

# Loisirs d'Hiver à Saint-Laurent

## Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Bricolage parent-enfant</b> de 3 et plus	Activité de bricolage thématique chapeauté par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni	Samedi 9h30 à 11h30 Une activité par mois Janvier à Juin	Gratuit (Inscription obligatoire)	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>		Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
<b>Le Cercle des fermières de Saint-Laurent</b>	Cours de tissage et courtepointe avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13h à 16h	35\$ pour devenir membre (coût annuel)	<b>Sous-sol de la sacristie 6985 chemin Royal Saint-Laurent</b>		Diane Paradis T.: 418-828-0521
<b>Atelier de poterie Enfants de 6 à 12 ans</b>	Vient d'amuser avec les Atelier St-Elme à créer ta propre œuvre d'art !	Horaire à déterminer	12\$ Activité de 2h30	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Limite 18 Janvier	Brigitte Lemelin <a href="mailto:blemelin@saintlaurentio.com">blemelin@saintlaurentio.com</a> 418-828-2322
<b>Guitare</b> pour tous les niveaux	Électrique, acoustique et classique,	Soir/semaine Lundi au jeudi	30\$/h en bloc de 4X1h (20\$ pour essai 1h)	<b>6936 chemin Royal ou à domicile avec supplément</b>	La période d'inscription pour les nouveaux étudiants débutera en Décembre	Cédric Chabot T. 418-953-4756 cedric_chabot@outlook.com
<b>Peinture acrylique</b>	Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires	Jeudi de 13h à 16h 10 janvier au 21 février	220\$	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Décembre 2018 5 pers. min./10 max	Karina Kelly <a href="mailto:karina.kelly@videotron.ca">karina.kelly@videotron.ca</a> <a href="tel:418.265.8044">418.265.8044</a>

## Activités sociales et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Atelier de micros-pousses</b>	Venez apprendre comment vous faire de belles pousses de tournesol, luzerne et cie pour garnir vos repas.	Horaire à déterminer Atelier de 2 hrs	40\$ pour l'atelier	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Max de 10 personnes Possibilité de faire plusieurs ateliers	Geneviève Mainville-Laliberté 581-888-4746 labelleverte.ateliers@gmail.com
<b>Atelier de Kombucha et Kéfir d'eau</b>	Apprenez à confectionner ces boissons populaires qui nous viennent de temps anciens et qui sont reconnu pour leurs vertu thérapeutiques.	Horaire à déterminer Atelier de 2hrs	45\$ pour l'atelier	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Max de 10 personnes Possibilité de faire plusieurs ateliers	Geneviève Mainville-Laliberté 581-888-4746 labelleverte.ateliers@gmail.com
<b>Cuisine collective végétarienne</b>	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble De fin janvier à mi-avril	6\$ par portion par cuisine	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Début Janvier 2019	Brigitte Lemelin T. 418-828-2322 b.lemelin@saintlaurentio.com
<b>Maison des jeunes</b>	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	<b>Chalet des loisirs 7018 chemin Royal Saint-Laurent</b>	En continu	Caroline Gosselin <a href="http://mdj.notreile.com">http://mdj.notreile.com</a>
<b>Café Rencontre</b>	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions.	Mercredi de 13h à 16h en continu	Gratuit	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	En continu	Brigitte Lemelin T. 418-828-2322 blemelin@saintlaurentio.com
<b>Cours de cuisine Végétarienne</b>	Un atelier de cuisine végétarienne donné par une professionnelle du domaine alimentaire. Durant e cours vous réaliserez un repas 6 services et vous recevrez un cahier de cours avec 50 recettes.	Mardi le 19 février	75\$ par personne	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Minimum de 8 inscriptions	Annie Caron 581-996-8434 <a href="http://www.academieculinaireac.com">www.academieculinaireac.com</a>

## Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Danse swing</b>	Cours de danse swing pour débutant. Venez vous joindre à la grande famille de Port o Swing et apprendre avec une équipe de professeurs chevronnée.	Mardi de 18h30 à 20h00	150+tx (si payé avant le 14 décembre) 180+tx (si payé après le 14 décembre)	<b>Salle communautaire 6822 chemin royal Saint-Laurent</b>	10 pers,min	<a href="https://www.qidigo.com/u/portoswing/activities/session">https://www.qidigo.com/u/portoswing/activities/session</a>
<b>Danse en ligne urbaine</b> Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 18h30 à 19h30 Du 9 janvier au 3 avril	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
<b>Danse en ligne urbaine</b> Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 19h30 à 21h Du 9 janvier au 3 avril	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
<b>Danse Hip hop</b> <b>3 à 5 ans</b>	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 17h30 à 18h30 Du 24 janvier au 25 avril Spectacle le 27 avril 19h	132\$ Taxes incluses	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	À compter du 15 décembre en ligne au <a href="http://www.ecolededanseperformdance.com">www.ecolededanseperformdance.com</a>  Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent.	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 <a href="mailto:troupeperformdance@hotmail.com">troupeperformdance@hotmail.com</a>
<b>Danse Hip hop</b> <b>6 à 9 ans</b>	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 18h30 à 19h30 Du 24 janvier au 25 avril Spectacle le 27 avril 19h	132\$ Taxes incluses	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	À compter du 15 décembre en ligne au <a href="http://www.ecolededanseperformdance.com">www.ecolededanseperformdance.com</a>  Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent.	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 <a href="mailto:troupeperformdance@hotmail.com">troupeperformdance@hotmail.com</a>
<b>Danse Hip hop</b> <b>10 à 12 ans</b>	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 19h30 à 20h30 Du 24 janvier au 25 avril Spectacle le 27 avril 19h	132\$ Taxes incluses	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	À compter du 15 décembre en ligne au <a href="http://www.ecolededanseperformdance.com">www.ecolededanseperformdance.com</a>	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200

					<a href="http://performdance.com">performdance.com</a> Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent	<a href="mailto:troupeperformdance@hotmail.com">troupeperformdance@hotmail.com</a>
<b>Basketball</b> 6 à 12 ans	En gymnase	Mercredi de 18h30 à 19h30 Du 30 janvier au 27 mars	40\$	<b>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 20 pers,max	Carl Bussière <a href="mailto:blemelin@saintlaurentio.com">blemelin@saintlaurentio.com</a>
<b>Kung Fu familial</b> (parent et enfant)	Arts martiaux chinois traditionnels. Auto-défense, conditionnement et pratique traditionnelle avec et sans armes.	Lundi, 18h30 à 19h45 À partir du 14 janvier	90\$ par adulte 75\$ par enfant	<b>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 20 max.	Jérôme Lemelin 418-828-2865 <a href="mailto:jerome.lemelin.2@ulaval.ca">jerome.lemelin.2@ulaval.ca</a>
<b>Kung Fu</b> (ado-adultes)	Arts martiaux chinois traditionnels. Auto-défense, conditionnement et pratique traditionnelle avec et sans armes.	Lundi, 20h à 22h00 À partir du 14 janvier	100\$	<b>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 12 max.	Jérôme Lemelin 418-828-2865 <a href="mailto:jerome.lemelin.2@ulaval.ca">jerome.lemelin.2@ulaval.ca</a> Steeve Tremblay 418-994-0504 <a href="mailto:tremblaysteeve1@gmail.com">tremblaysteeve1@gmail.com</a>
<b>Rest'actif</b> adultes	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobie d'intensité légère, exercices de musculation et période d'étirements. Cours supervisé par un kinésiologue.	Mercredi de 8h15 à 9h15 Du 16 janvier au 3 avril	92,61\$	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Limite 4 janvier 8 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher 418-834-7312 <a href="http://www.restactif.ca">www.restactif.ca</a>
<b>Taekwondo</b> 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 12 janvier au 30 mars	85\$	<b>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</b>	4 janvier	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 <a href="mailto:caro_sportive_3@hotmail.com">caro_sportive_3@hotmail.com</a>
<b>Taekwondo</b> 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	Du 8 janvier au 30 mars Mardi-jeudi 18h45 à 20h Samedi 10h à 11h30	140\$ 3 fois/sem	<b>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</b>	4 janvier	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 <a href="mailto:caro_sportive_3@hotmail.com">caro_sportive_3@hotmail.com</a>

