

Le Lorettain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE



Ville de
L'Ancienne-Lorette



MOT DU MAIRE

Chères Lorettaines,
Chers Lorettains,

À la suite des élections municipales du 5 novembre dernier, les membres du conseil et moi tenons à vous remercier chaleureusement pour votre confiance et votre soutien. J'entame mon 9^e mandat avec la même fougue qu'à mes débuts et avec la certitude encore plus grande que notre Ville et l'esprit de communauté qui y règne sont uniques.

Le mandat fort que vous nous avez confié confirme votre appui dans le dossier de la quote-part. Nous sommes persuadés de récupérer les sommes payées en trop à l'agglomération et c'est ensemble que nous gagnerons notre cause. C'est aussi avec fierté et conviction que nous continuons à défendre vos intérêts et je vous rappelle à ce titre que vous pouvez en tout temps communiquer avec moi ou avec le conseiller municipal de votre district pour échanger sur vos préoccupations.

En cette période de réjouissances, nous désirons également vous souhaiter nos meilleurs vœux de santé et de bonheur. Que la nouvelle année soit remplie de moments de joie et de projets stimulants!

Le maire,

Émile Loranger, ing



Ville de
L'Ancienne-Lorette
On est unique

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, à 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



Bureaux administratifs

Hôtel de ville et travaux publics **Fermés du 23 décembre 2017 au 3 janvier 2018.**

Loisirs

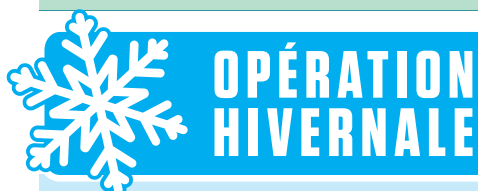
Aquagym Élise Marcotte **Fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2017 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2018.**

Bibliothèque Marie-Victorin **Fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2017 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2018.**

Maison de la culture **Fermée du 4 décembre 2017 au 7 janvier 2018.**

Patinoires extérieures **Ouvertes selon un horaire spécial. Détails en page I9.**

Patinoire intérieure (Complexe sportif multidisciplinaire) **Fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2017 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2018.**



Surveillez les alertes en vigueur pour votre zone!
Détails en page I6.

Activités de loisirs

Une foule d'activités pour toute la famille!
Les inscriptions à la session d'hiver sont en cours.
Détails en page 20.

Dossier Citoyen Voilà!



Inscrivez-vous dès maintenant pour recevoir votre compte de taxes électronique!
Détails en page I8.

Prochaine séance du conseil municipal

Mardi 12 décembre 2017, 20 h - Hôtel de ville



HORAIRE DES BAINS LIBRES Jusqu'au vendredi 3 décembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h 15 - 13 h 10 Bain pour tous	12 h 15 - 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 - 13 h 10 Bain multigénérationnel	12 h 15 - 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 - 13 h 10 Bain pour tous	14 h - 15 h 15 Bain pour tous	14 h - 15 h 15 Bain pour tous
	16 h 45 - 17 h 45 Bain familial		16 h 45 - 17 h 45 Bain familial		15 h 25 - 16 h 30 Bain en longueur	15 h 20 - 16 h 20 Bain multigénérationnel
				19 h 45 - 21 h 35 Bain pour tous	19 h - 20 h 35 Bain pour tous	19 h - 20 h Bain pour tous
20 h 45 - 21 h 45 Bain en longueur		20 h 45 - 21 h 45 Bain en longueur				20 h 10 - 21 h 20 Bain en longueur

Du 4 au 22 décembre 2017

Lundi 4, 11 ET 18 DÉCEMBRE	Mardi 5, 12 ET 19 DÉCEMBRE	Mercredi 6, 13 ET 20 DÉCEMBRE	Jeudi 7, 14 ET 21 DÉCEMBRE	Vendredi 8, 15 ET 22 DÉCEMBRE	Samedi 9 ET 16 DÉCEMBRE	Dimanche 10 ET 17 DÉCEMBRE
	9 h 30 - 10 h 35 Bain multigénérationnel		9 h 30 - 10 h 35 Bain multigénérationnel (sauf le 7 décembre)		10 h 00 - 11 h 35 Bain pour tous	10 h 00 - 11 h 35 Bain pour tous (17 décembre seulement)
					13 h 00 - 15 h 00 Bain pour tous	14 h 00 - 16 h 05 Bain pour tous (10 décembre seulement)
12 h 15 - 13 h 10 Bain pour tous	12 h 15 - 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 - 13 h 10 Bain multigénérationnel	12 h 15 - 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 - 13 h 10 Bain pour tous	15 h 15 - 16 h 20 Bain en longueur (16 décembre seulement)	
18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous (sauf le 4 décembre)	18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous (sauf le 12 décembre)	18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous (sauf le 8 décembre)		18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous (17 décembre seulement)
20 h 00 - 21 h 20 Bain en longueur		20 h 00 - 21 h 20 Bain en longueur		20 h 00 - 21 h 20 Bain en longueur	19 h 30 - 21 h 05 Bain pour tous	19 h 40 - 20 h 50 Bain en longueur

Du 23 décembre 2017 au 7 janvier 2018

HORAIRE DES FÊTES : Fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2017 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2018.

Lundi 25 DÉCEMBRE : FERMÉ 1 ^{ER} JANVIER : FERMÉ	Mardi 26 DÉCEMBRE : FERMÉ 2 JANVIER : FERMÉ	Mercredi 27 DÉCEMBRE 3 JANVIER	Jeudi 28 DÉCEMBRE 4 JANVIER	Vendredi 29 DÉCEMBRE 5 JANVIER	Samedi 23 ET 30 DÉCEMBRE 6 JANVIER	Dimanche 24 DÉCEMBRE : FERMÉ 31 DÉCEMBRE : FERMÉ 7 JANVIER
		10 h 00 - 11 h 35 Bain pour tous	9 h 30 - 10 h 35 Bain multigénérationnel	10 h 00 - 11 h 35 Bain pour tous	10 h 00 - 11 h 35 Bain pour tous	10 h 00 - 11 h 35 Bain pour tous
			12 h 00 - 13 h 05 Bain en longueur		13 h 00 - 15 h 05 Bain pour tous	13 h 00 - 14 h 00 Bain multigénérationnel
		13 h 15 - 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 - 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 - 15 h 05 Bain pour tous	15 h 15 - 16 h 20 Bain en longueur	14 h 00 - 16 h 05 Bain pour tous
		18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous	13 h 15 - 15 h 05 Bain pour tous	19 h 00 - 20 h 35 Bain pour tous	18 h 30 - 19 h 50 Bain pour tous
		20 h 00 - 21 h 20 Bain en longueur		13 h 15 - 15 h 05 Bain pour tous		20 h 00 - 21 h 20 Bain en longueur

Horaires sujet à changement sans préavis. Consultez le site Internet lancienne-lorette.org.

ATTENTION!

Les cartes pour les non-résidents, qui permettent d'accéder aux bains libres, ont toutes été écoulees pour l'année 2017. Des cartes d'accès pour l'année 2018 sont encore disponibles. Voir l'encadré.

LÉGENDE

Bain pour tous : Accessible aux gens de tous âges. 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.

Bain en longueur : Réservé aux personnes de 13 ans et plus. **RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE L'ANCIENNE-LORETTE.**

Bain pour tous : Accessible aux gens de tous âges. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et plus. **RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE L'ANCIENNE-LORETTE.**

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET D'HYGIÈNE

- Couche aquatique obligatoire pour les enfants qui ne sont pas encore propres.
- Bonnet de bain obligatoire.
- Aide-flottante pour enfants non disponible.
- Interdiction de manger et de boire dans les vestiaires.
- Sandales antidérapantes recommandées dans les vestiaires et sur le bord de la piscine.

COÛT

Pour les résidents : 5 \$ taxes incluses pour 3 ans, soit jusqu'au 31 décembre 2019 (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

CARTES LOISIRS POUR LES NON-RÉSIDENTS ENCORE DISPONIBLES!

Les cartes loisirs 2018 pour les non-résidents, qui permettent d'accéder aux bains libres, sont présentement en vente au coût de 20 \$. Les cartes sont valides du 1^{er} janvier au 31 décembre 2018. L'achat se fait uniquement ligne, dans le Dossier Citoyen Voilà. Faites vite! Les cartes sont émises en quantité très limitée.

PROCÉDURE

Cliquez sur le logo Voilà  situé dans le haut de la page du site **lancienne-lorette.org** et connectez-vous à votre Dossier ou créez-le si ce n'est pas déjà fait. Rendez-vous ensuite à l'onglet Loisirs, puis cliquez sur le bouton M'inscrire. Sélectionnez ensuite l'activité « Cartes loisirs 2018 - Non-résidents ».

25 ANS | 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**.

ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les petits, des contes passionnants racontés par **Mamie Lucie**. **Inscription au comptoir de prêt.**

Biblioc conte - 18 mois à 5 ans

Dates : Dernière rencontre d'une série de quatre le vendredi 1^{er} décembre, 9 h
Durée : 60 minutes

Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderie!

Bibliobébé - 18 mois à 3 ans

Dates : Dernière rencontre d'une série de quatre le dimanche 3 décembre, 9 h 30
Durée : 45 minutes

Heure du conte - 3 à 5 ans

Dates : Dernière rencontre d'une série de quatre le dimanche 3 décembre, 10 h 30
Durée : 60 minutes

ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Rencontre pour partager le goût des livres.

Les amis du livre – Adultes

Date : Mardi 12 décembre, 13 h 30
Durée : 180 minutes
Lieu : Salle Victor-Laurin

ATELIERS

Bricolage de Noël – 5 à 12 ans

Date : Dimanche 10 décembre, 13 h 30

Durée : 90 minutes

Nos mains sont froides, mais nos cœurs se réchauffent! En cette belle saison des Fêtes qui approche, viens fabriquer une couronne de mitaines en lainage recyclé pour décorer ta maison! Les chandails, bas et mitaines de laine dont tu n'as plus besoin à la maison peuvent être apportés et seront utilisés lors de cette activité. Avec La Génératrice. **Inscription au comptoir de prêt dès le 2 décembre.**



Atelier de création – Adultes

Date : Mardi 12 décembre, 19 h
Durée : 90 minutes

Laissez l'esprit de Noël guider votre créativité lors de cet atelier de fabrication de décorations murales à base de bois, de peinture et de corde. Avec La Génératrice. **Inscription au comptoir de prêt dès le 2 décembre.**

CONCERT

Concert de Noël – Pour tous

Date : Dimanche 10 décembre, 11 h

Durée : 60 minutes

Le Duo Pulsar, formé de Ghislain Dubé, pianiste et de Dominic Painchaud, violoncelliste, vous enchantera avec les plus beaux thèmes folkloriques de Noël. De Bach aux airs traditionnels, vous passerez une heure de pur plaisir! **Laissez-passer disponibles dès le 2 décembre.**



SPECTACLE

Raccourci vers le pôle Nord – 5 à 12 ans

Date : Dimanche 3 décembre, 13 h 30

Durée : 45 minutes

Un raccourci vers les plus belles histoires de Noël et la musique du temps des Fêtes avec Isabelle Richard et les musiciens Benoît Bordage et Hugo Maltais. Venez chanter, danser et entendre des histoires inédites que seul un raccourci de ce genre peut dévoiler! **Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt.**



PÉRIODE D'AMNISTIE À LA BIBLIOTHÈQUE DU 2 AU 17 DÉCEMBRE 2017

Nous annulons vos frais de retard!

