



Laurier-Station

une ville à la campagne

Programmation *des loisirs* Automne 2020



Le programme est disponible en tout temps sur le site Internet de la municipalité de Laurier-Station au www.ville.laurier-station.qc.ca

 SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK : MUNICIPALITÉ DE LAURIER-STATION

TABLE DES MATIÈRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Table des matières	2
Info Pandémie COVID-19 ↔ GÉNÉRALE.....	3
Informations générales	4
Période d'inscription	5

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Info Pandémie COVID-19 ↔ AQUATIQUE.....	7-8
Horaire des cours de natation	9-10-11
Tarification des cours de natation	12
Horaire des bains libres	13
Programme Jeune sauveteur combiné avec Junior 8-9-10... 	NOUVEAU!! 14
Formation Moniteur en sécurité aquatique- MSA	15

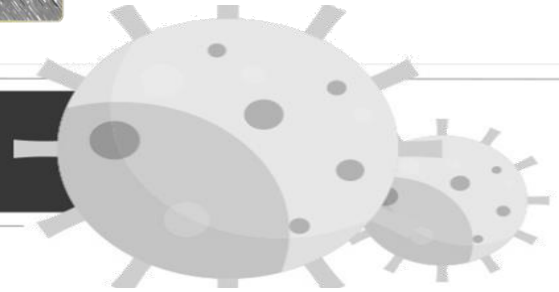
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Info Pandémie COVID-19 ↔ CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.....	17
Centre de Conditionnement Physique	18
Cours de groupe LA STATION	19
Taekwondo	20-21
Karaté	22

ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

Bibliothèque	24
Salle de la Chapelle	27
Place des artisans 2020	34
Café Ateliers	35
Cours de peinture par Cyril Tremblay	36
Le marché de Noël de Laurier-Station, <i>St-Flavien</i>	37

INFO PANDÉMIE COVID-19



Informations générales en lien avec la COVID-19

La Ville de Laurier-Station offre son programme des loisirs automne 2020, conformément aux directives émises par la Direction de la Santé publique.

Toutes les mesures visant à diminuer les risques de propagation de la COVID-19 sont mises en œuvre pour que la santé et la sécurité de tous soient assurées.

Les actions sont adaptées en fonction de l'évolution de la situation.

Consignes sanitaires

 Ne pas vous présenter si vous avez été en contact avec une personne ayant reçu un diagnostic de la COVID-19 ou présentez des symptômes de la COVID-19.
(Fièvre, difficultés respiratoires, perte d'odorat, toux, etc.)

 Le port du masque est obligatoire pour les personnes de **12 ans et plus** dans les lieux publics fermés.



 Respecter la distanciation en tout temps

 Se désinfecter ou se laver les mains à l'entrée

Suivre les consignes,
ça sauve des vies.

Votre
gouvernement



Se laver
les mains



Garder ses
distances



Tousser dans
son coude



Se protéger
adéquatement



Nettoyer et
désinfecter

Québec

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT** au www.ville.laurier-station.qc.ca
Cliquez sur l'onglet «Loisirs» et, ensuite sur « Inscriptions en ligne »
et suivez les instructions.
- **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

DATE DE FERMETURE

LE COMPLEXE RÉCRÉATIF
DE LAURIER-STATION
sera fermé le

Lundi 12 octobre 2020

COURS de NATATION



10 semaines

Dimanche **13 septembre** au Samedi **21 novembre 2020**

COURS de GROUPE



10 semaines

Début : Semaine du **14 septembre 2020**

Fin : Semaine du **16 novembre 2020**



→ Notez qu'il n'y aura pas de cours le lundi de L'Action de Grâce.
 ____ Il sera reporté le 23 novembre à la fin de la session ____

INSCRIVEZ-VOUS

**Inscriptions
@en ligne**



RÉSIDENTS

NON-RÉSIDENTS

24-25 AOÛT 2020

27 AOÛT 2020 et plus

À partir de 9h00

À partir de 9h00

ACTIVITÉS AQUATIQUES



Complexe récréatif de Laurier-Station
136 rue Bergeron, Laurier-Station, Québec, G0S 1N0

INFO PANDÉMIE COVID-19

ACTIVITÉS AQUATIQUES CONSIGNES



Vous devrez circuler avec votre masque à l'intérieur du Complexe de même que sur le bord de la piscine.

- **Aucun masque ne doit être porté dans l'eau.**
- **Respecter la circulation à sens unique et les flèches au sol.**
- **Déposer vos effets personnels** aux endroits désignés sur le bord de la piscine.
- **Pas de plateforme**
- **Accès limité aux équipements**
 - Prêt de matériel de flottaison autorisé (VFI, flotteur aux bras et hippopotames) et seront désinfectés entre chaque utilisateur.
 - Nous recommandons d'apporter les vôtres si possible.
- **Vestiaires MIXTES seulement**
- **Apporter votre cadenas**
 - lorsque vous laissez des biens dans un casier du vestiaire.
- **Utiliser seulement les casiers autorisés**
 - Accès aux vestiaires **5 minutes avant l'activité**, si vous arrivez d'avance vous devrez attendre à l'extérieur.
 - Vous devez avoir **quitté les vestiaires après 15 minutes** afin de laisser la place à ceux de l'activité suivante.
 - Nous vous invitons à restreindre votre utilisation du vestiaire au minimum.



