



AUTOMNE 2026



TABLE DES MATIÈRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	4
MODALITÉS DE PAIEMENT	4
MODALITÉS DE REMBOURSEMENT	5
AUTRES RENSEIGNEMENTS	5
INFORMATIONS GÉNÉRALES	5
LOCATION — INFRASTRUCTURES.....	5
DES INFRASTRUCTURES DE LOISIRS DISPONIBLES POUR VOUS!.....	6
ESPACE PHILIPPE BOUCHER.....	6
RÉSERVATION DES TERRAINS EXTÉRIEURS.....	7
TERRAINS DE TENNIS.....	7
TERRAINS DE PICKLEBALL	7
ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER	9
ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS	10
ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE - ASL	11
BASKETBALL MIXTE ET AMICAL	11
BOUGEOTTE EN FAMILLE - ACTIVITÉS ENFANTS 0-6 ANS	12
CADET DE L’AIR – ESCADRON 544 LOTBINIÈRE	13
CHEERLEADING - FAUCONS CHEER ELITE	13
CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE	14
VIE ACTIVE – ACTIVITÉS VARIÉES.....	14
COURS DE KARATÉ.....	15
APRSQ – ASSOCIATION DE PICKLEBALL RIVE-SUD DE QUÉBEC.....	15
MOUVEMENT MIA - COURS DE GROUPE	16
EMBQ MINI-BASKET	17
LTSA — LIGUE DE TENNIS	17
TAI-CHI TAOÏSTE	18
ATELIER CACAO SACRÉ & DANSE EXTATIQUE	18
ATELIER DE CUISINE.....	19
ACTIVITÉS CULTURELLES.....	20
BIBLIOTHÈQUE AU JARDIN DES LIVRES	21
CONFÉRENCE : L’INDE ET SES TRÉSORS.....	21



CONFÉRENCE : NUTRITION : QUE SIGNIFIE « BIEN MANGER » EN 2026?	22
ACTIVITÉS ARTISTIQUES	23
PLAISIR EN MUSIQUE – MICRO OUVERT	24





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 :

Jean-Michel Blouin — Technicien aux loisirs

jean-michel.blouin@st-apolлинаire.com

418 881-3996, poste 239

Dany Lamontagne — Directeur du Service des loisirs, du sport et de la culture

dany.lamontagne@st-apolлинаire.com

418 881-3996, poste 231

Réception du centre multifonctionnel : 418 881-3996, poste 237

MODALITÉS DE PAIEMENT

→ Les taxes sont INCLUSES dans la tarification.

SUR PLACE



EN LIGNE





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**

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.**





DES INFRASTRUCTURES DE LOISIRS DISPONIBLES POUR VOUS!

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 lundi 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.





RÉSERVATION DES TERRAINS EXTÉRIEURS

Les terrains de **tennis et de pickleball** nécessitent **une réservation obligatoire** avant de vous déplacer. Pour vérifier la disponibilité et réserver votre terrain, vous devez utiliser **Microsoft Bookings**. **Chaque terrain dispose de son propre lien de réservation**. Assurez-vous de consulter le calendrier correspondant au terrain souhaité.

Les plages horaires sont offertes par tranche de 30 minutes. Si vous souhaitez jouer 1 heure, sélectionnez deux plages de 30 minutes avant de finaliser votre réservation.

Comment réserver?

1. Réservation sur place (près des terrains)

Des affiches avec un **code QR** seront installées près des terrains. Il vous suffira de **scanner le code avec votre téléphone** pour accéder au calendrier et réserver votre plage horaire.

2. Réservation sur le site Web de la Municipalité

Vous pouvez également réserver directement sur le site Web, dans la section ***Loisirs et culture, Terrains extérieurs***.

Important : Merci de respecter vos plages horaires et d'annuler en cas d'empêchement.

TERRAINS DE TENNIS

Deux (2) terrains de tennis sont à votre disposition. Ceux-ci sont situés près du centre multifonctionnel.

Durée : Juin à septembre

Horaire : 9 h à 22 h

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

TERRAINS DE PICKLEBALL

Situés sous l'Espace Philippe Boucher, **six (6) terrains** vous permettront de pratiquer ce sport en simple ou en double.

