Hiver 2024

Saint-Apollinaire
S'unir pour réussir

Programmation des loisirs

TABLE DES MATIÈRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 4
INSCRIPTION
CARTE MULTIPOINTS 5
MODALITÉS DE PAIEMENT 5
MODALITÉS DE REMBOURSEMENT 6
AUTRES RENSEIGNEMENTS 6
INFORMATIONS GÉNÉRALES 6
SITE WEB DE LA MRC DE LOTBINIÈRE 6
LOCATION — INFRASTRUCTURES 6
NOUVELLE INFRASTRUCTURE 7
GYMNASE – ÉCOLE DES SENTIERS 7
INFRASTRUCTURES EXTÉRIEURES 9
PARC CANIN
ESPACE PHILIPPE BOUCHER 10
SENTIERS PÉDESTRES ET DE SKI DE FOND 12
ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER 16
SAINT-APO EN FÊTE 2024 – ÉDITION HIVERNALE 16
LE GROUPE O'HANGAR 17
ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS 18
ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE – 18 ANS ET MOINS 19
BASKETBALL (LIGUE AMICALE) – 18 ANS ET PLUS * NOUVEAUTÉ * 20
EMBQ MINI-BASKET – ENFANTS DE 8 À 10 ANS 20
BASEBALL DES TOROS DE LOTBINIÈRE – 18 ANS ET MOINS 21
CPAL – ACTIVITÉS VARIÉES * NOUVEAUTÉ * 22
CHEERLEADING FCE – 3 À 16 ANS 22
COURS DANSE BALADI — 13 ANS ET PLUS * NOUVEAUTÉ * 23
INITIATION À LA LANGUE DU NOUVEAU TESTAMENT — POUR TOUS 23
GROUPE HYPNOSE (DANSE ET FITNESS) — POUR TOUS 24
YOGA INTENTION 24
YOGA INSPIRATION 25

KARATÉ – ADULTES 25
LIGUE DE PICKLEBALL – ADULTES 26
LTSA — LIGUE DE TENNIS 26
MAISON DE LA FAMILLE 27
SAUTE MOUTON ET RIBAMBELLE 27
TAI-CHI TAOÏSTE – ADULTES 28
ACTIVITÉS CULTURELLES 29
COURS D'ANGLAIS — 18 ANS ET PLUS 30
BIBLIOTHÈQUE AU JARDIN DES LIVRES — POUR TOUS 30
ACTIVITÉS ARTISTIQUES 31
MUSIQUE – POUR TOUS 32
PEINTURE – ENFANTS 32

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Début de la période d'inscription :

➡️ 1er décembre 2023

La période d'inscriptions peut varier. Référez-vous à l'information relative au cours qui vous intéresse pour les détails en communiquant directement avec l'organisation qui donne le cours/sport.

Assistance pour votre inscription

Dany Lamontagne — Directeur des loisirs et du sport

dany.lamontagne@st-apollinaire.com

418 881-3996, poste 231

Jean-Michel Blouin — Directeur adjoint des loisirs et du sport

Jean-michel.blouin@st-apollinaire.com

418 881-3996, poste 239

Réception du centre multifonctionnel 418 881-3996, poste 237

INSCRIPTION

Cours **offerts** par la Municipalité de Saint-Apollinaire :

➡️ Inscriptions en ligne sur le site de la Municipalité au www.st-apollinaire.com

Dans votre dossier sur *Voilà*

Cours qui ne sont **pas offerts** par la Municipalité :

➡️ Inscription et informations directement au professeur responsable des cours.

Voir la section « information et inscription » sous le cours de votre choix.

CARTE MULTIPOINTS

➡️ Fonctionnement : Chaque carte dispose de 50 points.

➡️ Réservation : Les réservations faite avec cette carte doivent se faire la veille ou la journée même (par téléphone ou sur place). Il n'est pas possible de réserver à l'avance avec cette méthode de paiement. La carte n'a pas de date d'expiration et peut être partagée à des membres de votre famille ou des amis.

➡️ Coût : 50 $ taxes incluses.

Vous pouvez valider la disponibilité des gymnases avant vos déplacements ou vos réservations en vous rendant sur le site web de la Municipalité dans votre dossier *Voilà*.

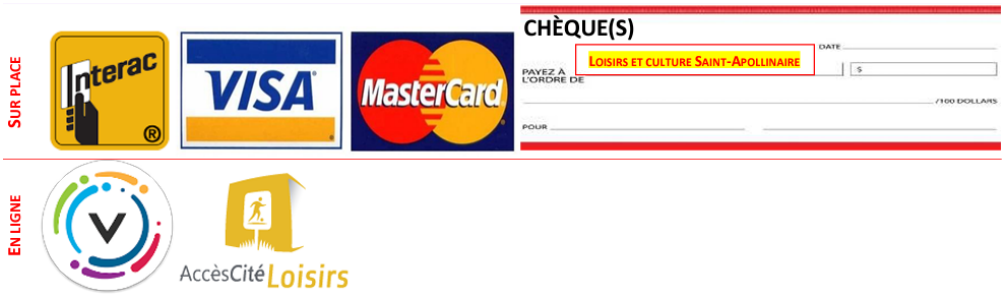
➡️Où se la procurer : à la réception du centre multifonctionnel.

➡️Accès et coût (par personne, par heure) :

MODALITÉS DE PAIEMENT

➡️ Les taxes sont INCLUSES dans la tarification.

➡️ Des frais administratifs peuvent s'appliquer pour des non-présences à des locations ou des annulations de dernière minute.



MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Une personne peut annuler son inscription avant le début des activités. La demande doit être faite par courriel ou téléphone à la Municipalité (si responsable de l'activité). Dans le cas où le professeur est chargé de l'inscription, **AUCUN** remboursement ne sera émis lorsque l'activité est débutée, sauf si la personne inscrite n'est pas en mesure de participer aux activités en raison de son état de santé.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Annulation d'activité et refus d'inscription : Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Le Service des loisirs et les professeurs se réservent le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions minimal n'est pas atteint et de refuser des inscriptions si le nombre maximal de participants est atteint. En cas d'annulation, les personnes inscrites seront alors remboursées en totalité et en seront informées par téléphone ou par courriel.

Absence à un cours : Aucune reprise de cours n'est offerte en cas d'absence.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pour toute question, communiquez avec le Service des loisirs de la Municipalité du lundi au vendredi, entre 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au : **418 881-3996 au poste 237.**

SITE WEB DE LA MRC DE LOTBINIÈRE

Découvrez les programmations des loisirs, les parcs et les installations sportives et culturelles des 18 municipalités de la MRC de Lotbinière en consultant le https://www.vivreenlotbiniere.com/.

LOCATION — INFRASTRUCTURES

Les demandes de locations doivent être transmises par courriel avec le formulaire dûment complété, disponible dans la section ***Loisirs et culture*** sur le site web de la Municipalité.

- https://www.st-apollinaire.com/ma-municipalite/loisirs-et-culture-locative-amenagements/

Pour toute question, communiquez avec le Service des loisirs de la Municipalité du lundi au vendredi, entre 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au : **418 881-3996, pos**

NOUVELLE INFRASTRUCTURE

GYMNASE – ÉCOLE DES SENTIERS

L'école du sentier nous permet d'utiliser son gymnase. Nous pouvons pratiquer le soccer et le basketball. Si vous souhaitez faire des réservations, contactez le service des loisirs pour connaître les plages horaires disponible.

Responsable :	Municipalité de Saint-Apollinaire
Durée :	8 janvier au 31 mai 2024
Horaire :	de 19 h à 22 h en semaine et de 9h00 à 18h00 le weekend.
Endroit :	70, rue des Vignes, Saint-Apollinaire
Coût :	Variable selon l'activité. Paiement en argent ou la carte multipoint seulement.

LOCATION DE SALLES ET ESPACES

Tarification
1/2 journée = 5 heures
Journée = 10 heures
Fin de semaine = 20 heures
*** Les taxes sont incluses dans les prix ***

	Particulier ou entreprise				Organisme (reconnu par le Conseil municipal)				Activité (ouverte à toute la population et minimum de 6 hrs)			
	$ Heure	$ 1/2 journée	$ Journée	$ Fin semaine	$ Heure	$ 1/2 journée	$ Journée	$ Fin semaine	$ Heure	$ 1/2 journée	$ Journée	$ Fin semaine
GYMNASE ÉCOLE DES SENTIER | 70, RUE DES VIGNES												
GYMNASE												
1/2 Gymnase	34				25				30			
Gymnase complet	44				46				65			
Terrain de basketball (1 panier)	22				17				20			
CARTES MULTIPOINTS												
Soccer	8 points par personne / heure											
Basketball (UN panier seulement, DEUX joueurs minimum)	6 points par personne / heure											

Tarification 1/2 journée = 5 heures Journée = 10 heures Fin de semaine = 20 heures *** Les taxes sont incluses dans les prix ***	**Particulier ou entreprise**				**Organisme** (reconnu par le Conseil municipal)				**Activité** (ouverte à toute la population et minimum de 6 hrs)			
	$ Heure	$ 1/2 journée	$ Journée	$ Fin semaine	$ Heure	$ 1/2 journée	$ Journée	$ Fin semaine	$ Heure	$ 1/2 journée	$ Journée	$ Fin semaine
TERRAINS EXTÉRIEURS | EMPLACEMENTS VARIÉS, INFORMEZ-VOUS!												
Anneau de course			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Parc de planche à roulettes			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Piste de BMX «pumptrack»			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Terrain basketball			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Terrain de balle-molle	25	90	154	286	11	44	77	143	17	66	115	215
Terrain des loisirs complet			231	429	17	66	116	215	27	100	174	323
Terrain de fer			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Terrain de pétanque			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Terrain de soccer (11 X 11)	22	90	154	286	11	44	77	143	17	66	116	215
Terrain de soccer (7X7)			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Terrain de soccer complet			154	286	11	44	77	143	17	66	116	215
Terrain de tennis			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
Terrain de volleyball			62	114	5	18	31	58	7	27	46	86
CENTRE MULTIFONCTIONNEL | 20, RUE TERRY-FOX												
SALLES												
1/2 Cuisine 26' x 9'		31	55	103		31	55	102		31	55	103
Cuisine complète 26' x 18'	22	66	115	215	22	66	115	215	22	66	115	215
Hall du 1er et 2ème étage	165 $ / jour				165 $ / jour				165 $ / jour			
Salle 101 (140 personnes) 53' X 31'	33	122	231	430	22	66	115	215	28	100	176	320
Salle 201 (100 personnes) 34' X 30'	28	110	193	358	17	55	97	176	22	83	143	270
Salle 202 avec miroirs (100 personnes) 34' X 28'	28	110	193	358	17	55	97	176	22	83	143	270
Salle 203 avec miroirs (95 personnes) 34' X 34'	28	110	193	358	17	55	97	176	22	83	143	270
Salle 204 (mise en forme) 32' X 32'									22	83	143	270
Salle 205 (95 personnes) 36' X 26'	28	110	193	358	17	55	97	176	22	83	143	270
Salle 206 (mise en forme) 33' X 32'									22	83	143	270
Salles 201-202 (200 personnes) 34' X 58'	44	176	308	572	28	90	154	286	33	122	231	429
Salles 203-205 (190 personnes) 30' X 70'	44	176	308	572	28	90	154	286	33	122	231	429
Salles 204-206 (mise en forme) 32' X 65'									33	122	231	429
Salle de réunion réunion	17	66	115		11	33	58		14	50	90	
ÉQUIPEMENT												
Cafetière (2 disponibles)	6$ par cafetière / jour				6$ par cafetière / jour				6$ par cafetière / jour			
Panneau de scène (4' X 4', pattes 18 ou 24 pouces, 12 disponibles)	6$ par cafetière / jour				6$ par cafetière / jour				6$ par cafetière / jour			
Réfrigérateur sur roulettes 22,5 Pi^3 / 5' X 28''			17	33			17	33			17	33
TV portative 48'' (prise HDMI, VGA ou USB)			17	33			17	33			17	33
GYMNASE												
1/2 Gymnase 98' X 56'	44	187	352	660	39				44			
Gymnase complet 98' X 118'	77	330	616	1155	61				77			
Location d'une raquette (badminton, pickleball, tennis)	3				3				3			
Terrain de badminton	17				14				17			
Terrain de basketball (1 panier)	22				17				22			
Terrain de pickleball	17				14				17			
Terrain de tennis	33				28				33			
CARTES MULTIPOINTS												
Badminton	5 points par personne / heure											
Basketball (UN panier seulement, DEUX joueurs minimum)	6 points par personne / heure											
Location d'une raquette (badminton, pickleball, tennis)	3 points par personne / heure											
Pickleball	5 points par personne / heure											
Tennis	7 points par personne / heure											
CHALET DES LOISIRS | 80, RUE DES VIGNES												
Salle complète et la cuisine (55 personnes) 24' X 36'			154	264		66	110	160	22	77	132	220
SALLE COMMUNAUTAIRE | 83, RUE BOUCHER												
Cuisine		77	132	231		55	97	154		66	105	176
Salle complète (500 personnes) 86' X 68'	97	165	345	704	44	77	193	343	61	105	253	462
Salle complète et la cuisine		242	512	935		122	286	495		170	358	638
SALLE DU CONSEIL | 94, RUE PRINCIPALE												
Cuisine		22	39	66		20	33	55		20	33	55
1/2 salle(36 personnes) 17' X 28'		50	88	154		39	66	100	17	55	77	130
Salle complète (75 personnes) 37' X 28'		77	130	204		66	100	154	22	72	116	176
1/2 salle et la cuisine		72	130	220		58	100	154		75	110	182
Salle complète et la cuisine		100	165	270		86	122	209		97	149	231

