

PROGRAMMATION SPORTS ET LOISIRS HIVER-PRINTEMPS 2024

PÉRIODES D'INSCRIPTION

Hiver 2024

28 novembre au
14 décembre 2023

Printemps 2024

12 mars 2024 au 2 avril 2024

NOUVEAUTÉS

- DES NOUVEAUX COURS
INSPIRÉS DE VOS INTÉRÊTS
- PLUSIEURS COURS AVEC
UN SERVICE DE GARDE
POUR FACILITER
LA PARTICIPATION
DES PARENTS
- DES CONFÉRENCES
GRATUITES



SERVICE DES LOISIRS, DES SPORTS, DE LA CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

INFORMATIONS :

loisirs@sbdl.net ou 418-825-2515 p. 254

COORDONNÉES

BÂTIMENT DU PARC DES SAPHIRS
175, rue Kildare

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE
3, rue du Couvent

ÉGLISE
1, rue du Couvent

GYMNASSE LE TRIVENT 1
3, rue du Couvent

GYMNASSE LE TRIVENT 2
7, rue Saint-Paul

TABLE DES MATIÈRES

ÉVÉNEMENTS À VENIR	5
– LES FÊTES DE NOËL!	5
– SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE	5
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	6
– COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS?	7
– INFORMATIONS SUR LE PAIEMENT	8
COURS JEUNESSE	10
ACTIVITÉS POUR ADOLESCENTS	18
ACTIVITÉS POUR ADULTES	22
CONFÉRENCES ET ATELIERS	29
COURS ET ACTIVITÉS OFFERTS PAR LES ORGANISMES LOCAUX	32
SPORTS DE GLACE VILLE DE QUÉBEC	39
– SPORTS DE GLACE VILLE DE QUÉBEC	40
ACTIVITÉS AQUATIQUES	41
– ACTIVITÉS AQUATIQUES	42
– MODALITÉS DE REMBOURSEMENT	42
PATINOIRES	43
– PATINOIRES DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL	44
ORGANISMES : INFORMATIONS GÉNÉRALES	45
BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE	50
– HORAIRE RÉGULIER	51
– HORAIRE DE LA PÉRIODE DES FÊTES	51
– COORDONNÉES	51
– ACTIVITÉS	52
– BIBLIO ANIMÉE	52
– AUTOFORMATIONS EN LIGNE	52
– SPHERO BOLT	52
– CARTE MUSÉO	52
– BIBLIO-JEUX	53
– BIBLIO-SANTÉ	53

Dans le texte, le masculin inclut le féminin et est utilisé, sans discrimination, afin d'alléger le texte.

TOUTES LES ACTIVITÉS DANS UN SEUL TABLEAU!



COURS JEUNESSE				
Cheerleading	Trivent 1	Dimanche	12 h 30 à 13 h 30	115 \$
Danse enfantine	Saphirs	Samedi	9 h à 10 h • 10 h à 11 h	130 \$
Danse hip-hop	Saphirs	Samedi	11 h à 12 h • 12 h à 13 h • 13 h à 14 h	130 \$
Dessin	Saphirs	Jeudi	17 h à 18 h	80 \$
Éveil à la danse	Saphirs	Samedi	8 h 30 à 9 h	65 \$
Gymnastique débutant	Trivent 1	Dimanche	11 h 30 à 12 h 30	115 \$
Gymnastique enfantine	Trivent 1	Dimanche	9 h 30 à 10 h 30 • 10 h 30 à 11 h 30	115 \$
★ Hockey sur glace	Patinoire (parc des Saphirs)	Samedi	9 h à 10 h • 10 h à 11 h	75 \$
Karaté	Trivent 2	Lundi et mercredi	18 h à 19 h • 19 h à 20 h	150 \$
Mini-basket	Trivent 2	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	150 \$
Mini-Gym	Trivent 1	Dimanche	8 h à 8 h 45 • 8 h 45 à 9 h 30	100 \$
Multisports	Trivent 2	Samedi	11 h à 12 h	70 \$
★ Patinage artistique	Patinoire (parc des Saphirs)	Dimanche	9 h à 10 h • 10 h à 11 h	75 \$
Théâtre jeunesse	Saphirs	Lundi	17 h à 18 h	140 \$
COURS POUR ADOLESCENTS				
★ Badminton parent-ado	Trivent 1	Mardi	18 h à 19 h	50 \$
★ Dessin	Saphirs	Mercredi	17 h à 18 h	100 \$
★ Gymnase libre pour ado	Trivent 1	Samedi	14 h à 16 h	Gratuit
Je sais garder les enfants	Saphirs	Dimanche 28 janvier	8 h 30 à 16 h	60 \$
★ Moi j'aide	Saphirs	Dimanche 25 février	9 h à 15 h	55 \$
COURS POUR ADULTES (16 ANS ET +)				
Badminton libre (12 ans et +)	Trivent 1	Mardi	19 h à 20 h • 20 h à 21 h • 21 h à 22 h	50 \$
Basketball libre	Trivent 2	Mardi	19 h 30 à 21 h	50 \$
★ Danse Ballroom	Saphirs	Lundi	18 h à 19 h	140 \$
		Service de garde	18 h à 19 h	35 \$
Entraînement abdos et fesses de fer	Saphirs	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	120 \$
		Service de garde	19 h 30 à 20 h 30	35 \$
★ Entraînement fonctionnel	Saphirs	Jeudi	18 h à 19 h	120 \$
		Service de garde	18 h à 19 h	35 \$
★ Kung Fu / Autodéfense	Trivent 1	Jeudi	18 h à 19 h	160 \$
★ RCR	Saphirs	Dimanche 4 février	8 h à 12 h	75 \$

★ Nouveautés

TOUTES LES ACTIVITÉS DANS UN SEUL TABLEAU!

★ Spikeball libre	Trivent 1	Mercredi	18 h à 19 h 30	50 \$
Viniyoga pour tous	Saphirs	Mardi	19 h à 20 h	95 \$
Volleyball libre	Trivent 1	Mercredi	19 h 30 à 21 h • 21 h 30 à 23 h	50 \$
Yoga flow créatif	Saphirs	Lundi	19 h 30 à 20 h 45	150 \$
		Service de garde	19 h 30 à 20 h 45	35 \$
Zumba	Saphirs	Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	120 \$
	Saphirs	Service de garde	18 h 15 à 19 h 15	35 \$

★ Nouveautés

CONFÉRENCES ET ATELIERS PRÉSENTÉS PAR LA BIBLIO ANIMÉE

★ Atelier «Let's play»	Saphirs	Samedi 13 janvier, 9h00 à 10h30 17 février et 16 mars	Gratuit
★ L'aventure de la gestion de vie familiale	Saphirs	Mardi 30 janvier 18 h 30 à 19 h 30	Gratuit
★ S'adapter pour favoriser son bien-être	Saphirs	Mardi 30 avril 18 h 30 à 19 h 30	Gratuit
★ Conférence jeunesse : un tour du monde pour s'initier au voyage	Saphirs	Dimanche 5 mai 10 h à 11 h	Gratuit
★ Atelier d'observation des étoiles	Saphirs	Samedi 13 avril 19 h 30 à 20 h 30	Gratuit

★ Nouveautés

COURS OFFERTS PAR LES ORGANISMES LOCAUX

* Tarifs selon l'organisme

Café-rencontre (50 ans +)	Club de l'Âge d'Or	Saphirs	Mardi	13 h 30 à 16 h
Les grandes marches de Sainte-Brigitte	Club de l'Âge d'Or	Extérieur, (stationnement devant l'église)	Mardi	9 h 30 à 11 h 30
Mise en forme Viactive	Club de l'Âge d'Or	Saphirs	Lundi	9 h à 12 h Mercredi 9 h à 12 h
Danse en ligne	Club de l'Âge d'Or	Saphirs	Jeudi	13 h 15 à 14 h 15 • 14 h 30 à 15 h 30
Dîners communautaires	Club de l'Âge d'Or	Saphirs	Dernier mardi de chaque mois 11 h 30 à 13 h 30	
Pickelball	Club de l'Âge d'Or	Trivent 1	Jeudi	19 h à 20 h 30 Dimanche 14 h à 17 h
Éveil à l'anglais	Matinées Frimousses	Saphirs	Lundi	9 h à 9 h 45 • 10 h à 11 h
Matinées frimousses	Matinées Frimousses	Saphirs	Mardi	9 h à 11 h
Nouvelles frimousses café-rencontre	Matinées Frimousses	Saphirs	Mardi	13 h 30 à 15 h 30
Parent cré-actif	Matinées Frimousses	Saphirs	Mercredi	9 h à 11 h
Frimousse dans la nature	Matinées Frimousses	Extérieur, Saphirs	Vendredi	9 h 30 à 11 h
Éveil musical	Matinées Frimousses	Saphirs	Vendredi	8 h 45 à 9 h 45 • 10 h à 11 h

ÉVÉNEMENTS À VENIR



LES FÊTES DE NOËL!

8-9-10 DÉCEMBRE 2023

LA VIRÉE DU PÈRE NOËL : 10 décembre

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, est fière de soutenir cette initiative citoyenne qui revient une fois de plus pour mettre du bonheur dans le temps des fêtes des tout-petits! Inscription jusqu'au 30 novembre

Facebook : La Virée du Père Noël SBDL

MARCHÉ DE NOËL : 8-9-10 décembre

Encore une fois cette année, le Marché de Noël est pris en charge par l'organisme Diffusion culturelle SBDL. La Ville offrira un soutien au Marché tant attendu par les citoyens qui pourront faire leurs emplettes de Noël tout en venant à la rencontre d'artistes et d'artisans d'ici et des alentours de Québec! Venez vivre la magie de Noël tout au long du week-end!

Facebook : Diffusion culturelle SBDL

FÊTE DE NOËL : 10 décembre

La Fête de Noël illuminera les yeux de petits et grands avec la remise de cadeaux aux 200 premiers jeunes visiteurs ainsi qu'avec les différentes animations et activités sous le thème féérique de la magie de Noël! Le père Noël et ses lutins seront les invités d'honneur de cette belle fête! Bricolage, spectacle, animation, maquillage et moments magiques!

C'est un rendez-vous féérique au cœur de Sainte-Brigitte-de-Laval, tout près de l'église!

Facebook : Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval



SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE

4 AU 8 MARS 2024

Si tu as entre 5 et 12 ans et que tu as envie de profiter au maximum de ta semaine de relâche, la Ville te propose un camp à la journée qui saura répondre à tes intérêts! Nous mettrons tout en place pour te faire vivre une semaine amusante, dynamique et sécuritaire. Surveille la programmation du camp de la semaine de relâche qui sera disponible le 23 janvier au sbdl.net/semaine-de-relache-scolaire. La période d'inscription se déroulera du 30 janvier au 20 février 2024.



LOISIRS

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

COMMENT S'INSCRIRE?

INFORMATIONS SUR LE
PAIEMENT



COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS?

INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE

Inscrivez-vous en ligne en vous rendant sur le portail citoyen Voilà! à l'adresse suivante :

<https://sainte-brigitte-de-laval.appvoila.com/fr/>

Mode de paiement possible en ligne : carte de crédit uniquement (VISA et MASTERCARD).