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.vivreennotbiniere.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

SOIRÉE DE DANSE COUNTRY

VENDREDI
21
AOÛT

Dès 19 h

📍 Espace
Philippe Boucher



- Pour tous les niveaux : débutant, novice et intermédiaire

GRATUIT

SAINT-APO EN FÊTE

SAMEDI
22
AOÛT

Dès 9 h

📍 Parc Terry-Fox



- Jeux gonflables, caricaturiste et maquillage
- Spectacle de magie pour enfants
- Camions de cuisine de rue et microbrasseries

11 h à 15 h Portes ouvertes de la caserne de pompiers

13 h à 15 h 30 Gala de lutte de la NSPW **GRATUIT**

16 h 30 à 18 h J-P Gobeil, chansonnier **GRATUIT**

ET BIEN PLUS!



Service de navette
gracieuseté de
banlieue
LES PROS DE ST-APO


GRATUIT

TOUS LES DÉTAILS : ST-APOLLINAIRE.COM



ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS





ASSOCIATION DE SOCCER DE LOTBINIÈRE - ASL

Au mois de septembre, c'est la saison de futsal qui s'entamera pour près de 200 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 :	Directeur sportif – David Johnson djohnson@soccerlotbiniere.com Directeur sportif adjoint – Steve Pellerin spellerin@soccerlotbiniere.com
Clientèle :	4 à 17 ans
Durée :	Septembre à décembre 2026
Coût :	Variable selon le niveau
Inscription :	Dès le 17 août 2026 En ligne : https://www.soccerlotbiniere.com/fr/index.html

BASKETBALL MIXTE ET AMICAL

Ligue de basketball mixte et amicale pour adultes de tous les niveaux.

Responsable :	Christina Laflamme, chlaflamme90@gmail.com
Clientèle :	18 ans et +
Durée :	3 septembre au 17 décembre 2026
Horaire :	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h
Endroit :	École des sentiers (70, rue des Vignes, Saint-Apollinaire)
Coût :	115 \$ / joueur
Inscription :	Dès maintenant par courriel : chlaflamme90@gmail.com



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.

Ces ateliers sont conçus pour être des moments de partage uniques. Vous êtes le premier partenaire de jeu et d'apprentissage de votre enfant, renforçant ainsi votre complicité.

Prêt(e) à faire le plein de découvertes et de rires?

Responsable :	Vanessa, éducatrice spécialisée et intervenante en stimulation langagière vanessa.educatricespecialiseesl@gmail.com ou 418 264-6773
Clientèle :	Enfants 0 à 6 ans
Durée :	Dimanche 20 septembre 2026 Dimanche 4 octobre 2026 Dimanche 1 ^{er} , 15 et 29 novembre 2026
Horaire :	9 h 30 à 10 h 30
Endroit :	Salle 101 et 201 — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	- 110 \$ pour 5 séances (1 adulte) accompagnateur / 1 enfant - 200 \$ pour 5 séances (1 adulte) accompagnateur / 2 enfants
Inscription :	En ligne : https://forms.gle/MKKGf24cuLje4vL87 Date limite : 13 septembre 2026



CADET DE L'AIR – ESCADRON 544 LOTBINIÈRE

Le Programme des cadets de l'Air du Canada est un programme gratuit pour jeunes de 12 à 18 ans, axé sur l'aviation, le leadership, la citoyenneté et le développement personnel, offrant des activités comme le vol (planeur/avion), l'aérospatiale, la survie en forêt, le tir de précision et l'exercice militaire, avec des cours d'été et des opportunités de brevets de pilote. Il vise à développer des compétences utiles pour la vie, l'esprit d'équipe et la confiance en soi, tout en inculquant des valeurs civiques et militaires.

