



Programmation *des loisirs* PRINTEMPS 2020

SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK
Municipalité de Laurier-Station

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

www.laurier-station.qc.ca

TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS LOISIRS DE LAURIER-STATION

Table des matières	2
Informations générales	3
Période d'inscription	4-5

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Horaire des cours de natation	6-7-8
Programme des Pamplémousses	9
Tarification des cours de natation	10
Horaire des bains libres	11
Informations sur la relève aquatique	12
Formation Premiers soins-général/ DEA	13
Formation Moniteur en sécurité aquatique/ MSA	14
Formation Sauveteur national/ SN	15

ACTIVITÉS SPORTIVES

Centre de Conditionnement Physique	16
Cours de groupe LA STATION	17-18
Cours de groupe OXYGÈNE Santé et Forme	19
Taekwondo	20-21
Accès-Loisirs Lotbinière	22

ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

Bibliothèque	23
La Chapelle	24

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **INSCRIPTION EN LIGNE** au www.ville.laurier-station.qc.ca
Cliquez sur l'onglet «Loisirs» et, ensuite sur « Inscriptions en ligne »
et suivez les instructions. Communiquez avec nous si vous éprouvez des difficultés.

- **Pour qu'un remboursement** soit jugé acceptable et sans frais administratifs, vous devez fournir un billet médical. Par contre, ceux qui annuleront un cours sans pièces justificatives une semaine avant le début du premier cours auront des frais administratifs de 20.00\$.

- **Rabais sur la tarification :**

1 ^{ère} inscription au prix régulier	
2 ^{ème} inscription rabais 10%	Applicable aux 2 personnes de la même famille
3 ^{ème} inscription et plus rabais 15%	Applicable aux 3 personnes de la même famille

Ces rabais s'appliquent seulement sur les cours de même type (ex. piscine avec piscine...)
De plus il faut que les inscriptions soient faites toutes en même temps sur
la même facture pour avoir accès au rabais.

- Le Complexe récréatif se donne le droit d'annuler un cours ou une activité si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

CONGÉS DE PÂQUES 2020
Le complexe récréatif sera fermé
DIMANCHE 12 avril & LUNDI 13 avril

Joyeuses
Pâques

COURS de NATATION

10 semaines

Dimanche **05 AVRIL** au Samedi **13 JUIN**

→ Notez qu'il n'y aura pas de cours de natation le dimanche et lundi de PÂQUES. Ils seront remis à la fin de la session.



COURS de GROUPE

10 semaines

Mardi **07 AVRIL** au Samedi **13 JUIN**



Mardi **07 AVRIL** au Mardi **09 JUIN**



COURS de TAEKWONDO

10 semaines

Lundi **06 AVRIL** au Samedi **13 JUIN**



Inscriptions @ en ligne

RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS
16-17 MARS 2020	19 MARS 2020 et plus
À partir de 8h30	À partir de 8h30



**PÉRIODE
D'INSCRIPTION**
01 AVRIL AU 30 AVRIL

Vous pouvez inscrire votre enfant dès le
mercredi **01 avril, 8h30**

EN LIGNE en vous rendant sur le site
internet de la Municipalité

EN PERSONNE en vous présentant à
l'accueil du Complexe récréatif de
Laurier-Station aux heures d'ouverture

Lundi au vendredi : 8h30 à 21h30
Samedi et dimanche : 8h30 à 17h00

La programmation du terrain de jeux pour l'été 2020
sera disponible à la fin mars et vous pourrez la consulter
sur le site internet de la Municipalité.