VOUS AVEZ DÉJÀ UN COMPTE LOISIRS EN LIGNE, MAIS VOUS AVEZ OUBLIÉ VOTRE MOT DE PASSE?

1. Rendez-vous sur le portail citoyen Voilà! à l'adresse suivante : <https://sainte-brigitte-de-laval.appvoila.com/fr/>.
2. Dans l'espace Connexion, cliquez sur « Mot de passe oublié ».
3. Vous recevrez un courriel de réinitialisation de mot de passe. Ouvrez ce courriel et suivez les étapes indiquées.
4. Une fois cette étape complétée, retournez sur le portail citoyen Voilà!. Vous pourrez procéder à la validation des informations de votre profil et effectuer vos inscriptions aux activités de loisirs en ligne.

VOUS NE POSSÉDEZ PAS DE COMPTE LOISIRS EN LIGNE?

1. Rendez-vous sur le portail citoyen Voilà! à l'adresse suivante : <https://sainte-brigitte-de-laval.appvoila.com/fr/>.
2. Dans l'espace Inscription, cliquez sur « S'inscrire ».
3. Remplissez le formulaire en ligne pour créer votre Dossier citoyen personnalisé.
4. Vous recevrez un courriel confirmant l'activation de votre Dossier citoyen personnalisé.
5. Retournez sur le portail citoyen Voilà! et inscrivez votre adresse électronique et votre mot de passe dans l'espace « Connexion ».
6. Cliquez sur « Se connecter ».
7. Cliquez sur la pastille « Loisirs ».
8. Inscrivez-vous en ligne aux activités de la programmation d'hiver 2024 du 28 novembre au 14 décembre 2023 et aux activités de la programmation de printemps 2024 du 12 mars au 2 avril 2024.

VOUS NE POSSÉDEZ PAS D'ORDINATEUR OU VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?

Il nous fera plaisir de vous assister à distance dans votre processus d'inscription selon vos besoins :

Par courriel à loisirs@sbdlnet.net;

Par téléphone au 418 825-2515, poste 262.



INFORMATIONS SUR LE PAIEMENT

TARIF AVANT ET APRÈS

Pour les retardataires qui s'inscrivent après la période d'inscription, soit après le 14 décembre pour la programmation d'hiver et le 2 avril pour la programmation de printemps, des frais de 5 \$ supplémentaires s'appliquent sur chacune des activités. Aucune réduction n'est accordée si l'activité est commencée au moment de l'inscription.

RABAIS FAMILLE

Pour favoriser la participation des enfants, un « rabais famille » s'applique sur les inscriptions de plus d'un enfant (moins de 18 ans) d'une même famille (même adresse). Il est de la responsabilité du citoyen d'appliquer le rabais sur l'inscription. La Ville ne rembourse pas les citoyens ayant omis d'appliquer le « rabais famille ». Celui-ci ne s'applique que pour les résidents.

- **Premier enfant** : prix régulier;
- **Deuxième enfant** : prix régulier moins 10 % sur l'inscription;
- **Troisième enfant** : prix régulier moins 20 % sur l'inscription;

Ce rabais n'est pas applicable pour les non-résidents.

NON-RÉSIDENT

Les demandes d'inscription des non-résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval sont traitées après la période d'inscription régulière et les coûts sont majorés de 50 %. Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ».

PAIEMENT

Le paiement doit être fait en un seul versement au moment de l'inscription. Le principe de « place payée, place réservée » s'applique.

Pour les montants de plus de 125 \$, le paiement peut être fait en deux versements, chacun représentant 50 % du montant total. Le deuxième versement doit être effectué le 9 janvier 2024, pour les activités concernant la programmation d'hiver et le 9 avril 2024 pour les activités concernant la programmation de printemps. Les tarifs incluent les taxes, si applicable.

Veuillez prendre note que si le paiement n'est pas complété en date du 9 janvier 2024 pour les activités concernant la programmation d'hiver et du 9 avril 2024 pour les activités concernant la programmation de printemps, la Ville se réserve le droit d'annuler l'inscription.

RESPONSABILITÉ

La Ville se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols, pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs, des sports, de la culture et vie communautaire et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Ville.



INFORMATIONS SUR LE PAIEMENT



CONFIRMATION DES ACTIVITÉS

Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel avant le début de votre activité, c'est qu'elle a lieu. Vous devez donc vous présenter comme prévu à la date inscrite dans la programmation. Veuillez prendre note qu'aucun appel ne sera effectué pour confirmer votre inscription. Advenant l'annulation ou la modification d'un cours, le service des loisirs, des sports, de la culture et vie communautaire vous informera uniquement par courriel. Le professeur et l'horaire sont sujets à changement.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Vous pouvez mettre fin en tout temps à une inscription en respectant certaines conditions :

- Annulation **AVANT** le début des cours : aucuns frais ni pénalités.
- Annulation **APRÈS** le début des cours : dans ce cas, vous devrez payer le coût des services déjà reçus.

La Ville peut exiger une pénalité, correspondant à la plus petite de ces deux sommes : 50 \$ ou 10 % du coût des services qui n'ont pas été reçus.

Dans le cas où le nombre minimum de participants requis n'est pas atteint à la fin de la période d'inscription régulière, le Service des loisirs, des sports, de la culture et vie communautaire annulera l'activité et remboursera en totalité les personnes inscrites. Pour les activités ponctuelles, un remboursement peut être accordé seulement si la demande écrite est faite plus de deux semaines avant l'activité.

PROGRAMME « CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR »

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval adhère au programme de Carte accompagnement loisir. Ce programme permet d'offrir la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne de 12 ans et plus, ayant un handicap physique, intellectuel ou un problème de santé mentale permanent, nécessitant un accompagnateur.

Ce programme s'applique à la plupart des activités offertes par la Ville. Pour plus d'information, contactez le Service des loisirs.





LOISIRS

DÉCOUVERTE

EXPLORATION

ÉPANOUISSEMENT

COURS JEUNESSE

- Cheerleading
- Danse enfantine
- Danse hip-hop
- Dessin
- Éveil à la danse
- Gymnastique débutant
- Gymnastique enfantine
- Hockey sur glace
- Karaté
- Mini-gymnastique
- Mini-basket
- Multisports FTP
- Patin artistique
- Théâtre jeunesse



RÉFÉRENCES



Session hiver



Session printemps



Clientèle



Horaire



Lieu



Début et Durée



Coût

CHEERLEADING

Discipline qui allie danse, sauts, gymnastique et montées en équipe. Les participants vont apprendre les différents éléments techniques. Le dépassement de soi, la discipline, le travail d'équipe, le plaisir et la sécurité sont à l'honneur.

Responsable : Chantal Paquet, Belizia Sport, 418 262-7795

	7 à 11 ans	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 janvier 10 semaines	115 \$
	7 à 11 ans	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 avril 8 semaines	100 \$

DANSE ENFANTINE

Ce cours de danse pour les enfants permet l'exploration des bases de plusieurs styles de danse et l'exploration de divers concepts du mouvement. Exercices et chorégraphies adaptées à l'âge des participants sont au programme. Prendre note qu'il y aura un spectacle de danse incluant tous les enfants le 4 mai. Les détails de cette prestation vous seront donnés au courant de la session.

Responsable : École de danse PerformDance

	3-5 ans	Samedi 9 h à 10 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	20 janvier 12 semaines*	130 \$
	3-5 ans	Samedi 10 h à 11 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	20 janvier 12 semaines*	130 \$









*Pas de cours le 2 mars, le 23 mars et le 20 avril.

DANSE HIP-HOP

Le hip-hop est un style de danse très en vogue que l'on peut voir dans plusieurs vidéoclips. C'est une façon de s'exprimer avec style, dynamisme et attitude. Les différentes techniques et le style sont enseignés par des professeures dynamiques et débordantes d'énergie.

Prendre note qu'il y aura un spectacle de danse incluant tous les enfants le 4 mai. Les détails de cette prestation vous seront donnés au courant de la session.

Responsable : École de danse PerformDance








					
	5-6 ans	Samedi 11 h à 12 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	20 janvier 12 semaines*	130 \$
	7-8 ans	Samedi 12 h à 13 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	20 janvier 12 semaines*	130 \$
	9 ans et plus	Samedi 13 h à 14 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	20 janvier 12 semaines*	130 \$

*Pas de cours le 2 mars, le 23 mars et le 20 avril.

INITIATION AU DESSIN ET CRÉATION DE PERSONNAGES

Dans ce cours, enseigné par Richard Cameron Morneau, les enfants (6 à 12 ans) apprendront le dessin à travers diverses techniques. Grâce à une méthode ludique et un travail sérieux, les enfants exploreront les techniques du dessin créatif à l'aide de modèle présenté par le professeur. Ils pourront aiguiser leur talent et poursuivre leur passion à travers le dessin. Des bases élémentaires au perfectionnement, selon son niveau, chaque enfant progressera tout en agrandissant son vocabulaire artistique et ses connaissances dans les dessins classiques (animaux, personnage, éléments de la nature, etc.). De plus, l'enfant explorera certaines techniques de création pour arriver à faire ses propres dessins créatifs.

Responsable : Richard Cameron-M







					
	6-12 ans	Jeudi 17 h à 18 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	18 janvier 10 semaines	80 \$
	6-12 ans	Jeudi 17 h à 18 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	18 avril 8 semaines	65 \$



ÉVEIL À LA DANSE

Cours technique, chorégraphique et ludique qui permet aux enfants d'explorer plusieurs styles de danse tout en s'amusant. Le parent doit participer avec son enfant (1 parent/1 enfant).

Responsable : École de danse PerformDance








					
	2-3 ans (parent-enfant)	Samedi 8 h 30 à 9 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	20 janvier 12 semaines*	65 \$

*Pas de cours le 2 mars, le 23 mars et le 20 avril.

GYMNASTIQUE DÉBUTANT

Les mouvements de base de la gymnastique au sol y seront enseignés ou améliorés : équilibre sur les mains, pont, roue, rondade, renverse. Petits groupes de 8 enfants.



Responsable : Chantal Paquet, Belizia Sport, 418 262-7795

					
	6-8 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 janvier 10 semaines	115 \$
	6-8 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 avril 8 semaines	100 \$

GYMNASTIQUE ENFANTINE

Parcours moteur pour développer les habiletés motrices des petits ; équilibre, sauter, lancer, attraper. Petits groupes de 8 enfants.

Responsable : Chantal Paquet, Belizia Sport, 418 262-7795

					
	3 à 5 ans	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 janvier 10 semaines	115 \$
	3 à 5 ans	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 janvier 10 semaines	115 \$
	3 à 5 ans	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 avril 8 semaines	100 \$
	3 à 5 ans	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 avril 8 semaines	100 \$








COURS JEUNESSE

★ NOUVEAU HOCKEY SUR GLACE

L'activité sera divisée en différents volets : initiation au patin, intégration au hockey niveau débutant, hockey niveau intermédiaire et hockey niveau avancé.

L'objectif est surtout de développer l'intérêt de nos jeunes à jouer au hockey et/ou apprendre à patiner dans un climat de plaisir. En collaboration avec les conseillers techniques de Sport Loisirs Québec Nord-Est, nous sommes en mesure d'offrir des cours ayant une structure professionnelle qui répond aux besoins des jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval. Inscrivez-vous sans tarder!










