

Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

PROGRAMMATION

LOISIRS

PRINTEMPS-ÉTÉ 2017



www.ville.quebec.qc.ca/programmationloisirs

VILLE DE
QUÉBEC

Arrondissement de
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

MES LOISIRS EN LIGNE



Rendez-vous sur le site Internet
www.ville.quebec.qc.ca/programmationloisirs
et en quelques clics :

- » **consultez toute l'offre** en loisir de la Ville de Québec;
- » **obtenez** de l'information sur les activités qui vous intéressent et les organismes de loisir partenaires;
- » **inscrivez-vous** directement en ligne à **plusieurs activités**.



Abonnement courriel

Vous désirez être averti par courriel des périodes d'inscription aux activités de loisir? Abonnez-vous à nos communiqués!

www.ville.quebec.qc.ca/abonnement

Pour tout savoir sur l'offre
en loisir de votre ville :

www.ville.quebec.qc.ca/programmationloisirs

Table des matières

Liste des activités	2
Liste des endroits	6
Renseignements généraux	9
– Comment vous inscrire aux activités de loisirs?	9
Programme d'animation	13
Activités aquatiques	19
Activités physiques, sportives et activités de plein air	50
– Activités libres	75
Activités artistiques, culturelles et communautaires	84
Loisirs de quartier	105
– Champigny, Chauveau et Sillery	105
– Notre-Dame-de-Foy	106
– Saint-Benoît	107
– Saint-Denys	113
– Saint-Jean-Baptiste-De La Salle	113
– Saint-Louis-de-France	116
– Saint-Mathieu	118
– Saint-Thomas-d'Aquin	118
– Sainte-Geneviève	119
– Sainte-Ursule	122
Fiche d'inscription	125

Liste des activités

	PAGES
<i>Acrocheer</i>	57
Activités artistiques	95, 99, 109, 123
Activités libres	75 à 83
Activités physiques	105, 120
Activités spéciales (base de plein air de Sainte-Foy)	77
Aérobic	50
Anglais	110, 123
Aquaforme	19 à 20, 33, 46
<i>Aquajogging</i>	19 à 20, 33, 46
<i>Aquapoussette</i>	46
Aquarelle	84, 94
<i>Aquaspinning</i>	20
Associations et fondations (activités des)	50, 58, 88
Astronomie	87 à 88
Badminton	105 à 106, 108, 113 à 114, 120
Baignade et bains libres	46, 75
Balle molle	51
Bande dessinée	95
Baseball	52
Basketball	113
Bricolage	17
Bridge	115
Broderie	85
Cadets (activités des)	85
Calligraphie	85
Canot	17, 76
Caricature	95
Céramique	85 à 86
Cercles de fermières (activités des)	107, 120
Chapellerie	85
Cinéma	101
Club ados	15
Clubs de l'âge d'or et FADOQ (activités des)	88, 115
Clubs sportifs et sociaux (activités des)	52
Concerts	101 à 102

Liste des activités

	PAGES
Conditionnement physique	53, 116, 120, 123
Conditionnement physique aquatique	45 à 46
Conférences	87, 88, 99 à 101, 120
Couture	85
Croquet	118
<i>Crossfit</i> (entraînement aquatique en parcours)	46
Danse aérobique latique (zumba)	74, 106, 112, 115, 122
Danse, baladi	109
Danse, ballet classique	89 à 91, 110
Danse créative	89
Danse en ligne	52, 111, 123
Danse hip-hop	89
Danse jazz	89, 110
Dessin	95 à 96, 111, 123
Donjons et dragons	121
Échecs	119
Entraide communautaire	88, 94, 98
Entraînement aquatique en parcours (<i>Crossfit</i>)	46
Escrime	53 à 54
Espagnol	111, 124
Éveil musical	112
Expositions	85, 99, 102 à 103, 120
Façonnage	86
Fêtes	75 à 76, 105, 107 à 108, 113, 119
Football, rugby, soccer combinés (Pur instinct)	117
Gardiens avertis (cours de)	112
Golf	52
Gymnases (location de)	78
Gymnastique	54 à 58
Histoire (activités des sociétés d')	99 à 101
Hockey cosom	114
Informatique	116
Jardinage communautaire	84, 98, 119
Jeux de société	93, 106, 108
Karaté et karaté kenpo	118

Liste des activités

	PAGES
Kayak	76 à 77
Langues (cours de)	95, 109 à 111, 123 à 124
Ludothèque (activités de la)	93
Maître-nageur	40 à 41, 49
Marche	52, 58, 76, 78, 81 à 82
Mise à l'eau (d'embarcations)	79, 81
Modelage	86
Musique	85, 92 à 93, 102, 110, 112
Nage synchronisée	43
Natation	19, 21 à 31, 34 à 42, 46 à 48, 75
Navigation et nautisme	79 à 81
Observation d'oiseaux	76
Olympiques spéciaux	31
Patin à roues alignées	75
Pédalo	17, 76
Peinture	84, 90, 95 à 97, 103, 111, 123
Pétanque	52, 106, 116 à 117, 119, 120
<i>Pickelball</i> (tennis léger)	114
Pilates et aquapilates	46, 59, 72
Planche à rame (<i>stand up paddle</i>)	78
Planche à roulettes	75
Planche à voile	79
Plongeon	42 à 43
Portrait	47, 99
Poterie	87, 90
Premiers soins (aquatiques)	32, 45
Programme Vacances-Été (PVE)	13
Pur instinct (football, rugby, soccer combinés)	117
Qi gong	73
Raku	87
Randonnée pédestre	52, 58, 76, 78, 81 à 82
Rugby, football et soccer combinés (Pur instinct)	117
Sauvetage aquatique	31 à 32, 45
Sculpture	95
Sécurité aquatique et nautique	14, 30, 32, 38

Liste des activités

	PAGES
Soccer	59 à 60, 76, 115, 117
Soccer, football et rugby combinés	117
Spectacles	101 à 104
<i>Stretching</i>	53, 60, 74, 121
Sumi-e (dessin japonais)	95
Taekwondo	60 à 63
Taiji	73
Tennis	16, 52, 64 à 71, 112, 115, 117, 121, 124
Tennis léger (<i>pickeball</i>)	114
Terrains (location de)	78, 83
Textiles (arts, travaux)	85
Théâtre	104
Tir à l'arc	72, 76, 78
Tissage	85
Trampoline	57
Tonification	112
Triathlon	42
Tricot	85, 106
<i>Tumbling</i>	56
Vélo	52
Vitrail	92
Voile	79, 80, 85
Volley-ball	76, 106, 115, 118, 122
Waterpolo	43 à 44
<i>Workout</i>	112, 122
Yoga et autres activités de relaxation	72 à 74
Zumba (danse aérobique latine)	74, 106, 112, 115, 122

Liste des endroits

ABBREVIATION	ÉQUIPEMENT ET ADRESSE	CODE POSTAL	TÉLÉPHONE
AGB	Anneau Gaétan-Boucher, 929, avenue De Rochebelle	G1V 4H8	418 641-6281
AJC	Aréna Jacques-Côté, 2020, rue Narcisse-Roy	G1T 1V2	418 684-2166
BC	Bibliothèque Champigny, 1465, rue Félix-Antoine-Savard	G2G 1Z2	418 641-6145
BCHB	Bibliothèque Charles-H.-Blais, 1445, avenue Maguire	G1T 2W9	418 641-6276
BMC	Bibliothèque Monique-Corriveau, 1100, route de l'Église	G1V 4X6	418 641-6277
BPAS	Base de plein air de Sainte-Foy, 3180, rue Laberge	G1X 4B5	418 641-6282
BRL	Bibliothèque Roger-Lemelin, 4705, rue de la Promenade-des-Sœurs	G1Y 2W2	418 641-6143
CC	Centre de céramique de Sainte-Foy, 2130, rue de la Somme	G1V 0C3	418 688-3166
CCC	Centre communautaire Champigny, 7519, boulevard Wilfrid-Hamel	G2G 1C2	418 641-6301, poste 3661
CCCA	Centre communautaire Claude-Allard, 3200, avenue D'Amours	G1X 1L9	418 641-6278
CCCR	Centre communautaire de Cap-Rouge, 4473, rue Saint-Félix	G1Y 3A6	418 641-6254
CCJMR	Centre communautaire Jean-Marie-Roy 4950, rue Lionel-Groulx, Saint-Augustin-de-Desmaures	G3A 1V2	418 872-0219
CCNB	Centre communautaire Noël-Brulart, 1229, avenue du Chanoine-Morel	G1S 4B1	418 641-6389
CDM	Centre Delphis-Marois, 300, rue de l'Entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures	G3A 1L6	418 878-3639
CGM	Centre de glisse Myrand, 2150, avenue Chapdelaine	G1V 1N1	418 688-3046
CIH	Centre d'interprétation historique de Sainte-Foy, 2825, chemin Sainte-Foy	G1V 1W1	418 641-6068
CLNDF	Centre de loisirs Notre-Dame-de-Foy, 771, rue Jacques-Berthiaume	G1V 3T3	418 654-4287
CLSA	Centre de loisirs Saint-Ange, 1545, rang Saint-Ange	G2G 0E7	418 877-2090
CLSB	Centre de loisirs Saint-Benoît, 909, boulevard Pie-XII	G1X 3T4	418 654-4015
CLSD	Centre de loisirs Saint-Denys, 2770, rue de la Picardie	G1V 4V1	418 654-4302
CLSG	Centre de loisirs Sainte-Geneviève, 690, avenue de Cherbourg	G1X 2V9	418 654-4347
CLSJB	Centre de loisirs Saint-Jean-Baptiste-De La Salle, 2608, rue Biencourt	G1V 3H1	418 654-4687
CLSLF	Centre de loisirs Saint-Louis-de-France, 1560, route de l'Église	G1W 3P5	418 654-4271
CLSM	Centre de loisirs Saint-Mathieu, 1000, rue de Bar-le-Duc	G1W 4X6	418 654-4304
CLST	Centre de loisirs Saint-Thomas-d'Aquin, 895, avenue Myrand	G1V 2V8	418 688-3126
CLSU	Centre de loisirs Sainte-Ursule, 3224, rue Armand-Hamelin	G1W 0G5	418 654-4085
CMUS	Centre musical Uni-Son, 1675, rue Dina-Bélanger	G1S 4X6	418 684-2136
CNDF	Campus Notre-Dame-de-Foy 5000, rue Clément-Lockquell, Saint-Augustin-de-Desmaures	G3A 2Y5	418 872-8242
CPSF	Centre de la Pointe-de-Sainte-Foy, 965, rue Valentin	G1W 5B8	
CR	Campus De Rochebelle, 1095, avenue De Rochebelle	G1V 4P8	
CSMSA	Complexe sportif multifonctionnel, 230, route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures	G3A 0R3	418 878-8572
CSR	Complexe sportif De Rochebelle, 1095, avenue De Rochebelle	G1V 4P8	
CSRB	Centre sociorécréatif Les Bocages, 4850, rue du Sourcin, Saint-Augustin-de-Desmaures	G3A 2B2	418 872-3735
CSSB	Centre de services Saint-Benoît, 3454, rue Rochambeau	G1X 2G9	418 654-4305

ABRÉVIATION	ÉQUIPEMENT ET ADRESSE	CODE POSTAL	TÉLÉPHONE
CSSF	Centre sportif de Sainte-Foy, 930, avenue Roland-Beaudin	G1V 4H8	418 641-6275
CTS	Centre de loisirs des Trois-Saisons, 1390, rue Buffon	G2E 4X4	418 877-0672
CY	Centre de yoga de Sainte-Foy, 844, rue Paradis	G1V 4J5	418 688-3003
EA	Gymnase de l'école L'Abrisseau, 4675, rue de la Promenade-des-Sœurs	G1Y 3L6	418 650-7767
ECSM	Gymnase de l'école Saint-Mathieu, 995, avenue Duchesneau	G1W 4B8	418 654-3653
ECVC	Gymnase de l'école Coeur-Vaillant-Campanile, 3645, chemin Sainte-Foy	G1X 1T1	418 654-4156
EGM	Gymnase de l'école des Grandes-Marées, 1505, rue des Grandes-Marées	G1Y 2T3	418 650-7790
EGTHO	Sous-sol de l'église Saint-Thomas-d'Aquin, 824, avenue Paradis	G1V 2B7	
END	Gymnase de l'école Notre-Dame-de-Foy, 762, rue Jacques-Berthiaume	G1V 3T1	418 654-4788
EP	Gymnase de l'école Les Primevères, 1465, rue Félix-Antoine-Savard	G2G 1P6	418 877-2201
EPCV	Gymnase de l'école Coeur-Vaillant, 1090, avenue de Liège	G1W 2W1	418 654-4289
EPF	Gymnase de l'école Filteau, 830, rue De Saurel	G1X 3P6	418 654-4184
EPFS	Gymnase de l'école Fernand-Seguin, 2600, rue Biencourt	G1V 1H3	418 654-4307
ES	Gymnase de l'école Les Sources, 1181, avenue Robert-L.-Séguin	G1X 4P5	418 877-2059
ESFR	Gymnase de l'école Saint-François, 1000, rue du Joli-Bois	G1V 3Z6	418 654-4079
ESG	Gymnase de l'école Sainte-Geneviève, 690, avenue de Cherbourg	G1X 2V9	418 654-4347
ESL2	Gymnase de l'école Saint-Louis-de-France II, 1550, route de l'Église	G1W 3P5	418 654-4271
ESM	Gymnase de l'école Saint-Michel, 1684, rue Sheppard	G1S 1L2	418 684-2137
ESV	Gymnase de l'école Saint-Vincent, 995, avenue Wolfe	G1V 3J9	418 654-4416
ESY	Gymnase de l'école Saint-Yves, 2475, rue Triquet	G1W 1E3	418 654-4290
EXTV	Expo-Théâtre de la Visitation, 814, route de l'Église	G1V 3T4	418 641-6068
JALR	Jardin communautaire Louis-Riel, 3155, rue du Grand-Voyer		
JAPSF	Jardin communautaire de la Pointe-de-Sainte-Foy, 3531, chemin Sainte-Foy	G1X 1T1	
JAS	Jardin communautaire de Sillery, 2020, rue Narcisse-Roy	G1T 1V2	
JAST	Jardin communautaire Saint-Thomas-de-Sainte-Foy 2150, avenue Chapdelaine	G1V 1N1	
JAVN	Jardin communautaire du Versant-Nord, 3096, rue du Finistère	G1X 1G9	
LC	Courtepointe (La), 3180, avenue D'Amours	G1X 1L9	418 657-3836
LF	Fripe.com (La), 2120, rue Boivin	G1V 1N7	418 688-5162
MHB	Maison Hamel-Bruneau, 2608, chemin Saint-Louis	G1W 1N2	418 641-6280
MJE	Maison des jeunes L'Envol de Sainte-Foy, 873, route de l'Église	G1V 3T5	418 656-6039
MJS	Maison des Jésuites de Sillery, 2320, chemin du Foulon	G1T 1X4	418 654-0259
MJSI	Maison des jeunes de Sillery, 1225, avenue du Chanoine-Morel	G1S 4B1	418 527-4333
MJSY	Maison des jeunes La Symbiose de Cap-Rouge, 1210, rue Provancher	G1Y 1E2	418 650-7780
MLP	Maison Léon-Provancher, 1435, rue Provancher	G1Y 1R9	418 650-7785
MR	Maison Routhier, 3325, rue Rochambeau	G1X 3Y4	418 654-4296
PASM	Parc Saint-Mathieu, 1000, rue de Bar-le-Duc	G1W 4X6	418 654-4304
PAVISI	Site patrimonial de la Visitation, 801, route de l'Église	G1V 1W1	418 641-6068

Liste des endroits

ABBREVIATION	ÉQUIPEMENT ET ADRESSE	CODE POSTAL	TÉLÉPHONE
PBE	Piscine Saint-Benoît, 3454, rue Rochambeau	G1X 2H1	418 641-4658
PE	Parc des Écores, 4001, rue Charles-A.-Roy	G1Y 3T9	418 650-7778
PEPS	Pavillon de l'éducation physique et des sports de l'Université Laval, 2300, rue de la Terrasse	G1V 0A6	
PFA	Parc de la Falaise, 1615, côte à Gignac	G1T 2M9	418 684-2132
PFL	Pavillon Félix-Leclerc de l'école De Rochebelle, 1095, avenue De Rochebelle	G1V 4P8	
PGG	Piscine Gérard-Guay, 1730, rue Sheppard	G1S 1L2	418 684-2135
PJA	Piscine Jacques-Amyot, 3643, avenue des Compagnons	G1X 3Z6	418 641-6283
PJD	Parc Jean-Déry, 4227, rue Saint-Félix	G1Y 1X4	
PM	Parc Myrand, 895, avenue Myrand	G1V 2V8	
PN	Parc nautique de Cap-Rouge, 4155, chemin de la Plage-Jacques-Cartier	G1Y 1W3	418 641-6148
PNDF	Parc Notre-Dame-de-Foy, 771, rue Jacques-Berthiaume	G1V 3T3	418 654-4287
PP	Parc Provancher, 4170, rue Michel-Hervé	G1Y 1T1	418 650-7775
PPJC	Parc de la Plage-Jacques-Cartier Secteur Est : 3636, chemin du Pavillon Secteur Ouest : 4155, chemin de la Plage-Jacques-Cartier	G1Y 1W3	418 654-4443
PPL	Parc du Plateau, 4575, rue de la Promenade-des-Soeurs	G1Y 2S4	418 650-7783
PPR	Parc des Primevères, 1459, rue Félix-Antoine-Savard	G2G 1P6	418 877-2201
PRB	Parc Roland-Beaudin, 929, avenue Roland-Beaudin	G1V 4M8	418 641-6300
PRO	Parc Ross, 1290, avenue Ernest-Lavigne	G1T 2K6	418 684-2133
PRR	Parc Raymond-De Rosa, 3224, rue Armand-Hamelin	G1W 0G5	418 654-4088
PSB	Piscine Sylvie-Bernier, 3020, boulevard Hochelaga	G1V 3Y4	418 641-6284
PSBE	Parc Saint-Benoît, 3454, rue Rochambeau	G1X 2H1	418 654-4305
PSCG	Parc Saint-Charles-Garnier, 1730, rue Sheppard (accès via la rue Dina-Bélanger)	G1S 1L2	418 684-2181
PSG	Parc Sainte-Geneviève, 3200, avenue D'Amours	G1X 1L9	418 641-6301, poste 4078
PSJB	Parc Saint-Jean-Baptiste-De La Salle, 2608, rue Biencourt	G1V 1H3	418 654-4687
PSLF	Parc Saint-Louis-de-France, 1560, route de l'Église	G1W 3P5	418 654-4668
PSM	Parc Saint-Michel, 2020, rue Narcisse-Roy	G1T 1V2	
PSY	Parc Saint-Yves, 2530, rue Anthony-Law	G1W 1J1	418 654-4290
SSEPF	Sous-sol de l'école Filteau, 830, rue De Saurel	G1X 3P6	418 654-4305
SSESC	Sous-sol de l'église Saint-Charles-Garnier, 1215, avenue du Chanoine-Morel	G1S 4B1	
SSESG	Sous-sol de l'église Sainte-Geneviève, 3180, avenue D'Amours	G1X 1L9	
SSESM	Sous-sol de l'école Saint-Mathieu, 995, avenue Duchesneau	G1W 4B8	418 654-4753
SSESU	Sous-sol de l'église Sainte-Ursule, 3290, rue Armand-Hamelin	G1W 2W9	418 654-4071
VBA	Villa Bagatelle, 1563, chemin Saint-Louis	G1S 1G1	418 654-0259

Comment vous inscrire aux activités de loisirs?

L'Arrondissement de Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge présente la programmation des activités de loisirs offertes au cours du printemps et de l'été par sa Division de la culture, du loisir et de la vie communautaire ainsi que par les organismes avec qui elle collabore. Soulignons que ces derniers se composent de citoyens bénévoles qui, dans l'organisation des loisirs, bénéficient du soutien de l'Arrondissement.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dans l'arrondissement, l'inscription aux activités de loisirs s'effectue de deux façons :

- par Internet,
- par la poste.

Par Internet

La Ville offre aux résidents de Québec la possibilité de s'inscrire en ligne à plusieurs activités de loisirs. Lorsque le pictogramme ci-contre apparaît à côté du nom d'une activité, c'est que l'inscription peut se faire sur son site Internet.



Pour vous inscrire via le site Internet de la Ville :

- rendez-vous sur le www.ville.quebec.qc.ca/programmationloisirs;
- pour accéder au module d'inscription en ligne, ouvrez votre *Dossier loisir* ou, si vous n'en avez pas créé un lors d'une inscription antérieure, faites-le dès maintenant;
- assurez-vous de pouvoir fournir votre numéro de carte de crédit, Visa ou MasterCard, ainsi qu'une adresse de courriel valide.

Période d'inscription

RÉSIDENTS DE QUÉBEC	PRINTEMPS	ÉTÉ
Activités du club de natation région de Québec (p. 46)	Du 19 mars, 10 h, au 16 avril, 22 h	Du 10 juin, 10 h au 5 juillet, 22 h
Activités aquatiques de l'arrondissement	Du 19 mars, 10 h, au 5 avril, 22 h	Du 19 mars, 10 h, au 22 juin, 22 h *
Autres activités	Du 19 mars, 10 h, au 9 avril, 22 h	Du 19 mars, 10 h, au 22 juin, 22 h *

RÉSIDENTS D'AILLEURS	PRINTEMPS	ÉTÉ
Activités du club de natation région de Québec (p. 46)	Du 27 mars, 8 h 30, au 16 avril, 22 h	Du 19 juin, 8 h 30 au 5 juillet, 22 h
Activités aquatiques de l'arrondissement	Du 27 mars, 8 h 30, au 5 avril, 22 h	Du 27 mars, 8 h 30, au 22 juin, 22 h
Autres activités	Du 27 mars, 8 h 30, au 9 avril, 22 h	Du 27 mars, 8 h 30, au 22 juin, 22 h

* La date de fin peut changer. Pour être fixé à ce sujet, rendez-vous sur *Mes Loisirs en ligne*.

Certains organismes, qui sont des partenaires de l'Arrondissement, permettent eux aussi de s'inscrire en ligne. Surveillez le pictogramme ci-contre. S'il figure près du nom d'un organisme, vous pouvez faire votre inscription sur le site Internet de celui-ci. Lisez bien les modalités d'inscription, car elles varient d'un organisme à l'autre.



Si vous n'avez pas d'ordinateur, vous pouvez vous présenter à une bibliothèque municipale (www.bibliothequesdequebec.qc.ca), qui en mettra un à votre disposition.

Notez que **l'inscription en ligne est beaucoup plus rapide que celle effectuée par la poste**. Pensez-y, surtout si l'activité choisie est contingentée!

Par la poste

Pour envoyer votre inscription par la poste, vous devez, dans un premier temps, remplir la fiche appropriée. (Elle se trouve à la page 125 de la présente programmation et sur le site Internet de la Ville.) Vous pouvez inscrire un maximum de trois activités sur une même fiche. Si vous avez besoin de plus d'une fiche, il suffit de faire des photocopies.

Veillez :

- écrire lisiblement sur la fiche le code de l'activité choisie et celui du groupe correspondant à cette activité (ces codes figurent dans les deux premières colonnes des tableaux (ex. : AQUF3003, 02);
- y joindre une photocopie d'un justificatif de domicile (*preuve de résidence*), comme l'avis d'impôt foncier (*compte de taxes*) ou autres à l'exception des chèques personnalisés;
- transmettre un chèque libellé à l'ordre de la Ville de Québec, en ce qui a trait aux activités aquatiques, lequel portera comme date celle qui précède de 15 jours le début de l'activité (par exemple, si elle commence le 15 mars, inscrivez le 1^{er} mars);
- bien lire la description de l'activité, car les modalités d'inscription peuvent différer d'une organisation à l'autre;
- faire parvenir votre envoi à l'adresse indiquée au verso de la fiche d'inscription.

Périodes d'inscription

RÉSIDENTS DE QUÉBEC	PRINTEMPS	ÉTÉ
	Du 20 mars au 5 avril	Du 20 mars au 22 juin *

RÉSIDENTS D'AILLEURS	PRINTEMPS	ÉTÉ
	Du 27 mars au 5 avril	Du 27 mars au 22 juin *

* La date de fin peut changer. Pour être fixé à ce sujet, rendez-vous sur *Mes Loisirs en ligne*.

