

# Printemps-Été 2024





# TABLE DES MATIÈRES

<b>RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX</b> .....	<b>4</b>
INSCRIPTION .....	4
CARTE MULTIPOINT .....	5
MODALITÉS DE PAIEMENT .....	5
MODALITÉS DE REMBOURSEMENT .....	6
AUTRES RENSEIGNEMENTS .....	6
INFORMATIONS GÉNÉRALES .....	6
LOCATION — INFRASTRUCTURES.....	6
DES INFRASTRUCTURES DE LOISIRS DISPONIBLES POUR VOUS!.....	8
PARC CANIN .....	8
ESPACE PHILIPPE BOUCHER — PICKLEBALL LIBRE .....	9
SKATE PARK ET PISTE DE BMX.....	9
JEUX D’EAU... ..	9
BASKETBALL... ..	9
ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER .....	11
SAINT-APO EN FÊTE — ÉDITION ESTIVALE 2024.....	11
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS</b> .....	<b>12</b>
EMBQ MINI-BASKET — ENFANTS DE 8 À 10 ANS.....	13
ÉCOLE DE SOCCER DE L’ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE .....	14
GROUPE HYPNOSE (DANSE ET FITNESS) — POUR TOUS.....	16
CLUB DE FER — ADULTES .....	16
CLUB DE PÉTANQUE — ADULTES .....	17
LIGUE DE PICKLEBALL — ADULTES .....	17
L TSA — LIGUE DE TENNIS .....	18
MAISON DE LA FAMILLE .....	18
MIA — CENTRE DE SANTÉ .....	19
MIA — CENTRE DE SANTÉ .....	20
MULTISPORTS — CAMP D’ÉTÉ.....	21
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES</b> .....	<b>22</b>
ABC LOTBINIÈRE — 16 ANS ET PLUS.....	23
BIBLIOTHÈQUE AU JARDIN DES LIVRES — POUR TOUS.....	23





**ACTIVITÉS ARTISTIQUES .....24**  
**MUSIQUE — POUR TOUS ..... 25**





## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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-apolinaire.com

418 881-3996, poste 231

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

Jean-michel.blouin@st-apolinaire.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-apolinaire.com](http://www.st-apolinaire.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 MULTIPOINT

- Fonctionnement : Chaque carte dispose de 50 points.
- Réservation : Les réservations faites 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*.

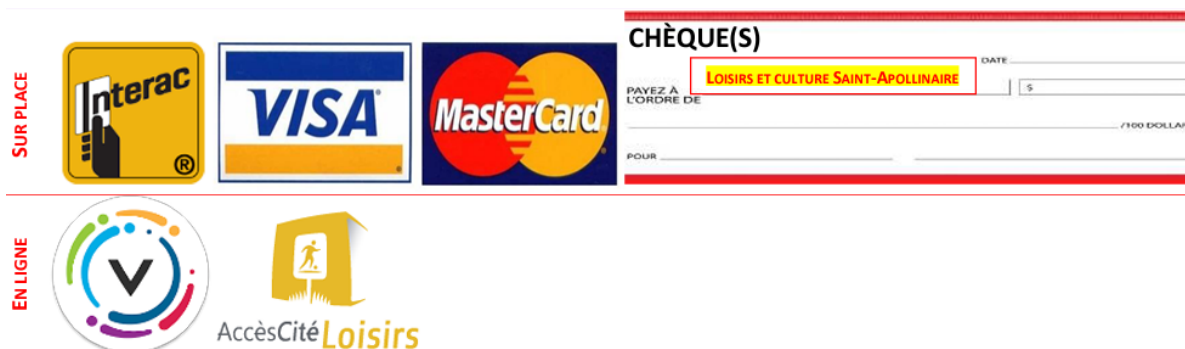
- Où se la procurer : à la réception du centre multifonctionnel.

- 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 à la Municipalité (si responsable de l'activité) ou au professeur s'il est chargé de son cours. **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 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.vivrelenotbiniere.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.