Responsable : Sport Loisirs Québec Nord-Est

					
	Initiation au patin/hockey débutant (4 à 7 ans)	Samedi 9 h à 10 h	Patinoire du parc des Saphirs	13 janvier 7 à 9 semaines	75 \$
	Hockey débutant/ Intermédiaire (5 à 8 ans)	Samedi 10 h à 11 h	Patinoire du parc des Saphirs	13 janvier 7 à 9 semaines	75 \$

KARATÉ

Le karaté de style « Kempo » est un mélange de rapidité et de puissance. Favorisant le développement spirituel et personnel, ce cours donne des techniques d'autodéfense. Le cours a lieu simultanément pour tous les groupes d'âge et tous les niveaux. Le costume est obligatoire pour tous. L'instructeur apportera des kimonos au 1^{er} cours de chaque session. Le coût est de 65\$ +tx et est payable sur place.

Responsable : Studios Unis d'autodéfense NDL, 418 841-0213

					
	6 à 12 ans (Débutant)	Lundi ET merc. 18 h à 19 h	Gymnase le Trivent 2	15 janvier 10 semaines	150 \$
	6 à 12 ans (Avancé)	Lundi ET merc. 19 h à 20 h	Gymnase le Trivent 2	15 janvier 10 semaines	150 \$
	6 à 12 ans (Débutant)	Lundi ET merc. 18 h à 19 h	Gymnase le Trivent 2	15 avril 8 semaines	130 \$
	6 à 12 ans (Avancé)	Lundi ET merc. 19 h à 20 h	Gymnase le Trivent 2	15 avril 8 semaines	130 \$

MINI-GYMNASTIQUE

Parcours moteur pour développer les habiletés motrices des tout-petits ; équilibre, courir, ramper, sauter. Petits groupes de 4 à 5 enfants accompagnés de leurs parents.

Responsable : Chantal Paquet, Belizia Sport, 418 262-7795









					
	2-3 ans	Dimanche 8 h à 8 h 45	Gymnase du Trivent 1	14 janvier 10 semaines	100 \$
	2-3 ans	Dimanche 8 h 45 à 9 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 janvier 10 semaines	100 \$
	2-3 ans	Dimanche 8 h à 8 h 45	Gymnase du Trivent 1	14 avril 8 semaines	75 \$
	2-3 ans	Dimanche 8 h 45 à 9 h 30	Gymnase du Trivent 1	14 avril 8 semaines	75 \$

MINI-BASKET

L'École de Mini-Basketball de Québec (EMBQ) offre un programme tout désigné à l'apprentissage du basketball dans le plaisir! Nous comptons sur une multitude de professionnels en matière de développement de l'athlète. Avec plus de 15 ans d'expérience, l'EMBQ saura guider vos enfants dans l'atteinte de leurs objectifs.

Prendre note que l'offre de service à l'hiver comprend 2 matchs minimum lors d'un festival de basketball à la mi-avril.

Responsable : L'École de Mini-Basketball de Québec









					
	6 à 9 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase le Trivent 2	30 janvier 9 semaines*	150 \$
	10-12 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase le Trivent 2	30 janvier 9 semaines*	150 \$
	6 à 9 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase le Trivent 2	7 mai 5 semaines	80 \$
	10 à 12 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase le Trivent 2	7 mai 5 semaines	80 \$

*pas de cours le 5 mars

MULTISPORTS FTP

Ce cours complet vise à stimuler la psychomotricité dans sa globalité. Les enfants sont donc stimulés à relever autant des défis individuels, avec leur corps ou avec des objets externes, qu'à essayer des jeux collectifs originaux comme traditionnels. Le multisports FTP développe toutes les aptitudes physiques de base sous forme de jeux et de défis ludiques. Une activité stimulante et entraînante favorisant un plein développement moteur de chaque enfant, tout en gardant le plaisir au premier plan!

Responsable : Fit to Prove

					
	5-7 ans	Samedi 11 h à 12 h	Gymnase le Trivent 2	20 janvier 5 semaines (20 janvier, 3, 17 février, 2,16 mars)	70 \$
	8-10 ans	Samedi 11 h à 12 h	Gymnase le Trivent 2	27 janvier 5 semaines (27 janvier, 10, 24 février, 9, 23 mars)	70 \$
	5-7 ans	Samedi 11 h à 12 h	Gymnase le Trivent 2	20 avril 4 semaines (20 avril, 4,18 mai, 1 ^{er} juin)	60 \$
	8-10 ans	Samedi 11 h à 12 h	Gymnase le Trivent 2	27 avril 4 semaines (27 avril, 11, 25 mai, 8 juin)	60 \$








★ NOUVEAU PATINAGE ARTISTIQUE EXTÉRIEUR

Découvrez nos cours de patinage artistique conçus spécialement pour les enfants âgés de 5 à 7 ans!

Découverte du patin artistique : Ce programme ludique et instructif offre aux petits patineurs en herbe l'opportunité d'apprendre les bases du patinage artistique dans un environnement sûr et adapté à leur âge. Encadrés par une instrutrice expérimentée, les enfants développeront leur équilibre, leur vitesse et leur créativité sur la glace tout en s'amusant. Rejoignez-nous pour une aventure de patinage artistique qui promet des moments de joie, d'apprentissage et d'épanouissement pour les plus jeunes patineurs!

Introduction du patin artistique : Venez découvrir notre cours de patinage artistique conçu spécialement pour les enfants âgés de 8 à 10 ans! Notre programme offre une expérience passionnante aux jeunes patineurs, en leur enseignant les compétences de base et avancées du patinage artistique. Encadrés par une instrutrice passionnée, les enfants développeront leur équilibre, leur flexibilité, et leur créativité sur la glace, tout en renforçant leur confiance en eux. Rejoignez-nous pour un cours de patinage artistique qui promet des progrès spectaculaires et des moments inoubliables pour les petits patineurs!

Responsable : Laurence Garneau







					
	5 à 7 ans	Dimanche 9 h à 10 h	Patinoire du parc des Saphirs	14 janvier 7 à 9 semaines	75 \$
	8 à 10 ans	Dimanche 10h à 11 h	Patinoire du parc des Saphirs	14 janvier 7 à 9 semaines	75 \$

THÉÂTRE JEUNESSE

Initiation au théâtre et jeu de l'acteur pour jeune amateur. Au travers d'activités en lien avec le jeu de l'acteur, nos jeunes comédiens auront la chance d'explorer l'univers du théâtre. Tout en s'amusant, ils apprendront l'art de la diction, la projection de la voix et apprivoiseront le monde des émotions chez l'acteur.

Selon l'âge de la troupe d'acteurs, une pièce vous sera présentée à la fin de la session. Celle-ci sera adaptée et écrite pour les jeunes acteurs!

Responsable : Geneviève Morency

					
	8-10 ans	Lundi 17 h à 18 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	15 janvier 12 semaines	140 \$



ACTIVITÉS POUR ADOLESCENTS

- Badminton parent-ado
- Dessin
- Cours « je sais garder les enfants »
- Moi j'aide!



LEADERSHIP

EXPÉRIENCE

PASSION

RÉFÉRENCES



Session hiver



Session printemps



Clientèle



Horaire



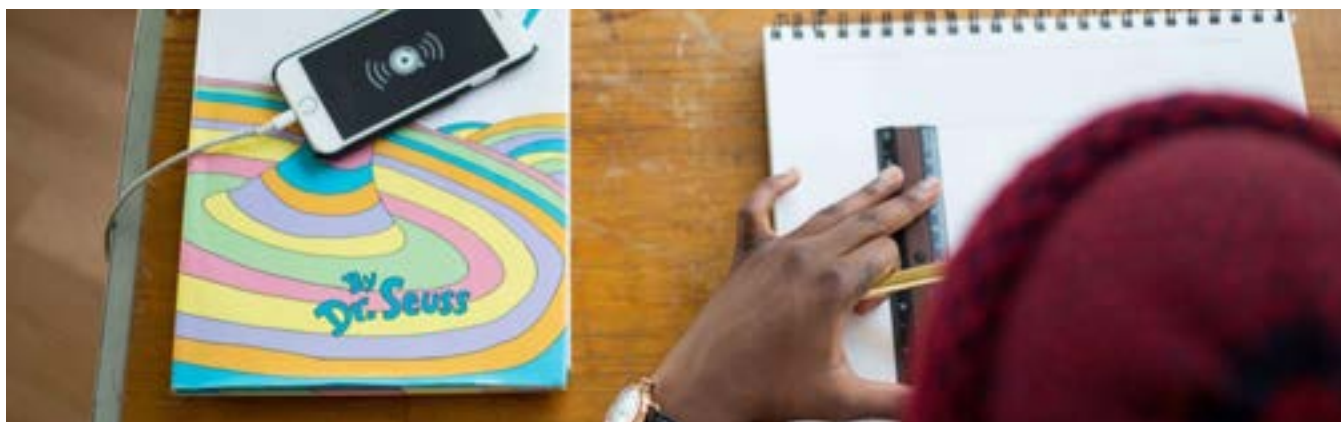
Lieu



Début et Durée



Coût



BADMINTON PARENT-ADO

Trois terrains de badminton sont disponibles pour la pratique libre. Chaque participant doit apporter sa raquette. Cette activité est strictement réservée aux parents qui souhaitent venir avec leur enfant de 10 ans et plus. Le parent et l'enfant doivent être inscrit individuellement à ce cours.

	10 ans et plus	Mardi 18 h à 19 h	Gymnase le Trivent 1	16 janvier 10 semaines	50 \$
	10 ans et plus	Mardi 18 h à 19 h	Gymnase le Trivent 1	16 avril 8 semaines	40 \$

DESSIN : INITIATION À LA BD

Dans ce cours, enseigné par Richard Cameron Morneau, les élèves exploreront les bases de la bande dessinée pour réaliser une petite histoire d'une page. À l'aide d'exemples présentés par le professeur, l'élève apprendra les différentes étapes de création ainsi que les techniques de dessin pour faciliter la création de son propre projet (création d'un personnage, création d'un mini scénario, composition d'une image, composition d'une planche, plan de vue, etc.). Le projet final de la session sera une petite BD d'une page avec la mise en couleur.

Responsable : Richard Cameron-Morneau

	11-15 ans	Mercredi 17 h à 18 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	17 janvier 10 semaines	100 \$
	11-15 ans	Mercredi 17 h à 18 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	17 avril 8 semaines	80 \$









COURS « JE SAIS GARDER LES ENFANTS »

Ce cours s'adresse aux préadolescents âgés de 11 et 12 ans qui veulent acquérir des compétences quant aux soins à porter aux enfants et devenir de bons gardiens.








Matériel à prévoir : Une doudou, une poupée ou un toutou (grosseur bébé), un cahier de notes et un crayon.

Responsable : Ambulance Saint-Jean

					
	11-12 ans	Dimanche 8 h 30 à 16 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	28 janvier 1 séance	60 \$

★ NOUVEAU GYMNASSE LIBRE POUR ADOS

Lors de cette séance de sport libre, les adolescents pourront avoir accès à un gymnase gratuit à tous les samedis après-midi. De l'équipement sportif sera mis à disposition. Ex. Soccer, basketball, volleyball, spikeball, etc.