Pour vous accommoder, la Division de la culture, du loisir et de la vie communautaire vous permet de déposer vos fiches d'inscription relatives aux cours de natation (uniquement) au bureau d'arrondissement, cela du 21 mars au 22 juin. Une boîte installée près de la réception du rez-de-chaussée a été prévue à cet effet.

TRAITEMENT DES INSCRIPTIONS

Les inscriptions faites via le site Internet de la Ville sont traitées selon leur ordre d'arrivée tout comme celles transmises par la poste qui parviennent au bureau d'arrondissement pendant la période d'inscription.

Sachez toutefois que les fiches apportées au bureau d'arrondissement pendant la période d'inscription sont traitées à la fin de la journée où elles ont été reçues. Si elles sont acheminées avant le 21 mars, soit avant le début de la période d'inscription, elles seront traitées le 21 mars en fin de journée. Un tirage au sort déterminera alors leur ordre d'arrivée.

La Division de la culture, du loisir et de la vie communautaire se réserve le droit d'annuler une activité pour laquelle le nombre minimal de participants serait insuffisant. Si le groupe que vous avez choisi est complet, elle vous offrira la possibilité de vous joindre à un autre groupe ou encore d'être remboursé.

CONFIRMATION DES INSCRIPTIONS À UN COURS DE NATATION

Inscriptions transmises par Internet

Vous recevrez une confirmation électronique de votre inscription une fois celle-ci transmise.

Inscriptions transmises par la poste ou déposées au bureau d'arrondissement

Une confirmation de l'inscription vous parviendra par **courriel** ou par la **poste** (aucune confirmation ne s'effectuera par téléphone). Vérifiez bien les renseignements qui y figurent. S'ils diffèrent de ceux que vous avez fournis, veuillez appeler sans tarder au 311.

En ce qui a trait aux autres activités, veuillez communiquer avec l'organisme qui les offre.

DROITS D'INSCRIPTION

Les droits d'inscription sont payables au complet. Lorsqu'elles s'appliquent, la TPS et la TVQ sont incluses dans le prix indiqué.

Notez que pour tous les effets retournés libellés à l'ordre de la Ville de Québec (chèque sans provision, arrêt de paiement, compte fermé, compte introuvable, etc.) seront appliqués les frais prévus dans la réglementation municipale.

Non-résidents

Si vous ne résidez pas dans la ville de Québec, vous pouvez vous inscrire aux activités de loisirs. Toutefois les tarifs seront majorés de 50 %. Par exemple, si les droits d'inscription à une activité sont de 100 \$, vous devrez déboursier 150 \$. Certaines activités échappent cependant à cette règle.

En ce qui concerne les activités de glace offertes dans les arénas (hockey, patinage artistique, patinage de vitesse et ringuette), une contribution financière est demandée aux municipalités voisines afin de permettre aux jeunes de 21 ans ou moins, résidant dans celles-ci, de s'inscrire à des sports sur glace. Cette contribution est versée à la Ville de Québec à la suite d'une entente conclue avec chaque municipalité concernée. L'entente peut prendre la forme d'échanges de services. Veuillez donc vous informer auprès de votre municipalité pour savoir si vous pouvez vous inscrire à une activité de glace offerte dans la ville de Québec et si des frais supplémentaires s'appliquent.

REMBOURSEMENT

Les modalités de remboursement varient d'une activité à l'autre, selon qu'elle est offerte par l'Arrondissement ou par un partenaire.

Activités offertes par les Arrondissements de la Ville de Québec

Un remboursement complet sera accordé si l'Arrondissement annule ou modifie, avant le début de la session, l'horaire d'une activité qu'elle organise. Un remboursement complet sera aussi accordé si le participant annule son inscription avant la date limite. Si un participant abandonne une activité après la période d'inscription ou durant la session, il n'y aura pas de remboursement. Toutefois, lorsque l'abandon résulte d'une raison majeure, telle qu'une maladie, une blessure ou un déménagement, un remboursement pourra être accordé au prorata du nombre de jours d'activités non utilisés et sur présentation des pièces justificatives. Des frais d'administration de 15 % du coût de l'activité seront retenus. Pour tous les effets retournés (ex. chèque sans provision, arrêt de paiement, compte fermé, compte introuvable, etc.), les frais prévus à la réglementation municipale seront demandés.

Le Service des finances effectuera le remboursement des activités de loisirs conformément aux règles de compensation en vigueur, qui prévoient la régularisation d'un ou des comptes en souffrance à la Ville.

Activités offertes par les partenaires de la Ville

Les modalités de remboursement peuvent être différentes d'un organisme à l'autre. En matière de remboursement d'inscriptions, les organismes à but non lucratif sont assujettis à la Loi sur la protection du consommateur du Québec. Nous vous invitons à communiquer avec l'organisme concerné pour obtenir plus de renseignements.

ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ

La Ville de Québec et ses partenaires se réservent le droit d'annuler une activité ou une séance d'activité et de modifier les horaires. Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison d'une force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que cette séance ne puisse être reportée, aucun remboursement ne sera effectué.

En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES



Inscription sur le site Internet de Ville de Québec



Inscription sur le site Internet d'un organisme



Handicap physique



Handicap intellectuel



Activité pour la famille



Nouveauté

Programmes d'animation

KÉNO (Activités de)

PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ (PVE), CLUB ADOS ET CAMPS DE TENNIS

- Renseignements : 418 872-9949; www.campkeno.com; info@campkeno.com

En compagnie d'animateurs reconnus pour leur dynamisme, les enfants vivront, dans le cadre du PVE, des expériences fort enrichissantes en participant à des activités artistiques, culturelles et sportives. Deux sorties et deux activités spéciales sont prévues à l'horaire.

Horaire

Du 3 juillet au 18 août

- Activités : du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h
- Service de surveillance (service de garde) : du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 17 h 30

Description du programme

- Le programme offre des activités diversifiées.
- Il s'adresse aux enfants qui auront de 5 à 12 ans le 30 septembre 2017. Les droits d'inscription couvrent les 35 jours que dure le programme, peu importe le nombre de semaines où l'enfant est présent.
- Le coût du service de surveillance (tarifé à la semaine) est en sus.
- Le nombre de places se limite à la capacité d'accueil de l'endroit.
- Les enfants de 4 ans peuvent s'inscrire au programme. Le coût est de 480 \$ pour l'été si l'inscription se fait avant le 28 mai, sinon il est de 528 \$.
- Les droits d'inscription n'incluent pas le coût du service de garde.

Accueil des participants¹

L'Arbrisseau	École L'Arbrisseau, 4675, rue de la Promenade-des-Sœurs
Les Primevères	École Les Primevères, 1465, rue Félix-Antoine-Savard
Les Sources	École Les Sources, 1181, avenue Robert-L.-Séguin
Noël-Brulart	Centre communautaire Noël-Brulart, 1229, avenue du Chanoine-Morel
Notre-Dame-de-Foy	École Saint-Vincent, 995, rue Wolfe (à l'arrière)
Saint-Benoît	École Filteau, 830, rue De Saurel
Saint-Louis-de-France	École Saint-Louis-de-France 2, 1550, route de l'Église
Saint-Mathieu	École Saint-Mathieu, 995, rue Duchesneau
Sainte-Genève	Centre communautaire Claude-Allard, 3200, avenue D'Amours
Sainte-Ursule	École Cœur-Vaillant, 3430, boulevard Neilson
Trois-Saisons	École L'Étincelle, 1400, rue Falardeau

¹Ces endroits peuvent changer si des travaux doivent être réalisés.

Sécurité aquatique

La Ville de Québec a adopté une procédure de sécurité aquatique en matière de baignade à l'intention de tous les enfants inscrits au PVE, au Club Ados ou au Camp de tennis.

Ainsi :

- les enfants de 4 à 6 ans doivent obligatoirement porter une veste de flottaison individuelle (VFI) quand ils font des activités aquatiques;
- les enfants de 7 ans ou plus qui savent nager devront passer un test. Les détails se trouvent sur le site Internet de Kéno (www.campkeno.com).

INSCRIPTION

- La date limite pour s'inscrire est le 28 juillet.

Par Internet

- Rendez-vous sur le site de Kéno (www.campkeno.com);
- Cliquez sur Inscrivez-vous;
- Suivez les indications fournies;
- Faites parvenir par courriel (info@campkeno.com) un justificatif de domicile (*preuve de résidence*) et une photocopie ou une copie numérisée de votre permis de conduire.

Si vous éprouvez des difficultés, appelez au 418 872-9949. Vous pouvez le faire entre 9 h et 17 h. Au besoin, vous pouvez utiliser l'ordinateur qui est à votre disposition dans les bureaux de Kéno (5020, rue Clément-Lockquell, Saint-Augustin-de-Desmaures). Sachez également que les bibliothèques municipales donnent un accès gratuit à leurs ordinateurs (BC, BCHB, BMC, BRL).

Par la poste

Pour chacun des enfants que vous souhaitez inscrire, faites parvenir à Kéno (5020, rue Clément-Lockquell, Saint-Augustin-de-Desmaures G3A 1B3) :

- une fiche d'inscription et une fiche santé dûment remplies (elles se trouvent sur le site Internet de Kéno [www.campkeno.com]). Cliquez sur *Camp de jour, Infos-parents, PVE-Ville de Québec, Procédures d'inscription*;
- un chèque fait à l'ordre de Kéno;
- un justificatif de domicile (*preuve de résidence*), par exemple, une photocopie de votre permis de conduire.

Vous recevrez une confirmation de votre inscription par la poste ou par courriel. Vérifiez l'exactitude des renseignements qui y figurent. S'ils sont inexacts, appelez sans tarder au 418 872-9949.

Droits d'inscription

	INSCRIPTION TRANSMISE	
	LE 28 MAI OU AVANT	APRÈS LE 28 MAI
Résidents de Québec		
Enfants de 5 à 12 ans		
1 ^{er} enfant de la famille	245 \$	269,50 \$
2 ^e enfant	225 \$	247,50 \$
3 ^e enfant	205 \$	225,50 \$
Enfants de 4 ans	480 \$	528 \$
Résidents d'ailleurs		
Enfants de 5 à 12 ans	480 \$	528 \$

L'inscription au PVE est valable les sept semaines que dure le programme. Par contre, il est obligatoire de s'inscrire à chacune des semaines souhaitées pour avoir droit au service de surveillance. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site Internet de Kéno.

Service de surveillance

- 32 \$ par semaine, et ce, pour chaque enfant

CLUBS ADOS

- Renseignements : 418 872-9949; www.campkeno.com; info@campkeno.com

Dans le but de les sensibiliser à la planification et à l'organisation des activités, on demande aux adolescents de participer à une campagne de financement. Les fonds amassés servent à couvrir une partie des frais engagés dans les sorties ou dans les activités spéciales. Si un jeune ne participe pas à la campagne, ses parents devront déboursier la somme manquante, sinon il ne pourra faire les sorties prévues.

Horaire

- Du 3 juillet au 18 août
 - Activités offertes : du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h
 - Service de surveillance : du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 17 h 30

Description

- Le Club ados s'adresse aux jeunes qui auront 13 ou 14 ans le 30 septembre 2017;
- Il leur permet de vivre une expérience de groupe dynamique et enrichissante;
- Le programme prévoit des jeux et des sorties adaptés aux intérêts et aux attentes des participants.

Accueil des participants¹

Les Primevères	École Les Primevères, 1465, rue Félix-Antoine-Savard
Sainte-Geneviève	Centre communautaire Claude-Allard, 3200, avenue D'Amours

1. Ces endroits peuvent changer si des travaux s'avéraient nécessaires.

Droits d'inscription

	INSCRIPTION TRANSMISE	
	LE 28 MAI OU AVANT	APRÈS LE 28 MAI
Résidents de Québec	245 \$	269,50 \$
Résidents d'ailleurs	480 \$	528 \$

L'inscription au Club ados est valable les sept semaines que dure le programme. Par contre, il est obligatoire de s'inscrire à chacune des semaines souhaitées pour avoir droit au service de surveillance.

Service de surveillance

- 32 \$ par semaine pour chaque participant

CAMP DE TENNIS

- Renseignements : 418 872-9949; www.campkeno.com; info@campkeno.com

Organisé en collaboration avec l'Association de tennis de Sainte-Foy–Sillery, le programme s'adresse aux jeunes de 7 à 12 ans, peu importe leur niveau d'habileté. Des professionnels enseignent les aspects techniques, tactiques et psychologiques du tennis.

Les cours, les matchs et les tournois peuvent se dérouler de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h, selon la journée. Le reste du temps, les participants se joignent aux jeunes inscrits au programme Vacances-Été pour faire différentes activités. En raison du temps alloué à la spécialité, aucune sortie n'est prévue.

Dans le cadre de ce programme, on accueille des participants inscrits à la semaine.

Horaire

- Du 3 juillet au 18 août
- Activités : du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h
- Service de surveillance : du lundi au vendredi de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 17 h 30
- Détails sur le programme : site du Camp Kéno (www.campkeno.com)

Droits d'inscription

	TENNIS	SERVICE DE SURVEILLANCE
Résidents de Québec	129 \$	32 \$
Résidents de l'extérieur ¹	195 \$	32 \$

¹Les personnes résidant à l'extérieur de Québec peuvent s'inscrire à compter du 1^{er} avril 2017.

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Quel que soit le programme choisi (PVE, Club ados ou Camp de tennis), un service de soutien est offert aux jeunes qui auront de 5 à 14 ans le 30 septembre 2017 et qui souffrent d'une déficience légère, physique ou intellectuelle, ou de troubles de comportement légers requérant une attention particulière.

Pour avoir le service, vous devez remplir le formulaire *Programme de soutien à la participation* et le faire parvenir à Kéno avant le 1^{er} avril 2017. L'acceptation d'une demande transmise après cette date sera conditionnelle à la capacité d'accueil de l'endroit, à la possibilité de jumelage avec un accompagnateur ainsi qu'à la possibilité de recevoir un encadrement sûr et de qualité.

Un comité évaluera votre demande. Sa décision vous sera transmise dans les 30 jours suivant la date limite fixée pour le dépôt des demandes. La Ville privilégie l'intégration des enfants ayant des besoins particuliers dans un groupe ordinaire. Toutefois, dans le cas où l'intégration d'un enfant requerrait des mesures particulières qui ne peuvent être offertes dans le cadre du camp de jour habituel, les parents pourront être dirigés vers un organisme de loisirs mieux adapté aux besoins de l'enfant. Ils n'auront aucuns frais supplémentaires à déboursier.

Vous pouvez vous procurer le formulaire *Programme de soutien à la participation* de plusieurs façons :

- en vous rendant sur le site Internet de Kéno (www.campkeno.com) (cliquez sur *Camp de jour, Infos-parents, PVE-Ville de Québec-Intégration*);
- en appelant au 418 872-9949;
- en transmettant une demande à info@campkeno.com;
- en consultant le site Internet de la Ville de Québec (www.ville.quebec.qc.ca, section *Programmation des loisirs*, rubrique *Formulaires*).

Veuillez noter que les accompagnateurs sont des étudiants et non des travailleurs spécialisés.

MAISON LÉON-PROVANCHER (Activités de la) (MLP)

- Renseignements : 418 650-7785; 418 650-1272 (télécopieur); info@maisonleonprovancher.com; www.maisonleonprovancher.com

PÊCHE EN HERBE

- À l'intention des jeunes de 6 à 17 ans
- 3 et 4 juin, de 9 h à 16 h à la base de plein air de Sainte-Foy (BPAS)
- Agrès de pêche et permis fournis
- Activité gratuite

CAMP DE JOUR SCIENTIFIQUE

- À l'intention des jeunes de 5 à 12 ans (ils sont répartis par groupes d'âge)
- Ateliers offerts dans un cadre personnalisé et présentés selon les thèmes choisis
- Jeux, défis, expériences scientifiques, dégustations, bricolage, excursions en nature, etc.
- Chaque semaine : excursion en canot ou en pédalo et baignade

Inscription

- Sur le site Internet de la maison Léon-Provancher (www.maisonleonprovancher.com).

Coûts

- Droits d'inscription annuels : 15 \$ par famille
- Service de garde : 25 \$ par semaine ou 7 \$ par jour pour un enfant

Semaines thématiques (voir ci-dessous)

200 \$

A, B, C, D, E

F

225 \$ (semaine A)

45 \$ par jour (semaine B)

Horaire

- Camp de jour : de 9 h à 16 h
- Service de garde : de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 17 h 30

THÈMES	SEMAINE A	SEMAINE B
A- <i>Structuré comme un invertébré</i>	Du 26 au 30 juin	Du 7 au 11 août
B- <i>Tous au labo</i>	Du 3 au 7 juillet	Du 31 juillet au 4 août
C- <i>Passionné à l'os (animaux vertébrés)</i>	Du 10 au 14 juillet	(-)
D- <i>Les plantes, j'en mange</i>	Du 17 au 21 juillet	(-)
E- <i>Outils Manie!</i>	Du 24 au 28 juillet	(-)
F- <i>Méli-Mélo : le meilleur de l'été</i>	Du 14 au 18 août	Du 21 au 25 août

Activités aquatiques

ACTIVITÉS OFFERTES AU PRINTEMPS

- En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.
- Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que celle-ci ne puisse être reportée, aucun remboursement ne sera effectué.

AQUAFORME ET AQUAJOGGING (Combiné)

- Conditionnement physique en eau peu profonde et en eau profonde
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUF3002	01	Adultes	Dim. 20 h à 20 h 55	PJA	2017-04-09	10 sem.	p. 21

AQUAFORME

- Conditionnement physique en eau peu profonde
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUF3003	01	Adultes	Lun. 7 h à 7 h 55	PSB	2017-04-10	10 sem.	p. 21
AQUF3003	02	Adultes	Lun. 17 h à 17 h 55	PSB	2017-04-10	10 sem.	p. 21
AQUF3003	03	Adultes	Lun. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-10	10 sem.	p. 21
AQUF3003	04	Adultes	Mar. 7 h à 7 h 55	PSB	2017-04-11	10 sem.	p. 21
AQUF3003	05	Adultes Taille forte	Mar. 17 h à 17 h 55	PSB	2017-04-11	10 sem.	p. 21
AQUF3003	06	Adultes	Mar. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-11	10 sem.	p. 21
AQUF3003	07	Adultes	Mar. 19 h à 19 h 55	PSB	2017-04-11	10 sem.	p. 21
AQUF3003	08	Adultes	Mer. 7 h à 7 h 55	PSB	2017-04-12	10 sem.	p. 21
AQUF3003	09	Adultes	Mer. 17 h à 17 h 55	PSB	2017-04-12	10 sem.	p. 21
AQUF3003	10	Adultes	Mer. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-12	10 sem.	p. 21
AQUF3003	11	Adultes	Jeu. 7 h à 7 h 55	PSB	2017-04-13	10 sem.	p. 21
AQUF3003	12	Adultes Taille forte	Jeu. 17 h à 17 h 55	PSB	2017-04-13	10 sem.	p. 21
AQUF3003	13	Adultes	Jeu. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-13	10 sem.	p. 21

AQUAFORME 

- Conditionnement physique en eau peu profonde
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUF3005	01	55 ans ou +	Lun. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-10	10 sem.	p. 21
AQUF3005	02	55 ans ou +	Mar. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-11	10 sem.	p. 21
AQUF3005	03	55 ans ou +	Mer. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-12	10 sem.	p. 21
AQUF3005	04	55 ans ou +	Jeu. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-13	10 sem.	p. 21
AQUF3005	05	55 ans ou +	Ven. 8 h 05 à 9 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	p. 21
AQUF3006	01	55 ans ou +, groupe 3	À déterminer 2 fois/sem.	PSB		10 sem.	122 \$
AQUF3006	02	55 ans ou +, groupe 4	À déterminer 2 fois/sem.	PSB		10 sem.	122 \$

AQUAJOGGING 

- Conditionnement physique en eau profonde
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUF3009	01	Adultes	Dim. 19 h à 19 h 55	PJA	2017-04-09	10 sem.	p. 21
AQUF3009	02	Adultes	Mar. 20 h à 20 h 55	PSB	2017-04-11	10 sem.	p. 21
AQUF3009	03	Adultes	Jeu. 19 h à 19 h 55	PSB	2017-04-13	10 sem.	p. 21
AQUF3010	01	55 ans ou +	Lun. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-10	10 sem.	p. 21
AQUF3010	02	55 ans ou +	Mar. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-11	10 sem.	p. 21
AQUF3010	03	55 ans ou +	Mer. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-12	10 sem.	p. 21
AQUF3010	04	55 ans ou +	Jeu. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-13	10 sem.	p. 21
AQUF3010	05	55 ans ou +	Ven. 8 h 05 à 9 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	p. 21

AQUASPINNING 

- Conditionnement physique en eau peu profonde sur un vélo stationnaire
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste
- Port de « chaussures d'eau » recommandé
- Installation des vélos dans la piscine sous la responsabilité des participants

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUG3013	01	Adultes	Lun. 19 h à 19 h 55	PSB	2017-04-10	10 sem.	p. 21
AQUG3013	02	Adultes	Lun. 20 h à 20 h 55	PSB	2017-04-10	10 sem.	p. 21
AQUG3013	03	Adultes	Mer. 19 h à 19 h 55	PSB	2017-04-12	10 sem.	p. 21
AQUG3013	04	Adultes	Mer. 20 h à 20 h 55	PSB	2017-04-12	10 sem.	p. 21
AQUG3013	05	Adultes	Jeu. 20 h à 20 h 55	PSB	2017-04-13	10 sem.	p. 21

COÛTS	1 FOIS SEM.	2 FOIS SEM.	3 FOIS SEM.	4 FOIS SEM.	5 FOIS SEM.
PRINTEMPS					
Adultes					
résidant à Québec	80 \$	141 \$	214 \$	285 \$	352 \$
résidant ailleurs	120 \$	211,50 \$	321 \$	427,50 \$	528 \$
Aînés (55 ans ou +)					
résidant à Québec	68 \$	122 \$	179 \$	238 \$	299 \$
résidant ailleurs	102 \$	183 \$	268,50 \$	357 \$	448,50 \$

CROIX-ROUGE NATATION, PRÉSCOLAIRE (de 6 mois à 6 ans moins un jour, à la date de début du cours)

- En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.
- Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que celle-ci ne puisse être reportée, aucun remboursement ne sera effectué.
- Les parents accompagnant un enfant de moins de 8 ans doivent choisir un vestiaire selon leur sexe.
- Les montants indiqués entre parenthèses sont ceux que doivent payer les personnes résidant à l'extérieur de Québec (N.-RÉS.).

