

Loisirs d'Automne à Saint-Laurent

Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bricolage parent-enfant de 3 et plus	Activité de bricolage thématique chapeauté par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni	Samedi 9h à 11h Une activité par mois Septembre à juin	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepoinette avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13h à 16h	35\$ pour devenir membre (coût annuel)	Sous-sol de la sacristie 6985 chemin Royal Saint-Laurent		Diane Paradis T.: 418-828-0521
Guitare pour tous les niveaux	Électrique, acoustique et classique,	Soir/semaine Lundi au jeudi	30\$/h en bloc de 4X1h (20\$ pour essai 1h)	6936 chemin Royal ou à domicile avec supplément	La période d'inscription pour les nouveaux étudiants débutera en août	Cédric Chabot T. 418-953-4756 cedric_chabot@outlook.com
Peinture acrylique	Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires	Jeudi de 13h à 16h 4 octobre au 6 décembre	220\$	6822 chemin Royal Saint-Laurent	27 août 5 pers. min./10 max	Karina Kelly karina.kelly@videotron.ca 418.265.8044
Tricot	La laine et les patrons sont fournis	Vendredi 13 h à 16h 21 septembre au 23 novembre	120\$	6822 chemin Royal Saint-Laurent	5 pers. min / 10 max.	Sylvie Lévesque 418-570-5903 timi43@hotmail.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 cartes et discussions.	Mercredi de 13h à 16h en continu	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	en continu	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cuisine collective carnée	Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble De fin septembre à mi-décembre	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	14 septembre	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cuisine collective végétarienne	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble De fin septembre à la mi-décembre	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	14 septembre	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Maison des jeunes	Activités pour adolescents au chalet des loisirs de Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre. Il s'agit d'un lieu de rencontre pour les adolescents qui la fréquentent sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Voir le site ou la Page Facebook	Gratuit	Chalet des loisirs 7018 chemin Royal Saint-Laurent	en continu	Caroline Gosselin http://mdj.notreile.com

Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Circuit Vitalité	Circuit sportif en plein air au Parc Maritime	Mai à Novembre	Gratuit	Parc Maritime St-Laurent		Véronique Provencher T 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com

Danse en ligne urbaine Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 18h30 à 19h30 Du 12 septembre au 5 décembre	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 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 19h30 à 21h Du 12 septembre au 5 décembre	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 Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 17h30 à 18h30 Du 20 septembre au 6 décembre Spectacle le 8 décembre 19h	132\$ Taxes incluses	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	À compter du 12 août en ligne au www.ecolededanseperformdance.com Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent.	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 troupeperformdance@hotmail.com ail.com
Danse Hip hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 18h30 à 19h30 Du 20 septembre au 6 décembre Spectacle le 8 décembre 19h	132\$ Taxes incluses	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	À compter du 12 août en ligne au www.ecolededanseperformdance.com Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent.	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 troupeperformdance@hotmail.com ail.com
Danse Hip hop 10 à 12 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 19h30 à 20h30 Du 20 septembre au 6 décembre Spectacle le 8 décembre 19h	132\$ Taxes incluses	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	À compter du 12 août en ligne au www.ecolededanseperformdance.com Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent.	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 troupeperformdance@hotmail.com ail.com
Hockey 6 à 12 ans	En gymnase	Mercredi de 18h30 à 19h30 Du 19 septembre au 5 décembre	40\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	10 septembre 5 pers. min. / 25 max.	Dany Arsenault arsenault_dany@hotmail.com
Kung Fu familial (parent et son enfant)	Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts martiaux chinois traditionnels.	Lundi, 18h30 à 19h45 Du 10 septembre au 10 décembre	90\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 20 max.	Jérôme Lemelin 418-828-2865 jerome.lemelin.2@ulaval.ca

Kung Fu (ado-adultes)	Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts martiaux chinois traditionnels.	Lundi, 20h à 22h Du 10 septembre au 10 décembre	100\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 12 max.	Steeve Tremblay 418-994-0504 tremblaysteeve1@gmail.com Jérôme Lemelin 418-828-2865 jerome.lemelin.2@ulaval.ca
Rest'actif adultes	Conditionnement Physique en groupe	Jeudi de 8h15 à 9h15 Du 20 septembre au 6 décembre	92,61\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	14 septembre 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher 418-834-7312 www.restactif.ca
Taekwondo Débutant	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Samedi de 9h à 10h Du 22 septembre au 8 décembre	85\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	21 septembre	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Taekwondo Avancé 5 ans et plus et adultes	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Mardi-jeudi 18h45 à 20h Samedi 10h à 11h30 22 septembre au 8 décembre	140\$ 3 fois/sem	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	21 septembre	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Trottibus Enfants et adultes	Le Trottibus de la Société canadienne du cancer est un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre de la maison à l'école à pied de façon sécuritaire et encadrée.	Lundi et mercredi 7h20 à 8h 10 septembre au 20 décembre	Gratuit	Chemin Royal trajets est et ouest	4 septembre	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com trottibus.ca
VIACTIVE ORLÉANS + 55 ans et plus	Exercices variés, inspirés de disciplines diverses: Essentrics, Stretching, Qi Gong, Yoga sur chaise, etc., incluant de l'aérobic et de la danse libre. Les participants choisissent le niveau d'intensité qui convient à leur condition physique.	Mardi 10 h à 11 h 11 septembre au 11 décembre	Une contribution sera appréciée	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps durant la session	Micheline Laliberté T. 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com
Yoga Pilates	Le yoga pilates relie la tonicité du corps (souplesse et force) et l'harmonie de celui-ci avec le souffle. Le cours consiste en une fusion du yoga et du pilates pour une approche dynamique qui recentre. Une façon intéressante de prendre conscience de votre posture, de renforcer vos	Lundi 8h50 à 9h45 10 septembre au 10 décembre (14 semaines)	140\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	avant le 3 septembre 10 pers. min. / 20 max.	<i>Cathy Lam, Ninja Tuck Jump</i> 581.777.0581 info@mongymenligne.com

	abdominaux dans le respect de vos capacités.					
Yoga sur Chaise 65 ans et +	Venez faire du yoga différemment à l'aide d'une chaise. Des mouvements pour améliorer votre mobilité, souplesse musculaire, système immunitaire. Tout ça dans la détente.	Mercredi de 9h30 à 10h30 Du 12 septembre au 5 décembre	120\$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	12 septembre 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T. 418-829-0425 pauly@oricom.ca

Activités de détente

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte	Relaxation Dynamique – Méditation - Exercices corporels – Respiration (Méthode Caycedo). Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h Du 10 septembre au 19 novembre	115\$ / 10 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 10 septembre 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T: 418-991-0642 C: 418-922-7089 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
Essentrics	La méthode Essentrics est un entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Efficace pour la flexibilité, la mobilité de l'ensemble des articulations et la douleur, ainsi que pour la prévention des blessures. Le cours comporte des exercices debout et au sol, accompagnés de musique variée. Tapis de sol requis	Lundi de 18h à 19h Du 10 septembre au 12 novembre	100\$ / 10 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	5 pers. min. / 20 max.	Michèle Roy micheleroy56@gmail.com http://micheleetclaudel.ca/essentrics-qui/ FB: @essentricsavecmitchele
Qi-Gong	Exercices de santé chinois visant la détente et le relâchement des tensions.	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 12 septembre au 12 décembre	90\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 15 max.	Steeve Tremblay 418-994-0504 tremblaysteeve1@gmail.com

