



# Programmation *Des Loisirs* AUTOMNE 2024



SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

Municipalité Laurier-Station

La programmation est disponible en tout temps sur le  
Site Internet de la municipalité de Laurier-Station

[www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Table des matières .....	2
Horaire d'automne du Complexe.....	3
Politiques d'inscription. ....	4
Période d'inscription .....	5

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Horaire des cours aquatiques .....	7-8-9-10-11-12-13-14
Jeune sauveteur initié.....	15
Étoile de bronze.....	16
Tarification.....	17
Horaire des bains libres.....	18

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pickleball.....	20
IMPULSION Centre d'entraînement .....	21
Taekwondo Évolution.....	22
Karaté.....	23
Cours de danse Country .....	24
Studio de danse HYPNOSE .....	25
Yoga pour retraités ou pas ! - Nora Byrne .....	26
oZé danser - Zumba .....	27
Cardio Fitness avec Myriam .....	28

## AUTRES ACTIVITÉS ET SERVICES

Accès-Loisirs Lotbinière.....	30
-------------------------------	----

# Complexe récréatif Laurier-Station



136 rue Bergeron, Laurier-Station (Québec) G0S 1N0 ■ 418-728-2725

À partir du samedi  
14 SEPTEMBRE 2024

## HORAIRE D'AUTOMNE

<b>DIMANCHE</b>	8h00 - 17h00
<b>LUNDI</b>	8h00 - 21h30
<b>MARDI</b>	8h00 - 21h30
<b>MERCREDI</b>	8h00 - 21h30
<b>JEUDI</b>	8h00 - 21h30
<b> VENDREDI</b>	8h00 - 21h30
<b>SAMEDI</b>	8h00 - 17h00

## POLITIQUES D'INSCRIPTION

**En ligne :** INSCRIPTION au [www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca)

Cliquez sur l'onglet « *Loisirs* », ensuite sur « *Inscriptions en ligne* » et suivez les instructions.

Communiquez avec nous si vous éprouvez des difficultés.

**En personne :** INSCRIPTION au **Complexe Récréatif de L-S** durant nos heures d'ouverture.

### COURS ANNULÉS

Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, nous nous réservons le droit de l'annuler ou de le jumeler à un autre cours et ce, jusqu'à la date finale des inscriptions.

La Ville se réserve le droit d'annuler le cours d'un participant si elle juge que le niveau n'a pas été respecté lors de l'inscription. Aucun reclassement ne sera possible. Présentez-vous à un bain libre afin de faire évaluer votre enfant gratuitement pour l'inscrire dans le beau niveau.

### REMBOURSEMENT

Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable et sans frais administratifs, vous devez fournir un billet médical. Cependant, ceux qui annuleront un cours sans pièce justificative une semaine avant le début du premier cours auront des frais administratifs de 20.00\$. Si la demande est faite après le début des cours, un montant établi au prorata des cours suivis sera soustrait du montant total.

### REPRISE DE COURS

Pour des raisons qui sont hors de notre contrôle (bris mécanique, tempête de neige, qualité de l'eau, etc.), il est possible que nous soyons dans l'obligation d'annuler un ou des cours. Dans ce cas, la reprise de cours se fera toujours à la fin de la session du même horaire. Lorsqu'une reprise de cours n'est pas possible, l'administration crédite le cours annulé.

### TRANSFERT DE COURS

En cas d'absence, prenez note qu'il n'y a aucun transfert de cours possible. Il est impossible de changer de journée ou d'heure pour remplacer le cours.

### INSCRIPTION EN RETARD

Les inscriptions reçues après la date limite d'inscription seront acceptées si des places sont encore disponibles. Cependant, si le cours est déjà commencé, aucun crédit ne sera accordé pour la portion écoulee.

### RESPONSABILITÉ

La Ville de Laurier-Station se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels, matériels, pertes ou vols, pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs.