Responsable :	Jessyca Pages-Gagnon
----------------------	----------------------

Clientèle :	12 à 18 ans
--------------------	-------------

Durée :	Les activités se déroulent tous les mercredis, de septembre à juin, avec quelques activités offertes les fins de semaine ainsi qu'un camp durant l'été.
----------------	---

Coût :	Gratuit
---------------	---------

Inscription :	En ligne : inscription.cadets.gc.ca/demarrer.html
----------------------	--

CHEERLEADING - FAUCONS CHEER ELITE

Faucons Cheer Elite (FCE) est un club de cheerleading civil à Lévis, ainsi qu'un organisme sans but lucratif. Depuis plus de 10 ans, notre club offre des équipes compétitives à Lévis en plus d'y offrir des équipes récréatives et pré-compétitives.

FCE compte également 5 secteurs: Scott, St-Apollinaire, St-Gervais, Berthier-sur-mer et Montmagny où plusieurs équipes récréatives et pré-compétitives sont formées chaque année ainsi que des équipes compétitives au palier régional.

À Lévis nous proposons des équipes compétitives de niveau 1 à 6 sur différents paliers : Allstar novice, Allstar prep, Allstar, Elite training, Elite training modifié, Elite, Futur Elite.

Responsable :	Stéphanie Thibault
----------------------	--------------------

Clientèle :	4 à 12 ans
--------------------	------------

Horaire :	1 mardi soir sur 2 et le dimanche matin
------------------	---

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

Inscription :	Dès maintenant, en ligne : https://docs.google.com/.../1FAIpQLSdTeFPmpfMzJZ.../viewform
----------------------	---



CLUB FADOQ DE SAINT-APOLLINAIRE

Nous serons ravis de vous y accueillir, pour la pétanque-atout, baseball poche, dîner communautaire les derniers mercredis du mois, vie-active et pour les amateurs de cartes 2 fois par semaine.

Responsables :	Mme Ginette Moreau présidente : 418 881-3013 Mme Gisèle Lemire vice-présidente : 418 926-2538 Mme Marielle Bélanger : 581 745-9273
Clientèle :	Pour les gens de 50 ans et plus désireux de participer et de s'impliquer dans la communauté de Saint-Apollinaire.
Horaire :	Variable, selon les activités.
Endroit :	Salle FADOQ (10, rue Industrielle, Saint-Apollinaire)
Inscription :	Dès maintenant, reprise des activités en septembre 2026

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
Durée :	À lieu toutes les semaines
Horaire :	Mercredi, dès 9 h 30
Endroit :	Salle FADOQ (10, rue Industrielle)
Coût :	Gratuit
Inscription :	Au bureau du CPAL



COURS DE KARATÉ

Le karaté Shaolin Kempo est un art martial axé sur l'auto-défense dont la priorité est le respect d'autrui. C'est un art facilement accessible autant pour les enfants que pour les adultes et il permet d'apprendre l'auto-défense 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. Tarifs spéciaux pour les familles de 3 personnes et plus à s'inscrire. Possibilité de 2 cours/semaine en combinant avec l'école de Laurier-Station.

Plus de 40 ans d'expérience.

Responsable :	Régent Grenier, ceinture noire 7 ^e degré
Clientèle :	Pour tous
Durée :	10 septembre au 3 décembre 2026
Horaire :	- 18 h 30 à 19 h 25 (12 ans et - ou parents avec enfants) - 19 h 30 à 20 h 25 (intermédiaire) - 20 h 30 à 21 h (prolongements adultes seulement)
Endroit :	Salle 203-205 – Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	140 \$ (12 ans et -) 150 \$ (13 ans et +)
Inscription :	Par téléphone : 418 999-2000

APRSQ – ASSOCIATION DE PICKLEBALL RIVE-SUD DE QUÉBEC

Association récréative de pickleball desservant les citoyens sur le territoire de Lotbinière et pour le secteur chaudière-ouest de Lévis.

Responsable :	Angèle Bernier, présidente 418 433-4199, bernierangele7@gmail.com
Clientèle :	18 ans et plus
Durée :	2 h
Horaire :	Horaire variable (dès le 19 octobre)
Endroit :	Gymnase – Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Inscription :	Auprès de l'Association



MOUVEMENT MIA - COURS DE GROUPE

Le Mouvement MIA propose une programmation variée de cours de groupe, alliant mise en forme et bien-être. Que vous cherchiez à vous dépasser, à retrouver votre énergie ou simplement à bouger dans le plaisir, nos séances encadrées par des professionnelles qualifiées vous offrent un moment motivant, accessible et sans pression. L'offre de cours comporte habituellement : Maman-Poussette, Musculation, Pilates, Spinning, Step, Tabata, Workout, Yoga, Zumba, etc.

