

Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE



Ville de
L'Ancienne-Lorette



Chères Lorettaïnes,
Chers Loretains,

L'arrivée de la nouvelle année rime souvent avec bilan. J'aimerais donc faire un retour sur cette année 2016, qui a été très chargée, mais aussi, qui me rend fier de notre ville unique.

Autant par votre participation en très grand nombre aux différents événements que nous avons organisés que par votre ouverture d'esprit et votre enthousiasme face à notre projet de Ville intelligente, notamment avec l'inscription aux loisirs qui se fait entièrement en ligne et l'implantation de la plateforme Voilà, vous démontrez que la Ville de L'Ancienne-Lorette est un milieu de vie dynamique, novateur, qui est à l'écoute de ses citoyens et dont vous êtes fiers de faire partie. Je reçois d'ailleurs encore de très nombreux commentaires positifs sur la nouvelle image « On est unique » et la vidéo que nous avons réalisée pour la présenter.

La prochaine année s'annonce plutôt chargée avec le procès qui débutera pour le partage des frais d'agglomération. Sachez que je demeure en tout temps à l'écoute de vos besoins, de vos questionnements. Je vous remercie d'ailleurs pour votre confiance et votre soutien!

En terminant, j'en profite pour vous rappeler d'être très prudents lors de vos partys de bureau et de prendre les mesures nécessaires pour retourner à la maison en toute sécurité.

À l'aube de 2017, je vous souhaite un agréable temps des Fêtes et une nouvelle année remplie de joie et de santé. Profitez de chaque moment!

Émile Loranger, ing.



Abonnez-vous à la Chronique du maire! Chaque semaine, je vous propose des capsules vidéo sur différents sujets qui vous touchent.

Pour vous abonner : Consultez notre site Internet, au lancienne-lorette.org. Au bas complètement de la page d'accueil, entrez votre courriel dans la case prévue à cet effet et cochez vos intérêts.

Questions, commentaires, suggestions :
maire@lancienne-lorette.org

Horaire des Fêtes

LOISIRS

- **Aquagym Élise Marcotte** Fermé du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier.
- **Bibliothèque Marie-Victorin** Fermée les 24, 25 et 31 décembre ainsi que le 1^{er} janvier.
- **Maison de la culture** Fermée du 19 décembre au 9 janvier.
- **Patinoires extérieures** Horaire spécial en vigueur. Détails en page 14.
- **Patinoire intérieure (Complexe sportif multidisciplinaire)** Fermée les 25 et 26 décembre ainsi que les 1^{er} et 2 janvier.

BUREAUX ADMINISTRATIFS

- **Hôtel de ville et travaux publics** Fermés du 23 décembre au 3 janvier.



Opération hivernale

Surveillez les alertes!
Détails en page 16.

Activités de loisirs

Inscrivez-vous à la session d'hiver 2017!
Détails en page 19.

Prochaine séance du conseil municipal

Mardi 13 décembre, 20 h
Hôtel de ville



HORAIRE DES BAINS LIBRES Jusqu'au 4 décembre 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 10 Bain multigénérationnel
12 h 15 à 13 h 10 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 10 Bain multigénérationnel	12 h 15 à 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 10 Bain pour tous	15 h 40 à 16 h 45 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
	16 h 45 à 17 h 45 Bain familial		16 h 45 à 17 h 45 Bain familial	19 h 30 à 20 h 30 Bain familial	19 h 15 à 20 h 50 Bain pour tous	19 h à 20 h Bain pour tous
20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 35 Bain en longueur (piscine seulement)		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur

5 au 18 décembre 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9 h 30 à 10 h 35 Bain multigénérationnel		9 h 30 à 10 h 35 Bain multigénérationnel		10 h à 11 h 35 Bain pour tous	10 h à 11 h 35 Bain pour tous
12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain multigénérationnel	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	13 h à 15 h 05 Bain pour tous	14 h à 16 h 05 Bain pour tous
18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	15 h 15 à 16 h 20 Bain en longueur	(18 déc. seulement) 18 h 30 à 19 h 30 Bain pour tous
20 h à 21 h 20 Bain en longueur		20 h à 21 h 20 Bain en longueur		20 h à 21 h 20 Bain en longueur	19 h 30 à 21 h 05 Bain pour tous	19 h 40 à 20 h 50 Bain en longueur

19 décembre 2016 au 8 janvier 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 h à 11 h 35 Bain pour tous	9 h 30 à 10 h 35 Bain multigénérationnel	10 h à 11 h 35 Bain pour tous	9 h 30 à 10 h 35 Bain multigénérationnel	10 h à 11 h 35 Bain pour tous	10 h à 11 h 35 Bain pour tous	10 h à 11 h 35 Bain pour tous
	12 h à 13 h 05 Bain en longueur		12 h à 13 h 05 Bain en longueur			13 h à 14 h Bain multigénérationnel
13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h à 15 h 05 Bain pour tous	14 h à 16 h 05 Bain pour tous
18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous		18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous		18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	15 h 15 à 16 h 20 Bain en longueur	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous
20 h à 21 h 20 Bain en longueur	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	20 h à 21 h 20 Bain en longueur	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	20 h à 21 h 20 Bain en longueur	19 h à 20 h 35 Bain pour tous	20 h à 21 h 20 Bain en longueur

Horaire spécial des Fêtes : l'Aquagym sera fermé du 24 au 26 décembre ainsi que du 31 décembre au 2 janvier.

RÈGLEMENTS

- Couche aquatique obligatoire pour les enfants qui ne sont pas encore propres.
- Bonnet de bain obligatoire.
- Aide-flottante pour enfants non disponible.

LÉGENDE

Bain pour tous : Accessible à tous. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et plus.

Bain en longueur : Réservé aux personnes de 13 ans et plus.

Bain familial : Réservé aux enfants accompagnés d'adultes (bassin récréatif seulement).

Bain multigénérationnel : Bassin récréatif accessible à tous et piscine réservée aux personnes de 50 ans et plus.

COÛT

Une nouvelle carte citoyenne est nécessaire depuis le 12 septembre 2016. Le formulaire est disponible à l'Aquagym.

Pour les résidents : 5 \$ taxes incluses pour 3 ans, soit jusqu'au 31 décembre 2019 (couvre jusqu'à 5 membres de la même famille).

Pour les non-résidents : 5 \$ taxes incluses par année (couvre jusqu'à 5 membres de la même famille).

Modes de paiement acceptés : débit, argent comptant et chèque.

INFORMATION

Aquagym Élise Marcotte
418 614-1907

Service des loisirs
418 872-9811 | loisirs@lancienne-lorette.org



HORAIRE DU PATINAGE LIBRE

1^{er} décembre 2016 au 2 janvier 2017 | Complexe sportif multidisciplinaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h à 13 h 30 Pour tous Glace A *sauf les 26 décembre et 2 janvier				12 h à 13 h 30 Pour tous Glace A		13 h à 14 h 30 Pour tous Glace B *sauf les 11 et 25 décembre ainsi que le 1 ^{er} janvier
			17 h à 18 h 30 Pour tous Glace B			

RÈGLEMENTS

- Accès gratuit pour tous.
- Le port d'un casque protecteur est fortement recommandé.
- Les bâtons de hockey, rondelles, balles, traîneaux, poussettes et autres objets pouvant nuire à la sécurité des patineurs ne sont pas tolérés.

INFORMATION

Complexe sportif multidisciplinaire
418 877-3000 | info@csmal.com

Service des loisirs
418 872-9811 | loisirs@lancienne-lorette.org

HORAIRE DES PATINOIRES EXTÉRIEURES

Ouverture dès que la température le permet.

Lundi au vendredi : 12 h à 22 h

Samedi et dimanche : 10 h à 22 h

Horaire spécial des Fêtes

24 et 25 décembre : 12 h à 17 h

26 au 30 décembre : 10 h à 22 h

31 décembre et 1^{er} janvier : 12 h à 17 h

2 et 3 janvier : 10 h à 22 h

Bibliothèque Marie-Victorin

Voici les activités qui se déroulent à la bibliothèque Marie-Victorin en décembre.

Il suffit de se procurer un laissez-passer pour ces activités gratuites.

ATELIERS

Inscription au comptoir de prêt.

Bricolage de Noël « Mon beau sapin » - 5 à 12 ans

Dates : Dimanche 4 décembre, 13 h 30
Durée : 90 minutes

Décembre est arrivé et il est temps de préparer la maison pour Noël. **La Génératrice** vous invite à transformer des casse-têtes, épingles à linge et autres matériaux récupérés en jolies décorations pour votre sapin.



Atelier de création « Ornaments de l'aveit » - Adultes

Dates : Mardi 6 décembre, 19 h
Durée : 90 minutes

Spécialiste en conception de produits et services créatifs, **La Génératrice** vous invite à un atelier autour du thème de Noël. Au menu : création de trois décorations originales à partir de matériaux récupérés et de la nature.



ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Rencontre pour partager le goût des livres.

Les amis du livre - Adultes

Dates : Mardi 13 décembre, 13 h 30
Durée : 180 minutes
Lieu : Salle Victor-Laurin



CONCERT DE NOËL

Laissez-passer disponibles dès maintenant.

Noël à l'accordéon, c'est pas juste des rigodons! - Adolescents et adultes

Dates : Dimanche 4 décembre, 11 h
Durée : 60 minutes

Plongez dans l'ambiance de Noël en vous laissant porter par la musique de l'accordéon et de la guitare! Au fil des cantiques, des rigodons du temps des Fêtes et des chansons de Noël plus modernes, **Marie-Desneiges Hamel** et **Simon-Charles Cyr** vous amèneront à mieux comprendre leurs instruments et à en apprécier l'étendue de possibilités.



INFORMATION

Bibliothèque Marie-Victorin
 418 641-6142, poste 4

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	Fermé
Mardi	9 h 30 – 18 h 30
Mercredi	13 h 30 – 20 h 30
Jeudi	13 h 30 – 20 h 30
Vendredi	13 h 30 – 20 h 30
Samedi	9 h 30 – 16 h
Dimanche	9 h 30 – 16 h

*Horaire spécial des Fêtes : Prenez note que la bibliothèque sera fermée les 24, 25 et 31 décembre ainsi que le 1^{er} janvier.

Culture

La Maison de la culture propose chaque mois une nouvelle exposition et des ateliers artistiques et culturels pour libérer votre talent créatif.

EXPOSITION DE DÉCEMBRE

L'Art en cadeaux - 1^{er} au 11 décembre

Lancement officiel : 1^{er} décembre, 17 h à 19 h

Artistes locaux et régionaux



Venez faire vos emplettes de Noël lors de l'expo-vente *L'Art en cadeaux*. Vous pourrez y dénicher de nombreuses créations uniques d'artistes locaux et régionaux, dont plusieurs nouveautés : des murs végétaux, des porte-clefs parfumés, des produits du miel, des boîtes en bois de grange ainsi que des savons et huiles essentielles.

ATELIER ARTISTIQUE DE DÉCEMBRE

Journée créative de scrapbooking - Adultes Seulement quelques places disponibles

Samedi 3 décembre, 13 h 30 à 16 h 30

La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Présentez-vous avec votre matériel de base et l'animatrice mettra à votre disposition de multiples poinçons, machine à gaufrer et embosser, matrice de coupe, etc. La personne responsable de l'activité sera présente pour vous donner des trucs et conseils sur vos projets.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com

Coût : Gratuit

Lieu : Maison de la culture

Inscription à partir de votre Dossier Citoyen au lancienne-lorette.org/voila. Si vous possédez déjà un Dossier Loisirs, celui-ci sera automatiquement converti en Dossier Citoyen. Vous n'avez qu'à utiliser le même courriel et le même mot de passe que pour vous connecter à votre Dossier Loisirs.

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	Fermé
Mardi	Fermé
Mercredi	13 h – 20 h
Jeudi	13 h – 20 h
Vendredi	13 h – 20 h
Samedi	10 h – 16 h
Dimanche	10 h – 16 h

*Horaire spécial des Fêtes : Prenez note que la Maison de la culture sera fermée du 19 décembre au 9 janvier.

INFORMATION

Simon Veilleux
 418 872-9811 | maisondelaculture@lancienne-lorette.org



TRAJET ET INFORMATION : COLLEGEDECHAMPIGNY.COM

 Opération hivernale


OPÉRATION HIVERNALE



Ensemble, pour un déneigement efficace

NOTRE ENGAGEMENT POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

À la Ville de L'Ancienne-Lorette, nous avons à cœur le bien-être et la sécurité de nos citoyens. C'est pourquoi nous nous engageons à vous fournir un service de déneigement vous permettant de circuler aisément et en toute confiance en hiver.