ÉTOILE DE MER

- Dans ce cours d'initiation, l'enfant découvre qu'il peut flotter, il apprend graduellement à entrer dans l'eau et à s'y mouvoir.
- L'emploi du ballon dorsal est recommandé.
- Préalable : l'enfant doit pouvoir se lever la tête sans aide.
- Exigence : un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N.-RÉS.)
PRES3001	01	6 à 12 mois	Sam. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3001	02	6 à 12 mois	Sam. 11 h à 11 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3001	03	6 à 12 mois	Dim. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)

CANARD

- Ce cours permet à l'enfant de prendre de l'assurance en prenant part aux activités aquatiques et aux jeux proposés.
- L'emploi du ballon dorsal est recommandé.
- Exigence : un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3002	01	12 à 24 mois	Ven. 17 h 30 à 18 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3002	02	12 à 24 mois	Sam. 8 h à 8 h 30	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3002	03	12 à 24 mois	Sam. 10 h à 10 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3002	04	12 à 24 mois	Sam. 10 h 45 à 11 h 15	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3002	05	12 à 24 mois	Sam. 11 h 55 à 12 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3002	06	12 à 24 mois	Dim. 8 h à 8 h 30	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3002	07	12 à 24 mois	Dim. 10 h 45 à 11 h 15	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)

TORTUE DE MER

- Dans ce cours, l'enfant acquiert une plus grande autonomie. Il développe son habileté à glisser et à flotter. Il se familiarise avec l'eau en faisant des entrées sécuritaires.
- L'emploi du ballon dorsal est recommandé.
- Exigence : un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3003	01	24 à 26 mois	Ven. 18 h à 18 h 30	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	02	24 à 36 mois	Ven. 18 h 30 à 19 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	03	24 à 36 mois	Sam. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	04	24 à 26 mois	Sam. 9 h 45 à 10 h 15	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	05	24 à 36 mois	Sam. 11 h 20 à 11 h 50	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	06	24 à 36 mois	Sam. 11 h 30 à 12 h	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	07	24 à 26 mois	Sam. 12 h 30 à 13 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	08	24 à 36 mois	Dim. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	09	24 à 36 mois	Dim. 9 h 45 à 10 h 15	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3003	10	24 à 36 mois	Dim. 11 h 20 à 11 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)

LOUTRE DE MER

- Ce cours de transition permet à l'enfant, qui est confié graduellement aux bons soins du moniteur, d'améliorer sa capacité à flotter et à glisser. Il apprend à nager 1 m seul.
- Exigence : un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau jusqu'à ce que sa présence ne soit plus nécessaire.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3004	01	3 à 5 ans	Ven. 17 h 30 à 18 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	02	3 à 5 ans	Ven. 18 h à 18 h 30	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	03	3 à 5 ans	Ven. 18 h 45 à 19 h 15	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	04	3 à 5 ans	Sam. 8 h à 8 h 30	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	05	3 à 5 ans	Sam. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	06	3 à 5 ans	Sam. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	07	3 à 5 ans	Sam. 9 h 45 à 10 h 15	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	08	3 à 5 ans	Sam. 10 h 20 à 10 h 50	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	09	3 à 5 ans	Sam. 10 h 30 à 11 h	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	10	3 à 5 ans	Sam. 11 h à 11 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	11	3 à 5 ans	Sam. 11 h 20 à 11 h 50	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	12	3 à 5 ans	Sam. 11 h 55 à 12 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	13	3 à 5 ans	Sam. 12 h à 12 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	14	3 à 5 ans	Sam. 12 h 30 à 13 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	15	3 à 5 ans	Dim. 8 h à 8 h 30	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	16	3 à 5 ans	Dim. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	17	3 à 5 ans	Dim. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	18	3 à 5 ans	Dim. 9 h 45 à 10 h 15	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	19	3 à 5 ans	Dim. 10 h 20 à 10 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	20	3 à 5 ans	Dim. 11 h 20 à 11 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	21	3 à 5 ans	Dim. 11 h 55 à 12 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3004	22	3 à 5 ans	Dim. 12 h 30 à 13 h	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)

SALAMANDRE

- Préalables : l'enfant doit être à l'aise dans l'eau peu profonde sans la présence du parent, il doit pouvoir flotter avec de l'aide et immerger le visage pendant au moins 3 secondes.
- Niveau équivalent pour un enfant de 6 ans : Junior 1
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3005	01	3 à 5 ans	Ven. 17 h 30 à 18 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	02	3 à 5 ans	Ven. 18 h à 18 h 30	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	03	3 à 5 ans	Ven. 18 h 45 à 19 h 15	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	04	3 à 5 ans	Ven. 19 h 30 à 20 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	05	3 à 5 ans	Sam. 8 h à 8 h 30	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	06	3 à 5 ans	Sam. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	07	3 à 5 ans	Sam. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	08	3 à 5 ans	Sam. 9 h 45 à 10 h 15	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	09	3 à 5 ans	Sam. 10 h à 10 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	10	3 à 5 ans	Sam. 10 h 20 à 10 h 50	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	11	3 à 5 ans	Sam. 10 h 55 à 11 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	12	3 à 5 ans	Sam. 11 h à 11 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	13	3 à 5 ans	Sam. 11 h 55 à 12 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	14	3 à 5 ans	Sam. 12 h 30 à 13 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	15	3 à 5 ans	Dim. 8 h à 8 h 30	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	16	3 à 5 ans	Dim. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	17	3 à 5 ans	Dim. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	18	3 à 5 ans	Dim. 9 h 45 à 10 h 15	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	19	3 à 5 ans	Dim. 10 h 20 à 10 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	20	3 à 5 ans	Dim. 10 h 55 à 11 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	21	3 à 5 ans	Dim. 11 h 55 à 12 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3005	22	3 à 5 ans	Dim. 12 h 30 à 13 h	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)

POISSON-LUNE

- Préalables : avoir réussi le cours Salamandre, pouvoir flotter sur le ventre et sur le dos sans aide et nager 2 m
- Niveau équivalent pour un enfant de 6 ans : Junior 1
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3006	01	3 à 5 ans	Ven. 18 h à 18 h 30	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	02	3 à 5 ans	Ven. 19 h à 19 h 30	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	03	3 à 5 ans	Ven. 19 h 30 à 20 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	04	3 à 5 ans	Sam. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	05	3 à 5 ans	Sam. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	06	3 à 5 ans	Sam. 10 h 10 à 10 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	07	3 à 5 ans	Sam. 10 h 45 à 11 h 15	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	08	3 à 5 ans	Sam. 11 h 15 à 11 h 45	PJA	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	09	3 à 5 ans	Sam. 11 h 20 à 11 h 50	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	10	3 à 5 ans	Sam. 11 h 55 à 12 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	11	3 à 5 ans	Sam. 12 h 30 à 13 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	12	3 à 5 ans	Dim. 8 h 35 à 9 h 05	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	13	3 à 5 ans	Dim. 9 h 10 à 9 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	14	3 à 5 ans	Dim. 10 h 10 à 10 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	15	3 à 5 ans	Dim. 10 h 45 à 11 h 15	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	16	3 à 5 ans	Dim. 11 h 20 à 11 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)
PRES3006	17	3 à 5 ans	Dim. 12 h 30 à 13 h	PSB	2017-04-09	10 sem.	51 \$ (76,50 \$)

CROCODILE

- Ce cours en est un de transition. L'enfant se familiarise avec l'eau plus profonde.
- Préalables : avoir réussi le cours Poisson-Lune ou pouvoir sauter dans l'eau peu profonde, flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide, se maintenir à la surface 5 secondes et nager 5 m de façon continue
- Niveau équivalent pour un enfant de plus de 6 ans : Junior 2
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3007	01	3 à 5 ans	Ven. 18 h 30 à 19 h 15	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3007	02	3 à 5 ans	Ven. 19 h 15 à 20 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3007	03	3 à 5 ans	Sam. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3007	04	3 à 5 ans	Sam. 10 h 45 à 11 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3007	05	3 à 5 ans	Sam. 10 h 55 à 11 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3007	06	3 à 5 ans	Dim. 8 h 50 à 9 h 35	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3007	07	3 à 5 ans	Dim. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)

BALEINE 

- Préalables : avoir réussi le cours Crocodile ou être en mesure de se déplacer dans l'eau profonde, de flotter et de glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté sans aide et nager 10 m de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3008	01	3 à 5 ans	Ven. 18 h à 18 h 45	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3008	02	3 à 5 ans	Sam. 8 h 50 à 9 h 35	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
PRES3008	03	3 à 5 ans	Dim. 10 h 05 à 10 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)

CROIX-ROUGE NATATION, SCOLAIRE, DE 6 À 16 ANS

JUNIOR 1 

- Ce cours familiarise le jeune avec les installations aquatiques. Il s'adresse à celui qui n'a jamais suivi de cours de natation ou qui se sent peu à l'aise dans l'eau ou encore à celui qui ne peut nager seul. Le participant est initié à la flottabilité et aux glissements.
- Niveau équivalent pour un enfant de moins de 6 ans : Poisson-Lune
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3001	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 45	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	02	6 à 16 ans	Ven. 18 h 30 à 19 h 15	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	03	6 à 16 ans	Ven. 19 h 15 à 20 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	04	6 à 16 ans	Sam. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	05	6 à 16 ans	Sam. 9 h 15 à 10 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	06	6 à 16 ans	Sam. 10 h 05 à 10 h 50	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	07	6 à 16 ans	Sam. 10 h 30 à 11 h 15	PJA	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	08	6 à 16 ans	Sam. 10 h 55 à 11 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	09	6 à 16 ans	Sam. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	10	6 à 16 ans	Sam. 11 h 45 à 12 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	11	6 à 16 ans	Dim. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	12	6 à 16 ans	Dim. 9 h 15 à 10 h	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	13	6 à 16 ans	Dim. 10 h 05 à 10 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	14	6 à 16 ans	Dim. 10 h 55 à 11 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3001	15	6 à 16 ans	Dim. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)

JUNIOR 2

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 1 ou pouvoir se déplacer dans l'eau profonde avec de l'aide, flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide et nager 5 m de façon continue
- Niveau équivalent pour un enfant de moins de 6 ans : Crocodile
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3002	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 45	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	02	6 à 16 ans	Ven. 18 h 30 à 19 h 15	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	03	6 à 16 ans	Ven. 18 h 45 à 19 h 30	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	04	6 à 16 ans	Ven. 19 h 15 à 20 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	05	6 à 16 ans	Sam. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	06	6 à 16 ans	Sam. 8 h 50 à 9 h 35	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	07	6 à 16 ans	Sam. 9 h 40 à 10 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	08	6 à 16 ans	Sam. 10 h à 10 h 45	PJA	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	09	6 à 16 ans	Sam. 10 h 05 à 10 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	10	6 à 16 ans	Sam. 10 h 55 à 11 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	11	6 à 16 ans	Sam. 11 h 30 à 12 h 15	PJA	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	12	6 à 16 ans	Sam. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	13	6 à 16 ans	Dim. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	14	6 à 16 ans	Dim. 8 h 50 à 9 h 35	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	15	6 à 16 ans	Dim. 9 h 40 à 10 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	16	6 à 16 ans	Dim. 10 h 55 à 11 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3002	17	6 à 16 ans	Dim. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)

JUNIOR 3

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 2 ou nager 5 m sur le ventre, en tournant les bras, et nager 10 m sur le dos
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3003	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 45	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	02	6 à 16 ans	Ven. 19 h 15 à 20 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	03	6 à 16 ans	Sam. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	04	6 à 16 ans	Sam. 9 h 15 à 10 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	05	6 à 16 ans	Sam. 10 h 05 à 10 h 50	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	06	6 à 16 ans	Sam. 10 h 55 à 11 h 40	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	07	6 à 16 ans	Sam. 11 h à 11 h 45	PJA	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	08	6 à 16 ans	Sam. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	09	6 à 16 ans	Dim. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	10	6 à 16 ans	Dim. 9 h 15 à 10 h	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	11	6 à 16 ans	Dim. 10 h 05 à 10 h 50	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	12	6 à 16 ans	Dim. 10 h 55 à 11 h 40	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3003	13	6 à 16 ans	Dim. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)

JUNIOR 4

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 3 ou pouvoir nager le crawl sur une distance de 5 m, nager 10 m sur le dos et 15 m de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3004	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 45	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	02	6 à 16 ans	Ven. 18 h 45 à 19 h 30	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	03	6 à 16 ans	Ven. 19 h à 19 h 45	PSB	2017-04-07	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	04	6 à 16 ans	Sam. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	05	6 à 16 ans	Sam. 8 h 50 à 9 h 35	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	06	6 à 16 ans	Sam. 9 h 40 à 10 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	07	6 à 16 ans	Sam. 11 h à 11 h 45	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	08	6 à 16 ans	Sam. 11 h 45 à 12 h 30	PJA	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	09	6 à 16 ans	Sam. 11 h 45 à 12 h 30	PSB	2017-04-08	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	10	6 à 16 ans	Dim. 8 h à 8 h 45	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	11	6 à 16 ans	Dim. 8 h 50 à 9 h 35	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	12	6 à 16 ans	Dim. 9 h 40 à 10 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)
JUNI3004	13	6 à 16 ans	Dim. 10 h 30 à 11 h 15	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)

JUNIOR 5

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 4 ou pouvoir, sur 10 m, nager le crawl, nager sur le dos et enfin, nager 25 m (1 longueur) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3005	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-07	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	02	6 à 16 ans	Ven. 19 h à 19 h 55	PSB	2017-04-07	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	03	6 à 16 ans	Sam. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	04	6 à 16 ans	Sam. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	05	6 à 16 ans	Sam. 10 h 30 à 11 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	06	6 à 16 ans	Sam. 11 h 30 à 12 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	07	6 à 16 ans	Sam. 11 h 30 à 12 h 25	PJA	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	08	6 à 16 ans	Dim. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	09	6 à 16 ans	Dim. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3005	10	6 à 16 ans	Dim. 11 h 30 à 12 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)

JUNIOR 6

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 5 ou pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 15 m et exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur 5 m et nager 50 m (2 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3006	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-07	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	02	6 à 16 ans	Sam. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	03	6 à 16 ans	Sam. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	04	6 à 16 ans	Sam. 10 h à 10 h 55	PJA	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	05	6 à 16 ans	Sam. 10 h 30 à 11 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	06	6 à 16 ans	Dim. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	07	6 à 16 ans	Dim. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	08	6 à 16 ans	Dim. 10 h 30 à 11 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3006	09	6 à 16 ans	Dim. 11 h 30 à 12 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)

JUNIOR 7

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 6 ou pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m, le dos élémentaire sur 15 m et nager 75 m (3 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3007	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-07	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3007	02	6 à 16 ans	Sam. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3007	03	6 à 16 ans	Sam. 10 h à 10 h 55	PJA	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3007	04	6 à 16 ans	Sam. 10 h 30 à 11 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3007	05	6 à 16 ans	Dim. 8 h à 8 h 55	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3007	06	6 à 16 ans	Dim. 11 h 30 à 12 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)

JUNIOR 8

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 7 ou pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 50 m, le dos élémentaire sur 25 m, exécuter le coup de pied fouetté sur le ventre sur 15 m et nager 150 m (6 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3008	01	6 à 16 ans	Ven. 18 h à 18 h 55	PSB	2017-04-07	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3008	02	6 à 16 ans	Sam. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3008	03	6 à 16 ans	Sam. 11 h 30 à 12 h 25	PJA	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3008	04	6 à 16 ans	Dim. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)

JUNIOR 9

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 8 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 75 m, le dos élémentaire et la brasse sur 25 m et nager 300 m (12 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3009	01	6 à 16 ans	Ven. 19 h à 19 h 55	PSB	2017-04-07	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3009	02	6 à 16 ans	Sam. 10 h à 10 h 55	PJA	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3009	03	6 à 16 ans	Sam. 11 h 30 à 12 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3009	04	6 à 16 ans	Dim. 10 h 30 à 11 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)

JUNIOR 10

- Préalables : avoir réussi le cours Junior 9 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 100 m, le dos élémentaire et la brasse sur 50 m, la marinière sur 15 m et nager 400 m (16 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3010	01	6 à 16 ans	Ven. 19 h à 19 h 55	PSB	2017-04-07	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3010	02	6 à 16 ans	Sam. 10 h à 10 h 55	PJA	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3010	03	6 à 16 ans	Sam. 11 h 30 à 12 h 25	PSB	2017-04-08	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)
JUNI3010	04	6 à 16 ans	Dim. 10 h 30 à 11 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	63 \$ (94,50 \$)

NATATION ESSENTIEL 1

- Dans ce cours, l'élève apprend à être de plus en plus à l'aise dans l'eau peu profonde grâce à l'acquisition de notions et de techniques de base liées à la sécurité aquatique.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUD3010	01	Adultes, débutant	Jeu. 18 h 30 à 19 h 25	PJA	2017-04-13	10 sem.	p. 21

NATATION ESSENTIEL 2

- Dans ce cours, l'élève apprend le crawl et le dos crawlé en augmentant son habileté et son endurance sur 15 m, ainsi qu'en approfondissant les connaissances et les techniques liées à la sécurité aquatique.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUD3011	01	Adultes, initié	Jeu. 19 h 30 à 20 h 25	PJA	2017-04-13	10 sem.	p. 21

NATATION ESSENTIEL 3

- Dans ce cours, l'élève améliore les principales nages, le crawl, le dos crawlé, la brasse, la marinière et le dos élémentaire, en travaillant particulièrement en endurance. Le but est de nager 250 m (10 longueurs).
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUD3020	01	Apprentissage	Mar. 20 h à 20 h 55	PJA	2017-04-11	10 sem.	p. 21

NATATION ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT

- Ce cours en est un d'entraînement et de perfectionnement. L'élève améliore les principales nages, le crawl, le dos crawlé, la brasse et le dos élémentaire.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUD3030	01	Perfectionnement	Mar. 21 h à 21 h 55	PJA	2017-04-11	10 sem.	p. 21

OLYMPIQUES SPÉCIAUX

- L'activité s'adresse aux enfants ayant une déficience intellectuelle.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
EVEN3001	01	7 ans ou +	Dim. 12 h à 12 h 45	PSB	2017-04-09	10 sem.	56 \$ (84 \$)

MÉDAILLE DE BRONZE

- Exigence : avoir suivi le cours Junior 10 ou avoir obtenu l'Étoile de bronze et avoir 13 ans
- 25 heures de formation et un examen
- Horaire pouvant être modifié sans avis
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
NACF3001	01	13 ans ou +	Sam. 17 h à 20 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	123 \$ (184,50 \$)

CROIX DE BRONZE

- Exigence : avoir obtenu la Médaille de bronze et avoir 14 ans
- 30 heures de formation et un examen
- Horaire pouvant être modifié sans avis
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
NACF3002	01	14 ans ou +	Dim. 17 h 15 à 20 h 45	PSB	2017-04-09	10 sem.	155 \$ (232,50 \$)

PREMIERS SOINS, GÉNÉRAL 

- Exigences : avoir obtenu la Croix de Bronze et avoir 14 ans
- Goûter pour deux midis
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
NACF3003	01	14 ans ou +	Sam., dim. 9 h à 17 h 30	PSB	2017-04-08	2 jours	79 \$ (118,50 \$)

SAUVETEUR NATIONAL 

- Exigences : avoir obtenu la Croix de bronze, avoir suivi le cours Premiers soins général et avoir 16 ans
- 40 heures de formation et un examen
- Horaire pouvant être modifié sans avis, selon les besoins liés à la formation
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
NACF3004	01	16 ans ou +	Sam. 16 h à 20 h 30	PSB	2017-04-15	9 sem.	184 \$ (276 \$)

MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE 

- La Croix-Rouge a élaboré un programme pour former des moniteurs en natation et en sécurité aquatique. Cette formation prépare les candidats à enseigner ses différents programmes de formation aquatique.
- Le cours se divise en quatre volets :
 - évaluation des techniques : de 3 à 6 heures
 - formation en ligne : de 14 à 20 heures
 - stage en enseignement : 8 heures minimums
 - formation en classe et dans la piscine : 21 heures
- Exigences : avoir 15 ans avant la dernière journée du cours et détenir le certificat de Croix de Bronze délivré par la Société de sauvetage
- Coût de la certification et du manuel inclus dans le prix indiqué

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
NACF3010	01	15 ans ou +	Ven. 18 h à 22 h	PSB	2017-04-07	10 sem.	280 \$ (420 \$)

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL 

- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
NACF3005	02	16 ans ou +	Sam. 17 h à 22 h	PJA	2017-06-10	1 jour	64 \$ (96 \$)

REQUALIFICATION MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE 

- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
NACF3008	01	16 ans ou +	Dim. 16 h à 20 h	PJA	2017-06-11	1 jour	59 \$ (88,50 \$)

ACTIVITÉS OFFERTES L'ÉTÉ

- En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.
- Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que celle-ci ne puisse être reportée, aucun remboursement ne sera effectué.

AQUAFORME POUR LES AÎNÉS

- Conditionnement physique dans une piscine intérieure (niveau d'eau peu profond)
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUF3005	51	55 ans ou +	Lun. 10 h à 10 h 55	PSB	2017-06-26	7 sem.	Ci-dessous
AQUF3005	52	55 ans ou +	Mar. 10 h à 10 h 55	PSB	2017-06-27	7 sem.	Ci-dessous
AQUF3005	53	55 ans ou +	Mer. 10 h à 10 h 55	PSB	2017-06-28	7 sem.	Ci-dessous
AQUF3005	54	55 ans ou +	Jeu. 10 h à 10 h 55	PSB	2017-06-29	7 sem.	Ci-dessous
AQUF3005	55	55 ans ou +	Ven. 10 h à 10 h 55	PSB	2017-06-30	7 sem.	Ci-dessous

AQUAJOGGING

- Conditionnement physique (niveau d'eau profond)
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUF3009	51	Adultes	Mar. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-06-27	7 sem.	Ci-dessous
AQUF3009	52	Adultes	Jeu. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-06-29	7 sem.	Ci-dessous

COÛTS	1 FOIS SEM.	2 FOIS SEM.	3 FOIS SEM.	4 FOIS SEM.	5 FOIS SEM.
ÉTÉ (7 SEMAINES)					
Adultes					
résidant à Québec	57 \$	101 \$	150 \$	172 \$	350 \$
résidant ailleurs	85,50 \$	151,50 \$	225 \$	258 \$	321 \$
Aînés (55 ans ou +)					
résidant à Québec	49 \$	86 \$	127 \$	166 \$	209 \$
résidant ailleurs	73,50 \$	129 \$	190,50 \$	249 \$	313,50 \$

AQUAFORME POUR LES AÎNÉS

- Conditionnement physique dans une piscine extérieure (niveau d'eau peu profond)
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AQUF3011	51	55 ans ou +	Lun. 10 h à 10 h 55	PGG	2017-06-26	8 sem.	Ci-dessous
AQUF3011	52	55 ans ou +	Mer. 10 h à 10 h 55	PGG	2017-06-28	8 sem.	Ci-dessous
AQUF3011	53	55 ans ou +	Ven. 10 h à 10 h 55	PGG	2017-06-29	8 sem.	Ci-dessous

COÛTS	1 FOIS SEM.	2 FOIS SEM.	3 FOIS SEM.
ÉTÉ (8 SEMAINES)			
Aînés (55 ans ou +)			
résidant à Québec	52 \$	98 \$	143 \$
résidant ailleurs	78 \$	147 \$	214,50 \$

CROIX-ROUGE (Programme de la)

- Renseignements : 418 641-6284
- En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.
- Advenant l'annulation d'une séance d'activité en raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que celle-ci ne puisse être reportée, aucun remboursement ne sera effectué.
- Les parents accompagnant un enfant de moins de 8 ans doivent choisir un vestiaire selon leur sexe.
- Les montants indiqués entre parenthèses sont ceux que doivent payer les personnes résidant à l'extérieur de Québec.