Laurier-Station
une ville à la campagne

**Terrain
de
jeux**
ÉTÉ 2020

29 juin au 21 août

SUIVEZ-NOUS SUR
FACEBOOK:
Municipalité Laurier-Station

facebook

**COMPLEXE
RÉCRÉATIF DE
LAURIER-STATION**

136 rue Bergeron
Laurier-Station, Québec
G0S 1N0

(418) 728-2725
www.ville.laurier-station.qc.ca

ACTIVITÉS AQUATIQUES



HORAIRE – PRINTEMPS 2020

COURS NATATION – Programme préscolaire

<p>Étoile de mer</p> <p>4 à 12 mois Avec parents 30 minutes</p> 	<p>Dimanche 08h45 à 09h15 (5) Lundi 15h00 à 15h30 (10) Vendredi 11h00 à 11h30 (10) Samedi 08h45 à 09h15 (5)</p>
<p>Canard</p> <p>12 à 24 mois Avec parents 30 minutes</p> 	<p>Dimanche 08h45 à 09h15 (5) Dimanche 09h20 à 09h50 (10) Vendredi 08h20 à 8h50 (10) Samedi 08h45 à 09h15 (5) Samedi 09h20 à 09h50 (10)</p>
<p>Tortue de mer</p> <p>24 à 36 mois Avec parents 45 minutes</p> 	<p>Dimanche 11h00 à 11h45 (10) Mardi 17h30 à 18h15 (10) Mercredi 11h00 à 11h45 (10) Samedi 10h00 à 10h45 (10) Samedi 12h00 à 12h45 (10)</p>
<p>Loutre de mer</p> <p>3 à 5 ans 5 cours avec parents 5 cours sans parents 50 minutes</p> 	<p>Dimanche 10h00 à 10h50 (4) Vendredi 17h30 à 18h20 (8) Samedi 09h00 à 09h50 (4) Samedi 11h00 à 11h50 (4) Samedi 12h00 à 12h50 (8) Samedi 16h00 à 16h50 (4)</p>
<p>Salamandre</p> <p>3 à 5 ans Sans parents 50 minutes</p> 	<p>Dimanche 08h00 à 08h50 (8) Dimanche 09h00 à 09h50 (8) Dimanche 10h00 à 10h50 (4) Dimanche 12h00 à 12h50 (4) Dimanche 14h00 à 14h50 (8) Dimanche 15h00 à 15h50 (4) Mardi 17h30 à 18h20 (4) Mercredi 15h00 à 15h50 (4) Mercredi 17h30 à 18h20 (8) Vendredi 15h00 à 15h50 (8) Samedi 08h00 à 08h50 (8) Samedi 11h00 à 11h50 (4) Samedi 14h00 à 14h50 (8)</p>
<p>Poisson-lune</p> <p>3 à 5 ans Sans parents 50 minutes</p> 	<p>Dimanche 15h00 à 15h50 (6) Lundi 18h30 à 19h20 (6) Jeudi 17h30 à 18h20 (6) Samedi 10h00 à 10h50 (6)</p>
<p>Crocodile / Baleine</p> <p>3 à 5 ans Sans parents 50 minutes</p> 	<p>Mardi 18h30 à 19h20 (6) Jeudi 17h30 à 18h20 (6)</p>

Dimanche 05 avril au Samedi 13 juin 2020 - 10 SEMAINES

HORAIRE – PRINTEMPS 2020

COURS NATATION – Programme junior

<p>Junior 1</p> <p>6 ans et + 55 minutes</p> 	<p>Lundi 18h30 à 19h25 (6)</p> <p>Mardi 18h30 à 19h25 (6)</p> <p>Vendredi 18h30 à 19h25 (6)</p> <p>Samedi 15h00 à 15h55 (6)</p>
<p>Junior 2-3</p> <p>6 ans et + 55 minutes</p>  	<p>Dimanche 10h00 à 10h55 (6)</p> <p>Dimanche 12h00 à 12h55 (6)</p> <p>Dimanche 16h00 à 16h55 (6)</p> <p>Lundi 17h30 à 18h25 (12)</p> <p>Mardi 19h30 à 20h25 (6)</p> <p>Jeudi 18h30 à 19h25 (6)</p> <p>Vendredi 18h30 à 19h25 (6)</p> <p>Samedi 09h00 à 09h55 (6)</p> <p>Samedi 10h00 à 10h55 (6)</p> <p>Samedi 14h00 à 14h55 (6)</p>
<p>Junior 4</p> <p>6 ans et + 55 minutes</p> 	<p>Dimanche 11h00 à 11h55 (6)</p> <p>Mardi 19h30 à 20h25 (6)</p> <p>Mercredi 18h30 à 19h25 (6)</p> <p>Jeudi 18h30 à 19h25 (6)</p> <p>Samedi 15h00 à 15h55 (6)</p>
<p>Junior 5</p> <p>6 ans et + 55 minutes</p> 	<p>Dimanche 11h00 à 11h55 (8)</p> <p>Mercredi 18h30 à 19h25 (8)</p> <p>Samedi 15h00 à 15h55 (8)</p>
<p>Junior 6-7</p> <p>6 ans et + 55 minutes</p>  	<p>Jeudi 19h30 à 20h25 (8)</p> <p>Samedi 16h00 à 16h55 (8)</p>
<p>Junior 8-9-10</p> <p>6 ans et + 55 minutes</p>   	<p>Dimanche 16h00 à 16h55 (10)</p> <p>Jeudi 19h30 à 20h25 (10)</p> <p>Samedi 16h00 à 16h55 (10)</p>
 <p>LE PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES WATERPOLO</p> <p>6 ans à 12 ans 55 minutes</p>	<p>Samedi 11h00 à 11h55 (8)</p>