Afin de vous informer de façon simple et précise sur les travaux d'Opération hivernale en cours, nous avons divisé le territoire de la Ville en neuf zones moins étendues. Cette façon de faire permettra d'autoriser le stationnement de nuit encore plus souvent, au grand bonheur de tous. En effet, le stationnement sera interdit uniquement dans la ou les zones visées par une alerte Opération hivernale.

Votre rôle pour un déneigement efficace

Entre le 15 novembre et le 15 avril, lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur, le stationnement de nuit dans les rues est interdit de 22 h à 6 h. Il est de votre responsabilité de surveiller les alertes pour votre zone et de les respecter.

1 IDENTIFIEZ VOTRE ZONE

Pour connaître la zone dont vous faites partie, - zone A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2 ou C3 - consultez la carte ci-dessous ou visitez notre site Internet au lancienne-lorette.org.

2 SURVEILLEZ LES ALERTES



Restez informés! Chaque jour, vérifiez si une alerte est en vigueur pour votre zone. Les alertes sont données au plus tard à 19 h pour l'interdiction de stationner du soir même.

 **TÉLÉPHONE : 418 872-9817**

 **INTERNET : lancienne-lorette.org**

 **ALERTES COURRIEL : abonnez-vous aux alertes courriel en visitant notre site Internet au lancienne-lorette.org.**

Assurez-vous d'ajouter le courriel communication@lancienne-lorette.org à votre carnet d'adresses pour recevoir les alertes. Si vous étiez inscrits à l'infolettre avec les anciennes zones (A, B et C), vous devez vous réinscrire en choisissant votre nouvelle zone.

3 LIBÉREZ LES RUES

Lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur dans une zone, le stationnement de nuit dans les rues y est interdit de 22 h à 6 h. En contrevenant au règlement, vous nuisez à notre travail. De plus, vous vous exposez à une amende et votre véhicule pourrait être remorqué ou déplacé à vos frais.

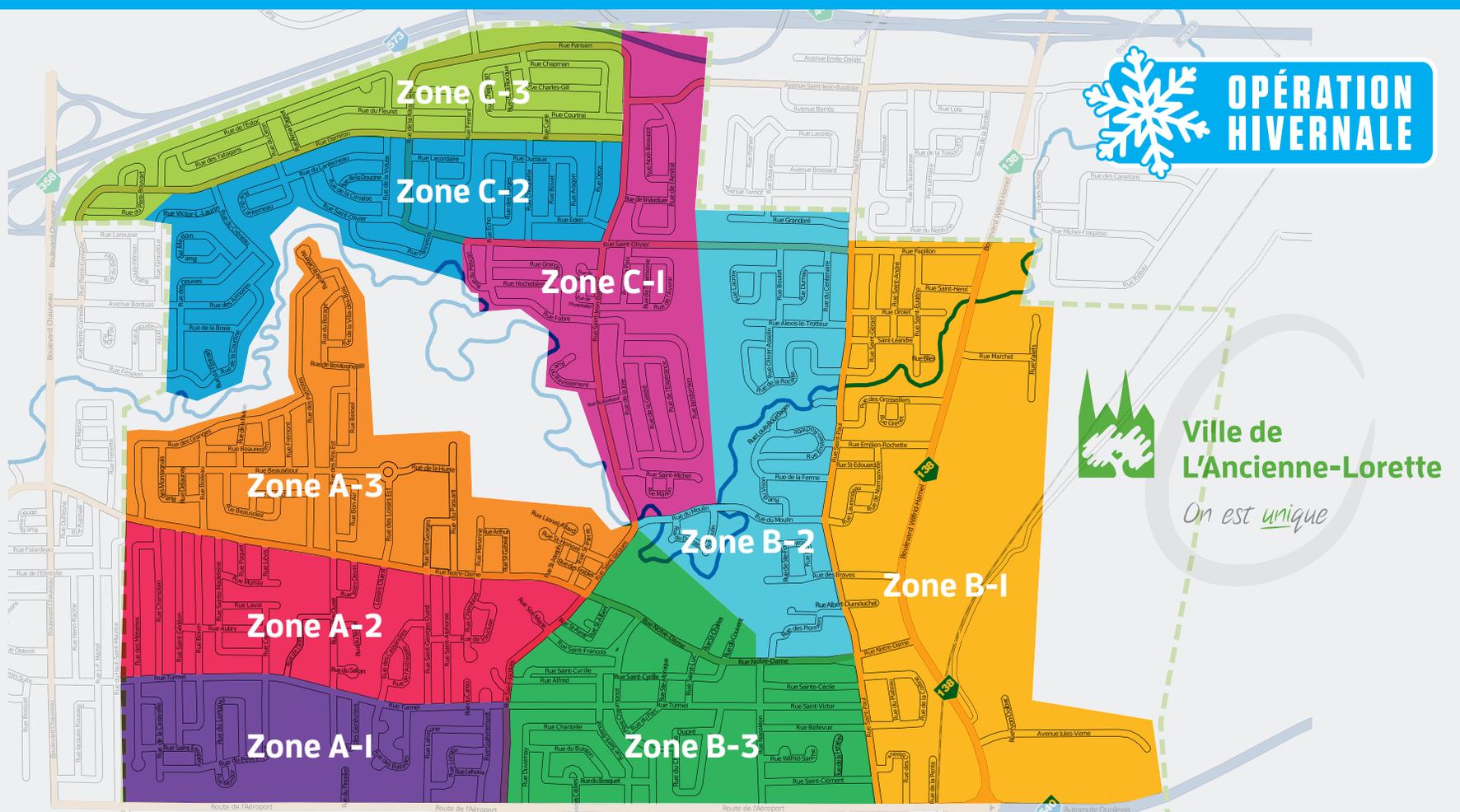
AIRES DE STATIONNEMENT D'APPOINT

Trois aires de stationnement d'appoint sont mises à votre disposition tout l'hiver pour vous permettre d'y stationner votre véhicule en toute quiétude lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur. Il est permis de stationner votre véhicule aux emplacements indiqués, dans les aires suivantes :

- Bibliothèque Marie-Victorin
- Hôtel de ville
- Saint-Vincent de Paul

Ces aires de stationnement sont disponibles tous les jours de la semaine, à toute heure, sauf de 9 h à 12 h (midi), pour des raisons d'entretien.

Carte des nouvelles zones



Collectes

DÉCEMBRE 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANVIER 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

La collecte des ordures ménagères est effectuée chaque semaine, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.

La collecte des matières recyclables est effectuée aux deux semaines, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.

La collecte des objets encombrants est effectuée tous les mois, le premier lundi du mois. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org.

Collecte des objets encombrants (monstres)

Le 1^{er} lundi du mois

Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile.

Jours et fréquence de collecte

La collecte des objets encombrants est effectuée chaque mois, le 1^{er} lundi du mois.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

- Lundi 5 décembre 2016
- Lundi 9 janvier 2017

Modalités d'inscription

Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au plus tard le vendredi précédant la collecte, à 16 h 30.

Modes d'inscription

1. Par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, en indiquant les renseignements suivants :

- Nom et prénom;
- Adresse;
- Date souhaitée de la collecte;
- Liste des objets à ramasser.

2. Par téléphone, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Modalités de collecte

Les objets doivent être déposés en bordure de votre terrain, à moins de 2 mètres de la rue, au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte.

Collecte des matières recyclables

On jette ou on recycle?

Il est parfois difficile de s'y retrouver! Pour vous rafraîchir la mémoire, consultez notre site Internet, au lancienne-lorette.org. Dans la section Collectes, vous trouverez un aide-mémoire des matières récupérables.

Environnement

Écocentres

Cinq écocentres sont mis à votre disposition pour vous départir de vos matières résiduelles. En y laissant vos matières, vous posez un geste important pour l'environnement puisque la majorité des matières apportées peuvent être valorisées, recyclées ou réutilisées.

Écocentre Hêtrière

3381, rue de l'Hêtrière

HORAIRE RÉGULIER (dès le 16 novembre)

Lundi	Fermé
Mardi	Fermé
Mercredi	12 h - 17 h
Jeudi	12 h - 20 h
Vendredi	12 h - 20 h
Samedi	9 h - 17 h
Dimanche	9 h - 17 h

Pour consulter la liste des écocentres et leurs coordonnées, ainsi que la liste des matériaux, matières et objets acceptés, consultez notre site Internet au lancienne-lorette.org.

Rues

Éclairage des rues

Pour un éclairage adéquat des rues en tout temps, nous vous invitons à signaler toute défektivité du système d'éclairage au Service des travaux publics, par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, ou par téléphone, au 418 872-8450. Les interventions qui s'imposent pourront ainsi être effectuées rapidement.

Pneus à crampons

L'utilisation de crampons sur les pneus est autorisée entre le 15 octobre et le 1^{er} mai pour les véhicules de promenade, les taxis et les véhicules de commerce dont la masse totale en charge n'exécède pas 3 000 kg (6 613 lbs). La réglementation exige que ces véhicules soient munis de pneus à crampons aux deux extrémités d'un essieu et, s'ils sont munis de pneus à crampons sur les roues de l'essieu avant, qu'ils le soient également sur les roues de l'essieu arrière.



Ville de
L'ancienne-Lorette

AVIS PUBLIC

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné par le soussigné, greffier de la Ville de L'ancienne-Lorette, de ce qui suit :

Lors de la séance ordinaire du 25 octobre 2016, le conseil municipal a adopté le *Règlement n° 265-2016 modifiant le règlement de zonage n° V-965-89 - interdiction d'implantation de nouveaux stationnements en cour avant sur le boulevard Wilfrid-Hamel et modification du régime de droits acquis à cet effet*.

Le conseil d'agglomération de Québec a approuvé ce règlement le 9 novembre 2016 et un certificat de conformité a été émis par l'autorité compétente le 15 novembre 2016.

Ce règlement entre en vigueur conformément à la loi et est disponible pour consultation au Service du greffe situé à l'hôtel de ville de L'ancienne-Lorette pendant les heures régulières de bureau.

Fait à L'ancienne-Lorette, ce 30 novembre 2016

Greffier de la Ville,
M^e Claude Deschênes, OMA



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT au Concours de sculpture sur neige!

La Ville de L'ancienne-Lorette invite la population et les organismes de son territoire à participer au traditionnel Concours de sculpture sur neige du 8^e Festival des neiges, qui se tiendra au parc de la Rivière le vendredi 17 février, de 13 h à 23 h, et le samedi 18 février, de 8 h à 15 h. La thématique de cette année est « Photos de voyage ».

3 volets :

- Volet Écoles primaires : élèves de 6^e année
- Volet de la Relève : élèves de secondaire 3 à 5
- Volet Participation : ouvert à tous

Les personnes intéressées doivent compléter le formulaire d'inscription disponible au lancienne-lorette.org, section Inscription loisirs, à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin ou à l'Aquagym Élise Marcotte. Le formulaire papier doit être retourné dûment rempli à l'adresse suivante : 1575, rue Turmel, L'ancienne-Lorette, Québec, G2E 3J5.

L'inscription à cette compétition amicale et récréative est gratuite!

Date limite : 25 janvier 2017 à 16 h 30.

Nous vous attendons en grand nombre!

Information

lancienne-lorette.org, section Inscription loisirs
418 614-1907, p.222



Emplois et carrières

Journalier au parc de la Rivière

Le Service des travaux publics de la Ville de L'ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne qualifiée et disponible pour occuper un poste de journalier au parc de la Rivière (emploi temporaire).

Description sommaire

- Effectuer l'entretien des différentes infrastructures sportives telles que patinoires extérieures et pistes de ski de fond.
- Voir à l'entretien ménager des différents bâtiments.

Exigences du poste

- Détenir un permis de classe 5;
- Être en bonne condition physique et posséder les habiletés requises à l'exécution de divers travaux manuels;
- Être polyvalent et avoir un fort esprit d'équipe;
- Posséder les aptitudes nécessaires pour l'opération de tracteurs de déneigement et de motoneiges.

Conditions

- Emploi temporaire, du 14 décembre 2016 au 11 mars 2017 (sujet à changement en fonction de la météo), temps plein, 40 heures par semaine du mercredi au dimanche, de 6 h à 15 h.
- Taux horaire selon la convention collective en vigueur.

Candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à Donald Tremblay, directeur général adjoint - administration.