CROIX-ROUGE NATATION, PRÉSCOLAIRE (De 6 mois à 6 ans moins un jour, à la date de début du cours)

TORTUE DE MER

- Ce cours vise une plus grande autonomie chez l'enfant. Celui-ci développe son habileté à glisser et à flotter. Il se familiarise avec l'eau en faisant des entrées sécuritaires.
- La présence d'un parent est obligatoire.
- L'emploi du ballon dorsal est recommandé.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3003	53	24 à 36 mois	Lun., mer., ven. 11 h 30 à 12 h	PBE	2017-06-26	8 cours	34 \$ (51 \$)
PRES3003	54	24 à 36 mois	Lun., mer., ven. 11 h 30 à 12 h	PBE	2017-07-17	8 cours	34 \$ (51 \$)

LOUTRE DE MER

- Ce cours de transition permet à l'enfant de perfectionner sa capacité à flotter et à glisser. Il apprend à nager seul sur 1 m.
- Ce cours est progressif : un parent accompagne l'enfant dans l'eau au début, puis il le laisse aux bons soins du moniteur.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3004	53	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h 30 à 12 h	PBE	2017-06-26	8 cours	34 \$ (51 \$)
PRES3004	54	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h 30 à 12 h	PBE	2017-07-17	8 cours	34 \$ (51 \$)

SALAMANDRE

- Préalables : être à l'aise dans l'eau peu profonde sans la présence du parent, flotter avec une aide et immerger le visage pendant trois secondes
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3005	53	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 30	PBE	2017-06-26	8 cours	34 \$ (51 \$)
PRES3005	54	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 30	PBE	2017-07-17	8 cours	34 \$ (51 \$)

POISSON-LUNE

- Préalables : avoir réussi le cours de niveau Salamandre, pouvoir flotter sur le ventre et sur le dos sans aide et nager sur une distance de 2 m
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3006	53	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 30	PBE	2017-06-26	8 cours	34 \$ (51 \$)
PRES3006	54	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 30	PBE	2017-07-17	8 cours	34 \$ (51 \$)

CROCODILE

- Préalables : avoir réussi le cours de niveau Poisson-Lune ou pouvoir sauter dans un bassin peu profond, flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide, se maintenir à la surface cinq secondes et nager 5 m de façon continue
- Ce cours en est un de transition : le participant s'adapte à un niveau d'eau plus profond.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3007	53	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 45	PBE	2017-06-26	8 cours	37 \$ (55,50 \$)
PRES3007	54	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 45	PBE	2017-07-17	8 cours	37 \$ (55,50 \$)

BALEINE

- Préalables : avoir réussi le cours de niveau Crocodile ou être en mesure de se déplacer dans un bassin profond, flotter et glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté sans aide et nager 10 m de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
PRES3008	53	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 45	PBE	2017-06-26	8 cours	37 \$ (55,50 \$)
PRES3008	54	3 à 5 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 45	PBE	2017-07-17	8 cours	37 \$ (55,50 \$)

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR**(De 6 ans, à la date de début du cours, jusqu'à 16 ans)****JUNIOR 1** 

- Le cours familiarise l'enfant avec les installations aquatiques. Le participant qui n'a jamais suivi de cours de natation, celui qui est peu à l'aise dans l'eau et celui qui ne peut nager seul sont initiés à la flottabilité et aux glissements.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3001	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 45	PBE	2017-06-26	8 cours	37 \$ (55,50 \$)
JUNI3001	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 45	PBE	2017-07-17	8 cours	37 \$ (55,50 \$)

JUNIOR 2 

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 1 ou pouvoir se déplacer dans un bassin profond avec une aide, flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide et nager 5 m de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3002	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 45	PBE	2017-06-26	8 cours	37 \$ (55,50 \$)
JUNI3002	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 45	PBE	2017-07-17	8 cours	37 \$ (55,50 \$)

JUNIOR 3 

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 2 ou nager 5 m sur le ventre, en tournant les bras, et nager 10 m sur le dos
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3003	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 45	PBE	2017-06-26	8 cours	37 \$ (55,50 \$)
JUNI3003	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 45	PBE	2017-07-17	8 cours	37 \$ (55,50 \$)

JUNIOR 4 

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 3 ou nager le crawl sur une distance de 5 m et nager sur le dos, tous deux sur 15 m de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3004	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 45	PBE	2017-06-26	8 cours	37 \$ (55,50 \$)
JUNI3004	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 45	PBE	2017-07-17	8 cours	37 \$ (55,50 \$)

JUNIOR 5

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 4 ou nager le crawl et nager sur le dos, tous deux sur 10 m et nager 25 m (1 longueur) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3005	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-06-26	8 cours	40 \$ (60 \$)
JUNI3005	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-07-17	8 cours	40 \$ (60 \$)

JUNIOR 6

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 5 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 15 m et exécuter, sur 5 m, le coup de pied fouetté sur le dos et nager 50 m (2 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3006	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-06-26	8 cours	40 \$ (60 \$)
JUNI3006	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-07-17	8 cours	40 \$ (60 \$)

JUNIOR 7

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 6 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m, le dos élémentaire sur 15 m et nager 75 m (3 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3007	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-06-26	8 cours	40 \$ (60 \$)
JUNI3007	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 55	PBE	2017-07-17	8 cours	40 \$ (60 \$)

JUNIOR 8

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 7 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 50 m, le dos élémentaire sur 25 m et exécuter le coup de pied fouetté sur 15 m et nager 150 m (6 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3008	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-06-26	8 cours	40 \$ (60 \$)
JUNI3008	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 55	PBE	2017-07-17	8 cours	40 \$ (60 \$)

JUNIOR 9

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 8 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 75 m, le dos élémentaire et la brasse sur 25 m et nager 300 m (12 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3009	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-06-26	8 cours	40 \$ (60 \$)
JUNI3009	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-07-17	8 cours	40 \$ (60 \$)

JUNIOR

- Exigences : avoir réussi le cours de niveau Junior 9 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 100 m, le dos élémentaire et la brasse sur 50 m, la marinière sur 15 m et nager 400 m (16 longueurs) de façon continue
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
JUNI3010	53	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-06-26	8 cours	40 \$ (60 \$)
JUNI3010	54	6 à 16 ans	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-07-17	8 cours	40 \$ (60 \$)

NATATION (Essentiel 1 et 2)

- Le débutant se familiarise avec les techniques de base et apprend les notions liées à la sécurité aquatique de sorte qu'il se sente plus à l'aise dans un bassin peu profond.
- L'initié apprend les nages principales (crawl et dos crawlé) en augmentant son habileté et son endurance sur 15 m et en approfondissant les connaissances et les techniques acquises.
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT (N-RÉS.)
AQUD3010	53	Adultes Débutant et initié	Lun., mer., ven. 10 h à 10 h 55	PBE	2017-06-26	8 cours	50 \$ (75 \$)
AQUD3010	54	Adultes Débutant et initié	Lun., mer., ven. 11 h à 11 h 55	PBE	2017-07-17	8 cours	50 \$ (75 \$)

NATATION SAINTE-FOY–HAUTE-SAINT-CHARLES (Activités de)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 8796; coach@natation-nsh.com; www.natation-nsh.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par courriel (coach@natation-nsh.com)
- Rabais de 20 % offert au 2^e enfant de la famille
- Frais d'affiliation et coût des assurances payables une fois par an sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (chèque libellé à l'ordre de NSH)

ACTIVITÉ	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	COÛT
NACL3026	01	8 ans ou -	2016-09-01 au 2017-08-31	60 \$
NACL3026	02	9 et 10 ans	2016-09-01 au 2017-08-31	80 \$
NACL3026	03	11 à 14 ans	2016-09-01 au 2017-08-31	105 \$
NACL3026	04	15 ans ou +	2016-09-01 au 2017-08-31	125 \$

ÉCOLE DE NATATION (Activités de l')

Groupe Bronze

- L'enfant doit se tenir dans l'eau ou nager seul, avec ou sans objet flottant, mais il ne connaît pas les techniques liées à la nage.
- Les groupes se composent de quatre nageurs au minimum. L'âge et le niveau d'habiletés déterminent le nombre de participants dans un groupe.

Groupe Argent

- Ce niveau regroupe majoritairement des enfants de 6 à 10 ans qui remplissent les exigences demandées dans le niveau Bronze.
- Les cours sont dispensés par des entraîneurs à des groupes de 8 à 10 enfants.

Groupe Or

- Ce niveau regroupe majoritairement des jeunes de 8 à 11 ans qui remplissent les exigences demandées dans le niveau Argent.
- Les cours sont dispensés par des entraîneurs à des groupes de 10 à 20 personnes.

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3003	01	4 à 8 ans (Bronze)	Jeu. 17 h 30 à 18 h 30	PJA	2017-03-30	11 sem.	90 \$
NACL3003	02	4 à 8 ans (Bronze)	Sam. 9 h à 10 h	PJA	2017-04-01	11 sem.	90 \$
NACL3003	03	4 à 8 ans (Bronze)	Jeu. 17 h 30 à 18 h 30 Sam. 9 h à 10 h	PJA	2017-03-30	11 sem.	130 \$
NACL3003	04	6 à 10 ans (Argent)	Jeu. 17 h 30 à 18 h 30 Sam. 9 h à 10 h	PJA	2017-03-30	11 sem.	130 \$
NACL3003	05	8 à 11 ans (Or)	Lun. 17 h 30 à 18 h 30 Jeu. 17 h 30 à 18 h 30 Sam. 8 h à 9 h	PJA	2017-03-27	11 sem.	160 \$

NATATION COMPÉTITIVE

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3002	01	8 ans ou + Développement	Lun. 17 h à 18 h 30 Mer. 17 h à 18 h 15 Sam. 7 h 30 à 9 h	PJA	2017-03-27	11 sem.	175 \$
NACL3025	01	11 ans ou + Provincial (A-AA-AAA)	Lun., mer. 16 h 30 à 18 h 30 Mar., jeu. 6 h 30 à 8 h et 16 h 30 à 18 h 30 Sam. 7 h à 9 h	PJA PEPS PSB PJA	2017-03-27	14 sem.	5 fois/sem. 250 \$
NACL3025	02	11 ans ou + Provincial (A-AA-AAA)	Lun., mer. 16 h 30 à 18 h 30 Mar., jeu. 6 h 30 à 8 h et 16 h 30 à 18 h 30 Sam. 7 h à 9 h	PJA PEPS PSB PJA	2017-03-27	14 sem.	6 fois/sem. 285 \$

CAMP DE NATATION

- Exigences : avoir 5 ans et ne pas craindre l'eau
- Service de garde : de 7 h 30 à 9 h et de 16 h 30 à 17 h 30 (coût inclus dans le montant demandé)
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par courriel (coach@natation-nsh.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CAMP3008	51	5 à 12 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	PSB	2017-08-21	1 sem.	150 \$

NATATION MAÎTRE-NAGEUR

- Renseignements : 418 641-6301, poste 8796, maitres-nageurs@natation-nsh.com; www.natation-nsh.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par courriel (maitres-nageurs@natation-nsh.com)
- Frais d'affiliation et coût des assurances payables une fois par an, sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (chèque libellé à l'ordre de NSH)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	COÛT
NACL3026	05	Maître-nageur	Du 2016-09-01 au 2017-08-31	60 \$

PRINTEMPS

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3001	01	18 ans ou +	Lun. 20 h à 21 h 30 Lun., ven. 6 h à 7 h 30 Mar., jeu. 6 h à 7 h 30 Mer. 20 h à 21 h 30 Sam. 6 h 30 à 8 h	PSB PJA PEPS PJA PSB	2017-04-03	12 sem.	1 fois sem. : 96 \$
NACL3001	02	18 ans ou +	Lun. 20 h à 21 h 30 Lun., ven. 6 h à 7 h 30 Mar., jeu. 6 h à 7 h 30 Mer. 20 h à 21 h 30 Sam. 6 h 30 à 8 h	PSB PJA PEPS PJA PSB	2017-04-03	12 sem.	2 fois sem. : 120 \$
NACL3001	03	18 ans ou +	Lun. 20 h à 21 h 30 Lun., ven. 6 h à 7 h 30 Mar., jeu. 6 h à 7 h 30 Mer. 20 h à 21 h 30 Sam. 6 h 30 à 8 h	PSB PJA PEPS PJA PSB	2017-04-03	12 sem.	3 fois sem. ou + : 144 \$

ÉTÉ

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3001	51	18 ans ou +	Lun. 17 h 30 à 19 h Mar., jeu. 6 h à 7 h 30 Sam. 7 h à 8 h 30	PSB PSB PGG	2017-06-26	10 sem.	1 fois/sem. : 88 \$
NACL3001	52	18 ans ou +	Lun. 17 h 30 à 19 h Mar., jeu. 6 h à 7 h 30 Sam. 7 h à 8 h 30	PSB PSB PGG	2017-06-26	10 sem.	2 fois/sem. : 110 \$
NACL3001	53	18 ans ou +	Lun. 17 h 30 à 19 h Mar., jeu. 6 h à 7 h 30 Sam. 7 h à 8 h 30	PSB PSB PGG	2017-06-26	10 sem.	3 fois/sem. ou + : 132 \$

TRIATHLON

- Responsable : Germain Bilodeau, 418 847-0919, triathlon@natation-nsh.com
- Activité regroupant la natation, la course, le spinning ou le vélo
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par courriel (maitres-nageurs@natation-nsh.com)
- Obligation de s'inscrire aux Maîtres-Nageurs et de payer les frais d'adhésion
- Droits d'inscription relatifs à la natation non inclus dans ceux du triathlon
- Mardi et jeudi : groupe spécifique au triathlon (Natation Maître-Nageur)

PRINTEMPS

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3015	01	18 ans ou +	Lun. 18 h 15 à 19 h 15 (course) Mer. 19 h à 20 h (spinning) Sam. 8 h 20 à 10 h (course) Sam. 15 h à 16 h 40	PSB Cégep de Sainte-Foy PSB Cégep de Sainte-Foy	2017-04-03	12 sem.	85 \$ ¹

ÉTÉ

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3015	51	18 ans ou +	Lun. 18 h 15 à 20 h (vélo) Mer. 18 h 15 à 20 h (course) Sam. 7 h à 9 h 30 (eau libre/vélo/course)	PSB PJA Lac Beauport	2017-06-26	10 sem.	85 \$ ¹

¹Le coût du volet Natation n'est pas inclus dans celui du triathlon. Pour s'inscrire à la natation, écrire NACL3001. L'affiliation doit être payée 1 fois par année (NACL3026).

ARO, CLUB DE PLONGEON DE QUÉBEC (Activités de)

- Renseignements : Johanne Boivin ou Andréanne Lafleur-Caouette, 418 656-2131, poste 12325; infoplongeon.aro@gmail.com; www.aroplongeon.ca
- Inscription : sur le site Internet du club (www.aroplongeon.ca)
- Chèque libellé à l'ordre d'ARO, Club de plongeon de Québec
- Affiliation obligatoire à Plongeon Québec, payable une fois par an (10 \$)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PLON3002	01	5 à 7 ans	Dim. 10 h 30 à 11 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	109 \$
PLON3002	02	8 à 11 ans	Dim. 11 h 30 à 12 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	109 \$
PLON3002	03	12 à 14 ans	Dim. 12 h 30 à 13 h 25	PSB	2017-04-09	10 sem.	109 \$
PLON3002	04	15 ans et +	Mar. 18 h 30 à 20 h	PEPS	2017-04-04	10 sem.	164 \$
PLON3002	05	15 ans et +	Ven. 18 h à 19 h 30	PEPS	2017-04-07	10 sem.	164 \$

CLUB DE WATERPOLO LES HYDRES DE QUÉBEC (Activités du)

- Renseignements : info@waterpololeshydres.ca
- Inscription sur le site Internet du club (www.waterpololeshydres.ca), au moyen d'une carte de crédit
- Droits d'inscription couvrent les frais d'entraînement et ceux de l'adhésion à la Fédération de waterpolo du Québec
- Frais supplémentaires demandés pour participer aux tournois et pour acheter les bonnets de waterpolo et les vêtements, s'il y a lieu
- Politique familiale : réduction de 25 % des droits d'inscription accordée au 2^e membre de la famille et aux suivants
 - Montant le plus élevé : considéré celui que doit payer le 1^{er} membre de la famille

ÉCOLE DE NATATION : DAUPHINEAU

- Objectif : maîtriser les styles de nage classique (dos, brasse et crawl) et de waterpolo (dos de polo et crawl polo) ainsi que les déplacements glissés et la nage sur place en jouant avec un ballon
- Exigences :
 - Niveau 1 : junior 3 complété ou nager le crawl et le dos crawlé sur 15 m
 - Niveau 2 : niveau 1 ou junior 5 complété ou nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m
 - Niveau 3 : niveau 2 ou junior 7 complété ou nager le crawl et le dos crawlé sur 50 m
 - Niveau 4 : niveau 3 ou junior 9 complété ou nager le crawl et le dos crawlé sur 100 m

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3024	01	5 à 12 ans, niveau 1	Sam. 9 h à 9 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	60 \$
NACL3024	02	5 à 12 ans, niveau 2	Sam. 10 h à 10 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	60 \$
NACL3024	03	5 à 12 ans, niveau 3	Sam. 11 h à 11 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	60 \$
NACL3024	04	5 à 12 ans, niveau 4	Sam. 12 h à 12 h 55	PSB	2017-04-08	10 sem.	60 \$

TRIO AQUATIQUE

- S'initier au waterpolo, à la nage synchronisée et au plongeon
- Exigence : pouvoir nager dans un bassin profond

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3005	01	Né en 2004 ou après	Sam. 15 h 30 à 17 h	PSB	2017-04-08	10 sem.	90 \$

S'ENTRAÎNER ET JOUER AU WATERPOLO

- Entraînements partagés entre les matchs internes et l'enseignement des techniques : natation, maniement de ballon, nage sur place, jeu d'équipe et familiarisation avec les règlements
- Participation des athlètes à des matchs contre d'autres équipes de même niveau en dehors des heures d'entraînement

MINIPOLO MIXTE

- Apprentissage de la nage en jouant au ballon, les pieds dans le fond du bassin, sur un champ de jeu plus petit
- Aucun contact entre les joueurs
- Application simplifiée des règlements

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3013	01	Nés en 2005 ou après	Dim. 16 h à 17 h 30	PSB	2017-04-09	7 sem.	90 \$

WATERPOLO, DE 12 À 17 ANS, COMPÉTITIF MIXTE

- Préparation aux compétitions
- Développement de son plein potentiel en tant qu'athlète

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3004	01	Né en 1999 ou après	Mar. 18 h 30 à 20 h Jeu. 18 h 30 à 20 h Dim. 16 h à 17 h 30	PSB	2017-04-09	7 sem.	140 \$

WATERPOLO UNIVERSITAIRE

- Entraînement préparatoire à l'adhésion à la Ligue universitaire du Québec

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3005	01	Né en 1998 ou avant	Mar. 18 h 30 à 20 h	PEPS	2017-04-10	7 sem.	Voir sur le site du Club

WATERPOLO MAÎTRE (MIXTE)

- Niveau supérieur à celui du waterpolo pour adultes (Découverte)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3014	01	Né en 1997 ou avant	Mer. 20 h à 21 h 30	PSB	2017-04-13	7 sem.	Voir sur le site du Club

WATERPOLO MAÎTRE FÉMININ

- Niveau supérieur à celui du waterpolo pour adultes (Découverte)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3008	01	Née en 1997 ou avant	Mer. 18 h 30 à 20 h	PEPS	2017-04-12	7 sem.	Voir sur le site du Club

WATERPOLO FÉMININ COMPÉTITIF

- Entraînement préparatoire au cours du plus haut niveau de waterpolo au Québec

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3009	01	Né en 1997 ou avant	Mer. 18 h 30 à 20 h 30	PEPS	2017-04-12	7 sem.	Voir sur le site du Club

WATERPOLO MASCULIN COMPÉTITIF

- Entraînement préparatoire au cours du plus haut niveau de waterpolo au Québec

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL3012	01	Né en 1997 ou avant	Lun. 18 h 30 à 20 h Mer. 20 h à 21 h 30 Jeu. 20 h à 21 h 30	PEPS PSB PSB	2017-04-10	7 sem.	Voir sur le site du Club

CENTRE SPORTIF DU CAMPUS NOTRE-DAME-DE-FOY (Activités du)

- Inscription : par Internet seulement (www.cndf.qc.ca/sport.NET)
- Renseignements : 418 872-8242, poste 1218; www.cndf.ca

ACTIVITÉS OFFERTES AU PRINTEMPS ET À L'ÉTÉ

- La programmation complète se trouve sur le site Internet du centre sportif du campus (www.cndf.ca).

Printemps (du 3 avril au 9 juin)

- Préinscription
 - du 13 mars, 18 h, au 20 mars, 12 h (pour ceux et celles inscrits à la session d'hiver et leur famille immédiate)
- Inscription
 - Enfants : du 20 mars, 18 h, au 7 avril, 12 h
 - Adultes : du 20 mars, 18 h, au 4 avril, 8 h

Été (du 4 juillet au 14 août)

- Inscription : du 15 mai, 18 h, au 20 juin, 8 h

Cours offerts

- Adolescents
 - Conditionnement physique aquatique (de 11 à 16 ans)
 - Étoile de bronze
 - Médaille de bronze
 - Croix de bronze
 - Premiers soins général (préalable Sauveteur national)
 - Sauveteur national (option piscine)
 - Moniteur en sécurité aquatique

- Adultes
 - Natation : débutant (nat1), intermédiaire (nat2) et avancé (nat3)
 - Aquapoussette pour les mamans et leur bébé
 - Prénatal aquatique
 - Conditionnement physique aquatique (nouveau : mardi et vendredi à 6 h 30)
 - Entraînement aquatique en parcours (*crossfit* aquatique)
 - Aquaforme (adultes y compris les personnes de 65 ans ou plus)
 - Aqua jogging (aquaforme dans un bassin profond)
 - Aquapilates
 - Bains animés pour les retraités
 - Bains libres pour tous (gratuit)
- Autres activités
 - *Le Tour du monde de Karibou* (activités motrices effectuées dans un gymnase, s'adresse aux enfants de 1 à 4 ans), spinning, formation en spinning (niveau 1), conditionnement physique en salle (abonnement nécessaire)

CLUB DE NATATION RÉGION DE QUÉBEC (CNQ) (Activités du)

- Renseignements : 418 656-5837; info@cnq.club; www.cnq.club

Inscription

- Printemps : du 19 mars, 10 h, au 16 avril, 22 h
- Été : du 10 juin, 10 h, au 5 juillet, 22 h

Modalités

- Par téléphone ou sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca)
- Pour vous inscrire à une des activités offertes par le Club de natation, région Québec, vous devez être membre.
- Pour ce faire, vous devez avoir payé les frais d'affiliation de la Fédération de natation du Québec, selon le niveau. Cette affiliation est valable jusqu'au 31 août 2017; elle est payable une fois par an
- Pour être membre du club, ajoutez à votre panier le code d'activité associé lorsque vous faites votre inscription en ligne
 - École de natation : niveaux jaune, orange, vert et bleu, inscrire le code NACL9001
 - Niveau rouge, choisir l'une des activités suivantes : 8 ans ou moins - NACL9003, de 9 à 10 ans - NACL9004, de 11 à 14 ans - NACL9005. Code d'activité pour les maîtres-nageurs : NACL9002

Affiliation

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	DURÉE	COÛT
NACL9001	70	École de natation	2016-09-01 au 2017-08-31	3 \$
NACL9003	70	Compétitif, 5 à 8 ans	2016-09-01 au 2017-08-31	57 \$
NACL9004	70	Compétitif, 9 à 10 ans	2016-09-01 au 2017-08-31	77 \$
NACL9005	70	Compétitif, 11 à 14 ans	2016-09-01 au 2017-08-31	104 \$
NACL9002	70	Maîtres-nageurs, 18 ans ou +	2016-09-01 au 2017-08-31	56 \$

ÉCOLE DE NATATION, NIVEAU JAUNE

- Critère d'admissibilité : nager à l'aide d'un objet flottant (sans la présence d'un parent)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL9301	01	3 à 15 ans	Lun. 17 h 45 à 18 h 15	CNDF	2017-04-03	10 sem.	67 \$
NACL9301	02	3 à 15 ans	Lun. 18 h 15 à 18 h 45	CNDF	2017-04-03	10 sem.	67 \$
NACL9301	03	3 à 15 ans	Lun. 18 h 45 à 19 h 15	CNDF	2017-04-03	10 sem.	67 \$
NACL9301	04	3 à 15 ans	Mer. 17 h 45 à 18 h 15	CNDF	2017-04-05	10 sem.	67 \$
NACL9301	05	3 à 15 ans	Mer. 18 h 15 à 18 h 45	CNDF	2017-04-05	10 sem.	67 \$
NACL9301	06	3 à 15 ans	Mer. 18 h 45 à 19 h 15	CNDF	2017-04-05	10 sem.	67 \$
NACL9311	01	3 à 15 ans	Mar. 17 h 45 à 18 h 15	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	67 \$
NACL9311	02	3 à 15 ans	Mar. 18 h 15 à 18 h 45	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	67 \$
NACL9311	03	3 à 15 ans	Mar. 18 h 45 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	67 \$
NACL9311	04	3 à 15 ans	Jeu. 17 h 45 à 18 h 15	CSMSA	2017-04-06	10 sem.	67 \$
NACL9311	05	3 à 15 ans	Jeu. 18 h 15 à 18 h 45	CSMSA	2017-04-06	10 sem.	67 \$
NACL9311	06	3 à 15 ans	Jeu. 18 h 45 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-06	10 sem.	67 \$
NACL9311	07	3 à 15 ans	Ven. 17 h 30 à 18 h	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	67 \$
NACL9311	08	3 à 15 ans	Ven. 18 h à 18 h 30	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	67 \$
NACL9311	09	3 à 15 ans	Ven. 18 h 30 à 19 h	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	67 \$
NACL9311	10	3 à 15 ans	Ven. 19 h à 19 h 30	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	67 \$

ÉCOLE DE NATATION, NIVEAU ORANGE

- Critère d'admissibilité : savoir nager seul, sur le ventre et sur le dos, sur une distance de 10 m
- Il est possible de choisir un second entraînement de même niveau

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL9302	01	3 à 15 ans	Lun. 17 h 45 à 18 h 30	CNDF	2017-04-03	10 sem.	82 \$
NACL9302	02	3 à 15 ans	Lun. 18 h 30 à 19 h 15	CNDF	2017-04-03	10 sem.	82 \$
NACL9302	03	3 à 15 ans	Mer. 17 h 45 à 18 h 30	CNDF	2017-04-05	10 sem.	82 \$
NACL9302	04	3 à 15 ans	Mer. 18 h 30 à 19 h 15	CNDF	2017-04-05	10 sem.	82 \$
NACL9312	01	3 à 15 ans	Mar. 17 h 45 à 18 h 30	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	82 \$
NACL9312	02	3 à 15 ans	Mar. 18 h 30 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	82 \$
NACL9312	03	3 à 15 ans	Jeu. 17 h 45 à 18 h 30	CSMSA	2017-04-06	10 sem.	82 \$
NACL9312	04	3 à 15 ans	Jeu. 18 h 30 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-06	10 sem.	82 \$
NACL9312	05	3 à 15 ans	Ven. 17 h 30 à 18 h 15	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	82 \$
NACL9312	06	3 à 15 ans	Ven. 18 h 15 à 19 h	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	82 \$
NACL9312	07	3 à 15 ans	Ven. 19 h à 19 h 45	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	82 \$