INFO **PANDÉMIE** COVID-19



COURS DE NATATION

- **Réduction de la durée des cours à 45 minutes**
Sauf Étoile de mer et Canard qui sont de 30 minutes.
- **Le moniteur enseigne sur le bord de la piscine.**
Il ne va pas dans l'eau.
- **Parent / Enfant dans l'eau obligatoire jusqu'à JUNIOR 4.**
- **Arriver sur le bord de la piscine déjà douché.**

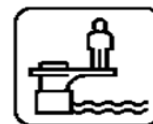


BAINS LIBRES - FAMILIAUX

Capacité maximale : 20 baigneurs

- Signer un registre de présence
- Baignade permise en partie peu profonde
- Zones de sauts et de tremplins en partie profonde
- Pas accès aux glissades

Un couloir de nage est offert dans la plus part des bains libres
4 nageurs maximum autorisés à l'intérieur



BAINS LIBRES - EN LONGUEUR

Capacité maximale : 12 nageurs

- Signer un registre de présence
- Respecter la circulation à sens unique dans les couloirs
- Aucun prêt de matériel
- 4 personnes maximum par couloirs
- Toucher le pied pour dépasser la personne devant vous
- S'arrêter au mur pour laisser passer le nageur qui vous a touché le pied
- Tourner votre visage vers la promenade lors des pauses au mur

HORAIRE – AUTOMNE 2020

COURS NATATION – Programme préscolaire

Étoile de mer 4 à 12 mois Avec parent 30 minutes 	<table><tr><td>Dimanche</td><td>10h45 à 11h15</td><td>(9)</td><td>Vestiaire #1</td></tr><tr><td>Dimanche</td><td>12h00 à 12h30</td><td>(5)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Lundi</td><td>11h15 à 11h45</td><td>(10)</td><td>Vestiaire #1</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>12h00 à 12h30</td><td>(5)</td><td>Vestiaire #2</td></tr></table>	Dimanche	10h45 à 11h15	(9)	Vestiaire #1	Dimanche	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2	Lundi	11h15 à 11h45	(10)	Vestiaire #1	Samedi	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2																
Dimanche	10h45 à 11h15	(9)	Vestiaire #1																														
Dimanche	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2																														
Lundi	11h15 à 11h45	(10)	Vestiaire #1																														
Samedi	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2																														
Canard 12 à 24 mois Avec parent 30 minutes 	<table><tr><td>Dimanche</td><td>08h15 à 08h45</td><td>(10)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Dimanche</td><td>12h00 à 12h30</td><td>(5)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Vendredi</td><td>11h15 à 11h45</td><td>(10)</td><td>Vestiaire #1</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>09h30 à 10h00</td><td>(9)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>12h00 à 12h30</td><td>(5)</td><td>Vestiaire #2</td></tr></table>	Dimanche	08h15 à 08h45	(10)	Vestiaire #2	Dimanche	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2	Vendredi	11h15 à 11h45	(10)	Vestiaire #1	Samedi	09h30 à 10h00	(9)	Vestiaire #2	Samedi	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2												
Dimanche	08h15 à 08h45	(10)	Vestiaire #2																														
Dimanche	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2																														
Vendredi	11h15 à 11h45	(10)	Vestiaire #1																														
Samedi	09h30 à 10h00	(9)	Vestiaire #2																														
Samedi	12h00 à 12h30	(5)	Vestiaire #2																														
Tortue de mer 24 à 36 mois Avec parent 45 minutes 	<table><tr><td>Dimanche</td><td>09h30 à 10h15</td><td>(10)</td><td>Vestiaire #1</td></tr><tr><td>Lundi</td><td>12h00 à 12h45</td><td>(10)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>08h15 à 09h00</td><td>(10)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>10h45 à 11h30</td><td>(10)</td><td>Vestiaire #2</td></tr></table>	Dimanche	09h30 à 10h15	(10)	Vestiaire #1	Lundi	12h00 à 12h45	(10)	Vestiaire #2	Samedi	08h15 à 09h00	(10)	Vestiaire #2	Samedi	10h45 à 11h30	(10)	Vestiaire #2																
Dimanche	09h30 à 10h15	(10)	Vestiaire #1																														
Lundi	12h00 à 12h45	(10)	Vestiaire #2																														
Samedi	08h15 à 09h00	(10)	Vestiaire #2																														
Samedi	10h45 à 11h30	(10)	Vestiaire #2																														
Loutre de mer / Salamandre 3 à 5 ans Avec parent 45 minutes 	<table><tr><td>Dimanche</td><td>10h45 à 11h30</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Dimanche</td><td>15h00 à 15h45</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Mardi</td><td>17h15 à 18h00</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #1</td></tr><tr><td>Mardi</td><td>18h30 à 19h15</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #1</td></tr><tr><td>Mercredi</td><td>17h45 à 18h30</td><td>(12)</td><td>Vestiaire #1 #2</td></tr><tr><td>Vendredi</td><td>12h00 à 12h45</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Vendredi</td><td>17h45 à 18h30</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>09h30 à 10h15</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #1</td></tr></table>	Dimanche	10h45 à 11h30	(6)	Vestiaire #2	Dimanche	15h00 à 15h45	(6)	Vestiaire #2	Mardi	17h15 à 18h00	(6)	Vestiaire #1	Mardi	18h30 à 19h15	(6)	Vestiaire #1	Mercredi	17h45 à 18h30	(12)	Vestiaire #1 #2	Vendredi	12h00 à 12h45	(6)	Vestiaire #2	Vendredi	17h45 à 18h30	(6)	Vestiaire #2	Samedi	09h30 à 10h15	(6)	Vestiaire #1
Dimanche	10h45 à 11h30	(6)	Vestiaire #2																														
Dimanche	15h00 à 15h45	(6)	Vestiaire #2																														
Mardi	17h15 à 18h00	(6)	Vestiaire #1																														
Mardi	18h30 à 19h15	(6)	Vestiaire #1																														
Mercredi	17h45 à 18h30	(12)	Vestiaire #1 #2																														
Vendredi	12h00 à 12h45	(6)	Vestiaire #2																														
Vendredi	17h45 à 18h30	(6)	Vestiaire #2																														
Samedi	09h30 à 10h15	(6)	Vestiaire #1																														
Poisson-lune 3 à 5 ans Avec parent 45 minutes 	<table><tr><td>Jeudi</td><td>17h15 à 18h00</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #2</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>10h45 à 11h30</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #1</td></tr></table>	Jeudi	17h15 à 18h00	(6)	Vestiaire #2	Samedi	10h45 à 11h30	(6)	Vestiaire #1																								
Jeudi	17h15 à 18h00	(6)	Vestiaire #2																														
Samedi	10h45 à 11h30	(6)	Vestiaire #1																														
Crocodile / Baleine 3 à 5 ans Avec parent 45 minutes 	<table><tr><td>Jeudi</td><td>17h15 à 18h00</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #1</td></tr><tr><td>Samedi</td><td>08h15 à 09h00</td><td>(6)</td><td>Vestiaire #1</td></tr></table>	Jeudi	17h15 à 18h00	(6)	Vestiaire #1	Samedi	08h15 à 09h00	(6)	Vestiaire #1																								
Jeudi	17h15 à 18h00	(6)	Vestiaire #1																														
Samedi	08h15 à 09h00	(6)	Vestiaire #1																														