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorette.org
Courriel : emploi@lancienne-lorette.org
Courrier : 1575, rue Turmel, L'ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation et toutes les attestations pertinentes au plus tard le 9 décembre 2016 à 16 h. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Contremaître

Le Service des travaux publics de la Ville de L'ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne qualifiée et disponible pour occuper un poste de contremaître.

Description sommaire

Sous l'autorité du directeur du Service des travaux publics et en collaboration avec ce dernier, le contremaître dirige et coordonne les activités opérationnelles sous sa responsabilité, notamment l'entretien de la voie publique, des places publiques et de l'enlèvement de la neige sur le territoire de la Ville de L'ancienne-Lorette. Il assure également la gestion des ressources humaines et financières.

Responsabilités

- Planifier, répartir et superviser le travail d'une équipe de 10 à 20 employés syndiqués;
- Répondre aux appels d'urgence selon les pratiques établies et s'assurer de la présence du personnel requis en fonction des circonstances;
- Assurer le suivi des plaintes et demandes des citoyens, analyser les problèmes, proposer des solutions et intervenir auprès des citoyens;
- Faire réaliser les travaux nécessaires et s'assurer qu'ils sont exécutés conformément aux mesures de sécurité réglementaires;
- Préparer des estimations budgétaires nécessaires aux opérations du service.

Exigences du poste

- Détenir un diplôme d'études collégiales en Technologie du génie civil ou autres domaines connexes;
- Détenir cinq (5) années d'expérience pertinentes dans les travaux de construction, réfection et/ou surveillance des travaux routiers;

- Leadership, polyvalence, disponibilité et aptitudes à gérer du personnel;
- Connaissance du milieu municipal;
- Entregent et sens des relations interpersonnelles;
- Facilité d'élocution et bonne capacité de rédaction dans la langue française;
- Bonne maîtrise des logiciels informatiques usuels;
- Certificat de qualification d'Emploi-Québec P6B ou OPA (un atout).

Conditions

- Poste régulier à temps plein, du lundi au vendredi, 40 heures par semaine.
- Taux horaire selon la politique en vigueur pour les employés-cadres.

Candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à André Rousseau, directeur général adjoint - opérations.

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorette.org
Courriel : emploi@lancienne-lorette.org
Courrier : 1575, rue Turmel, L'ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation et toutes les attestations pertinentes au plus tard le 16 décembre 2016 à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.



Le coin de Laura

Mon nom est Laura Girouard et je suis en troisième secondaire, au Programme d'études intermédiaires de l'IB, à la polyvalente de L'ancienne-Lorette. Je serai chroniqueuse pour Le Loretain jusqu'en juin. J'habite à L'ancienne-Lorette depuis que je suis née. J'ai un grand sentiment d'appartenance envers ma ville et j'aime participer aux nombreuses activités qui y sont organisées, comme le Festival Loretain, que j'attends toujours avec impatience!

Mes textes parleront de mes propres expériences et seront souvent accompagnés de témoignages des gens proches de moi, dont mes amis, mes camarades de classe et ma famille.

Bonne lecture!

Ce mois-ci, j'ai choisi d'écrire sur la façon dont les jeunes se voient dans l'avenir, qu'elle est leur vision de leur vie future. Voici donc les témoignages de mes amis proches et camarades de classe, tous âgés de 14 ans :

« Je veux être auteure, physicienne ou traductrice, peut-être prof d'histoire. Je veux faire mes études aux États-Unis, peut-être y habiter quelques années, ainsi qu'en Italie pour y apprendre l'italien. Je ne veux pas d'enfant, je veux une belle maison en banlieue ou un condo, avec un chum si quelqu'un est capable de me supporter. Je veux publier au moins deux livres et être fière de ce que j'ai accompli. » Béatrice

« J'aimerais aller dans un pays de chaque continent comme la Grèce, l'Argentine, la Chine, le Japon, l'Australie ou l'Égypte. » Émilie

« Je voudrais aller aux États-Unis et en Amérique du Sud, peut-être un ou deux mois, car je veux aider les gens des pays moins développés et perfectionner mon espagnol et mon anglais. J'aimerais faire de la médecine sportive et travailler pour mon parrain en Virginie comme physiothérapeute. J'aimerais aussi en apprendre beaucoup plus sur l'histoire de la Seconde Guerre mondiale et aller en Normandie, en Allemagne et à Auschwitz. » Rafaël

« Je veux être orthodontiste et avoir des enfants. Je finirai mes études, car je trouve ça plutôt cool d'apprendre. » Laurence

« Moi, je veux une famille et, puisque j'adore les enfants, j'aimerais faire un métier en lien avec eux. J'adore les voyages et avant de fonder une famille, j'aimerais beaucoup découvrir d'autres pays et cultures. Le plus important, c'est que je ne veux pas perdre mes meilleures amies. » Julie-Rose

« Je veux une famille avec des enfants et un mari, travailler avec les animaux comme vétérinaire, finir mes études et garder les amitiés que j'ai depuis le primaire et le secondaire. » Charlotte

« J'aimerais devenir médecin sportif. Je rêve d'exercer ce métier depuis que je suis tout jeune. Je voudrais aussi voyager au Japon et découvrir sa culture. Mon amour pour ce pays est immense. » Samuel

« Je veux garder mes amies jusqu'à ma mort, avoir une famille avec trois enfants et un bon mari, voyager, continuer mes études jusqu'à l'université pour devenir médecin de famille ou aider les autres. J'aimerais être proche de ma famille et les voir très souvent, être une personne responsable, écologique, attentionnée, aimante et ayant des rêves. Je veux aussi passer du temps dans la nature pour m'inspirer et écrire au moins un livre sans nécessairement qu'il soit publié. Bref, je veux aimer la vie! » Léa-Jeanne

« Je veux être boxeur parce que j'aime ce sport de combat. J'aimerais voyager au Japon parce que je m'intéresse aux mangas et aux animés. Je resterais là-bas une semaine et si j'aime ça, j'y retournerais plus longtemps, pour plusieurs mois ou deux ans. » Ludovic

Et moi?

Pour ma part, je ne suis pas tout à fait sûre de ce que je veux faire plus tard, mais j'aimerais bien être journaliste reporter et voyager partout dans le monde, pour faire connaître à la population la situation critique de certains pays. Avant de continuer mes études à l'université, j'aimerais voyager un an ou deux pour découvrir de nouvelles cultures et des modes de vie différents. J'irais en Asie, comme l'un de mes cousins, mais je voudrais aussi découvrir de nouveaux types d'arts martiaux, aller au Royaume-Uni, faire le tour de l'Europe et de l'Amérique du Sud. Malgré tout, je souhaite vivre à L'ancienne-Lorette et avoir des enfants. Je veux rester proche de ma famille, continuer de faire du karaté avec mon frère Arnaud qui lui, à 12 ans, rêve d'être chirurgien pédiatrique, de participer à une compétition de natation et d'aller au Japon.

Bien sûr, nous n'avons que 14 ans et nos plans changeront peut-être. Mais comme vous avez pu le remarquer, nous avons tous un souhait commun : voyager et découvrir le monde.

J'espère que vous avez aimé en apprendre un peu sur les rêves, les projets et les ambitions de jeunes Loretains. Merci à tous ceux et celles qui ont partagé leurs rêves avec moi!

À bientôt!

Laura Girouard



Inscription loisirs

Nouveau!
Les activités pour adultes
sont maintenant offertes
aux 15 ans et plus!
* sauf exceptions

SESSION D'HIVER 2017

Inscrivez-vous dès maintenant!

Des activités pour toute la famille!

La Ville de L'Ancienne-Lorette propose une large gamme d'activités pour tous les goûts et pour tous les groupes d'âge. Choisissez parmi une variété d'activités sportives, culturelles et aquatiques!

DATES IMPORTANTES

Début de la période d'inscription réservée exclusivement aux résidents	26 novembre, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	9 décembre, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	20 décembre, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 9 janvier 2017

IMPORTANT! Les inscriptions se font uniquement par Internet. Vous devez obligatoirement posséder un Dossier Citoyen à jour pour vous inscrire. Aucune inscription papier ne sera acceptée.

I. CRÉEZ OU METTEZ À JOUR VOTRE DOSSIER CITOYEN | Dès maintenant

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur la page Voilà du site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au lancienne-lorette.org/voila.

• Cliquez sur le lien pour vous inscrire ou vous connecter au Dossier Citoyen.

Mémorisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder à votre inscription et pour accéder à votre Dossier Citoyen ultérieurement.

2. INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Du 26 novembre au 20 décembre 2016

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur la page Voilà du site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au lancienne-lorette.org/voila.

• Cliquez sur lien pour vous connecter au Dossier Citoyen.

Assistance à l'inscription sur place

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel
Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Dorénavant, aucune inscription papier ne sera acceptée. Si vous ne possédez pas d'ordinateur, nous pouvons vous assister sur place lors de votre inscription en ligne ou encore effectuer l'inscription en ligne pour vous.

Assistance téléphonique

418 872-9811

Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Pour de l'assistance lors de la création de votre Dossier Citoyen ou de votre inscription en ligne, communiquez avec nous.

Postes informatiques en libre-service

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel
Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Nous mettons gratuitement à votre disposition trois postes informatiques en libre-service.

À PROPOS DU DOSSIER CITOYEN VOILÀ

Votre Dossier Citoyen vous offre un accès unique et rapide à tous les services de la Ville de L'Ancienne-Lorette, et ce, de façon sécurisée et dans le confort de votre foyer. Rassemblant les renseignements personnels de tous les membres de votre famille, il vous permet de vous inscrire plus rapidement aux activités de loisirs et même, de connaître le nombre de places disponibles dans un cours. Vous pouvez également voir les activités auxquelles vous êtes inscrit dans votre calendrier personnalisé.

En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Citoyen en visitant la section Voilà de notre site Internet et en suivant les indications.

ATTENTION! Pour les activités de Temps-Danse et du Club de karaté Kyoshindo, les modalités d'inscription et de paiement diffèrent. Pour toute question, veuillez contacter l'organisme concerné.

Temps-Danse
Annie Fournier
418 861-9081

Club de karaté Kyoshindo
Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud
418 871-7334 (du lundi au vendredi après 18 h et le samedi de 8 h à 21 h)

DURÉE DE LA SESSION ET LOCAUX DES ACTIVITÉS

Durée

Les activités de la session d'hiver durent généralement 12 semaines et les cours débutent dans la semaine du 9 janvier 2017. À l'occasion de la relâche scolaire, les cours seront suspendus du 6 au 12 mars 2017.

Locaux

- **Aquagym**
1317, rue des Loisirs Est
- **Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)**
1635, rue Notre-Dame
- **École Le Ruisselet**
1745, rue Saint-Olivier
- **Complexe multidisciplinaire (arène)**
1311, rue des Loisirs Est
- **Centre communautaire (Chevaliers de Colomb)**
1302, rue des Loisirs Est
- **La Hutte**
1307, rue des Loisirs Est (parc de la Rivière)
- **Maison de la culture**
1268, rue Saint-Paul
- **Maison des jeunes**
1573, rue Turmel
- **Polyvalente de L'Ancienne-Lorette**
1801, rue Notre-Dame
- **École des Hauts-Clochers - Pavillon Notre-Dame**
1591, rue Notre-Dame

Tarification

Non-résidents : En vertu de la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 %.

En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 9 décembre, à condition que des places soient disponibles.

Résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures : En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également aux activités offertes par les organismes.

Aînés (résidents seulement) : Les résidents de 65 ans et plus bénéficient d'une réduction de 50 % sur le coût d'inscription.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Quatre façons de payer :

1. NOUVEAU! Directement dans votre Dossier Citoyen, par carte de crédit. En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Citoyen en visitant la section Voilà de notre site Internet et en suivant les indications.

2. À partir du site de transactions en ligne de votre institution financière (Desjardins ou Banque Nationale), en ajoutant le fournisseur « Ancienne-Lorette - Loisirs » et en indiquant le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne. Applicable pour les inscriptions en ligne seulement.

3. Par la poste, en expédiant un chèque daté du jour de l'inscription au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être effectué à l'ordre de la Ville de L'Ancienne-Lorette et doit contenir le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne ou encore le nom de votre enfant.

4. En personne, à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel. Vous pouvez payer en argent comptant, par paiement direct ou par chèque.

DATE LIMITE : Tous les frais d'inscription doivent être acquittés dans les 72 heures qui suivent votre inscription, à défaut de quoi celle-ci sera annulée.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement pour une raison majeure sera considérée. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce(s) justificative(s). Quant aux activités offertes par les organismes, chacun d'entre eux possède sa propre politique de remboursement.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Annulation d'activité et refus d'inscription : Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions minimal n'est pas atteint et de refuser des inscriptions si le nombre maximal de participants est atteint.