Responsable :	Marie-Christine Skelling, info@mouvementmia.ca
Clientèle :	Adulte, pour tous les niveaux.
Durée :	Session d'automne, du 14 septembre au 6 décembre 2026 (12 semaines)
Horaire :	Variable selon le cours
Endroit :	Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox, Saint-Apollinaire)
Coût :	- 198 \$+tx pour la session complète (1 cours par semaine) - 20 \$+tx à la carte
Inscription :	Dès le 24 août 2026, sur la plateforme Qidigo de Mouvement MIA Pour plus d'informations, rendez-vous au : https://www.mouvementmia.ca/cours-de-groupe ou visitez leur page Facebook



EMBQ MINI-BASKET

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
Clientèle :	Pour les enfants de 6 à 12 ans (1 ^{ère} à la 6 ^e année du primaire)
Durée :	9 entraînements, 2 matchs au Festival de Noël 2026 au début du mois de décembre et inclus un t-shirt.
Horaire :	Nouvelle formule à l'automne 2026 : - 1 ^{ère} à 3 ^e année : 10 h à 11 h 15 - 4 ^e à 6 ^e année : 11 h 15 à 12 h 30 1 - 27 septembre 2 - 4, 11, 18, 25 octobre 3- 1 ^{er} , 8, 15, 22 novembre
Endroit :	Gymnase — École des Sentiers (70, rue des Vignes, Saint-Apollinaire)
Coût :	185 \$ (15 \$ de rabais à la 2 ^e et 25\$ de rabais à la 3 ^e inscription d'une même famille).
Inscription :	Dès maintenant : https://embq.qc.ca/



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
Clientèle :	Pour tous
Durée :	25 octobre au 6 décembre 2026
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 :	https://ltsatennis.com/



TAI-CHI TAOÏSTE

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
Clientèle :	18 ans et plus
Durée :	8 septembre au 22 décembre 2026
Horaire :	13 h 30 à 15 h 30 et 19 h à 21 h
Endroit :	Salle 205 – Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Inscription :	quebec@taoist.org / www.taoist.org — 418 688-1119

ATELIER CACAO SACRÉ & DANSE EXTATIQUE

Venez-vous défouler et ouvrir votre cœur à la vie et au mouvement ! Pour débiter vous serez invité(e)s à vous recueillir avec Karine lors d'un rituel du cacao. Préparé avec amour et présence, ce breuvage-médecine vous guidera dans un état de calme, d'ouverture et d'inspiration.

La danse extatique est une pratique de mouvement libre où l'on danse sans chorégraphie, sans jugement et souvent sans parler. L'objectif n'est pas de « bien danser », mais de se laisser guider par la musique de DJ Deva et les sensations du corps.

Cette soirée lumineuse sera couronnée d'une détente accompagnée d'un bain sonore offert par Bootz avec handpan et autres instruments.

Responsable :	Karine Fontaine de Yoga Infini, fonkyoga@gmail.com
Date :	Vendredi 27 novembre 2026, de 18 h 30 à 20 h 30
Endroit :	Salle 205 — Centre multifonctionnel (20, rue Terry-Fox)
Coût :	45 \$
Inscription :	https://forms.gle/FiW31BzGPQfd7bZ98 Un minimum de 15 inscriptions sont requises pour que l'événement ait lieu.



ATELIER DE CUISINE

En collaboration avec la Municipalité de Saint-Apollinaire, les ateliers Saute-Mouton et Ribambelle sont de retour!

Vos enfants apprendront les bases de la cuisine dans une ambiance ludique et éducative.

À chaque atelier, ils réalisent 2 recettes qu'ils rapportent fièrement à la maison!