LE COMPLEXE RÉCRÉATIF DE  
LAURIER-STATION sera fermé

**Lundi 14 octobre 2024**



# PÉRIODE D'INSCRIPTION – Session automne 2024

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

DURÉE : 08 semaines

Notez qu'il n'y aura pas de cours le lundi de l'Action de Grâce

DÉBUT : Dimanche **22 septembre**

FIN : Samedi **16 novembre**



**PRÉINSCRIPTION  
INSCRIPTION  
RÉSIDENTS**

**PRÉINSCRIPTION  
NON-RÉSIDENTS**

Ceux qui étaient inscrits à la  
Session printemps + été 2024

**Lundi 09 septembre**

À partir de 13h00

**Mardi 10 septembre**

À partir de 13h00

**INSCRIPTION OUVERT À TOUS**

**Mercredi 11 septembre**

À partir de 13h00





## Programmation

AUTOMNE 2024

# ACTIVITÉS AQUATIQUES



Complexe récréatif de Laurier-Station  
136 rue Bergeron, Laurier-Station  
Québec, G0S 1N0 • 418-728-2725

# MODULE PARENT ET ENFANT

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social.

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et répondent à vos questions.

Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, vous vous inscrivez au niveau approprié à l'âge de votre enfant : de **4 à 12 mois**, de **12 à 24 mois** ou de **2 à 3 ans**.

<b>PARENT ET ENFANT 1</b> 30 minutes	<b>4 à 12 mois</b> Avec parent	  	
Dimanche	08h10 à 08h40		
Lundi	08h15 à 08h45		
Samedi	08h10 à 08h40		
<b>PARENT ET ENFANT 2</b> 30 minutes	<b>12 à 24 mois</b> Avec parent		
Dimanche	09h20 à 09h50		
Dimanche	09h55 à 10h25		
Mercredi	08h15 à 08h45		
Samedi	08h45 à 09h15		
<b>PARENT ET ENFANT 3</b> 30 minutes	<b>24 à 36 mois</b> Avec parent		
Dimanche	08h45 à 09h15		
Vendredi	08h15 à 08h45		
Samedi	09h20 à 09h50		
Samedi	09h55 à 10h25		

## APERÇU DES NIVEAUX

### Parent et enfant 1

Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### Parent et enfant 2

Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### Parent et enfant 3

Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.



# MODULE PRÉSCOLAIRE

Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Préscolaire de la Société de sauvetage vise à développer une appréciation et un respect appropriés envers l'eau avant que ces enfants ne s'aventurent en eau profonde.

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons dans le but de nous assurer que **les enfants de 3 à 5 ans** deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amusez tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Préscolaire.

<b>PRÉSCOLAIRE 1</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Avec parent <b>Le parent sera retiré graduellement de la piscine</b>							<b>NAGER</b> POUR LA VIE SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE PRÉSCOLAIRE
Dimanche	14h00 à 14h50							
Vendredi	15h30 à 16h20							
Samedi	10h30 à 11h20							
Samedi	13h00 à 13h50							
<b>PRÉSCOLAIRE 2</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Ceinture 4 ou 5 Hippo							
Dimanche	15h00 à 15h50							
Samedi	14h00 à 14h50							
<b>PRÉSCOLAIRE 3</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Ceinture 3, 2 ou 1 Hippo							
Dimanche	10h30 à 11h20							
Samedi	13h00 à 13h50							
Samedi	15h00 à 15h50							
<b>PRÉSCOLAIRE 4</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent <b>Aucune ceinture</b>							
Mardi	17h30 à 18h20							
<b>PRÉSCOLAIRE 4-5</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent <b>Aucune ceinture</b>							
Dimanche	16h00 à 16h50							
Samedi	16h00 à 16h50							
<b>PRÉSCOLAIRE 5</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent <b>Aucune ceinture</b>							
Mercredi	17h30 à 18h20							

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. Ces enfants d'âge préscolaire éprouveront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

**Précolaire 2*****Ceinture de Flottaison - Hippo 4 ou 5***

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

**Précolaire 3*****Ceinture de Flottaison - Hippo 3, 2 ou 1***

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

**Précolaire 4*****AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo***

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

**Précolaire 5*****AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo***

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.