Absence à un cours : Aucune reprise de cours n'est offerte en cas d'absence.

INFORMATION

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 16 h 30, aux coordonnées ci-dessous :

Chantal Marin
418 872-9811
cmarin@lancienne-lorette.org

ACTIVITÉS AQUATIQUES

PROGRAMMES DE MISE EN FORME

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

Cours et son contenu : Pour toute question, communiquez avec Anne Germain, au 418 614-1907.

Adultes – 55 minutes

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE ET 55 ANS ET PLUS

Ce cours s'adresse aux adultes souffrant de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaitent rester en forme en faisant des exercices de type aérobique, musculaire, de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. **Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude.**

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10, 11, 12 et 13 janvier 2017

Horaire :
Lundi de 9 h 45 à 10 h 40
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40
Lundi de 13 h 20 à 14 h 15
Mardi de 9 h 45 à 10 h 40
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40
Mardi de 13 h 20 à 14 h 15
Mardi de 18 h à 18 h 55
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
Jeudi de 13 h 20 à 14 h 15
Jeudi de 18 h à 18 h 55
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

Coût :
Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Préalable : Avoir obtenu l'accord de son médecin.
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h 10 à 20 h 05 – piscine
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

AQUAFORME RÉGULIER

Deux niveaux permettent de travailler selon sa capacité. **Tous les cours ont lieu dans la piscine.**

Aquaforme 1

Ce cours s'adresse aux personnes débutant un programme de mise en forme, pouvant avoir un problème de santé mineur. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche de légère à modérée.

*Les personnes habituées au cours 55 ans et plus en piscine doivent s'inscrire à ce cours.

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 12 et 13 janvier 2017
Horaire :
Lundi de 17 h à 17 h 55
Mercredi de 8 h 25 à 9 h 20
Jeudi de 20 h 10 à 21 h 05
Vendredi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût :
Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.

Aquaforme 2

Ce cours s'adresse aux personnes qui sont déjà en bonne condition physique et qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10 et 12 janvier 2017
Horaire :
Lundi de 8 h 25 à 9 h 20
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
Jeudi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût :
Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.



Inscription loisirs

AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire, de même que des exercices de relaxation. Préalable : être à l'aise en eau profonde puisque tous les cours ont lieu dans cette partie de la piscine. Une ceinture d'aquajogging est fournie.

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10, 12 et 13 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 55
 Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
 Jeudi de 19 h 10 à 20 h 05
 Vendredi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
 158 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
 238 \$ 2 fois/sem.

AQUAPOUSSETTE

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux mamans et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse 16 kg (36 livres) tout au plus. Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants fournis) pour suivre leur mère dans ses mouvements. La séance comprend 45 minutes de mise en forme pour la maman et 10 minutes de cours pour poupon. **Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude.**

Durée : 12 semaines débutant les 11 et 13 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
 Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
 158 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
 238 \$ 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT-DÉBUTANTS - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes déjà initiées à un programme de mise en forme aquatique et qui souhaitent travailler différemment. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Préalable : être à l'aise en eau profonde. Le participant doit se procurer des souliers d'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 9 et 10 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 10
 Mardi de 8 h 25 à 9 h 20
 Mardi de 20 h 15 à 21 h 10
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
 158 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
 238 \$ 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT-AVANCÉS - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes qui souhaitent travailler différemment de façon très performante. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant la nage et des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Préalables : être à l'aise en eau profonde et pouvoir nager 100 mètres (4 longueurs). Le participant doit se procurer des souliers d'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 20 à 20 h 15
 Mercredi de 19 h 35 à 20 h 30
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
 158 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
 238 \$ 2 fois/sem.

PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET MOINS)

- **Classement :** en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.
- **Exigences :** présence d'un parent dans les cours allant de l'Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Limite d'un accompagnateur dans l'eau par enfant.
- Tous les cours sont d'une durée de 40 minutes.
- Aucun matériel requis.

ÉTOILE DE MER - 6 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 8 h 30 à 9 h 10
 Dimanche de 9 h 15 à 9 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

ÉTOILE DE MER / CANARD - 6 à 24 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 17 h à 17 h 40
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

CANARD - 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 55
 Dimanche de 8 h 30 à 9 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

TORTUE DE MER - 24 à 36 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h 45 à 18 h 25
 Mercredi de 17 h à 17 h 40
 Vendredi de 17 h 45 à 18 h 25
 Samedi de 10 h à 10 h 40
 Dimanche de 10 h à 10 h 40
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

LOUTRE DE MER - 3 à 5 ans (avec parent)

Le parent débute la session avec son enfant, dans l'eau, et transfère graduellement son enfant aux soins du moniteur. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 40
 Mercredi de 17 h 45 à 18 h 25
 Samedi de 10 h 45 à 11 h 25
 Samedi de 11 h 30 à 12 h 10
 Dimanche de 10 h 45 à 11 h 25
 Dimanche de 11 h 30 à 12 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

SALAMANDRE - 3 à 5 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec ou sans aide-flottante. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 40
 Lundi de 17 h 45 à 18 h 25
 Lundi de 18 h 30 à 19 h 10
 Mercredi de 17 h à 17 h 40
 Mercredi de 17 h 45 à 18 h 25
 Mercredi de 18 h 30 à 19 h 10
 Vendredi de 17 h à 17 h 40
 Vendredi de 17 h 45 à 18 h 25
 Vendredi de 18 h 30 à 19 h 10
 Samedi de 8 h 30 à 9 h 10
 Samedi de 9 h 15 à 9 h 55
 Samedi de 10 h à 10 h 40
 Samedi de 10 h 45 à 11 h 25
 Samedi de 11 h 30 à 12 h 10
 Samedi de 12 h 15 à 12 h 55
 Dimanche de 8 h 30 à 9 h 10
 Dimanche de 9 h 15 à 9 h 55
 Dimanche de 10 h à 10 h 40
 Dimanche de 10 h 45 à 11 h 25
 Dimanche de 11 h 30 à 12 h 10
 Dimanche de 12 h 15 à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

POISSON-LUNE - 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de deux mètres sans parents et sans aide-flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h 30 à 19 h 10 - bassin récréatif
 Mercredi de 18 h 30 à 19 h 10 - bassin récréatif
 Vendredi de 18 h 30 à 19 h 10 - bassin récréatif
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 - piscine
 Samedi de 12 h à 12 h 40 - piscine
 Samedi de 12 h 15 à 12 h 55 - bassin récréatif
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 - piscine
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 - piscine
 Dimanche de 12 h 15 à 12 h 55 - bassin récréatif
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

CROCODILE - 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
 Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

BALEINE - 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de dix mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 12 h à 12 h 40
 Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET PLUS)

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Habituellement, l'enfant commence le programme Junior quand il débute ou a débuté l'école. **Les cours de tous les niveaux ont lieu dans la piscine.**

JUNIOR 1

L'enfant est débutant, il doit se familiariser avec l'eau et la piscine ou peut avoir complété le niveau Salamandre.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 2

L'enfant doit être capable de nager seul sur une distance de 5 mètres sur le ventre ou peut avoir complété le niveau Poisson-lune.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
 Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 3

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 2, Crocodile ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de dix mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 4

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 3, Baleine ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de 15 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 11 h à 11 h 55
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
 Dimanche de 11 h à 11 h 55
 Dimanche de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 5

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 4 et être capable de nager seul sur une distance de 25 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 11 h à 11 h 55
 Dimanche de 11 h à 11 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 6

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 5 et être capable de nager seul sur une distance de 50 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 11 h à 11 h 55
 Dimanche de 11 h à 11 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 7

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 6 et être capable de nager seul sur une distance de 75 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Dimanche de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 8

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 7 et être capable de nager seul sur une distance de 150 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Dimanche de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

Inscription loisirs

JUNIOR 9/10

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 300 ou 400 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JEUNES SAUVETEURS

Le programme Jeune sauveteur s'adresse aux jeunes de 8 à 12 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe, leur condition physique et qui sont prêts à aller au-delà de l'apprentissage de la natation.

Préalables : INITIÉ : Être capable de nager sans aide-flottante et avoir l'âge indiqué.
 AVERTI-EXPERT : Avoir suivi et réussi le niveau INITIÉ.
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : INITIÉ ET AVERTI-EXPERT :
 Vendredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 69 \$ / Non-résident : 104 \$ (carnet et attestation inclus)

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET PLUS)

ESSENTIEL I

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage. **Les cours ont lieu au bassin récréatif.**

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours s'adresse aux débutants.
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 10
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Une certaine expérience en natation est requise, pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL I.
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres, être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 2.
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme, tout en améliorant leur endurance par la nage. Un programme d'entraînement est proposé.

Préalables : Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt et connaître au moins deux styles de nage.
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h à 18 h 55
 Jeudi de 18 h à 18 h 55
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
 158 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
 238 \$ 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours Sauveteur national. Il permet aux candidats d'acquérir une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidats développent aussi une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : 1. Être âgé de 13 ans ou plus à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.
 2. Démontrer les habiletés et connaissances du niveau Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).
Durée : 10 semaines débutant le 14 janvier 2017 (examen final le 1^{er} avril)

Horaire : Samedi de 15 h à 15 h 45 (classe) et de 16 h à 18 h (piscine)
Coût : Résident et non-résident : 117 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de sauvetage (48 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ taxes incluses)
 • Sifflet et bracelet (12 \$ taxes incluses)

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours Sauveteur national. Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet aux candidats de travailler par la suite comme assistant-surveillant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalable : Détenir le certificat de Médaille de bronze.
Durée : 10 semaines débutant le 15 janvier 2017 (examen final le 2 avril)
Horaire : Dimanche de 15 h 45 à 17 h 45 (piscine) et de 18 h à 19 h (classe)
Coût : Résident et non-résident : 149 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de sauvetage (48 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ taxes incluses)
 • Sifflet et bracelet (12 \$ taxes incluses)

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

Troisième cours obligatoire en préparation au cours Sauveteur national. Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence. Il devra prodiguer des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur lors des situations prescrites par la Règlementation. Ce certificat est valide pour une durée de trois ans.

Préalables : 1. Être âgé de 14 ans ou plus
 2. Détenir le certificat de Croix de bronze
Durée : 16 heures
Horaire : Samedi et dimanche les 14 et 15 janvier, de 8 h 30 à 17 h 30, les deux jours, incluant une pause repas/collation.
Endroit : Centre communautaire
Coût : Résident et non-résident : 63 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de premiers soins (18 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ taxes incluses)

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Reconnu comme norme de performance du surveillant-sauveteur au Canada, le certificat Sauveteur national est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : 1. Être âgé de 16 ans ou plus à l'examen final
 2. Détenir le certificat de Croix de bronze
 3. Avoir réussi le cours Premiers soins – Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA
Durée : Cours semi-intensif de 8 heures par cours, aux 2 semaines :
 29 janvier
 12 et 26 février
 12 et 26 mars
 Examen final le 9 avril
Horaire : Dimanche de 11 h à 20 h, incluant une pause repas/collation.
Coût : Résident et non-résident : 179 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (48 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ taxes incluses)
 • Sifflet et bracelet (12 \$ taxes incluses)

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du brevet Sauveteur national en 5 heures.

Préalable : Détenir le brevet de Sauveteur national et en présenter une preuve au début de la séance
Durée : Une séance de 5 heures
Date et horaire : Samedi 11 mars 2017 de 14 h à 19 h
Coût : Résident et non-résident : 60 \$, incluant les frais de certification

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Passage d'une séance de renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique en 5 heures.

Préalable : Détenir le certificat de Moniteur de sécurité aquatique datant de moins de 5 ans et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : 5 heures (2 heures en salle et 3 heures en piscine)
Date et horaire : Samedi 25 mars 2017 de 14 h à 19 h
Coût : Résident et non-résident : 60 \$, incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION

Les cours de natation privés sont accessibles aux personnes de tous les groupes d'âge et permettent de bénéficier d'un enseignement personnalisé et efficace, adapté au niveau et à la capacité de chacun.

Horaire
 Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives.

Deux sessions de cours seront offertes cet hiver :

- 24 janvier au 26 février 2017
- 27 février au 9 avril 2017

Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :

- Enfants : vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13h30
- Adultes et adolescents : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 50

Coût
 Résident : 105 \$ / Non-résident : 158 \$
 Le tarif pour la série de cours est payable lors de la confirmation du cours.