Rapporter des livres empruntés il y a belle lurette à la bibliothèque peut être embarrassant! Se présenter à la bibliothèque quand on accumule les pénalités de retard également. Dans le cadre de notre 25^e anniversaire, nous vous offrons d'annuler vos frais de retard en échange de denrées non périssables.

Par cette action, nous souhaitons récupérer des documents en retard depuis longtemps et permettre à nos abonnés de retrouver leur privilège d'emprunteur! Les abonnés n'ayant pas de frais de retard à leur dossier sont également invités à faire un don de denrées.

Toutes les denrées ainsi recueillies seront remises à la Société Saint-Vincent de Paul de L'Ancienne-Lorette. Comme à chaque année à la période des Fêtes, des paniers de Noël seront remis à des familles dans le besoin.

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

INFORMATION

Bibliothèque Marie-Victorin
418 641-6142, poste 4

HORAIRE DES FÊTES

Fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2017
ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2018.



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

EXPOSITION DE DÉCEMBRE



Du 1^{er} au 3 décembre, visitez l'expo-vente l'Art en cadeaux à la Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette.

Découvrez le talent de 19 artisans, dont 10 qui résident à L'Ancienne-Lorette, et profitez de l'occasion pour les rencontrer et discuter avec eux! Que ce soit pour offrir en cadeau ou pour vous gâter, vous y trouverez une foule de créations originales. Bijoux, tricots, vêtements, objets décoratifs et plus encore!

HEURES D'OUVERTURE

Vendredi, 1^{er} décembre 16 h à 21 h
Samedi, 2 décembre 9 h 30 à 17 h
Dimanche, 3 décembre 9 h 30 à 17 h

HORAIRE DES FÊTES

Fermée du 4 décembre 2017 au 7 janvier 2018.

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Inscription à partir du Dossier Citoyen.

Cliquez sur le logo Voilà!  situé dans le haut de la page du site **lancienne-lorette.org** et connectez-vous à votre Dossier ou créez-le si ce n'est pas déjà fait. Rendez-vous ensuite à l'onglet Loisirs et suivez les instructions.

ATELIERS

Chaque mois, profitez d'ateliers variés à la Maison de la culture!

Les ateliers de décembre sont déjà tous complets. Rendez-vous à la page 25 pour découvrir les ateliers qui seront offerts cet hiver!

INFORMATION

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

Opération hivernale



OPÉRATION HIVERNALE



Notre engagement

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 d'entretien hivernal vous permettant de circuler aisément et en toute confiance en hiver.

EN QUOI CONSISTE UNE OPÉRATION HIVERNALE?

Une Opération hivernale ne se limite pas au déneigement. Notre travail d'entretien hivernal comprend les actions suivantes :

- Gratter les rues
- Souffler la neige
- Déglacer la chaussée
- Faire l'épandage de fondants et d'abrasifs (sel et sable)

COMBIEN DE TEMPS DURE UNE OPÉRATION HIVERNALE?

Une Opération hivernale peut s'échelonner sur plusieurs jours, en fonction des conditions climatiques et de la nature du travail à effectuer.

Votre rôle

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.

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 à lancienne-lorette.org.

2 SURVEILLEZ LES ALERTES



Restez informé! 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**

@ **ALERTE COURRIEL : abonnez-vous aux alertes courriel en visitant notre site Internet à lancienne-lorette.org.**

! Assurez-vous d'ajouter le courriel communication@lancienne-lorette.org à votre carnet d'adresses pour recevoir les alertes.

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.

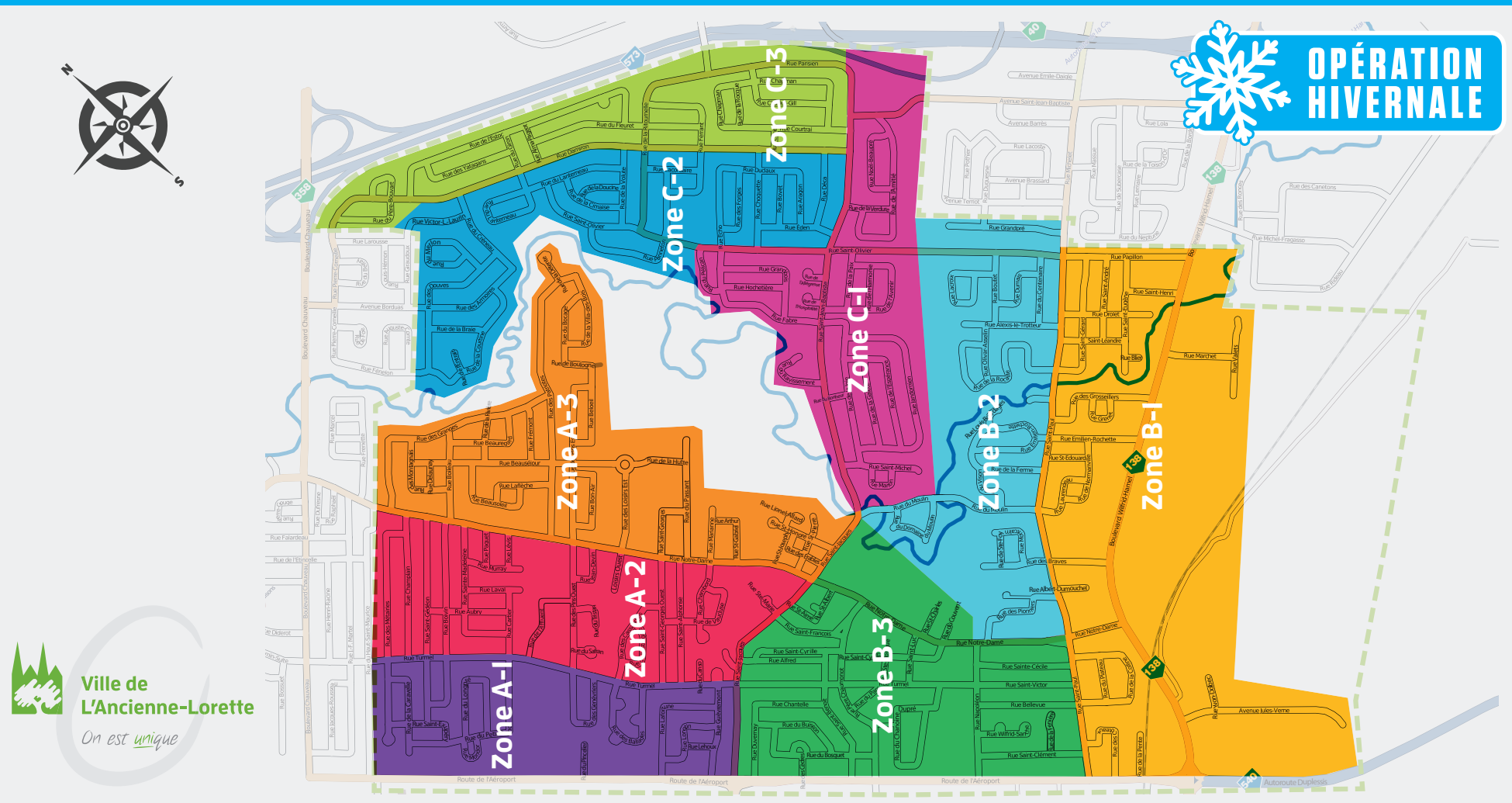
Aires de stationnement d'appoint

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 (1635, rue Notre-Dame)
- Hôtel de ville (1575, rue Turmel)
- Saint-Vincent de Paul (1305, rue des Loisirs Est)

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 zones



Collectes

DÉCEMBRE 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
26	27	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
						
24/31	25	26	27	28	29	30
						

JANVIER 2018

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31	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
						

-  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 **au plus tard le vendredi précédent, à 16 h 30.**

COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS (MONSTRES)

Le 1^{er} lundi du mois (sauf exceptions)
Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

- **Lundi 4 décembre 2017**
(inscription au plus tard le vendredi 1^{er} décembre, 16 h 30)
- **Lundi 8 janvier 2018**
(inscription au plus tard le vendredi 5 janvier, 16 h 30)

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 date de la collecte, à 16 h 30, à défaut de quoi vous serez inscrit à la collecte du mois suivant.**

2 modes d'inscription

1. **Nouveau!** Dans votre **Dossier Citoyen**, sous l'onglet Demandes, accessible en cliquant sur le logo Voilà  situé en haut de la page d'accueil de notre site Internet, à **lancienne-lorette.org**.
2. **Par téléphone**, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

IMPORTANT! Dorénavant, les inscriptions par courriel ne seront plus acceptées.

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 SAPINS DE NOËL
La collecte des sapins de Noël s'effectue lors de la collecte des ordures ménagères. Pour être ramassés, les sapins doivent être dépouillés de toute décoration, être coupés en tronçons de 1,5 mètre (5 pieds) ou moins et ne pas être recouverts de glace ou de neige. Ils doivent être déposés en bordure de la rue avant 7 h le matin 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, à **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

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

	Horaire hivernal (16 novembre au 14 avril)
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

PROTECTION DES ARBRES ET ARBUSTES

Afin que les végétaux ne se retrouvent pas en piètre état au printemps, il importe de les protéger adéquatement des intempéries et de porter une attention particulière à ceux situés dans l'aire de soufflement de la neige. La Ville ne peut être tenue responsable des dommages occasionnés aux végétaux si ceux-ci n'ont pas été protégés adéquatement. Voici quelques suggestions de protection efficace selon les types de végétaux :

- **Les conifères** fortement exposés aux projections de la souffleuse peuvent être protégés d'une clôture à neige recouverte d'une toile synthétique ou de jute. Quant aux haies, elles devraient être protégées d'une clôture à neige en forme de tipi, avec une couverture hivernale.
- **Les arbustes** peuvent être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou en les entourant d'une clôture à neige en prenant soin d'attendre la chute des feuilles avant de les ficeler.
- **Les rosiers** peuvent eux aussi être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou de cônes en styromousse en prenant soin de percer des trous à plusieurs endroits sur les cônes pour assurer une circulation d'air.
- **Les arbres** doivent être protégés adéquatement à l'aide d'une couverture hivernale, en prenant soin au préalable de ficeler les branches dans le cas des jeunes arbres, et être munis d'un madrier de bois pour pouvoir résister aux intempéries de l'hiver.