ÉCOLE DE NATATION, NIVEAU VERT

- Critère d'admissibilité : savoir nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m
- Il est possible de choisir un second entraînement de même niveau

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL9303	01	3 à 15 ans	Lun. 17 h 45 à 18 h 30	CNDF	2017-04-03	10 sem.	82 \$
NACL9303	02	3 à 15 ans	Lun. 18 h 30 à 19 h 15	CNDF	2017-04-03	10 sem.	82 \$
NACL9303	03	3 à 15 ans	Mar. 17 h 45 à 18 h 30	CNDF	2017-04-04	10 sem.	82 \$
NACL9303	04	3 à 15 ans	Mar. 18 h 30 à 19 h 15	CNDF	2017-04-04	10 sem.	82 \$
NACL9313	01	3 à 15 ans	Mar. 17 h 45 à 18 h 30	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	82 \$
NACL9313	02	3 à 15 ans	Mar. 18 h 30 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	82 \$
NACL9313	03	3 à 15 ans	Jeu. 17 h 45 à 18 h 30	CSMSA	2017-04-06	10 sem.	82 \$
NACL9313	04	3 à 15 ans	Jeu. 18 h 30 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-06	10 sem.	82 \$
NACL9313	05	3 à 15 ans	Ven. 18 h à 18 h 45	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	82 \$
NACL9313	06	3 à 15 ans	Ven. 18 h 45 à 19 h 30	CSMSA	2017-04-07	10 sem.	82 \$

ÉCOLE DE NATATION, NIVEAU BLEU

- Critère d'admissibilité : savoir nager sur 75 m le crawl et le dos crawlé ainsi que la brasse sur 25 m

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL9304	01	3 à 15 ans	Lun., mer. 18 h à 18 h 55	CNDF	2017-04-03	10 sem.	144 \$
NACL9314	01	3 à 15 ans	Mar., jeu. 17 h 45 à 18 h 40	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	144 \$

ÉCOLE DE NATATION, NIVEAU ROUGE

- Critère d'admissibilité : savoir nager sur 200 m le crawl, sur 75 m le dos crawlé sur 50 m la brasse et 10 minutes sans arrêter (endurance)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL9305	01	3 à 8 ans	Lun., mer. 18 h à 18 h 55 Sam. 7 h à 10 h	CNDF	2017-04-03	10 sem.	207 \$
NACL9305	02	9 à 10 ans	Lun., mer. 18 h à 18 h 55 Sam. 7 h à 10 h	CNDF	2017-04-03	10 sem.	207 \$
NACL9305	03	11 à 14 ans	Lun., mer. 18 h à 18 h 55 Sam. 7 h à 10 h	CNDF	2017-04-03	10 sem.	207 \$
NACL9315	01	3 à 8 ans	Mar., jeu. 18 h 20 à 19 h 15 Sam. 7 h à 10 h	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	207 \$
NACL9315	02	9 à 10 ans	Mar., jeu. 18 h 20 à 19 h 15 Sam. 7 h à 10 h	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	207 \$
NACL9315	03	11 à 14 ans	Mar., jeu. 18 h 20 à 19 h 15 Sam. 7 h à 10 h	CSMSA	2017-04-04	10 sem.	207 \$

MAÎTRES-NAGEURS

- Entraînement dirigé en longueur pour les adultes de tous les calibres
- L'entraînement des maîtres-nageurs cohabite avec le club compétitif

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NACL9007	03	18 ans et +	Lun. 17 h 30 à 19 h	CSMSA	2017-04-03	12 sem.	77 \$/1 fois sem. 119 \$/2 fois sem. 144 \$/3 fois sem.
NACL9007	13	18 ans et +	Lun. 6 h 30 à 8 h	PEPS	2017-04-03	12 sem.	Voir coût ci-dessus
NACL9007	06	18 ans et +	Mar. 17 h 45 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-04	12 sem.	Voir coût ci-dessus
NACL9007	09	18 ans et +	Mer. 17 h 30 à 19 h	CSMSA	2017-04-05	12 sem.	Voir coût ci-dessus
NACL9007	14	18 ans et +	Mer. 6 h 30 à 8 h	PEPS	2017-04-05	12 sem.	Voir coût ci-dessus
NACL9007	10	18 ans et +	Jeu. 17 h 45 à 19 h 15	CSMSA	2017-04-06	12 sem.	Voir coût ci-dessus
NACL9007	11	18 ans et +	Ven. 17 h à 18 h 30	CSMSA	2017-04-07	12 sem.	Voir coût ci-dessus
NACL9007	15	18 ans et +	Ven. 6 h 30 à 8 h	PEPS	2017-04-07	12 sem.	Voir coût ci-dessus



Activités physiques, sportives et de plein air

AÉROBIE

- Renseignements : 418 522-3865; oxygene@live.ca; www.facebook.com/oxygene.qc
- Inscription : par la poste (8, rue des Cyprès, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier G3N 1B6)
- Entraînement cardiovasculaire et musculaire en plein air au son d'une musique dynamique et exercices au sol visant le raffermissement des abdominaux, des cuisses et des fessiers; cours complet et diversifié
- Chèque libellé à l'ordre de l'équipe Oxygène
- Au centre sportif de Sainte-Foy (CSSF), patinoire Robert-Chevalier, s'il pleut
- Matériel nécessaire : tapis de sol

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3008	01	16 ans ou + Débutant et intermédiaire	Lun. 18 h 45 à 19 h 45	AGB	2017-06-12	6 sem.	45 \$

AÉROBIE

- Renseignements : 418 522-3865; oxygene@live.ca, facebook.com/oxygene.qc
- Inscription : par la poste (8, rue des Cyprès, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier G3N 1B6)
- Entraînement cardiovasculaire et musculaire au son d'une musique dynamique et exercices au sol visant le raffermissement des abdominaux, des cuisses et des fessiers; cours complet et diversifié
- Aucune confirmation de l'inscription à moins d'un changement ou d'une annulation
- Aucuns frais supplémentaires demandés aux personnes habitant à l'extérieur de Québec
- Possibilité de reprendre un cours manqué
- Chèque libellé à l'ordre de l'équipe Oxygène
- 2 fois/semaine : 85 \$
- Cours du 22 mai : annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3810	01	Adultes	Lun. 19 h à 20 h	EA	2017-04-24	6 sem.	45 \$
CARD3810	02	Adultes	Mer. 19 h à 20 h	EA	2017-04-26	6 sem.	45 \$

AIDE À L'ATHLÈTE CAROUGEIS (Fondation d')

- Renseignements et formulaire : www.fondationathletecarougeois.ca;
info@fondationathletecarougeois.ca; fondationathletecarougeois@gmail.com

La Fondation :

- offre un soutien financier aux athlètes habitant le quartier du Cap-Rouge en vue de favoriser l'amélioration de leurs performances sportives;
- attribue des bourses deux fois par année, en juin et en décembre;
- octroie des sommes variant de 150 \$ à 1 200 \$ selon la catégorie : développement, relève, élite et excellence.

Critères d'admissibilité

L'athlète doit :

- toujours être actif et résider dans le quartier du Cap-Rouge depuis au moins un an;
- avoir participé à des compétitions au cours des 12 mois précédant la date de la demande;
- présenter une demande en remplissant le formulaire prévu à cet effet et le transmettre avant la date indiquée;
- s'engager à poursuivre son entraînement et à participer à des compétitions pendant toute l'année suivant la remise de la bourse.

COMITÉ DE BALLE MOLLE (HOMME-DÉTENTE) DE CAP-ROUGE INC. (Activités du)

- Renseignements : Jean Bricault, 418 651-6845, jbricault@videotron.ca; Bruno Michaud, 418 871-8588, louisebruno@live.ca
- Parties amicales, deux équipes
- Matériel nécessaire : chaussures appropriées et gant
- Endroit : parc Provancher (PP)
- Du 14 mai au 24 septembre, jeudi à 20 h 30 et dimanche à 10 h

Inscription

- Faire parvenir son inscription et son chèque (libellé à l'ordre de Balle molle [homme-détente] de Cap-Rouge inc.) à l'adresse suivante : Comité de balle molle (homme-détente) de Cap-Rouge inc., M. Jean Bricault, 1125, rue Louis-Armand-Desjardins, Québec G1Y 2B4
- Fournir ses nom, adresse postale (incluant le nom de son arrondissement), numéros de téléphone (à la maison et au travail) et adresse électronique, s'il y a lieu
- Droits d'inscription : résidents de Québec : 60 \$; autres : 90 \$ (priorité accordée aux résidents de Québec)

ASSOCIATION DE BASEBALL NOROÏT (Activités de l')

- Renseignements : www.baseballnoroit.com
- Inscription le mardi 8 mars de 19 h à 21 h 30 au centre sportif de Sainte-Foy (CSSF)
 - remplir la fiche d'inscription présentée sur le site Internet du club en indiquant sa catégorie et la transmettre à l'adresse suivante : C. P. 75121, succursale Cap-Rouge, Québec G1Y 3C6
 - fiches d'inscription acceptées jusqu'à la formation complète des équipes
 - libeller un chèque à l'ordre de l'Association de baseball Noroît
- Chèque de 50 \$ demandé pour l'habillement, montant remis au retour de celui-ci en septembre
- Joueurs des catégories doubles lettres : frais additionnels à prévoir

CLIENT./CATÉGORIE	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT 1 ^{er} ENFANT DE LA FAMILLE CHACUN DES ENFANTS SUIVANTS
Novice 2010 à 2012	À déterminer	Fin mai	12 sem.	130 \$ 110 \$
Atome 2008 et 2009	À déterminer	Fin mars	17 sem.	250 \$ 230 \$
Moustique 2006 et 2007	À déterminer	Fin mars	17 sem.	250 \$ 230 \$
Pee-Wee 2004 et 2005	À déterminer	Fin mars	17 sem.	250 \$ 230 \$
Bantam 2002 et 2003	À déterminer	Fin mars	17 sem.	250 \$ 230 \$
Midget 1999 à 2001	À déterminer	Fin mars	17 sem.	250 \$ 230 \$
Junior 1995 à 1998	À déterminer	Fin mars	17 sem.	400 \$ par enfant

CLUB SPORTIF 50+ CAP-ROUGE (Activités du)

- Renseignements : Yvan Gagnon, 418 659-5947; Hélène Bellefeuille, 418 985-1075; Jean-Paul Auger, 418 650-0901; Clémence Lalancette, 418 842-0418; <https://clubsportif50cr.org>; info@clubsportif50cr.org
- À l'intention des personnes de 50 ans ou plus qui veulent pratiquer des activités sportives non compétitives adaptées au rythme de chacun
- Activités (réservées aux membres du club)
 - tennis, golf, badminton, billard, curling, quilles, pétanque, danse en ligne, marche, raquette, ski de fond, patinage, mise en forme par le taekwondo, randonnée en montagne et en vélo
 - voyages (avec séjour) pour faire du vélo, de la raquette et de la randonnée en montagne
- Cotisation annuelle : 15 \$, résidents de Québec; 22,50 \$, autres (nombre de places limité)
- Renouvellement : du 1^{er} au 31 août

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Renseignements : Rest'Actif, 418 834-7312; www.restactif.ca
- Forfait deux fois par semaine ou plus : 30,25 \$ par cours supplémentaire
- Inscription
 - sur le site Internet de l'organisme (www.restactif.ca)
 - ou par la poste : chèque libellé à l'ordre de Rest'Actif (poster le formulaire dûment rempli et le chèque à l'adresse suivante : 14, route Kennedy, Lévis G6V 6C2)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
COND3003	01	50 ans ou +	Lun. 9 h à 10 h	CCNB	2017-04-24	6 sem.	46,16 \$
COND3003	02	50 ans ou +	Lun. 13 h 10 à 14 h 10	CCNB	2017-04-24	6 sem.	46,16 \$
COND3003	03	50 ans ou +	Mer. 10 h 05 à 11 h 05	CCNB	2017-04-19	6 sem.	46,16 \$
COND3003	04	50 ans ou +	Ven. 9 h à 10 h	CCNB	2017-04-21	6 sem.	46,16 \$
COND3003	05	50 ans ou +	Ven. 10 h 05 à 11 h 05	CCNB	2017-04-21	6 sem.	46,16 \$

ÉQUILIBRE, POSTURE ET STRETCHING

- Renseignements : Rest'Actif, 418 834-7312; www.restactif.ca
- Forfait deux fois par semaine ou plus : 30,25 \$ par cours supplémentaire
- Inscription
 - sur le site Internet de l'organisme (www.restactif.ca)
 - ou par la poste : chèque libellé à l'ordre de Rest'Actif (poster le formulaire dûment rempli et le chèque à l'adresse suivante : 14, route Kennedy, Lévis G6V 6C2)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
MUSC3007	01	50 ans ou +	Lun. 14 h 20 à 15 h 20	CCNB	2017-04-24	6 sem.	46,16 \$

CLUB D'ESCRIME ESTOC (Activités du)

- Entraîneur-chef : Guy Boulanger, 581 985-8512; guyboulanger@estoc.ca; www.estoc.ca
- Inscription : suivre la procédure indiquée sur le site Internet du club (estoc.ca) sous la rubrique *Inscription 2016-2017* (information à jour relativement aux dates et aux heures où ont lieu les activités; vérifiez s'il n'y a pas eu de changements par rapport aux renseignements ci-dessous)
- Nouveautés : 10 pistes électriques
- Matériel de base (veste, masque, épée) fourni dans le cours d'initiation; possibilité offerte aux participants inscrits aux autres cours de le louer ou de l'acheter
- Frais d'affiliation à la Fédération d'escrime du Québec (payables au moment de l'inscription)
 - Initiation : 35 \$
 - Intermédiaire : 65 \$

ESCRIME (Initiation à l')

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ESCR3001	01	8 à 14 ans	Sam. 9 h à 10 h 15	CPSF	2017-04-08	12 sem.	145 \$
ESCR3001	02	8 à 14 ans	Mar. 18 h 30 à 19 h 45	CPSF	2017-04-04	12 sem.	145 \$
ESCR3001	03	8 à 14 ans	Ven. 18 h 30 à 19 h 45	CPSF	2017-04-07	12 sem.	145 \$
ESCR3002	01	15 à 19 ans	Mar. 19 h 45 à 21 h	CPSF	2017-04-04	12 sem.	165 \$
ESCR3011	01	20 ans ou +	Mar. 19 h 45 à 21 h	CPSF	2017-04-04	12 sem.	185 \$

ESCRIME (Récréatif et perfectionnement)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ESCR3008	01	10 à 14 ans Intermédiaire	Lun., mer. 18 h 30 à 20 h	CPSF	2017-04-24	10 sem.	155 \$
ESCR3009	01	15 à 19 ans Intermédiaire	Mar., jeu. 18 h 30 à 20 h 30	CPSF	2017-04-25	10 sem.	175 \$
ESCR3010	01	20 ans ou + Intermédiaire	Mar., jeu. 18 h 30 à 20 h 30	CPSF	2017-04-25	10 sem.	200 \$

CLUB DE GYMNASTIQUE QUÉBEC PERFORMANCE (Activités du)

Le Club de gymnastique Québec Performance est né de la fusion de cinq clubs reconnus par la Ville de Québec. Il offre des programmes gymniques de qualité adaptés au talent et à l'intérêt de chacun, de l'initiation à l'excellence.

- Renseignements : 581 450-1496; www.gymquebecperformance.com;
info@gymquebecperformance.com
- Adresse : 6920, rue des Brumes, Québec G2C 2A6
- Inscription
 - En ligne : paiement au moyen d'une carte de crédit (Visa ou MasterCard)
 - En personne : paiement au moyen d'un chèque, d'une carte de crédit ou comptant
- Printemps : du 6 au 31 mars
- Camp de jour : du 6 mars au 16 juin
- Été : du 22 mai au 16 juin
- Adhésion à la Fédération de gymnastique du Québec (obligatoire), payable une fois l'an
 - enfants nés en 2012 ou avant : 29 \$
 - enfants nés en 2013 ou après : 13 \$
- Tenue sportive exigée : pantalon court, *legging*, gilet (*camisole*), pieds nus, cheveux noués, aucun bijou
- Matériel nécessaire : bouteille d'eau
- Rabais familial : 2^e enfant, 10 %; 3^e enfant, 15 %; 4^e enfant, 20 %

PRINTEMPS

GYMNASTIQUE PETITE ENFANCE

- Cours des 14, 15 et 16 avril annulés

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9310 01	01	18 à 36 mois	Sam. 8 h 10 à 8 h 55	CSR 2017-04-08	8 sem.	64 \$
GYMN9310 02	02	18 à 36 mois	Dim. 8 h 10 à 8 h 55	CSR 2017-04-09	8 sem.	64 \$
GYMN9310 03	03	3 à 4 ans	Ven. 17 h 15 à 18 h 15	CSR 2017-04-07	8 sem.	82 \$
GYMN9310 04	04	3 à 4 ans	Ven. 18 h 20 à 19 h 20	CSR 2017-04-07	8 sem.	82 \$
GYMN9310 05	05	3 à 4 ans	Sam. 9 h à 10 h	CSR 2017-04-08	8 sem.	82 \$
GYMN9310 06	06	3 à 4 ans	Sam. 10 h 05 à 11 h 05	CSR 2017-04-08	8 sem.	82 \$
GYMN9310 07	07	3 à 4 ans	Dim. 9 h à 10 h	CSR 2017-04-09	8 sem.	82 \$
GYMN9310 08	08	3 à 4 ans	Dim. 10 h 05 à 11 h 05	CSR 2017-04-09	8 sem.	82 \$
GYMN9310 09	09	3 à 4 ans	Lun. 17 h 25 à 18 h 25	CSR 2017-04-10	8 sem.	82 \$
GYMN9310 10	10	3 à 4 ans	Mar. 17 h 25 à 18 h 25	CSR 2017-04-11	8 sem.	82 \$
GYMN9310 11	11	5 à 6 ans	Ven. 17 h 15 à 18 h 15	CSR 2017-04-07	8 sem.	82 \$
GYMN9310 12	12	5 à 6 ans	Ven. 18 h 35 à 19 h 35	CSR 2017-04-07	8 sem.	82 \$
GYMN9310 13	13	5 à 6 ans	Sam. 9 h à 10 h	CSR 2017-04-08	8 sem.	82 \$
GYMN9310 14	14	5 à 6 ans	Sam. 10 h 05 à 11 h 05	CSR 2017-04-08	8 sem.	82 \$
GYMN9310 15	15	5 à 6 ans	Sam. 11 h 50 à 12 h 50	CSR 2017-04-08	8 sem.	82 \$
GYMN9310 16	16	5 à 6 ans	Sam. 12 h 55 à 13 h 55	CSR 2017-04-08	8 sem.	82 \$
GYMN9310 17	17	5 à 6 ans	Dim. 9 h à 10 h	CSR 2017-04-09	8 sem.	82 \$
GYMN9310 18	18	5 à 6 ans	Dim. 10 h 05 à 11 h 05	CSR 2017-04-09	8 sem.	82 \$
GYMN9310 19	19	5 à 6 ans	Dim. 11 h 50 à 12 h 50	CSR 2017-04-09	8 sem.	82 \$
GYMN9310 20	20	5 à 6 ans	Dim. 12 h 55 à 13 h 55	CSR 2017-04-09	8 sem.	82 \$
GYMN9310 21	21	5 à 6 ans	Jeu. 17 h 25 à 18 h 25	CSR 2017-04-13	8 sem.	82 \$
GYMN9310 22	Garçon (GAM) 5 à 6 ans	Sam. 13 h 10 à 14 h 10	CSR 2017-04-08	8 sem.	82 \$	
GYMN9310 23	Garçon (GAM) 5 à 6 ans	Dim. 13 h 10 à 14 h 10	CSR 2017-04-09	8 sem.	82 \$	
GYMN9310 24	Garçon (GAM) 5 à 6 ans	Mer. 17 h 25 à 18 h 25	CSR 2017-04-12	8 sem.	82 \$	

GYMNASTIQUE PETITE ENFANCE AVANCÉ

- Cours des 14, 15 et 16 avril annulés

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9315 01	01	3 à 4 ans	Ven. 17 h 15 à 18 h 30	CSR 2017-04-07	8 sem.	100 \$
GYMN9315 02	02	3 à 4 ans	Sam. 10 h 05 à 11 h 20	CSR 2017-04-08	8 sem.	100 \$
GYMN9315 03	03	3 à 4 ans	Sam. 11 h 35 à 12 h 50	CSR 2017-04-08	8 sem.	100 \$
GYMN9315 04	04	3 à 4 ans	Dim. 10 h 05 à 11 h 20	CSR 2017-04-09	8 sem.	100 \$
GYMN9315 05	05	3 à 4 ans	Dim. 11 h 35 à 12 h 50	CSR 2017-04-09	8 sem.	100 \$
GYMN9315 06	06	5 à 6 ans	Ven. 18 h 20 à 19 h 50	CSR 2017-04-07	8 sem.	116 \$
GYMN9315 07	07	5 à 6 ans	Sam. 11 h 35 à 13 h 05	CSR 2017-04-08	8 sem.	116 \$
GYMN9315 08	08	5 à 6 ans	Sam. 12 h 55 à 14 h 25	CSR 2017-04-08	8 sem.	116 \$
GYMN9315 09	09	5 à 6 ans	Dim. 11 h 35 à 13 h 05	CSR 2017-04-09	8 sem.	116 \$
GYMN9315 10	10	5 à 6 ans	Dim. 12 h 55 à 14 h 25	CSR 2017-04-09	8 sem.	116 \$

GYMNASTIQUE JUNIOR

- Cours des 15 et 16 avril annulés

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9320	01	7 à 8 ans	Sam. 8 h 30 à 10 h	CSR	2017-04-08	8 sem.	116 \$
GYMN9320	02	7 à 8 ans	Sam. 12 h 30 à 14 h	CSR	2017-04-08	8 sem.	116 \$
GYMN9320	03	7 à 8 ans	Dim. 13 h à 14 h 30	CSR	2017-04-09	8 sem.	116 \$
GYMN9320	04	8 à 16 ans	Mar. 18 h 30 à 20 h 30 Dim. 10 h 35 à 12 h 35	CSR	2017-04-09	8 sem.	249 \$
GYMN9320	05	9 à 11 ans	Sam. 8 h 30 à 10 h 30	CSR	2017-04-08	8 sem.	143 \$
GYMN9320	06	9 à 11 ans	Sam. 13 h 05 à 15 h 05	CSR	2017-04-08	8 sem.	143 \$
GYMN9320	07	9 à 11 ans	Dim. 12 h 30 à 14 h 30	CSR	2017-04-09	8 sem.	143 \$
GYMN9320	08	9 à 11 ans	Lun. 18 h 30 à 20 h 30	CSR	2017-04-10	8 sem.	143 \$
GYMN9320	09	Garçon (GAM) 7 à 8 ans	Mer. 18 h 30 à 20 h	CSR	2017-04-12	8 sem.	116 \$
GYMN9320	10	Régulier et avancé 12 à 17 ans	Sam. 14 h 05 à 17 h 05	CSR	2017-04-08	8 sem.	197 \$
GYMN9320	11	Régulier et avancé 12 à 17 ans	Dim. 14 h 35 à 17 h 35	CSR	2017-04-09	8 sem.	197 \$

GYMNASTIQUE JUNIOR AVANCÉ

- Cours des 15 et 16 avril annulés

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9325	01	7 à 8 ans	Sam. 10 h 35 à 12 h 35	CSR	2017-04-08	8 sem.	143 \$
GYMN9325	02	7 à 8 ans	Sam. 13 h 05 à 15 h 05	CSR	2017-04-08	8 sem.	143 \$
GYMN9325	03	7 à 8 ans	Sam. 15 h 10 à 17 h 10	CSR	2017-04-08	8 sem.	143 \$
GYMN9325	04	7 à 8 ans	Dim. 8 h 30 à 10 h 30	CSR	2017-04-09	8 sem.	143 \$
GYMN9325	05	9 à 11 ans	Sam. 10 h 05 à 12 h 35	CSR	2017-04-08	8 sem.	172 \$
GYMN9325	06	9 à 11 ans	Sam. 12 h 30 à 15 h	CSR	2017-04-08	8 sem.	172 \$
GYMN9325	07	9 à 11 ans	Sam. 15 h 10 à 17 h 40	CSR	2017-04-08	8 sem.	172 \$