INFRASTRUCTURES EXTÉRIEURES

PARC CANIN

Un parc canin est aménagé au parc Terry-Fox. Deux enclos sont disponibles. Un pour les chiens de 22 livres et moins et l'autre, pour les plus de 22 livres. La Municipalité n'est pas responsable des incidents pouvant survenir, tant dans les enclos, que sur le site. Les utilisateurs sont responsables de la propreté du site.

Responsable :	Municipalité de Saint-Apollinaire
Durée :	Ouvert à l'année
Horaire :	7 h à 23 h
Endroit :	Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)
Coût :	Gratuit

ESPACE PHILIPPE BOUCHER

Venez patiner seul ou en groupe. Profitez d'une glace de qualité, protégée par un toit pour prolonger la saison du patin et du hockey sur glace. Surveillez l'horaire chaque semaine pour identifier les périodes de hockey ou de patin libre !

Responsable :	Municipalité de Saint-Apollinaire
Durée :	À compter du 19 novembre et valide pour période hivernale
Horaire :	9 h à 22 h — horaire de mi-novembre à fin mars, disponible sur le site web
Endroit :	Espace Philippe Boucher (20, rue Terry-Fox)
Coût :	Aucune inscription

Espace Philippe Boucher
Règlements et code de conduite

L'espace Philippe Boucher est un lieu unique dans Lotbinière. Espace citoyenne, l'espace Philippe Boucher offre un lieu d'animation, de rencontre et d'activité physique. Elle permet aux enfants et aux familles de notre communauté de pro fi ter d'une installation sportive de haute qualité, en plus de découvrir les avantages d'un mode de vie sain et actif.

HORAIRE ET RÉSERVATION

- L'horaire établi doit être respecté.
- Les réservations du service des Loisirs et de la culture de la Ville de Saint-Apollinaire se déroulant sur dans l'espace Philippe Boucher sont PRIORITAIRES en tout temps.
- L'entretien de la patinoire est effectué périodiquement selon l'état de la glace et les conditions climatiques.
- La Ville de Saint-Apollinaire se réserve le droit de fermer la patinoire en tout temps, et ce, sans préavis.

IL EST FORTEMENT RECOMMANDÉ

- Que les jeunes enfants soient accompagnés d'un adulte.
- Que tous les patineurs portent un casque protecteur.

IL EST OBLIGATOIRE DE

- Respecter les consignes du responsable.
- Attendre l'autorisation du responsable avant de s'engager sur la patinoire.
- Quitter la patinoire immédiatement au signal du responsable ou de l'opérateur de la surfaceuse.

IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE

- Porter des bottes ou des souliers sur la patinoire.
- Boire ou de manger dans l'enceinte de la patinoire.
- Patiner avec quelqu'un sur le dos, sur les épaules ou dans les bras.
- Patiner avec écouteurs, baladeur, cellulaire, appareil photo, appareil électronique ou autres.
- Utiliser des objets sur la patinoire (poussette, traineau, accessoires de jeu, balle, ballon, etc.).
- Amener un animal de compagnie sur la patinoire.
- S'asseoir sur le bord de la bande ou sur la patinoire.
- S'attrouper ou de flâner dans l'enceinte de la patinoire
- Se tirailler, se bousculer, faire des courses de vitesse, freiner brusquement, lancer des boules de neige ou de la glace, jeter des objets sur la patinoire.