# MODULE NAGEUR

Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que vos enfants apprennent à nager avant de s'aventurer trop loin en eau profonde.

Les progressions du module sont conçues pour **les enfants de 6 ans et plus**, ceci inclus les nageurs débutants et les nageurs qui veulent améliorer les habiletés de base déjà acquises.

Nous mettons l'accent sur beaucoup d'exercices dans l'eau afin de développer une base solide de nages et d'habiletés. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage à tous les niveaux Nageur.

<b>NAGEUR 1</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>		
Dimanche	11h30 à 12h20		
Dimanche	14h00 à 14h50		
Samedi	11h30 à 12h20		
Samedi	16h00 à 16h50		
<b>NAGEUR 2</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>		
Mardi	18h30 à 19h20		
Samedi	08h30 à 09h20		
Samedi	11h30 à 12h20		
<b>NAGEUR 3</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>		
Vendredi	18h00 à 18h50		
Samedi	09h30 à 10h20		
<b>NAGEUR 4</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>		
Dimanche	15h00 à 15h50		
Mardi	18h00 à 18h50		
Samedi	14h00 à 14h50		
<b>NAGEUR 5</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>		
Mardi	19h30 à 20h20		
Samedi	15h00 à 15h50		
<b>NAGEUR 6</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>		
Dimanche	16h00 à 16h50		
<b>Jeune Sauveteur</b> 90 minutes INITIÉ	<b>9 ans à 12 ans</b>		
Mardi	19h00 à 20h30		
<b>Étoile de bronze</b> 90 minutes	<b>11 ans et plus</b>		
Jeudi	17h30 à 19h00		

## APERÇU DES NIVEAUX

### Nageur 1

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

### Nageur 2

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

### Nageur 3

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

### Nageur 4

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

### Nageur 5

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

### Nageur 6

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Le programme **jeune sauveteur** comporte 3 niveaux :  
**Initié - Averti - Expert**



Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique?

Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

### Jeune Sauveteur Initié – Nageur 7

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

### Jeune Sauveteur Averti – Nageur 8

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

### Jeune Sauveteur – Expert Nageur 9

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

### Étoile de Bronze – Nageur 10

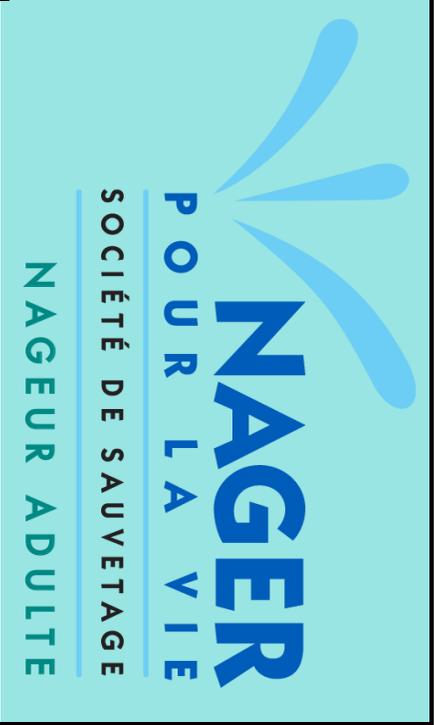
Le brevet Étoile de Bronze permet de développer les compétences en natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique. Les candidats améliorent leurs techniques de natation, acquièrent des habiletés d'autosauvetage et appliquent des principes de conditionnement physique lors des entraînements. L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiation amusante au sauvetage sportif.



# MODULE NAGEUR ADULTE

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement un peu d'aide avec vos nages, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, et ce, peu importe votre âge. Établissez vos propres objectifs. Travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager, pour améliorer votre capacité à nager et votre condition physique en milieu aquatique.