Dimanche 05 avril au Samedi 13 juin 2020 - 10 SEMAINES



HORAIRE – PRINTEMPS 2020

COURS NATATION – Programme adulte

<p>AQUAFORME</p> <p>18 ans et + Adulte 55 minutes</p>	<p>Lundi 09h00 à 09h55 (20)</p> <p>Lundi 10h00 à 10h55 (20)</p> <p>Lundi 13h00 à 13h55 (20)</p> <p>Mercredi 09h00 à 09h55 (20)</p> <p>Mercredi 10h00 à 10h55 (20)</p> <p>Mercredi 13h00 à 13h55 (20)</p> <p>Vendredi 09h00 à 09h55 (20)</p>
<p>AQUA JOGGING</p> <p>18 ans et + Adulte 55 minutes</p>	<p>Vendredi 13h00 à 13h55 (15)</p>
<p>AQUA POUSSETTE</p> <p>18 ans et + Adulte 55 minutes</p>	<p>Vendredi 10h00 à 10h55 (9)</p>
<p>ENTRAÎNEMENT EN LONGUEUR</p> <p>18 ans et + Adulte 55 minutes</p>	<p>Mercredi 12h00 à 12h55 (10)</p>
<p>NATATION ADULTE</p> <p>18 ans et + Adulte 55 minutes</p>	<p>Lundi Intermédiaire Avancé 11h00 à 11h55 (8)</p> <p>Lundi Débutant 12h00 à 12h55 (6)</p>
<p>PRÉNATAL</p> <p>18 ans et + Adulte 55 minutes</p>	<p>Vendredi 12h00 à 12h55 (20)</p>
<p>WORKOUT AQUATIQUE</p> <p>18 ans et + Adulte 55 minutes</p>	<p>Mardi 20h30 à 21h25 (20)</p> <p>Jeudi 20h30 à 21h25 (20)</p>

Dimanche 05 avril au Samedi 13 juin 2020 - 10 SEMAINES



- Apprendre à nager par le jeu
- Te faire de nouveaux amis
- Faire tes premières vagues dans le monde du WATERPOLO
- Progresser à ton rythme

Pour les 6 à 12 ans

LE PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES
WATERPOLO @wpq.quebec

Le Programme des Pamplemousses est la porte d'entrée de l'univers du waterpolo pour les jeunes.

Axé sur une approche **ludique**, le programme a comme mission d'enseigner les habiletés aquatiques de base au moyen d'éducatifs inspirés des grands principes du **waterpolo**.

Alternative aux traditionnels cours de type Croix-Rouge, ce programme permet également d'acquérir les compétences nécessaires (mais non obligatoires) pour participer au programme de la Ligue des Pamplemousses, premier échelon de la structure compétitive de Waterpolo Québec.