					
	11-15 ans	Samedi 14 h à 16 h	Gymnase le Trivent 1	13 janvier 10 semaines	Gratuit
	11-15 ans	Samedi 14 h à 16 h	Gymnase le Trivent 1	13 avril 8 semaines	Gratuit

★ NOUVEAU **MOI, J'AIDE**

Ce cours vise à éveiller les enfants aux notions de base du secourisme. Ils apprendront aussi à être conscients de l'importance de la sécurité et seront en mesure d'acquérir des réflexes de sécurité. Par de nombreux ateliers pratiques, ce cours permettra d'accroître la confiance et l'autonomie de l'enfant.

Matériel à prévoir : Une doudou, une poupée ou un toutou (gros bébé), du papier et un crayon.

Formateur : Ambulance Saint-Jean

				
 9 à 12 ans	Dimanche 9 h à 15 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	25 février 1 séance	55 \$

ACTIVITÉS POUR ADULTES

- Badminton libre
- Basketball libre
- Danse Ballroom
- Entraînement plein air
- Entraînement abdos et fesses de fer
- Entraînement fonctionnel
- Kung Fu / Autodéfense
- RCR
- Spikeball libre
- Viniyoga
- Volleyball libre
- Yoga flow créatif
- Zumba



MIEUX-ÊTRE

ÉQUILIBRE

PLAISIR

COURS POUR ADULTES (16 ANS ET +)

RÉFÉRENCES



Session hiver



Session printemps



Clientèle



Horaire



Lieu



Début et Durée



Coût

BADMINTON LIBRE

Trois terrains de badminton sont disponibles pour la pratique libre. Chaque participant doit apporter sa raquette.

	12 ans et plus	Mardi 19 h à 20 h	Gymnase du Trivent 1	16 janvier 10 semaines	50 \$
	12 ans et plus	Mardi 20 h à 21 h	Gymnase du Trivent 1	16 janvier 10 semaines	50 \$
	12 ans et plus	Mardi 21 h à 22 h	Gymnase du Trivent 1	16 janvier 10 semaines	50 \$
	12 ans et plus	Mardi 19 h à 20 h	Gymnase du Trivent 1	16 avril 8 semaines	40 \$
	12 ans et plus	Mardi 20 h à 21 h	Gymnase du Trivent 1	16 avril 8 semaines	40 \$
	12 ans et plus	Mardi 21 h à 22 h	Gymnase du Trivent 1	16 avril 8 semaines	40 \$

BASKETBALL LIBRE

Chaque mardi soir, des fans de basket (niveau adulte) pourront se rassembler à l'école du Trivent 2 pour jouer au basketball. Aucun niveau requis, mais du plaisir garanti!

	16 ans et plus	Mardi 19 h 30 à 21 h	Gymnase du Trivent 2	16 janvier 10 semaines	50 \$
	16 ans et plus	Mardi 19 h 30 à 21 h	Gymnase du Trivent 2	16 avril 8 semaines	40 \$

COURS POUR ADULTES (16 ANS ET +)

★ NOUVEAU DANSES BALLROOM POUR COUPLE








Découvrez la magie des danses Ballroom avec La Belle et Le Belge dans ce cours conçu spécialement pour les couples. Voyagez à travers les rythmes de la Rumba, du Chacha, du Triple Swing et du Merengue, ainsi que la gracieuse Valse lente, tout en mettant l'accent sur les mouvements de base et la connexion entre partenaires. Nous vous guiderons étape par étape pour vous sentir à l'aise et confiant sur la piste de danse. Remarque : Ce cours est pour les couples de niveau débutant.

Équipement requis : Idéalement des chaussures spécialement pour la danse (avec semelle en suède), sinon chaussures sans grosses semelles trop rigides et épaisses, et sans talons trop hauts pour permettre une meilleure agilité et un plus grand contrôle de l'équilibre.

Responsable : La Belle et Le Belge

★ SERVICE DE GARDE OFFERT POUR CE COURS

Nos animateurs de camp seront au rendez-vous pour divertir vos enfants pendant que vous pratiquez ce cours. Des activités adaptées à l'âge de votre enfant lui seront proposées!

					
	18 ans et plus	Lundi 18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs salle 3-4	15 janvier 10 semaines*	140 \$
	Service de garde (5-11 ans)	18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	15 janvier 10 semaines*	35 \$
	18 ans et plus	Lundi 18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs salle 3-4	15 avril 8 semaines	120 \$
	Service de garde (5-11 ans)	18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	15 avril 8 semaines	30 \$

*Pas de cours le lundi 12 février 2024









ENTRAÎNEMENT ABDOS & FESSES DE FER

Ce cours est destiné à ceux voulant développer l'endurance, la résistance ainsi que la force de leur ceinture abdominale complète. L'entraînement est axé sur les abdominaux, les fessiers, les obliques... le core au complet afin de favoriser un développement optimal et équilibré du tronc. Le contenu conçu par une équipe de kinésiologues vise à stimuler les différentes aptitudes physiques des abdos et des fessiers afin de favoriser un mieux-être spécifique. L'entraînement aide également à la prévention des blessures et des problèmes de dos en renforçant les muscles nécessaires à une forte posture ergonomique.

Responsable : Fit to Prove

★ SERVICE DE GARDE OFFERT POUR CE COURS

Nos animateurs de camp seront au rendez-vous pour divertir vos enfants pendant que vous pratiquez ce cours. Des activités adaptées à l'âge de votre enfant lui seront proposées!

					
	16 ans et plus	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Bâtiment des Saphirs salle 3-4	18 janvier 10 semaines	120 \$
	Service de garde (5-11 ans)	19 h 30 à 20 h 30	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	18 janvier 10 semaines	35 \$
	16 ans et plus	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Bâtiment des Saphirs salle 3-4	18 avril 8 semaines	110 \$
	Service de garde (5-11 ans)	19 h 30 à 20 h 30	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	18 avril 8 semaines	30 \$








ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Entraînement fonctionnel composé de parties cardiovasculaires et musculaires autant pour le haut du corps, le bas du corps que la ceinture abdominale. Toutes les aptitudes physiques sont travaillées par l'entreprise de séances variées, originales et stimulantes. Que ce soit l'endurance, la puissance, la coordination, la résistance musculaire ou la capacité aérobie, nos cours adaptés pour tout le monde vous développeront dans votre ensemble physique pour un bien-être physique comme un bien-être mental.

Responsable : Fit to Prove

★ SERVICE DE GARDE OFFERT POUR CE COURS

Nos animateurs de camp seront au rendez-vous pour divertir vos enfants pendant que vous pratiquez ce cours. Des activités adaptées à l'âge de votre enfant lui seront proposées!







					
	16 ans et plus	Jeudi 18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	18 janvier 10 semaines	120 \$
	Service de garde (5-11 ans)	18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	18 janvier 10 semaines	35 \$
	16 ans et plus	Jeudi 18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs salle 3-4	18 avril 8 semaines	110 \$
	Service de garde (5-11 ans)	18 h à 19 h	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	18 avril 8 semaines	30 \$

COURS POUR ADULTES (16 ANS ET +)

ENTRAÎNEMENT PLEIN-AIR

Entraînement à dominance cardiovasculaire effectué à l'extérieur, l'entraînement urbain permet d'atteindre des objectifs physiques tout en profitant de l'environnement. Séances d'entraînement intensif où la capacité cardiovasculaire est constamment mise à l'épreuve de différentes façons. Cours parfait pour modifier vos routines habituelles!








Responsable : Fit to Prove

					
	16 ans et plus	Lundi 19 h à 20 h	Extérieur, Bâtiment des Saphirs, terrain de soccer	15 avril 8 semaines	110 \$
	16 ans et plus	Lundi 18 h à 19 h	Extérieur, Bâtiment des Saphirs, terrain de soccer	15 avril 8 semaines	110 \$

★ NOUVEAU KUNG FU / AUTODÉFENSE

Le Kung Fu est un art martial chinois qui se caractérise par sa grande fluidité, son impressionnante agilité et une recherche constante de la maîtrise et de la perfection du mouvement. Il s'agit d'un entraînement du corps et de l'esprit. Cet art martial amène à développer autant la force physique que mentale à travers divers concepts et exercices.







Responsable : Instinct Martial

					
	16 ans et plus	Jeudi 18 h à 19 h	Gymnase du Trivent 1	18 janvier 10 semaines	160 \$
	16 ans et plus	Jeudi 18 h à 19 h	Gymnase du Trivent 1	18 avril 8 semaines	145 \$

RCR (RÉANIMATION CARDIO-RESPIRATOIRE)

Ce cours s'adresse aux participants désirant maîtriser les techniques de réanimation cardio-respiratoire pour tous les groupes d'âge, l'utilisation du défibrillateur externe automatisé et les techniques de désobstruction des voies respiratoires.








Responsable : Ambulance Saint-Jean

					
	16 ans et plus	Dimanche 8 h à 12 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	4 février 1 séance	75 \$

COURS POUR ADULTES (16 ANS ET +)

★ NOUVEAU SPIKEBALL LIBRE








Chaque mercredi soir, 3 trampolines de spikeball seront mis à votre disposition. Ce sport qui gagne en popularité vous permettra de bouger tout en vous amusant. Aucun niveau requis, mais du plaisir garanti!

					
	16 ans et plus	Mercredi 18 h à 19 h 30	Gymnase du Trivent 1	17 janvier 10 semaines	50 \$
	16 ans et plus	Mercredi 18 h à 19 h 30	Gymnase du Trivent 1	17 avril 8 semaines	40 \$

VINIYOGA POUR TOUS










Le yoga est une discipline originaire de l'Inde qui s'adresse à toutes les dimensions de l'être : corps, sens, souffle et esprit. Dans le viniyoga, des postures associées à la respiration sont réalisées à partir de ce qui convient le mieux à la personne avec ses forces et ses limites, sans compétition ni jugement envers soi et les autres. La souplesse, la force, la concentration, la diminution de stress et la relaxation sont autant d'éléments recherchés. Il est bénéfique d'intégrer le viniyoga dans sa vie, car il permet de préserver une bonne santé physique et mentale.

Responsable : Élisabeth Tremblay

					
	16 ans et plus	Mardi 19 h à 20 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	16 janvier 10 semaines	95 \$
	16 ans et plus	Mardi 19 h à 20 h	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	16 avril 8 semaines	85 \$

VOLLEYBALL LIBRE

Un terrain de volleyball sera monté dans le gymnase du Trivent 1 pour les adeptes de touches et manchettes. Plaisir garanti en pratiquant ce sport plein de rebondissements!

					
	16 ans et plus	Mercredi 19 h 30 à 21 h	Gymnase du Trivent 1	17 janvier 10 semaines	50 \$
	16 ans et plus	Mercredi 21 h 30 à 23 h	Gymnase du Trivent 1	17 janvier 10 semaines	50 \$
	16 ans et plus	Mercredi 19 h 30 à 21 h	Gymnase du Trivent 1	17 avril 8 semaines	40 \$
	16 ans et plus	Mercredi 21 h 30 à 23 h	Gymnase du Trivent 1	17 avril 8 semaines	40 \$

YOGA FLOW CRÉATIF








Dans un univers bien spécial, nous vous offrons un cours mélangeant le yoga et la danse. Ce cours sera basé sur l'apprentissage d'une chorégraphie. De cette façon, le corps s'habitue au mouvement et on peut vite s'abandonner à notre respiration et à la musique. D'un cours à l'autre, ce sera très différent car la professeure est très créative! Cela vous amènera à laisser tomber la technique afin de permettre au corps de parler, plutôt que la tête. Ce cours se prête aux gens qui ont déjà une base en yoga et qui ont une bonne endurance physique.