GYMNASTIQUE SPÉCIALISÉE AU SOL

- Cours du 15 avril annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9330	01	9 à 17 ans	Sam. 12 h 30 à 14 h 30	CSR	2017-04-08	8 sem.	143 \$
GYMN9330	02	9 à 17 ans	Sam. 14 h 35 à 16 h 35	CSR	2017-04-08	8 sem.	143 \$

TUMBLING

- Cours du 16 avril annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9340	03	8 à 16 ans	Dim. 14 h 35 à 16 h 05	CSR	2017-04-09	8 sem.	116 \$

ACROCHEER

- Cours du 15 avril annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9350	01	6 à 16 ans	Sam. 15 h à 16 h 30	CSR	2017-04-08	8 sem.	116 \$
GYMN9350	02	6 à 16 ans	Jeu. 18 h 30 à 20 h	CSR	2017-04-13	8 sem.	116 \$

TRAMPOLINE

- Cours du 15 avril annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TRAM9300	01	8 à 16 ans	Sam. 9 h à 10 h	CSR	2017-04-08	8 sem.	82 \$
TRAM9300	02	8 à 16 ans	Sam. 10 h 05 à 11 h 05	CSR	2017-04-08	8 sem.	82 \$
TRAM9300	03	8 à 16 ans	Sam. 11 h 10 à 12 h 10	CSR	2017-04-08	8 sem.	82 \$
TRAM9300	04	8 à 16 ans	Lun. 17 h à 18 h	CSR	2017-04-10	8 sem.	82 \$
TRAM9300	05	8 à 16 ans	Lun. 18 h 05 à 19 h 05	CSR	2017-04-10	8 sem.	82 \$
TRAM9300	06	8 à 16 ans	Lun. 19 h 10 à 20 h 10	CSR	2017-04-10	8 sem.	82 \$

ÉTÉ

CAMP SPÉCIALISÉ EN GYMNASTIQUE

- À l'intention des filles et des garçons, peu importe leur expérience en gymnastique
- Service de garde offert de 7 h 30 à 8 h 30 et de 16 h à 17 h 30; coût inclus dans le montant demandé
- Frais d'affiliation : 17 \$ (paiement obligatoire pour les non-membres)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CAMP9300	51	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-06-26	1 sem.	185 \$
CAMP9300	52	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-07-03	1 sem.	185 \$
CAMP9300	53	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-07-10	1 sem.	185 \$
CAMP9300	54	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-07-17	1 sem.	185 \$
CAMP9300	55	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-07-24	1 sem.	185 \$
CAMP9300	56	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-07-31	1 sem.	185 \$
CAMP9300	57	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-08-07	1 sem.	185 \$
CAMP9300	58	5 à 12 ans	Lun. au ven. 8 h 30 à 16 h	CSR	2017-08-14	1 sem.	185 \$

GYMNASTIQUE PETITE ENFANCE

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9310 51	18 à 36 mois	Lun. 17 h 45 à 18 h 30	CSR	2017-06-26	8 sem.	64 \$
GYMN9310 52	3 à 4 ans	Lun. 17 h 30 à 18 h 30	CSR	2017-06-26	8 sem.	82 \$
GYMN9310 53	3 à 4 ans	Mar. 17 h 30 à 18 h 30	CSR	2017-06-27	8 sem.	82 \$
GYMN9310 54	5 à 6 ans	Mar. 17 h 30 à 18 h 30	CSR	2017-06-27	8 sem.	82 \$

GYMNASTIQUE PETITE ENFANCE AVANCÉ

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9315 51	5 à 6 ans	Lun. 18 h 35 à 20 h 05	CSR	2017-06-26	8 sem.	116 \$

GYMNASTIQUE JUNIOR

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9320 51	7 à 8 ans	Lun. 18 h 35 à 20 h 05	CSR	2017-06-26	8 sem.	116 \$
GYMN9320 52	9 à 11 ans	Mar. 18 h 35 à 20 h 35	CSR	2017-06-27	8 sem.	143 \$
GYMN9320 53	12 à 17 ans	Jeu. 18 h à 20 h 30	CSR	2017-06-29	8 sem.	172 \$

GYMNASTIQUE JUNIOR AVANCÉ

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMN9325 51	7 à 8 ans	Mar. 18 h 35 à 20 h 35	CSR	2017-06-27	8 sem.	143 \$

CONSEIL DE BASSIN DE LA RIVIÈRE DU CAP ROUGE (Activités du)

- Renseignements : 418 641-6413, poste 2969; info@cbrcr.org; www.cbrcr.org

Le Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge (CBRCR) vous invite à découvrir les sentiers pédestres des secteurs de Cap-Rouge et de Champigny.

Les sept kilomètres de randonnée à travers le boisé longeant la rivière sauront plaire aux amateurs de la nature. Entretien et surveillés par une équipe du CBRCR, les sentiers sont accessibles hiver comme été.

Grâce au CBRCR, des animations familiales portant sur des thèmes environnementaux, sociaux ou récréatifs sont réalisées à différentes périodes de l'année. Pour ne rien manquer, consultez son site Internet (www.cbrcr.org) ou devenez membre!

PILATES

- Renseignements : Rest'Actif, 418 834-7312; www.restactif.ca
- Inscription
 - sur le site Internet de l'organisme (www.restactif.ca)
 - ou par la poste : chèque libellé à l'ordre de Rest'Actif (poster le formulaire dûment rempli et le chèque à l'adresse suivante : 14, route Kennedy, Lévis G6V 6C2)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
MUSC3006	01	50 ans ou + Intermédiaire	Lun. 11 h 10 à 12 h 10	CCNB	2017-04-24	6 sem.	71,58 \$
MUSC3006	02	50 ans ou + Débutant	Mer. 9 h à 10 h	CCNB	2017-04-19	6 sem	71,58 \$

ASSOCIATION DE SOCCER DU MISTRAL LAURENTIEN (Activités de l')

- Renseignements : Grégoire De Winter, 418 977-7228; info@mistrallaurentien.com; www.mistrallaurentien.com
- Association de soccer regroupant les joueurs et les joueuses de l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles, des secteurs de L'Aéroport, de Courcelette, de Shannon, du village Valcartier et de L'Ancienne-Lorette
- Inscription : sur le site de l'association (www.mistrallaurentien.com)
- Modalités de paiement
 - Sur Internet : via son institution financière (ACCÈS D, TELNAT), donner le nom du fournisseur, Association de soccer du Mistral Laurentien, et le numéro de référence transmis par courriel à la suite de l'inscription en ligne
 - Par la poste : libeller son chèque à l'ordre de ASML, le dater du jour de l'inscription, indiquer au bas de celui-ci le numéro de référence transmis à la suite de l'inscription en ligne et le faire parvenir à l'adresse suivante : 1565, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette G2E 3J5
 - En personne : se présenter à l'adresse suivante : 1565, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, pendant les heures de bureau, payer au moyen d'une carte de débit, d'une carte de crédit ou par chèque

CLUB DE SOCCER DES CARAVELLES DE SAINTE-FOY-SILLERY (Activités du)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 3374; ecrire@caravelles.ca; www.caravelles.ca
- Activités de mars à août
- Inscription (dès maintenant)
 - par la poste (chèque libellé à l'ordre du club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy-Sillery)
 - sur le site Internet du club, paiement au moyen de sa carte Visa ou Mastercard
 - pièces justificatives nécessaires : carte d'assurance maladie ou certificat de naissance
 - photo pour le passeport du joueur : prise sur place
- Réduction accordée au 3^e enfant de la famille
- Aide financière offerte aux familles à faible revenu selon la politique en vigueur du club

SOCGER CRSA INC. - OLYMPIQUE CRSA (CAP-ROUGE ET SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES) (Activités du)

- Renseignements : 418 877-5575; info@socgercrsa.ca; www.socgercrsa.ca
- Activités organisées dans le secteur de Cap-Rouge et dans la ville de Saint-Augustin-de-Desmaures
- Inscription (dès maintenant)
 - par la poste (C. P. 75045, succ. Cap-Rouge, Québec G1Y 3C6)
 - ou au bureau du club (5080, rue Marius-Barbeau, stade Leclerc, Campus Notre-Dame-de-Foy, 2^e étage, Saint-Augustin-de-Desmaures G3A 0C3)
 - ou en ligne (www.socgercrsa.ca)
- Renseignements sur les camps d'été : www.socgercrsa.ca

STRETCHING ET TONUS

- Renseignements : Rest'Actif, 418 834-7312; www.restactif.ca
- Forfait deux fois par semaine ou plus : 30,25 \$ par cours supplémentaire
- Inscription
 - en ligne sur le site de Rest'Actif (www.restactif.ca)
 - ou par la poste, chèque libellé à l'ordre de Rest'Actif (poster le formulaire dûment rempli et le chèque à l'adresse suivante : 14, route Kennedy, Lévis G6V 6C2)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
MUSC3002	01	50 ans ou +	Lun. 10 h 05 à 11 h 05	CCNB	2017-04-24	6 sem.	46,16 \$
MUSC3002	02	50 ans ou +	Mar. 13 h 10 à 14 h 10	CCNB	2017-04-18	6 sem.	46,16 \$
MUSC3002	03	50 ans ou +	Mar. 14 h 20 à 15 h 20	CCNB	2017-04-18	6 sem.	46,16 \$
MUSC3002	04	50 ans ou +	Mer. 11 h 10 à 12 h 10	CCNB	2017-04-19	6 sem.	46,16 \$
MUSC3002	05	50 ans ou +	Jeu. 13 h 10 à 14 h 10	CCNB	2017-04-20	6 sem.	46,16 \$
MUSC3002	06	50 ans ou +	Ven. 11 h 10 à 12 h 10	CCNB	2017-04-21	6 sem.	46,16 \$

CLUB DE TAEKWONDO DE SAINTE-FOY (WTF) (Activités du)

- Responsable : Alain Bernier, 418 654-4079; www.tkd-ste-foy.com; club-de-taekwondo-de-sainte-foy; informations@taekwondo-sainte-foy.com
- Inscription
 - sur le site Internet du club (www.tkd-ste-foy.com)
 - ou au club même, situé dans l'école Saint-François (ESFR)
- *Dobok* gratuit pour les débutants (ceinture blanche, enfants et adultes)
- Coût de l'équipement non compris dans les droits d'inscription
- Réduction de 50 % accordée au 3^e membre de la famille (niveau compétitif exclus) et à la reprise de l'examen à la suite d'un échec
- Participants se présentant à un examen en fin de session : frais supplémentaires de 15 \$ à 20 \$ demandés (taxes incluses)
- Horaire : sur le site Internet du club ou sur sa page Facebook
- Cours du 14 avril annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TAEK3001	01	Initiation 4 à 6 ans	Sam. 9 h à 9 h 45	ESV	2017-04-08	10 sem.	65 \$
TAEK3001	02	Débutant 12 ans ou -	Sam. 10 h 15 à 11 h 45	ESV	2017-04-08	10 sem.	90 \$
TAEK3002	01	Débutant et ceinture blanche I 13 ans ou +	Mar., jeu. 19 h 45 à 21 h 15	ESFR	2017-04-04	10 sem.	135 \$
TAEK3003	01	Ceinture blanche I 12 ans ou -	Sam. 10 h 15 à 11 h 45	ESV	2017-04-08	10 sem.	95 \$
TAEK3004	01	Ceinture blanche II 12 ans ou -	Jeu. 18 h 15 à 19 h 45 Sam. 9 h à 10 h 30	ESFR ESFR	2017-04-06	10 sem.	135 \$
TAEK3005	01	Ceinture jaune et jaune I 12 ans ou -	Jeu. 18 h 15 à 19 h 45 Sam. 9 h à 10 h 30	ESFR ESFR	2017-04-06	10 sem.	135 \$
TAEK3006	01	Ceinture jaune	Lun., mar., jeu. 19 h 45 à 21 h 15	ESFR	2017-04-04	10 sem.	160 \$/3 soirs
TAEK3006	02	à verte I 13 ans ou +					135 \$/2 soirs
TAEK3007	01	Ceinture jaune II à verte 12 ans ou -	Lun. 18 h 15 à 19 h 45 Sam. 10 h 30 à 12 h	ESFR ESFR	2017-04-08	10 sem.	135 \$
TAEK3008	01 ¹	Ceinture verte I et II 12 ans ou -	Mar. 18 h 15 à 19 h 45 Sam. 10 h 15 à 11 h 45	ESFR END	2017-04-04	10 sem.	135 \$
TAEK3009	01 ¹	Ceinture bleue à noire 13 ans ou -	Mer., ven. 18 h 15 à 19 h 45	ESFR	2017-04-05	10 sem.	135 \$
TAEK3010	01	Ceinture bleue	Lun., ven. 19 h 45 à 21 h 15	ESFR	2017-04-05	10 sem.	160 \$/3 soirs
TAEK3010	02	à noire					135 \$/2 soirs
TAEK3010	03	13 ans ou +	Mer. 20 h 15 à 21 h 45	ESFR			110 \$/1 soir
TAEK3011	01	Compétition, relève Groupe 1 (avancé)	Sam. 13 h à 14 h	ESFR	2017-04-08	10 sem.	70 \$
TAEK3011	02	Compétition, relève Groupe 2 (intermédiaire)	Sam. 14 h à 15 h	ESFR	2017-04-08	10 sem.	70 \$
TAEK3013	01	Initiation et maintien Adulte (sans combat)	Mer. 19 h à 20 h 30	CDC	2017-04-05	10 sem.	110 \$

¹Programme allongé : le participant doit avoir fait deux sessions avant de pouvoir se présenter à l'examen.

ÉCOLE DE TAEKWONDO CITADELLE (ITF) (Activités de l')



- Responsable : Valérie Gingras-Précourt, 418 998-3033; ecoletkdcitadelle@hotmail.com; www.ecoletkdcitadelle.com
- Inscription : sur Internet (<https://www.amilia.com/store/fr/ecole-de-taekwon-do-itf-de-la-citadelle/shop/programs>)
- Chèque libellé à l'ordre de l'école de TKD Citadelle (le poster avec le formulaire dûment rempli à l'adresse suivante : 2020, rue des Maires-Sharples, Québec G1T 1K4)
- *Dobok* obligatoire à compter de la ceinture blanche I (vendu sur place : 40 \$)
- Accessoires de protection nécessaires à compter de la ceinture jaune (vendus sur place)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TAEK3020	01	Initiation 4 à 5 ans	Sam. 9 h à 9 h 30	ESM	2017-04-08	9 sem.	45 \$
TAEK3020	02	Initiation 4 à 5 ans	Lun. 16 h 30 à 17 h	CCNB	2017-04-03	9 sem.	45 \$
TAEK3012	03	Ceinture blanche à blanche II 6 à 13 ans	Mer. 16 h à 17 h	CCNB	2017-04-05	9 sem.	65 \$
TAEK3012	01	Ceinture blanche à blanche II 6 à 13 ans	Ven. 16 h à 17 h	CCNB	2017-04-07	9 sem.	65 \$
TAEK3012	02	Ceinture blanche à blanche II ¹	Sam. 9 h 30 à 10 h 30	ESM	2017-04-08	9 sem.	65 \$
TAEK3014	01	Ceinture jaune I et II 6 à 13 ans	Ven. 17 h à 18 h 30	CCNB	2017-04-07	9 sem.	80 \$
TAEK3014	02	Ceinture jaune I et II ¹	Sam. 10 h 30 à 12 h	ESM	2017-04-08	9 sem.	80 \$
TAEK3016	01	Ceinture verte à noire 6 à 13 ans	Lun., mer. 17 h à 18 h 30	CCNB	2017-04-03	9 sem.	120 \$
TAEK3016	02	Camp de jour 5 à 14 ans	Lun. au ven. 8 h à 17 h	CCNB	2017-08-21	1 sem.	160 \$ (avant le 1 ^{er} juin) 185 \$ (à partir du 1 ^{er} juin)

¹Duo parent et enfant accepté (rabais de 50 % accordé au parent)

CLUB DE TAEKWONDO CAP-ROUGE ET SAINT-AUGUSTIN (Activités du)

- Renseignements : www.tkd-crsa.ca; info@tkd-crsa.ca; 418 654-3233
- Renseignements techniques : Martin Montes, 418 529-4203
- Formulaire d'inscription : présenté sur le site Internet du club (www.tkd-crsa.ca)
- Équipement : *dobok* obligatoire pour les débutants, vendu sur place lors des premières semaines de cours
- Politique familiale : réduction de 25 % applicable aux droits d'inscription accordée au 3^e membre de la famille, de 50 %, au 4^e et aux suivants, applicable aux montants les moins élevés
- Chèque libellé à l'ordre du club de taekwondo CRSA (le poster avec le formulaire d'inscription du club à l'adresse suivante : 160, rue Jean-Juneau, Saint-Augustin-de-Desmaures, Québec G3A 2P1)
- Horaire : sur le site Internet du club (www.tkd-crsa.ca)
- Relâche pendant la période estivale

CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
4 et 5 ans Initiation	Sam. 9 h à 10 h	CCJMR	2017-04-01	11 sem.	80 \$ ²
6 à 12 ans Débutant ¹	Sam. 9 h à 10 h 15	CCJMR	2017-04-01	11 sem.	90 \$ ²
13 ans ou + Adultes ou débutant ¹	Lun. 19 h 30 à 20 h 45 Mer. 19 h 30 à 22 h 45	CCJMR	2017-03-29	11 sem.	100 \$ ²
6 à 12 ans Jaune et jaune II	Mar. 18 h 15 à 19 h 30 Sam. 10 h à 11 h 15	CCJMR	2017-03-28	11 sem.	135 \$ ²
6 à 12 ans Jaune III	Mer. 18 h 15 à 19 h 30 Sam. 11 h 15 à 12 h 30	CCJMR	2017-03-29	11 sem.	135 \$ ²
6 à 12 ans Verte à verte III	Lun., mer. 18 h 15 à 19 h 30 Sam. 11 h 15 à 12 h 30	CCJMR	2017-03-29	11 sem.	145 \$ ²
6 à 12 ans Bleue à noire	Lun., jeu. 18 h 15 à 19 h 30 Sam. 11 h 15 à 12 h 30	CCJMR	2017-03-30	11 sem.	145 \$ ²
13 ans ou + Adultes, blanche I à verte I	Lun. 19 h 30 à 20 h 45 Mer. 19 h 30 à 20 h 45 Sam. 11 h 15 à 12 h 30	CCJMR	2017-03-29	11 sem.	125 \$ à 155 \$ ²
13 ans ou + Adultes, bleue à noire	Lun. 19 h 30 à 20 h 45 Mer. 19 h 30 à 20 h 45 Sam. 11 h 15 à 12 h 30	CCJMR	2017-03-29	11 sem.	155 \$ ²
Équipe de compétition	Mar. 18 h 15 à 19 h 30 Ven. 18 h 15 à 19 h 30	CCJMR	2017-03-28	11 sem.	50 \$

¹Horaire pouvant changer en fonction du nombre d'inscriptions

²Coûts indiqués incluent les droits d'inscription à la Fédération québécoise de taekwondo WTF. Frais de l'examen en sus. 25 \$ additionnels pour l'examen (payables à la fin de la session)

ASSOCIATION DE TENNIS DE SAINTE-FOY-SILLERY (ATS) (Activités de l')

- Renseignements : 418 684-2128, du 13 mai au 29 octobre; www.tennisats.quebec
- Organisation de ligues, cours de tennis en groupe ou cours particuliers ou semi-particuliers, cours pratiques et tournois

ABONNEMENTS SAISONNIERS

Sept terrains de tennis

- Parc Saint-Charles-Garnier (4 en terre battue)
- Parc de la Falaise (3 en terre battue)¹

TYPES D'ABONNEMENT	COÛT
Individuel, junior (moins de 18 ans)	60 \$
Individuel, adultes (18 ans ou plus)	95 \$
Familial	
Un adulte avec enfants mineurs ou deux adultes avec ou sans enfants mineurs	170 \$

¹Pour avoir accès aux tennis du parc de la Falaise, il faut avoir une carte à puce. Elle est prêtée moyennant un dépôt de 20 \$.

Quatre terrains de tennis

- Parcs Ross (surface dure)
- Parc Saint-Michel (surface dure)

TYPES D'ABONNEMENT	COÛT
Individuel, junior (moins de 18 ans)	10 \$
Individuel, adulte (18 ans ou plus)	25 \$
Familial	
Un adulte avec enfants mineurs ou deux adultes avec ou sans enfants mineurs	40 \$

- Inscription
 - Au chalet du parc Saint-Charles-Garnier (PSCG)
 - Les 13, 20, 21 et 22 mai, de 9 h à 17 h
 - À compter du 23 mai, pendant les heures d'ouverture
- Paiement
 - Au moyen d'un chèque libellé à l'ordre de l'Association de tennis de Sainte-Foy-Sillery (ATS) ou comptant
- Accès aux tennis
- Membres : une heure par jour en simple, deux heures par jour en double, réservation nécessaire
- Autres : 20 \$ l'heure, pour un terrain, ou 10 \$ par personne; réservation nécessaire

CAMP DE TENNIS

- Renseignements et inscription : 418 872-9949; www.campkeno.com; info@campkeno.com
- À l'intention des jeunes de 7 à 12 ans, peu importe leur niveau d'habileté
- Apprentissage des aspects techniques, tactiques et psychologiques du tennis
- Leçons, tournois et matchs : de 9 h à 12 h ou de 13 h à 16 h
- Organisé en collaboration avec l'Association de tennis de Sainte-Foy-Sillery

Le reste de la journée, les participants se joignent aux jeunes inscrits au programme Vacances-Été (PVE) pour faire différentes activités. En raison du temps alloué à la spécialité, aucune sortie n'est prévue.