Vous n'irez pas aux Jeux Olympiques, mais vous améliorerez votre confiance en vous lorsque vous serez dans l'eau avec des nages fluides et des techniques suffisamment reconnaissables pour pouvoir nager dans les couloirs d'une piscine et à la plage. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Adulte.

<b>Nageur Adulte 1</b> 55 minutes	15 ans +		
Lundi	10h00 à 10h55		
Jeudi	13h30 à 14h25		
<b>Nageur Adulte 2</b> 55 minutes	15 ans +		
Mercredi	13h30 à 14h25		
<b>Nageur Adulte 2-3</b> 55 minutes	15 ans +		
Jeudi	10h00 à 10h55		
<b>Nageur Adulte 3</b> 55 minutes	15 ans +		
Vendredi	10h00 à 10h55		

## APERÇU DES NIVEAUX

### Adulte 1

Vous travaillerez vos habiletés aquatiques de base et votre niveau de confiance personnel en milieu aquatique. Vous allez améliorer votre condition physique à votre rythme. Tout au long du cours vous devrez atteindre différents objectifs progressivement jusqu'à nager de 10-15 m sur le ventre et sur le dos.

### Adulte 2

Vous êtes assez à l'aise dans l'eau peu profonde et profonde et êtes capable de nager au moins 15 mètres. Vous travaillerez vos habiletés aquatiques intermédiaires et votre condition physique à votre rythme. Tout au long du cours vous devrez atteindre différents objectifs progressivement jusqu'à nager de 10-15 m à la brasse.

### Adulte 3

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.



# MISE EN FORME AQUATIQUE

## ADULTE

La **mise en forme aquatique** offre de nombreux bienfaits pour la santé.

Voici quelques avantages de s'entraîner dans l'eau :

**Résistance naturelle et impact réduit sur les articulations** : L'eau produit une résistance multidirectionnelle, ce qui permet de renforcer les muscles sans mettre de pression excessive sur les articulations. C'est idéal pour les personnes souffrant de douleurs articulaires ou de problèmes de mobilité.

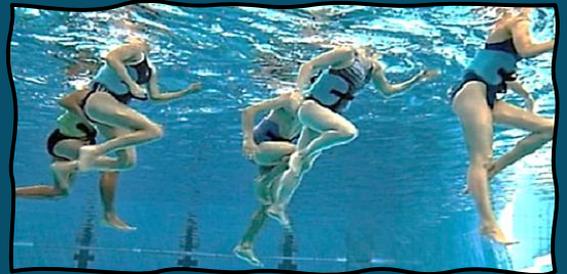
**Amélioration de la condition cardiovasculaire** : L'entraînement aquatique favorise la circulation sanguine et stimule le cœur. Des études suggèrent que l'entraînement dans l'eau peut être aussi efficace que l'entraînement au sol.

**Drainage et massage naturel** : L'eau exerce une pression sur le corps, agissant comme un massage. Cela favorise la circulation sanguine, prévient la rétention d'eau et peut aider à combattre la cellulite.

Dans l'eau, notre **corps pèse environ un tiers de son poids** terrestre. Cela signifie que tous les mouvements effectués sont *doux pour les articulations*, diminuant ainsi les risques de blessures articulaires ou dorsales.

**Faire de l'exercice dans l'eau**, c'est aussi travailler contre une résistance environ 12 fois supérieure à celle de l'air. Cet effort constant tonifie l'ensemble des muscles du corps, améliorant ainsi la condition physique globale.

<b>AQUAFORME</b> 55 minutes		15 ans +
Lundi	09h00 à 09h55	
Lundi	13h30 à 14h25	
Mardi	09h00 à 9h55	
Mercredi	09h00 à 09h55	
Vendredi	09h00 à 09h55	
Vendredi	13h30 à 14h25	
<b>AQUAJOGGING</b> 55 minutes		15 ans +
Lundi	14h30 à 15h25	
Mardi	10h00 à 10h55	
<b>WORKOUT AQUATIQUE</b> 55 minutes		15 ans +
Jeudi	19h15 à 20h10	
<b>AQUAPRÉNATAL</b> 55 minutes		15 ans +
Mercredi	10h00 à 10h55	
<b>AQUAPOUSSETTE</b> 55 minutes		15 ans +
Jeudi	09h00 à 09h55	



## APERÇU DES NIVEAUX

### Aquaforme

*Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*

L'Aquaforme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun.