GRILLE DE TARIFICATION COURS DE NATATION - Printemps 2020

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE + JUNIOR	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Étoile de Mer Canard	62,00 \$	74,40 \$
Préscolaire	68,00 \$	81,60 \$
Junior	70,00 \$	84,00 \$
Programme des Pamplemousses	70,00 \$	84,00 \$

Tarification familiale

- Rabais de 10%
Applicable aux **2 personnes**
de la même famille demeurant à la même adresse

- Rabais de 15%
Applicable aux **3 personnes et +**
de la même famille demeurant à la même adresse

PROGRAMME ADULTE	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
	1X SEMAINE		2X SEMAINE		3X SEMAINE	
* Aqua Forme						
* Workout Aquatique						
* Entraînement en longueur	78,00 \$	93,60 \$	105,85 \$	127,00 \$	133,70 \$	160,45 \$
* Natation Adulte						
* Aqua Poussette						
* Aqua Jogging						

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



 HORAIRE DES BAINS LIBRES 05 AVRIL au 13 JUIN 2020		
PRINTEMPS		
BAINS FAMILIAUX	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
DIMANCHE	13h00 à 13h50	✕
LUNDI	14h00 à 14h50	19h30 à 20h20
MERCREDI	14h00 à 14h50	19h30 à 20h20
VENDREDI	14h00 à 14h50	19h30 à 20h20
SAMEDI	13h00 à 13h50	✕
BAINS ADULTES __ Couloirs de nage		SOIRÉE
LUNDI		20h30 à 21h25
MERCREDI		20h30 à 21h25
VENDREDI		20h30 à 21h25
PRIX		
ENFANTS: 1,52\$ + taxes = 1,75\$ (Gratuit 2 ans et -)		ADULTES: 3,04\$ + taxes = 3,50\$
7 ans et - doivent être accompagnés d'un adulte		CASQUE DE BAIN OBLIGATOIRE
INFORMATION: 418-728-2725		





TU AS ENVIE DE DEVENIR

MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE ?

Un emploi stimulant avec les enfants accompagné d'une équipe dynamique!

La piscine de Laurier-Station est heureuse de vous annoncer que nous offrirons la **formation de Moniteur en Sécurité Aquatique au printemps 2020.**

Les candidats qui désirent **donner leur nom** dès maintenant peuvent le faire en **tout temps au comptoir du Complexe Récréatif de Laurier-Station ou par téléphone au 418-728-2725**

Inscription en ligne dès le 19 mars 2020

Le cours de moniteur de sécurité aquatique (MSA) prépare les candidats à enseigner les programmes Croix-Rouge Natation. Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d'introduire et de perfectionner des activités de conditionnement physique, des techniques de sécurité aquatique et des techniques de natation dans le cadre des programmes Croix-Rouge.

Préalables pour Moniteur en Sécurité Aquatique :

Être âgé d'au moins **15 ans** le dernier jour du volet MSA-En classe et en piscine, pouvoir exécuter les styles de nage et les techniques de Croix-Rouge Natation Junior 10 et avoir obtenu l'un des certificats suivants (qu'il soit à jour ou non): assistant surveillant-sauveteur, secourisme d'urgence de la Croix-rouge ou certificat équivalent (Le certificat de Croix de Bronze est le préalable obligatoire au Québec).



TU AS ENVIE DE DEVENIR

SAUVETEUR NATIONAL ?

La piscine de Laurier-Station est heureuse de vous annoncer que nous offrirons à nouveau la **formation de Sauveteur National au printemps 2020.**

Les candidats qui désirent **donner leur nom** dès maintenant peuvent le faire en **tout temps au comptoir du Complexe Récréatif de Laurier-Station ou par téléphone au 418-728-2725**

Inscription en ligne dès le 19 mars 2020

Les certificats sauveteur national permettent aux candidats d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Ils apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défenses et de dégagements afin de se préparer à effectuer des sauvetages de victimes conscientes, inconscientes, blessées à la colonne vertébrale et une victime en arrêt cardiorespiratoire, etc. Ils y découvrent la différence entre le sauvetage et la surveillance, les principes à la base des procédures d'urgence et le travail d'équipe. Avec ces brevets, le candidat peut travailler à titre de surveillant-sauveteur dès l'âge de 16 ans! Un emploi stimulant!