COMMENT VOUS DÉPARTIR DE RÉSIDUS DANGEREUX?

Pour savoir où déposer vos résidus dangereux dans un endroit sécuritaire et en vous souciant de l'environnement, visitez le site Internet **tesresidusdangereux.com**. Cet outil permet de repérer les lieux qui récupèrent les produits dangereux comme les piles, les ampoules fluocompactes, la peinture, les appareils électroniques, les médicaments, etc. Vous trouverez également sur le site les résidus acceptés à chacun des endroits, les coordonnées et les heures d'ouverture.

Rues

Éclairage des rues
Pour un éclairage adéquat des rues en tout temps, nous invitons à signaler toute défectuosité du système d'éclairage au Service des travaux publics. Les interventions qui s'imposent pourront ainsi être effectuées rapidement.

- 2 modes de communication**
1. **Nouveau!** Dans votre **Dossier Citoyen**, sous l'onglet Demandes, accessible en cliquant sur le logo Voilà  situé en haut de la page d'accueil de notre site Internet, à **lancienne-lorette.org**.
 2. **Par téléphone**, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.



1575, rue Turmel
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
418 872-9811

AVIS CONCERNANT LE TROISIÈME EXERCICE FINANCIER DU RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE 2016-2017-2018 DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné, conformément aux dispositions de l'article 74.1 de la *Loi sur la fiscalité municipale*, R.L.R.Q., c. F-2.1, que toute personne qui a un intérêt à contester l'exactitude, la présence ou l'absence d'une inscription à ce rôle au motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû y apporter en vertu des articles 174 ou 174.2 de la loi précitée relativement à un bien dont elle-même ou une autre personne est propriétaire peut déposer une demande de révision prévue par la section I du chapitre X de la Loi sur la fiscalité municipale.

À cette fin, toute personne intéressée peut prendre connaissance de ce rôle du lundi au vendredi inclusivement, sauf les jours fériés, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30 au Service de l'évaluation de la Ville de Québec, 399, rue St-Joseph Est, Québec, ainsi qu'au Service de la trésorerie de la Ville de L'Ancienne-Lorette situé au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette.

Une telle demande de révision peut être déposée en tout temps au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle en vertu des articles 174 ou 174.2 ou au cours de l'exercice financier suivant, si l'évaluateur n'effectue pas cette modification. Un extrait du rôle peut également être consulté sur le site Internet de la Ville de Québec.

La demande de révision doit être faite sur le formulaire prévu à cet effet et être accompagnée du montant d'argent prescrit par le règlement 97-471 de l'ancienne Communauté urbaine de Québec, tel qu'il a été amendé par le Règlement 2000-557, à défaut de quoi elle est réputée ne pas avoir été déposée. Le formulaire ainsi que les Règlements 97-471 et 2000-557 sont disponibles au bureau du Service du greffe à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette de même qu'au Service de l'évaluation de la Ville de Québec.

Le dépôt de la demande de révision est effectué par la remise de la formule ci-dessus mentionnée dûment remplie ou par son envoi par courrier recommandé au Service de l'évaluation de la Ville de Québec, 399, rue Saint-Joseph Est, Québec (Québec) G1K 8E2.

Dans le cas où la demande est effectuée par la remise de la formule dûment remplie, elle est réputée avoir été déposée le jour de sa réception. Dans le cas où elle a été envoyée par courrier recommandé, la demande est réputée avoir été déposée le jour de son envoi.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 29 novembre 2017
Greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat, OMA



1575, rue Turmel
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
418 872-9811

AVIS PUBLIC VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE ADOPTION DU BUDGET 2018

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné par le soussigné, greffier de la Ville de L'Ancienne-Lorette, que le conseil municipal tiendra une séance extraordinaire le mardi 12 décembre 2017, à 19 h 30, à l'hôtel de ville, sis au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, afin d'adopter le budget de l'année 2018 et le programme triennal d'immobilisations.

Les délibérations du conseil et la période de questions, lors de cette séance, portent exclusivement sur le budget ou le programme triennal.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 29 novembre 2017
Greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat, OMA



Offre d'emploi

Préposé aux plateaux (temps partiel, sur appel)

Le Service des loisirs de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne responsable et débrouillarde pour occuper le poste de préposé aux plateaux à temps partiel, sur appel.

Description du poste

Sous l'autorité du directeur du Service des loisirs, la personne titulaire de ce poste est responsable de l'ouverture et de la fermeture des locaux, de la préparation des locaux pour le déroulement des activités, de la surveillance des lieux, de l'assistance aux participants en leur donnant de l'information ou en leur fournissant le matériel requis, du rangement de l'équipement ou du matériel et, au besoin, de l'entretien des locaux pour les maintenir propres pendant et après les activités.

Qualités personnelles recherchées

- Avoir le sens des responsabilités.
- Faire preuve de débrouillardise.
- Être autonome.
- Être ponctuel.

Conditions

- Poste à temps partiel, sur appel, du lundi au vendredi, le soir, et les fins de semaine, le jour et le soir. L'horaire de travail sera envoyé par courriel au préposé.
- Taux horaire : 11,25 \$ / heure.

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.

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 vitae doivent être reçus avec lettre de présentation dès que possible. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.



NOUVEAU! Vous aimeriez recevoir votre compte de taxes uniquement en version électronique?

À partir de maintenant, il est possible de vous inscrire pour recevoir votre compte de taxes en version électronique seulement, et ce, à partir de votre Dossier Citoyen Voilà! En plus d'y avoir accès en tout temps, vous poserez un petit geste pour protéger l'environnement!

Simple et sécuritaire!

Afin de recevoir votre compte de taxes en version électronique seulement, cliquez sur le logo Voilà!  situé dans le haut de la page du site **lancienne-lorette.org** et connectez-vous à votre Dossier ou créez-le si ce n'est pas déjà fait.

Vous avez déjà ajouté votre compte de taxes 2017?

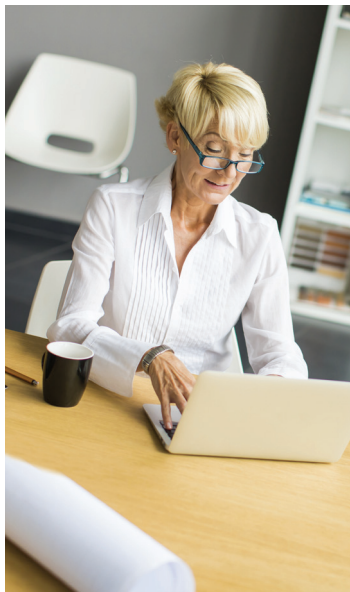
Cliquez sur l'onglet Propriété puis cochez la case dans le bas de votre compte de taxes 2017 « Recevoir les comptes de taxes en ligne seulement ».

Vous n'avez pas encore ajouté votre compte de taxes?

Vous devez d'abord ajouter votre propriété en entrant votre adresse. Vous aurez ensuite besoin de votre numéro de compte et du montant de votre premier versement. Ces informations se trouvent sur la version papier du compte de taxes 2017. Cochez ensuite « Recevoir les comptes de taxes en ligne seulement ».

Chaque année, lors de l'émission des comptes de taxes, un courriel de confirmation vous avisera lorsque le vôtre sera déposé dans votre Dossier Citoyen. Le compte de taxes électronique sera disponible aussi longtemps que vous serez propriétaire de votre résidence, mais il vous sera possible de vous désinscrire en tout temps et de recevoir à nouveau le compte de taxes par la poste.

INFORMATION : 418 872-9811 | communication@lancienne-lorette.org



CONCOURS de sculpture sur neige Inscrivez-vous dès maintenant!

Laissez aller votre créativité en participant au 18^e Concours de sculpture sur neige qui se tiendra dans le cadre du Festival des neiges, au parc de la Rivière, les vendredi et samedi 16 et 17 février 2018. La thématique cette année est **À l'aventure!**

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

Inscription

Complétez le formulaire d'inscription disponible sur notre site Internet, à **lancienne-lorette.org**, dans la section Inscription loisirs, ou procurez-vous un formulaire papier à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin ou à l'Aquagym Élise Marcotte.

Les formulaires doivent être retournés par courriel, à **froy@lancienne-lorette.org**, ou en personne, à l'hôtel de ville, situé au 1575, rue Turmel, **avant le 24 janvier 2018.**

INFORMATION : 418 614-1907, poste 222 | loisirs@lancienne-lorette.org





Sports et loisirs

HORAIRE DU PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Du 1^{er} au 31 décembre 2017**HORAIRE DES FÊTES : Patinoire fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2017 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2018.**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h à 13 h 30 Pour tous Glacé A (sauf le 25 décembre et le 1 ^{er} janvier)				12 h à 13 h 30 Pour tous Glacé A	13 h 30 à 15 h 30 Pour tous Glacé A (30 décembre seulement)	13 h à 14 h 30 Pour tous Glacé B (sauf les 24 et 31 décembre)
		19 h à 20 h 30 Pour tous Glacé 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

1311, rue des Loisirs Est
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A5
418 877-3000 | info@csmal.com

Service des loisirs

418 872-9811
loisirs@lancienne-lorette.org

PROFITEZ DE L'HIVER AU PARC DE LA RIVIÈRE!

Pendant toute la saison hivernale, profitez des installations du parc de la Rivière, situé au 1307, rue des Loisirs Est.
Gratuit et facilement accessible!

PATINAGE

Ouverture dès que les conditions le permettront! Surveillez la page d'accueil de notre site Internet, à lancienne-lorette.org, pour connaître l'état des patinoires.

Le parc de la Rivière dispose d'un rond de patinage et de deux patinoires avec bandes pour pratiquer le hockey libre.

HORAIRE

- Lundi au vendredi : 12 h à 22 h
- Samedi et dimanche : 10 h à 22 h
- *Horaire sujet à changement selon les conditions météorologiques.