### Aquajogging

*Les personnes qui sont à l'aise en eau profonde*

Ce cours se déroule en **eau profonde**. Il est possible de porter une ceinture d'aqua jogging (fournie). Ce cours est idéal pour les personnes qui sont à l'aise dans l'eau profonde, qui désirent développer leur endurance cardio-vasculaire et diminuer les impacts aux sols.

### Aquaprénatal

**Prérequis** : Avoir l'accord de son médecin

Ce cours aquatique qui est spécialement conçu pour les femmes enceintes. L'aquaprénatal est un cours visant le maintien et l'augmentation de la forme physique pendant votre grossesse en prévision de l'accouchement. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

### Aquapoussette

**Prérequis** : L'enfant doit avoir de 4 mois à 12 mois (15 à 35 livres) et être capable de tenir sa tête droite

Ce cours s'adresse aux parents (mères, pères, grands-parents) qui désirent se remettre en forme avec leur enfant. La majeure partie du cours est allouée à un entraînement cardio-vasculaire et musculaire avec votre enfant à vos côtés dans une poussette flottante sécuritaire. Un temps est prévu à chaque cours afin d'initier l'enfant aux principes de base de la natation et de le mettre à l'aise dans un milieu aquatique.

### Workout Aquatique

*Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*

Ce cours permet d'effectuer des exercices d'intensité élevée à l'aide de différents accessoires. Principalement axés sur le travail cardiovasculaire et musculaire. Combinaison d'exercices stationnaires, en déplacement et en propulsion.



# PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR



Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation?

## Tu souhaites développer :

- 💧 Ton jugement
- 💧 Ta confiance en toi
- 💧 Ton esprit d'équipe
- 💧 Ta condition physique



Devenir JEUNE SAUVETEUR te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins.

**Le but de ce COURS** est d'offrir du perfectionnement en natation, de t'initier au secourisme et au sauvetage afin de te préparer à poursuivre ton cheminement vers la formation de sauveteur.

# FORMATION EN SAUVETAGE

## ÉTOILE DE BRONZE

### DESCRIPTION

Le brevet Étoile de bronze de la Société de sauvetage est le **premier brevet de niveau Bronze** (niveau optionnel). Il permet de développer les compétences en natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique. Les candidats améliorent leurs techniques de natation, acquièrent des habiletés d'autosauvetage et appliquent des principes de conditionnement physique lors des entraînements. L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour réussite de la Médaille de bronze et offre une initiation amusante au sauvetage sportif.

### DURÉE

12 heures en piscine

### PRÉALABLES

- ✓ Être capable de nager 100 mètres  
Le moniteur évaluera les habiletés des candidats lors du premier cours. Il se réserve le droit de refuser au candidat l'accès au cours Étoile de bronze s'il ne détient pas le préalable au premier cours.
- ✓ Être âgé de 11 ans ou plus (recommandé)
- ✓ Jeune sauveteur expert (recommandé)

### ÉQUIPEMENT

- L'utilisation de lunettes de natation est recommandée.
- Apportez une serviette et un cadenas.
- Le port de sandales est recommandé
- Au premier cours : Vous devez être en possession du masque de poche. Il n'est pas inclus dans le prix (en vente au Complexe).

