

# HIVER 2026



## Programmation des loisirs



# TABLE DES MATIÈRES

<b>RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX .....</b>	<b>4</b>
INSCRIPTION .....	4
MODALITÉS DE PAIEMENT .....	5
MODALITÉS DE REMBOURSEMENT .....	5
AUTRES RENSEIGNEMENTS .....	5
INFORMATIONS GÉNÉRALES .....	5
SITE DE LA MRC DE LOTBINIÈRE .....	6
LOCATION — INFRASTRUCTURES .....	6
DES INFRASTRUCTURES DE LOISIRS DISPONIBLES POUR VOUS! .....	7
PARC CANIN .....	7
ANNEAU DE GLACE ET PATINOIRE POUR LES PETITS .....	8
GLISSADE .....	8
ESPACE PHILIPPE BOUCHER .....	9
SENTIERS PÉDESTRES .....	10
PISTES DE SKI DE FOND .....	11
ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER .....	12
PATINS SONS ET LUMIÈRES DE NOËL .....	13
PATINS SONS ET LUMIÈRES .....	13
SEMAINE DE RELÂCHE : <i>MISSION APOX 2026</i> .....	13
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS .....</b>	<b>14</b>
ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE – 18 ANS ET MOINS .....	15
BASKETBALL (LIGUE AMICALE) – 18 ANS ET PLUS .....	15
VIE ACTIVE – ACTIVITÉS VARIÉES .....	15
EMBQ MINI-BASKET – ENFANTS DE 6 À 12 ANS .....	16
TAI-CHI TAOÏSTE – ADULTES .....	16
KARATÉ – POUR TOUS .....	17
LTSA – LIGUE DE TENNIS .....	17
MOUVEMENT MIA – COURS DE GROUPE .....	18
BOUGEOTTE EN FAMILLE - ACTIVITÉS ENFANTS 0-6 ANS .....	18
REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE .....	19
ATELIER DE CUISINE – 5 À 16 ANS .....	20



ATELIER - YOGA BALLES DÉCOUVERTE (ADULTES).....	20
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES.....</b>	<b>21</b>
COURS D'ANGLAIS – 18 ANS ET PLUS.....	22
BIBLIOTHÈQUE AU JARDIN DES LIVRES — POUR TOUS.....	22
CONFÉRENCE : MADAGASCAR - AU PAYS DES LÉMURIENS ET DES BAOBABS .....	22
ATELIER NUMÉRIQUE DU RÉSEAU BIBLIO .....	23
LES CONTES EN PYJAMA .....	23
<b>ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET AUTRES .....</b>	<b>24</b>
MAISON DE LA FAMILLE .....	25
COURS DE MUSIQUE — POUR TOUS.....	25
LA FAMILLE ET SES TRÉSORS CACHÉS – POUR TOUS.....	25
ORIENTATION ADO - ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES .....	26



## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### Début de la période d'inscription

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

Jean-Michel Blouin — Technicien aux loisirs

[jean-michel.blouin@st-apollinaire.com](mailto: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](http://www.st-apollinaire.com)**

**Dans votre dossier sur Qidigo.**

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.



## 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.

SUR PLACE



EN LIGNE



## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

**Une personne peut annuler son inscription avant le début des activités.** La demande doit être faite à la personne responsable de l'activité. **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. Chaque responsable d'activité se réserve 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, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au : **418 881-3996 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.vivreennlotbiniere.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- aménagements/>

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 239**

## VOUS 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!





# 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

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





## ANNEAU DE GLACE ET PATINOIRE POUR LES PETITS

L'anneau de glace et la patinoire pour les petits permettent à tous de s'adonner aux sports de glace en toute sécurité. **Il n'est pas permis de jouer au hockey sur ces deux patinoires.**

**Date d'ouverture :** Dès que les conditions météorologiques le permettront.  
**Surveillez nos médias sociaux pour l'annonce officielle!**

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



## GLISSADE

Profiter des joies de l'hiver en famille!

