge (Membre du club)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	10 oct. au 28 nov. Lundi, 13 h 30 à 16 h 30	20 \$ / année Pour les activités été & hiver	Centre communautaire Saint-Jean	Aucune date limite, ouvert à tous les membres du club.	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
Café-Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	7 sept. au 14 déc. Mercredi, 13 h à 16 h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cercle d'écriture Bec et Plumes	Atelier d'écriture	19 sept. au 19 déc. 3 ^e lundi du mois, 13 h 30 à 15 h	Gratuit	Bibliothèque Vent et Marées, 10, chemin des Côtes, Saint-Jean	Ouvert à tous	Hélène Fortier T. 418 829-3451
Club de lecture de la bibliothèque Vents et Marées	Échanges sur diverses lectures	26 sept. au 28 nov. Dernier lundi du mois, 13 h 30 à 15 h	Gratuit	Bibliothèque Vent et Marées, 10, chemin des Côtes, Saint-Jean	Ouvert à tous	Hélène Fortier T. 418 829-3451
Aînés en action (Membre du club)	Activités diverses pour les 50 ans et plus	Dès septembre	Coût annuel pour être membre de la Fadoq	LogiSport de Saint-Pierre	Début septembre	Lise Paquet, présidente T. 418 828-2631 lise-paquet@videotron.ca
Club de l'Âge d'Or	Activités diverses pour les 50 ans et plus	Dès septembre	Coût annuel pour être membre	Centre communautaire Le Sillon, Saint-François	Début septembre	Jones Bouffard T. 418 828-2180
Cours de mémoire	Mise en forme intellectuelle	Dès septembre Mardi, 9 h à 11 h	20 \$	Centre communautaire Le Sillon, Saint-François	Non disponible 15 pers. min / 25 max.	Jones Bouffard T. 418 828-2180
iPad	Initiation au iPad pour personnes âgées	20 sept. au 8 nov. Mardi, 9 h à 12 h	20 \$	6926, chemin Royal Saint-Laurent	9 septembre 15 pers. min. / 20 max.	Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Jeu de la Boulange	Échanges sur une lecture prédéterminée	Avril à décembre 1 ^{er} jeudi du mois, 19 h 30	Gratuit	La Boulange, 4624, chemin Royal Saint-Jean	Ouvert à tous	Hélène Lépine T. 418 829-0245
Scrabble (Adulte)	Rencontre amicale pour jouer au scrabble	Dès septembre Mercredi, 13 h	Gratuit	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille		Lise Paquet T. 418 828-2631 lise-paquet@videotron.ca
Scrabble duplicate (Membre du club)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	11 oct. au 29 nov. Mardi, 13 h 30 à 16 h 30	20 \$ / année Pour les activités été & hiver	Centre communautaire Saint-Jean	Aucune date limite, ouvert à tous les membres du club.	Ronald Bellemare T. 418 203-0527

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
100 % Aérobie	Routines variées sur de la musique entraînante : 40 minutes d'aérobic, 10 minutes d'abdominaux et 10 minutes d'étirements. Entraîneur : Catherine Vézina	18 sept. au 10 déc. Lundi, 18 h 30 à 19 h 30	95 \$	Salle à préciser Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Association de hockey mineur Côte-de-Beaupré – Île d'Orléans CBIO	Ligue de hockey mineur regroupant les municipalités des MRC de la Côte-de-Beaupré et de l'Île d'Orléans	Informations sur le site www.hockeymineurcbio.com	Voir site web	Voir site web	1 ^{er} juillet au 31 août	Hockey mineur CBIO T. 418 827-5155 info@hockeymineurcbio.com

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Boxe-Fitness (2 groupes : 8 à 15 ans & 16 ans +)	Entraînement inspiré de la boxe sous forme de stations. Vous deviendrez adepte de coordination, agilité et vitesse. Défoulant, explosif et plaisir garanti ! Entraîneur : Catherine Vézina	18 sept. au 10 déc. Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 (Groupe 8 à 15 ans)	95 \$	LogiSport Saint-Pierre Petite salle	15 août au 16 septembre 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
		Mardi, 19 h 45 à 20 h 45 (Groupe 16 ans +)				