### PÉRIODE DE VALIDITÉ DU BREVET

2 ans

Valide à vie pour s'inscrire au brevet Médaille de bronze

### NIVEAU SUPÉRIEUR

Médaille de bronze





**GRILLE DE TARIFICATION**  
 Activités AQUATIQUES | AUTOMNE 2024  
 Session / 8 semaines

PROGRAMME	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	 <b>Tarification Familiale</b> - Rabais de 10% Applicable aux 2 enfants de la même famille demeurant à la même adresse ~ - Rabais de 15% Applicable aux 3 enfants et + de la même famille demeurant à la même adresse
<b>PARENT/ENFANT 1-3</b> <b>PRÉSCOLAIRE 1-5</b> <b>NAGEUR 1-6</b>			
<b>PARENT/ENFANT 1-3</b> 4 à 36 mois                      30 minutes	<b>66,00 \$</b>	85,80 \$	
<b>PRÉSCOLAIRE 1- 5</b> 3 à 5 ans                              50 minutes	<b>74,00 \$</b>	96,20 \$	
<b>NAGEUR 1-6</b> 6 à 12 ans                              50 minutes			
<b>JEUNE SAUVETEUR INITIÉ</b>			
9 à 12 ans                              90 minutes	<b>100,00 \$</b>		
<b>ÉTOILE DE BRONZE</b>			
11 ans et plus                              90 minutes	<b>130,00 \$</b>		
PROGRAMME	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	 <b>Tarification Adulte</b> - Rabais de 30% Applicable sur tous les cours aquatiques pour adulte, à l'inscription de 2 cours et plus par SEMAINE
<b>MISE EN FORME AQUATIQUE ADULTE  </b> 55 minutes			
*Aquaforme	<b>84,00 \$</b>	109,25 \$	
*Aquajogging			
*Aquaprenatal			
*Aquapoussette			
*Workout aquatique			
*Nageur adulte			

\* LES TAXES SONT INCLUSES dans le tarif aux 15 ANS et + SEULEMENT

# HORAIRE D'AUTOMNE

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE AU VENDREDI 15 NOVEMBRE

**BAINS LIBRES 2024**

Action de grâce FERMÉ - Reprise lundi 18 novembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Bain libre 13h00-13h50	Bain libre 16ans + 11h00-11h50	Bain libre 16ans + 11h00-11h50	Bain libre 16ans + 11h00-11h50	Bain libre 11h00-11h50	Bain libre 16ans + 11h00-11h50
	Bain longueur 16ans + 12h00-12h55				
					Bain libre 14h30-15h20
	Bain libre 18h30-19h20		Bain libre 18h30-19h20		Bain libre 19h00-19h50
	Bain longueur 16ans + 19h30-20h25		Bain longueur 16ans + 19h30-20h25		Bain libre 20h00-20h50 + 1 couloir

## modification

### DÉFINITION DES TYPES DE BAINS

#### Bain libre

Bain ouvert à tous  
Zone profonde et peu profonde disponibles  
Accès au tremplin  
Accès aux glissades

#### Bain libre 16 ans +

Bain réservé à la clientèle adulte de **16 ans et plus**  
Zone profonde et peu profonde disponibles  
**PAS** accès au tremplin  
**PAS** accès aux glissades

#### Bain en longueur

Bain réservé à la clientèle de **16 ans et plus**  
Entraînement libre  
Nage en longueur **seulement**  
4 couloirs de nage



#### TARIFICATION

Moins de 2 ans	GRATUIT
Enfant (2 ans à 14 ans)	2.00\$
Adulte (15 ans et +)	4.00\$

#### CARTE 25 BAINS

Enfant	35.00\$
Adulte	75.00\$



## Programmation

AUTOMNE 2024

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



Complexe récréatif de Laurier-Station  
136 rue Bergeron, Laurier-Station  
Québec, G0S 1N0 • 418-728-2725



**Le PICKLEBALL, un sport pour tous et toutes.**

Il se joue en double et en simple, à l'intérieur (automne, hiver) comme à l'extérieur (saison estivale), sur une surface dure.

**Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont :**

Le tennis, par ses mouvements, le badminton, pour les dimensions du terrain (20' x 44'), Le tennis de table, pour la raquette à surface rigide et le racketball, pour la dimension de la raquette.

Le pickleball **comporte de nombreux avantages.** Il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations que d'autres sports de raquette.