<b>Cours de hockey enfants de 6 à 12 ans</b>	Sur glace	Mercredi 19h et dimanche 11h Du 9 janvier au 10 février	40\$	<b>Patinoire, terrain des loisirs, Saint-Laurent</b>	9 Janvier	Dany Arsenault arsenault_dany@hotmail.com
<b>Hockey bottine Ligue de Hockey du Havre</b> Ado et adultes	Besoin de joueurs et de remplaçants. Équipes mixtes	Lundi 19h30 à 22h00 Du 7 janvier au 13 mars	Gratuit	<b>Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent</b>		Carl Bussière <a href="mailto:Bus1122@hotmail.com">Bus1122@hotmail.com</a>
<b>Hockey sur glace</b>	Ligue de hockey LHIO	Les mardis à 20h00		<b>Patinoire, terrain des loisirs, Saint-Laurent</b>	Complet	Brigitte Lemelin 418-828-2322 blemelin@saintlaurentio.com
<b>Yoga Pilates</b>	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 abdominaux dans le respect de vos capacités	Lundi de 8h45 à 9h45  Du 14 janvier au 7 avril 2019	120\$ + taxes	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	10 pers. min. / 30 max	Cathy Lam <a href="mailto:cathy@mongymenligne.com">cathy@mongymenligne.com</a>  T. <a href="tel:581.777.0581">581.777.0581</a>  Inscription en ligne à <a href="http://yoga.mongymenligne.com">yoga.mongymenligne.com</a>
<b>Yoga sur Chaise</b> 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 9h45 à 10h45 Du 16 janvier au 3 avril	120\$/12 semaines	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	16 Janvier 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T. 418-829-0425 paul@oricom.ca
<b>Ski de fond</b>	Sentier de ski de fond de 12 km accessible gratuitement à tous les résidents. Un chalet muni d'un poêle à bois, de tables à pique-nique et d'une toilette sèche se trouve à 6 km du point de départ.	En tout temps quand les conditions météorologiques le permettent	Gratuit	<b>Stationnement entre le 627 et le 637 Route Prévost</b>		Municipalité de Saint-Laurent 418-828-2322
<b>Mise en forme intellectuelle</b> 50 ans et +	Formation qui vise à améliorer et maintenir sa mémoire ainsi que sa capacité de concentration et d'attention. Venez aussi socialiser et apprendre tout en vous amusant.	Date à déterminer Vous devez fournir certificat de naissance et preuve de résidence 15 pers. Min	20\$ frais de matériel	<b>Salle communautaire 6822 chemin royal Saint-Laurent</b>	À partir de janvier 2018	Brigitte Lemelin 418-828-2322 blemelin@saintlaurentio.com

<b>VIACTIVE ORLÉANS + 55 ans et plus</b>	Dans une ambiance joyeuse, exercices variés: Gym douce senior, Stretching, Qi Gong, Yoga sur chaise, etc., incluant de l'aérobic, du renforcement musculaire et de la danse libre. Les participants ajustent le niveau d'intensité selon leur condition physique.	Mardi + Jeudi 10 h à 11 h 15 janvier au 20 juin 2019	Contribution volontaire	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	En tout temps durant la session	Micheline Laliberté T. 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com
--	---	--	----------------------------	--	---------------------------------	--

## Activités de détente

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
<b>Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte</b>	Relaxation Dynamique – Méditation - Exercices corporels – Respiration (Méthode Caycedo). Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h Du 14 janvier au 18 mars	115\$ / 10 semaines	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	Limite : 12 Janvier 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T: 418-991-0642 C: 418-922-7089 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
<b>Essentrics</b>	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 16h45 à 17h45 Lundi de 18h00 à 19h00 Du 14 janvier au 18 mars	100\$ / 10 semaines	<b>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 20 max.	Michèle Roy michelero56@gmail.com http://micheleetclaudel.ca/essentrics-qui/ FB: @essentricsavecmichele
<b>Qi-Gong</b>	Exercices de santé chinois visant la détente et le relâchement des tensions.	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 9 janvier au 27 mars	90\$	<b>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</b>	5 pers. min. / 15 max.	Steeve Tremblay 418-994-0504 tremblaysteeve1@gmail.com