Matériel nécessaire : tapis de yoga, gourde d'eau et vêtements confortables pour bouger

Responsable : Camille Watters

★ SERVICE DE GARDE OFFERT POUR CE COURS

Nos animateurs de camp seront au rendez-vous pour divertir vos enfants pendant que vous pratiquez ce cours. Des activités adaptées à l'âge de votre enfant lui seront proposées!

					
	16 ans et plus	Lundi 19 h 30 à 20 h 45	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	15 janvier 10 semaines	150 \$
	Service de garde (5-11 ans)	19 h 30 à 20 h 45	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	15 janvier 10 semaines	35 \$
	16 ans et plus	Lundi 19 h 30 à 20 h 45	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	15 avril 8 semaines	120 \$
	Service de garde (5-11 ans)	19 h 30 à 20 h 45	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	15 avril 8 semaines	30 \$





ZUMBA

Cours de groupe style workout qui mise sur les rythmes latins tels que : merengue, salsa, cumbia, reggaeton et plusieurs autres. Dans une ambiance festive qui rappelle le Sud, les participants sont appelés à s'entraîner tout en s'amusant. Les séances font travailler le cardio, mais également tous les muscles du corps. S'entraîner en s'amusant, tout en oubliant le côté « workout »... voilà la Zumba!

Responsable : Flavio Vicentelo

★ SERVICE DE GARDE OFFERT POUR CE COURS

Nos animateurs de camp seront au rendez-vous pour divertir vos enfants pendant que vous pratiquez ce cours. Des activités adaptées à l'âge de votre enfant lui seront proposées!

					
	16 ans et plus	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	17 janvier 10 semaines	120 \$
	Service de garde (5-11 ans)	18 h 15 à 19 h 15	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	17 janvier 10 semaines	35 \$
	16 ans et plus	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	17 avril 8 semaines	100 \$
	Service de garde (5-11 ans)	18 h 15 à 19 h 15	Bâtiment des Saphirs salle 1-2	17 avril 8 semaines	30 \$

LOISIRS

CONFÉRENCES ET ATELIERS

PRÉSENTÉS PAR
LA BIBLIO ANIMÉE

- Aventure de la gestion de vie familiale
- S'adapter pour favoriser son bien-être
- Conférence jeunesse : un tour du monde pour s'initier au voyage
- Atelier d'observation des étoiles
- Atelier de jeux de société interactifs en français avec interaction en anglais



RÉFÉRENCES



Session hiver



Session printemps



Clientèle



Horaire



Lieu



Début et Durée



Coût

ATELIER « LET'S PLAY »

Les ateliers « Let's play » – période de jeux en groupe et en famille où la langue anglaise sera pratiquée par le biais de jeux, animations et matériel en anglais avec possibilité de traduction si nécessaire. Welcome! Pour les jeunes de 8 à 15 ans, accompagnés d'un parent, peu importe le niveau. L'enseignante d'anglais, responsable des ateliers, saura vous donner des petites astuces si vous le souhaitez!

Animé par : Miss Mélanie, english teacher (Mélanie de Beaumont)

Jeunes de 8 à 15 ans accompagnés d'un parent	Samedi 9 h à 10 h 30	Bâtiment des Saphirs Salle 1-2	13 janvier, 17 février et 16 mars 2024	3 séances	Gratuit*

*Inscription obligatoire

L'AVENTURE DE LA GESTION DE VIE FAMILIALE

La vie familiale peut être une aventure enrichissante et stimulante, mais elle peut aussi représenter un défi teinté de responsabilités et déséquilibres. Des irritants, conflits et/ou difficultés peuvent émerger et s'accumuler au fil du temps. Comment concilier les différentes sphères de vie et favoriser un équilibre personnel, conjugal et familial? Cette conférence visera à donner des pistes de réflexion et d'action aux participant/es en regard à la gestion de vie familiale.

Conférencière : Mia Lynn Cossette, psychoéducatrice







Clientèle adulte (parents ou futurs parents)	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	30 janvier 2024	1 séance	Gratuit*

*Inscription obligatoire

S'ADAPTER POUR FAVORISER SON BIEN-ÊTRE

Joseph Goldstein a dit « Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer ». Les événements de vie (qu'ils soient perçus comme étant agréables ou désagréables, confortables ou inconfortables, prévisibles ou imprévisibles) peuvent favoriser ou brimer le sentiment de bien-être d'une personne. Lors d'une situation déstabilisante, une personne pourra rebondir, s'adapter et faire preuve de résilience avec plus ou moins de facilité en fonction de ses capacités adaptatives. Cette conférence abordera l'adaptation humaine ainsi que certaines capacités adaptatives dans le but de donner des pistes de réflexion et d'action aux participant/es au sujet de leur bien-être.

Conférencière : Mia Lynn Cossette, psychoéducatrice







				
 16 ans et plus	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	30 avril 2024	1 séance
				Gratuit*

*Inscription obligatoire

CONFÉRENCE-JEUNESSE : UN TOUR DU MONDE POUR S'INITIER AU VOYAGE

C'est bien connu, Pierre-Luc Côté adore explorer la planète! Dans cette conférence « tour du monde » spécialement conçue pour les jeunes aventuriers, il nous présentera ses coups de cœur de voyage et les histoires les plus extraordinaires qu'il a vécues un peu partout dans le monde. Il nous parlera notamment des sumos du Japon, de sa randonnée au Népal pour voir l'Everest, de la biodiversité des îles Galápagos, des grands espaces de la Mongolie, du désert de sel de la Bolivie, des monuments historiques d'Europe, des volcans d'Amérique centrale et des plages paradisiaques de la Polynésie française. En chemin, il nous présentera également quelques surprises bien dépaysantes...! Une conférence parfaite pour s'initier au voyage et donner le goût de partir à l'aventure!

Conférencier : Pierre-Luc Côté

				
 5 à 13 ans et leur famille	Dimanche 10 h à 11 h	Bâtiment des Saphirs Salle 3-4	5 mai	1 séance
				Gratuit*







*Inscription obligatoire

ATELIER D'OBSERVATION DES ÉTOILES

Qui n'a pas déjà levé les yeux vers un ciel de campagne étoilé? La plupart des gens observent les étoiles à l'œil nu, quelques-uns avec des jumelles, mais peu ont l'occasion d'observer le ciel étoilé à travers un télescope. Au cours de cette activité, chacun pourra mettre l'œil à l'oculaire d'un télescope après avoir appris à utiliser un cherche-étoile et connaître les objets du ciel profond qui seront observés au cours de la soirée.

Cette activité ne peut avoir lieu que si le ciel est dégagé. En cas de pluie ou de ciel nuageux, vous serez informé d'une date de reprise par courriel.

Conférencier : Martin Aubé

				
 Ouvert à tous	Samedi 19 h 30 à 20 h 30	Extérieur du bâtiment des Saphirs	13 avril	1 séance
				Gratuit*

*Inscription obligatoire



LOISIRS

COURS ET ACTIVITÉS OFFERTS PAR LES ORGANISMES LOCAUX



Plusieurs organismes s'activent tout au long de l'année afin de dynamiser la vie des Lavallois, et assurent un soutien aux activités de loisirs déjà en place, tout en contribuant à la vie sociale des citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval.

COURS ET ACTIVITÉS OFFERTS PAR LES ORGANISMES LOCAUX

RÉFÉRENCES



Session hiver



Session printemps



Clientèle



Horaire



Lieu



Début et Durée



Coût

CAFÉS-RENCONTRES

Les Cafés-Rencontres du Club de l'Âge d'Or, ce sont de nouvelles occasions de s'évader du train-train quotidien, de rencontrer des gens et de s'amuser. Joignez-vous à nous pour pratiquer vos jeux préférés ou, simplement, jaser avec des amis en prenant un bon café.

Les mardis après-midi, vous pourrez jouer aux cartes, mais également aux poches, aux couilles (bolaball), aux quilles finlandaises (Molkky), au Train Mexicain ou aux autres jeux de société que vous aimez. Un breuvage et une collation sont offerts gratuitement à tous les participant(e)s.

Pour plus d'information et s'inscrire aux différentes activités, veuillez communiquer avec les personnes suivantes :

Diane Fortier (418 825-0042) pour les jeux de cartes

Denys Thomassin (418-825-2730) pour les jeux de cartes

Monique Vallée (418 825-3462) pour les autres jeux

Yvon Thomassin (418 825-1325) pour les autres jeux

Organisme : Club de l'Âge d'Or

50 ans et +	Mardi 13 h à 16 h	Bâtiment des Saphirs, salles 1-2 et 3-4	16 janvier 14 semaines	Gratuit

LES GRANDES MARCHES DE SAINTE-BRIGITTE

La marche est accessible à tout âge et à tout niveau d'endurance. Ses bienfaits sur la santé sont innombrables. Elle permet de travailler la force, l'équilibre, l'endurance cardiovasculaire en plus de contribuer à solidifier vos os. La marche peut également se pratiquer avec un bâton afin de travailler davantage les membres supérieurs du corps et réduire l'effort au niveau des membres inférieurs, lors des montées par exemple. Marcher en groupe a un effet relaxant sur le mental, car l'exercice à plusieurs apporte sourire et sérénité. Vous serez plus motivé. De plus, vous ne ressentirez pas l'effort fourni au cours d'une marche, même sur des kilomètres. Cette activité gratuite se tient sur une base hebdomadaire sur différents parcours. Elle s'adresse aux marcheurs amateurs ou passionnés, qui marchent de 1 à 2 heures au rythme de chacun tout en socialisant. Vous voulez participer? Rejoignez les autres marcheurs tous les mardis matin au stationnement de l'église à 9 h 30. Pour vous inscrire, communiquez avec Sylvie Houde (418 576-8109) qui anime l'activité avec la collaboration de Louise Hamel et Yvon St-Gelais. Une équipe gagnante!

Organisme : Club de l'Âge d'Or

50 ans et +	Mardi 9 h 30 à 11 h 30	Départ du stationnement de l'église	16 janvier 12 semaines	Gratuit








ATELIERS DE MISE EN FORME VIACTIVE

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Il est essentiel, notamment chez les aînés, d'intégrer toutes sortes d'activités dans son quotidien pour stimuler son cardio, renforcer ses muscles et améliorer sa souplesse. En fait, il faut saisir toutes les occasions de bouger au fil de la journée, seul ou avec d'autres.

Les Ateliers de mise en forme ViActive vous aident à passer à l'action. Le projet ViActive vise à faire bouger les gens de 50 ans et plus afin de maintenir, voire améliorer leur condition physique. Pratiquement, les Ateliers consistent en un ensemble de routines qui, au son de musiques entraînantes, permettent de travailler le cardiovasculaire, la musculation, l'équilibre, la souplesse et la coordination. À la demande populaire, nous utilisons les programmes d'exercices de Move 50+.