Inscription

La période d'inscription se déroule du 26 novembre au 20 décembre.

1. Faites parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à cmarin@lancienne-lorette.org en indiquant les informations suivantes :

- Nom et prénom de l'élève;
- Âge et besoins spécifiques de l'élève;
- Session de cours désirée et disponibilité;
- Numéros de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée).

2. Une fois votre inscription confirmée, nous procéderons à votre inscription. Vous pourrez consulter et payer votre inscription à partir de votre Dossier Citoyen. Si vous ne possédez pas encore de Dossier Citoyen, créez-le dès maintenant!

- Rendez-vous sur la page Voilà du site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au lancienne-lorette.org/voila.
- Cliquez sur la section Inscrivez-vous dès maintenant, puis sur Créer mon Dossier Citoyen et suivez les instructions.

Confirmation d'inscription

Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone dès que possible.

Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers et compte tenu des places limitées, les demandes seront traitées par ordre d'arrivée et de priorité :

1. Résident de L'Ancienne-Lorette;
2. Jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
3. Adolescent ou adulte débutant, non nageur;
4. Élève qui veut poursuivre son apprentissage, mais qui ne peut suivre la session régulière.

ACTIVITÉS SPORTIVES

ABDOS-FESSIERS

Mélange d'exercices au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette.

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

AÉRO STEPPING - Intermédiaire NOUVEAU

Entraînement aérobique et cardiovasculaire de pas plus complexes en utilisant le step, avec enchaînement en continu et sur tout style musical.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

Inscription loisirs

AÉROBIE LATINO - 50 ans et plus **NOUVEAU**

Entraînement cardiovasculaire où le participant bouge aux rythmes latino. Ce cours favorise l'agilité, la capacité de bouger et de s'exprimer.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON PM

Nous vous proposons de venir jouer en double au badminton l'après-midi, sans professeur, à l'Aquagym. Vous devrez faire une rotation avec les autres joueurs à chacune des périodes de badminton, le tout étant récréatif. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

*Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 12 semaines.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 14 h 30 à 16 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

Léger étirement à l'arrivée, les équipes sont formées sur les terrains et on s'amuse! Les parties se feront en double. Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : AQUAGYM

BOKWANDO ATHLÉTIQUE **NOUVEAU**

Entraînement cardiovasculaire et musculaire, utilisant les techniques d'art martial et de boxe et des enchaînements aérobiques. Intense, très efficace et dynamique.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

CARDIO-STEP

Cours visant à améliorer la capacité cardiovasculaire du participant à l'aide d'un step, d'une intensité et d'une complexité progressives.

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h à 19 h
 Jeudi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO-TONUS

Cours axé sur l'endurance musculaire ayant pour but de tonifier les principaux groupes musculaires du corps. La dépense calorique sera optimale.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
 Jeudi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO VITALITÉ

Ce cours s'adresse aux gens actifs et en santé de 45 ans et plus qui ont envie de bouger. Les exercices, qui sont dirigés, feront travailler votre cœur, vos muscles et bien plus.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CHEERLEADING – Enfants

Les participants apprennent des routines et chorégraphies inspirées de la danse et de la gymnastique, tout en développant un esprit d'équipe. Ce cours est une introduction au cheerleading et se veut récréatif.

Information : Justine Nollet, 581 998-9860, nolletjustine@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5 à 7 ans)
 Vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8 à 11 ans)
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

ENTRAÎNEMENT DE BOXE

Lors de ce cours d'initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours. **Vous devez fournir vos propres gants de boxe et bandages.**

* Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

Information : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 10 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
 Mardi de 17 h à 18 h
Coût : Résident : 95 \$ / Non-résident : 143 \$
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT DE BOXE – 14-17 ans

Lors de ce cours d'initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours. **Vous devez fournir vos propres gants de boxe et bandages.**

* Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

Information : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 16 h 45 à 17 h 45
Coût : Résident : 95 \$ / Non-résident : 143 \$
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

Ce cours travaille le cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaires, soit par intervalles, avec des séries ou des circuits aérobiques et musculaires, en utilisant les poids libres et tout équipement nécessaire.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

COMBO SPORTIF BALLON SUISSE **NOUVEAU**

Exercices de stabilisation et de mobilité en utilisant plusieurs ballons afin d'améliorer son cardiovasculaire, sa force, son endurance, son agilité et sa posture, tout en s'amusant!

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

COMBO BOSSU ET CARDIO MILITAIRE **NOUVEAU**

BOSSU : demi-ballon sur une plateforme
 Nouvelle technique d'entraînement cardiovasculaire et musculaire simple, mais intense. Travail de stabilisation favorisant la force, la puissance musculaire, l'endurance, l'agilité, la posture et la mobilité à l'aide de plusieurs équipements, tout en s'amusant.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GROUILLE OU ROUILLE

Une activité physique où on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, étirements, exercices en stations et pas de danse, le tout en se déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et la souris! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront proposés au début et à la fin de chaque séance.

Professeure : Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 11 et 12 janvier 2017
Horaire : Mercredi 10 h 30 à 11 h 30
 Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

Comprendre que l'attention liée à l'intention dans la pleine conscience amène forcément un changement, tant spirituel, psychologique et physique. Pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration, de centration, se libérer des tensions et expulser les toxines.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 10 h 30 à 12 h
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – Enfants de 4 à 6 ans

NIVEAU 1 - Débutant

Objectifs : apprivoiser les appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline). Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité. Ce cours est une exploration à la gymnastique, il est donc recommandé uniquement pour les débutants.

NIVEAU 2 – Avec expérience

Objectifs : développer davantage les éléments gymniques acquis au niveau 1 aux appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline) en vue d'apprendre de nouveaux mouvements plus avancés. Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) ou ayant suivi un cours psychomoteur.

Information : Sabrina Cloutier, 581 308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Niveau 1 : Samedi de 8 h 30 à 9 h 30
 Samedi de 9 h 35 à 10 h 35
 Niveau 2 : Samedi de 10 h 40 à 11 h 40
 Samedi de 11 h 45 à 12 h 45
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE – Jeunes de 4 à 7 ans et de 8 à 12 ans

NIVEAU 1 – 4 à 7 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir suivi le cours de niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

Objectif : développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils, notamment au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre. Circuits gymniques avec les engins. Pour faire partie de ce groupe, l'enfant doit être discipliné, attentif et aimer évoluer dans ce sport.

NIVEAU 1 AVANCÉ – 4 à 7 ans

L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

NIVEAU 2 – 8 à 12 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable que le jeune possède une base en gymnastique ou certaines habiletés motrices.

Objectif : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre (pivots, élans, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils). Pour s'inscrire dans ce cours, le jeune doit avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.

Information : Sabrina Cloutier, 581 308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Niveau 1 : Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30
 Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35
 Niveau 1 avancé : Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
 Niveau 2 : Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40
 Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10
Coût : Niveau 1 : Résident : 74 \$
 Non-résident : III \$
 Niveau 2 : Résident : 84 \$
 Non-résident : 126 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

MINI-TENNIS – Enfants de 5 et 6 ans **NOUVEAU**

Cours d'initiation au mini-tennis. L'équipement nécessaire est fourni sur place.

Information : Ludovick Bouchard, ludo.bouchard_39@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 12 h 30 à 13 h 30
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : AQUAGYM

HOCKEY COSOM – Parents-enfants (de 7 à 10 ans) **NOUVEAU**

Le concept est simple : on sépare les équipes et on s'amuse! L'équipement nécessaire est fourni sur place.

Information : Ludovick Bouchard, ludo.bouchard_39@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 13 h 45 à 14 h 45
Coût : Résident : 30 \$ par personne
 Non-résident : 45 \$ par personne
Endroit : AQUAGYM



Inscription loisirs

BASKETBALL – Parents-enfants (de 8 à 12 ans) NOUVEAU

Le concept est simple : on sépare les équipes et on s'amuse! L'équipement nécessaire est fourni sur place.

Information : Ludovick Bouchard, ludo.bouchard_39@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 15 h à 16 h
Coût : Résident : 30 \$ par personne
 Non-résident : 45 \$ par personne
Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION – Débutant

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Vous expérimenterez dans le cours la méditation bouddhique et taoïste.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

MOTRICITÉ JEUNESSE – Enfants de 2 et 3 ans avec parent

Les séances débutent par un échauffement suivi de la première partie dans laquelle les enfants passent du temps avec leur parent, sous la forme d'un parcours moteur ou d'ateliers. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants. On termine avec une petite relaxation. Vous devez porter des espadrilles et des vêtements confortables.

Information : Lauria Jacques, 418 446-8881, lauriajackson@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 8 h à 8 h 50
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : AQUAGYM

MULTI CARDIO MILITAIRE

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne des exercices soutenus et dirigés par des intervalles de temps donné à travers des circuits toniques.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

PÉTANQUE-ATOUT – Adultes de 50 ans et plus

Le jeu de pétanque-atout se pratique en équipe de cinq joueurs. Il s'agit de faire rouler des boules de pétanque dans les trous de la cible où les points sont préalablement indiqués afin de compter le plus grand nombre de points possible.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

POWER YOGA NOUVEAU

Pratique dynamique de postures (asanas) et enchaînements très rigoureux : savoir renouer avec l'intelligence de son corps, tonicité, vitalité et calme intérieur.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

RETRAITE EN FORME

Cours accessible et adapté aux retraités de tous les âges. L'expertise des professionnels de la santé de notre équipe assurera la sécurité des exercices proposés à une clientèle qui désire rester active.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 10 h à 11 h
 Mercredi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

PALET (shuffleboard) – Adultes de 50 ans et plus

Jeu qui se pratique sur une surface de 52 x 6 pieds avec un triangle servant de cible à chaque bout dans lequel des subdivisions sont numérotées pour le décompte des points. Les adversaires tentent de placer les disques (palets) qu'ils lancent à l'aide d'un bâton d'une longueur de 6 pieds. Vous devez avoir des espadrilles ou des chaussures avec une semelle en caoutchouc.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

PILATES POSTURES ET STABILISATION

La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

PILATES POSTURES ET STABILISATION

La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 14 h 15 à 15 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

RAQUETTES EN FORÊT NOUVEAU

Parcourez en raquettes les superbes sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging, accompagnés d'un dynamique professeur. Se garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais, c'est ce que nous vous proposons. Vous devez apporter vos raquettes et votre lampe frontale.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 10 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 65 \$ / Non-résident : 98 \$
Endroit : AQUAGYM (PORTE D'ENTRÉE AVANT)

RESPIRATION CLÉ DE LA SANTÉ PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE – Débutant

On se plaint couramment de fatigue et d'épuisement, mais il est rare que l'on observe la façon dont on respire. Pourtant, la fatigue, l'épuisement, la tension et l'irritabilité peuvent dépendre de votre respiration. Cours pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration et développer sa conscience du moment présent.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 20 h à 21 h 30
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)

STRETCHING

Adaptés à votre condition physique et à vos capacités, exercices d'étirements et de mobilité favorisant l'amplitude articulaire, la souplesse et la tonification de vos muscles.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

TAI-CHI – Débutant

Issu du plus profond de la civilisation chinoise, le Tai Chi Chuan a traversé les millénaires et sa pratique s'est répandue partout en Occident. Le but de ces mouvements thérapeutiques est yang sheng, c'est-à-dire « nourrir la vie ». Gymnastique douce, acupuncture en mouvement, rééducation respiratoire et posturale, méditation et prévention.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 9 h à 10 h 30 – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
 Lundi de 18 h 30 à 20 h – CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$

TENNIS SUR TABLE (PING PONG) – Junior débutant et intermédiaire

COURS DÉBUTANT - 6 à 13 ans
 Cette activité s'adresse aux jeunes ayant peu ou pas d'expérience en tennis de table. Les participants apprendront les différentes techniques de base : coup droit, revers, coups brossés et coupés, attaque et défense, les règlements, ainsi qu'une initiation aux effets.

COURS INTERMÉDIAIRE - 9 à 18 ans
 Cette activité s'adresse aux jeunes possédant déjà plusieurs techniques de base. Les participants auront l'occasion de perfectionner ces techniques, d'apprendre à utiliser et à contrôler les différents types d'effets, ainsi que de se préparer à la compétition.

Information : Côte-Vincent Bernier, 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 10 h à 12 h (débutant et intermédiaire)
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : AQUAGYM

PICKLEBALL PM NOUVEAU

Pickleball : jeu de raquette simple avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois qui consiste à envoyer la balle par-dessus le filet de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton. Cette activité plaira aux adeptes de sport de raquettes.

