

Loisirs Printemps 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 9h30 à 11h30 Une activité par mois Avril à Juin	Gratuit (Inscription obligatoire)	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtois 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
Atelier de jonglerie	Vous désirez impressionner vos copains en jonglant avec des œufs sans faire d'omelette ? Venez apprendre les techniques de bases de la manipulation d'objets lors de cette activité d'initiation pour petits et grands.	Samedi 4 mai de 10h à 12h	15\$ pour l'atelier	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	5 pers min/ 30 pers max	Véronique Provencher verojongle@gmail.com
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 Mars	Cédric Chabot T. 418-953-4756 cedric_chabot@outlook.com
Peinture acrylique	Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires	Mardi soir 19h à 22h du 1 ^e avril au 29 avril Jeudi pm de 13h à 16h du 28 mars au 25 avril	110 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 25 mars	Karina Kelly 418-265-8044 info@karinakellyartistepeintre.com
Heure du conte	Une bénévole de la bibliothèque offre une heure de lecture de conte pour les tout-petits les samedis matin.	Samedi le 16 mars Samedi le 20 avril Samedi le 18 mai Samedi le 19 juin	Gratuit	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	En continu	Guy Delisle guy.delisle2@gmail.com

Atelier création capteur de rêve	Les fermières de Saint-Laurent vous offrent un atelier pour créer votre propre capteur de rêve, question de faire de beaux rêves.	Samedi le 11 mai	A venir	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Jusqu'au 29 avril Enfant de 6 ans et plus accompagné d'un parent	Diane Paradis diane.paradis2006@gmail.com
---	---	------------------	---------	--	---	---

Activités sociales et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours de gardiens avertis	Tu es un(e) adolescent(e) de 11 ans ou plus et tu as décidé de devenir un(e) gardien(ne); es-tu prêt(e) à remplir cette responsabilité importante? Le cours de Gardiens avertis aidera les adolescents à assurer la sécurité des tout-petits.	Samedi 6 avril	55\$ (comprend trousse, manuel, taxes et certificat)	Salle communautaire 6822 chemin royal Saint-Laurent	Min 12 enfants Inscriptions jusqu'au 1 avril	www.formeduc.ca
Atelier de micro-pousses	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	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Max de 10 personnes Possibilité de faire plusieurs ateliers	Geneviève Mainville-Laliberté 581-888-4746 labelleverte.ateliers@gmail.com
Cours prêts à rester seul	Apprends à faire des choix responsables et à assurer ta sécurité lorsque tu es seul en suivant le cours Prêts à rester seuls! de la Croix-Rouge canadienne. Dispensé par un animateur jeunesse de la Croix-Rouge, ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.	Samedi le 8 juin	45.00\$ / personne (taxes, manuel, certificat et pochette Je suis prudent inclus)	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Min 12 enfants Inscriptions jusqu'au 1 juin	www.formeduc.ca

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
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	Brigitte Lemelin T. 418-828-2322 blemelin@saintlaurentio.com
Cuisine collective végétarienne	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble Avril à juin	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Début avril	Brigitte Lemelin T. 418-828-2322 b.lemelin@saintlaurentio.com

Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Marche Vitalité	Vous avez pour habitude de faire des marches ? L'approche de Marche vitalité vous permettra de profiter d'un entraînement en plein air supervisé par un instructeur créatif qui vous aidera à obtenir de meilleurs résultats.	Mardi 9h00-10h00 Jeudi 9h00-10h00 Du 15 avril au 23 juin	115\$ avant taxes. Le prix comprend un élastique d'entraînement qui sera remis au premier cours.	Parc Maritime et Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	du 11 mars au 7 avril 2019	: http://gg.gg/ouvertatousP19 Compagnie Du cœur à l'ouvrage
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	Brigitte Lemelin blemelin@saintlaurentio.com