COURS PRATIQUES SUR LE TENNIS (Cliniques)

- Inscription : au chalet du parc Saint-Charles-Garnier (PSCG) à compter du 13 mai
 - 10 \$ par personne pour 2 heures

Parc Saint-Charles-Garnier (PSCG)

- En double le 11 juin, de 14 h à 16 h
- En simple le 9 juillet, de 14 h à 16 h

Parc de la Falaise (PFA)

- Cours pratique portant sur les techniques de base (coup droit, revers et service) le 27 mai, de 13 h à 15 h

COURS DE TENNIS

- Groupes de 8 participants au maximum (sauf au cours *junior* intensif : maximum de 12 participants)
- Balles et raquettes fournies
- Professeurs : François Demers et son équipe
- Niveaux
 - Débutant : le participant n'a jamais joué au tennis ou en est à ses débuts
 - Initié I : le participant peut avoir suivi une série de cours pour les débutants; il est relativement habile quand il frappe des balles et quand il les reçoit, il peut faire des services en position armée
 - Initié II : le participant peut, du fond du terrain, retourner des balles faciles en effectuant un coup droit et un revers; il a appris les notions de base de la volée et du smash, son mouvement de service est complet
 - Intermédiaire : le participant est très régulier lors des échanges, il peut changer le rythme du jeu, il sait se servir de la zone mi-terrain et il contrôle bien sa première balle de service

JUNIORS (Printemps)

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca); date limite le 8 mai

Parc de la Falaise (PFA)

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	01	5 à 7 ans	Sam. 9 h à 10 h	PFA	2017-05-13	4 sem.	34 \$
TENN3001	02	8 à 10 ans	Sam. 10 h à 11 h	PFA	2017-05-13	4sem.	34 \$

Parc Saint-Charles-Garnier 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	03	Débutant 9 à 13 ans	Lun., mer. 15 h 15 à 16 h 15	PSCG	2017-05-15	4 sem	68 \$
TENN3001	04	Initié I 9 à 13 ans	Mar., jeu. 15 h 15 à 16 h 15	PSCG	2015-05-16	4 sem	68 \$

Parc Raymond De-Rosa 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	05	Débutant 5 à 10 ans (parent et enfant)	Sam. 9 h à 10 h	PRR	2017-05-13	4 sem.	40 \$/2 personnes

Parc Saint-Benoît 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	06	6 à 9 ans	Sam. 9 h à 10 h	PSBE	2017-05-13	4 sem.	34 \$
TENN3001	07	10 à 13 ans	Sam. 10 h à 11 h	PSBE	2017-05-13	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Jean-Baptiste-De-La Salle 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	08	Débutant 6 à 9 ans	Lun. 18 h à 19 h	PSJB	2017-05-15	4 sem.	34 \$
TENN3001	09	Débutant 6 à 9 ans	Jeu. 18 h à 19 h	PSJB	2017-05-18	4 sem.	34 \$
TENN3001	10	Débutant 10 à 13 ans	Lun. 19 h à 20 h	PSJB	2017-05-15	4 sem.	34 \$
TENN3001	11	Débutant 14 ans ou +	Jeu. 19 h à 20 h	PSJB	2017-05-18	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Mathieu 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	12	5 à 7 ans	Sam. 9 h à 10 h	PASM	2017-05-13	4 sem.	34 \$
TENN3001	13	8 à 10 ans	Sam. 10 h à 11 h	PASM	2017-05-13	4 sem.	34 \$

ADULTES (Printemps) 

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca)

Parc Saint-Benoît 

- Date limite pour s'inscrire : 10 mai

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	14	Débutant	Mer. 18 h à 19 h	PSBE	2017-05-17	4 sem.	34 \$
TENN3001	15	Initié I	Mer. 19 h à 20 h	PSBE	2017-05-17	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Denys

- Date limite pour s'inscrire : 10 mai

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	16	Débutant	Mer. 18 h à 19 h	PSD	2017-05-17	4 sem.	34 \$
TENN3001	17	Initié I	Mer. 19 h à 20 h	PSD	2017-05-17	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Michel

- Date limite pour s'inscrire : 3 mai

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	18	Débutant	Lun., mer. 18 h à 19 h	PSM	2017-05-08	4 sem.	68 \$
TENN3001	19	Intermédiaire	Mar., jeu. 19 h 15 à 20 h 30	PSM	2017-05-09	4 sem.	85 \$
TENN3001	20	Initié I	Lun., mer. 19 h à 20 h 15	PSM	2017-05-08	4 sem.	85 \$
TENN3001	21	Intermédiaire	Ven. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-05-12	4 sem.	42,50 \$
TENN3001	22	Initié II	Lun., mer. 20 h 15 à 21 h 30	PSM	2017-05-08	4 sem.	85 \$
TENN3001	23	Initié II	Mar., jeu. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-05-09	4 sem.	85 \$
TENN3001	24	Initié	Mar., jeu. 20 h 30 à 21 h 45	PSM	2017-05-09	4 sem.	85 \$

Parc Raymond De-Rosa

- Date limite pour s'inscrire : 3 mai

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	25	Débutant	Mar. 18 h à 19 h	PRR	2017-05-09	4 sem.	34 \$
TENN3001	26	Initié I	Mar. 19 h à 20 h	PRR	2017-05-09	4 sem.	34 \$

Centre de glisse Myrand

- Date limite pour s'inscrire : 3 mai

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	27	Débutant	Mer. 18 h à 19 h	CGM	2017-05-10	4 sem.	34 \$
TENN3001	28	Initié I	Mer. 19 h à 20 h	CGM	2017-05-10	4 sem.	34 \$

JUNIORS (Été)

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca); date limite le 19 juin

Parc Ross

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	29	5 à 7 ans	Sam. 9 h à 10 h	PRO	2017-06-24	4 sem.	34 \$
TENN3001	30	8 à 10 ans	Sam. 10 h à 11 h	PRO	2017-06-24	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Denys

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	31	5 à 7 ans	Sam. 9 h à 10 h	PSD	2017-06-24	4 sem.	34 \$
TENN3001	32	8 à 10 ans	Sam. 10 h à 11 h	PSD	2017-06-24	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Mathieu

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	33	5 à 7 ans	Sam. 9 h à 10 h	PASM	2017-06-24	4 sem.	34 \$
TENN3001	34	8 à 10 ans	Sam. 10 h à 11 h	PASM	2017-06-24	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Louis-de-France

- Activités reportées aux mardis, aux jeudis et aux vendredis en cas de mauvais temps
- Possibilité de participer au camp de jour Kéno après les cours de tennis

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	35	Débutant 8 à 12 ans	Lun. au mer. 9 h à 10 h	PSLF	2017-06-26	3 sem.	55 \$
TENN3001	36	Initié 8 à 12 ans	Lun. au mer. 10 h à 11 h	PSLF	2017-06-26	3 sem.	55 \$

JUNIORS (Intensif)

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca)
- Relâche les semaines des 23 et 30 juillet

Parc Saint-Charles-Garnier

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	37	Initié et intermédiaire 12 à 17 ans	Lun., mar. et ven. 13 h 30 à 15 h	PSCG	2017-06-26	6 sem.	190 \$

ADULTES (Été)

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca); date limite le 13 juin

Parc Saint-Michel

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	38	Intermédiaire	Mar., jeu. 20 h 30 à 21 h 45	PSM	2017-06-20	4 sem.	85 \$
TENN3001	39	Initié II	Lun., mer. 19 h 15 à 20 h 30	PSM	2017-06-19	4 sem.	85 \$
TENN3001	40	Initié I	Mar., jeu. 19 h 15 à 20 h 30	PSM	2017-06-20	4 sem.	85 \$
TENN3001	41	Initié II	Mar., jeu. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-06-20	4 sem.	85 \$
TENN3001	42	Initié I	Lun., mer. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-06-19	4 sem.	85 \$
TENN3001	43	Intermédiaire	Ven. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-06-23	4 sem.	42,50 \$

Parc Raymond De-Rosa

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	44	Débutant	Mar. 18 h à 19 h	PRR	2017-06-20	4 sem.	34 \$
TENN3001	45	Initié I	Mar. 19 h à 20 h	PRR	2017-06-20	4 sem.	34 \$

Centre de glisse Myrand

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	46	Débutant	Mer. 18 h à 19 h	CGM	2017-06-21	4 sem.	34 \$
TENN3001	47	Initié I	Mer. 19 h à 20 h	CGM	2017-06-21	4 sem.	34 \$

JUNIORS (Fin d'été)

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca); date limite le 31 juillet

Parc Ross

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	48	5 à 7 ans	Sam. 9 h à 10 h	PRO	2017-08-05	4 sem.	34 \$
TENN3001	49	8 à 10 ans	Sam. 10 h à 11 h	PRO	2017-08-05	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Mathieu

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	50	5 à 7 ans	Sam. 9 h à 10 h	PASM	2017-08-05	4 sem.	34 \$
TENN3001	51	8 à 10 ans	Sam. 10 h à 11 h	PASM	2017-08-05	4 sem.	34 \$

Parc Saint-Louis-de-France

- Activités reportées aux mardis, aux jeudis et aux vendredis en cas de mauvais temps
- Possibilité de participer au camp de jour Kéno après les cours de tennis

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	52	Débutant	Lun. au mer. 9 h à 10 h 8 à 12 ans	PSLF	2017-08-07	3 sem.	55 \$
TENN3001	53	Initié	Lun. au mer. 10 h à 11 h 8 à 12 ans	PSLF	2017-08-07	3 sem.	55 \$

ADULTES (Fin de l'été) 

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca); date limite le 31 juillet

Parc Saint-Michel 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	54	Initié I	Lun., mer. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-08-07	4 sem.	85 \$
TENN3001	55	Initié I	Mar., jeu. 19 h 15 à 20 h 30	PSM	2017-08-08	4 sem.	85 \$
TENN3001	56	Initié II	Lun., mer. 19 h 15 à 20 h 30	PSM	2017-08-07	4 sem.	85 \$
TENN3001	57	Intermédiaire	Mar., jeu. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-08-08	4 sem.	85 \$
TENN3001	58	Intermédiaire	Mar., jeu. 20 h 30 à 21 h 45	PSM	2017-08-08	4 sem.	85 \$
TENN3001	59	Intermédiaire	Ven. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-08-11	4 sem.	42,50 \$

Parc Raymond De-Rosa 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	60	Initié I	Mar. 18 h à 19 h	PRR	2017-08-01	4 sem.	34 \$
TENN3001	61	Initié II	Mar. 19 h à 20 h	PRR	2017-08-01	4 sem.	34 \$

Centre de glisse Myrand 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	62	Initié I	Mer. 18 h à 19 h	CGM	2017-08-02	4 sem.	34 \$
TENN3001	63	Initié II	Mer. 19 h à 20 h	CGM	2017-08-02	4 sem.	34 \$

ADULTES (Automne) 

- Inscription : sur le site Internet de la ville (www.ville.quebec.qc.ca); date limite le 6 septembre

Parc Saint-Michel 

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3001	64	Initié I	Lun., mer. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-09-11	2 sem.	42,50 \$
TENN3001	65	Initié II	Lun., mer. 19 h 15 à 20 h 30	PSM	2017-09-11	2 sem.	42,50 \$
TENN3001	66	Initié II	Mar., jeu. 19 h 15 à 20 h 30	PSM	2017-09-12	2 sem.	42,50 \$
TENN3001	67	Intermédiaire	Mar., jeu. 18 h à 19 h 15	PSM	2017-09-12	2 sem.	42,50 \$

CLUB DE TENNIS DU TRACEL (Activités du)

- Renseignements : www.tennisdutracel.com
- Activités diverses : adhésion à une ligue de tennis, tournois et cours à l'intention de groupes d'âge différents
- Endroits : courts de tennis des parcs Provancher (PP) et du Plateau (PPL)
- Membres inscrits : possibilité de participer à toutes les activités organisées et de réserver des courts trois jours à l'avance

Inscription

- Fiche d'inscription : sur le site Internet du club (www.tennisdutracel.com), section *Inscription* (la remplir et la transmettre par la poste avec un chèque libellé à l'ordre du Club de tennis du Tracel, à l'attention de Nicole Laliberté, 1380, rue du Tracel, Québec G1Y 3L2)
- Dates limites pour s'inscrire
 - Cours offerts du 3 mai au 24 juin : 21 avril
 - Cours offerts du 28 juin au 19 août : 16 juin

Cours pour les adultes

- Niveaux débutant et intermédiaire
- Cours d'une heure et demie par semaine, en groupe
- Supervisé par des entraîneurs qualifiés
- Possibilité d'annuler un cours si le nombre de participants est insuffisant (remboursement prévu dans ce cas)

Cours pour les jeunes de 6 à 14 ans

- Familiarisation au tennis au moyen de différents exercices
- Deux cours d'une heure par semaine, en groupe
- Supervisés par des entraîneurs qualifiés
- Possibilité d'annuler un cours si le nombre de participants est insuffisant (remboursement prévu dans ce cas)

LIGUE POUR LES ADULTES, SIMPLE ET MIXTE

- Parties organisées par le club
- Terrains réservés les lundis, mardis et mercredis, de 17 h 30 à 21 h 30; possibilité d'accommoder les joueurs en réaménageant les horaires en fonction des matchs
- Contre des joueurs de même calibre
- Date limite pour s'inscrire : 1^{er} mai (nombre de places limité)
- Classement des nouveaux participants : en mai
- Un match par semaine pour chaque joueur, selon l'horaire fourni en début de saison
- Durée : 10 sem.

TOURNOI DE DOUBLE RÉGIONAL

- En juin
- Détails sur le site Internet du club (www.tennisdutracel.com)

FRANCS ARCHERS DE SAINTE-FOY INC. (Activités des)

- Renseignements : 418 871-6836, 418 655-2090; info@francsarchers.com; www.francsarchers.com
- Endroit : base de plein air de Sainte-Foy (BPAS), maison Boivin, 3206, rue Laberge, Québec G1X 4B5
- Séances de formation (données par des entraîneurs qualifiés) : les mardis et jeudis, de 18 h à 20 h 30; les samedis et dimanches, de 13 h à 15 h
- Tir à l'extérieur : distances allant de 5 à 90 m

CENTRE DE YOGA DE SAINTE-FOY (Activités du)

- Renseignements, inscription et description des cours : 418 688-3003; www.yogasaintefoy.com
- Inscription : sur le site Internet de l'organisme (www.yogasaintefoy.com) ou par la poste, transmettre son envoi à l'adresse suivante : 844, rue Paradis, Québec G1V 4J5
- Début des cours : semaine du 10 avril
- Chèque libellé à l'ordre du Centre de yoga de Sainte-Foy
- Enseignants : Francine Charron (1), Robert Boudreault (3), Nicole Santerre (4), Judith Leathead (5), Benoît Gauthier (6), Martine Quirion (8), Odette Rousseau (9), Joannie Ménard (10), Maude Deschênes-Pradet (12), Anne Dauphinais (13), Yves Hébert (11), Élodie Dumont-Rousseau (14)

GYMNASTIQUE ANTISTRESS

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GYMM01-P	Adultes Tous les niveaux	Mar. 13 h 30 à 15 h	CY (1)	2017-04-11	8 sem.	105 \$

MÉDITATION

- Préalable : * pratiquer la méditation

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
MEDIM01-P	Adultes Méditation et pleine conscience	Lun. 15 h 30 à 16 h 30	CY (9)	2017-04-10	8 sem.	95 \$
MEDITD01_P	Adultes Inspiration soufie	Lun. 19 h 30 à 20 h 45	CY (6)	2017-04-10	8 sem.	95 \$
CMEDIM01-P	Adultes (cercle de)	Jeu. 19 h 30 à 20 h 30	CY (6)	2017-04-13	8 sem.	Gratuit *

PILATES

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PILATM01-P	Adultes Tous les niveaux	Lun. 19 h 30 à 20 h 30	CY (13)	2017-04-10	8 sem.	105 \$
PILATM02-P	Adultes Tous les niveaux	Mer. 13 h 30 à 14 h 30	CY (13)	2017-04-12	8 sem.	105 \$

YOGALATES

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
YOGALM01-P	Tous	Jeu. 19 h 30 à 20 h 30	CY (13)	2017-04-13	8 sem.	105 \$

QI GONG

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
QIGOI01-P	Adultes Perfectionnement	Mar. 10 h à 11 h 30	CY (3)	2017-04-11	8 sem.	105 \$
QIGOD02-P	Adultes Débutant	Mar. 13 h 30 à 15 h	CY (3)	2017-04-11	8 sem.	105 \$

TAIJI

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TAICD01-P	Débutant	Lun. 10 h à 11 h 30	CY (11)	2017-04-10	8 sem.	105 \$
TAICD02-P	Débutant	Mer. 19 h 30 à 21 h	CY (11)	2017-04-12	8 sem.	105 \$
TAICA01-P	Perfectionnement (avancé)	Mer. 13 h 30 à 15 h	CY (11)	2017-04-12	8 sem.	105 \$

HATHA YOGA

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
HYOGAD01-P	Débutant	Lun. 10 h à 11 h 30	CY (4)	2017-04-10	8 sem.	105 \$
HYOGAD02-P	Débutant	Mar. 10 h à 11 h 30	CY (10)	2017-04-11	8 sem.	105 \$
HYOGAD03-P	Débutant	Mar. 17 h 45 à 19 h 15	CY (4)	2017-04-11	8 sem.	105 \$
HYOGAD04-P	Débutant	Mer. 19 h 30 à 21 h	CY (14)	2017-04-12	8 sem.	105 \$
HYOGAD05-P	Débutant	Jeu. 17 h 30 à 19 h	CY (12)	2017-04-13	8 sem.	105 \$
HYOGAI01-P	Intermédiaire	Mar. 19 h 30 à 21 h	CY (4)	2017-04-11	8 sem.	105 \$
HYOGAI02-P	Intermédiaire	Mer. 10 h à 11 h 30	CY(4)	2017-04-12	8 sem.	105 \$
HYOGAI03-P	Intermédiaire	Mer. 17 h 30 à 19 h	CY (14)	2017-04-12	8 sem.	105 \$
HYOGAI04-P	Intermédiaire Sivananda	Jeu. 19 h 15 à 21 h	CY (12)	2017-04-13	8 sem.	105 \$
HYOGAA01-P	Avancé	Jeu. 13 h 30 à 15 h 15	CY(12)	2017-04-13	8 sem.	105 \$

YOGA CHINOIS ET ÉGYPTIEN

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
EYOGAM01-P	Multiniveaux	Mar. 11 h 45 à 13 h 15	CY (9)	2017-04-11	8 sem.	105 \$

YOGA INTÉGRAL

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
YOGAI01-P	Intermédiaire	Lun. 13 h 30 à 15 h	CY (9)	2017-04-10	8 sem.	105 \$
YOGAI02-P	Intermédiaire	Lun. 17 h 30 à 19 h	CY (9)	2017-04-10	8 sem.	105 \$
YOGAM01-P	Multiniveaux	Sam. 10 h 45 à 12 h 15	CY (9)	2017-04-15	8 sem.	105 \$

YOGA NIDRA (Automassage)

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
NYOGAM01-P	Adultes Tous les niveaux	Mar. 17 h 30 à 19 h	CY (1)	2017-04-11	8 sem.	105 \$

YOGA (RELAXATION)

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
RYOGAM01-P	Adultes Tous les niveaux	Lun. 13 h 30 à 15 h	CY (4)	2017-04-10	8 sem.	105 \$

YOGA SUR CHAISE

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CYOGAM01-P	Adultes Tous les niveaux	Mer. 13 h 30 à 15 h	CY (5)	2017-04-12	8 sem.	126,50 \$

YOGA TAOÏSTE

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TYOGAM01-P	Adultes Tous les niveaux	Sam. 9 h à 10 h 30	CY (8)	2017-04-15	8 sem.	105 \$

STRETCHING GLOBAL

CODE ACT.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
STRECM01-P	Adultes Tous les niveaux	Mar. 19 h 30 à 21 h	CY (1)	2017-04-11	8 sem.	105 \$
STRECM02-P	Adultes Tous les niveaux	Jeu. 17 h 30 à 19 h	CY (1)	2017-04-13	8 sem.	105 \$

ÉCOLE BUISSONNIÈRE

- Renseignements et horaire : yogasaintefoy.com
- Les mardis et les jeudis, du 4 juillet au 3 août, à la maison Hamel-Bruneau (MHB)
- Participation libre, aucune réservation nécessaire
- Matériel nécessaire : tapis de yoga
- Activité gratuite

ZUMBA GOLD (Danse aérobique latine)

- Renseignements : Rest'Actif, 418 834-7312; www.restactif.ca
- Forfait deux fois par semaine ou plus : 30,25 \$ par cours supplémentaire
- Inscription
 - en ligne sur le site Internet de l'organisme (www.restactif.ca)
 - ou par la poste, chèque libellé à l'ordre de Rest'Actif (poster le formulaire dûment rempli et le chèque à l'adresse suivante : 14, route Kennedy, Lévis G6V 6C2)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3014	01	50 ans ou +	Jeu. 14 h 20 à 15 h 20	CCNB	2017-04-20	6 sem.	46,16 \$

Activités libres

ANNEAU GAÉTAN-BOUCHER (AGB)

- Renseignements : 418 641-6300
- Aussitôt que le temps le permet, l'anneau Gaétan-Boucher accueille les adeptes du patin à roues alignées. Le port du casque, des protège-coudes et des protège-genoux est fortement recommandé.
- L'entrée est libre.

FÊTE MONDIALE DU JEU

- Renseignements : www.ville.quebec.qc.ca
- Samedi 27 mai, de 9 h à 17 h, à l'anneau Gaétan-Boucher (AGB)
- Le jeu sous toutes ses formes : jeux dans des modules gonflables, jeux de société, jeux vidéo, ateliers artistiques, animation, etc.
- S'il pleut, l'activité aura lieu au centre sportif de Sainte-Foy (CSSF)

ARÉNA JACQUES-CÔTÉ (AJC)

- Renseignements : www.qcskateboardcamp.com
- En collaboration avec le groupe Skateboard Camp, l'Arrondissement met à la disposition des adeptes des modules réservés à la pratique du patin à roues alignées et de la planche à roulettes, et ce, du 20 juin au 3 août, les mardis et jeudis, de 18 h à 21 h.
- Le port du casque, des protège-coudes et des protège-genoux est obligatoire.
- L'entrée est libre.

BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY (BPA) (Activités de la)

- Renseignements et réservation : 418 641-6282; assc.bpa@ville.quebec.qc.ca; www.ville.quebec.qc.ca

Les coûts indiqués ci-dessous sont ceux offerts aux personnes habitant Québec, L'Ancienne-Lorette et Saint-Augustin-de-Desmaures. Les gens venant d'ailleurs doivent payer 50 % de plus.

ACTIVITÉS LIBRES (seul ou en petits groupes)

BAIGNADE

- Les 3, 4, 10 et 11 juin, de 12 h à 19 h
- Du 12 juin au 27 août, de 10 h à 19 h
- Du 28 août au 4 septembre ainsi que les 9 et 10 septembre, de 11 h à 18 h

Coûts

ÂGE	PAR JOUR
3 ans ou -	Gratuit
4 à 14 ans	3 \$
15 ans ou +	3,50 \$

CANOT, PÉDALO ET KAYAK

(Il est strictement interdit de faire usage d'un moteur à essence ou d'un moteur électrique à la base de plein air de Sainte-Foy.)

- Les 3, 4, 10 et 11 juin, de 12 h à 19 h
- Du 12 juin au 27 août, de 9 h à 19 h
- Du 28 août au 4 septembre ainsi que les 9 et 10 septembre, de 11 h à 18 h

Coûts

LOCATION		
Canot		8 \$ l'heure
Kayak récréatif	une place	8 \$ l'heure
	deux places	13 \$ l'heure
Kayak de mer	1 ^{re} heure	15 \$
	heure supplémentaire	9 \$
Pédalo	deux places	8 \$ l'heure
	quatre places	13 \$ l'heure
Gilet de sauvetage, pagaie ou aviron		2 \$ par jour
UTILISATION DE SA PROPRE EMBARCATION		5 \$ par jour

RANDONNÉE PÉDESTRE ET OBSERVATION D'OISEAUX

- Tous les jours de l'année, pendant les périodes de clarté
- Deux sentiers totalisant 5 km
- Entrée libre

SOCCER

- Du lundi au vendredi, de 9 h à 15 h
- Entrée libre

VOLLEY-BALL

- Apportez votre ballon et formez un groupe ou joignez-vous aux joueurs sur place.
- Entrée libre

ACTIVITÉS EN GROUPE

- Renseignements et réservation (nécessaire) : 418 641-6282; assoc.bpa@ville.quebec.qc.ca
- Baignade, tir à l'arc, randonnées sur l'eau (canot, kayak, pédalo ou rabaska)
- Randonnées en rabaska (réservées aux enfants de 7 ans ou moins et à leurs accompagnateurs)
- Groupes scolaires, communautaires ou autres
 - Du 5 juin au 27 août, de 9 h à 22 h 30
 - Du 28 août au 4 septembre, de 10 h à 22 h 30

Groupes scolaires ou organismes sans but lucratif (20 personnes au minimum)

- Pratique de toutes les activités

ÂGE	UNE JOURNÉE	UNE DEMI-JOURNÉE
De 4 à 14 ans	8 \$	6 \$
15 ans ou plus	8,50 \$	6,50 \$

Autres groupes

- 25 personnes au minimum
 - Réservation d'un abri
 - de 4 à 14 ans : 4 \$
 - 15 ans ou plus : 4,50 \$
 - Pratique de quelques activités et réservation d'un abri
 - de 4 à 14 ans : 13 \$
 - 15 ans ou plus : 14 \$
- 10 enfants au minimum (7 ans ou moins)
 - Baignade et randonnée en rabaska
 - 5 \$

Un permis est nécessaire s'il y a consommation d'alcool.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Pêche en herbe

- Renseignements et inscription (obligatoire) : 418 650-7785
- Activité organisée dans le cadre de la Fête de la pêche à l'intention des jeunes de 6 à 17 ans
- 3 et 4 juin, de 9 h à 16 h
- Nombre de places limité
- Entrée libre

Journée de plein air des aînés

- 21 juin, de 10 h à 18 h
- Carte en vente au club de l'âge d'or de son secteur

CARDIO PLEIN AIR

- Renseignements et inscription : www.cardiopleinair.ca

DISC GOLF

- Renseignements et inscription : www.adgq.org

KAYAK DE MER (Cours)

- Renseignements et inscription : www.formationkayakquebec.com; formationkayakquebec@gmail.com; Facebook : formation kayak Québec

PLANCHE À RAME (*Stand up paddle*)

- Renseignements et inscription : Facebook : Surfset Québec, twitter : sufsetquebec, surfset@southbird.com

TIR À L'ARC

- Club des Francs Archers de Sainte-Foy
- Renseignements et inscription : 418 871-6836 ou 418 655-2090; info@francsarchers.com; www.francsarchers.com

GYMNASES

- Renseignements : 418 641-6638
- Différents gymnases des écoles primaires et secondaires de la commission scolaire des Découvreurs mis à la disposition des adeptes d'activités sportives
- Horaire variant en fonction de la disponibilité des gymnases

Coûts de location

- Gymnase simple : 39 \$, taxes en sus
- Gymnase double : 69 \$, taxes en sus
- Court de badminton : 19 \$, taxes en sus

PARC DE LA PLAGES-JACQUES-CARTIER (PPJC)

- Renseignements : 311, www.ville.quebec.qc.ca
- Possibilité de faire des promenades, de pique-niquer, d'observer les oiseaux, de relaxer ou de s'entraîner
- Heures d'ouverture (parcs de stationnement et sanitaires publics)
 - du 6 mai au 27 août : de 8 h à 22 h
 - du 28 août au 9 octobre : de 8 h à 21 h
 - du 10 au 29 octobre : de 8 h à 18 h
- Accès
 - via le secteur de Cap-Rouge, 4155, chemin de la Plage-Jacques-Cartier, toute l'année
 - via le secteur de Sainte-Foy, 3636, chemin du Pavillon, du 6 mai au 29 octobre

Stationnement

- Secteur de Cap-Rouge : parc de stationnement situé en face du parc Jean-Déry (PJD), accessible par la rue Saint-Félix, stationnements du parc nautique de Cap-Rouge (PN) et du parc Provancher (PP)
- Secteur de Sainte-Foy : 3636, chemin du Pavillon, stationnement situé à l'ouest du chemin du Pavillon

Circuit vitalité

- Circuit d'entraînement physique axé sur l'utilisation du mobilier du parc
- Dix affiches illustrant les exercices pouvant être effectués et les étirements appropriés

PARC NAUTIQUE DE CAP-ROUGE (PN)

- Renseignements : 311, 418 641-6148 du 8 mai au 27 août; www.ville.quebec.qc.ca
- Table des marées et heures d'ouverture : www.ville.quebec.qc.ca (diffusées en mai)
- Urgences sur le fleuve : pendant les heures d'ouverture du parc : par radio VHF sur la voie 71, indicatif d'appel VAS 411
- Restaurant et location de salle : 418 641-6149; pubstoliviercaprouge@gmail.com

Les coûts indiqués ci-dessous sont offerts aux personnes habitant Québec, L'Ancienne-Lorette et Saint-Augustin-de-Desmaures. Les gens venant d'ailleurs doivent payer 50 % de plus.