**Date d'ouverture :** Dès que les conditions météorologiques le permettront.  
**Surveillez nos médias sociaux pour l'annonce officielle!**

**Emplacement :** 80, rue des Vignes (Tout près de l'École des Sentiers)





## 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 !

**Durée :** Mi-novembre à la mi-avril (en fonction de la durée de la saison)

**Horaire :** 9 h à 22 h - l'horaire de la semaine est publié chaque vendredi sur la page Facebook et sur le [site Internet](#) de la Municipalité

**Endroit :** 20, rue Terry-Fox

**Coût :** Gratuit

## RÉSERVEZ L'ESPACE PHILIPPE BOUCHER POUR VOS ACTIVITÉS!

Saviez-vous qu'il est possible de réserver la patinoire de l'Espace Philippe Boucher?

- Bloc de 1 h 30;
- Tarif de 280 \$ (taxes incluses);
- Le local 101(salle des patineurs) est inclus dans la réservation;
- Limite de 3 évènements par semaine;
- Maximum d'une location par saison et par personne/entreprise/organisation;
- Location disponible entre 20 h 30 et 22 h en semaine ou en après-midi le dimanche.

**Pour des questions ou une réservation :** 418 881-3996, poste 239.





## SENTIERS PÉDESTRES

Deux sentiers sont aménagés pour la marche en forêt :

**Sentier court** : 2,3 km

**Sentier long** : 6,3 km

La Municipalité remercie les propriétaires qui acceptent gracieusement que ces sentiers passent sur leur terrain.

**Date d'ouverture** : Dès que la quantité de neige est suffisante. **Surveillez nos médias sociaux pour l'annonce officielle!**

**Durée :** Mi-janvier à avril (**en fonction de la durée de la saison**)

**Horaire :** lundi au dimanche : 8 h jusqu'à la tombée du jour (sans éclairage)

**Coût :** Gratuit



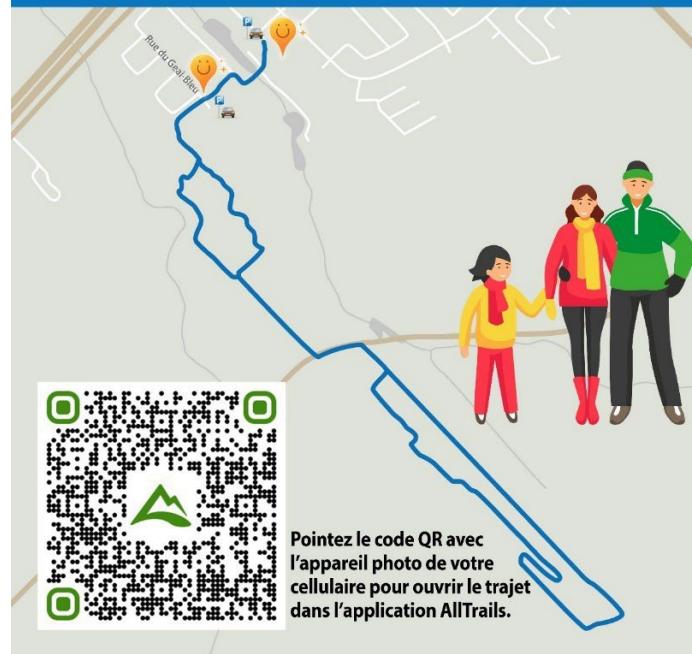
**Saint-Apollinaire**  
*S'unir pour réussir*

### SENTIER COURT (TOTAL 2.3 KM)



**Saint-Apollinaire**  
*S'unir pour réussir*

### SENTIER LONG (TOTAL 6.3 KM)





## PISTES DE SKI DE FOND

Une **piste de ski de fond de 7,5 km** est accessible à partir de la rue du Grand-Duc, en plus d'une **seconde piste aménagée près de l'anneau de glace** au parc Terry-Fox.

La Municipalité remercie les propriétaires qui acceptent gracieusement que ces sentiers passent sur leur terrain.