ESPACE PHILIPPE BOUCHER

RÈGLEMENTS PATINAGE LIBRE

IL EST OBLIGATOIRE DE

- Patiner en rotation dans le sens indiqué par le responsable.

IL EST FORTEMENT RECOMMANDÉ

- Que tous les patineurs portent un casque protecteur.

IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE

- Patiner en sens contraire ou à reculons, de faire des courses ou patiner à des vitesses excessives.
- Pratiquer le patinage artistique, le patinage de vitesse, le hockey ou tout autre sport que le patin libre.
- Utiliser des accessoires de sport de glace (bâton, rondelle, anneau de ringuette, etc.).
- Utiliser un autre type de support stabilisateur qui pourrait endommager la surface glacée.

RÈGLEMENTS HOCKEY LIBRE

IL EST OBLIGATOIRE DE

- Conserver la rondelle sur la surface glacée en tout temps.
- Avoir une attitude positive (aucune violence verbale ou physique : mise en échec, coup de bâton, etc.)

IL EST FORTEMENT RECOMMANDÉ DE

- Porter un casque avec protecteur facial, un protège-cou et des gants de hockey.
- Que cette période de hockey soit une activité participative et non compétitive.

IL EST STRICTEMENT INTERDIT

- D'effectuer des mises en échec.
- De se battre.

Les représentants de la Ville de Saint-Apollinaire ont toute autorité dans l'espace Philippe Boucher. Ils se réservent le droit de sanctionner et d'expulser toute personne qui enfreint une ou plusieurs des présentes consignes, nuit au bon fonctionnement de la programmation ou affecte la sécurité des autres usagers. Au besoin, des consignes additionnelles pourront être appliquées dans toute situation d'atteinte à la sécurité ou au civisme. La Ville de Saint-Apollinaire n'est pas responsable des objets perdus ou volés, ou des articles laissés sur le site.

*** EN CAS D'URGENCE, DE BLESSURES OU AUTRES, COMPOSEZ IMMÉDIATEMENT LE 911 ***

ESPACE PHILIPPE BOUCHER

SENTIERS PÉDESTRES ET DE SKI DE FOND

Venez prendre le grand air dans les 4 km de sentier pédestre ! Venez skier et admirer les paysages sur près de 9 km de sentiers de ski de fond disponibles grâce à la générosité des propriétaires Terriens.

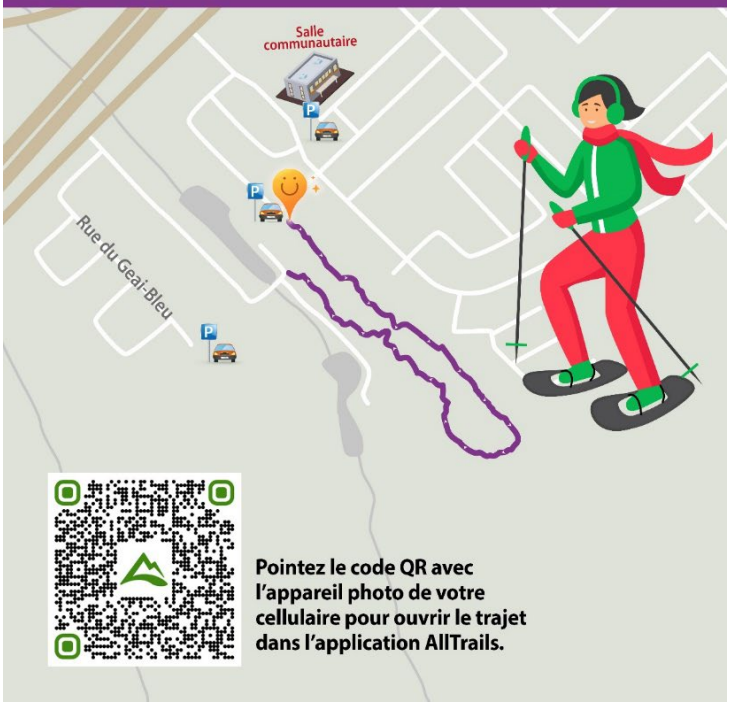
Responsable :	Municipalité de Saint-Apollinaire
Durée :	Valide en période hivernale – Surveillez l'annonce d'ouverture sur Facebook
Horaire :	7 h à 23 h
Endroit :	Accès par les rues du Grand-Duc et des Pins

Saint-Apollinaire
S'unir pour réussir

PISTE DE SKI DE FOND
(TOTAL 7.5 KM)

Saint-Apollinaire
S'unir pour réussir

SENTIER DU GRAND-DUC
(TOTAL 1.2 KM)



Saint-Apollinaire
S'unir pour réussir

SENTIER COURT
(TOTAL 2.3 KM)

Saint-Apollinaire
S'unir pour réussir

SENTIER LONG
(TOTAL 6.3 KM)

Vous avez un projet ou souhaiteriez offrir des cours dans la prochaine programmation des loisirs de Saint-Apollinaire ?

Communiquez directement avec nous au 418 881-3996, poste 239.

Le succès de notre programmation réside dans votre participation. Bon cours à tous !

ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER

SAINT-APO EN FÊTE 2024 – ÉDITION HIVERNALE

Nouveau nom, nouveau logo, mais encore autant de plaisir! Surveillez la page Facebook du Défi Lotbinière Grizzly Diète et celle de la Municipalité pour toutes les annonces. La programmation détaillée sera connue sous peu.