HORAIRE 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
- *Horaire sujet à changement selon les conditions météorologiques.

Aucune activité de hockey n'est tolérée sur le rond de patinage. De plus, le port du casque est recommandé, autant pour le patinage libre que pour le hockey, en plus de gants de hockey pour pratiquer ce dernier.

SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE, DE RAQUETTE ET DE SKI DE FOND

Ouverture dès que les conditions le permettront! Surveillez la page d'accueil de notre site Internet, à lancienne-lorette.org, pour connaître l'état des sentiers.

Le magnifique réseau de sentiers de 7 kilomètres plaira à tous les amateurs du grand air, que ce soit à pied, en raquette ou en ski de fond. Tout l'hiver, les sentiers sont minutieusement entretenus pour que vous puissiez en profiter au maximum.

Local chauffé pour skieurs et randonneurs

Située aux abords des patinoires, une roulotte chauffée est mise à votre disposition pour enfiler vos patins ou vos bottes, pour prendre une bouchée ou pour vous réchauffer le bout du nez!

HORAIRE

- Lundi au vendredi : 12 h à 22 h
- Samedi et dimanche : 10 h à 22 h



DÉFILÉ DES pères Noël

VENDREDI 8 DÉCEMBRE 2017
18 H 20

FIN 19 H 35

DÉPART 18 H 20

ZONES ANIMÉES AVEC
MUSIQUE, GÂTERIES ET
BREUVAGES CHAUDS!

TRAJET ET INFORMATION : collegedechampigny.com

LES ACTIVITÉS POUR ADULTES
SONT OFFERTES AUX PERSONNES DE
15 ANS ET PLUS! (sauf exceptions)
COMBO D'ACTIVITÉS SPORTIVES!
Détails en page 24.



Inscription loisirs

Il est possible que certaines activités soient complètes au moment de la parution du journal. Connectez-vous à votre Dossier Citoyen Voilà! pour connaître les activités encore disponibles.

SESSION D'HIVER 2018

Inscriptions en cours!

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 6 décembre, à condition que des places soient disponibles.

Combos : Le rabais de 10 \$ offert lors de l'inscription à un des combos d'activités sportives s'applique à tous (résidents, non-résidents et aînés). Pour bénéficier de la réduction, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo. Aucune autre combinaison n'est possible. Prenez note qu'en cas d'annulation d'un des cours, le rabais ne s'appliquera plus. Le crédit ou le remboursement que vous recevrez sera équivalent au montant du cours, moins le rabais de 10 \$.

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. Directement dans votre Dossier Citoyen, par carte de crédit, lors de l'inscription.

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 facture fourni lors de votre inscription en ligne.

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 facture fourni lors de votre inscription en ligne ou encore le nom de la personne inscrite.

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

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.

PROGRAMMES DE MISE EN FORME

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 types aérobique et 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.

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	25 novembre, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	6 décembre, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	15 décembre, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 8 janvier 2018 (sauf exceptions)

Les inscriptions se font par le Dossier Citoyen Voilà.

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

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **lancienne-lorette.org**, et cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page.

• Remplissez les champs requis pour créer votre Dossier ou vous connecter.

Mémoisez 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 Jusqu'au 15 décembre 2017

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **lancienne-lorette.org**, et cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page.

• Remplissez les champs requis pour vous connecter, puis cliquez sur l'onglet Loisirs et suivez les instructions.

Assistance à l'inscription sur place

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

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 inscrits dans votre calendrier personnalisé et recevoir votre Relevé 24 pour vos impôts (PVE seulement).

En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Citoyen en cliquant sur le logo Voilà  qui s'affiche dans le haut de toutes les pages du site Internet de la Ville, à **lancienne-lorette.org**.

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 8 janvier 2018 (sauf exceptions).

Locaux

• **Aquagym**
1317, rue des Loisirs Est

• **Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)**
1635, rue Notre-Dame

• **Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)**
1302, rue des Loisirs Est

• **Complexe sportif multidisciplinaire (aréna)**
1311, rue des Loisirs Est

• **École des Hauts-Clochers - Pavillon Notre-Dame**
1591, rue Notre-Dame

• **École Le Ruisselet**
1745, rue Saint-Olivier

• **La Hutte**
1307, rue des Loisirs Est (parc de la Rivière)

• **Maison de la culture**
1268, rue Saint-Paul

• **Polyvalente de L'Ancienne-Lorette**
1801, rue Notre-Dame

Durée :	12 semaines débutant les 8, 9 10, 11 et 12 janvier 2018
Horaire :	Lundi de 9 h 45 à 10 h 40 Lundi de 10 h 45 à 11 h 40 Lundi de 13 h 30 à 14 h 25 Mardi de 9 h 45 à 10 h 40 Mardi de 10 h 45 à 11 h 40 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 30 à 14 h 25 Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40 Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40 Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. 158 \$ pour 2 fois/sem. Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. 238 \$ pour 2 fois/sem.
Coût :	

AQUAFORME PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices aérobiques, musculaires et de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Les cours ont lieu dans la piscine.

Préalable :	Avoir obtenu l'accord de son médecin.
Durée :	12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire :	Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
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 et pouvant avoir un problème de santé mineur. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche légère à modérée.

Durée :	12 semaines débutant les 8, 9 10 et 12 janvier 2018
Horaire :	Lundi de 17 h à 17 h 55 Mardi de 20 h 10 à 21 h 05 Mercredi de 8 h 25 à 9 h 20 Vendredi de 8 h 25 à 9 h 20 Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. 158 \$ pour 2 fois/sem. Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. 238 \$ pour 2 fois/sem.
Coût :	

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 8 et 11 janvier 2018
Horaire :	Lundi de 8 h 25 à 9 h 20 Jeudi de 8 h 25 à 9 h 20 Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15
Coût :	Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. 158 \$ pour 2 fois/sem. Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. 238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices aérobiques, musculaires et de relaxation. Une ceinture d'aquajogging vous sera fournie.

Préalable :	Être à l'aise en eau profonde puisque tous les cours ont lieu dans cette partie de la piscine.
Durée :	12 semaines débutant les 8, 9, 11, 12 et 15 janvier 2018
Horaire :	Lundi de 17 h à 17 h 55 Mardi de 19 h 10 à 20 h 05 Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15 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 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAPOUSSETTE

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux parents et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse tout au plus 16 kg (36 livres). Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants qui sont fournis) pour suivre leur parent dans ses mouvements. La séance comprend 45 minutes de mise en forme pour le parent et 10 minutes pour le poupon. Les cours ont lieu principalement dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude, ainsi que dans la partie profonde de la piscine avec une ceinture d'aquajogging (fournie), à l'occasion.

Durée :	12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire :	Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
Coût :	Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

AQUACIRCUIT - DÉBUTANT – 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). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

Préalable : Être à l'aise en eau profonde.
Durée : 12 semaines débutant les 8, 9 et 11 janvier 2018
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 10
Mardi de 8 h 25 à 9 h 20
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 10
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT - AVANCÉ - 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). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

Préalables : Être à l'aise en eau profonde.
Pouvoir nager 200 mètres (8 longueurs).
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h 20 à 20 h 15
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

PROGRAMME CROIX-ROUGE



NATATION PRÉSCOLAIRE (DE 4 MOIS À 6 ANS)

- **Classement :** En fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.
- Les enfants âgés de 5 ans et plus peuvent passer au niveau junior 1.
- **Exigences :** Présence d'un parent dans les cours allant d'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.
- Les cours Étoile de mer, Canard et Tortue de mer sont d'une durée de 30 minutes.
- Les cours Loutre de mer, Salamandre, Poisson-lune, Crocodile et Baleine sont d'une durée de 40 minutes.
- Aucun matériel requis.

ÉTOILE DE MER – 4 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de se tenir la tête droite. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Samedi de 8 h 40 à 9 h 10
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 45
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

ÉTOILE DE MER / CANARD – 4 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 12 et 13 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 16 h 55 à 17 h 25
Samedi de 10 h 25 à 10 h 55
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 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 45
Dimanche de 9 h 50 à 10 h 20
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 8, 10, 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Lundi de 16 h 55 à 17 h 25
Mercredi de 16 h 55 à 17 h 25
Samedi de 9 h 50 à 10 h 20
Dimanche de 8 h 40 à 9 h 10
Dimanche de 10 h 25 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

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

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

Durée : 12 semaines débutant les 8, 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Lundi de 17 h 30 à 18 h 10
Mercredi de 17 h 30 à 18 h 10
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
Samedi de 12 h à 12 h 40
Dimanche de 11 h 15 à 11 h 55
Dimanche de 12 h à 12 h 40
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 8, 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Lundi de 17 h 30 à 18 h 10
Lundi de 18 h 15 à 18 h 55
Lundi de 19 h à 19 h 40
Mercredi de 17 h 30 à 18 h 10
Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55
Mercredi de 19 h à 19 h 40
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55
Vendredi de 19 h à 19 h 40
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
Samedi de 12 h à 12 h 40
Samedi de 12 h 45 à 13 h 25
Dimanche de 11 h 15 à 11 h 55
Dimanche de 12 h à 12 h 40
Dimanche de 12 h 45 à 13 h 25
Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

Coût :

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 8, 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Vendredi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55 – piscine
Samedi de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

Coût :

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 le 13 janvier 2018
Horaire : Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

CROCODILE-BALEINE – 3 à 6 ans

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

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 À 12 ANS)

Ce programme permet aux enfants d'âge scolaire d'apprendre à nager, d'être en forme et de demeurer en sécurité, le tout dans un environnement amusant qui favorise le progrès et récompense le succès personnel.

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. Aucune expérience en natation n'est requise.

Durée : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
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 11 h 15 à 11 h 55
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

Coût :

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 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
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
Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

Coût :

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 10 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
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
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

Coût :

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 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
Samedi de 12 h à 12 h 55
Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10
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 (1 longueur).

Durée : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
Samedi de 12 h à 12 h 55
Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10
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 (2 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
Samedi de 12 h à 12 h 55
Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10
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 (3 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
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 (6 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

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 (12 ou 16 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 13 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
Samedi de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

NATATION POUR ADOLESCENTS (11 À 15 ANS) NOUVEAU!

Ce cours s'adresse aux adolescents de 11 à 15 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation ou qui l'ont fait il y a quelques années et qui souhaitent améliorer leur aisance dans l'eau, leur technique et leur endurance. Aussi idéal pour les jeunes qui désirent devenir sauveteurs, mais qui doivent améliorer leurs styles de nage avant de commencer les cours de formation en sauvetage. Les cours ont lieu dans la piscine.

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés. Les objectifs des participants seront pris en considération.