Dimanche 13 septembre au Samedi 21 novembre - 10 SEMAINES

HORAIRE – AUTOMNE 2020

COURS NATATION – Programme junior

Junior 1 6 ans et + Avec parent 45 minutes		Dimanche 08h15 à 09h00 (6) Vestiaire #1 Lundi 17h45 à 18h30 (6) Vestiaire #2 Vendredi 17h45 à 18h30 (6) Vestiaire #1
Junior 2-3 6 ans et + Avec parent 45 minutes	 	Dimanche 09h30 à 10h15 (6) Vestiaire #2 Lundi 17h45 à 18h30 (6) Vestiaire #1 Samedi 15h00 à 15h45 (6) Vestiaire #1
Junior 4 6 ans et + Avec parent 45 minutes		Mardi 18h00 à 18h45 (6) Vestiaire #2 Samedi 15h00 à 15h45 (6) Vestiaire #2
Junior 5 6 ans et + Sans parent 45 minutes		Dimanche 15h00 à 15h45 (8) Vestiaire #1 Mardi 19h45 à 20h30 (8) Vestiaire #1 Jeudi 18h30 à 19h15 (8) Vestiaire #1
Junior 6-7 6 ans et + Sans parent 45 minutes	 	Dimanche 16h15 à 17h00 (8) Vestiaire #1 Mardi 19h15 à 20h00 (6) Vestiaire #2 Jeudi 19h45 à 20h30 (8) Vestiaire #1 Samedi 16h15 à 17h00 (8) Vestiaire #1
Junior 8-9-10 6 ans et + Sans parent 45 minutes	  	Dimanche 16h15 à 17h00 (10) Vestiaire #2 Samedi 16h15 à 17h00 (10) Vestiaire #2

Dimanche 13 septembre au Samedi 21 novembre - 10 SEMAINES



HORAIRE – AUTOMNE 2020

COURS NATATION – Programme adulte

AQUAFORME

18 ans et +
Adulte
45 minutes

Vestiaire #1 et #2

Lundi	08h45 à 09h30 (17)
Lundi	10h00 à 10h45 (17)
Lundi	13h15 à 14h00 (17)
Mercredi	09h00 à 09h45 (17)
Mercredi	10h15 à 11h00 (17)
Mercredi	13h15 à 14h00 (17)
Vendredi	08h45 à 09h30 (17)
Vendredi	10h00 à 10h45 (17)
Vendredi	13h15 à 14h00 (17)

AQUA JOGGING

18 ans et +
Adulte
45 minutes

Vestiaire #1

Mercredi 12h15 à 13h00 (10)

AQUA POUSSETTE

18 ans et +
Parent + bébé
45 minutes

Vestiaire #2

Mercredi 11h15 à 12h00 (9)

WORKOUT AQUATIQUE

18 ans et +
Adulte
45 minutes

Vestiaire #2

Mardi 20h30 à 21h15 (11)

Jeudi 20h30 à 21h15 (11)

Dimanche 13 septembre au Samedi 21 novembre



GRILLE DE TARIFICATION COURS DE NATATION - Automne 2020

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE + JUNIOR		RÉSIDENT	NON- RÉSIDENT	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
Étoile de Mer	30 minutes	62,00 \$	74,40 \$	
Canard	30 minutes			
Préscolaire	45 minutes	70,00 \$	84,00 \$	
Junior	45 minutes			
PROGRAMME Jeune sauveteur combiné avec Junior 8-9-10		90,00 \$	103,50 \$	NOUVEAU!! 90 minutes

