

Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepointe avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13h à 16h 2 ^{ème} mardi chaque mois 19h à 22h	35\$ pour devenir membre (coût annuel)	6926 chemin Royal Saint-Laurent		Diane Paradis Tél : 418-828-0521
Dessin	Approfondir les techniques du dessin d'observation avec des exercices pratiques.	Lundi de 13h à 16h Du 23 janvier au 24 avril	200\$ / 10 semaines	6926 chemin Royal Saint-Laurent	20 janvier 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T : 581-999-0915 cathylachance@yahoo.com
Guitare Débutant et intermédiaire	Électrique, acoustique et classique,	Soir/semaine Jour/fin de semaine	1h : 27,50\$ 45 minutes : 22,50\$ 30 minutes : 17,50\$ Le cours d'essai reste à 20\$ pour 1h.	6936 chemin Royal ou à domicile avec supplément		Cédric Chabot T : 418-953-5444 cedric_chabot@outlook.com
Peinture Débutant	Apprendre les notions de base du mélange des couleurs et manipuler la peinture et les outils.	Jeudi de 19h à 22h Du 26 janvier au 27 avril	200\$ / 10 semaines	6926 chemin Royal Saint-Laurent	20 janvier 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T : 581-999-0915 cathylachance@yahoo.com

Activités sociales et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Café Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	Mercredi de 13h à 16h Termine le 14 décembre Du 11 janvier au 11 avril	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Jessica Boucher Tel: 418-828-2322 Jessica.boucher@saintlaurenti.com

Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse en ligne urbaine Niveau 1	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 18h30 à 19h30 Du 18 janvier au 12 avril	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T : 418-953-0681 FB : Musedance EB
Danse en ligne urbaine Niveau 2	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 19h30 à 21h Du 18 janvier au 12 avril	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T : 418-953-0681 FB : Musedance EB
Kung Fu familial (parent et son enfant)	Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts Martiaux Chinois Traditionnels.	Lundi, 18 h 30 à 20 h Du 12 décembre au 13 mars (relâche les 26 décembre et 2 janvier)	85\$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : Premier cours 5 pers. min. / 20 max.	Sijo Person N'Guyen Michel 7 ^e Duan T : 418-914-0547 www.siulam.com
Kung Fu (ado-adultes)	Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts Martiaux Chinois Traditionnels.	Lundi, 20 h à 22 h Du 12 décembre au 13 mars (relâche les 26 décembre et 2 janvier)	95\$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : Premier cours 5 pers. min. / 12 max.	Sijo Person N'Guyen Michel 7 ^e Duan T : 418-914-0547 www.siulam.com
Programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)	Offert aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre. - Deux séances d'exercices en groupe - Un programme d'exercice à faire à domicile - Des capsules de prévention interactive	Mardi, 9h30 à 10h30 Jeudi, 9h30 à 11h Du 17 janvier au 6 avril	Gratuit 12 semaines (2x par semaine)	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 10 janvier	Jessica Boucher Tel: 418-828-2322 Jessica.boucher@saintlaurenti.com
Rest'actif adultes	Conditionnement Physique en groupe À l'intérieur	Mercredi de 8h15 à 9h15 Du 18 janvier au 5 avril	89,77\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 12 janvier 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T : 418-834-7312 www.restactif.ca
Taekwondo Débutant		Samedi de 9h à 10h Du 14 janvier au 1 ^{er} avril	85\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 6 janvier 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T: 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com

Taekwondo Avancé 5 ans et plus et adultes		Mardi et jeudi 18h45 à 20h Samedi 10h à 11h30 Du 10 janvier au 1 ^{er} avril	140\$ 3 fois/sem	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 6 janvier 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T: 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Satya Hatha Yoga Adultes	Détente et équilibre du corps par la technique Hatha, technique visant la respiration et la base du yoga. Expérience de postures en douceur, dans le but d'améliorer la flexibilité et le tonus musculaire. Tapis de sol requis.	Vendredi 10h15 à 11h15 Du 2 décembre au 17 février (relâche les 23 et 30 décembre) Session de printemps débutera le 24 février	100\$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 2 décembre 4 pers. min. / 25 max.	Vanessa Depont T : 581-982-1994 v_depont@hotmail.com
VIACTIVE ORLÉANS 55 ans et plus	Bouger en groupe tout en s'amusant! Exercices adaptés, faciles et sécuritaires, exécutés sur des musiques dynamiques et entraînant.	Mardi 10 h 45 à 11 h 45 Du 10 janvier au 28 mars	Une contribution (non-obligatoire) sera appréciée	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 9 septembre	Micheline Laliberté 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com
Club de Marche	Marcher ensemble, c'est plus amusant!	Lundi et Mercredi De 8h00 à 9h00 (Après le Trottibus)	Gratuit	École de l'île d'Orléans (Saint-Laurent)	2 pers. min.	Jessica Boucher Tel: 418-828-2322 Jessica.boucher@saintlaurenti.o.com
Yoga sur Chaise 65 ans et +	Améliorer la mobilité et l'équilibre	Mercredi 9h30 à 10h30 Du 18 janvier au 5 avril	120\$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	11 janvier : Inscription sur place 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T: 418-829-0425 paulu@oricom.ca
Hockey 5 à 10 ans	Sur glace	Vendredi 18h30 à 19h30 Samedi 11h15 à 12h15 Du 6 janvier au 11 mars	40\$	Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent	Limite : 3 janvier 5 pers. Min. / 25 max.	Carl Bussière Bus1122@hotmail.com
Ligue de Hockey du Havre Ado et adultes	Bottine Besoin de joueurs remplaçants	Lundi 19h30 à 22h00 Du 9 janvier au 13 mars	Gratuit	Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent		Carl Bussière Bus1122@hotmail.com Nicolas Morel Nicmo29@hotmail.com

Activités de détente

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte	Relaxation, exercices corporels, respiration et méditations guidées. Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h Du 16 janvier au 20 mars	115\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 13 janvier 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T: 418-991-0642 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
Qi-Gong	Exercices de santé chinois	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 7 décembre au 8 mars (relâche les 28 décembre et 4 janvier)	85\$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : Premier cours 5 pers. min. / 15 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 ^e Duan T : 418-914-0547 www.siulam.com