Olympiques spéciaux Québec



OLYMPIQUES SPÉCIAUX - NATATION (12 ANS ET PLUS) NOUVEAU!

En partenariat avec l'organisme Olympiques spéciaux Québec, ce programme adapté s'adresse aux jeunes de 12 ans et plus vivant avec le spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle. L'organisme OSQ a pour mission d'enrichir par le sport la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle. Ainsi, nos moniteurs de natation s'occuperont de l'aspect technique tandis que l'OSQ fournira un encadrement sur place afin de prendre en charge les participants. Les cours ont lieu dans la piscine.

Préalable : Être initié au milieu aquatique.
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés.

Information : Anne Germain, coordonnatrice aquatique
418 614-1907, p.223 ou olympiquesspeciauxquebec.ca.

NATATION POUR ADULTES (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 dans la piscine.

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise.
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
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 1.
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 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 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOLESCENTS 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 sera proposé.

Préalables : Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt. Connaître au moins deux styles de nage.
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2018
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 \$ pour 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au certificat 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 : Être âgé de 13 ans ou plus à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze. Démontrer les habiletés et connaissances du niveau junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).
Durée : 10 semaines débutant le 20 janvier 2018 (examen final le 7 avril)
Horaire : Samedi de 15 h 15 à 18 h – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 118 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
• Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au certificat sauveteur national. Il constitue une formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Après ce cours, dès l'âge de 15 ans, le candidat pourra travailler comme assistant-sauveteur. 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 : Détenir le certificat de Médaille de bronze.
Durée : 10 semaines débutant le 20 janvier 2018 (examen final le 7 avril)
Horaire : Samedi de 16 h 15 à 19 h 30 – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 150 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
• Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

Troisième cours obligatoire en préparation au certificat sauveteur national. Ce cours 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 au candidat d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur lors des situations prescrites par la réglementation. Ce certificat est valide pour une durée de trois ans.

Préalables : Être âgé de 14 ans ou plus. Détenir le certificat de Croix de bronze.
Durée : 16 heures
Horaire : Samedi 13 et dimanche 14 janvier 2018, de 8 h à 17 h
Endroit : La Hutte
Coût : Résident et non-résident : 65 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel canadien de premiers soins (18,50 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ 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 : Être âgé de 16 ans ou plus à l'examen final. Détenir le certificat de Croix de bronze. Avoir réussi le cours Premiers soins – Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA
Durée : 10 semaines débutant le 21 janvier 2018 (total de 40 heures), excluant l'examen final, qui aura lieu le 15 avril 2017
Horaire : Dimanche de 15 h à 19 h – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 180 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
• Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (49 \$ taxes incluses);
• Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
• Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du brevet sauveteur national.

Préalable : Détenir le brevet sauveteur national et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : Une séance de 5 h – En classe et en piscine
Date et horaire : Dimanche 11 mars 2018 de 14 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

RENOUVELLEMENT – MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique.

Préalable : Détenir un certificat de Moniteur en sécurité aquatique obtenu en 1996 ou après et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : Une séance de 5 h – En classe et en piscine
Date et horaire : Samedi 10 mars 2018 de 14 h 30 à 19 h 30
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, selon la disponibilité des moniteurs et des bassins.

Horaire
Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives. Début des cours : semaine du 22 janvier 2018

Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :
• Enfants : vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13 h 30
• Adolescents et adultes : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 50

Coût
Résident : 105 \$ / Non-résident : 158 \$
Ce montant est payable lors de la confirmation du cours.

Inscription
La période d'inscription se déroule du samedi 25 novembre au 21 décembre 2017.

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 disponibilités;
- Numéros de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée).

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

• Rendez-vous sur notre site Internet, au lancienne-lorette.org, et cliquez sur le logo Voilà!  dans le haut de la page.

• Remplissez les champs nécessaires pour créer votre Dossier.

• Une fois connectés, cliquez sur l'onglet Loisirs puis sur le bouton « Effectuer un paiement » et suivez les instructions.

Confirmation d'inscription
Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone dès que possible, à partir du 8 janvier 2018.

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

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

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

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. Prévoir une bonne intensité cardiovasculaire et musculaire. Utilisation de steps et de poids.

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 10 janvier 2018
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

Entraînement aérobique sur step avec enchaînements de pas complexes et favorisant le cardiomusculaire.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BADMINTON PM

Nous vous proposons de venir jouer en double au badminton l'après-midi, sans professeur, dans un cadre récréatif. Vous devrez faire une rotation avec les autres joueurs à chacune des périodes. 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.

Responsable : Frédéric Roy, 418 614-1907, p. 222
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 14 h 45 à 16 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

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

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectiforme.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

BOKWANDO

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

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BOOTCAMP

Entraînement de style militaire combinant l'endurance musculaire et le cardiovasculaire, qui amènera le participant à repousser ses limites.

Responsable : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

CARDIO HIP-HOP GROOVY

Entraînement cardiovasculaire groovy où le participant dansera le style hip-hop, favorisant son agilité et sa capacité à s'exprimer.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

CARDIO MILITAIRE SPORTIF

Entraînement de stabilisation et de mobilité favorisant la force, l'endurance, l'agilité, la posture et la mobilité à l'aide de plusieurs ballons, tout en s'amusant.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

CARDIO STEP NOUVEAU

Ce cours vous permettra d'améliorer votre capacité cardiovasculaire avec des exercices effectués à l'aide d'un step, d'une intensité et d'une complexité progressives.

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

CARDIO TONUS

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

Responsable : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2018
Horaire : Mardi de 19 h 15 à 20 h 15
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
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 le cœur, les muscles et bien plus!

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

CLUB DES JEUNES SPORTIFS - 6 à 9 ans NOUVEAU

Le club des jeunes sportifs est l'occasion parfaite de finir la semaine en beauté! Plusieurs disciplines seront pratiquées au cours de la session : hockey cosom, mini-basketball, soccer, badminton et plus!

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 17 h 45 à 18 h 45
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT DE BOXE – 16 ans et plus

Lors de cette initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, un entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, des techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et la 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.

Responsable : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
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, que ce soit pour le plaisir de bouger ou pour vous préparer à la pratique de votre sport.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

FOOTBALL SANS CONTACT - 10 à 12 ans NOUVEAU

Cette activité permet aux enfants de s'initier au football, sans contact ni équipement, en apprenant les différents règlements de ce merveilleux sport.

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 8 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

GROUILLE OU ROUILLE

Une activité physique où on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants feront des étirements, exercices en stations et pas de danse, 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 le sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront proposés au début et à la fin de chaque séance.

Responsable : Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 9, 10 et 11 janvier 2018
Horaire : Mardi de 14 h 15 à 15 h 15
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 (sous-sol)

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

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

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 10 h 30 à 12 h
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

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 à la précédente session 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.

Responsable : Alexie Babin, alexie.babin@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2018
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 : 42 \$ / Non-résident : 63 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE – Enfants 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 niveau, le jeune doit avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.

Responsable : Alexie Babin, alexie.babin@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
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

INTERVALLES STEP TONUS

Exercices généralisés sur step par intervalles avec des combinaisons d'exercices musculaires.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Ce cours permet d'expérimenter la méditation bouddhique et taoïste.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

MOTRICITÉ ENFANTINE – 3 à 5 ans NOUVEAU

Les séances débutent par un échauffement. Lors de la première partie de l'activité, qui peut prendre la forme d'un parcours moteur ou d'ateliers, l'enfant sera accompagné de son parent. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants, le tout suivi par une courte relaxation. Le port d'espadrilles et de vêtements confortables est fortement suggéré.

Responsable : Lauria Jacques, 418 446-8881, laurijacques@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2018
Horaire : Samedi de 8 h à 8 h 50
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
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.

***Nouveau!** Possibilité d'inscrire votre enfant de 9 à 14 ans. Celui-ci doit obligatoirement être accompagné par un parent.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2018
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Enfant de 9 à 14 ans : Résident : 25 \$ / Non-résident : 38 \$
Endroit : AQUAGYM

PALET (shuffleboard) – 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.

Responsable : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

PÉTANQUE-ATOUT – 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 marquer le plus grand nombre de points possible.

Responsable : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

PICKLEBALL

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 sports de raquettes.

Nous vous proposons de venir jouer au pickleball récréatif, sans professeur ni arbitre. L'équipement nécessaire est fourni sur place.

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

Responsable : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi 13 h à 14 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
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. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

POWER YOGA

Pratique dynamique de postures (asanas) et enchaînements très rigoureux : savoir renouer avec l'intelligence de son corps, tonicité, vitalité et calme intérieur. Vous devez apporter votre tapis de yoga. La connaissance des positions de yoga est requise.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

QI GONG MÉDICAUX NOUVEAU

La pratique des Qi Gong Médicaux appartient au patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise. Maintien de la santé, prévention, autoguérison, fortification du corps et ralentissement du processus de vieillissement.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 20 h à 21 h 30
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

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.

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 10 janvier 2018
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 : III \$ pour 1 fois/sem.
222 \$ pour 2 fois/sem.
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.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 9 h à 10 h 30
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
Lundi de 18 h 30 à 20 h
CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)
Coût : Résident – 120 \$ / Non-résident – 180 \$

VITALITÉ SOUPLESSE

Activité favorisant la force, la souplesse, l'agilité, la puissance et la motricité afin d'atteindre l'équilibre entre le physique et le mental.

***Nouveau!** Possibilité d'inscrire votre enfant de 9 à 14 ans. Celui-ci doit obligatoirement être accompagné par un parent.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 10 h 15 à 11 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Enfant de 9 à 14 ans : Résident : 25 \$ / Non-résident : 38 \$
Endroit : AQUAGYM

VOLLEYBALL INTERMÉDIAIRE MIXTE NOUVEAU

Cette activité s'adresse aux joueurs qui maîtrisent bien les techniques de base du volleyball et qui ont déjà fait partie d'une équipe de compétition au secondaire ou au collégial. Ne s'adresse pas aux débutants.

Responsable : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 19 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Volleyball mixte 6 contre 6 de façon récréative en compagnie d'une animatrice. 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.

Responsable : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 18 h à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
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 la force et la souplesse des muscles et tissus. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA – APPROCHE VINIYOGA

Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun, améliorant la concentration et la santé dans son ensemble.