Les Ateliers ViActive sont proposés à Sainte-Brigitte-de-Laval grâce à l'implication de bénévoles, mesdames Francine Tremblay, Louise Hamel et Sylvie Houde qui ont accepté de s'impliquer dans la communauté. Veuillez communiquer avec Michel Després (418-849-2089) pour obtenir toute information additionnelle.








Organisme : Club de l'Âge d'Or

					
	50 ans et +	Lundi 9 h 30 à 11 h 30	Bâtiment des Saphirs, salle 3-4	15 janvier 14 semaines	Gratuit
	50 ans et +	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30	Bâtiment des Saphirs, salle 3-4	17 janvier 14 semaines	Gratuit

DANSE EN LIGNE – POUR GARDER LA FORME TOUT EN S'AMUSANT

Au-delà de la détente que la danse en ligne procure, plusieurs y voient une bonne façon de rester actif et de faire de l'exercice. Pratiquée régulièrement, elle augmente la résistance physique et améliore l'équilibre et la coordination des mouvements. Voilà une option intéressante pour garder la forme tout en vous amusant! Les sessions de danse en ligne sont animées par Françoise Simard, une professeure dynamique et expérimentée. Veuillez communiquer avec Mme Diane Clavet au 418-704-2502, pour confirmer votre participation à l'un des cours et obtenir toute information additionnelle.

Organisme : Club de l'Âge d'Or

					
	Débutant – intermédiaire	Jeudi 13 h 15 à 14 h 15	Bâtiment des Saphirs, salle 3-4	18 janvier 10 semaines	50 \$
	Intermédiaire – avancé	Jeudi 14 h 30 à 15 h 30	Bâtiment des Saphirs, salle 3-4	18 janvier 10 semaines	50 \$

- Notez que ces conditions pourront être révisées selon le nombre de participants inscrits.
- 45 \$ pour les membres du Club de l'Âge d'Or.







DÎNERS COMMUNAUTAIRES – UNE AUTRE OCCASION DE BRISER LA ROUTINE

La tradition se poursuit au Club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval : le dernier mardi de chaque mois, les bénévoles s'activent pour offrir aux aîné(e)s une autre occasion de briser la routine dans une ambiance conviviale. Joignez-vous à nous pour déguster un bon repas, échanger avec les amis, tisser de nouveaux liens et ainsi maintenir votre réseau social actif.

Grâce à une participation financière du Club Lions, nous pouvons vous offrir cette activité à un prix imbattable, permettant ainsi à tous les aîné(e)s de participer. Le nombre de places est toutefois limité.

Vous désirez vous joindre à nous, réservez votre place auprès de Diane Fortier (418-825-0042) ou Liliane Lacroix (418-825-1527) au plus tard le mercredi précédent l'activité.

Organisme : Club de l'Âge d'Or

					
	50 ans et +	Mardi 11 h 30 à 13 h 30	Bâtiment des Saphirs, salle 3-4	30 janvier Dernier mardi de chaque mois	8 \$/membre 15 \$/autre participant


LE PICKLEBALL – UN SPORT QUI A LA COTE

Connaissez-vous le pickleball? Le pickleball est un judicieux mélange d'éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Il se joue sur une surface de la même taille qu'un terrain de badminton avec des raquettes plus légères et une balle qui rebondit moins lorsqu'elle frappe le sol. On n'a donc pas besoin de courir aussi loin pour renvoyer la balle ou de déployer autant d'effort pour y jouer. Un sport vraiment plaisant qui peut être pratiqué par des personnes de tous les âges.

Grâce à des bénévoles qui s'impliquent dans la communauté et l'appui de la Ville, le Club peut offrir cette activité aux aîné(e)s de Sainte-Brigitte et ce, tout à fait gratuitement! De plus, l'équipement nécessaire pour jouer peut être emprunté sans frais.

Pour vous inscrire ou obtenir de l'information supplémentaire, communiquez avec Nelson Christensen (418-825-1999) ou Yvon Thomassin (418-825-1325).

Organisme : Club de l'Âge d'Or

					
	50 ans et +	Jeudi 19 h à 20 h 30	Gymnase du Trivent 1	18 janvier À déterminer	Gratuit
	50 ans et +	Dimanche 14 h à 17 h	Gymnase du Trivent 1	14 janvier À déterminer	Gratuit

ÉVEIL À L'ANGLAIS

Cette activité d'éveil à l'anglais proposé par les Matinée Frimousses est parfaite pour que vos enfants s'amuse tout en développant leur capacité langagière à l'anglais.

Organisme : Matinées Frimousses







					
	2-5 ans	Lundi 9 h à 9 h 45	Bâtiment des Saphirs, salle des joueurs	8 janvier 12 semaines	Voir organisme
	30 mois – 5 ans	Lundi 10 h à 11 h	Bâtiment des Saphirs, salle des joueurs	8 janvier 12 semaines	Voir organisme

MATINÉE FRIMOUSSES – ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Cette activité est pour toute famille ayant au moins un enfant entre 1 et 5 ans, fratrie et parents sont les bienvenus!! Vous pourrez y rencontrer de nouveaux parents tout comme les habitués de Matinée frimousses. Que vous soyez parent à la maison ou non, ce groupe est une bonne façon de se créer un réseau d'entraide dynamique et de rencontrer d'autres familles vivant les mêmes défis.

Les enfants, quant à eux, pourront explorer de nombreux jeux pendant une période d'accueil qui sera suivi d'une collation fournie. Ensuite les familles pourront participer à une activité dirigée et retourner au matériel diversifié de nos locaux.

Organisme : Matinée Frimousses







					
	1-5 ans	Mardi 9 h à 11 h	Bâtiment des Saphirs, salle des joueurs	9 janvier 12 semaines	Voir organisme



NOUVELLES FRIMOUSES – CAFÉ-RENCONTRE

Les cafés-rencontres sont des moments d'échange pour les parents qui vivent des situations similaires face au développement de leurs enfants autour d'un thème donné. L'intervenante anime l'échange, propose des outils concrets et utiles dans la relation parent/enfant tout en se basant sur le vécu des parents présents. Cette activité est disponible pour les mamans enceintes ainsi que les nouveaux parents apprenant à vivre avec leur nouvelle réalité.

Organisme : Matinées Frimousses







				
 0-12 mois	Mardi 13 h 30 à 15 h 30	Bâtiment des Saphirs, salle des joueurs	9 janvier 12 semaines	Voir organisme

PARENTS CRÉ-ACTIFS

Conçues pour les parents voulant découvrir diverses méthodes artistiques. Les rencontres « Parents Cré-actifs » sont l'occasion d'expérimenter divers médiums...

Explorez plusieurs thèmes inspirants et découvrez des techniques insoupçonnées tout en rencontrant d'autres parents. Apportez vos frimousses avec vous, cela leur permettra de s'amuser tous ensemble pendant que vous serez occupée à créer de nouveaux projets!

Organisme : Matinée Frimousses







				
 Nouvelles mamans	Mercredi 9 h à 11 h	Bâtiment des Saphirs, salle des joueurs	10 janvier 12 semaines	Voir organisme

FRIMOUSES DANS LA NATURE

Utiliser la nature pour permettre aux enfants de 0 à 5 ans de dépenser leur belle énergie, voilà la mission de cette activité! Il s'agit d'une activité familiale et vous pouvez y amener tous vos enfants pour un prix unique. Veuillez vous assurer d'inscrire chaque membre de votre famille qui participera à l'activité afin de nous aider à mieux planifier. Les plus petits qui ne marchent pas pourront être en porte-bébé.

Les enfants pourront bouger, explorer dans la nature, développer leurs habiletés, tout en étant stimulés par notre intervenante.

Organisme : Matinée Frimousses

				
 0-5 ans	Vendredi 9 h 30 à 11 h	Extérieur, parc des Saphirs	11 janvier 12 semaines	Voir organisme



ÉVEIL MUSICAL

Cette initiation à la musique fait appel à la chanson, aux figures rythmiques, ainsi qu'à l'écoute. Des histoires, des chansons et des jeux ont été spécialement créés pour favoriser le développement de l'oreille musicale, de la motricité fine et globale, de la socialisation, de l'augmentation de la concentration et de l'estime de soi. Et qui de mieux qu'une maman musicienne pour donner des ateliers d'éveil à la musique?

Organisme : Matinée Frimousses

					
	3-18 mois	Vendredi 8 h 45 à 9 h 45	Bâtiment des Saphirs, salle des joueurs	12 janvier 11 semaines	Voir organisme
	2-5 ans	Vendredi 10 h à 11 h	Bâtiment des Saphirs, salle des joueurs	12 janvier 11 semaines	Voir organisme



★
★
LOISIRS

SPORTS DE GLACE VILLE DE QUÉBEC



SPORTS DE GLACE VILLE DE QUÉBEC

TARIFICATION D'ACCÈS AUX ARÉNAS DE LA VILLE DE QUÉBEC

Tel que le stipule l'entente relative à la fourniture de services en matière de sports de glace (ringuette, patinage de vitesse, patinage artistique et hockey) avec la Ville de Québec, les résidents de Sainte-Brigitte-de-Laval qui s'inscrivent aux sports de glace offerts par la Ville de Québec ou ses partenaires doivent payer un tarif supplémentaire (utilisation arénas) s'ajoutant aux frais d'inscription. Toutefois, la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval assume 50 % de ce tarif.

Le citoyen de Sainte-Brigitte-de-Laval doit obligatoirement payer la surcharge auprès de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval avant le début de la saison des activités de glace dispensée à la Ville de Québec. Pour ce faire, le citoyen doit suivre le processus d'inscription en vigueur dans la programmation des loisirs de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Pour connaître les contributions financières exigées par la Ville de Québec, veuillez vous référer au lien suivant : <https://sbdl.net/sports-et-loisirs/sports-de-glace-ville-quebec/>

CONTRIBUTION FINANCIÈRE EXIGÉE PAR LA VILLE DE QUÉBEC

Du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024

SAISON COMPLÈTE			
ÂGE	TARIF	CONTRIBUTION DU CITOYEN (50 %)	CONTRIBUTION DE LA VILLE DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL (50 %)
Moins de 5 ans	425 \$ + les taxes	244,32 \$ / personne (Taxes incluses)	244,32 \$ / personne (Taxes incluses)
5 à 21 ans	848 \$ + les taxes	487,49 \$ / personne (Taxes incluses)	487,50 \$ / personne (Taxes incluses)

DEMI-SAISON			
ÂGE	TARIF	CONTRIBUTION DU CITOYEN (50 %)	CONTRIBUTION DE LA VILLE DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL (50 %)
Moins de 5 ans	211 \$ + les taxes	121,30 \$ / personne (Taxes incluses)	121,30 \$ / personne (Taxes incluses)
5 à 21 ans	425 \$ + les taxes	244,32 \$ / personne (Taxes incluses)	244,32 \$ / personne (Taxes incluses)



LOISIRS

**ACTIVITÉS
AQUATIQUES**



ACTIVITÉS AQUATIQUES

REMBOURSEMENT AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval permet à ses résidents âgés de moins de 21 ans et aux personnes âgées de 50 ans et plus d'obtenir un remboursement de 50 % des frais supplémentaires exigés aux non-résidents pour une inscription à toute activité aquatique offerte à l'extérieur du territoire de Sainte-Brigitte-de-Laval. Pour que le remboursement soit valide, un reçu détaillé de la saison en cours ainsi que le formulaire de demande de remboursement aux activités aquatiques doivent être remis au Service des loisirs, des sports, de la culture et vie communautaire de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval avant le dernier cours de l'activité aquatique de la session en cours à laquelle le participant est inscrit par la poste au 414, avenue Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0 ou encore par courriel à loisirs@sbdL.net. Notez qu'il n'est pas possible de faire une demande de remboursement aux activités aquatiques rétroactive pour des sessions antérieures.