Cardio muscu-lation express Cardio Plein Air (Ados et adultes)	Programme d'entraînement de mise en forme globale, qui comprend des exercices fonctionnels cardiovasculaires et musculaires.	14 sept. au 16 nov. Mercredi, 8 h 30 à 9 h 20	100 \$	Parc Maritime Saint-Laurent	14 septembre	Patricia Drolet T. 418 929-9047 quebec@cardiopleinair.ca www.cardiopleinair.ca
Cardio-poussette Cardio Plein Air (Jeunes mamans et bébés)	Programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire adapté pour la nouvelle maman	14 sept. au 16 nov. Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30	100 \$	Parc Maritime Saint-Laurent	14 septembre	Patricia Drolet T. 418 929-9047 quebec@cardiopleinair.ca www.cardiopleinair.ca
Cardio-Poussette	Pour se remettre en forme avec bébé, entraînement extérieur constitué d'exercices cardiovasculaires et musculaires sans saut. Entraîneur : Valérie Beaulieu	18 sept. au 20 nov. Mardi, 9 h à 10 h	85 \$	Point de rencontre : Stationnement du LogiSport Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Circuit Vitalité	Circuit sportif en plein air au Parc Maritime	Mai à Novembre	Gratuit	Parc Maritime Saint-Laurent		Véronique Provencher T. 418 828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Club de course Les pattes aux fesses	Débutant - Adapté pour personne ne pratiquant pas la course à pied ou incapable de courir plus de 20 minutes.	4 sept. au 30 oct. Lundi, 18 h 15 à 19 h 15	88 \$	Horaire de départ à déterminer	Tant qu'il y a des places disponibles	Nadine Giguère T. 418 564-0560 nadine.giguere@oricom.ca
	Intermédiaire - Pour les adultes capables de courir un minimum de 20 minutes.	À compter du 4 sept. Mercredi, 19 h à 20 h	104 \$			
	Intermédiaire / Avancé - Pour les adultes initiés aux techniques de course.	À compter du 4 sept. Mardi, 18 h 30 à 19 h 30				
Club de marche dynamique - Les pattes aux fesses	Marche dynamique en groupe accompagnée d'exercices cardiovasculaires et musculaires	À compter du 4 sept. Mer., 18 h 30 à 19 h 30	75 \$	Horaire de départ à déterminer	Tant qu'il y a des places disponibles	Nadine Giguère T. 418 564-0560 nadine.giguere@oricom.ca
Club «Les pattes dans les marches» - Les pattes aux fesses	Entraînement en escaliers	À compter du 4 sept. Lundi, 19 h 30 à 20 h 30	80 \$	Horaire de départ à déterminer	Tant qu'il y a des places disponibles	Nadine Giguère T. 418 564-0560 nadine.giguere@oricom.ca
Danse en ligne urbaine	Niveau 1 Danse en ligne sur différents styles musicaux	14 sept. au 7 déc. Mer., 18 h 30 à 19 h 30	99 \$ / 13 cours payable en un ou deux versements ou 8 \$ / cours	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T. 418 953-0681 FB : Musedance EB
	Niveau 2 Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi, 19 h 30 à 21 h				
Danse en ligne	Danse en ligne	Début septembre Lundi, 13 h 30 à 15 h	À venir	Centre communautaire Le Sillon, Saint-François	Début septembre 10 pers. min.	Jones Bouffard T. 418 828-2180
Danse Hip-Hop (2 groupes : 5-7 ans & 8 ans +)	Apprentissage des techniques de danse et chorégraphies Professeur : Héloïse Normand	18 sept. au 10 déc. Samedi, 10 h à 11 h (Groupe 5-7 ans)	90 \$	Salle à préciser Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
		Samedi, 11 h à 12 h (Groupe 8 ans +)				
Étirements (stretching) (Adulte)	Étirements et contrôle de la respiration	21 sept. au 7 déc. Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30	89.77 \$	Centre communautaire Saint-Jean	Jusqu'au 20 sept.	Louissette Blouin T. 418 829-2967
Entraînement extérieur (Adulte)	Entraînement complet : cardiorespiratoire, en-durance et force musculaire, coordination et équilibre	19 sept. au 22 nov. Mardi, 19 h à 20 h	120 \$ pour 10 semaines (+tx)	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	16 septembre 6 pers. min. / 20 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca
Entraînement Fitt Avec peu d'impact (Adulte)	Entraînement animé par une kinésiologue variant des exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité, présenté sous forme de circuits	12 sept. Au 12 déc. Lundi, 18 h à 19 h	1 x semaine : 145 \$ 2 x semaine : 246 \$	Gymnase de l'école Sainte-Famille (à l'extérieur lorsque la température le permet)	4 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com www.fittkinesiologie.com
		7 sept. au 7 déc. Mercredi, 18 h à 19 h				
Entraînement Fitt Performance (Adulte)	Entraînement musculaire et cardiovasculaire d'intensité élevée utilisant divers équipements	12 sept. Au 12 déc. Lundi, 19 h 10 à 20 h 10	1 x semaine : 145 \$ 2 x semaine : 246 \$	Gymnase de l'école Sainte-Famille (à l'extérieur lorsque la température le permet)	4 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com www.fittkinesiologie.com
		Mer., 19 h 10 à 20 h 10				
Golf (Pour tous)	Pour apprendre tous les rudiments de ce sport. Vous trouverez des conseils et des techniques que vous serez en mesure d'appliquer sur le terrain.	18 sept. au 20 nov. Samedi, 10 h à 11 h	175 \$	Filet de pratique de golf Saint-Pierre (au fond du terrain de balle)	15 août au 16 septembre	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Hockey (6 à 10 ans)	En gymnase	21 sept. au 7 déc. Mer., 18 h 30 à 19 h 30	10 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	11 septembre 5 pers. min. / 25 max.	Carl Bussière Bus1122@hotmail.com
Insanity Live (Pour tous)	Insanity Live est le conditionnement cardio ultime. Ce programme conditionnera votre corps en entier, et ce, sans aucun accessoire. Sur musique rythmée. Entraîneur : Valérie Beaulieu	18 sept. au 10 déc. Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	95 \$	Salle à préciser Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Marche (Adulte)	Marcher 6 km dans le village de Ste-Pétronille	Toute l'année	Gratuit	Départ Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	Lundi au vendredi Départ 8 h 45	Lucille Petitgrew T. 418 828-9404
Pétanque (Membre)	Rencontres amicales organisées par le Club de l'amitié et des aînés	5 oct. au 7 déc. Mercredi, 13 h 15 à 16 h 30	20 \$ / année Pour les activités été & hiver	Centre communautaire de Saint-Jean	Aucune date limite, ouvert à tous les membres du club.	Ronald Bellemare T. 418 203-0527
Quilles (18 à 77 ans)	Ligue de quilles pour les adultes	27 sept. au 15 déc. Mardi, mercredi et jeudi, 20 h à 22 h	10 \$ / soir (3 parties)	Sous-sol de la Boulange à Saint-Jean	En tout temps	André Thivierge T. 418 829-2295
Remise en forme (50 ans +)	Ce programme doux, efficace et sécuritaire vise l'amélioration de votre musculation du corps en général par des exercices adaptés. Entraîneur : Valérie Beaulieu	18 sept. au 10 déc. Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30	95 \$	LogiSport Saint-Pierre Petite salle	15 août au 16 septembre 5 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Kung Fu	Familial - parent et son enfant Sous le terme Kung Fu, on désigne les Arts Martiaux Chinois Traditionnels.	12 sept. au 14 nov. Lundi, 18 h 30 à 20 h	75 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 20 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 ^e Duan T. 418 914-0547 www.siulam.com
	Adolescents et adultes	12 sept. au 14 nov. Lundi, 20 h à 22 h	80 \$			

ACTIVITÉS **SPORTIVES** (suite)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Rest'actif (Adulte)	Conditionnement physique en groupe	21 sept. au 7 déc. Mercredi, 8 h 15 à 9 h 15	89,77 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	28 août 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T. 418 834-7312 www.restactif.ca
Taekwondo	Débutant	17 sept. au 3 déc. Samedi, 9 h à 10 h	85 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	9 septembre	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
	Avancé 5 ans et plus et adultes	17 sept. au 3 déc. Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h Samedi, 10 h à 11 h 30	140 \$ 3 fois/sem.			