Nous vous proposons de venir jouer au pickleball l'après-midi, sans professeur ni arbitre, à l'Aquagym. L'équipement nécessaire est fourni sur place.

*Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 12 semaines.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi 13 h à 14 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Volleyball mixte 6 contre 6 de façon récréative en compagnie d'un animateur. Le cours débutera par un léger échauffement suivi de la division des équipes. Vous jouerez ensuite de façon continue pendant toute la durée de l'activité.

Information : Sébastien Lemay, seb_sport10@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 18 h à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

YO-VITALITÉ

Combinaison de Pilates et de yoga. Séances permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Sculpte et tonifie la silhouette et augmente de la force et souplesse des muscles et tissus.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA – APPROCHE VINIYOGA

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égal pour la santé du corps et de l'esprit grâce à ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégerance Viniyoga. L'esprit de Viniyoga, c'est partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites. Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignés. Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (āsanas) et respiratoires (prāṇāyāma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psychocorporelle permettant d'améliorer grandement la qualité de vie et d'atteindre la santé profonde.

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
 Pierrette Pineau, 418 849-3156, pepinot@ccapcable.com
 Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10, 11 et 12 janvier 2017
Horaire : **Débutant 1** – Sans expérience de yoga
 Professeure : Jocelyne St-Onge
 Lundi de 9 h 30 à 10 h 30
 Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Débutant 2 – Préalable : trois mois de pratique et plus
 Professeure : Jocelyne St-Onge
 Lundi de 10 h 30 à 11 h 30
 Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30

Sportif
 Professeure : Sylvie Laroche
 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (Débutant)
 Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 (Avancé)

Intermédiaire – Préalable : un an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
 Mardi de 9 h 30 à 10 h 45, Professeure : Jocelyne St-Onge
 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30, Professeure : Pierrette Pineau

Avancé – Préalable : deux ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires
 Mardi de 10 h 45 à 12 h, Professeure : Jocelyne St-Onge
 Mercredi de 18 h à 19 h 15, Professeure : Pierrette Pineau
 Jeudi de 9 h à 10 h 15, Professeure : Jocelyne St-Onge

Coût : **Débutant 1 et 2 : Résident :** 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Intermédiaire et avancé :

Résident : 84 \$ / Non-résident : 126 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)

Inscription loisirs

YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISES)

Yoga plus léger qui s'adresse principalement aux personnes qui ont des problèmes physiques. Il se concentre sur le corps et la respiration en insistant sur les aménagements appropriés à chaque personne. Il procure le bien-être, assouplit le corps et calme le mental.

Professeur : Josée Lemieux, 418 871-6368, joseelem@hotmail.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

Cours et son contenu : Pour toute question, communiquez avec le responsable du cours.

VOLET ARTS VISUELS - JEUNESSE

À LA DÉCOUVERTES DES ARTS – 7 à 12 ans

Exploration et exploitation de différents médiums comme l'acrylique, l'aquarelle, le fusain et la sanguine, les pastels et l'encre de Chine et techniques mixtes pour marier le tout. Consultez la page Facebook Les ateliers d'arabesques pour voir des exemples de projets effectués lors d'ateliers.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 10 h à 11 h 15
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$ (matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE – 8 à 14 ans NOUVEAU

Techniques de base de la peinture (gouache, acrylique, aquarelle). L'enfant sera amené à développer son regard critique, son autonomie, sa dextérité manuelle et sa créativité en explorant différentes techniques. Le cours sera adapté au besoin et à la capacité du groupe d'âge.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 11 h à 13 h
Coût : Résident : 95 \$ / Non-résidents : 142,50 \$ (matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉATION D'UNE BANDE DESSINÉE – 8 à 14 ans

Création d'une bande dessinée de 3 pages sur du papier 8 1/2 x 11, suivant toutes les étapes nécessaires, de l'écriture du scénario, à la mise en couleur, en passant par l'ébauche de personnages et l'encrage au feutre.

Responsable : Rosalie Girard, 418 872-7665, girardrosalie@yahoo.ca
Durée : 6 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 10 h à 11 h 30
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Chaumonot)

VOLET ARTS VISUELS - ADULTES

DESSIN

Le cours est divisé en quatre modules portant sur différents sujets. La durée des blocs est de trois semaines, comprenant différentes techniques de dessin. Chaque module se termine par un dessin dont le sujet est déjà déterminé et qui renferme les techniques explorées.

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 12 h à 15 h 45
Coût : Résident : 195 \$ / Non-résident : 293 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Plamondon)

PEINTURE SUR BOIS

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : lundi de 12 h à 15 h 45
Coût : Résident : 195 \$ / Non-résident : 293 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 50 \$)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Plamondon)

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE – Débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcy.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 10 janvier 2017
Horaire : Lundi de 13 h à 16 h – LA HUTTE
 Lundi de 18 h 30 à 21 h 30 – MAISON DE LA CULTURE
 Mardi de 13 h à 16 h – LA HUTTE
Coût : Résident : 195 \$ / Non-résident : 293 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)

SCRAPBOOKING – PROJETS VARIÉS – 18 ans et plus

Le participant aura l'opportunité de créer une multitude de projets réalisés avec différentes techniques de scrapbooking. Au menu : cartes diverses (de souhaits, dimensionnelles, avec reflet de lumière), boîtes lumineuses et personnalisées, enveloppes avec décoration intérieure et extérieure pour les cartes et plus encore! Chaque participant se doit de communiquer par courriel avec la responsable de l'atelier afin de recevoir la liste de matériel requis avant le début de la session.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$ (matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET MODE DE VIE - ADULTES

LE MONDE DU VIN – 18 ans et plus

Pendant 12 semaines, dans un climat d'échanges cordiaux et avec documentation, les éléments suivants seront abordés :

- Comprendre le processus de fabrication du vin;
- Se familiariser avec les termes de la dégustation d'un vin;
- Procéder à l'accord des mets et vins par la dégustation de différents vins;
- Acquérir une plus grande confiance dans le choix d'un vin selon ses goûts;
- Découvrir les différentes régions viticoles du monde en cherchant à comprendre les différences qui marquent les vins de ces pays.

Matériel de base fourni. Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres IMAO seront payables au premier cours. Un reçu vous sera émis.

Responsable : Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 140 \$ / Non-résident : 210 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Différents thèmes seront développés pour permettre de faire des choix harmonieux selon les principes de base de la décoration et les tendances actuelles : couleurs, matériaux, habillage de fenêtre et lumière, couvre-planchers et survol du home staging.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Durée : 6 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

AMÉNAGEMENT: NOUVELLES TENDANCES, DU SOUS-SOL AU GRENIER

On rafraîchit du sous-sol au grenier! Plus qu'un grand ménage : on rénove, on réaménage et on revampe les pièces principales de la maison. Nouveau revêtement de plancher, changement de vocation des éléments existants, ajout d'accessoires, nouvelles couleurs et voilà un nouveau décor! Découvrez les possibilités offertes par les nouveaux matériaux et comment les intégrer à un intérieur à rénover. En groupe, nous pourrions trouver des solutions pour des problématiques précises, soumises par les participants.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Durée : 6 semaines débutant le 21 février 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET TECHNO – ADULTES

FORMATION IPAD

Sous forme d'ateliers, chaque participant expérimente les différents thèmes abordés sur son propre iPad. Ces ateliers s'adressent aux personnes débutantes qui n'ont pas ou peu d'expérience avec l'informatique et qui veulent se familiariser rapidement avec les fonctions principales d'un iPad.

Préalables : Posséder son propre iPad d'Apple avec IOS Version 7 et plus. Avoir son identifiant Apple (iCloud) et son mot de passe. Avoir une adresse courriel et un mot de passe.
Responsable : Renald Samson, 418 659-7851, samren@videotron.ca
Durée : 8 semaines débutant le 16 janvier 2017
Horaire : Lundi de 13 h à 15 h
Coût : Résidents : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET LANGUES - ADULTES

ANGLAIS DÉBUTANT

Pour se débrouiller lors d'un voyage ou tout simplement pour apprendre une nouvelle langue, ce cours s'adresse aux gens qui débutent ou qui ont peu de connaissances en anglais. Les formules de base et les phrases les plus courantes seront au menu pour vous donner des outils lors de votre prochaine conversation en anglais.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30
 Vendredi 11 h 30 à 13 h
Coût : Résidents : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Père-Chaumonot)

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE NOUVEAU

Ce cours se veut la suite logique du cours d'anglais de l'automne 2016 et vise une clientèle sachant déjà communiquer dans les situations courantes. Pour se débrouiller lors d'un voyage ou pour parfaire vos connaissances en anglais, ce cours est pour les gens qui ont une base et peuvent se débrouiller avec quelques phrases courantes et les formules de base en anglais.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h à 21 h
 Mercredi 13 h 30 à 15 h
Coût : Résidents : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Père-Chaumonot)

ESPAGNOL DÉBUTANT

Pour se débrouiller lors d'un voyage ou tout simplement pour apprendre une nouvelle langue, ce cours s'adresse aux gens qui débutent ou qui ont peu de connaissances en espagnol. Les formules de base et les phrases les plus courantes seront au menu pour vous donner des outils lors de votre prochaine visite dans les pays du Sud.

Responsable : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL intermédiaire NOUVEAU

Ce cours se veut une suite logique au cours d'espagnol de l'automne et vise une clientèle sachant déjà communiquer dans les situations courantes. Les objectifs visés sont de développer son habileté à communiquer oralement, comme émetteur et récepteur, de développer la spontanéité des interactions et connaître les règles formelles des discours plus officiels.

Responsable : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET MUSIQUE – JEUNESSE

ÉVEIL MUSICAL – 3 à 6 ans

L'enfant découvrira la musique par son corps, ses sens et sa voix à travers les jeux, la danse et le mouvement, les histoires, le bricolage, l'écoute, le visuel et le dessin.

Responsable : Denise Bouchard, 418 931-7513, denisemieuxetre@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ÉVEIL MUSICAL 2 – 3 à 6 ans

Ce cours est une suite logique au cours Éveil musical de l'automne 2016. L'enfant découvrira la musique par son corps, ses sens et sa voix à travers les jeux, la danse et le mouvement, les histoires, le bricolage, l'écoute, le visuel, le dessin et l'apprentissage de chansons accompagnées de gestes.

Responsable : Denise Bouchard, 418 931-7513, denisemieuxetre@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 11 h à 12 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Inscription loisirs

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

VOLET ENFANTS – 3 À 9 ANS

CRÉER AVEC ADÉ - L'EXPLORATION SPATIALE

Création d'une petite fusée qui voyagera parmi les planètes et les météorites.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 29 janvier 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ - MINOU D'AMOUR

Venez peindre et bricoler un adorable chaton qui viendra se reposer sur le bord de la fenêtre.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 19 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ - MON JOLI MINOIS

Exploration de différents médiums afin de réaliser un portrait ou autoportrait. Ce projet sera exposé à la Maison de la culture en avril.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 12 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ - COCOS GÉANTS!

Un projet amusant où vous réaliserez un coco géant.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 9 avril 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET FAMILLE

DES TOTEMS DE JOUETS ET D'OBJETS – 6 à 12 ans

Vous avez de vieux jouets abimés et ne savez plus quoi en faire? En utilisant ceux-ci et autres objets variés, nous créerons un totem qui représentera ce que votre enfant aime. Important : vous devez apporter 2-3 vieux jouets pour participer!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Date : Dimanche 5 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

MOBILE – 6 à 12 ans

Après les capteurs de rêve, voici les capteurs de bonheur : des cœurs créés à partir de matériaux transparents, brillants et de mots doux qui égayeront la maison et capteront la lumière et le bonheur. Plaisir de créer assuré.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 12 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

AVOIR LE DROIT DE SE SALIR! – 6 à 12 ans

Le dripping est une technique consistant à faire des superpositions de plusieurs couleurs d'un même spectre sur des surfaces originales ou des toiles. Une expérience unique pour vos enfants, car il est peu probable que vous la répétiez à la maison! Linge à salir requis!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com,
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Date : Dimanche 19 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

MASQUE D'ANIMAUX – 4 à 12 ans

Venez créer un joli masque de lapin, de chat ou de souris. On manipule cartons, feutres et papiers divers pour réaliser des masques amusants qui nous serviront de point de départ à la création d'une pièce de théâtre improvisée.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 2 avril 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 45
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ADULTES

TRIO FAUX FINI

Réalisation de trois faux-finis (cuir, marbre et granite). Idéal pour transformer un coffre, un meuble ou un panneau d'armoire.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 28 janvier 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

JOURNÉES CRÉATIVES DE SCRAPBOOKING

La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Présentez-vous avec votre matériel de base et l'animatrice mettra à votre disposition de multiples poinçons, machine à gaufrir et embosser, matrice de coupe, etc. La personne responsable de l'activité sera présente pour vous donner des trucs et conseils sur vos projets. Une liste de matériel vous sera fournie lors de l'inscription

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797,
 linrob50@hotmail.com
Date : Les samedis 4 février 2017 et 1^{er} avril 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCORATION : LE CHOIX D'UN NOUVEAU COUVRE-PLANCHER

Lors de cet atelier, on vous exposera les étapes d'une rénovation et les différents choix de couvre-plancher. Présentation d'échantillons, discussions, préparation et installations des revêtements.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : Samedi 11 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE DÉCORATIVE SUR COQUILLAGE

La peinture sur coquillage, que ce soit décoratif ou pour donner une utilité à l'objet, donne des résultats surprenants.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 25 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

BRICO-RÉCUPÉRATION HIVER

Réalisation d'une œuvre à partir de matière recyclée. Découvrez le plaisir de donner une seconde vie aux objets.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 18 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCORATION : ACCESSOIRES, OÙ, QUAND, COMMENT?