Responsable :	Municipalité de Saint-Apollinaire
Durée :	10 et 11 février 2024
Horaire :	À venir
Endroit :	Parc des Vignes

LE GROUPE O'HANGAR

Surveillez la page Facebook de la Municipalité pour connaître la programmation 2023-2024.

Responsable :	Municipalité de Saint-Apollinaire
Durée :	Variable selon l'activité
Horaire :	Décembre : Calèche du père Noël et Patin sons et lumières Janvier: Patin sons et lumières Février : Patin sons et lumières Mars: Semaine de relâche (plusieurs activités)
Calendrier :	Surveillez la page Facebook pour le calendrier des activités
Pour information :	jean-michel.blouin@st-apollinaire.com

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE – 18 ANS ET MOINS

Au mois de mai, c'est une autre saison de soccer qui s'entamera pour près de 900 jeunes sportifs issus de chacune des municipalités de la région de Lotbinière. L'ASL est affiliés à l'association régionale de soccer du Québec (ARSQ) qui fait partie de la Fédération de soccer du Québec (FSQ).

Responsable :	Émilie Maltais - dg@soccerlotbiniere.com
Durée :	Dès que les terrains extérieurs le permettre. Des camps auront lieu en mars et avril dans les gymnases de la MRC.
Horaire :	Variable
Endroit :	Parc Terry-Fox (20 rue Terry-Fox) et ailleurs dans Lotbinière
Coût :	À déterminer
Inscription :	https://www.soccerlotbiniere.com/fr/index.html

FUSION LOTBINIÈRE

BASKETBALL (LIGUE AMICALE) – 18 ANS ET PLUS * NOUVEAUTÉ *

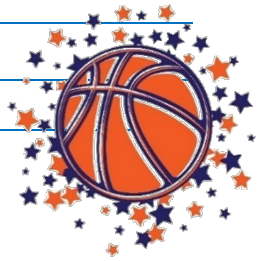
Rassemblez-vous entre adultes pour jouer au basketball de façon amical. Aucun arbitre, aucun pointage et aucun classement. Le niveau de jeu d'adresse aux joueurs de calibre débutant/intermédiaire.

Responsable :	Christina Laflamme
Durée :	8 semaines dès le 18 janvier 2024
Horaire :	Jeudi soir de 18h30 à 20h30
Endroit :	Gymnase — École des sentiers (70, rue des vignes)
Coût :	80 $
Inscription :	Dès le 1er décembre au chlaflamme90@gmail.com

EMBQ MINI-BASKET – ENFANTS DE 8 À 10 ANS

L'École de mini-basket de Québec vise l'apprentissage du basketball chez les enfants, les adolescents et les adultes dans la ville de Québec et aux alentours.

Responsable :	Simon Morin-Robitaille, embq@embq.qc.ca, 581-746-6658
Durée :	9 semaines - (offre de service de 9 entraînements et 2 matchs au Festival de Noël + un t-shirt EMBQ
Horaire :	9 h 45 à 11 h les dimanches dès le 21 janvier 2024
Endroit :	Gymnase — centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	160 $
Inscription :	Dès le 1er décembre



BASEBALL DES TOROS DE LOTBINIÈRE – 18 ANS ET MOINS

L'organisation des Toros de Lotbinière permet aux joueurs de baseball, de 5 à 17 ans de partout en Lotbinière, de pratiquer leur sport préféré dans une ligue récréative encadrée. Les parties et entraînements ont lieu majoritairement deux fois par semaine. Les joueurs évoluent au sein de la ligue de la rive-sud de Québec.

Responsable :	Keven Gosselin
Durée :	Dès que les terrains extérieurs le permettre. Des camps auront lieu en mars et avril dans les gymnases de la MRC.
Horaire :	Soirs et fins de semaine
Endroit :	Terrain de baseball, 80, rue des Vignes
Coût :	À déterminer
Inscription :	https://toroslotbiniere.com/ Dès février 2024

CPAL – ACTIVITÉS VARIÉES * NOUVEAUTÉ *

VIACTIVE est un programme d'initiation à l'exercice physique pour les personnes âgées de 50 ans et plus. Les rencontres hebdomadaires sont animées bénévolement par des gens du milieu et pour les gens du milieu!

Responsable :	Colette Lamontagne et Louise Macphee
Responsable au CPAL : Édith Dumont 418-728-4825 #101	
Durée :	Toutes les semaines
Horaire :	Mercredi à 9h30
Endroit :	Salle de la FADOQ de Saint-Apollinaire
Coût :	Gratuit
Inscription :	Directement auprès de Mme Lamontagne ou Mme Macphee ou au bureau du CPAL

CHEERLEADING FCE – 3 À 16 ANS

Équipe ouverte aux jeunes nés de 2017 à 2020 permettant l'initiation au cheerleading. Cela inclut une compétition amicale à la fin de la saison et un mix de musique professionnel. Exclut: Accessoire pour cheveux et chandail de saison.

Responsable :	Dina Gonthier — fauconscheerelite@hotmail.com
Durée :	Janvier à avril 2024
Horaire :	Dimanche avant-midi pour tous
Endroit :	Salle 201-202 — centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	195 $
Inscription :	Dès le 1er décembre

COURS DANSE BALADI — 13 ANS ET PLUS * NOUVEAUTÉ *

Cours d'initiation à la danse baladie.

Responsable :	Vanessa Bisson
Durée :	1h30 pour une durée de 8 semaines
Horaire :	Un lundi sur deux dès le 15 janvier 2024
Endroit :	Salle 201
Coût :	150 $ pour la session
Inscription :	581-398-4466 ou Zafirah Free Dance sur Facebook

Zafirah Free Dance

INITIATION À LA LANGUE DU NOUVEAU TESTAMENT — POUR TOUS

Saviez-vous que le Nouveau Testament, et ainsi l'évangile de la vie éternelle en Jésus Christ, a été écrit dans la langue grecque? Et oui, c'était la langue la plus propagée et la plus utilisée à cette époque, comme l'anglais pour nous aujourd'hui. Je vous propose donc de retourner dans le passé en vous initiant à cette langue, ce qui sera d'une grande valeur. Non seulement vous pourrez lire les textes originaux de la Bible, mais cela vous permettra aussi de mieux comprendre notre propre langue française qui a beaucoup empruntée du grec!