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





<b>Tarification</b> journée = 5 heures Journée = 10 heures Fin de semaine = 20 heures *** Les taxes sont incluses dans les prix ***	1/2				<b>Particulier ou entreprise</b>				<b>Organisme</b> <small>(reconnu par le Conseil municipal)</small>				<b>Activité</b> <small>(ouverte à toute la population et minimum de 5 hrs)</small>			
	\$ Heure	\$ 1/2 journée	\$ Journée	\$ Fin semaine	\$ 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

<b>SALLES</b>																
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	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					
<b>ÉQUIPEMENT</b>																
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 <sup>3</sup> / 5' X 28"			17	33			17	33			17	33				
TV portative 48" (prise HDMI, VGA ou USB)			17	33			17	33			17	33				
<b>GYMNASÉ</b>																
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							
<b>CARTES MULTIPPOINTS</b>																
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



## DES INFRASTRUCTURES DE LOISIRS DISPONIBLES POUR VOUS!

### 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 :** de 7 h à 23 h

**Endroit :** Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** Gratuit

- RESPECTER** le fait que les seuls animaux admis dans le parc canin sont les chiens. Les chiens doivent être accompagnés de leur propriétaire-gardien, ce dernier devant obligatoirement être âgé de 14 ans et plus. La limite maximale est fixée à deux chiens par propriétaire-gardien pour assurer une surveillance adéquate.
- DEMEURER** en tout temps dans le parc canin avec son ou ses chiens, avoir une laisse en sa possession, demeurer en contrôle de son ou ses chiens et les avoir constamment à l'œil.
- ACCOMPAGNER ET SURVEILLER** ses enfants en tout temps lorsque ceux-ci vous accompagnent au parc canin.
- GARDER** son ou ses chiens en laisse jusqu'à ce qu'ils atteignent l'enceinte du parc canin, après la zone de transition. Les chiens seront libérés à cet endroit. Les portes doivent demeurer fermées en tout temps. Être vigilant afin qu'aucun autre chien ne sorte du parc lors des entrées ou sorties.
- S'ABSTENIR** d'amener son chien dans le parc canin si celui-ci montre des signes d'agressivité ou de maladie (diarrhée, vomissement, faiblesse, puces, etc.).
- AVOIR** en sa possession des sacs afin de ramasser, sans délai, les excréments de son ou ses chiens et en disposer de manière hygiénique dans les poubelles prévues à cet effet.
- ÉVITER** d'y nourrir son chien.
- RANGER** les jouets en cas de conflit.
- RESPECTER L'INTERDICTION :**
  - du port de collier décoratif à pics pour le ou les chiens dans les limites du parc canin;
  - de consommer de la nourriture ou de l'alcool dans le parc canin. Les contenants en verre sont interdits;
  - d'apporter bicyclettes et poussettes à l'intérieur du parc canin;
  - de fumer à l'intérieur du parc canin.





## ESPACE PHILIPPE BOUCHER – PICKLEBALL LIBRE

Venez profiter de l'Espace Philippe Boucher durant l'été avec les six terrains de pickleball disponibles gratuitement. Réservation des terrains sur place (aucune réservation par téléphone).

**Durée :** Mai à septembre

**Horaire :** 9 h à 22 h

**Endroit :** Espace Philippe Boucher (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** Gratuit

## SKATE PARK ET PISTE DE BMX

Pour les amateurs de skateboard, BMX et trottinette, deux installations vous sont offertes.

\*Le port du casque et des protections individuelles est fortement recommandé. La Municipalité n'est pas responsable des accidents qui pourraient y survenir.

**Durée :** Dès la fonte des neiges

**Horaire :** 9 h à 22 h

**Endroit :** Skate park : Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)  
Piste de BMX : Rue des Vignes (devant l'école des Sentiers)

## JEUX D'EAU

Il fait chaud ? Venez vous rafraichir !

**Durée :** Juin à septembre

**Horaire :** 8 h à 20 h

**Endroit :** Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)

## BASKETBALL

**Durée :** Juin à septembre

**Horaire :** 9 h à 22 h

**Endroit :** Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)



Pour consulter la programmation intermunicipale, rendez-vous au [www.vivreenlotbiniere.com/](http://www.vivreenlotbiniere.com/) dans la section *Vivre*, sous l'onglet *Vie communautaire, sportive et culturelle*.

**Vous avez un projet ou souhaitez 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 – ÉDITION ESTIVALE 2024

Tournoi de soccer de l'Association de soccer de Lotbinière, finale de la *Copa de futbol*, jeux gonflables, petit train, spectacle en soirée, mur d'escalade et plus encore! La programmation détaillée sera connue dans les prochains mois.

Une navette circulera dans différents secteurs de la municipalité pour faciliter l'accès au site.