FORMULAIRE DE REMBOURSEMENT AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS	
Nom et prénom :	
Adresse complète :	
Adresse courriel :	Téléphone :
RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DU PARTICIPANT N° 1	
Nom et prénom :	Date de naissance :
Nom de l'activité aquatique :	
RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DU PARTICIPANT N° 2	
Nom et prénom :	Date de naissance :
Nom de l'activité aquatique :	
INSCRIPTION DU PARTICIPANT N° 1	INSCRIPTION DU PARTICIPANT N° 2
Date de l'inscription :	Date de l'inscription :
Nom de l'établissement :	Nom de l'établissement :
1. Tarif résident :	1. Tarif résident :
2. Tarif non-résident :	2. Tarif non-résident :
Différence (1-2) :	Différence (1-2) :

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Total de la différence du (des) participant(s) n° 1 et n° 2 :

_____ \$ - 50 % _____ \$ = _____ \$ (Montant du remboursement)

IMPORTANT : JOINDRE UNE PREUVE DE L'INSCRIPTION À LA VILLE DE QUÉBEC.

LOISIRS



PATINOIRES DE SAINTE-BRIGITTE- DE-LAVAL

PATINOIRES DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Pour le plus grand plaisir des familles, deux patinoires seront encore disponibles durant l'hiver 2023-2024.

Notez que les patinoires seront ouvertes dès que la température le permettra (soit approximativement de la mi-décembre jusqu'au début du mois de mars).

TERRAIN DES LOISIRS

(8, rue de la Patinoire)

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au mercredi :
17 h 30 à 21 h

Judi au vendredi :
17 h 30 à 22 h

Samedi :
10 h à 22 h

Dimanche :
10 h à 20 h

HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

24 et 31 décembre :
10 h à 16 h

Fermé : 25 décembre 2022 et
1^{er} janvier 2023

26 décembre 2022 et 2 janvier 2023 :
13 h à 22 h

Du 27 au 30 décembre 2022 :
10 h à 22 h

PARC DES SAPHIRS

(175, rue Kildare)

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au mercredi :
17 h 30 à 21 h

Judi au vendredi :
17 h 30 à 22 h

Samedi :
10 h à 22 h

Dimanche :
10 h à 20 h

HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

24 et 31 décembre :
10 h à 16 h

Fermé : 25 décembre 2022 et
1^{er} janvier 2023

26 décembre 2022 et 2 janvier 2023 :
13 h à 22 h

Du 27 au 30 décembre 2022 :
10 h à 22 h

<https://sbd.l.net/nouvelles-directives-pour-les-patinoires/>

DES PERSONNAGES MYSTÈRES QUI BOUGERONT AVEC VOUS!

Des personnages fantastiques se sont passé le mot! C'est à Sainte-Brigitte-de-Laval que ça se passe pour bouger à l'extérieur! Tout au long de l'hiver, des personnages fantastiques vous donneront rendez-vous dans différents lieux afin de bouger avec vous! Que ce soit dans les magnifiques sentiers, sur nos superbes patinoires, ou lors de la construction d'un fort de neige, ils vous feront certainement rire et vous épateront avec leurs prouesses et leurs histoires farfelues!

Suivez la page Facebook de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval pour connaître le moment de leur venue.





LOISIRS

**ORGANISMES :
INFORMATIONS
GÉNÉRALES**



ACTION SENTIERS LAVALLOIS

L'ASL est un organisme à but non lucratif mis sur pied dans le but de développer un réseau de sentiers pédestres sur le territoire de la ville. Ils travaillent de concert avec les propriétaires fonciers et autres intervenants du milieu poursuivant les mêmes objectifs.

Présidente : Mme Gabrielle Dutil

Courriel : actsenlav@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/groups/sentierSBDL

Site Web : <https://sbdl-info.wixsite.com/sentiers>

CERCLE DE FERMÈRES

En place depuis plus de 65 ans à Sainte-Brigitte-de-Laval, le Cercle de Fermières est un organisme voué à l'amélioration des conditions de vie des femmes et des familles, ainsi qu'à la transmission du patrimoine culturel et artisanal aux générations actuelles et futures.

Présidente : Mme Suzie Bergeron

Téléphone (local du Cercle) : 418-825-3384

Courriel : cerclefermieresstbl@ccapcable.com

Facebook : Cercle de fermières de SBDL

Le local est situé au 1, rue du Couvent (sous-sol de l'église)

CENTRE DE JOUR FEU VERT

Le Centre de Jour Feu Vert est un organisme communautaire sans but lucratif qui a comme mission d'offrir des services qui favorisent l'intégration sociale des personnes de 18 ans et plus présentant des problématiques en santé mentale.

Pour information : 418 663-2233

Courriel : beauport@cdjfeuvert.org

Site Web : www.cdjfeuvert.org

Facebook : Centre de jour Feu Vert

CENTRE FAMILLE DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

AIDE ALIMENTAIRE « LA GRANDE MAISONNÉE »

Le Centre Famille SBDL a pour mission de promouvoir l'intérêt et de répondre aux besoins des personnes en situation de vulnérabilité du secteur de Sainte-Brigitte-de-Laval et des environs, en proposant des services et activités adaptés à leur réalité.

Le Centre Famille SBDL est le porteur du projet « La grande maisonnée » qui consiste en un service d'aide alimentaire. Voici les dates de distributions pour l'hiver et le printemps :

2023 : 19 octobre
2 novembre
16 novembre
7 décembre
21 décembre

2024 : 4 janvier
18 janvier
8 février
22 février
7 mars
21 mars
4 avril
18 avril
2 mai
16 mai

Présidente : Mme Marie-Ève Thomassin

Courriel : centrefamillesbdl@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/Centre-Famille-SBDL



CENTRE RÉCRÉOTOURISTIQUE DES HAUTES-TERRES

Centre écoresponsable 4 saisons pour activités de plein air et d'aventures : glissade avec remonte-pentes sur tube, randonnées de VTT électrique, pédestre, raquette, vélo de montagne, fatbike, ski touring.

Président : M. Clermont Vallée

Courriel : info@crdht.com

Facebook : www.facebook.com/CRDHT/

Site Web : crdht.com

CLUB DE L'ÂGE D'OR

AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ DEPUIS 52 ANS

Le Club poursuit ses activités pendant l'hiver avec une programmation variée qui saura certainement plaire aux personnes âgées de plus de 50 ans. Vous y trouverez nombreuses occasions pour rencontrer des gens, garder la forme ou, tout simplement, vous divertir en bonne compagnie.

Les Cafés-Rencontres, les trois premiers mardis de chaque mois, vous permettront de jouer à la pétanque intérieure, au baseball-poches, aux couilles (bolaball), aux quilles finlandaises, au Scrabble, aux cartes et à vos jeux de société préférés. Vous pourrez également vous inscrire aux Tournois de Kaiser qui vous sont proposés tous les mois.

Le Club vous offre plusieurs options pour bouger. Ainsi, vous aurez la possibilité de participer aux ateliers de mise en forme ViActive, aux grandes marches de Sainte-Brigitte, aux cours de danse en ligne, à la Ligue de quilles et aux événements sportifs de la FADOQ. Vous pourrez même pratiquer un nouveau sport qui gagne en popularité : le pickleball.

Si vous aimez bien manger avec des amis, joignez-vous à eux lors des dîners communautaires, des sorties au restaurant ou à leur partie de sucre annuelle. L'essentiel des activités se déroulera au bâtiment du Parc des Saphirs pour la saison hivernale.

Les activités ont présentement lieu au bâtiment du parc des Saphirs

Président : M. Michel Després

Téléphone : 418 849-2089

Site Web : <http://agedor-sbdl.org>

Page Facebook :

www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval

CLUB LIONS/FRIPERIE SBDL

La Friperie SBDL est une action communautaire dirigée par le Club Lions SBDL qui offre à bas prix des vêtements de seconde main et autres nécessités aux gens de Sainte-Brigitte-de-Laval. Vous y trouverez des jouets, des vêtements pour bébés, enfants, ados et femmes, des articles de cuisine, des livres pour enfants, etc., tout cela à petits prix. Chaque fois que vous achetez un produit à la Friperie SBDL, vous contribuez à votre communauté et au recyclage en faisant un beau geste pour la planète tout en donnant une deuxième vie à des articles de qualité. Tous les profits sont redistribués à la communauté de Sainte-Brigitte-de-Laval pour la jeunesse, les organismes ou pour des demandes d'aide spécifique.

Pour les heures d'ouverture, consultez le :

www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl/

Direction : Club Lions SBDL

Responsables : Mme Élise Pépin Côté et
M. Sylvain Carpentier

Téléphone : 418-997-5775

Courriel : secetaire@lions-sbdl.org

Site Web : www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl/

Facebook : Friperie SBDL

Le dépôt des dons se fait au 4, rue de la Patinoire et la Friperie (achats) est désormais située au sous-sol de l'église (1, rue du Couvent).

DIFFUSION CULTURELLE SBDL

Diffusion culturelle SBDL souhaite, grâce à ses activités innovantes et professionnelles, permettre un accès et susciter l'intérêt pour les arts et la culture aux gens de Sainte-Brigitte-de-Laval. L'organisme à but non lucratif propose des activités enrichissantes aux citoyens et visiteurs en animant le cœur de la ville. En plus de présenter le Marché de Noël de SBDL et le Festival à deux têtes, DCSBDL collabore avec la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval pour la présentation de plusieurs événements. Visitez le <https://www.dcsbdl.ca/> pour en connaître davantage sur leurs différentes programmations.

Présidente : Mme Mélanie Blouin

Directeur : Mathieu Therrien

Téléphone : 418 558-4807

Courriel : mblouin@dcsbdl.ca

Facebook : Diffusion-culturelle-SBDL

GROUPE D'ACCÈS À LA MONTMORENCY

Le GAM est une société à but non lucratif qui désire favoriser l'accessibilité au bassin de la rivière Montmorency, par la création d'un réseau d'accès publics destinés à l'ensemble de la population. En 2009, le GAM a décidé d'étendre sa mission aux autres plans d'eau navigables du Québec.

L'action du GAM s'inscrit à l'intérieur du mouvement québécois de sauvegarde et de mise en valeur des rivières du Québec et des milieux naturels, de par ses actions et son association à la Fédération québécoise du canot et du kayak (FQCK) et au Réseau des milieux naturels protégés (RMN).

Président : Jasen Carbonneau Buell
Téléphone : 418 651-9675
Courriel : presidentgam@gmail.com
Site Web : www.legam.qc.ca

JOURNAL LE LAVALOIS

Le journal Le Lavalois a pour mission de transmettre aux citoyens et citoyennes de Sainte-Brigitte-de-Laval de l'information les concernant, et ce, dans divers secteurs d'activité de notre communauté : le développement économique et social, la culture, les arts et le patrimoine, les sports, les milieux scolaire et religieux, etc. Il s'agit d'un média commun d'expression populaire par ses prises de position et par la place qu'il donne aux citoyens qui viennent partager leur opinion sur des sujets qui les préoccupent.