Préalables pour le Sauveteur National:

Être âgé de **16 ans** à l'examen final et détenir le certificat Croix de bronze ainsi que le cours Premiers soins-général

PREMIERS SOINS – général / DEA

PRINTEMPS 2020

Formation

Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant pré hospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions de premiers soins particulières.

Le candidat devra, entre autres, prodiguer des traitements spécifiques afin de stabiliser l'état d'une blessure tout en attendant les services pré hospitaliers d'urgence.

Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'épinéphrine par auto-injecteur.

Cette formation prépare également le candidat à assumer un rôle de prévention en lui permettant de reconnaître rapidement des signes et symptômes anormaux et d'appliquer les mesures nécessaires. Ce cours peut être adapté selon la clientèle présente.

Préalables :

Aucun

Validité du brevet :

3 ans



LIEU

Complexe récréatif de Laurier-Station

HORAIRE

Début: Samedi 28 mars 2020 8h00 à 17h00

Fin: Dimanche 29 mars 2020 8h00 à 17h00

PRIX

105\$ taxes incluses

Matériel:

Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.

Formateur

Vincent Bédard, Moniteur premiers soins

MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE - MSA

PRINTEMPS 2020

Formation

Le cours de **moniteur en sécurité aquatique (MSA)** vise à fournir aux candidats les connaissances et les compétences nécessaires pour enseigner la natation et la sécurité aquatique tout en faisant la promotion des comportements sécuritaires dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Il permet notamment d'acquérir des connaissances sur les méthodes d'enseignement, les techniques de natation, la communication, la supervision sécuritaire et la rétroaction.

Participation et certification

Les candidats doivent assister et participer à 100% pour tous les volets du cours.

Les candidats doivent réussir tous les volets du cours pour recevoir leur certificat de MSA.

Les volets sont :

- MSA-Évaluation des techniques _____ → 06 heures
- MSA-En ligne _____ → 14 à 20 heures
- MSA-Stage d'enseignement _____ → 08 heures
- MSA-En classe et en piscine, 5 séances _____ → 25 heures

Préalables :

Être âgé de 15 ans ou plus
Avoir suivi la formation Croix de bronze
(Il n'est pas nécessaire que le certificat soit à jour)



Validité du brevet :

2 ans

LIEU

Complexe récréatif de Laurier-Station

HORAIRE

Début: Samedi 04 avril 2020

Fin: Samedi 13 juin 2020

DATE	COURS	HORAIRE
04 avril	Évaluation des techniques en piscine	13h00 - 16h00
18 avril	Évaluation des techniques finales en piscine	13h00 - 16h00
16 mai	MSA en classe et en piscine	12h00 - 17h00
23 mai	MSA en classe et en piscine	12h00 - 17h00
30 mai	MSA en classe et en piscine	12h00 - 17h00
06 juin	MSA en classe et en piscine	12h00 - 17h00
13 juin	MSA en classe et en piscine	12h00 - 17h00

Coûts:

325\$ taxes incluses

Matériel:

Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.

Formateur:

Vincent Bédard, Instructeur de sécurité aquatique

SAUVETEUR NATIONAL - SN

PRINTEMPS 2020

Formation

Le cours 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.

Le brevet de sauveteur national permet d'avoir la responsabilité d'une installation aquatique et il est reconnu partout au Canada.

Préalables :

- Être âgé d'au moins 16 ans à l'examen final
- Détenir le brevet Croix de bronze
- Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA

Validité du brevet :

2 ans



LIEU

Complexe récréatif de Laurier-Station

HORAIRE

Début: Dimanche 19 avril 2020 11h00 à 16h00

Fin: Dimanche 14 juin 2020 11h00 à 16h00

PRIX

205\$ taxes incluses

Matériel:

Le coût mentionné ci-haut comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.

Formatrice

Geneviève Gosselin, Monitrice sauveteur national

ACTIVITÉS SPORTIVES



Centre de Conditionnement Physique



PROMOTIONS

25% de RABAIS lors d'un
INSCRIPTION à un cours de groupe
« **LA STATION** » pour les détenteurs
d'un abonnement annuel

ACCÈS GRATUIT au
PARENT qui accompagne son enfant
lors de son cours de natation (junior 1-10)

25%

Profitez de notre **PROMOTION 25 %** sur un abonnement de 3 mois.
Valide du **15 mai 2020 au 15 septembre 2020** |
inclusivement

RAPPELS

ACCÈS GRATUIT aux **BAINS LIBRES** pendant la durée
de votre abonnement

PROGRAMME GRATUIT pendant
la durée de votre abonnement.

*En tout temps, vous avez droit aux conseils judicieux d'un
professionnel de l'activité physique.*





COURS DE GROUPE PRINTEMPS 2020

MARDI

CARDIO-Matin

Mardi 07h00-08h00

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Commencez la journée du bon pied avec cet entraînement combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires.

MAMAN Bébé

choix 1

Mardi 10h00-11h00

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

choix 2

Jeudi 10h00-11h00

Remise en forme post-natale. Entraînement progressif vers une meilleure condition physique en compagnie de votre bébé. Exercices variés cardiovasculaires et musculaires. (Bébé vous accompagne sur un tapis au sol ou dans la poussette)

MIDI Express 30 minutes

choix 1

Mardi 12h15-12h45

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

choix 2

Jeudi 12h00-12h30

Maximisez votre heure du midi avec un entraînement court et intense. Cardio, endurance, force, venez relever le défi.

MERCREDI

MOBILITÉ & ÉQUILIBRE

Mercredi 09h00-10h00

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Ce cours a pour but de maintenir les capacités physiques et l'autonomie. Il vise le renforcement musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Accessible et doux, il est facilement adaptable à diverses conditions médicales et limitations motrices.

TOTAL CrossFit

Mercredi 19h30-20h30

Entraîneur: Megan St-Onge

Entraînement en circuit de type crossfit d'une heure à haute intensité mélangeant plusieurs types d'exercices. Ce cours s'adresse à toute personne désirant pousser sa condition physique au niveau supérieur et maximiser la dépense calorique.

JEUDI

BODY Tonic

Jeudi 19h00-20h00

Entraîneur: Megan St-Onge

Cours de musculation axé sur la tonification complète du corps. Ce cours vise à augmenter la dépense calorique, sculpter le corps, affiner la silhouette et améliorer la condition physique. Vise les fesses, les cuisses, le haut du corps et les abdominaux.

VENDREDI

EAU Gym Piscine + Gymnase

Vendredi 12h45-14h00

Entraîneur: India Lambert

Un entraînement combiné en gymnase et en piscine

Ce cours combine un entraînement en salle de 30 minutes et un entraînement en piscine de 30 minutes. 10 à 15 minutes entre les deux entraînements seront allouées pour faire la transition. Ce cours permet une mise en forme complète à l'extérieur et à l'intérieur de l'eau. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent exploiter l'entraînement d'une façon différente.

SAMEDI

FIT Gym  →  choix 1 } Samedi 09h00-10h00
choix 2 } Samedi 16h00-17h00
Entraîneur: India Lambert

Au centre de conditionnement physique avec l'équipement qui s'y retrouve

Un entraînement différent à intensité modérée à élevée. L'intensité sera adaptée à chaque personne selon son niveau. Un cours qui est autant musculaire que cardiovasculaire. Il comportera entre autres des exercices effectués en station et des défis motivants autant individuels qu'en équipe.

LÉGENDE



LA STATION

TARIFICATION

DURÉE _____ **10 SEMAINES**

DÉBUT: Semaine 06 avril 2020

FIN: Semaine 08 juin 2020

PRIX _____

(Les taxes sont incluses dans le prix)

1 COURS : 90.00\$ _____ **3 COURS :** 200.00\$

2 COURS : 155.00\$ _____ **4 COURS :** 225.00\$

COURS 30 minutes _____ **55.00\$**

Tarification fixe même si jumelée avec un autre cours

À la séance: 12.00\$



XYGENE
Santé et Forme

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2020

DURÉE

10 SEMAINES DE COURS

DÉBUT: MARDI 07 AVRIL 2020

FIN: MARDI 09 JUIN 2020

PRIX

1 COURS : 90.00\$ taxes incluses

À la séance: 12.00\$ taxes incluses

ENDROIT

Complexe récréatif de Laurier-Station

136, rue Bergeron
Laurier-Station, Qc, G0S 1N0

Pour information: (418) 728-2725

COURS DE GROUPE MARDI

RETRAITE ACTIVE

8h30-9h30

Entraîneur : Nancie Tremblay

Entraînement léger pour
apporter souplesse,
coordination, dépense
caloriques et légère
augmentation du rythme
cardiaque.

TAEKWONDO

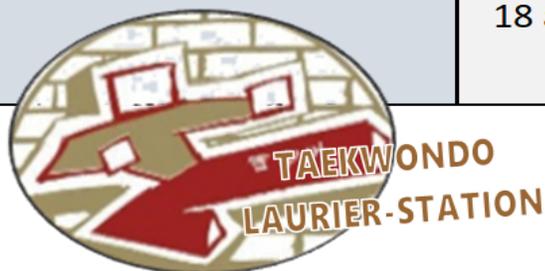
Lundi 06 AVRIL au Samedi 13 JUIN - 10 Semaines

JEUNES 6 à 11 ANS			
COURS	ÂGE	HORAIRE	
<i>JE COMMENCE</i>			
CEINTURE BLANCHE	6 - 11 ans	Samedi	09h00 - 10h00
<i>JE POURSUIS</i>			
CEINTURE BLANCHE I et II 2x semaine	6 - 11 ans	Jeudi	18h00 - 19h15
		Samedi	10h00 - 11h15
<i>JE CONTINUE MAINTENANT J'AI L'OPTION DE</i>			
CEINTURE JAUNE et + Récréatif 2x semaine	6 - 11 ans	Jeudi	18h00 - 19h15
		Samedi	10h00 - 11h30
CEINTURE JAUNE et + Compétitif 3x semaine	6 - 11 ans	Lundi	18h00 - 19h15
		Jeudi	18h00 - 19h15
		Samedi	10h00 - 11h30

ADOLESCENTS 12 à 17 ANS			
COURS	ÂGE	HORAIRE	
ADOLESCENT 1x semaine 2x semaine 3x semaine	12 - 17 ans	Lundi	19h15 - 20h45
		Jeudi	19h15 - 20h45
		Samedi	10h00 - 11h30

ADULTES 18 ANS +			
COURS	ÂGE	HORAIRE	
ADULTE 1x semaine 2x semaine 3x semaine	18 ans +	Lundi	19h15 - 20h45
		Jeudi	19h15 - 20h45
		Samedi	10h00 - 11h30

www.tkdlaurierstation.com



TARIFICATION DES COURS DE TAEKWONDO

GROUPES D'ÂGE	COURS	PRIX	
JEUNES 6 à 11 ANS	Blanche	85,00 \$	Tarifification familiale Rabais de 10% Applicable aux 2 personnes de la même famille Rabais de 15% Applicable aux 3 personnes et + de la même famille <i>L'accès aux COURS est GRATUIT pour les ceintures noires</i>
	Blanche I et II 2x semaine	115,00 \$	
	Jaune et + Récréatif 2x semaine	115,00 \$	
	Jaune et + Compétitif 3x semaine	145,00 \$	
ADOLESCENTS 12 à 17 ANS Taxes à ajouter SEULEMENT si 15 ans +	Adolescent 1x semaine	91,30 \$	Frais d'affiliation à payer DIRECTEMENT à Josianne Tardif → UNE FOIS par année au montant de
	Adolescent 2x semaine	126,10 \$	
	Adolescent 3x semaine	147,85 \$	
ADULTES 18 ANS + Taxes incluses dans le tarif	Adulte 1x semaine	105,00 \$	Ceinture BLANCHE 15,00 \$ Ceinture COULEUR 17,00 \$ Ceinture NOIRE 32,00 \$
	Adulte 2x semaine	145,00 \$	
	Adulte 3x semaine	170,00 \$	

Pour information

☎ 418-929-2108

@ tkdlaurierstation@hotmail.com

JEUNE 6 à 11 ans

→ **BLANCHE** Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement.

L'intégration de la souplesse, de la coordination et de nombreuses habiletés motrices sont la base de ce cours.

→ **BLANCHE I et II** Le cours Blanche I et II permet aux jeunes de s'initier aux concepts du combat tout en apprenant de nouvelles frappes. Pour ce faire, la discipline, la concentration et l'éthique de travail seront très importantes pour leur réussite.

→ **JAUNE et + Récréatif / Compétitif** Ce cours amène le jeune à s'épanouir dans la pratique du Taekwondo. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo tout au long de son parcours dans les cours ou les compétitions. Il développera assurément un sentiment d'appartenance à son club et de la fierté concernant ses réussites.

ADOLESCENT 12 à 17 ans

→ Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo et également un excellent moyen d'améliorer sa condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse).

ADULTE 18 ans et +

→ Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. La condition physique est un aspect de l'entraînement mis de l'avant lors des cours. Dans ce cours, un examen aura lieu à la fin de chaque session afin d'obtenir un grade plus élevé (ceintures).



ACCÈS-LOISIRS Lotbinière

Le programme Accès-Loisirs vous permet de participer à un loisir **GRATUITEMENT** (familles, personnes seules, enfants)

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

INSCRIPTIONS de 13h30 à 18h30

Printemps Jeudi le 9 avril 2020

POINTS DE SERVICES

Centre-Femmes de Lotbinière
139, rue Principale, St-Flavien
(418) 728-4402

Maison de la famille de Lotbinière
81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire
(418) 881-3486

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

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

Tableau du seuil de faible revenu

1 personne	25 921\$
2 personnes	32 270\$
3 personnes	39 672\$
4 personnes	48 167\$
5 personnes	54 630\$
6 personnes	61 613\$
7 personnes	68 598\$

Selon Statistiques Canada 2018

Témoignages

«Avec mon budget, c'était impossible de penser s'inscrire à un loisir ou un sport.

Maintenant avec le Programme Accès-Loisirs, j'ai la possibilité de le faire »

« J'ai toujours hâte de voir ce qui sera offert dans les municipalités »

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

ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES



La Bibliothèque

Activité jeunesse

AVRIL 2020

Samedi 11 avril de 10h à 11h

MAI 2020

Samedi 09 mai de 10h à 11h

JUIN 2020

Samedi 13 juin de 10h à 11h



- **Combien:** Activité gratuite
- **Qui:** Les enfants du primaire
- **Sujet:** Nous donnons rendez-vous aux enfants à la bibliothèque pour faire différentes activités culturelles avec eux.

Atelier conférence

AVRIL 2020

Comment faire un budget sans budget!

Par Marc Blais



- **Quand:** 02 avril à 19H00
- **Combien:** Activité gratuite
- **Qui:** Les ados et adultes de Laurier-Station et des alentours
- **Sujet:** Le thème des finances personnelles est basé sur le livre
« *Le bonheur financier en 7 minutes par jour!* »

Le conférencier insiste sur l'aspect humain, à savoir comment nous utilisons l'argent au quotidien, et partage ses meilleurs trucs simplifiés pour mieux gérer son argent et cesser d'en manquer!

Bibliothèque Wilfrid Laurier

147 rue St-Denis
Laurier-Station (Québec), G0S 1N0
Tél.: 418-728-5939
Fax: 418-728-4801

Horaire

Mardi	13h00 à 15h00 et 18h30 à 20h00
Mercredi	18h30 à 20h00
Samedi	10h00 à 12h00



La Chapelle

MAI 2020

Initiation à la mixologie

Par Mylène Simard

Quand: **Vendredi 15 mai à 19h00**

Combien: **10\$**

Qui:

Toute la population de Laurier-Station et des alentours

Sujet:

Vous découvrirez différentes méthodes de fabrication de liqueurs et spiritueux, vous connaîtrez des trucs simples pour réaliser des mélanges à l'infini. Vous pourrez déguster vos propres créations et repartir avec des recettes faciles qui vous permettront d'impressionner vos invités.





Laurier-Station

une ville à la campagne