

Municipalité de Saint-Laurent
Programmation des loisirs de l'été 2017

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Aquaforme (Adulte)	Gymnastique aquatique douce pour garder ou retrouver la forme.	Du 27 juin au 24 août Mardi de 9h à 10h Jeudi de 9h à 10h	1 séance : 115\$ 2 séances : 220\$ (Chèque à l'ordre de Rest'actif)	Piscine du Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	13 juin Min : 6 pers. Max : 15 pers.	Julie Faucher Rest'Actif 1-877-292-7312 info@restactif.ca
Bac de jeux libre	Bac à l'entrée du chalet des loisirs avec ballons de tous les sports, raquettes et autres accessoires pour tous.	Du 1er juin au 4 septembre	Gratuit	À l'entrée du Chalet des Loisirs	Accès en tout temps	Véronique Provencher T : 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Baseball Débutant – Rallye Cap (5 et 6 ans)	Équipement nécessaire : - Gant de baseball - Casquette - Pantalon de baseball, d'exercice ou de jogging - Souliers de course ou de baseball	Du 2 juillet au 30 juillet Dimanche de 7h30 à 8h30	5\$ par séance Payable en argent, montant exacte, avant le cours.	Terrain de baseball Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	2 juin Max : 10 pers.	Yan St-Pierre 819-373-5121 #6611 yanstpierre45@icloud.com
Baseball Intermédiaire – Atome (7 à 9 ans)	Équipement nécessaire : - Gant de baseball - Casquette - Pantalon de baseball, d'exercice ou de jogging - Souliers de course ou de baseball Et votre bonne humeur, car le baseball n'est qu'un jeu après tout!	Du 2 juillet au 30 juillet Dimanche de 8h45 à 10h15	50\$	Terrain de baseball Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	2 juin Max : 10 pers.	Yan St-Pierre 819-373-5121 #6611 yanstpierre45@icloud.com
Baseball Avancé – Moustique et Pee Wee (10 à 13 ans)	Matériel nécessaire : - Gant de baseball - Casquette - Pantalon de baseball, d'exercice ou de jogging - Souliers de course ou de baseball Et votre bonne humeur, car le baseball n'est qu'un jeu après tout! Les 10 à 13 ans, devront porter une coquille protectrice.	Du 2 juillet au 30 juillet Dimanche de 10h30 à 12h	75\$	Terrain de baseball Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	2 juin Max : 10 pers.	Yan St-Pierre 819-373-5121 #6611 yanstpierre45@icloud.com
Café Rencontre (Bienvenue à tous!)	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	Activité continue Mercredi de 13h à 16h	Gratuit	Salle communautaire de la municipalité de Saint-Laurent 6822 Chemin Royal	Sans inscription	Véronique Provencher Tél : 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cardio musculation express Par Cardio Plein Air (Ados et Adultes)	Programme d'entraînement de mise en forme globale, qui comprend des exercices fonctionnels cardiovasculaires et musculaires.	Du 20 juin au 22 août Mardi de 8h à 8h45	80\$	Parc maritime de Saint-Laurent 120 Chemin de la Chalouperie	15 juin Min : 10 pers. Max : 15 pers.	Patricia Drolet Tel : 418-929-9047 quebec@cardiopleinair.ca www.cardiopleinair.ca

Carte, boussole et GPS	Formation théorique et pratique pour devenir plus autonome dans vos activités de plein air en apprenant la lecture de cartes topographiques et l'utilisation conjointe des outils d'aide à l'orientation (boussole, GPS, et autres) Matériel inclus : boussole, carte, GPS et matériel de prise de coordonnées	Durée : 3 heures Toutes les fins de semaine de juin à septembre	45\$ +tx	Parc maritime de Saint-Laurent 120 Chemin de la Chalouperie	Inscription par téléphone ou sur le site internet.	Yohann Moucheboeuf Quatre Natures 418-271-7234 info@quatrenatures.com http://quatrenatures.com/tours/formation-carte-boussole-gps/
Circuit Vitalité	Circuit d'entraînement balisé utilisant les obstacles naturels	En tout temps	Gratuit	Parc maritime de Saint-Laurent 120 Chemin de la Chalouperie	Accès en tout temps	Véronique Provencher Tél : 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Club de Marche	Marcher ensemble, c'est plus amusant.	Du 5 juin au 30 août Lundi et Mercredi de 8h30 à 9h30	Gratuit	Parvis de l'église 7014 Chemin Royal	Inscription en continue	Véronique Provencher Tél : 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cuisine en plein air	Formation pour apprendre à cuisiner en camping pour bien se nourrir pendant vos aventures, que ce soit en vélo ou en kayak de mer. Vous apprendrez à utiliser et entretenir les différents réchauds existants. Matériel inclus : équipements de cuisine, ingrédient à cuisiner	Durée : 3 heures Toutes les fins de semaine de juin à septembre	55\$ +tx	Parc maritime de Saint-Laurent 120 Chemin de la Chalouperie	Inscription par téléphone ou sur le site internet.	Yohann Moucheboeuf Quatre Natures 418-271-7234 info@quatrenatures.com http://quatrenatures.com/tours/formation-cuisine-en-plein-air/
Jeu de Palet Suffleboard (Adulte)	Jeu de précision dans une atmosphère non compétitive Journée sujette à changement, en raison de la température	Du 31 mai au 13 septembre Mercredi de 19h à 21h	Gratuit	Parc maritime de Saint-Laurent 120 Chemin de la Chalouperie	Inscription en continue Min : 4 pers. Max : 15 pers.	Georgette Gosselin Tel: 418-828-2481 georgettegosselin@oricom.ca
Kayak de mer	Formation d'initiation pour découvrir le kayak de mer en apprenant les connaissances théoriques et pratiques de base pour pratiquer l'activité en eau calme avec un kayak solo. Formation donnant la certification kayak de mer niveau 1 de la Fédération Québécoise du Canot et Kayak. Matériel et vêtement de kayak inclus ainsi que le transport du parc maritime de Saint-Laurent jusqu'au lac de pratique sur l'île	Durée : 1 journée 27 mai, 10 juin, 25 juin, 22 juillet, 13 août, 10 septembre, 17 septembre, 1 ^{er} octobre	140\$ +tx	Parc maritime de Saint-Laurent 120 Chemin de la Chalouperie	Inscription par téléphone ou sur le site internet.	Yohann Moucheboeuf Quatre Natures 418-271-7234 info@quatrenatures.com http://quatrenatures.com/tours/formation-kayak-de-mer-niveau-1/
Natation (de 4 mois à 18 ans)	Cours de natation pour enfants. Les groupes seront formés selon le niveau des enfants inscrits	Du 2 juillet au 6 août Dimanche entre 9h et 12h (Selon le niveau des inscrits)	70\$	Piscine Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	16 juin Min : 3 par niveau Max : 5 par niveau	Véronique Provencher Tél : 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com