**Date d'ouverture :** Dès que la quantité de neige est suffisante.

**Durée :** Mi-janvier à avril (**en fonction de la durée de la saison**)

**Horaire :** lundi au dimanche : 8 h jusqu'à la tombée du jour (sans éclairage)

**Coût :** Gratuit





## ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER

**ENTRÉE GRATUITE**  
Ouvert à tous!

**Concert de Noël**

**Saint-Apollinaire**  
S'unir pour réussir

**Samedi 13 décembre, à 19 h**  
**Salle communautaire**  
(83, rue Boucher, Saint-Apollinaire)

**SAINT-APO**  
**EN FÊTE**   
ÉDITION HIVERNALE

**DÉFI LOTBINIÈRE**  
**Fromagerie VICTORIA**  
DEPUIS 1946

**7 et 8 février 2026 :**  
**Réservez votre agenda!**



Parc des Vignes  
(80, rue des Vignes)





## PATINS SONS ET LUMIÈRES DE NOËL!

Ambiance festive et animations pour souligner le début de la période des fêtes.

**Date :** 23 décembre 2025

**Heure :** 19 h à 21 h

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

## PATINS SONS ET LUMIÈRES

Du chocolat chaud sera servi, des guimauves et un foyer pour vous réchauffer.

**Date :** 29 janvier 2026  
26 février 2026

**Heure :** 19 h à 21 h

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

## SEMAINE DE RELÂCHE : MISSION APOX 2026

La Municipalité vous a préparé une semaine d'activités diversifiées pour vous faire vivre une semaine de relâche des plus divertissantes. Restez à l'affût !

**Date :** 2 au 7 mars 2026





# 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 affilié 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](mailto:dg@soccerlotbiniere.com)

**Durée :** Mai à septembre 2026

**Coût :** À déterminer selon la catégorie

**Inscription :** Dès janvier 2026 : <https://www.soccerlotbiniere.com/fr/index.html>

## BASKETBALL (LIGUE AMICALE) – 18 ANS ET PLUS

Rassembliez-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 janvier au 23 avril 2026

**Horaire :** Jeudi soir de 18 h 30 à 20 h

**Endroit :** Gymnase — École des sentiers (70, rue des vignes)

**Coût :** 105 \$

**Inscription :** Dès maintenant par courriel : [chlaflamme90@gmail.com](mailto:chlaflamme90@gmail.com)

## VIE ACTIVE – ACTIVITÉS VARIÉES

VIACTIVE est un programme d'initiation à l'exercice physique pour les personnes âgées de 50 ans et plus.

**Responsable :** Samantha Dostie 418-728-4825 #101  
[viactive@cpalotbiniere.com](mailto:viactive@cpalotbiniere.com)

**Horaire :** Tous les mercredis dès 9 h 30

**Endroit :** Salle de la FADOQ (8, rue Industrielle)

**Coût :** Gratuit

**Inscription :** Directement auprès de Mme Lamontagne ou au bureau du CPAL



## EMBQ MINI-BASKET — ENFANTS DE 6 À 12 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 :** 9 entraînements : 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 février, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 mars 2026 et 2 parties minimum à notre tournoi annuel en avril 2026

**Horaire :** Dimanche, de 10 h à 11 h 15

**Endroit :** Gymnase — École des Sentiers (70, rue des Vignes)

**Coût :** 185 \$  
Rabais familial : 15 \$ sur la 2<sup>e</sup> inscription et 25 \$ sur la 3<sup>e</sup> inscription d'une même famille.

**Inscription :** Dès maintenant



## 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<sup>MD</sup>*, 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<sup>MD</sup>* 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 :** Du 6 janvier au 25 mai 2026

**Horaire :** Mardi de 13 h 30 à 15 h et 19 h à 20 h 30

**Endroit :** 10, rue industrielle, Saint-Apollinaire, G0S 2E0

**Coût :** À déterminer

**Inscription :** [quebec@taoist.org](mailto:quebec@taoist.org) / [www.taoist.org](http://www.taoist.org) — 418 688-1199



## KARATÉ — POUR TOUS

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 \*\*\*\*\*

**Responsable :** Régent Grenier (ceinture noir 7<sup>e</sup> degré)

**Coordonnées :** [sensei.shaolin@hotmail.com](mailto:sensei.shaolin@hotmail.com) 418 999-2000

**Durée :** 8 janvier au 7 mai 2026

**Horaire :** Horaire variable – Jeudi soir (selon le niveau du participant)

Horaire variable – (selon le niveau du participant)

- 18 h 30 à 19 h 25 (12 ans et/ou parent avec enfant)
- 19 h 30 à 20 h 25 (intermédiaire)
- 20 h 30 à 21 h (adulte – cours avancé)

Possibilité de 2 cours/semaine en combinant avec l'école de Laurier-Station.



**Endroit :** Salle 203-205 — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** 180 \$ (12 ans et moins) et 190 \$ (13 ans et plus)

Tarifs spéciaux pour les familles de 3 personnes et plus à s'inscrire.

## 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. La LTSA est une entreprise ayant comme but de regrouper les joueurs de tennis de la région et de promouvoir les saines habitudes de vie, la pratique du tennis et le plaisir de pratiquer de l'activité physique grâce à une saison de tennis organisée.

**Responsable :** Jean-Philippe Fortin Lessard — 418-209-4397

**Horaire :** Dimanche de 13 h 30 à 21 h 30

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

**Coût :** Variable (un 15 \$ de rabais s'applique aux nouveaux joueurs)

**Inscription :** [LTSA Tennis — Ligue de Tennis à Québec et Chaudière-Appalaches](http://LTSA Tennis — Ligue de Tennis à Québec et Chaudière-Appalaches)



## MOUVEMENT MIA – COURS DE GROUPE

Le Mouvement MIA propose une programmation variée de cours de groupe dynamiques, alliant mise en forme et bien-être. Que vous cherchiez à vous dépasser, à retrouver votre énergie ou simplement à bouger pour le plaisir, nos séances encadrées par des professionnelles qualifiées vous offrent un moment motivant, accessible et sans pression.

<b>Responsable :</b>	Marie-Christine Skelling   <a href="mailto:info@mouvementmia.ca">info@mouvementmia.ca</a>   <a href="http://mouvementmia.ca">mouvementmia.ca</a>
<b>Durée :</b>	Du 12 janvier au 29 mars 2026 (Une semaine de pause pour la Relâche)
<b>Horaire :</b>	Variable selon le cours
<b>Endroit :</b>	Salle 204-205-206 — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
<b>Coût :</b>	1 cours/semaine : 150 \$+taxes
<b>Inscription :</b>	Inscriptions via Qidigo : <a href="https://www.qidigo.com/u/Mouvement-MIA/activities/session">https://www.qidigo.com/u/Mouvement-MIA/activities/session</a>

## BOUGEOTTE EN FAMILLE - ACTIVITÉS ENFANTS 0-6 ANS

À la recherche d'activités ludiques et enrichissantes à partager avec votre enfant de 1 à 6 ans ? Venez explorer l'espace conçu pour stimuler son développement global dans la joie et la bonne humeur ! Les ateliers en famille sont l'occasion idéale de créer des liens tout en favorisant l'épanouissement de votre enfant grâce à une panoplie d'activités pensées pour son âge :

**Parcours-Moteurs & Psychomotricité :** Votre enfant s'amuse à ramper, sauter, grimper et rouler ! Il développe son équilibre, sa coordination et sa confiance en lui à travers des défis adaptés et sécurisés.

**Exploration et Découvertes Sensorielles :** Des bacs sensoriels thématiques aux textures variées (pâtes, graines, eau, etc.) aux activités de manipulation fines, nous éveillons les sens du toucher, de la vue et de l'ouïe. Ces moments sont cruciaux pour le développement de la concentration et de la créativité.

**Éveil Musical :** Chansons, instruments et jeux rythmiques ! Votre enfant découvre le monde sonore, améliore son écoute et sa mémoire, tout en s'exprimant par le mouvement et la danse.

<b>Responsable :</b>	Vanessa, éducatrice spécialisée et intervenante en stimulation langagière <a href="mailto:vanessa.educatricespecialisees@gmail.com">vanessa.educatricespecialisees@gmail.com</a> ou 418 264-6773
<b>Durée :</b>	Dimanche 11 et 25 janvier   Dimanche 15 et 29 mars   Dimanche 19 et 26 avril
<b>Horaire :</b>	9 h à 10 h 30
<b>Endroit :</b>	Salle 101— Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
<b>Coût :</b>	1 enfant = 17 \$   2 enfants = 27 \$   3 enfants = 33 \$ (prix par activité)
<b>Inscription :</b>	<a href="https://forms.gle/iC3RCwmVx2AUCquj9">https://forms.gle/iC3RCwmVx2AUCquj9</a>



## REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE

Plusieurs activités sont offertes pour tous les jeunes de 12 à 17 ans de Lotbinière. Ces activités sont suggérées et planifiées par les ados !

**Maison des jeunes de Saint-Apollinaire** : 80, rue des Vignes

<b>Activité :</b>	<b>Rempart de Québec</b> Viens vivre l'ambiance électrisante d'un match des Remparts au Centre Vidéotron ! Encourage ton équipe préférée, admire les jeux spectaculaires sur la glace et profite d'un après-midi palpitant avec d'autres jeunes de la région. Cris de foule, buts, mascottes et plaisir garanti ! <b>Places limitées — réserve ta place dès maintenant!</b> *L'horaire détaillé du transport sera fourni quelques jours avant l'activité*
<b>Responsable :</b>	Arianne Lamontagne
<b>Date :</b>	25 janvier 2026, de 13 h à 18 h
<b>Endroit :</b>	Centre Vidéotron (transport inclus à partir d'un de nos points de service)
<b>Coût :</b>	15 \$
<b>Inscription :</b>	<b>Date limite : 18 janvier 2026</b>   Inscriptions sur <b>Qidigo</b> : <a href="https://www.qidigo.com/u/Regroupement-des-jeunes-de-Lotbiniere/activity/29784/group/375583">https://www.qidigo.com/u/Regroupement-des-jeunes-de-Lotbiniere/activity/29784/group/375583</a>
<b>Activité :</b>	<b>Bora Parc</b> Envie d'un avant-goût d'été en plein hiver ? Viens t'éclater au Bora Parc, le parc aquatique intérieur du Village Vacances Valcartier ! Toboggans, piscine à vagues, rivière tranquille, jeux d'eau... il y en a pour tous les goûts. Sensations fortes ou détente, à toi de choisir ! Apporte ton maillot, une serviette et ton énergie ! <b>Attention : les places partent vite — inscris-toi dès maintenant !</b> <b>* L'horaire détaillé du transport sera fourni quelques jours avant l'activité *</b>
<b>Responsable :</b>	Arianne Lamontagne
<b>Date :</b>	21 mars 2026, de 8 h à 17 h
<b>Endroit :</b>	Bora Parc — Valcartier (transport inclus à partir d'un de nos points de service)
<b>Coût :</b>	35 \$
<b>Inscription :</b>	<b>Date limite : 15 mars 2026</b>   Inscriptions sur <b>Qidigo</b> : <a href="https://www.qidigo.com/u/Regroupement-des-jeunes-de-Lotbiniere/activity/29784/group/375594">https://www.qidigo.com/u/Regroupement-des-jeunes-de-Lotbiniere/activity/29784/group/375594</a>



## ATELIER DE CUISINE – 5 À 16 ANS

Venez apprendre les rudiments de la cuisine en concoctant différentes recettes lors de ces ateliers culinaires

**Responsable :** Saute-mouton et Ribambelle - Julie Ruelle

**Horaire :** **Ados 11 à 16 ans :** les jeudis de 18 h 30 à 20 h  
15 janvier, 5 février, 12 mars, 9 avril, 30 avril, 4 juin

**Ados 11 à 16 ans :** les vendredis de 18 h 30 à 20 h  
16 janvier, 6 février, 13 mars, 10 avril, 1 mai, 5 juin

**Enfants de 5 à 10 ans :** les samedis de 9 h à 10 h 15  
7 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 2 mai, 6 juin

**Enfants de 5 à 10 ans :** les samedis de 10 h 30 à 11 h 45  
17 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 2 mai, 6 juin

**Enfants de 5 à 10 ans :** les samedis de 12 h à 13 h 15  
17 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 2 mai, 6 juin

**Enfants de 5 à 10 ans :** les samedis de 13 h 30 à 14 h 45  
17 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 2 mai, 6 juin

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

**Coût :** 72 \$ pour 6 ateliers

**Inscription :** 418 575-2388

## ATELIER - YOGA BALLES DÉCOUVERTE (ADULTES)

Utilisation simple et accessible des balles d'automassage thérapeutiques (format balles jumelles). Le yoga balles présente plusieurs bienfaits :

- ✓ Soulagement des tensions musculaires (délier les noeuds)
- ✓ Accélère le processus d'autoguérison
- ✓ Améliore la posture
- ✓ Réduit le stress
- ✓ Permet d'assouplir le corps et de ramener plus de mobilité
- ✓ Meilleure récupération et meilleure performance pour les sportifs

Viens apprendre quelques techniques pour profiter d'un massage complet de la tête aux pieds et pouvoir répéter les mouvements à la maison ou au bureau quand une tension se fait sentir! Aucun prérequis.

**Responsable :** Yoga Infini - Karine Fontaine | [fonkyoga@gmail.com](mailto:fonkyoga@gmail.com)

**Date :** Vendredi 23 janvier 2026, de 18 h 30 à 20 h 30

**Endroit :** Salle 205 — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** 40 \$ sans les balles (prêt dispo) / 60 \$ avec les balles

**Inscription :** <https://forms.gle/3Xh9AvoV1U1aEsdq6>



# 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 ou [joseeteacher@hotmail.com](mailto:joseeteacher@hotmail.com)

**Durée :** 20 janvier au 31 mars 2026 (une semaine de pause pour la Relâche)

**Horaire :** Mardi de 9 h 30 à 11 h, 13 h à 14 h 30 ou de 14 h 45 à 16 h 15

**Coût :** À confirmer.

**Endroit :** Salle du conseil municipal Benoit Côté (94, rue principale)

## 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 :** Élise Chenette

**Horaire :** Lundi et mardi (fermée), mercredi (9 h à 18 h), jeudi et vendredi (14 h à 20 h) samedi et dimanche (9 h à 12 h)

**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](mailto:bibliotheque@st-apollinaire.com)

## CONFÉRENCE : MADAGASCAR - AU PAYS DES LÉMURIENS ET DES BAOBABS

**Description :** Pendant deux mois, Pierre-Luc a parcouru Madagascar à pieds, en pirogue et en taxi-brousse. Il a exploré les parcs d'Isalo et de Bemaraha, descendu la rivière Tsiribihina et contemplé la faune unique de l'île. Ses rencontres avec les peuples Vezo et Betsileo lui ont permis de découvrir leurs traditions fascinantes. Son voyage s'est terminé sur les plages d'Anakao et de l'île Sainte-Marie, avec en tête de superbes images du pays des lémuriens et des baobabs.

**Responsable :** Bibliothèque Au jardin des livres

**Date :** 22 janvier 2026, à 19 h

**Endroit :** Salle 101 — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

**Coût :** Gratuit pour les abonnés (avec carte) | 5 \$ pour les non abonnés

**Inscription :** 50 places disponibles, **aucune inscription requise.**

**Public :** 12 ans et plus



## ATELIER NUMÉRIQUE DU RÉSEAU BIBLIO

**Description :** Vous aimeriez vous familiariser avec les livres et les revues numériques que met gratuitement à votre disposition la bibliothèque ? Rien de plus simple! Inscrivez-vous à l'atelier qui aura lieu le 11 février à 18 h 30 à la bibliothèque.

### Au programme :

- Livres numériques : Des milliers de livres en français et en anglais, des auteurs à succès, des BD, du livre jeunesse, des essais... de tout pour tous les goûts!
- Magazines numériques : plus de 3 500 magazines populaires en une vingtaine de langues à votre portée, en tout temps, comme 7 Jours, La Semaine, Science & Vie, Coup de Pouce, National Geographic, ELLE Qc, etc.
- Configuration de votre appareil de lecture.
- Recherche, emprunt et téléchargement de livres et de revues numériques.

---

**Responsable :** Bibliothèque Au jardin des livres

**Date :** 11 février 2026, à 18 h 30

**Endroit :** Bibliothèque Au jardin des livres (94, rue Principale)

**Coût :** Gratuit

**Inscription :** **Obligatoire (abonnés seulement)** <https://forms.gle/N7KHq2F9rArEBTG39>

**Public :** Adulte

---

## LES CONTES EN PYJAMA

**Description :** Un moment calme et confortable avant l'heure du dodo pour les **enfants de 3 à 6 ans**. Venez en pyjama et apportez votre toutou préféré!!

---

**Responsable :** Bibliothèque Au jardin des livres

**Date :** 4 février, 11 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai et le 3 juin 2026, à 18 h 30

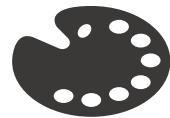
**Endroit :** Bibliothèque Au jardin des livres (94, rue Principale)

**Coût :** Gratuit

**Inscription :** **Obligatoire (abonnés seulement)** <https://forms.gle/eFzaqatNKUueBnht8>

**Public :** Enfant de 3 à 6 ans

---



# ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET AUTRES





## 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

**Endroit :** Maison de la famille de Lotbinière (81, rue Rousseau)  
<https://www.maisonfamillelotbiniere.com/>

## COURS DE 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)

## LA FAMILLE ET SES TRÉSORS CACHÉS — POUR TOUS

Vous êtes intéressé par tout ce qui touche la famille et la transmission des souvenirs, des expériences et de certaines blessures d'une génération à l'autre (les mémoires transgénérationnelles) ? Je vous propose cette approche qui se présente comme un processus dont l'objectif est de rétablir l'ordre dans le système familial et de réintégrer sa place par la mise en lumière des événements que l'on croit oubliés. Une fois le problème mis en lumière, il pourrait alors être réparé par des gestes ou des paroles précis qui soulagent les malaises et font évoluer le système familial vers une plus grande harmonie (votre famille n'a pas à être présente). Vous êtes conviés à participer à une ou plusieurs demi-journées de constellations familiales de groupe offertes une fois par mois. Votre présence n'est pas requise chaque mois.

**Responsable :** Dominique Fortier

**Endroit :** Salle 205 — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)  
Salle des Lions (10, rue Industrielle)

**Coût :** 35 \$ par demi-journée

**Inscription :** Courriel : [mariedo67@hotmail.com](mailto:mariedo67@hotmail.com), téléphone : 581-993-9388



## ORIENTATION ADO - ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

Avec plus de dix ans d'expérience en milieu scolaire public et privé, je me spécialise dans l'accompagnement des adolescents et jeunes adultes en orientation scolaire et professionnelle. Passionnée par leur énergie et leur authenticité, j'aime créer un espace sécurisant qui favorise leurs réflexions.

---

**Responsable :** Annie Morin, conseillère en orientation et membre de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec

**Horaire :** Sur rendez-vous : <https://calendly.com/orientation-ado>

**Endroit :** Salle de réunion — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)

**Informations :** <https://orientation-ado.ca/>

---



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