COMBO CARDO POP/LATINO	Entraînement chorégraphié inspiré de la musique populaire et de la musique latine pop, rock, Funk, merengue, salsa,... Le combo Cardio Pop / Latino est un entraînement amusant, simple à suivre et chorégraphié par un instructeur créatif. Mettez de la Pop/Latino dans votre journée !	Mercredi 18h30-19h30 Du 15 avril au 23 juin	95\$ avant taxes pour 10 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	du 11 mars au 7 avril 2019	http://gg.gg/ouvertatousP19 Compagnie Du cœur à l'ouvrage
Kung Fu familial (parent et enfant)	Arts martiaux chinois traditionnels. Auto-défense, conditionnement et pratique traditionnelle avec et sans armes.	Lundi, 18h30 à 19h45 Du 25 mars au 10 juin	75\$/personne	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)	Arts martiaux chinois traditionnels. Auto-défense, conditionnement et pratique traditionnelle avec et sans armes.	Lundi, 20h à 22h00 Du 25 mars au 10 juin	90\$/personne	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 12 max	Jérôme Lemelin 418-828-2865 jerome.lemelin.2@ulaval.ca Steeve Tremblay 418-994-0504 tremblaysteeve1@gmail.com
Rest'actif adultes	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobique d'intensité légère, exercices de musculation et période d'étirements. Cours supervisé par un kinésologue.	Mercredi de 8h15 à 9h15 Du 17 avril au 22 mai	48,23\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite 8 Avril 8 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 6 avril au 15 juin	85\$/personne	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	29 mars	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com

<p>Taekwondo Avancé 5 ans et plus et adultes</p>	<p>Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing</p>	<p>Du 2 avril au 15 juin Mardi-jeudi 18h45 à 20h Samedi 10h à 11h30</p>	<p>140\$ 3 fois/sem</p>	<p>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</p>	<p>29 mars</p>	<p>Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com</p>
<p>Mini ninja (enfants de 3 à 5 ans)</p>	<p>Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing</p>	<p>Samedi de 9h à 10h Du 6 avril au 15 juin</p>	<p>85\$/personne</p>	<p>Gymnase de l'école de Saint-Laurent</p>	<p>29 mars</p>	<p>Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com</p>
<p>Yoga Pilates</p>	<p>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</p>	<p>Lundi de 8h45 à 9h45 Jeudi de 8h à 9h00</p>	<p>100\$+taxes par cours 10% de rabais si vous prenez les 2 cours.</p>	<p>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</p>	<p>10 pers. min. / 30 max</p>	<p>Cathy Lam cathy@mongymenligne.com T. <u>581.777.0581</u> Inscription en ligne à yoga.mongymenligne.com</p>
<p>Yoga sur Chaise 65 ans et +</p>	<p>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.</p>	<p>Mercredi de 9h45 à 10h45 Du 24 avril au 12 juin</p>	<p>80\$/ 8 semaines</p>	<p>Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent</p>	<p>12 avril 6 pers. min. / 10 max</p>	<p>Paule Laperrière T. 418-829-0425 paul@oricom.ca</p>

VIACTIVE ORLÉANS + 55 ans et plus	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 Jusqu'au 20 juin 2019	Contribution volontaire	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	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
Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte	Relaxation Dynamique – Méditation - Exercices corporels – Respiration (Méthode Caycedo). Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h 1 ^{er} avril au 10 juin	115\$ / 10 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 31 mars 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 16h45 à 17h45 Lundi de 18h00 à 19h00 Du 29 avril au 17 juin	80\$ / 8 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	5 pers. min. / 20 max.	Michèle Roy micheleroy56@gmail.com http://micheleetclaudel.ca/essentrics-qui/ FB: @essentricsavecmichele
Qi-Gong	Exercices de santé chinois visant la détente et le relâchement des tensions.	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 27 mars au 29 mai	75\$/personne	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 15 max.	Steeve Tremblay 418-994-0504 tremblaysteeve1@gmail.com