**NOUVEAU**  
**VENEZ ESSAYER**

**Pour les réservations :**  
418-728-2725 poste 100

**Heures d'ouverture :**  
8h30 – 21h30 (du lundi au vendredi)  
8h00 – 17h00 (samedi & dimanche)

**Complexe Récréatif**  
**Laurier-Station**

136, rue Bergeron  
Laurier-Station  
G0S 1N0

**IMPULSION**  
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT

## HORAIRE

### ENTRAÎNEUR SUR PLACE

MARDI – 14H00 À 19H00

MERCREDI – 10H00 À 17H00

JEUDI – 10H00 À 19H00

VENDREDI – 10H00 À 17H00

SAMEDI – 10H00 À 13H00

### CONTACTS

ANTONIN (581) 984-5773

FÉLIX-ANTOINE (581) 991-1870

OUVERT 24/7 POUR NOS MEMBRES

**PROMOTION**  
À VENIR DÉBUT  
SEPTEMBRE

**BACK**  
**TO**  
**SCHOOL**

**TAEKWONDO**



**ÉVOLUTION**

## COURS OFFERTS

AUTOMNE 2024



**5-6 ans**

Mini taekwondo

**7-12 ans et Parent-enfant**

Cours d'initiation (ceinture blanche)

Blanche I et plus

**13 et plus** (parent et adulte)

Blanche à noire

**MISE EN FORME** (15 ans et plus)

Taekwondo mise en forme

**ESSAI  
GRATUIT**

Prendre RV

**INSCRIPTION** à partir du **LUNDI 19 août**

Lien disponible sur la page Facebook du club

■ **Début** : Samedi 14 septembre ■ **Fin** : Jeudi 05 décembre

### POUR INFORMATION

Entraîneur chef: Josianne Tardif

☎ (418) 929-2108

@ info@tkdevolution.ca



Taekwondo Évolution

ÉCOLE DE KARATÉ

**Shaolin Kempo**

Le **karaté Shaolin Kempo** est un art martial axé sur l'auto-défense dont la priorité est le respect d'autrui. C'est un art facilement accessible autant pour les adultes que pour les enfants et il permet d'apprendre l'auto-défense tout en améliorant la souplesse, la force physique et mentale ainsi que l'agilité. Il vous permettra aussi d'atteindre une autodiscipline personnelle qui vous apportera une meilleure concentration et confiance en soi dans votre quotidien.

Tarifs spéciaux pour les familles de 3 personnes et plus.  
Possibilité de 2 cours/semaine en combinant avec l'école de St-Apollinaire



ÉCOLES DE KARATÉ

**Shaolin Kempo**

RÉGENT GRENIER

**AUTOMNE 2024**

	<b>Quand :</b> MERCREDI
	<b>Début :</b> 18 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE 2024
	<b>Durée :</b> 13 SEMAINES
	<b>Heures :</b> 19h00 à 19h55 (12 ans et - ou parents avec enfants) 20h00 à 21h15 (13 ans et plus)
	<b>Endroit :</b> Complexe récréatif de Laurier-Station

**Pour informations additionnelles**

418-999-2000  
sensei.shaolin@hotmail.com  
Maître Régent Grenier, ceinture noire 7<sup>e</sup> degré  
Plus de 40 ans d'expérience

# Automne 2024 COURS DE DANSE COUNTRY

23 septembre au 5 décembre

**LUNDIS**

**JEUDIS**

Salle des Lions  
Laurier/St-Flavien,  
16 rue des érables

Salle la Chapelle  
364 Boul St-Joseph,  
Laurier-Station

18h45 : Novice

19h15: Débutant

20h: intermédiaire

100\$/ session  
(10 semaines)

12\$/ soir

Pour informations  
ou inscription



[heartbeatcountry.com](http://heartbeatcountry.com)

*Heartbeat Country*  
HEARTBEAT COUNTRY  
AVEC CYNTHIA FORTIER

## INSCRIPTION

Laurier-Station



**INSCRIPTION** via le page **Facebook**

Du studio de danse Hypnose pour accéder à la plate-forme d'inscription en LIGNE ou par COURRIEL à l'adresse [studiodansehypnose@gmail.com](mailto:studiodansehypnose@gmail.com)