Responsable : Julie Ruelle, Saute-mouton et Ribambelle

Clientèle : 5 à 16 ans

Horaire :

Ados 11 à 16 ans : les jeudis de 18 h 30 à 20 h
17 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre

Ados 11 à 16 ans : les vendredis de 18 h 30 à 20 h
18 septembre, 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre

Enfants de 5 à 10 ans : les samedis de 9 h à 10 h 15
19 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre

Enfants de 5 à 10 ans : les samedis de 10 h 30 à 11 h 45
19 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre

Enfants de 5 à 10 ans : les samedis de 12 h à 13 h 15
19 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre

Enfants de 5 à 10 ans : les samedis de 13 h 30 à 14 h 45
19 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre

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

Coût : 48 \$ pour 4 ateliers

Inscription : Par téléphone : 418 575-2388



ACTIVITÉS CULTURELLES





BIBLIOTHÈQUE AU JARDIN DES LIVRES

Horaires : 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 téléphone : 418 881-3996, poste 250 ou par courriel au bibliotheque@st-apolinaire.com

CONFÉRENCE : L'INDE ET SES TRÉSORS

Description : L'Inde fait partie de ces destinations qui ne laissent personne indifférent. C'est un pays haut en couleur et en saveur qui réserve toujours son lot de surprises et de chocs culturels.

Pour cette conférence, Pierre-Luc Côté vous fera d'abord découvrir le nord de l'Inde en vous présentant les trésors du Rajasthan, les yogis de Rishikesh, les Sikhs d'Amritsar et le chaos de Delhi. Il vous fera ensuite vivre la ferveur de la spiritualité des Indiens de Varanasi et il vous dira pourquoi le Kerala est l'endroit idéal pour relaxer. Comme dessert, il vous racontera sa traversée des montagnes de l'Himalaya indien dans la région du Ladakh. Vous serez ainsi transportés en Inde à coup sûr pour l'espace d'une soirée!

Responsable : Bibliothèque Au jardin des livres

Date : 17 septembre 2026, à 19 h

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

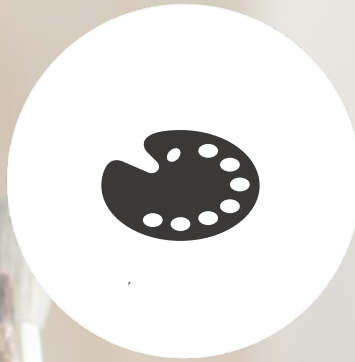
Coût : Gratuit pour les abonnés (avec carte) | 5 \$ pour les non abonnés

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



CONFÉRENCE : NUTRITION : QUE SIGNIFIE « BIEN MANGER » EN 2026?

Description :	Cette conférence explore les idées reçues qui alimentent les échanges à la machine à café ou durant l'heure du lunch. Vous y découvrirez les réponses aux questions à plusieurs questions qui suscitent le débat. Les produits laitiers sont-ils réellement inflammatoires? Faut-il bannir les glucides? Le jeûne intermittent : stratégie ou effet de mode? Le soja est-il bénéfique ou néfaste pour nos hormones? Édulcorants vs sucres classiques : lesquels privilégier?
Responsable :	Bibliothèque Au jardin des livres
Date :	15 octobre 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.



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

PLAISIR EN MUSIQUE – MICRO OUVERT

Des rencontres pour présenter vos pièces musicales avec vos instruments, chanter, connaître des gens, tisser des liens et jouer avec d'autres. Évoluer ensemble. Vivre des moments uniques en Musique.

Vous pouvez vous présenter et collaborer partout où Plaisir en Musique se déplace. N'oubliez pas d'amener votre instrument.

Responsable :	Danielle Martineau, 581 983-2045, plaisirenmusiquelotbiniere@gmail.com
Clientèle :	Musiciens de tous les âges
Durée :	6 avril au 31 août 2026
Horaire :	Deux lundis par mois de 18 h à 20 h 30
Endroit :	Salle du conseil municipal Benoit Côté (94, rue Principale)
Coût :	Gratuit
Inscription :	Dès maintenant, par courriel : plaisirenmusiquelotbiniere@gmail.com



Pour information :
418-881-3996, poste 239