<b>Date :</b>	24 août 2024
<b>Horaire :</b>	de 8 h à 23 h
<b>Endroit :</b>	Parc Terry-Fox







# ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS







## 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](mailto:embq@embq.qc.ca), 581-746-6658

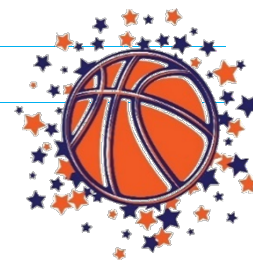
**Durée :** 5 séances — 15 mai au 12 juin

**Horaire :** Mercredis, de 18 h 30 à 19 h 30

**Endroit :** Gymnase — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** 75 \$

**Inscription :** Dès maintenant





## ÉCOLE DE SOCCER DE L'ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE

<b>Responsable :</b>	Association de soccer de Lotbinière
<b>Durée :</b>	Mai à août
<b>Horaire :</b>	Variable
<b>Endroit :</b>	Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox) et ailleurs dans Lotbinière
<b>Coût :</b>	180 \$ à 400 \$, selon la catégorie
<b>Inscription :</b>	<a href="http://www.soccerlotbiniere.com">www.soccerlotbiniere.com</a>

# ÉCOLE DE SOCCER



## Coût de l'inscription

1 semaine : 190\$

2 semaines : 180\$/semaine

3 semaines et + : 170\$/semaine

7 semaines : 1160\$

## Horaire quotidien

7h30 à 9h - Accueil et service de garde

9h à 12h - Séances et activités de soccer

12h à 13h - Dîner (prévoir un lunch froid idéalement)

13h à 16h - Activités multisports

16h à 17h - Départ et service de garde

## Dates

Semaine 1 : 24 au 28 juin 2024

Semaine 2 : 1er au 5 juillet 2024

Semaine 3 : 8 au 12 juillet 2024

Semaine 4 : 15 au 19 juillet 2024

Semaine 5 : 5 au 9 août 2024

Semaine 6 : 12 au 16 août 2024

Semaine 7 : 19 au 23 août 2024



## Équipement requis

Vêtements de sport  
(selon température)

Chaussure de soccer à crampons

Protèges-tibia

Bas de soccer

Lunch froid + collations (2)

## Lieu des activités

Saint-Agapit

## Âge requis

Années de naissance 2012 à 2017

## Pour vous inscrire

[page.spordle.com/fr/lotbiniere/register](http://page.spordle.com/fr/lotbiniere/register)

ou

via le bouton "INSCRIPTIONS" sur notre  
site [www.soccerlotbiniere.com](http://www.soccerlotbiniere.com)





# DU TERROIR À L'ARMOIRE

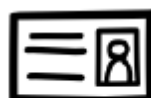
PRODUITS LOCAUX ET ÉCORESPONSABLES  
À UN CLIC DE CHEZ VOUS

## COMMANDES AUX 2 SEMAINES

RETROUVEZ LES PRODUCTEURS DE LA RÉGION  
SUR NOTRE PLATEFORME  
[WWW.DUTERROIRALARMOIRE.COM](http://WWW.DUTERROIRALARMOIRE.COM)

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VENEZ VISITER  
NOTRE SITE WEB, OU CONTACTEZ-NOUS:  
[DUTERROIRALARMOIRE@GMAIL.COM](mailto:DUTERROIRALARMOIRE@GMAIL.COM)  
581 888-5274

UN PROJET DU PÔLE  
NORDALIMENTAIRE DE  
LOTNIÈRE 



### DEVENEZ MEMBRE

TOUS LES MEMBRES DE LA COOP  
PEUVENT COMMANDER.  
ACHÉTEZ VOTRE PART SOCIALE  
AU COÛT DE 50\$ SUR NOTRE  
SITE OU APPELÉZ-NOUS.



### PASSEZ VOTRE COMMANDE

LA SEMAINE 1, COMMANDEZ DU  
MARDI 12H AU JEUDI 23H EN  
LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE.  
PAIEMENT VIA CARTE DE CRÉDIT  
OU PAYPAL.