Peinture à la craie sur meubles 101 (Ados et adultes)	Quatre techniques de base de revalorisation de meubles avec la peinture crayeuse	Durée : 3 heures 11 juin 12h30 à 15h30 9 juillet 9h30 à 12h30 30 juillet 9h30 à 12h30 20 août 9h30 à 12h30	65\$ + tx	6926 ch Royal	2 semaines avant la date du cours	Jacinthe Tremblay, designer d'intérieur Tel : 581-981-0514 jacinthetremblay@me.com .
Peinture à la craie sur meuble Atelier libre (Ados et adultes)	Pour faire suite au premier cours, cet atelier vous permettra de donner une nouvelle vie à un meuble que vous appréciez. Votre projet doit pouvoir se transporter par une personne (chaise, tiroir, petite table) et le style choisi pour la revalorisation doit être assez simple afin que vous puissiez le terminer dans les 3 heures de l'atelier	Durée : 3 heures 25 juin 13hr à 16h 10 juillet 13h à 16h 17 juillet 18h30 à 21h30 31 juillet 13h à 16h 21 août 13h à 16h	50\$ + tx	6926 ch Royal	2 semaines avant la date du cours	Jacinthe Tremblay, designer d'intérieur Tel : 581-981-0514 jacinthetremblay@me.com .
Tennis (Cours) (7 à 12 ans)	Équipement nécessaire : Raquette, espadrille et tenue de sport	18 juin au 6 août Dimanche de 12h00 à 13h00	80\$	Terrain de Tennis Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	11 juin Min : 6 pers. Max : 12 pers.	Simon Denis-Brandl 418 956-6765 Simon_brandl@hotmail.com
Tennis (Cours) (13 ans et plus)	Équipement nécessaire : Raquette, espadrille et tenue de sport	18 juin au 6 août Dimanche de 13h10 à 14h10	80\$	Terrain de Tennis Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	11 juin Min : 6 pers. Max : 8 pers.	Simon Denis-Brandl 418 956-6765 Simon_brandl@hotmail.com
Tennis en Double (Adulte)	Jouez au Tennis en Équipe!	Du 14 juin au 30 août Lundi et jeudi 10 h - 12 h	Gratuit	Terrain de Tennis Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	fin mai Min : 4 pers. Max : 16 pers.	Normand Michel 418 829-3822 normic3@gmail.com
WaterPolo (Ados et Adultes)	Sport aquatique avec ballon	Du 29 juin au 24 août Jeudi de 18h45 à 19h45	Gratuit	Piscine Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	16 juin Min : 6 pers. Max : 16 pers.	Véronique Provencher Tel : 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Soccer (4 à 11 ans)	Souliers, protège tibia et un ballon requis	Du 17 juin au 2 septembre Samedi de 13h30 à 14h30	20\$	Terrain de Soccer Terrain des Loisirs de Saint-Laurent	9 juin Min : 15 pers Max : 60 pers	Roxane Cavallo (418) 262-4179 roxanecavallo@gmail.com
Soirée de Danse en ligne Ouvert à tous	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mardi de 19h à 20h30 Dates à confirmer pour Juin et Juillet	8\$/soirée	Chapiteau Parc maritime de Saint-Laurent 120 Chemin de la Chalouperie	Inscription sur place	Edith Bourgault T : 418-953-0681 FB : Musedance EB