PROGRAMME ADULTE _____ 45 minutes	RÉSIDENT	NON- RÉSIDENT	RÉSIDENT	NON- RÉSIDENT	RÉSIDENT	NON- RÉSIDENT
	1X SEMAINE		2X SEMAINE		3X SEMAINE	
* Aquaforme	78,00 \$	93,60 \$	105,85 \$	127,00 \$	133,70 \$	160,45 \$
* Aqua Jogging						
* Aqua Poussette						
* Workout Aquatique						

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



HORAIRE DES BAINS LIBRES AUTOMNE 2020

13 septembre au 21 novembre

DIMANCHE	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
13h00 à 14h20	14h30 à 15h50	14h30 à 15h50	14h30 à 15h50	13h00 à 14h20
	19h00 à 19h50	19h00 à 19h50	19h00 à 19h50	
	20h30 à 21h25	20h30 à 21h25	20h30 à 21h25	

BAINS FAMILIAUX

Baignade libre

Pas de couloir de nage

BAINS FAMILIAUX

Baignade libre

1 couloir de nage

BAINS EN LONGUEUR

Entraînement libre

3 Couloirs de nage

TARIFICATION

Moins de 2 ans	GRATUIT
Enfant (2 ans à 14 ans)	1.75\$
Adulte (15 ans et +)	3.50\$

CARTE 25 BAINS

Enfant	32.80\$
Adulte	65.65\$

IMPORTANT



Les enfants de **moins de 7 ans** doivent être accompagnés et sous la surveillance constante d'une personne de **15 ans ou plus** présente dans l'eau.



Les vestiaires sont ouverts 5 minutes avant le **DEBUT** des bains.



Nous demandons à tous les baigneurs de prendre une douche avant d'entrer dans la piscine.



Le port du casque de bain est **obligatoire**.

Casque de bain en vente à la réception coût de 6.50\$



Il est interdit de prendre des photos dans la piscine et dans les vestiaires.

PROGRAMME

JEUNE SAUVETEUR
COMBINÉ AVEC
JUNIOR 8-9-10



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

Tu souhaites développer :

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

DURÉE 10 SEMAINES

DÉBUT: Jeudi 17 septembre
FIN: Jeudi 19 novembre

HEURES : 18h30 à 20h00 (90 minutes)

PRIX Résident Non-résident

90.00\$ 103.50\$

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

Le BUT DE CE COURS est d'offrir du perfectionnement en natation afin de terminer tes niveaux Junior, et de t'initier au secourisme et au sauvetage afin de te préparer à poursuivre ton cheminement vers la formation de sauveteur.

MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE - MSA

AUTOMNE 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



HORAIRE

Début: 29 août 2020 ↔ **Fin:** 05 décembre 2020

DATE	COURS	HORAIRE
29 août	Évaluation des techniques	09h00 -12h00
30 août au 12 septembre	Cours en ligne	
12 septembre	Évaluation des techniques finales	09h00 -12h00
Entre le 13 septembre et le 20 novembre	Stage	
21-22-28-29 novembre	MSA en classe et en piscine	12h00 -17h00
5 décembre	MSA en classe et en piscine	12h00 -16h00

Coûts: 325\$ taxes incluses

Le coût comprend tout le matériel nécessaire à la réalisation du cours.

Formateur: Vincent Bédard - Instructeur de sécurité aquatique

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



Complexe récréatif de Laurier-Station
136 rue Bergeron, Laurier-Station, Québec, G0S 1N0

INFO PANDÉMIE COVID-19

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Votre gym est maintenant ouvert depuis le 06 juillet 2020.

Il a été repensé, désinfecté et prêt à vous accueillir sécuritairement grâce à des mesures sanitaires renforcées et à une nouvelle gestion de l'achalandage sur place.

Tout le personnel a été formé au préalable avec les nouvelles procédures.

**POUR CONNAÎTRE LE NOUVEAU FONCTIONNEMENT DE VOTRE GYM
VOICI LES ÉTAPES À SUIVRE :**

Le masque sera OBLIGATOIRE POUR CIRCULER dans le gym :

- À votre arrivée
- À votre départ
- Quand vous circulez dans la salle pour accéder aux appareils
- Dans les vestiaires

Il vous sera possible de RETIRER VOTRE MASQUE LORSQUE VOUS SEREZ IMMOBILISÉ À UN APPAREIL POUR FAIRE VOTRE ENTRAÎNEMENT.

Dans la section des poids libres, puisque le 2 mètres est difficile à respecter entre les membres, vous devrez vous assurer de le porter dès que vous quittez votre banc, appareil, poulie, etc.

La désinfection

La désinfection des appareils cardio et accessoires de musculation sera prioritairement la responsabilité de l'entraîneur. Durant une évaluation, explication de programme ou autres, il reviendra à tous et chacun de nettoyer le matériels utilisés.

Vos articles personnels

Il est fortement conseillé de limiter vos articles personnels en apportant que le strict nécessaire pour votre entraînement. Nous vous demandons de laisser votre bouteille d'eau sur le comptoir d'entrée afin d'éviter de multiplier les manipulations.

Votre programme

Votre programme d'entraînement sera dorénavant à l'arrière du comptoir. Seul votre entraîneur y aura accès et le placera à un endroit précis dans la salle. À votre départ, il aura la charge de le replacer dans le classeur.