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 8, 9, 10 et 11 janvier 2018
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 – Préalables : 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 – Préalables : 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, 2 et Sportif :** Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Intermédiaire et avancé : Résident : 84 \$ / Non-résident : 126 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISE)

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

Information : Josée Lemieux, 418 871-6368, joseelem@hotmail.ca
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 14 h à 15 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

YOGA NIDRA NOUVEAU

Aussi appelé yoga du sommeil, il améliore considérablement la qualité du sommeil. Se basant sur des exercices de respiration et de visualisation, il induit un état de relaxation profond. Cette technique agit sur tout le corps et amène le pratiquant à un état de relaxation physique et mental. Le yoga nidra a des effets bénéfiques sur notre santé : meilleure gestion du stress, de l'anxiété, des émotions et l'amélioration du sommeil.

Information : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina-yoga@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 11 h à 12 h
Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

Nouveau Activités offertes en combos

Lorsque vous vous inscrivez aux deux activités en combo, vous bénéficierez d'une réduction de 10 \$. Pour obtenir le rabais, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo, soit les deux activités précisées. Il n'est pas possible de créer un combo en jumelant deux activités au choix.

Exemple :
• Combo mise en forme : conditionnement physique sportif + stretching = prix régulier des deux activités – 10 \$ de rabais

• Aérobie latino + stretching = prix régulier des deux activités sans rabais

*Prenez note qu'il est possible de s'inscrire aux activités individuellement, sans le combo.

COMBO SANTÉ-SOUPLESSE

Entraînement complet favorisant la posture, la stabilité et la coordination.

A+B = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

Comprend les activités suivantes* :

A AÉRO MUSCULO BALLON SUISSE

Entraînement par intervalles avec un ballon suisse, combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires ainsi que du Pilates.

Information : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

B POSTURE MUSCULAIRE SOUPLESSE SUR CHAISE

Étirements sur chaise et avec différents équipements pour travailler la force musculaire, la souplesse et la posture. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 14 h à 15 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

COMBO MISE EN FORME

Entraînement complet favorisant la souplesse, le cardiovasculaire et le musculaire.

C+D = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

Comprend les activités suivantes* :

C CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SPORTIF NOUVEAU

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, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 9 h à 10 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

D 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, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

COMBO ÉNERGIE

Entraînement complet favorisant le cardiovasculaire et l'expression ainsi que l'harmonie entre le rythme et la posture.

E+F = Résident : 138 \$ / Non-résident : 212 \$

Comprend les activités suivantes* :

E AÉROBIE LATINO

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

Information : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

F PILATES 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 la force et la souplesse des muscles et tissus. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

ACTIVITÉS CUTURELLES ET ARTISTIQUES

INFORMATION

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

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

VOLET ARTS VISUELS – ADULTES

AQUARELLE ET AQUARELLE MIX-MÉDIA - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

Apprentissage de plusieurs techniques et de nouveaux outils pour développer le plaisir de peindre à l'aquarelle. L'enseignement sera adapté au niveau des participants. La liste de matériel sera fournie avant le début de l'activité.

Responsable : Mireille Belzile, 418 844-9751, belzilemireille@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 9 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h à 22 h
Mardi de 13 h à 16 h
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$
(matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

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 avant le début de l'activité.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 12 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 50 \$)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. La liste de matériel sera fournie avant le début de l'activité.

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcy.com
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 9 janvier 2018
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 : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)

SCRAPBOOKING - CARTERIE – 18 ans et plus

Nouvelle formule de création de cartes de souhaits de tout genre. Lors de chaque atelier, deux cartes seront confectionnées à l'aide de fiches techniques. L'animatrice mettra à votre disposition le matériel nécessaire : machine big shot, matrice de coupe, poinçon, encre et étampes de souhaits. Communiquez avec la responsable de l'atelier pour recevoir la liste de matériel.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : 6 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 50\$ / Non-résident : 75 \$ (matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET MODE DE VIE - ADULTES

DÉCORATION INTÉRIEURE : PROJET, CONSULTATION ET DÉCISION

Découvrez de nouvelles possibilités d'aménagement d'une pièce existante à partir des suggestions des participants lors de recherches et discussions en groupe, en fonction de vos besoins et choix personnels.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : 6 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 40 \$ / Non-résident : 60 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION EN ÉDUCATION FINANCIÈRE – LA BOÎTE À OUTILS **NOUVEAU**

Débuter sa vie active signifie aussi multiplier les engagements financiers. Dans une atmosphère dynamique et participative, une foule d'outils concrets vous seront fournis afin de simplifier la gestion de vos finances (budget, crédit, acheter/épargner, surendettement, assurances, économiser en alimentation et impôts/taxes).

Préalable : Avoir des engagements financiers
Responsable : Élisabeth Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix^{MD} 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : 6 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : Gratuit / Non-résident : Gratuit
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION EN ÉDUCATION FINANCIÈRE – PARTIR DU BON PIED **NOUVEAU**

Ce bloc de six formations s'adresse tout particulièrement aux jeunes de 16 à 25 ans, accompagnés ou non de leurs parents, qui souhaitent démystifier la gestion de leurs finances pour débuter leur vie active du bon pied. Thèmes abordés : consommation responsable, cellulaire, crédit, marché du travail, transports et partir en appartement.

Préalable : Aucun
Responsable : Élisabeth Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix^{MD} 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : 6 semaines débutant le 19 février 2018
Horaire : Lundi de 18 h à 20 h
Coût : Résident : Gratuit / Non-résident : Gratuit
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 9 et plus. Avoir son identifiant Apple (iCloud) et son mot de passe. Avoir son adresse courriel et son mot de passe.
Responsable : Renald Samson, 418 659-7851, samren@videotron.ca
Date : 8 semaines débutant le 12 février 2018
*Prenez note qu'il n'y aura pas de cours les 26 février et 2 avril
Horaire : Lundi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS ANDROID

Ce cours pour débutants offre une panoplie de conseils et trucs pour être à l'aise avec la nouvelle technologie. Apprentissage des fonctions de base, des boutons et de leur utilité, amélioration de la longévité de la pile, techniques de prise de photos, téléchargement d'applications pratiques, fonctions d'agenda, messagerie, lecture et plus encore!

Préalables : Posséder sa propre tablette ou téléphone sous Android (Samsung, Sony, Asus, Nexus, Acer, HTC ou LG). Avoir une adresse courriel Gmail activée et son mot de passe.
Responsable : Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com
Date : 8 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 10 h à 12 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET LANGUES - ADULTES

ANGLAIS DÉBUTANT

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 sont au programme afin de vous donner les outils nécessaires pour votre prochaine conversation en anglais.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 11 et 12 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30
Vendredi de 11 h 30 à 13 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS DÉBUTANT 2

Consolidation des acquis en grammaire et formules de base du niveau débutant 1 par la pratique et la mise en application dans les conversations.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 15 h à 16 h 30
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Ce cours s'adresse aux gens qui ont une base en anglais et qui peuvent se débrouiller avec les formules de base et quelques phrases courantes.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 11 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h
Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS CONVERSATION POUR INTERMÉDIAIRE **NOUVEAU**

Ce cours s'adresse aux gens qui ont une base en anglais et qui peuvent se débrouiller avec les formules de base et quelques phrases courantes. Ce cours sera axé sur la conversation en anglais en abordant différents thèmes choisis par les participants et la responsable.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ESPAGNOL DÉBUTANT I

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

Responsables : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Catherine Gauthier, 581 702-0575, catherine_gauthier13@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018 pour les cours de jour
12 semaines débutant le 16 janvier 2018 pour les cours de soir
Horaire : Mardi de 13 h à 15 h
Professeur : Serge Gagnon
Mardi de 18 h 30 à 20 h 30
Professeure : Catherine Gauthier
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL DÉBUTANT 2

Ce cours est la suite du niveau débutant 1 et s'adresse aux gens qui savent déjà communiquer en espagnol dans les situations courantes. Les objectifs visés sont de développer l'habileté à communiquer oralement, la spontanéité des interactions, connaître les règles formelles des discours plus officiels et quelques éléments de la culture des pays hispanophones.

Responsable : Catherine Gauthier, 581 702-0575, catherine_gauthier13@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL AVANCÉ

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi les niveaux débutant 1, 2 et conversation avec M. Serge Gagnon ou qui ont une connaissance intermédiaire en espagnol. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation sur des sujets variés et l'application des notions grammaticales apprises dans les 3 sessions précédentes.

Responsable : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL CONVERSATION

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi les niveaux débutant 1 et 2 ou qui ont une connaissance de base en espagnol. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation sur des sujets variés.

Responsable : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina.espagnol@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL CONVERSATION 2

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi le niveau conversation. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation sur des sujets variés et l'application de nouvelles notions grammaticales.

Responsable : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina.espagnol@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 9 h à 11 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

VOLET ENFANTS – 4 à 10 ans (moins de 7 ans accompagné d'un adulte)

CRÉER AVEC ADÉ – UN VILLAGE SOUS LA NEIGE

Viens créer un joli village à partir du collage de matières douces et texturées

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 21 janvier 2018
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – JE T'AIME GROS COMME... UN ÉLÉPHANT!

Tu créeras un éléphant amusant qui tiendra debout ! Tu exploreras l'aquarelle pour la réalisation de ton projet. On s'inspirera de l'histoire d'Elmer l'éléphant.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 4 février 2018
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – UNE POULE SUR UN MUR

Tu seras à la fois fermier et maçon afin de réaliser la petite poule et le mur où se cacheront plein de cocos décorés !

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 18 mars 2018
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ARTISTIQUE - FAMILLES

MA PETITE COCCINELLE D'AMOUR – 7 à 14 ans

Apprentissage des différentes étapes d'une image enrichie de différents éléments graphiques

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 18 février 2018
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

LE LAPIN DE PÂQUES – 4 à 12 ans (moins de 7 ans accompagné d'un adulte)

Les participants seront initiés aux mélanges de couleurs et à la création d'un animal et de son décor en trois dimensions. Modelage, façonnage et collage.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 25 mars 2018
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

IMPRESSION MONOTYPE – 6 à 12 ans (moins de 7 ans accompagné d'un adulte)

Technique d'impression unique dont le résultat se réalise en toute liberté. Réalisation d'œuvres avec textures, pochoirs et fibres sur papier.