Responsable :	Michael Gagnon-Poulin / mgpoulin@hotmail.ca / 418 903-8128
Durée :	À l'année
Horaire :	Horaire variable
Endroit :	Place Francoeur, Salle 3 (94, rue Principale)
Coût :	Gratuit

GROUPE HYPNOSE (DANSE ET FITNESS) — POUR TOUS

En groupe ou individuel supervisé par des entraîneurs professionnels. Venez vous amuser lors de nos différents cours de groupes. De la danse à la boxe en passant par la Zumba, le Groupe Hypnose offre une variété de cours pour tous les styles. Visitez la page Facebook du Studio Hypnose pour l'ensemble des cours.

Responsable :	Studio Hypnose — Nathalie Lemay, 418 655-9813
Durée :	À déterminer
Horaire :	Horaire variable
Endroit :	Salle de fitness — centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox) et locaux du studio d'Hypnose
Coût :	À déterminer
Inscription :	https://www.qidigo.com/u/Studio-de-danse-Hypnose/activities/session

YOGA INTENTION

Yoga doux. Pour les débutants ou les personnes moins souples et/ou avec limitations et qui préfèrent un cours plus doux, vous pouvez quand même vous activer !

Responsable :	Karine Fontaine, fonkyoga@gmail.com / 418 888-4881 www.facebook.com/karinefontaine.yogainfini
Durée :	Du 25 janvier au 28 mars 2023
Horaire :	jeudi 18h15 à 19h15
Endroit :	Salle du conseil (94, rue Principale)
Coût :	145 $
Matériels requis :	Tapis de yoga et une couverture épaisse. Optionnel : 2 blocs de yoga

YOGA INSPIRATION

Yoga équilibré. Idéalement pour ceux qui en ont déjà fait avec moi ou ailleurs et qui aimeraient continuer de progresser, ou qui sont en forme, avec de petits défis ici et là, toujours dans le respect de ses limites et avec des variations offertes.

Responsable :	Karine Fontaine, fonkyoga@gmail.com / 418 888-4881 www.facebook.com/karinefontaine.yogainfini
Durée :	Du 25 janvier au 28 mars 2023
Horaire :	jeudi 19h35 à 20h35
Endroit :	Salle du conseil (94, rue principale)
Coût :	145 $
Matériels requis :	Tapis de yoga et une couverture épaisse. Optionnel : 2 blocs de yoga

KARATÉ – ADULTES

Le karaté Shaolin Kempo est un art martial axé sur l'autodéfense dont la priorité est le respect d'autrui. C'est un art facilement accessible autant pour les adultes que pour les enfants et il permet d'apprendre l'autodéfense tout en améliorant la souplesse, la force physique et mentale ainsi que l'agilité. Il vous permettra aussi d'atteindre une autodiscipline personnelle qui vous apportera une meilleure concentration et confiance en soi dans votre quotidien.

***** *INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS* *****

Tarifs spéciaux pour les familles de 3 personnes et plus à s'inscrire.
Possibilité de deux cours/semaine en combinant avec l'école de Laurier-Station.

Responsable :	Régent Grenier (Ceinture noir 6e degré – 37 ans d'expérience)
	sensei.shaolin@hotmail.com 418 999-2000
Durée :	18 janvier au 16 mai 2024 (pas de cours durant la semaine de relâche)
Horaire :	Jeudi : 18h30 à 19h30 (12 ans et moins ou parents avec enfants) 19h30 à 21h (adultes – cours avancés)
Endroit :	Salle 203-205 — centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	170 $ (12 ans et moins) et 180 $ (13 ans et plus)

Écoles de karaté Shaolin Kempo Régent Grenier

LIGUE DE PICKLEBALL – ADULTES

Le pickleball, aussi appelé tennis léger, est une variante du tennis traditionnel. Il est souvent présenté comme un sport de raquette nord-américain qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

Responsable :	Angèle Bernier — bernierangele7@gmail.com
Durée :	À déterminer
Horaire :	Horaire variable — lundi et mercredi soir (19 h 30 à 21 h 30), Jeudi (8h00 à 12h00) et mardi et samedi (9 h 45 à 11 h 45)
Endroit :	Gymnase — centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	À déterminer

LTSA — LIGUE DE TENNIS

La LTSA TENNIS offre à ses joueurs la possibilité de jouer à proximité selon leurs disponibilités, sur des terrains d'excellente qualité et de vivre une saison complète de tennis un véritable atout pour les membres de la ligue.

Responsable :	Jean-Philippe Fortin-Lessard, 418 209-4397, Ltsatennis@hotmail.com, LTSA Tennis - Ligue de Tennis à Québec et Chaudière-Appalaches
Durée :	3 février, 17 février, 24 février, 2 mars, 9 mars et 16 mars
Horaire :	Samedi de 14h30 h à 22 h
Endroit :	Gymnase — centre Multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	À déterminer

MAISON DE LA FAMILLE

La mission de la Maison de la Famille de Lotbinière est d'offrir des services de qualité dans les 18 municipalités avec une Vision Pro-Parents et la reconnaissance des grands-parents. Contribuer à l'enrichissement de l'expérience parentale en apportant valorisation et support aux parents, familles, etc.