Taï Chi Style Yang	Débutant Premier cours gratuit pour les débutants	28 sept. au 7 déc. Mercredi, 9 h 30 à 11 h	150 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	21 septembre 1 pers. min. / 5 max.	Renée Labrie T. 418-203-0707 rlabrie47@hotmail.com
	Avancé	21 sept. au 7 déc. Mercredi, 9 h 30 à 11 h	180 \$			
VIACTIVE ORLÉANS (55 ans +)	Bouger en groupe tout en s'amusant! Exercices adaptés, faciles et sécuritaires, exécutés sur des musiques dynamiques et entraînantes.	13 sept. au 6 déc. Mardi, 10 h à 11 h	Une contribution (non obligatoire) sera appréciée	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 9 septembre	Micheline Laliberté T. 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com

 ACTIVITÉS DE DÉTENTE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie (Adulte)	Relaxation, exercices corporels, respiration et méditations guidées. Découverte et approfondissement	12 sept. au 21 nov. Lundi, 10 h à 11 h	115 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	11 septembre 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T. 418 991-0642 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
Qi-Gong	Exercices de santé chinois	14 sept. au 16 nov. Mercredi, 19 h 30 à 21 h	75 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 15 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 ^e Duan T. 418 914-0547 www.silulam.com
Satya Hatha Yoga (Adulte)	Détente et équilibre du corps par la technique Hatha. Postures en douceur pour améliorer la flexibilité et le tonus musculaire. Tapis de sol requis.	23 sept. au 25 nov. Vendredi, 10 h 30 à 11 h 30	100 \$	6926, chemin Royal Saint-Laurent	19 septembre 4 pers. min. / 25 max.	Vanessa Depont T. 581-982-1994 v_depont@hotmail.com
Yoga Enfant-Parent Groupe 1 - 2 à 4 ans Groupe 2 - 5 à 9 ans Groupe 3 - 10 ans +	Cours adressés aux enfants et parents : exploration de façon amusante des postures stimulantes et d'équilibre pour améliorer calme et concentration. Professeur : Annie Lauzon	4 dimanches : 25 septembre 23 octobre 13 novembre 11 décembre Groupe 1 - 2 à 4 ans : 9 h Groupe 2 - 5 à 9 ans : 9 h 45 Groupe 3 : 10 ans + : 10 h 45	Cours à l'unité 20 \$ / Enfant et parent 30 \$ / 2 enfants et 1 parent 35 \$ / 2 enfants et 2 parents 4 cours : 70 \$ / Enfant et parent	Hôtel de ville Salle du conseil Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 6 pers. min. / groupe	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Yoga débutant (Pour tous)	Explorer la pratique du yoga : respiration, rapport du corps et de l'esprit, concentration mentale et introduction aux postures de base. Professeur : Annie Gagnon	18 sept. au 10 déc. Mardi, 19 h 30 à 20 h 45	155 \$ + tx	Salle à préciser Saint-Pierre	15 août au 16 septembre 6 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Yoga (Adulte)	Yoga débutant	15 sept. au 1 ^{er} déc. Jeudi, 9 h	155 \$ + tx / 12 séances de 75 min. ou forfait : 345 \$ + txs / 30 séances	Centre administratif Saint-Jean	9 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca www.yogaXpansion.com
		Jeudi, 20 h 15				
Yoga sur Chaise (65 ans +)	Améliorer la mobilité et l'équilibre	14 sept. au 7 déc. Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30	120 \$	6926, chemin Royal Saint-Laurent	7 septembre 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T. 418-829-0425 paul@oricom.ca
Yoga (60 ans +)	Cours visant la détente, l'amélioration de la souplesse et du tonus musculaire en douceur. Relaxation profonde par des techniques respiratoires Professeur : Annie Lauzon	18 sept. au 20 nov. Vendredi, 9 h 30 à 10 h 45	125 \$ + tx	LogiSport Saint-Pierre Petite salle	15 août au 16 septembre 6 pers. min.	Mélanie Bourdeau Giroux melanieb.loisir@stpierreio.ca T. 418 828-2855, poste 5
Yoga (Adulte)	Yoga 50 ans et +	12 sept. au 5 déc. Lundi, 9 h	155 \$ par session ou 345 \$ pour 30 cours (+tx)	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	Jusqu'au 9 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
	Yoga pour sportif	12 sept. au 5 déc. Mercredi 18 h 30				
Yoga initié	Yoga initié	12 sept. au 5 déc. Mercredi, 19 h 45	155 \$ par session ou 345 \$ pour 30 cours (+tx)	Centre communautaire Raoul Dandurand Sainte-Pétronille	Jusqu'au 9 septembre 6 pers. min. / 12 max.	Annie Lauzon T. 418 828-2063 annie.yoga@videotron.ca yogaXpansion.com
		13 sept. au 29 nov. Mardi, 9 h		Centre administratif de Saint-Jean		
		15 sept. au 1 ^{er} déc. Jeudi, 18 h 45				
Yoga Pilates (Adulte)	Exercice effectué en douceur visant à améliorer la posture pour rééquilibrer les forces, tonifier les muscles et diminuer les tensions musculaires	7 sept. au 7 déc. Jeudi, 9 h à 10 h	145 \$	Fondation François-Lamy Sainte-Famille	4 septembre 6 pers. min. / 15 max.	Maryline Provost T. 418 805-7880 maryline@fittkinesiologie.com www.fittkinesiologie.com
		7 sept. au 7 déc. Lundi, 10 h 30 à 11 h 30		Résidence privée à Saint-Pierre sur la route Prévost	4 septembre 7 personnes max.	

INSCRIPTION : L'inscription aux activités se fait en contactant le responsable de l'activité avant la date limite mentionnée.
Légende : Non disponible signifie que l'information n'était pas disponible au moment d'élaborer cette programmation. Pour plus de précisions, veuillez communiquer avec le responsable de l'activité.