Responsable : Diane Bussières, 418-650-9613, dibuscom@gmail.com
Date : Dimanche 8 avril 2018
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ADULTES

JOURNÉE LIB'ART - CRÉATIVITÉ DE SCRAPBOOKING

La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Vous êtes en panne d'idées? Présentez-vous avec votre matériel de base et vos photos et l'animatrice vous conseillera pour donner de l'éclat à votre projet. Matériel de scrapbooking à votre disposition, mais vous devrez fournir les cartons couleur et à motif. Quelques échantillons sur place.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : Samedi 3 février et 17 mars 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCORATION : CADRES ET MIROIRS

Apprenez comment agencer miroirs et cadres pour obtenir des proportions harmonieuses. Trucs et conseils pour l'installation et l'agencement.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-quay@sympatico.ca
Date : Mardi 20 février 2018
Horaire : 19 h à 20 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉATION DE COULEURS

Que ce soit l'aquarelle, la peinture à l'huile ou à l'acrylique, la peinture offre une panoplie de couleurs à l'artiste. Apprenez à créer vous-même les vôtres à partir des teintes de base et en comprenant la logique du cercle des couleurs. Avec des exemples concrets et des expérimentations diverses, cet atelier vous fournira des outils précieux pour la création de vos œuvres!

*****Important, vous devez absolument avoir votre matériel de base de peinture à l'huile ou à l'acrylique ou aquarelle pour assister à cet atelier.**

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcyr.com
Date : Samedi 27 janvier 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FAUX FINI MÉTAL

Fini à l'allure métallique d'argent brossé, avec patine. Sur une pièce de bois, un coffret ou un cadre.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 10 février 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE SUR TISSU

Atelier de peinture sur tissu, tablier ou napperon. Sujet à peindre avec l'utilisation d'un médium à tissu pour fixer la peinture. Plusieurs étapes pour l'application des couleurs et du temps de séchage.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 24 mars 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PARTIR EN APPARTEMENT : ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER

Cet atelier s'adresse tout particulièrement aux jeunes de 16 à 25 ans, accompagnés ou non de leurs parents, qui souhaitent démystifier la gestion de leurs finances pour débiter leur vie active du bon pied.

Responsable : Élisabeth Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix^{MD}, 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : Mercredi 24 janvier 2018
Horaire : 18 h à 20 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

LE BUDGET : DES CHIFFRES QUI PARLENT

Débiter sa vie active signifie aussi multiplier les engagements financiers. Dans une atmosphère dynamique et participative, une foule d'outils concrets vous seront fournis afin d'élaborer un budget équilibré et d'ainsi éviter le surendettement.

Responsable : Élisabeth Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix^{MD}, 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : Mercredi 21 février 2018
Horaire : 19 h à 21 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

TECHNIQUES MIXTES

Exploration du potentiel créatif et des capacités intuitives. Création d'une œuvre abstraite avec de la peinture acrylique. Techniques d'estampe et de collage et traitement des surfaces avec les textures.

Responsable : Diane Bussières, 418-650-9613, dibuscom@gmail.com
Date : Samedi 10 mars 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (PAYANTS)

GARDIENS AVERTIS – 11 ans ou plus (ou avoir complété sa 5^e année)

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 de secourisme sont intégrées au programme, dispensé par des personnes accréditées. Les participants doivent apporter leur lunch.

Information : Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147
Date : Dimanche 4 février 2017
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Coût : Résident : 54 \$ / Non-résidents : 81 \$
Endroit : LA HUTTE

VINS ET FROMAGES DU QUÉBEC - 18 ans et plus

Le temps d'une soirée cordiale, le participant pourra par la dégustation découvrir les vins du Québec. D'où viennent-ils, leur composition et comment peut-on les accorder avec différents types de fromages d'ici. Verres INAO et documentation fournis.

Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Date : Mercredi 28 février 2018
Horaire : 19 h à 22 h
Coût : Résident : 25 \$ / Non-résident : 38 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION JE ME GARDE SEUL

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 8 à 11 ans à se garder seul de façon sécuritaire. Le tout se fera dans une atmosphère très dynamique et interactive. Les enfants apprendront des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et la sécurité des lieux. Des exercices pratico-pratiques seront faits lors de la formation, des moments de réflexion entre parent et enfant et un petit guide papier sera fourni.

*****le coût est par enfant, cependant il est obligatoire qu'un parent soit présent lors de la formation.**

Responsable : Lili Rescousse, Coach familial, 418 922-2373, lilirescousse@gmail.com, www.lilirescousse.com
Date : Mercredi 31 janvier 2018
Horaire : 18 h 30 à 20 h
Coût : Résident : 25 \$ / Non-résident : 38 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION RELATION PARENTS/ENFANT

Votre enfant défie continuellement votre autorité? Il n'écoute pas et n'est jamais content? Il semble se moquer des conséquences et de ce que vous dites? Vous devez répéter constamment vos consignes?

Par ses gestes et ses paroles, votre enfant essaie de vous démontrer qu'il vit un inconfort, des incertitudes face à vos actions. Comme vous êtes son modèle, il a besoin de vous pour lui montrer ce qu'il peut et ne peut pas faire.

Un parent, c'est comme un chef d'orchestre. C'est lui qui dirige, encadre, structure et donne les directives pour trouver le bon chemin. Par ses maladresses, l'enfant veut s'assurer que son parent est solide, confiant et qu'il est présent pour le soutenir et l'encourager dans les diverses difficultés qu'il va rencontrer.

Il est temps pour vous d'être le chef d'orchestre que vous désirez être!

Responsable : Lili Rescousse, Coach familial, 418 922-2373, lilirescousse@gmail.com, www.lilirescousse.com
Date : Mercredi 14 mars 2018
Horaire : 18 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 25 \$ / Non-résident : 38 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Un organisme branché!

Reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser petits et grands depuis maintenant 27 ans.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

NOUVEAU ! Les inscriptions se feront sur notre site Internet, au tempsdanse.org, à partir de la plateforme de Qidigo. Les frais de 3% seront gérés par Temps-Danse.

Durée des activités : 12 semaines
Début des cours : semaine du 8 janvier
Endroit des cours :
• Bibliothèque Marie-Victorin
635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4
• École des Hauts-Clochers - pavillon Saint-Charles
1350, rue Saint-Charles, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E IV4

Information
Nouvelle adresse postale !
1828, de la Cimaie, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 6G7
info@tempsdanse.org | tempsdanse.org | Suivez-nous sur
École de danse Temps-Danse ou Fitness Temps-Danse

ZUMBA – PARENTS

Venez vous dégourdir dans un cours de Zumba durant le cours de danse de votre enfant. Ce cours de 30 minutes à haute intensité vous fera brûler des calories. Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble.

Durée : 12 semaines, début le 13 janvier 2018
Samedi : 9 h15 à 9 h 45
10 h à 10 h 30
10 h 45 à 11 h 15
11 h 30 à 12 h
Coût : résident – 50\$ / non-résident – 100\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

VOLET FITNESS - INFORMATIONS GÉNÉRALES

Coût : 1 fois par semaine (12 cours) : 100\$
2 fois par semaine (24 cours) : 175\$
3 fois et plus par semaine (illimité) : 250\$

Ces cartes vous permettent d'assister à n'importe quel cours fitness : Zumba, Insanity et Kangoo Jump (avec réservation de bottes à l'avance).

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.

ZUMBA – FITNESS (MINIMUM 15 PARTICIPANTS, MAXIMUM 35 PARTICIPANTS)

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble. Cet entraînement complet comporte tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Restez en forme et gardez la ligne dans un esprit festif ! Des exercices sans contraintes, mêlés à des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de vous laisser emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et de la musique du monde. Regain d'énergie et bien-être absolu vous attendent après chaque session !

Durée : 12 semaines, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Lundi 19h à 19h55
Mardi 20h à 20h55
Mercredi : 19h à 19h55
Jeudi 20h à 20h55
Coût : résident – 100\$ / non-résident – 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON ST-CHARLES

ZUMBA GOLD – 55 ANS ET PLUS (MINIMUM 15 PARTICIPANTS, MAXIMUM 25 PARTICIPANTS)

Ce cours alternatif recrée les mouvements originaux de Zumba, mais avec une intensité moindre. Les chorégraphies faciles à suivre vous permettent 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, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Mardi 13h à 13h55
Coût : résident – 100\$ / non-résident – 150\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS

Cet entraînement chorégraphié comprend des mouvements conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardio-vasculaire. Très simples, les mouvements de base augmentent en intensité et en complexité à mesure que vous progressez. Afin de maximiser vos efforts et de prévenir les impacts aux articulations, vous utiliserez les bottes Kangoo Jump. Ce programme explosif, motivant et ludique a été créé pour défier le corps en entier! Note: Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.

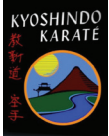
Durée : 12 semaines, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Mardi 18h15 à 19h15 (Alexandra Dionne)
Coût : résident – avec location de bottes 120\$
non-résident – avec location de bottes 180\$
résident – sans location de bottes 100\$
non-résident – sans location de bottes 150\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

INSANITY

Êtes-vous prêt à relever le défi ultime? Ce programme de conditionnement physique pour tout le corps ne nécessite aucun équipement ni poids. Il vous suffit d'avoir la volonté de repousser vos limites !

Cet entraînement maximal par intervalles comporte des exercices cardio-vasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, de puissance, de résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercice à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos, afin que vous puissiez obtenir des résultats absolument spectaculaires.

Durée : 12 semaines, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Mercredi 20h à 21h
Coût : résident – 100\$ / non-résident – 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON SAINT-CHARLES



CLUB DE KARATE KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est 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 6000 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, sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2018

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 DES COURS

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

Session hiver

Durée de 12 semaines débutant soit le 9 ou le 13 janvier 2018.

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 NON-RÉSIDENT

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 non-résident.

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

KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base

Clientèle : 5 ans
Niveau : débutant
Horaire : samedi, 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, 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, 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 le mardi et jeudi
Niveau : débutant
Horaire : mardi et jeudi, 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, 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, 20 h à 21 h 30
Coût : résident – 105 \$ / non-résident – 157,50 \$

APPRENTIS DE LA COUTURE

CONFECTION DE MOBILES DE NOËL

Lundi 4 décembre, 9 h 30 à 15 h

1565, rue Turmel

Coût : 7 \$

INFORMATION

Céline Gignac : 418 872-5249

apprentiscouture@gmail.com | [f](#)

CLUB DES ÂÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOIRÉES DANSANTES, 19 h 30 à 23 h

Vendredis 1^{er}, 15 et 22 décembre

19 h : Cours de danse

19 h 30 : Soirée dansante

Soirées dansantes au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin. Gâteau, biscuits et café servis à la fin de la soirée.

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

Vendredi 8 décembre, 19 h 30 à 23 h

Avec Mario Paquet, accompagné d'un orchestre. Gâteau, biscuits et café servis à la fin de la soirée.

Coût : 8 \$ pour tous

Samedi 16 décembre, 19 h 30 à 23 h

Avec l'Orchestre Souvenirs Rétro. Cours de danse de 19 h à 19 h 30. Gâteau, biscuits et café servis à la fin de la soirée.