Responsable :	Danielle Sarrazin/418 881-3486
Durée :	Septembre à décembre
Horaire :	Horaire variable — lundi au vendredi de 9 h à 16 h
Endroit :	Maison de la famille de Lotbinière — 81, rue Rousseau
Coût :	Gratuit

SAUTE MOUTON ET RIBAMBELLE

Les termes culinaires et les techniques de cuisine n'auront plus de secret pour vos enfants. Ils seront fin prêts à partir en appartement et ils ne mangeront pas de Kraft diner tous les jours. Nous cuisinerons différentes recettes que vous pourrez reproduire à la maison. Vous repartirez avec votre portion à chaque cours.

Responsable :	Julie Ruel
Durée :	Janvier à juin
Horaire :	***Ados*** **:** Jeudi de 18:30 à 20:00 : 11 ans et plus 11 janvier, 1 février, 14 mars, 4 avril, 2 mai, 30 mai 2024 ***Ados*** **:** Vendredi de 18:30 à 20:00 : 11 ans et plus : 12 janvier, 2 février, 15 mars, 5 avril, 3 mai, 31 mai 2024 ***Enfants de 5 à 10 ans*** **:** Samedi de 10;00 à 11:15 : 13 janvier, 3 février, 16 mars, 6 avril, 4 mai, 1 juin 2024
Endroit :	Cuisine — centre Multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	75 $ pour 6 cours
Inscription :	info@saute-moutonetribambelle.com ou 418 575-2388

TAI-CHI TAOÏSTE – ADULTES

Équilibre et harmonie dans une méditation en mouvement

Selon la tradition taoïste, la santé découle de l'harmonie globale du corps, du cœur et de l'esprit. Grâce aux arts *TAI CHI taoïste* MD, il est possible d'accéder à cette riche tradition et d'améliorer sa santé physique, mentale et spirituelle tout au long de sa vie. La pratique des arts *TAI chi taoïste* MD aide à cultiver le calme et la quiétude, à développer l'harmonie en soi et avec les autres, et à exercer le corps dans toutes ses dimensions.

Responsable :	Institut de taoïsme Fung Loy Kok/
Durée :	1 h30
Horaire :	Mardi de 13 h 30 à 15 h ou de 19 h à 20 h 30
Coût :	Info au quebec@taoist.org/www.taoist.org/ 418 688-1199
Endroit :	Salle 201 — centre cultifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

ACTIVITÉS CULTURELLES

COURS D'ANGLAIS — 18 ANS ET PLUS

Cours d'anglais dynamique axé sur les discussions dans le but d'enrichir le vocabulaire. Le vocabulaire sera renforcé selon le niveau en conversant sur divers sujets du quotidien.

Responsable :	Josée Proulx, 418 834-4350, joseeteacher@hotmail.com
Durée :	À déterminer
Horaire :	Mardi (présentiel) du 16 janvier au 26 mars 2024 (pas de cours le 5 mars)
Endroit :	Salle du conseil (94, rue principale)
Coût :	À déterminer

BIBLIOTHÈQUE AU JARDIN DES LIVRES — POUR TOUS

Grâce à une équipe de bénévoles, la municipalité de Saint-Apollinaire a la chance de posséder une bibliothèque bien garnie, continuellement renouvelée et susceptible d'intéresser les plus érudits. La bibliothèque a pour mission de donner accès à l'information sous toutes ses formes, et à tous les citoyens selon leurs besoins. Notre collection actuelle s'élève à plus de 18 000 livres et une trentaine d'abonnements à diverses revues. L'abonnement gratuit à tous les résidents de Saint-Apollinaire donne accès à l'ensemble des services de la bibliothèque.

Responsable :	Marc-Olivier Laprise
Durée :	Variable selon l'activité
Horaire :	Lundi et vendredi (fermée), mardi (13 h 30 à 20 h 30), mercredi (9 h à 17 h 30), jeudi (15 h 30 à 20 h 30) et le samedi et dimanche (9 h à midi)
Informations :	94, rue Principale, suite 102 (dans l'édifice de Place Francoeur, téléphone : 418 881-3996, poste 250 ou par courriel au bibliotheque@st-apollinaire.com

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

MUSIQUE – POUR TOUS

Possibilité d'apprendre plus de 12 instruments (guitare, piano, saxophone, accordéon, batterie, basse, flûte, etc.). Réparation et accords des instruments (piano, guitare et accordéon). De plus, un studio d'enregistrement de haute qualité ainsi que d'autres commodités sont disponibles. Location de systèmes de son et lumière pour vos soirées.

Responsable :	Réjean Demers, 418 881-2260 ou 418 931-7226
Horaire :	Formule à la carte
Coût :	À déterminer
Inscription :	ecoledemusikrd@gmail.com

PEINTURE – ENFANTS

Dans mes ateliers, il n'y a pas de thèmes ou de modèles à suivre. Seulement une grande liberté ! À votre disposition, vous aurez du matériel de qualité. Nul n'est doué, nul n'est incapable. Aucune performance ! Aucun jugement ! C'est un rendez-vous avec vous ! Groupe multiâges. Des légers frais pour la location du local

Responsable :	Marlène Robin
Endroit,	Chalet des Loisirs (80, rue des Vignes)
Horaire :	À déterminer
Coût :	À déterminer
Inscription :	819 292-3196/atelierpapillon@hotmail.com