Comment choisir les formes et couleurs des accessoires, comment les disposer et les regrouper dans une pièce et à quelle hauteur? Tout pour finaliser un décor sans le surcharger.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : Samedi 25 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (PAYANTS)

GARDIENS AVERTIS - 11 ans et plus

Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances et le développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions en secourisme sont intégrées au programme et dispensées par des secouristes accrédités. Les participants doivent apporter leur lunch le jour de la formation.

Information : Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147
Date : Dimanche 5 février 2017
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Coût : Résident : 53 \$ / Non-résident : 79,50 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

ON PART EN VOYAGE : LES VINS DU MONDE - 18 ans et plus

Le temps d'une soirée en toute simplicité, venez découvrir les vins du monde, leurs complexités et les différents accords qui leur conviennent. Réservez votre billet de croisière et présentez-vous au quai d'embarquement à la Maison de la culture pour un dépaysement garanti!

Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Date : Lundi 20 février 2017
Horaire : 19 h à 22 h
Coût : 10 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Inscription loisirs

FITNESS TEMPS DANSE L'ANCIENNE-LORETTE

Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les tout-petits comme les grands depuis maintenant 27 ans et qui propose un volet fitness.

*Les inscriptions au volet danse ont lieu à l'automne uniquement et durent 26 semaines.

INFORMATION GÉNÉRALE

Tarification

Une carte au coût de 100 \$ est valide pour 12 cours. Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Après entente avec la responsable, il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

NOUVEAU : Vous pouvez acheter une carte valide pour 2 cours par semaine par session, au coût de 175 \$, ou pour 3 fois et plus par semaine par session, au coût de 250 \$. Cette carte vous permet de participer à n'importe quel cours du volet fitness, et ce, le nombre de fois que le souhaitez par semaine (sauf le Kangoo Jump, à moins d'avoir vos propres bottes).

ZUMBA – Pour les parents

Venez-vous dégourdir dans un cours de ZUMBA pendant que votre enfant danse. Chaque cours est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble pendant 30 minutes intenses qui vous feront brûler des calories.

Trois possibilités vous sont offertes, selon l'horaire de votre enfant.

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 9 h à 9 h 45
 Samedi de 10 h à 10 h 30
 Samedi de 10 h 45 à 11 h 15
Coût : Résident : 50\$ / Non-résident : 100\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

ZUMBA – FITNESS

Minimum 15 participants, maximum 35 participants

Chaque cours est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble grâce à des exercices sans contrainte, en mêlant des mouvements à haute et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de musiques latino-américaines et du monde!

Durée : 12 semaines débutant dans la semaine du 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h à 19 h 55
 Mardi de 20 h à 20 h 55
 Mercredi de 19 h à 19 h 55
 Jeudi de 20 h à 20 h 55
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS
 PAVILLON ST-CHARLES

ZUMBA GOLD

Minimum 15 participants, maximum 25 participants

Idéal pour les seniors qui souhaitent participer à un cours de ZUMBA alternatif recréant les mouvements originaux, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie ZUMBA® facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme.

Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 13 h à 13 h 55
 Jeudi de 13 h à 13 h 55
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

PILOXING

Minimum 10 participants

Piloxing® est un programme de fitness interdisciplinaire exaltant qui allie le meilleur du Pilates, de la boxe et de la danse en une séance d'entraînement fractionné de haute intensité. En s'appuyant sur la science la plus actuelle, Piloxing® intègre des concepts tels que l'entraînement fractionné et l'entraînement pieds nus afin de brûler un maximum de calories et d'augmenter l'endurance.

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

POUND

Minimum 10 participants

Mettez au défi votre rockeur intérieur avec cette fusion de mouvements et de musique inspirés d'un jam. L'utilisation de baguettes nommées Ripstix™ spécialement conçues pour transposer le rythme de la musique en une séance exaltante d'entraînement complet du corps combinant cardio, conditionnement et étirement tels que le yoga et le Pilates. Conçu pour tous les niveaux de forme physique, POUND® offre l'ambiance idéale pour améliorer le rythme, la coordination, l'agilité, l'endurance et la musculature.

Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON NOTRE-DAME

KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS

Entraînement chorégraphié où les mouvements sont conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardiovasculaire. Très simples, les mouvements de base augmentent en intensité et en complexité à mesure que vous progressez. Afin de maximiser les efforts, vous utiliserez les bottes Kangoo Jumps, qui préviennent également les impacts aux articulations. Programme explosif, motivant et ludique créé pour défier le corps en entier!

*Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 livres.

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h à 19 h
Coût : Avec location de bottes : Résident : 120\$ / Non-résident : 180 \$
 Sans location de bottes : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

INSANITY

Êtes-vous prêt à relever le défi ultime? Transformez votre corps en entier avec ce programme de conditionnement physique. Et vous n'aurez pas besoin d'équipement ou de poids; il vous suffit d'avoir la volonté de creuser plus loin et de repousser vos limites. Le programme INSANITY® se sert de la méthode entraînement maximal par intervalles. Vous ferez des exercices cardiovasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, puissance, résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercices à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos pour obtenir des résultats absolument spectaculaires.

Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 20 h à 21 h
 Mercredi de 20 h à 21 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON ST-CHARLES

CIZE

Vous n'en pouvez plus de faire des accroupissements, des pompes et des exercices cardiovasculaires ennuyants? Cet entraînement de danse conçu par Shaun T fait de la perte de poids une expérience avec de nouveaux mouvements et de l'excellente musique pour que vous obteniez la meilleure forme de votre vie!

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON ST-CHARLES

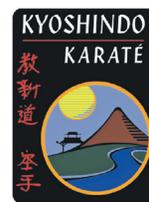
COUNTRY HEAT

Cette séance d'entraînement de danse d'inspiration country ne ressemble à aucune autre séance que vous avez essayée. Elle est tellement simple et amusante que vous en redemanderez. En peu de temps, vous serez accro aux étapes simples et aux chansons country accrocheuses. Des calories perdues en s'amusant!

Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON ST-CHARLES

Information

Annie Fournier
 418 861-9081 | info@tempsdanse.org | tempsdanse.org | Suivez-nous sur 



CLUB DE KARATE KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette et voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7^e dan, a initié plus de 5 900 adeptes et formé plus de 88 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux et sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION D'HIVER 2017

Par téléphone : 418 871-7334
 Par Internet : karatekyoshindo.com

UNIFORME

L'achat du kimono et de l'écusson sont aux frais du participant au coût de 60 \$.

ENDROIT

Tous les cours se donnent à l'école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame, à L'Ancienne-Lorette.

DURÉE ET DÉBUT DES SESSIONS

12 semaines débutant les 14 et 17 janvier 2017

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement pour cause majeure doit être transmise aux responsables du Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette. La politique du Service des loisirs s'applique.

TARIFICATION POUR NON-RÉSIDENTS

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle.

Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 % selon la politique de tarification pour non-résidents.

KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base
Clientèle : 5 ans
Niveau : Débutant
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE

Initiation aux techniques de base
Clientèle : 6 à 8 ans
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

KARATÉ SAMEDI-PARENTS

Initiation aux techniques de base
Clientèle : Parents d'enfants inscrits le samedi matin
Niveau : Débutant
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

KARATÉ JUNIOR-PARENTS

Initiation aux techniques de base
Clientèle : Parents d'enfants inscrits les mardis et jeudis soirs
Niveau : Débutant
Horaire : Mardi et jeudi de 18 h 45 à 19 h 45
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$

KARATÉ JUNIOR

Initiation et pratique
Clientèle : 8 à 13 ans
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Mardi et jeudi de 18 h 45 à 19 h 45
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$

KARATÉ SÉNIOR

Initiation et pratique
Clientèle : 14 ans et plus
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Mardi et jeudi de 20 h à 21 h 30
Coût : Résident : 105 \$ / Non-résident : 157,50 \$

Information

Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud
 418 871-7334 (du lundi au vendredi après 18 h et le samedi de 8 h à 21 h)
 karatekyoshindo.com



Calendrier et événements

APPRENTIS DE LA COUTURE

ATELIER DE CONFECTION D'ARTICLES DE NOËL
Lundi 5 décembre, 13 h à 15 h 30

Coût : 4 \$
Inscription requise.

FORMATION DE BASE EN COUTURE
Dès janvier 2017 – Deux samedis consécutifs, 9 h à 12 h

Minimum deux participants, maximum quatre participants par cours.
Coût : 25 \$, incluant le cahier de cours, les échantillons, les tissus et les accessoires pour la confection.

Nous sommes heureux d'offrir aux personnes de 10 ans et plus une formation de base en couture comprenant de la théorie, des exercices pratiques sur l'utilisation de la machine à coudre et de ses accessoires ainsi que la création d'un sac sous la supervision des deux animatrices. Autorisation parentale requise pour les mineurs.

INFORMATION
Christaine Labbé : 418 951-7443
Suivez-nous sur [f](#)



ATELIER D'INFORMATION
Samedi 3 décembre, 9 h à 12 h

Chaque mois, des ateliers d'information de groupe sont offerts afin de bien se préparer pour l'allaitement.
Coût : 25 \$ par couple

RENCONTRES PARLONS LAIT
Tous les mardis, 9 h 30 à 11 h 30

Venez rencontrer d'autres mères pour discuter de différents sujets entourant la maternité, en présence d'une consultante en lactation qui peut répondre aux questions sur l'allaitement et peser votre bébé.

SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE
7 jours sur 7, 8 h à 20 h

Des bénévoles sont disponibles pour répondre aux questions concernant l'allaitement et les services offerts par Chantelait. Les coordonnées des bénévoles de garde sont données au 418 877-5333.

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE
Sur rendez-vous

Une consultante en lactation certifiée est disponible pour rencontrer les mères qui ont besoin d'une expertise pour améliorer leur allaitement.

VENTE ET LOCATION DE TIRE-LAIT

En tout temps, vous pouvez obtenir des conseils pour la location ou l'achat d'un tire-lait et ses accessoires.
Coût : À partir de 60\$, selon le modèle choisi. Prix du milieu communautaire.

INFORMATION
Sandy Delisle : 418 877-5333
chantelait@videotron.ca
chantelait.org
Suivez-nous sur [f](#)



CHEVALIERS DE COLOMB
CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mardi 6 décembre, 19 h 30

SOUPER DE LA LIGUE DE SACS DE SABLE
Samedi 10 décembre, 17 h

FÊTE DES ENFANTS DES MEMBRES
Dimanche 11 décembre, 14 h

SOUPER DES MEMBRES ET DES CONJOINTES
Mardi 20 décembre, 18 h

Bienvenue à tous nos frères Chevaliers et à leurs conjointes.

RECRUTEMENT
Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres afin de rejoindre notre Conseil et apporter de nouvelles idées pour le bien-être de la communauté de L'Ancienne-Lorette. Contactez-nous pour plus d'information.

INFORMATION
Pierre Cormier, Grand Chevalier
Conseil 4246 : 418 872-1383
Téléphone : 418 871-4671
pierre.cormier271049@videotron.ca



CHORALE LES CŒURS D'OR

CONCERT FÉRIE DE NOËL 2016
Samedi 10 décembre, 19 h

Église de St-Martin-de-Val-Bélair
3320, route de l'Aéroport
Entrée libre (contribution volontaire).