### RECEVEZ VOTRE COMMANDE

LA SEMAINE 2, RECEVEZ VOTRE  
COMMANDE LE JEUDI  
APRÈS-MIDI CHEZ VOUS ( FRAIS  
DE 7\$) OU ENCORE PASSEZ LA  
CHERCHER AU POINT DE CHUTE

## VENEZ DÉCOUVRIR NOS PRODUITS

BOULANGERIE-PÂTISSERIE  
FRUITS, LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES  
TARTINADES ET NOIX

PRODUITS CÉRÉALIERS ET GRAINS  
HUILES ET VINAIGRES  
PRODUITS LAITIERS ET OEUFS

### NOUVEAU point de chute à ST-APOLLINAIRE!

Vous pouvez maintenant recevoir votre commande entre  
17h30 et 19h au Centre Multifonctionnel (20 Rue Terry Fox)



## 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>

## CLUB DE FER — ADULTES

Le club de fer de Saint-Apollinaire se veut un lieu d'échanges et de promotion de la pratique du lancer de fers. Elle favorise les rencontres et les tournois qui contribuent au développement de la discipline.

**Responsable :** Marcel Bérubé

**Durée :** 19 h à 22 h

**Horaire :** Tous les mardis, dès la 2<sup>e</sup> semaine de mai

**Endroit :** Terrain de fer — Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** Gratuit





## CLUB DE PÉTANQUE — ADULTES

Le club de pétanque de Saint-Apollinaire est un lieu d'échanges et de promotion de la pratique de pétanque.

**Responsable :** Diane Moreau – 418 956-0914 ou Claudette Roy 418 881-2779

**Durée :** 19 h à 21 h

**Horaire :** Tous les jeudis soir, dès la dernière semaine de mai

**Endroit :** Terrain de pétanque — Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** 3 \$ / semaine



## 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](mailto:bernierangele7@gmail.com)

**Durée :** À déterminer

**Horaire :** Plusieurs plages horaires disponibles hebdomadairement

**Endroit :** Espace Philippe Boucher — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** Informez-vous directement auprès de l'association







## 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.

<b>Responsable :</b>	Jean-Philippe Fortin-Lessard, 418 209-4397, <a href="mailto:Ltsatennis@hotmail.com">Ltsatennis@hotmail.com</a> LTSA Tennis - Ligue de Tennis à Québec et Chaudière-Appalaches
<b>Durée :</b>	À déterminer
<b>Horaire :</b>	Variable
<b>Endroit :</b>	Parc extérieur — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
<b>Coût :</b>	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.

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



## MIA — CENTRE DE SANTÉ

**Nom de l'activité :** Yoga pré et postnatal

**Description :** Les cours de yoga pré-postnatal offrent un espace sécuritaire et accueillant où vous pourrez vous détendre, renforcer et étirer votre corps en plein changement, tout en connectant avec d'autres futures et nouvelles mamans. Guidées par une kinésiologue spécialisée en entraînement périnatal, les séances sont spécialement conçues pour répondre aux besoins uniques de votre corps pendant la grossesse et après l'accouchement.

**Responsable :** Marie-Christine Skelling, Kinésiologue ([info@centremia.ca](mailto:info@centremia.ca))

**Durée :** Session de 12 semaines  
**Printemps** du 1<sup>er</sup> avril au 29 juin | **Été** du 8 juillet au 28 septembre

**Horaire :** Jeudis, 18 h à 18 h 45

**Endroit :** Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** 150 \$ pour la session ou 15 \$ par cours

**Inscription :** [centremia.fliipapp.com](http://centremia.fliipapp.com)

**Nom de l'activité :** Maman poussette

**Description :** Ce cours de mise en forme avec poussette combine cardio, renforcement musculaire et exercices de renforcement du tronc pour vous aider à retrouver la forme après l'accouchement, tout en vous permettant de passer du temps précieux avec votre bébé. Sous la supervision d'une kinésiologue spécialisée en entraînement périnatal, vous bénéficierez d'un entraînement sécuritaire et efficace, adapté à votre niveau de forme actuel. Joignez-vous à nous pour renforcer votre corps, stimuler votre énergie et partager d'agréables moments avec d'autres mamans dans une atmosphère amusante et inclusive.

**Responsable :** Marie-Christine Skelling, Kinésiologue ([info@centremia.ca](mailto:info@centremia.ca))

**Durée :** Session de 12 semaines  
**Printemps** du 1<sup>er</sup> avril au 29 juin | **Été** du 8 juillet au 28 Septembre

**Horaire :** Mardis, de 10 h à 11 h

**Endroit :** Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** 150 \$ pour la session ou 15 \$ par cours

**Inscription :** [centremia.fliipapp.com](http://centremia.fliipapp.com)



## MIA — CENTRE DE SANTÉ

**Nom de l'activité :** Circuit extérieur

**Description :** Ouvert à toutes les femmes, quel que soit leur âge ou leur niveau de condition physique, ce cours en plein air offre une combinaison parfaite d'exercices cardiovasculaires et musculaires conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme dans un environnement sécuritaire et motivant.  
Encadrées par une kinésiologue, vous bénéficierez d'un soutien personnalisé pour vous assurer que chaque mouvement est effectué de la bonne façon et vous aurez la flexibilité et l'adaptabilité nécessaires pour progresser à votre rythme.

**Responsable :** Marie-Christine Skelling, Kinésiologue ([info@centremia.ca](mailto:info@centremia.ca))

**Durée :** Session de 12 semaines  
**Printemps** du 1<sup>er</sup> avril au 29 juin | **Été** du 8 juillet au 28 septembre

**Horaire :** Jeudis, de 19 h à 19 h 45

**Endroit :** Parc Terry-Fox (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** 150 \$ pour la session ou 15 \$ par cours

**Inscription :** [centremia.fliipapp.com](http://centremia.fliipapp.com)








## MULTISPORTS – Camp d'été

<b>Nom :</b>	Centre de Dek Hockey Lotbinière
<b>Description :</b>	Notre équipe s'engage à divertir vos enfants, tout en leur enseignant les bases et habiletés au niveau du Dek Hockey mais aussi en lien avec d'autres sports ou activités. (Soccer, ballon chasseur, anneau mobile, etc.) Ils pourront profiter de l'ensemble de nos installations, dont entre autres les surfaces intérieure et extérieure.
<b>Responsable :</b>	Alexandre Bergeron et Nicolas Morin
<b>Durée :</b>	Session de 6 semaines — 24 juin au 12 août
<b>Horaire :</b>	Toute la journée
<b>Endroit :</b>	Centre de Dek Hockey Lotbinière
<b>Coût :</b>	250 \$ pour la session
<b>Inscription :</b>	<a href="http://deklotbiniere.ca/camp-de-jour/">deklotbiniere.ca/camp-de-jour/</a>

INSCRIPTIONS DU 5 MARS AU 19 MAI  
DEKLOTBINIERE.CA



Deuxième édition  
**CAMP DE JOUR**  
DEKHOCKEY ET MULTISPORTS

- Mardi 7-8 ans
- Mercredi 9-10 ans
- Jeudi 11-12-13 ans


● Horaire:  
7h30-9h Accueil  
9h-16h Activités  
16h-17h00 Départ

● 6 semaines du 24 juin  
au 12 août  
\*Excluant les 2 semaines  
de la construction

Tarif 250\$ + tx

PLACES LIMITÉES

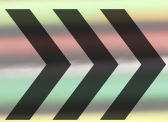
\*Incluant un chandail par enfant



CENTRE  
**DEKHOCKEY**  
LOTBINIERE



# ACTIVITÉS CULTURELLES





## ABC LOTBINIÈRE — 16 ANS ET PLUS

ABC Lotbinière est un organisme à but non lucratif dont la mission de base est l'alphabétisation populaire. Créé en 1995, il a pignon sur rue à Issoudun et dessert la MRC de Lotbinière. Il offre des ateliers thématiques, des ateliers de lecture et d'écriture, des formations sur les nouvelles technologies, etc. Les cours et ateliers sont tous GRATUITS.

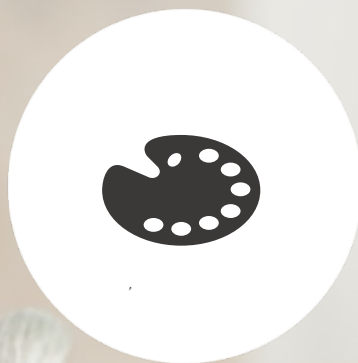
## BIBLIOTHÈQUE AU JARDIN DES LIVRES — POUR TOUS

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.

<b>Responsable :</b>	Service des loisirs
<b>Durée :</b>	Variable selon l'activité
<b>Horaire :</b>	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)
<b>Informations :</b>	94, rue principale, suite 102 (dans l'édifice de Place Francoeur, téléphone : 418 881-3996, poste 250 ou par courriel au <a href="mailto:bibliotheque@st-apolлинаire.com">bibliotheque@st-apolлинаire.com</a> )







# 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](mailto:ecoledemusikrd@gmail.com)

---





**Pour information :**  
418-881-3996, poste 239