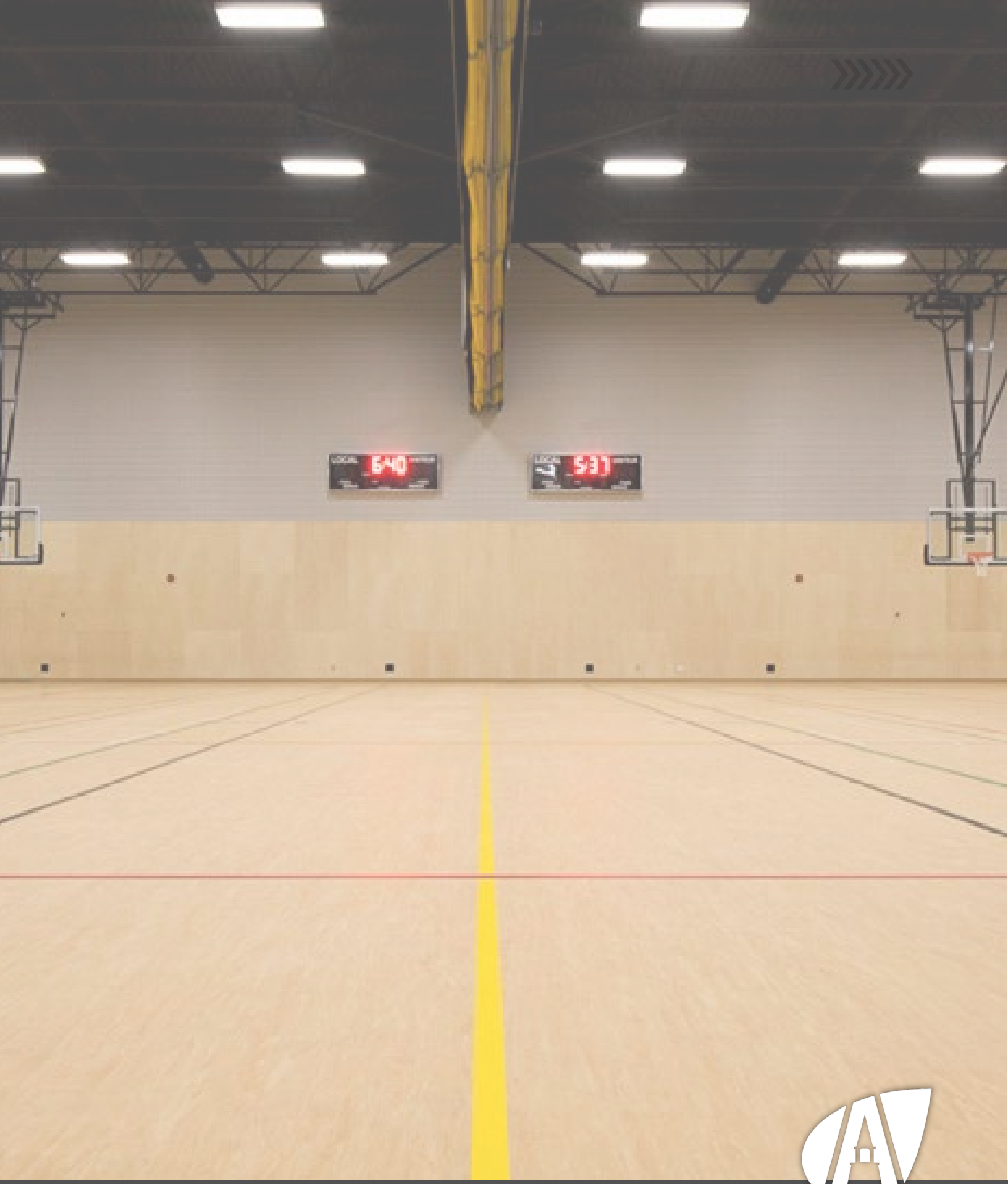
Liste des jeux en notre possession.
Prêt gratuit en tout temps pour utilisation sur place!
Demandez-les à la réception du centre Multifonctionnel.

NOM DU JEU	VALEUR DU JEU (À TITRE INFORMATIF)	CLASSIFICATION DU CENTRE
6 qui prend!	14.99 $	Cartes
À la bouffe	24.99 $	Vitesse
Bang duel	15.00 $	Face à face
Bata-Waff	9.99 $	Famille
Cap'taine Carcass	22.99 $	Cartes
C'est mon fort	19.99 $	Famille
Citadelle	29.99 $	Stratégie
Codenames	27.99 $	Stratégie
Color Addict	14.99 $	Cartes
Dobble	19.99 $	Vitesse
Dr. Eureka	24.99 $	Vitesse
Hanabi	14.25 $	Cartes
Jeux des 7 familles	7.00 $	Famille
Jungle speed safari	27.99 $	Vitesse
Lanterne	39.99 $	Stratégie
Les poilus	15.00 $	Coopératif
Loups-garous de tiercelieux	13.99 $	Halloween
Maudite momie	19.99 $	Halloween
Médina	40.00 $	60 minutes et +
Memo poisson	9.99 $	Famille
Mr. Jack	15.00 $	Face à face
Munchkin Zombies	32.99 $	Stratégie
Petits meurtres et faits divers	39.99 $	Halloween
Saboteur	13.99 $	Stratégie
Speed cups	29.99 $	Vitesse
Taïaut	15.00 $	Face à face
Trifouilli	21.99 $	Famille
Vendredi 13	11.00 $	Cartes
Vikings à bord	30.00 $	60 minutes et +
Zombies	39.99 $	Halloween

Centre Multifonctionnel

Jeux de société à louer

Le centre Multifonctionnel dispose maintenant de plusieurs jeux de société récents et populaires. Vous pouvez venir les emprunter gratuitement pour jouer seul ou entre amis dans le hall du centre Multifonctionnel pendant les heures d'ouverture. Vous devez attendre pendant que votre enfant suit son cours ? Pourquoi ne pas prendre un jeu et faire passer le temps agréablement !



Pour information :

418-881-3996 poste 239

Saint-Apollinaire

S'unir pour réussir