Bienvenue à tous, grands et petits!

INFORMATION
418 843-6943

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOIRÉE DANSANTE
Vendredi 2 décembre, 19 h 30 à 23 h

Soirée dansante au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin, suivie d'un buffet.

Coût : 9 \$ pour les membres et 11 \$ pour les non-membres

NOËL D'ANTAN
Vendredi 9 décembre, dès 16 h

Messe, concert, souper et soirée dansante. Apportez votre vin! Ouverture des portes à 15 h.

Coût : 28 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non-membres

SAINT-SYLVESTRE
Samedi 31 décembre, dès 19 h

Venez célébrer l'arrivée de la nouvelle année avec nous. Au programme, danse, souhaits et buffet! Procurez-vous votre billet dès maintenant.

Coût : 20 \$ pour les membres et 22 \$ pour les non-membres

RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRE
Mardis et jeudis, 13 h à 16 h

Les cartes de membre sont disponibles à notre local. Vérifiez la date d'expiration de votre carte, elle vous indique quand la renouveler!

Veillez noter que les activités régulières prendront fin le 9 décembre pour la période des Fêtes et reprendront le 5 janvier.

INFORMATION
Joachim Gagnon : 418 871-9122
Élisabeth Goupil : 418 872-8203



CLUB LIONS

SOUPER DE NOËL
Mercredi 7 décembre, 17 h 30

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
Mercredi 21 décembre, 19 h
Local du Club Lions

GÂTEAUX AUX FRUITS
Coût : 17 \$ (gâteau en forme de couronne de 900 grammes dans une boîte métallique)

Réservez le vôtre dès maintenant, que ce soit pour gâter les gens de votre entourage ou pour vous faire plaisir! Possibilité de livraison. Grâce à votre appui, nous pourrions répondre aux nombreuses demandes d'aide de différents organismes de notre communauté.

COLLECTE DE LUNETTES USAGÉES

Les dons de lunettes usagées peuvent être déposés dans les boîtes spécialement identifiées et prévues à cet effet dans les pharmacies et les bureaux des optométristes de L'Ancienne-Lorette.

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Pour créer des liens avec des gens de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à notre équipe dynamique en tant que membre ou bénévole auprès de personnes ayant un handicap visuel. Pour plus d'information, appelez au 418 872-4388.

Merci de votre support au cours de l'année 2016. Nous en profitons pour vous souhaiter un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2017!

INFORMATION
418 871-0766 ou 418 872-8589

LE CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE

LE CLUB PHOTO REÇOIT – PRÉSENTATION NOS ESCAPADES PRINTANIÈRES DANS LE SUD DES ÉTATS-UNIS

Vendredi 2 décembre, 19 h 30
Bibliothèque Marie-Victorin

Pour la soirée de décembre du Club photo reçoit, nous accueillons Lise Fontaine, qui vous fera vivre ses escapades dans le sud des États-Unis. En sa compagnie, nous partirons à la découverte de la Louisiane et du Texas, avant de visiter quelques parcs américains. En Louisiane, laissons-nous charmer par La Nouvelle-Orléans et son ambiance festive, sans oublier la visite des plantations et des bayous. Le Texas offre de beaux panoramas et des fleurs sauvages à profusion. Et que dire de San Antonio, surnommée la Venise d'Amérique. Laissons-nous aussi séduire par quelques parcs américains tels que Big Bend, White Sands, Chiricahua, Saguaro, Petrified Forest, Canyon de Chelly, Valley of Fire, Monument Valley, sans oublier Death Valley.

INFORMATION
clubphotoal.com
Suivez-nous sur [f](#)

CONCERT DES HAUTS-CLOCHERS

LE CHŒUR LES RHAPSODES – DOUX NOËL
Vendredi 2 décembre, 20 h

Coût : 35 \$
Église de Notre-Dame-de-l'Annonciation

Billets en vente dans les deux pharmacies Jean Coutu (boul. Wilfrid-Hamel et rue Notre-Dame), au presbytère et sur le Réseau Billetech, par téléphone, au 418 643-8131, ou sur le site Internet billetech.com.

INFORMATION
418 872-1411

JARDIN COMMUNAUTAIRE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Nous tenons à remercier les jardiniers et tous les citoyens pour leur intérêt et leur participation au jardin communautaire lors de la saison 2016.

HIVER 2016-2017

En hiver, nous ne faisons pas relâche! Différents ateliers et conférences (horaire à venir) vous seront proposés et vous pourrez utiliser notre future salle de semis sur laquelle nous travaillons présentement. Ces installations vous permettront de faire vos semis intérieurs en vue de la prochaine saison, et ce, tout à fait gratuitement, que vous ayez ou non un emplacement au jardin communautaire. Contactez-nous pour plus d'information.

LOTS POUR LA SAISON 2017

Prenez note que les jardiniers qui désirent conserver leur lot auront un droit de premier refus pour la saison 2017. Les places vacantes seront ensuite attribuées selon l'ordre de la liste d'attente. Si vous n'y êtes pas encore déjà inscrits, contactez-nous dès maintenant pour ajouter votre nom pour les prochaines saisons.

INFORMATION
Julie Bussière : 418 877-5333
jardinancienlorette@gmail.com
jardinancienlorette.wordpress.com
Suivez-nous sur [f](#)



RÉVEILLON DE L'AMITIÉ
Jeudi 22 décembre, 16 h 30 à 21 h

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (cafétéria)
Coût : 5 \$

Vous êtes invités au Réveillon de l'Amitié, organisé en collaboration avec les élèves de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette et les membres du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette. Cette activité permettra d'agrémenter le temps des Fêtes des aînés de notre communauté. Un transport peut vous être fourni sur demande. Inscrivez-vous avant le 15 décembre en communiquant avec nous. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

INFORMATION
418 871-7055
info@rayondesoleil.ca
rayondesoleil.ca
Suivez-nous sur [f](#)



CONFÉRENCE SAINT-VINCENT DE PAUL DE L'ANCIENNE-LORETTE

MARCHÉ AUX PUCES
Mardi 6 décembre, 18 h 30 à 20 h 30

1305, rue des Loisirs Est
Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

GUIGNOLÉE
1^{er} au 4 décembre

Métro Plus - 1858, rue Notre-Dame
8 au 11 décembre
Super C - 1480, avenue Jules-Verne
Maxi - 1201, autoroute Duplessis

Des coffres pour recueillir des denrées alimentaires seront placés dans chacun de ces établissements jusqu'au 31 décembre inclusivement.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui seraient disponibles quelques heures par semaine pour effectuer la manutention de meubles. Nous avons également besoin de bénévoles dans le cadre de la guignolée (blocs de deux heures, entre 9 h et 17 h).

COLLECTE D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

Nous recueillons à notre local les dons de toutes sortes : vaisselle, vêtements, bijoux, jouets, films, musique, petits électroménagers, articles de sports, livres, etc.

Les dons de vêtements peuvent également être déposés dans les contenants disposés au local de la Conférence Saint-Vincent de Paul, rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes, ainsi qu'à l'arrière de la bibliothèque. Merci pour vos dons!

COLLECTE DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses et de réfrigérateurs. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

HEURES D'OUVERTURE

Département de meubles : tous les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à 10 h 30.

Vos dons et l'argent recueilli lors de nos activités nous permettent de combler les besoins de plusieurs familles de notre communauté. Merci pour votre collaboration à la cause des démunis.

INFORMATION
418 874-0101



CLUB TOASTMASTERS DES INGÉNIEURS DE L'ANCIENNE-LORETTE

RENCONTRES SUR LA COMMUNICATION
Les lundis 5 et 12 décembre, 19 h

La Hutte
Chaque semaine, un aspect de la communication est abordé et mis en pratique, le tout de manière amicale et constructive. Bienvenue à tous!

INFORMATION
Michel Damico : 418 569-8231
midammi@gmail.com
ctiq.ca
Suivez-nous sur [f](#)



ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE

SOUPER DE NOËL
Jeudi 8 décembre, 18 h à 21 h 30

Église de Notre-Dame-de-l'Annonciation (sous-sol)

Nous invitons toutes les membres et leurs amies à venir partager avec nous un souper de Noël. Un échange de cadeau est prévu, en plus d'une ambiance festive avec musique, chansons et présence d'une animatrice. Nous vous attendons en grand nombre!

INFORMATION
Raymonde Nepton : 581 450-7298
neptonr@hotmail.com
afeas.qc.ca
Suivez-nous sur [f](#)

Conseil municipal

MAIRE



Émile Loranger
418 872-9811
maire@lancienne-lorette.org

CONSEILLERS



District Saint-Jacques (1)
Josée Ossio
418 871-0758
jossio@lancienne-lorette.org



District Notre-Dame (2)
André Laliberté
418 864-7545
alaliberte@lancienne-lorette.org



District Saint-Paul (3)
Gaétan Pageau
418 877-4378
gpageau@lancienne-lorette.org



District Saint-Olivier (4)
Yvon Godin
418 871-7774
ygodin@lancienne-lorette.org



District Saint-Jean-Baptiste (5)
Sylvie Papillon
418 977-4028
spapillon@lancienne-lorette.org



District des Pins (6)
Sylvie Falardeau
418 872-6949
sfalardeau@lancienne-lorette.org

Services municipaux

Direction générale		418 872-9811
Donald Tremblay, d. g. adjoint - administration		418 872-9811
André Rousseau, d. g. adjoint - opérations		418 872-8450
Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811
Communications	Isabelle Cloutier (intérim)	418 872-9811
Contentieux	M ^e Maude Simard (intérim)	418 872-9811
Greffe	M ^e Claude Deschênes	418 872-9811
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811
Travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Trésorerie	Ariane Tremblay	418 872-9811
Urbanisme	Mathieu Després	418 872-9811
Aquagym Élise Marcotte		418 614-1907
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Maison de la culture		418 877-3517

Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (arène)		418 877-3000
Refuge pour animaux domestiques Les fidèles moustachus		418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Raymond Baribeau	418 872-3158
Programme 641-AGIR		418 641-2447

Organismes

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et à l'animation des activités de loisirs pour tous les groupes d'âge et sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Club photo	Amélie Tremblay	418 572-0923 amelie.tremblay@gmail.com clubphotoal.com
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Gilles Drolet	418 872-3082
Groupe Rythmoson	Audrey Poirier	418 915-6832 rythmoson.com
Société d'histoire de L'Anceinte-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Sylvain Perron	info@lesgrandsenfants.com

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	André Bouchard	418 871-3478
Club Richelieu	Jacques Goulet	418 829-3037
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Christlaine Labbé	418 951-7443
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S)	Line Houle	418 843-5801
	Louissette G. Asselin	418 871-0300
Regroupement loretain des gens d'affaires	Pierre Cassivi	418 803-5417
Cercle de fermières	Nancy Villeneuve	418 871-0520
Chantelait inc.	Sandy Delisle	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Pierre Cormier	418 872-1383 sallecdec4246@videotron.ca
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Anceinte-Lorette	Denise Deschênes	418 654-9210 921.president@cadetsair.ca

Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
Jardin communautaire	Julie Bussière	jardinancienlorette@gmail.com
Maison des jeunes Le Repère	Ariane Bertrand Gourdeau	418 871-2819
Club Aînés de L'Anceinte-Lorette (FADOQ)	Joachim Gagnon	418 871-9122
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055
Club Toastmasters des Ingénieurs	Damien Thibodeau	damien.thibodeau@outlook.com ctiq.ca

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759 steven.caron@carons.ca
Association des sports de balle	Frédéric Dionne	514 977-9499 info@vbal.qc.ca vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228 mistrall Laurentien.com
Club cycliste Vélorette	Marie Blanchard	418 871-9647 marieblanchard21@gmail.com velorette.com
Club de patinage artistique	Nadine Plante	418 861-9538
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis de L'Anceinte-Lorette	Guy Langlois	418 906-7053 thiguiaths@yahoo.ca tennis-anc-lorette.com
Hockey L'Anceinte-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080 halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 karatekyoshindo.com



Ville de
L'Anceinte-Lorette

On est unique



Le Lorettain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépot légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Conception : Le Journal de L'Anceinte-Lorette
Tirage : Plus de 14 000 exemplaires



Ville de
L'Anceinte-Lorette

Le Lorettain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'Anceinte-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Anceinte-Lorette.

Toute information pour Le Lorettain doit être acheminée à :

Ville de L'Anceinte-Lorette
1575, rue Turmel, L'Anceinte-Lorette (Québec) G2E 3J5
Tél. : 418 872-9811

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination