



HIVER 2026



TABLE DES MATIÈRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	4
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
ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS.....	14
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
ACTIVITÉS CULTURELLES.....	21
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
ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET AUTRES	24
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-apolлинаire.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-apolлинаire.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.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.

<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, 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)

- 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.



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 événements 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



SENTIER COURT (TOTAL 2.3 KM)



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.

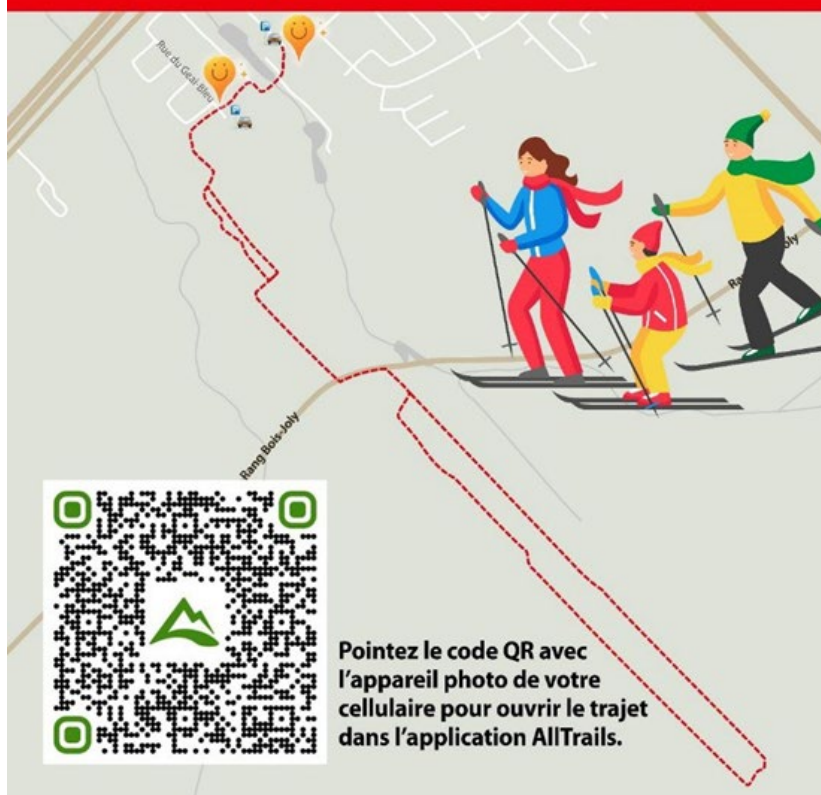
Durée : Mi-janvier à avril **(en fonction de la durée de la saison)**

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

Coût : Gratuit



PISTE DE SKI DE FOND (TOTAL 7.5 KM)





ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER



ENTRÉE GRATUITE
Ouvert à tous!

Concert de Noël

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





SAINT-APO EN FÊTE

ÉDITION HIVERNALE



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

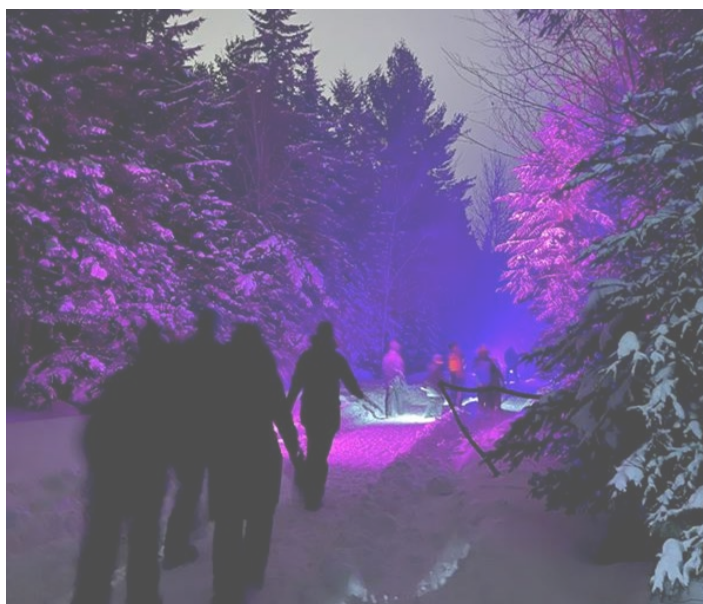
Du chocolat chaud sera servi, des guimauves et un foyer pour vous réchauffer.

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

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

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 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

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

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 , 581 746-6658
Durée :	9 entraînements : 1 ^{er} , 8, 15, 22 février, 1 ^{er} , 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 ^e inscription et 25 \$ sur la 3 ^e 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*^{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 :	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 / 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 ^e degré)
Coordonnées :	sensei.shaolin@hotmail.com 418 999-2000
Durée :	8 janvier au 7 mai 2026
Horaire :	<p>Horaire variable – Jeudi soir (selon le niveau du participant) Horaire variable – (selon le niveau du participant)</p> <ul style="list-style-type: none">• 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) <p>Possibilité de 2 cours/semaine en combinant avec l'école de Laurier-Station.</p>
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



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.

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

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.

Responsable :	Vanessa, éducatrice spécialisée et intervenante en stimulation langagière vanessa.educatricespecialisees@gmail.com ou 418 264-6773
Durée :	Dimanche 11 et 25 janvier Dimanche 15 et 29 mars Dimanche 19 et 26 avril
Horaire :	9 h à 10 h 30
Endroit :	Salle 101— Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	1 enfant = 17 \$ 2 enfants = 27 \$ 3 enfants = 33 \$ (prix par activité)
Inscription :	https://forms.gle/iC3RCwmVx2AUCqj9



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

Activité :	Rempart de Québec 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 ! Places limitées — réserve ta place dès maintenant! *L'horaire détaillé du transport sera fourni quelques jours avant l'activité*
Responsable :	Arianne Lamontagne
Date :	25 janvier 2026, de 13 h à 18 h
Endroit :	Centre Vidéotron (transport inclus à partir d'un de nos points de service)
Coût :	15 \$
Inscription :	Date limite : 18 janvier 2026 Inscriptions sur Qidigo : https://www.qidigo.com/u/Regroupement-des-jeunes-de-Lotbiniere/activity/29784/group/375583
Activité :	Bora Parc 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 ! Attention : les places partent vite — inscris-toi dès maintenant ! * L'horaire détaillé du transport sera fourni quelques jours avant l'activité *
Responsable :	Arianne Lamontagne
Date :	21 mars 2026, de 8 h à 17 h
Endroit :	Bora Parc — Valcartier (transport inclus à partir d'un de nos points de service)
Coût :	35 \$
Inscription :	Date limite : 15 mars 2026 Inscriptions sur Qidigo : https://www.qidigo.com/u/Regroupement-des-jeunes-de-Lotbiniere/activity/29784/group/375594



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 nœuds)
- ✓ 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
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
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-apolinaire.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 :

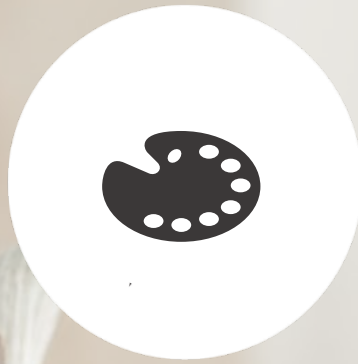
- Livres numériques : Des milliers de livres en français et en anglais, des auteurs à succès, des BD, du livre jeunesse, des essais... de tout pour tous les goûts!
- Magazines numériques : plus de 3 500 magazines populaires en une vingtaine de langues à votre portée, en tout temps, comme 7 Jours, La 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 ^{er} 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

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, 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