Centre de Conditionnement Physique

RAPPEL COVID-19

Tous les membres du gym dont l'abonnement était en vigueur durant la période du COVID, auront **jusqu'au 31 décembre 2020** pour réactiver celui-ci.

(Maximum 115 jours)

PROMOTIONS

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

ACCÈS GRATUIT pour le **PARENT** qui accompagne son enfant lors de son cours de natation à partir du niveau *junior 5 à 10*

AVANTAGES

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.



LA STATION

COURS DE GROUPE - AUTOMNE 2020

MARDI

SÉNIOR Actif

Mardi 09h00-10h00

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Ce cours a pour but d'améliorer vos capacités physiques. Il touche votre capacité musculaire, votre capacité cardiovasculaire, votre équilibre et aussi votre flexibilité. Plaisir assuré!

COMBO Extérieur

Mardi 10h30-11h30

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Appréciez les joies de l'automne et de l'entraînement. Alternance d'exercices cardio, musculaires et fonctionnels avec le mobilier urbain. Apporter votre tapis de sol et votre bouteille d'eau. Le cours a lieu dans le grand gymnase en cas de pluie forte.

MIDI Express

Mardi 12h00-12h30

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

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

MAMAN Bébé

Mardi 13h00-14h00

Entraîneur: Alexandra Vaudreuil

Remise en forme post-natale. Entraînement progressif vers une meilleure condition physique en compagnie de votre bébé. Exercices variés cardiovasculaires et musculaires. Lorsque la température le permet, le cours a lieu à l'extérieur. Apportez votre tapis de sol. (Bébé vous accompagne sur un tapis au sol / poussette)

LÉGENDE



LA STATION

DURÉE 10 Semaines

DÉBUT: Semaine 14 septembre

FIN: Semaine 16 novembre

PRIX

(Les taxes sont incluses dans le prix)

Séance 12\$

1 COURS: 90.00\$

2 COURS: 155.00\$

3 COURS: 200.00\$

4 COURS: 225.00\$

COURS 30 minutes 55.00\$

Tarification fixe même si jumelée avec un autre cours

JEUDI

BODY Tonic

Jeudi 19h30-20h30

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.

SAMEDI

FIT Gym

choix 1

choix 2

Samedi 07h00-08h00

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.

PAS D'ACCÈS

~~vestiaire~~



TAEKWONDO - AUTOMNE 2020

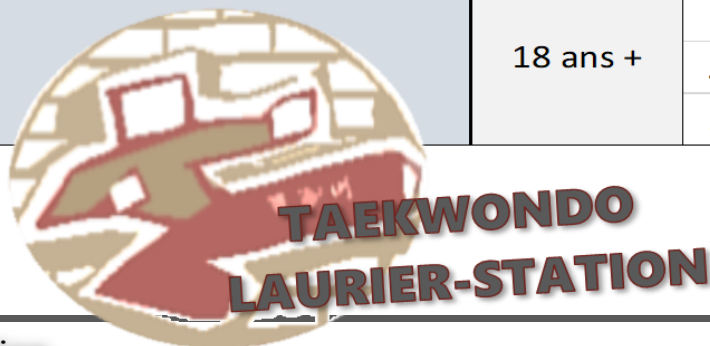
Lundi 14 SEPTEMBRE au Samedi 5 DÉCEMBRE - 12 Semaines

JEUNES 6 à 11 ANS			
COURS	ÂGE	HORAIRE	
JE COMMENCE			
CEINTURE BLANCHE	6 - 11 ans	Samedi	09h00 - 10h00
JE POURSUIS			
CEINTURE BLANCHE I et II 2x semaine	6 - 11 ans	Jeudi	18h00 - 19h15
		Samedi	10h00 - 11h15
JE CONTINUE MAINTENANT J'AI L'OPTION DE			
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 - AUTOMNE 2020

GROUPE D'ÂGE	COURS	INDIVIDU	Tarification 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> Frais d'affiliation à payer Lors de l'inscription → UNE FOIS par année au montant de Ceinture BLANCHE 15,00 \$ Ceinture COULEUR 17,00 \$ Ceinture NOIRE 32,00 \$
JEUNES 6 à 11 ANS	Blanche	99,00 \$	
	Blanche I et II 2x semaine	125,00 \$	
	Jaune et + Récréatif 2x semaine	125,00 \$	
	Jaune et + Compétitif 3x semaine	160,00 \$	
ADOLESCENTS 12 à 17 ANS	Adolescent 1x semaine	115,00 \$	
	Adolescent 2x semaine	155,00 \$	
	Adolescent 3x semaine	180,00 \$	
ADULTES 18 ANS +	Adulte 1x semaine	115,00 \$	
	Adulte 2x semaine	155,00 \$	
	Adulte 3x semaine	180,00 \$	
Pour information		☎ 418-929-2108	@ tkdlaurierstation@hotmail.com
Pour inscription		www.tkdlaurierstation.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).

Écoles de karaté - Shaolin Kempo

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

Tarifs spéciaux pour les familles
de 3 personnes et plus.

Possibilité de 2 cours/semaine
en combinant avec l'école
de St-Apollinaire



Quand : Mercredi

Tarif : 125 \$ (12 ans et -)
135 \$ (13 ans et +)

Début : 09 septembre au 02 décembre 2020

Durée : 13 semaines

Endroit : Complexe récréatif de Laurier-Station

Heures : 19h00 à 19h55 (12 ans et - ou parents avec enfants)
20h00 à 21h15 (13 ans et plus)

Pour informations additionnelles :

418-999-2000

sensei.shaolin@hotmail.com

Maître Régent Grenier, ceinture noire 6^e degré

Plus de 34 ans d'expérience

ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES



Complexe récréatif de Laurier-Station
136 rue Bergeron, Laurier-Station, Québec, G0S 1N0

Activité jeunesse à la bibliothèque

Titre de l'activité : Le système solaire et les vaisseaux spatiaux

Activités proposées :

- Bricolage d'un vaisseau spatial
- Quiz : Est-ce que tu connais tes planètes?
- Vidéo sur le soleil et la terre

Quand : Le dimanche 20 septembre 2020

Où : À la bibliothèque 147 rue St-Denis, Laurier-Station

Heure : 10h à 11h

À qui : Les enfants 5 à 12 ans

Combien : Entrée gratuite

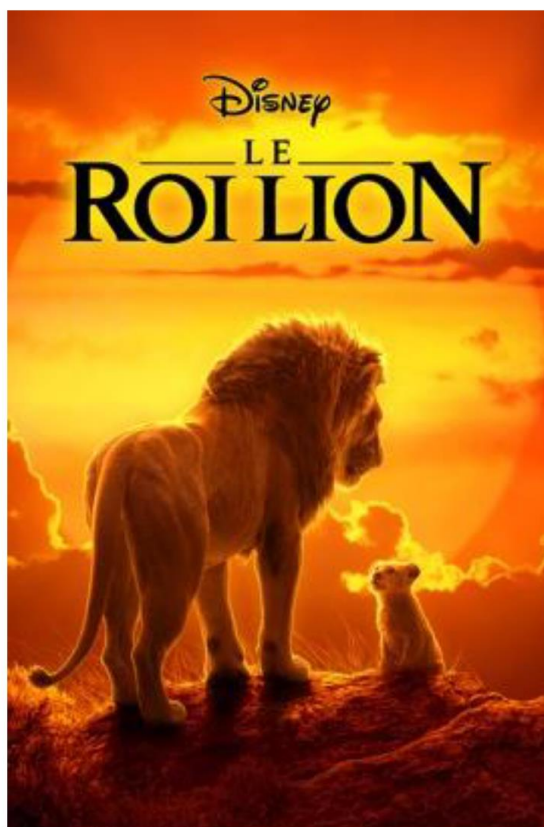
Matériel à apporter : Si tu as un vêtement avec des planètes ou des extraterrestres, mets-le!

Aucune inscription requise

Les activités seront animées par : Jessyca Rioux-Beaudry



Activité jeunesse à la bibliothèque



Titre de l'activité : Le roi Lion

Activités proposées :

Présentation du film du Roi Lion

Quand : Dimanche 18 octobre

Où : À la bibliothèque 147 rue St-Denis

Heure : 10h à 12h

À qui : Les enfants 5 à 12 ans

Combien : Entrée gratuite

Matériel à apporter :

Habille-toi en pyjama, amène une doudou!

Aucune inscription requise

Une collation vous sera servie

Les activités seront

animées par : Jessyca Rioux-Beaudry



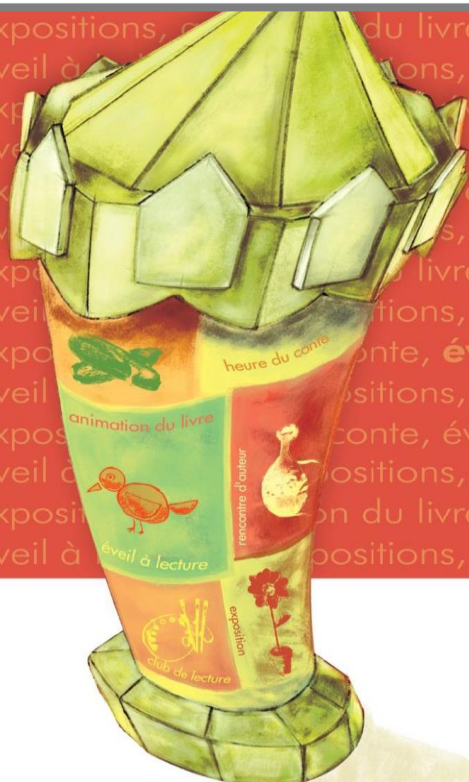
Activité jeunesse à la bibliothèque



- **Titre de l'activité** : Les pirates
- **Activités proposées** :
Fabrication de costume de pirate,
Chasse aux trésors, Épisode pirates
express : Mademoiselle Pirate
- **Quand** : Le dimanche 15
novembre 2020
- **Où** : À la bibliothèque 147 rue St-
Denis, Laurier-Station
- **Heure** : 10h à 11h
- **À qui** : Les enfants 5 à 12 ans
- **Combien** : Entrée gratuite
- **Matériel à apporter** : Habille-
toi avec des vêtements lignés.
- **Aucune inscription requise**
- **Les activités seront animées**
par : Jessyca Rioux-Beaudry



Votre bibliothèque présente...



Marc Blais

Lieu Sous-Sol de la Chapelle
de Laurier-Station, 364-A
Boul. St-Joseph

Date Jeudi 17 septembre 2020

Heure 19h

Informations Entrée gratuite

Monsieur Blais aura avec lui quelques-uns de ses livres, il distribuera des copies aux gens présents.



*Conférence
Comment faire un budget sans
budget!*



Cette conférence, sur le thème des finances personnelles, est basée 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!

Marc Blais est un conférencier et un auteur à succès dans le monde des finances personnelles et de l'investissement. Il a donné de nombreuses conférences et formations au Québec, en Europe et en Amérique du Sud.





Conférence de Pierre-Luc Côté

Jeudi 1 octobre 2020

Sous-Sol de la Chapelle

Entrée Gratuite

Le Népal est sans aucun doute le paradis pour les randonneurs. Avec ses montagnes à plus de 8000 mètres et ses randonnées pour tous les calibres, c'est un véritable terrain de jeu pour les passionnés de plein air. Pour cette conférence, Pierre-Luc Côté présentera trois treks qu'il a faits lors de son dernier périple au Népal : le camp de base de l'Everest, le sanctuaire des Annapurnas et la vallée du Langtang. Par le biais de ses photos, il présentera la beauté des montagnes himalayennes ainsi que la richesse culturelle du Népal. Il fournira également quelques trucs et astuces pour préparer adéquatement son prochain périple en terre népalaise!

Quelques mots sur le conférencier: Pierre-Luc Côté - Explorer la planète

Professeur au cégep complètement passionné par les voyages et la photographie, Pierre-Luc Côté a foulé le sol de plus de cinquante pays au cours des dernières années. Ses voyages l'ont amené à visiter autant des endroits classiques que des destinations moins parcourues du globe. À titre d'exemple, il a récemment exploré la Mongolie, le Tadjikistan, l'Arménie, l'Ouzbékistan, le Cap-Vert, la Papouasie et des régions reculées de la Chine. Il partage ses péripéties sous forme de conférences et par le biais de son blogue « Explorer la planète » (www.explorerlaplanete.com).



Un voyage dans l'univers musical de Paul McCartney



Entrée Gratuite

Afin de souligner le 50e anniversaire de l'arrivée des Beatles de ce côté-ci de l'Atlantique, François Fontaine propose un voyage dans l'univers musical de Paul McCartney.

François a su créer un univers chansonnier Beatlesque aux accents Rock and Roll, Jazz, Pop, Folk et Classique, faisant la part belle du matériel de Paul McCartney tout en mélangeant ses influences, ses coups de cœur et aussi les artistes qui l'ont inspiré. Même si vous ne connaissez pas beaucoup l'univers de McCartney, il suffit de se laisser porter par l'immensité de son œuvre. En un peu plus de 80 chansons, François nous propose une animation musicale de qualité de l'un des compositeurs les plus remarquables de la musique pop anglaise du 20e siècle.



Le dimanche des voyageurs Tour du monde à 60 ans

Date : 11 octobre 2020

Heure : 10h30

Où : Salle La Chapelle, 364 Boul. St-Joseph, Laurier-Station

Le coût : Entrée gratuite



Guy nous présente son expérience de tour du monde à 60 ans vécue en sac à dos sur une période d'un an, sous le thème des coups de cœur qu'il a vécu en lien à des lieux, des événements ou des rencontres des plus mémorables. Plus qu'une simple année sabbatique, il a vendu maison et auto pour contribuer à partir léger et à marquer une importante transition de vie après une carrière de 35 ans dans le réseau de la santé et des services sociaux. Nombreuses de ses destinations sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il a débuté par Compostelle pour faire l'apprentissage de la lenteur. Après quelques pays d'Europe, il s'est orienté vers la Turquie, la Thaïlande, le Vietnam, le Japon, l'Ouest américain et le Costa Rica. Il a complété son aventure au Machu Picchu pour boucler la boucle de cette expérience d'une vie pour laquelle il ressent beaucoup de gratitude. Sa présentation, illustrée de quelques 150 photos choisies parmi des milliers, abordera également les motifs qui l'ont conduit à vivre cette expérience, les préparatifs nécessaires, les apprentissages qu'il en a faits, les leçons qu'il en a tirées et le défi d'adaptation que fut le retour.

Une conférence de Guy Vermette



ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT *culturel*



Québec



VENDREDI LE 30 OCTOBRE 2020

PARTICIPANTS CONCERNÉS 5 à 12 ans

LIEU Salle de la Chapelle de Laurier-Station

HORAIRE Accueil et ouverture à 18 h 30

Contes et légendes 18 h 30 – 20 h 00 – 21 h 00

Party costumé 19 h 30 à 21 h 30

Le dimanche des voyageurs Road Trip en Islande

Quand : le 8 novembre 2020

Heure : 10h30

Où : Salle de la Chapelle de Laurier-Station

Le coût : Entrée gratuite



FILMS + CONFÉRENCES

Cette conférence contient tout ce que l'on doit savoir pour la préparation d'un voyage en Islande. Du billet d'avion et de la location d'une voiture aux conditions météo et itinéraires de voyage. Et surtout, des trucs pour économiser. On prend ensuite la route ensemble pour visiter ce pays aux paysages magnifiques et variés. Parmi les points forts, les fjords de l'ouest, le secret le mieux gardé d'Islande, là où la démesure abonde. C'est aussi l'endroit privilégié pour les amateurs d'oiseaux avec la plus grande colonie au monde de macareux moines (perroquet de mer). Traversée de l'intérieur de l'Islande par la Kjölur road avec sa station géothermale aux couleurs martiennes et la célèbre Gullfoss (chute dorée). De retour sur la route 1, chutes spectaculaires, glaciers, parc national de Skaftafell, Jokulsarlon, le lagon aux glaciers bleutés sans oublier le fameux site de l'avion abandonné sur une plage de sable noir près de Vik. On termine à Reykjavik, la capitale, sans oublier une escapade au lagon bleu. En prime, un résumé du trek Laugavegur et Fimmvorduhals classé parmi les 10 plus beaux au monde selon le National Geographic. Des montagnes de rhyolite colorées au Gondor du seigneur des anneaux. Ici, nous sommes dans un autre monde, le monde de la mythologie nordique. De la forêt de Thor et du Godaland on passe par le site de l'éruption de l'Eyjafjallajökull pour ensuite redescendre vers la mer en croisant plus de 22 chutes se terminant avec la tonitruante Skogafoss. Une conférence captivante avec des photos d'une beauté spectaculaire!

Une conférence de Daniel Savoie



ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT *culturel*





Mylène Simard

Lieu Sous-sol de la Chapelle
de Laurier-Station au 354
Boul. St-Joseph

Date Vendredi 27 novembre

Heure 19 h 00



Informations Initiation à la Mixologie,
10\$ d'entrée

Conférence-Dégustation

Démystifiez les spiritueux et les liqueurs, découvrez leurs différences méthodes de fabrication tout en apprenant un peu sur les possibilités infinies des mélanges à réaliser pour créer d'excellents cocktails.

L'animatrice, Mylène Simard, vous fera connaître ses trucs simples et efficaces. De plus, la participation à l'atelier vous permettra de mettre en pratique vos connaissances, de déguster vos propres créations et de repartir avec des recettes faciles qui vous permettront d'impressionner vos invités!

Originaire de la belle région de Charlevoix, détentrice d'un DEC en tourisme et d'un BACC multidisciplinaire, véritable touche à tout. Mylène Simard a fait son cours en tenue de bar professionnel en 2008. Elle aime partager sa passion et ses connaissances et ainsi vous donner la chance d'organiser votre propre bar, de donner du punch à vos soirées et de créer avec succès des cocktails uniques.

Nous devons avoir 10 inscriptions minimum pour que l'activité se déroule. Inscription auprès de Pierre-Émile Minville au 418-728-2725 ou par courriel à : agent.developpement@ville.laurier-station.qc.ca

 **Laurier-Station**
une ville à la campagne

 **BIBLIO**
de la Capitale-Nationale
et de la Chaudière-Appalaches



PLACE DES ARTISANS 2020

*Venez rencontrer plus d'une vingtaine d'artisans de la région
dont:*

Cyril Tremblay

*artiste peintre de renom qui vous offrira la chance
de le voir peindre sous vos yeux*

- Entrée Gratuite -

Samedi le 22 août / 9 à 17 heures

**Complexe Récréatif de Laurier Station
(Kiosque extérieur)**

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



Café Ateliers

Laurier-Station / Centre communautaire / 372 St-Joseph



Rouging-Faux Vitrail

Mardi les 22 et 29 septembre : 13h00-16h00

Artiste : Dyane Nault

Coût et inscription : Dyane Nault 418-888-3083

Crochet - Tricot

Disponible dès septembre, date à confirmer

Artiste : Martine Pouliot  - *Passe-laine*

Peinture : débutant – intermédiaire - avancé

Mercredi les 23 - 30 septembre - 7 octobre

Artiste : Cyril Tremblay

Coût et inscription : 90,00\$

Inscription : Message Facebook – Café Ateliers / Téléphone : Francine Drouin : 418-728-4041

***** ON VOUS ATTEND *****

ATTENTION, ATTENTION

Cours de peinture

Dans le but de vous aider à mieux comprendre la peinture,

C'est à dire :

- Perspective
- Créativité
- Interprétation
- Mélange des couleurs

et afin de mieux réussir, je mets à votre disposition mon savoir et mes connaissances acquises depuis plusieurs années.

Cours de peinture pour débutant, intermédiaire ou avancé.

Artiste : Cyril Tremblay

Durée : 3 semaines de 2 heures par semaine, possibilité de poursuivre si non terminé

Période : Jour ou soir du lundi au jeudi

Coût : 90\$ par personne

Possibilité de session de fin de semaine de 9 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 heure à 15 h 30.

Coût : 90\$ par jour par personne

OUVERT À TOUS ET INSCRIPTIONS LIMITÉES

Pour plus d'information : cyriltremblay@videotron.ca

Tel : 418-881-2922 ou cell : 418-952-2922



Jean Coutu
ST-APOLLINAIRE

YOUP Média PRÉSENTE

2^e édition

Le
Marché
de Noël
de
Laurier-Station
St-Flavien

7 et 8 novembre

Samedi 9h30 à 17h00 **2020**
Dimanche 10h00 à 16h00

ANIMATION / TIRAGES / SURPRISES / DÉGUSTATIONS

PLUS DE **40** ARTISANS ET COMMERÇANTS
avec des *centaines d'idées cadeaux!*

Entrée libre

SALLE DES LIONS
16 rue des érables, LAURIER STATION (St-Flavien), G0S 2M0

Réservation des espaces pour exposants
Denis Desaulniers Tél. : 418-576-8996
ddesaulniers@ymail.com

TABLE Espace Mur **110\$ +tx**
TABLE Espace Allée **95\$ +tx**

Suivez-nous sur Facebook : **YOUP Média**