Coût : 8 \$ pour tous

NOËL D'ANTAN

Vendredi 15 décembre

Messe, souper en formule « apportez votre vin » et soirée de danse avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens. Billets en prévente dès maintenant, et ce, jusqu'au 30 novembre.

Coût : Membres : 26 \$ en prévente (jusqu'au 30 novembre) et 28 \$ au prix régulier (à partir du 1^{er} décembre) / Non-membres : 30 \$

SOIRÉE DU NOUVEL AN

Dimanche 31 décembre

Célébration de la nouvelle année avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens. Buffet à la fin de la soirée.

Coût : Membres : 20 \$ / Non-membres : 22 \$

CARTES DE MEMBRE

Les cartes de membre des mois de novembre et de décembre sont disponibles à notre local les mardis et jeudis, de 13 h à 16 h.

LOCATION DE SALLE

Les membres bénéficient d'une réduction de 10 % sur le tarif régulier lors d'une location de salle. Contactez-nous pour réserver!

Les activités des mardis et jeudis se termineront le 14 décembre et reprendront le 4 janvier 2018.

INFORMATION

Joachim Gagnon : 418 871-9122

Violette Verville : 418 877-4035



ATELIERS D'INFORMATION

Dimanche 10 décembre, 9 h à 12 h

Chaque mois, des ateliers d'information de groupe sont offerts afin de bien se préparer pour l'allaitement. Vous devez vous inscrire pour y participer.

Coût : 25 \$ par couple ou 40 \$ par couple avec l'achat de fiches-conseils

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. Gratuit.

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 ET INSCRIPTION

Sandy Delisle : 418 877-5333

chantelait@videotron.ca | [chantelait.org](#) | [f](#)



CLUB LIONS

SOUPER DE NOËL

Mercredi 6 décembre, 17 h 30

Collège de Champigny

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mercredi 20 décembre, 19 h

Local du Club Lions

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.

Nous vous remercions de votre soutien au cours de l'année 2017 et vous souhaitons une bonne et heureuse année 2018!

INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-8589



RÉVEILLON DE L'AMITIÉ

Jeudi 21 décembre 2017, 16 h à 21 h

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (cafétéria)

Le service d'entraide communautaire Rayon de Soleil, en collaboration avec les élèves de la Polyvalente, vous invitent au Réveillon de l'Amitié. Ce réveillon est offert aux personnes âgées de notre localité afin d'agrémenter leur temps des Fêtes. Un service de transport pourra être offert sur demande. Un rendez-vous à ne pas manquer!

Coût : Une contribution de 5 \$ sera demandée à l'accueil.
Inscription : Pour vous inscrire, communiquez avec nous avant le 14 décembre.

INFORMATION

418 871-7055 | info@rayondesoleil.ca

rayondesoleil.ca | [f](#)

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

MARCHÉS AUX PUCES

Mardi 5 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.

Mardi 12 décembre, 13 h à 15 h

1305, rue des Loisirs Est

Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

GUIGNOLÉE

Jeudi 30 novembre au dimanche 3 décembre, 9 h à 17 h

Supermarché Metro Plus du 1858, rue Notre-Dame et supermarché Maxi & Cie du 1201, autoroute Duplessis
Nous recueillerons vos dons de denrées non périssables et vos dons en argent. Nous avons besoin de bénévoles pour ces événements.

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 sècheuses. 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, sauf le 25 décembre.

Vos dons nous permettent de combler les besoins de plusieurs familles de notre communauté. Merci pour votre contribution à la cause des démunis!

INFORMATION

418 874-0101

CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE

CLUB PHOTO REÇOIT

Vendredi 1^{er} décembre, 19 h 30

Bibliothèque Marie-Victorin – Salle Desjardins

Le Club Photo reçoit accueille Michèle Roy et Claudel Lemieux qui proposent la découverte de l'Ouest canadien en images. Au total, 57 jours en nomade et 14 000 km de plus au compteur de leur «Refuge mobile»!



CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mardi 5 décembre, 19 h

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DÉJEUNER MENSUEL-BRUNCH DE NOËL

Dimanche 10 décembre, 9 h 30

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

INFORMATION

Michel Paquet : 418 872-9984

mikepaquet@videotron.ca | deqm.org | [f](#)

CLUB TOASTMASTERS DES INGÉNIEUX DE L'ANCIENNE-LORETTE

RENCONTRES PATHWAYS SUR LA COMMUNICATION

Tous les lundis, 18 h 45 à 20 h 30

Local La Hutte

Ce nouveau programme personnalisé est conçu pour développer votre confiance en vous, votre leadership et votre capacité à exprimer clairement vos idées. Venez nous rencontrer! Dès le 8 janvier, vous pourrez découvrir ce programme en assistant à l'une de nos rencontres sans aucune obligation.

Les activités Club feront relâche à compter du 11 décembre et reprendront dès le 8 janvier 2018.

INFORMATION

Michel Damico : 418 569-8231

toastmastersingenieurs@gmail.com

toastmastersingeni.wixsite.com/ingenieux | [f](#)



INSCRIPTION SUR LA LISTE D'ATTENTE DU JARDIN

Le Jardin communautaire de L'Ancienne Lorette attribue les lots en fonction de sa liste d'attente. Toute personne s'y étant déjà inscrite conserve son rang sur la liste et n'a donc pas à se réinscrire chaque année.

Si vous désirez vous inscrire sur la liste d'attente, veuillez communiquer avec nous par courriel, à jardinancienlorette@gmail.com, en mentionnant les informations suivantes : nom et prénom, numéro de téléphone, adresse postale et adresse courriel.

Le conseil d'administration du Jardin vous souhaite un bel hiver!

INFORMATION

Julie Bussièrès

jardinancienlorette@gmail.com

jardinancienlorette.wordpress.com | [f](#)



TOURNOI MIDGET MUSTANGS DE L'ANCIENNE-LORETTE

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous désirez vous impliquer dans la communauté, donner de votre temps pour les jeunes hockeyeurs de L'Ancienne-Lorette et vivre une expérience enrichissante? Devenez bénévole au Tournoi Midget Mustangs de L'Ancienne-Lorette, qui se déroulera du 29 janvier au 4 février 2018, au Complexe sportif multidisciplinaire. Votre horaire sera établi en fonction de vos disponibilités! Les repas et les breuvages seront fournis.

INFORMATION

Alain Tremblay : 418 446-2962

CONCERTS DES HAUTS-CLOCHERS



MARIE JOSÉE LORD CHANTE NOËL

Vendredi 1^{er} décembre, 20 h

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

Billets en vente à :

lepointdevente.com

Presbytère 418-872-1441

Pharmacies Jean Coutu du 6385, boul. Wilfrid-Hamel et 1875, rue Notre-Dame

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)

Charles Guérard

418 997-4120

cguerard@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	André Rousseau	418 872-9811	directiongenerale@lancienne-lorette.org
Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811	maire@lancienne-lorette.org
Communications	Caroline Fortin Dupuis	418 872-9811	communication@lancienne-lorette.org
Contentieux	M ^e Marie-Hélène Savard	418 872-9811	contentieux@lancienne-lorette.org
Greffe	M ^e Claude Deschênes	418 872-9811	greffe@lancienne-lorette.org
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811	loisirs@lancienne-lorette.org
Travaux publics	Éric Ferland	418 872-8450	travauxpublics@lancienne-lorette.org
Trésorerie	Anick Marceau, assistante-trésorière	418 872-9811	tresorerie@lancienne-lorette.org
Urbanisme	Mathieu Després	418 872-9811	urbanisme@lancienne-lorette.org
Aquagym Élise Marcotte		418 614-1907	aquagym@lancienne-lorette.org
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142	bibliotheque.marie-victorin@lancienne-lorette.org
Maison de la culture		418 877-3517	maisondelaculture@lancienne-lorette.org

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
Ligne Info-Hélicos	418 641-6097

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	Charles Bergeron	charlesbergeron@mac.com clubphotoal.com
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Gilles Drolet	418 872-3082
Groupe Rythmoson	Audrey Poirier	581 994-0698 rythmoson.com
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	info@tempsdanse.org tempsdanse.org
Troupe de théâtre Les Grands Enfants	Sylvain Perron	info@lesgrandsenfants.com esgrandsenfants.com

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Robert Bouffant	418 624-3815
Club Richelieu	Serge Alain	418 872-8985
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Christaine Labbé	418 951-7443
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S.)	Denyse Lepage	418 871-8311
Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette et du boul. Wilfrid-Hamel	Pierre Cassivi	418 803-5417
Cercle de fermières	Claire Faucher	418 872-7690
Chantelait inc.	Sandy Delisle	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Guy Marcel LaRouche	418 872-1383 gmlarouche@hotmail.com
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Kevin Pichette	418 872-4051
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	Denise Deschênes	418 654-9210 921.president@cadetsair.ca
Groupe Scout	Patrick Luneau	418 877-0166
Jardin communautaire	Julie Bussièrès	jardinancienlorette@gmail.com
Maison des jeunes Le Repère	Ariane Bertrand Gourdeau	418 871-2819
Club Aînés de L'Ancienne-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	Michel Damico	418 569-8231 toastmastersingenieurs@gmail.com

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759 steven.caron@carons.ca
Association des sports de balle	Frédéric Dionne	info@vbal.qc.ca vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228 mistrallaurentien.com
Club cycliste Vélorette	Louise Guilbault	418 871-9647 lguilbo8@yahoo.ca velorette.com
Club de patinage artistique	Nadine Plante	418 861-9538 president@cpa-ancienne-lorette.org
Club de patinage sportif	Charles Nicole	581 985-4325 cpasal@sympatico.ca
Club de tennis de L'Ancienne-Lorette	Guy Langlois	418 906-7053 thiguiaths@yahoo.ca tennis-anc-lorette.com
Hockey L'Ancienne-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080 halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 karatekyoshindo.com



COMPTE DE TAXES ÉLECTRONIQUE

Inscrivez-vous dès maintenant pour recevoir votre compte de taxes électronique!

Ayez accès à votre compte de taxes en tout temps, tout en posant un geste pour l'environnement! Si vous le désirez, il est maintenant possible de renoncer au papier et de recevoir votre compte de taxes de façon électronique seulement.



Voilà!

lancienne-lorette.org/voila

Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

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



Ville de
L'Ancienne-Lorette

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

Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à:

Ville de L'Ancienne-Lorette
 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
 418 872-9811 | communication@lancienne-lorette.org

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