Présidente : Mme Lucille Thomassin
Téléphone : 418 907-7172
Courriel : lelavalois@ccapcable.com
Site Web : www.lelavalois.com
Facebook : www.facebook.com/journallelavalois

MAISON DES JEUNES LA BARAK

La Maison des Jeunes «La Barak» est un milieu de vie animé qui permet aux adolescents âgés entre 11 et 17 ans de vivre de nouvelles expériences sur une base volontaire. En plus de socialiser et de s'épanouir, ce milieu offre des ressources qui permettent aux jeunes de se sentir en sécurité, soutenus et écoutés sans jugement par une équipe d'intervenants passionnés et dynamiques.

- Milieu de vie accueillant pour les 11 à 17 ans
- Accueil et lieu de rencontre
- Écoute et relation d'aide
- Ateliers de prévention et sensibilisation
- Promotion de saines habitudes de vie
- Soutien, référence et accompagnement
- Outils pour faire face à différentes situations

Projets offerts à l'hiver et au printemps :

- **Projet-te-toi :** Projet visant à faire découvrir aux jeunes diverses perspectives d'emploi de domaines différents afin de mieux les éclairer et les outiller dans leur choix de carrière. Un invité par mois viendra présenter son métier à la MDJ. En parallèle, nous souhaitons leur donner l'opportunité aux jeunes de vivre une expérience d'entrepreneuriat.
- **Soirées «On jase» :** Les soirées «On jase» sont un moment privilégié pour discuter et sensibiliser les jeunes sur plusieurs sujets jeunesse. Par une activité de discussion interactive, nous traitons de sujets différents qui peuvent intéresser les jeunes. Nous invitons également des organismes spécialisés à venir discuter de certains sujets avec nous.
- **Comités jeunes :** Un moment pour t'impliquer directement dans ton milieu! Autour d'un repas ou d'une collation, viens donner ton avis sur ce qui se passe à ta MDJ afin de la rendre à ton image!
- **Programmation spéciale pour le temps des fêtes.**
- **Programmation spéciale pour la Semaine de relâche.**

Les calendriers mensuels d'activités sont disponibles sur les réseaux sociaux de La Barak, ainsi que sur leur site Web. Nous vous invitons à nous suivre et à les consulter afin d'avoir toute l'information sur ce qui est offert.

Heures d'ouverture :

Du mardi au vendredi de 15 h à 21 h

7- A, rue de la Patinoire (rez-de-chaussée)

Présidente : Mme Émilie Carrier
Directrice : Mme Claudia Lizotte
Téléphone : 418 948-6769
Courriel : mdjlabarak@outlook.com
Site Web : www.labarakmdj.com
Facebook : MDJ la Barak



MATINÉE FRIMOUSSES

PROGRAMME D'ACTIVITÉ POUR LES FAMILLES 0-5 ANS

Matinée Frimousses est un centre de ressources communautaires qui permet à des parents de jeunes enfants (0 à 5 ans) ou des parents en devenir de se rencontrer et d'échanger sur des thèmes qui les préoccupent. Leur mission consiste à :

- Offrir au sein de la communauté un lieu d'échanges, d'activités et d'apprentissages aux parents, ainsi qu'à leurs enfants, en brisant l'isolement social des familles de divers statuts et compositions;
- Informer et sensibiliser les parents concernant diverses facettes de leurs responsabilités et actions éducatives;
- Développer un réseau d'entraide et de partage au sein d'une collectivité donnée;
- Soutenir et accompagner les familles de manière à leur permettre de mieux jouer leur rôle parental (notamment grâce à un coaching parental);
- Favoriser la socialisation des enfants, stimuler les capacités d'apprentissage des jeunes, tout en donnant la possibilité aux parents et à leurs enfants de passer des moments agréables en famille.

Vous aimeriez rencontrer d'autres parents, histoire de trouver un peu de réconfort et du soutien? Les familles de Matinée Frimousses savent ce que vous vivez car ils le vivent eux aussi! Ensemble, il est possible de s'entraider. Venez discuter avec eux!

Offertes dans une atmosphère amicale et décontractée, les rencontres prennent différentes formes : tantôt des trucs sont partagés, ainsi que des bonnes idées sur un sujet choisi à l'avance; tantôt des personnes-ressources sont invitées à donner de judicieux conseils. Matinée Frimousses est donc l'occasion idéale pour vous et vos enfants de vous faire de nouveaux amis.

Coordonnatrice : Mme Lory Fortin

Courriel : sbdl@matineefrimousses.org

Téléphone : 418 564-1119

Site Web : <https://matineefrimousses.org/>

Facebook : Matinée Frimousses SBDL

Les locaux sont relocalisés temporairement dans les salles des joueurs du bâtiment des Saphirs.

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

La Société d'histoire a pour objectif de diffuser l'histoire et le patrimoine des différents secteurs de la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval et stimuler des activités de recherches afin de développer de nouvelles connaissances en matière d'histoire et de patrimoine.

Président : M. Allen Dawson

Téléphone : 418 575-7478

Courriel : societehistoiresbdl@gmail.com

Facebook :

Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval

Site-Web : <https://www.shsbdl.org/>

Le local est situé au 4, rue de la Patinoire

SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL

L'organisme vient en aide à toute personne, socialement ou économiquement défavorisée de différentes manières :

- Aide alimentaire (remise de bons d'épicerie, dépannage d'urgence, paniers de Noël);
- Aide vestimentaire;
- Accessibilité aux terrains de jeux pour les enfants issus de familles démunies;
- Remboursement de matériel scolaire.

Notez que toute demande sera traitée dans la plus grande discrétion. Simplement laisser un message vocal au 418 825-4244 ou une demande écrite à st-vincent@ccapcable.com.

Présidente : Mme Doris Tessier

Téléphone : 418 825-4244

Courriel : st-vincent@ccapcable.com



LOISIRS



BIBLIOTHÈQUE
MUNICIPALE

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE



HORAIRE RÉGULIER

Lundi : 16 h à 19 h 30
Mardi : 9 h à 12 h
Mercredi : 16 h à 20 h
Jeudi : 12 h 30 à 20 h
Vendredi : Fermé
Samedi : 9 h 30 à 14 h 30
Dimanche : Fermé

La bibliothèque est fermée lors des jours fériés

HORAIRE DE LA PÉRIODE DES FÊTES

Un horaire allégé sera en vigueur pour la période des Fêtes. Le retour à l'horaire régulier aura lieu le mardi 2 janvier 2024.

Semaine du 17 décembre

Lundi 18 décembre : 16 h à 19 h 30
Mardi 19 décembre : 9 h à 12 h
Mercredi 20 décembre : 16 h à 20 h
Jeudi 21 décembre : 12 h 30 à 20 h
Samedi 23 décembre : fermée

Semaine du 24 décembre

Lundi 25 décembre : fermée
Mardi 26 décembre : 9 h à 12 h
Mercredi 27 décembre : 16 h à 20 h
Jeudi 28 décembre : 12 h 30 à 20 h
Samedi 30 décembre : fermée

Semaine du 31 décembre

Lundi 1 janvier : fermée
Mardi 2 janvier : 9 h à 12 h
Mercredi 3 janvier : 16 h à 20 h
Jeudi 4 janvier : 12 h 30 à 20 h
Samedi 6 janvier : 9 h 30 à 14 h 30

COORDONNÉES

3, rue du Couvent

Téléphone : 418 666-4666, poste 1200

Courriel : trivent.bibliotheque@csdps.qc.ca

Site Web :

www.sbd.net/bibliotheque-municipale

https://reseaubibliocnca.qc.ca/client/fr_CA/sainte-brigitte-de-laval

Facebook : www.facebook.com/BiblioTrivent/

ACTIVITÉS

BIBLIO ANIMÉE

Diverses activités et animations auront lieu au cours des saisons hivernales et printanières. Aimez la page Facebook de la bibliothèque municipale à www.facebook.com/BiblioTrivent/ pour vous tenir informés des activités en temps réel!

TOUT APPRENDRE — AUTOFORMATIONS EN LIGNE

Tout apprendre réunit **plus de 120 000 heures de cours en ligne en accès gratuit et illimité** couvrant de multiples domaines : arts et loisirs créatifs, bien-être et santé, bureautique, langues, multimédia, musique, programmation, sports et fitness, vie professionnelle, etc.

Vous aimeriez apprendre une nouvelle langue? Apprendre à dessiner des chatons? Apprendre à tricoter? Ou même à créer vos propres jeux vidéo? C'est possible grâce à **TOUT APPRENDRE!**



En tout temps, au moment de votre choix.

SPHERO BOLT — ACTIVITÉ NUMÉRIQUE AUTONOME

Avec cette trousse autonome simple et ludique, les enfants de 6 à 12 ans et leur famille pourront ramener un petit robot Sphero Bolt à la maison et s'initier à son utilisation à travers une série de défis à réaliser.

La trousse comprend l'ensemble du matériel requis pour effectuer les activités. Seuls un téléphone, une tablette ou un ordinateur sont requis pour contrôler le robot.

Cette initiative vise à permettre à un grand nombre de familles de se familiariser avec la programmation informatique en plus de proposer une nouvelle offre technoculturelle à la bibliothèque. Le contenu a été conçu pour s'adresser aux débutants, mais propose également des variations des activités de niveau intermédiaire.



En tout temps, au moment de votre choix.

CARTE MUSÉO

Emprunter un musée, c'est aussi simple que d'emprunter un livre! La carte MUSÉO offre la chance aux abonnés de la biblio de partir à la découverte de musées et de leurs fascinantes expositions. La carte est en fait un laissez-passer pour l'admission gratuite dans les musées participants. Un coût supplémentaire peut être exigé pour certaines expositions.

Valide pour 2 adultes et les enfants de 17 ans et moins d'une même famille. Pour profiter du service, l'abonné n'a qu'à se rendre à sa bibliothèque municipale et emprunter la carte MUSÉO.

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE



BIBLIO-SANTÉ

Le programme Biblio-Santé est un service d'information à l'intention des usagers du système de santé et des proches aidants. Une série de 15 cahiers thématiques qui proposent des ressources de qualité en lien avec des maladies et sujets touchant les usagers du système de santé et leurs proches. Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture et de films. Une série de livres sera disponible en biblio au début de 2024.



BIBLIO-JEUX 0-6 ANS ET 6-12 ANS

Le programme Biblio-Jeux amène de façon ludique la stimulation du langage, de l'éveil à l'écrit, de l'écriture et des maths pour les enfants et leur famille, grâce à l'accès à des livres et des jeux spécialement choisis. À partir d'une collection en pleine expansion, les parents auront de l'information pertinente, des stratégies à appliquer durant le jeu choisi ainsi que des suggestions de livres et d'activités pour le retour à la maison.

Le programme bénéficie d'un encadrement professionnel d'orthophonistes qualifiés : le contenu de Biblio-Jeux est développé et mis à jour par le Département d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Une série de livres et jeux seront disponibles au début de 2024.



En tout temps, au moment de votre choix