## S'épanouir en pratiquant le YOGA



**Tonus, Équilibre et Souplesse**  
**Respiration**  
**Intériorisation et Détente**

### **Complexe récréatif Laurier-Station**

**Yoga pour retraités (ou pas !)**

**QUAND : Jeudi**

**DÉBUT : 19 septembre**

**DURÉE : 12 cours**

**HEURE : 14h00-15h15**

**PRIX : 150\$**



**(819)292-2142**

**[yoga.nora.byrne@gmail.com](mailto:yoga.nora.byrne@gmail.com)**

Professeure de yoga certifiée

**Contactez-moi pour réserver votre place!**

# ZUMBA

LAURIER-STATION

SALLE POLYVALENTE AU COMPLEXE RÉCRÉATIF

LUNDI 9H\*  
MARDI 18H30

inscriptions et informations  
facebook oZé danser  
ozedanser@hotmail.com

16 septembre au 26 novembre 2024

portes ouvertes lundi 16 septembre,  
viens essayer, c'est gratuit!  
\* Bienvenue aux 55 ans et plus

Merengue  
Cumbia  
Salsa  
Reggeaton



## ZUMBA® KIDS

3 à 8 ans  
accompagné  
d'un parent

MARDI 17h35 à 18h15  
complexe récréatif  
Laurier-Station

inscriptions et informations  
Facebook oZé danser.  
17 septembre pour 6 semaines  
80\$ / 1 enfant 140\$ / 2 enfants

# CARDIO FITNESS AVEC MYRIAM

NOUVEAU  
**À LAURIER-STATION**  
JEUDI 18H30 À 19H30  
COMPLEXE RÉCRÉATIF

session d'automne  
du 19 Septembre au 28 novembre



## INSCRIPTION

VIA FACEBOOK,  
FORMULAIRE SUR LA PAGE  
OZÉ DANSER

INFORMATIONS  
myriamorin7@gmail.com  
418-839-5028

 Mymyriam MoOrin

## ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

S'adresse à tous les niveaux  
Cardio, Rapide et Dynamique  
Ajustez votre entraînement selon vos  
capacités  
Transpirez et dépensez votre énergie dans  
le plaisir!



## Programmation

AUTOMNE 2024

# AUTRES ACTIVITÉS ET SERVICES



Complexe récréatif de Laurier-Station  
136 rue Bergeron, Laurier-Station  
Québec, G0S 1N0 • 418-728-2725

**PROGRAMME**  
**Accès-Loisirs**  
**LOTBINIÈRE**

Permet aux personnes admissibles (hommes, femmes et enfants)  
 de participer à un LOISIR GRATUITEMENT

**CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ**

- Demeurer dans la MRC de Lotbinière
- Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil de faible revenu
- Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription (rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)
- Se présenter en personne à un point de service le jour de l'inscription

**INSCRIPTIONS**

**Le jeudi 19 septembre 2024**

**13h30 à 18h30**

**POINTS DE SERVICES**

**Centre-Femmes de  
 Lotbinière**

(139, rue Principale, St-Flavien)  
 (418) 728-4402

**Carrefour Emploi  
 Lotbinière**

(1159, rue Principale, Saint-Agapit)  
 (418) 888-8855

**Seuil de faible revenu**

1 personne	30 526 \$
2 personnes	38 003 \$
3 personnes	46 720 \$
4 personnes	56 724 \$
5 personnes	64 336 \$
6 personnes	72 560 \$
7 personnes	80 785 \$

Selon Statistiques  
 Canada 2023

La disponibilité des activités dépend des places  
 offertes gratuitement par les organismes de loisirs

Programme inspiré par Accès-Loisirs Québec et  
 coordonné par le Centre-Femmes de Lotbinière

**CENTRE-  
 FEMMES**  
**DE LOTBINIÈRE**