ACCÈS AU FLEUVE

- Du 3 juin au 17 septembre inclusivement (horaire restreint en juin et en septembre après la fête du travail)
- Dépôt de 35 \$ pour obtenir une clé de la barrière (obligatoire), utilisable toute la saison
- Présence du personnel : pendant les heures d'ouverture du parc (voir Table des marées et heures d'ouverture, au parc nautique même ou sur le site Internet de la ville [www.ville.quebec.qc.ca])

Mise à l'eau

EMBARCATION	COÛT	
	PAR JOUR	POUR LA SAISON
Canot, kayak, planche à voile	5 \$	46 \$
Embarcation de moins de 5 m (dériveur, chaloupe, avec ou sans moteur, et moto-marine)	14 \$	122 \$
Embarcation de 5 m ou plus (nombre de places limité)	16 \$	151 \$

Location d'un emplacement

- Possibilité de louer un emplacement pour un kayak, un canot, une planche à voile, un dériveur et un catamaran (priorité accordée aux personnes résidant à Québec, à L'Ancienne-Lorette et à Saint-Augustin-de-Desmaures)
- Documents à apporter le jour de la signature du contrat de location :
 - copie du certificat d'assurances de l'embarcation
 - dimensions de l'embarcation et de la remorque
 - justificatif de domicile (*preuve de résidence*) : permis de conduire, avis d'impôt foncier (compte de taxes), etc.
- Réservation
 - Au parc nautique : le 8 avril, de 9 h à 11 h (résidents de Québec, de L'Ancienne-Lorette et de Saint-Augustin-de-Desmaures) et de 10 h à 11 h (personnes habitant ailleurs)
 - Par téléphone à compter du 8 mai, prendre un rendez-vous
- Paiement complet exigé (argent, chèque ou au moyen d'une carte de débit)
- Demande incomplète : rejetée

Une personne autre que le propriétaire de l'embarcation peut louer un emplacement à condition qu'elle puisse fournir les documents demandés.

Coût

EMBARCATION	EMPLACEMENT ET COÛT		
	SUR SUPPORT	AU SOL	SUR L'EAU
Canot, kayak, planche à voile	97 \$	(...)	(...)
Embarcation de moins de 5 m	161 \$	178 \$	260 \$
Embarcation de plus de 5 m	(...)	218 \$	260 \$

Location de l'équipement¹

ÉQUIPEMENT	COÛT
Canot, pédalo (2 places)	8 \$ l'heure
Gilet de sauvetage, pagaie ou rame (max. 5 h 30)	2 \$ par personne
Kayak de mer solo	15 \$ la 1 ^{re} heure, 10 \$ chaque heure additionnelle
Kayak de mer double	21 \$ la 1 ^{re} heure, 12 \$ chaque heure additionnelle
Kayak récréatif solo	8 \$ l'heure
Kayak récréatif double	13 \$ l'heure
Pédalo (3 ou 4 places)	13 \$ l'heure
Voiliers² (max. 5 h 30)	
Optimist	23 \$ (2 heures minimums)
Laser	23 \$ (2 heures minimums)
Club 420	45 \$ (2 heures minimums)
Nomad	45 \$ (2 heures minimums)

¹ Retard : 6 \$ par tranche de 10 minutes (canot, pédalo, kayak de mer et kayak récréatif)

² Compétences minimales : détenir le brevet Voile blanche II (prendre un rendez-vous et payer le montant demandé pour la location de l'embarcation [non remboursable])

ACTIVITÉS DIVERSES

Groupe de 20 personnes ou plus

- Excursion sur la rivière du Cap Rouge et location d'embarcations (kayak, canot ou pédalo) le temps de la marée haute
- Coûts
 - 5 ans ou moins : gratuit
 - De 6 à 14 ans : 9 \$
 - 15 ans ou plus : 11 \$
- Réservation obligatoire

Randonnée sur la rivière du Cap Rouge

- À compter du 17 juin
- Sur une embarcation pontée
- Maximum de 12 personnes
- Excursion de 45 minutes (départ et arrivée au quai)
- Coûts
 - 5 ans ou moins : gratuit
 - de 6 à 14 ans : 5 \$
 - 15 ans ou plus : 6 \$
- Réservation obligatoire

Kayak de mer (cours)

- Renseignements : formationkayakquebec@gmail.com, Facebook : Formation kayak québec; www.formationkayakquebec.com

PISCINES, PATAUGEOIRES ET JEUX D'EAU

- Renseignements : 418 641-6300; www.ville.quebec.qc.ca
- Ouverture en juin

RAMPE DE MISE À L'EAU

- Renseignements : 418 686-2697
www.adrenalinesports.ca/rampe-de-mise---l-eau--descente---l-anse-au-foulon.htm
- Située sur le boulevard Champlain, à côté du club de tennis Montcalm et en face de la côte Gilmour

SENTIERS DE MARCHÉ

BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY (BPAS)

- Renseignements : 418 641-6282; www.ville.quebec.qc.ca
- 3180, rue Laberge, accès via l'autoroute Duplessis et la rue Laberge ou via l'autoroute Félix-Leclerc et la sortie Blaise-Pascal
- Praticable toute l'année
- Niveau débutant

BOISÉ DE MARLY

- Renseignements : www.capitale.gouv.qc.ca
- Chemin Saint-Louis, accès par le chemin des Quatre-Bourgeois, les rues Marly et Louis-Francoeur
- Balisé, interprétation du milieu
- Niveau débutant

PARC CARTIER-ROBERVAL

- Renseignements : www.cartier-roberval.gouv.qc.ca; www.ville.quebec.qc.ca
- 4075-4079, chemin Saint-Louis, accès par le chemin Saint-Louis en direction ouest, dans le secteur de Cap-Rouge
- Présence d'un site archéologique
- Niveau débutant

PARC DE LA PLAGES-JACQUES-CARTIER (PPJC)

- Renseignements : 418 641-6300; www.ville.quebec.qc.ca
- 3636, chemin du Pavillon
- 2,8 km
- Présence de surveillants l'été, voir page 78 pour plus de renseignements
- Praticable toute l'année
- Niveau débutant

PARC DU BOIS-DE-COULONGE

- Renseignements : www.capitale.gouv.qc.ca
- 1215, Grande Allée Ouest
- Praticable tous les jours de 6 h à 23 h
- Niveau débutant

SENTIER DES GRÈVES

- Renseignements : www.capitale.gouv.ca
- 3400, rue du Domaine-des-retraités, accès par le boulevard Champlain ou par le parc de la Plage-Jacques-Cartier (PPJC)
- 1 km, présence d'escaliers (plus de 600 marches)
- Praticable du 2 mai au 31 octobre
- Niveau intermédiaire

SENTIERS DE LA RIVIÈRE DU CAP ROUGE

- Renseignements : www.cbrcr.org
- Au parc nautique de Cap-Rouge (PN), le long de la rivière du Cap Rouge
- 7 km
- Présence de surveillants l'été
- Niveau débutant

SENTIERS DES COMPAGNONS-DE-CARTIER

- Renseignements : www.capitale.gouv.qc.ca
- Accès par le chemin des Quatre-Bourgeois et l'avenue des Compagnons
- 1,5 km
- Niveau débutant

TERRAINS DE BALLE, DE VOLLEY-BALL DE PLAGE, DE PÉTANQUE OU DE TENNIS

- Renseignements : 418 641-6638, à compter du début d'avril
- Possibilité de louer un terrain de balle, un court de tennis ou un terrain de volley-ball de plage

Coûts de location

- Terrain de balle
 - 42 \$ l'heure, taxes en sus
- Terrain de volley-ball, de tennis et de pétanque
 - 26 \$ l'heure, taxes en sus, services compris



Activités artistiques, culturelles et communautaires

ASSOCIATION DES JARDINS COMMUNAUTAIRES DE SAINTE-FOY, INC. (Activités de l')

- Responsable : Pierre Levasseur, président, 418 650-1204
- Nouveaux membres : inscription par téléphone (418 650-1204)
- Liste d'attente constituée pour chaque endroit relativement aux lopins disponibles après le 31 mai
- Maximum de 3 lopins par adresse

JARDIN COMMUNAUTAIRE LOUIS-RIEL

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
HORT3004	01	Famille	Tous les jours	2017-05-01	28 sem.	12 \$/lopin

JARDIN COMMUNAUTAIRE DE LA POINTE-DE-SAINTE-FOY

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
HORT3005	01	Famille	Tous les jours	2017-05-01	28 sem.	12 \$/lopin

JARDIN COMMUNAUTAIRE DU VERSANT-NORD

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
HORT3006	01	Famille	Tous les jours	2017-05-01	28 sem.	12 \$/lopin

ATELIERS T. PACHECO (Activités des)

- Renseignements et inscription : Teresa Pacheco, 418 651-8140; t.pacheco.roy@videotron.ca
- Chèque libellé à l'ordre de Teresa Pacheco (l'apporter au centre communautaire Noël-Brulart [CCNB])
- Coût du matériel en sus

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PEIN3006	01	Débutant et initié	Mar. 13 h à 16 h	CCNB	2017-04-04	10 sem.	200 \$
PEIN3006	02	Débutant et initié	Mer. 19 h à 22 h	CCNB	2017-04-05	10 sem.	200 \$

CADETS DE LA MARINE 287 CAP-ROUGE (Activités des)

- Renseignements : Audrey-Anne Morel-Girard, 418 476-0287; le287@hotmail.com; www.ccmrc287.com
- Apprentissage de la voile et du matelotage, acquisition des connaissances sur la marine, le secourisme, les techniques d'instruction, le leadership, le tir récréatif (quelques fins de semaine d'activités pratiques)
- Formation musicale, prêt d'instruments
- Rencontres sportives et sociales
- Possibilité de participer gratuitement à des camps d'été de 2, 3 ou 6 semaines, de voyager au Canada ou à l'étranger et d'obtenir une bourse d'études
- Horaire : vendredi, de 18 h 30 à 21 h 30
- Clientèle : filles et garçons âgés de 12 à 18 ans
- Endroit : centre communautaire Jean-Marie-Roy (CCJMR)
- Inscription (gratuite) : jusqu'au 29 avril

CENTRE D'ART TEXTILE LA MAISON ROUTHIER (MR) (Activités du)

- Renseignements : 418 654-4296; info@lamaisonrouthier.com; www.lamaisonrouthier.com
- Programmation complète : sur le site Internet du centre
 - Printemps : chapellerie, couture, tricot
 - Été : voir la programmation sur le site Internet du centre (diffusée à la fin avril)
- Inscription : en tout temps, au centre, du lundi au jeudi de 9 h à 16 h, de septembre à mai, ou par la poste
- Chèques libellés à l'ordre de la Maison Routhier
- Exposition des œuvres des membres : les 28, 29 et 30 avril de 13 h à 16 h 30, à la bibliothèque Charles-H.-Blais (BCHB)

CENTRE DE CÉRAMIQUE DE SAINTE-FOY (Activités du)

- Renseignements : 418 688-3166 ou au Centre même (CC)
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca), par téléphone, par la poste ou encore lors des journées portes ouvertes qui auront lieu les 8 et 9 avril, de 13 h à 15 h
- Inscription à un cours : donne le droit de participer à l'atelier libre pendant les heures d'ouverture du centre (50 heures par semaine, durant 9 semaines)
- Coût de l'inscription après le 13 avril : 5 % de plus que le prix initial
- Coût du matériel et des cuissons en sus (matériel en vente sur place)
- Chèques libellés à l'ordre du Centre de céramique de Sainte-Foy

CÉRAMIQUE (Classes ouvertes)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CERA3001	01	Tous	Sam. et dim. 13 h à 15 h	CC	2017-04-08	2 jours	Gratuit

CÉRAMIQUE (Atelier libre)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CERA3002	01	Tous	Lun. 19 h à 21 h 30 Mar. au ven. 10 h à 21 h 30 Sam. 10 h à 17 h Dim. 13 h à 17 h	CC	2017-04-17	9 sem.	80 \$ 68 \$/65 ans ou +
CERA3002	02	Tous	Lun. 19 h à 21 h 30 Mar. au ven. 10 h à 21 h 30 Sam. 10 h à 17 h Dim. 13 h à 17 h	CC	2017-04-17	17 sem.	150 \$ 127 \$/65 ans ou +
CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CERA3002	51	Tous	Mar. au ven. 10 h à 17 h Lun., mar., jeu. 18 h 30 à 21 h 30 Sam. 13 h à 17 h	CC	2017-06-20	8 sem.	70 \$ 60 \$/65 ans ou +

FAÇONNAGE

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
MODA3001	01	Adultes	Mar. 19 h à 21 h 30	CC	2017-04-18	8 sem.	180 \$/18 à 64 ans 152 \$/65 ans ou +

MODELAGE

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
MODA3003	01	Enfants 6 à 12 ans	Sam. 13 h à 14 h 30	CC	2017-04-22	8 sem.	52 \$/1 ^{er} enfant 41 \$/2 ^e enfant 30 \$/3 ^e enfant

POTERIE AU TOUR

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
POTR3001	01	Adolescents et adultes Débutant 1	Lun. 19 h à 21 h 30	CC	2017-04-17	8 sem.	89 \$/12 à 14 ans 118 \$/15 à 17 ans 180 \$/18 à 64 ans 152 \$/65 ans ou +
POTR3001	02	Adolescents et adultes Débutant 1	Mar. 13 h 30 à 16 h	CC	2017-04-18	8 sem.	Voir ci-dessus
POTR3001	03	Adolescents et adultes Débutant 1	Jeu. 19 h à 21 h 30	CC	2017-04-20	8 sem.	Voir ci-dessus
POTR3001	04	Adolescents et adultes Débutant 1	Sam. 10 h à 12 h 30	CC	2017-04-22	8 sem.	Voir ci-dessus
POTR3001	05	Adolescents et adultes Débutant 2	Lun. 19 h à 21 h 30	CC	2017-04-17	8 sem.	Voir ci-dessus
POTR3001	06	Adolescents et adultes Débutant 2	Mer. 13 h 30 à 16 h	CC	2017-04-19	8 sem.	Voir ci-dessus
POTR3001	07	Adolescents et adultes Intermédiaire	Mer. 19 h à 21 h 30	CC	2017-04-19	8 sem.	Voir ci-dessus

RAKU

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
RAKU3002	01	Adolescents et adultes	Jeu. 19 h à 22 h Sam. 9 h à 16 h	CC	2017-04-27 2017-05-27	2 jours	120 \$

CLUB D'ASTRONOMIE VÉGA (Activité du)

- Renseignements : vegacrqc@hotmail.com; www.faaq.org/clubs/vega
- Responsable : Philippe Moussette
- Objectif : vulgariser les techniques et les concepts liés à l'astronomie
- Activités : présentation du ciel du mois, observation, ateliers et conférences
- Rencontres mensuelles le 2^e mercredi du mois (excepté en juillet et en août)
- Coûts annuels
 - Membres ordinaires : 15 \$
 - Jeunes de moins de 18 ans : 7 \$
 - Familles : 30 \$
 - Familles monoparentales : 20 \$
- Télescopes à la disposition des membres
- Au centre communautaire de Cap-Rouge (CCCR)

SECTION JEUNESSE

- Objectif : vulgariser l'astronomie
- Activités adaptées aux jeunes de tous les âges
- Présentation du ciel du mois, observation, ateliers et conférences
- Rencontres mensuelles de 10 h à 12 h le samedi suivant le 2^e mercredi du mois (excepté en juillet et en août)
- Télescopes à la disposition des membres
- Au centre communautaire de Cap-Rouge (CCCR)

CLUB FADOQ CAP-ROUGE (Activités du)

- Renseignements et inscription : 418 641-6301, poste 3875
- Activités : parties de cartes et de bingo, billard, repas, les mercredis de 12 h à 16 h, (Halloween, Sainte-Catherine, Noël, Carnaval, Saint-Valentin, Pâques, souper de fin de saison, épiluchette de blé d'Inde, partie de sucre) et sorties en groupe
- Au centre communautaire de Cap-Rouge (CCCR)
- Pétanque au parc des Écores (PE) les lundis et mercredis à 18 h, du 29 mai au 30 août

COOPÉRATIVE JEUNESSE DE SERVICES (Activités de la)

- Renseignements : 418 651-6415

La Coopérative jeunesse de services (CJS) offre l'occasion aux élèves du secondaire de mettre sur pied leur entreprise de type coopératif afin de se créer un emploi dans leur localité. Avec l'appui de leurs animateurs, ils se donnent une structure décisionnelle et ils se répartissent les tâches ainsi que les responsabilités se rapportant à la gestion de leur petite entreprise.

Soutenus par un comité regroupant des représentants de leur communauté, les participants sont accompagnés par deux animateurs ayant une formation en gestion coopérative. Ceux-ci les accompagnent dans la prise en charge individuelle et collective de leur projet

Cette expérience permet aux jeunes de découvrir leur potentiel, de développer leur autonomie et leur sens des responsabilités. Les services généralement offerts sont la tonte de gazon, le désherbage, l'entretien des piscines, la peinture extérieure et le gardiennage.

Exigences

- Participants (de juin à août) : être âgé de 12 à 17 ans
- Animateurs (de mai à août) : être aux études à temps plein, au cégep ou à l'Université à la session d'hiver

ÉCOLE DE DANSE ESPACE DANSE (Activités de l')

- Responsable : Marcelle Turgeon, 418 831-3054; marcelleturgeon@gmail.com; www.eddespacedanse.com
- Au centre communautaire de Cap-Rouge (CCCR)
- Inscription
 - Remplir la fiche d'inscription qui est sur le site Internet de l'école, y joindre un chèque libellé à l'École de danse Espace danse et transmettre l'envoi à l'adresse suivante : C. P. 75001, Québec G1Y 3C6
 - ou faire son inscription en ligne sur le site Internet de l'école de danse

CAMPS INTENSIFS EN DANSE CRÉATIVE, BALLET CLASSIQUE, JAZZ ET HIP-HOP

ÉTÉ

CAMP DE DANSE, DE JAZZ ET DE HIP-HOP

- À l'intention des jeunes de 8 à 12 ans
- Du 31 juillet au 4 août
- Atelier chorégraphique en vue du spectacle du vendredi 16 h
- 15 personnes par groupe au maximum
- 5 heures et demie de danse par jour (jazz et hip-hop) et un atelier sur l'art
- Exigence : avoir suivi le cours préparatoire 1 ou les cours suivants ou avoir 8 ans si on est un débutant qui désire s'initier au jazz et au hip-hop
- Coût du service de surveillance compris dans celui des cours
- Horaire
 - De 7 h 30 à 9 h : accueil et service de garde
 - De 9 h à 15 h 45 : classes de danse, dîner et ateliers
 - De 15 h 45 à 17 h 30 : animation, jeux, service de garde

DANSE CRÉATIVE ET BALLET CLASSIQUE

CAMP DE DANSE CRÉATIVE

- Enfants de 4 à 7 ½ ans
- Du 7 au 11 août et du 14 au 18 août
- Danse créative, ateliers de rythmique, activités visant le développement psychomoteur, expression artistique et atelier chorégraphique en vue du spectacle du vendredi (2,5 heures par jour)
- Jeux en groupe, activités de plein air, ateliers sur le bricolage, sur l'art, etc. (2,5 heures par jour)
- Activité contingentée
- Exigences
 - de 4 à 5½ ans : aucune (à l'intention des enfants qui désirent s'initier à la danse créative)
 - de 5½ à 7 ½ ans : cours de danse créative I ou II ou avoir 6 ans

CAMP DE BALLETT CLASSIQUE

- Jeunes de 7½ à 16 ans
- Du 7 au 11 août et du 14 au 18 août
- Différents ateliers en danse ou en art (peinture ou poterie) durant la semaine
- Cours de pointe ou de préparation aux pointes pour Élémentaire 1B ou plus
- Atelier chorégraphique en vue du spectacle du vendredi 16 h
- 15 personnes par groupe au maximum
- 5 heures et demie par jour réservées à la formation et à la pratique de la danse
- Exigence : cours préparatoire I ou plus ou l'équivalent ou avoir 8 ans si on est débutant
- Coût du service de surveillance compris dans celui des cours
- Horaire
 - De 7 h 30 à 9 h : accueil et service de garde
 - De 9 h à 15 h 30 : classes de danse, dîner et ateliers; 16 h pour Élémentaire I B et +
 - De 15 h 30 à 17 h 30 : animation, jeux, service de garde

GROUPE	CLIENT./NIV.	ENDROIT	DURÉE	COÛT	
				INSCRIPTIONS TRANSMISES	
				LE 30 AVRIL OU AVANT	À COMPTER DU 1 ^{ER} MAI
CA1JH1	8 à 12 ans	CCCR	31 juillet au 4 août	220 \$	230 \$
CA1DC1	4 à 5½ ans	CCCR	7 au 11 août	200 \$	210 \$
CA1DC2	5½ à 7 ans	CCCR	7 au 11 août	200 \$	210 \$
CA2DC2	5½ à 7 ans	CCCR	14 au 18 août	200 \$	210 \$
CA1CL1	7½ à 16 ans	CCCR	7 au 11 août	210 \$	220 \$
CA2CL1	7½ à 16 ans	CCCR	14 au 18 août	210 \$	220 \$

ÉCOLE DU BALLET DE QUÉBEC – CHRISTIANE BÉLANGER (Activités de l')



- Renseignements et inscription : 418 525-5751, 418 262-6902 ou 581 888-4981; info@christianebelanger-danse.com; www.ecoleduballetdequebec.com
- Chèque fait à l'ordre de l'École du ballet de Québec ou paiement par Internet
- Élèves des 2^e et 3^e cycles du primaire ballet-études : de 15 h 30 à 17 h du lundi au vendredi
- Élèves du secondaire ballet-études : de 17 h à 18 h 30
- Réduction de 20 \$ sur les droits d'inscription demandés au 2^e cours et aux suivants (volet loisirs uniquement)

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DANS3058	01	Créative 1, pré-ballet 1 4 à 6 ans	Sam. 9 h à 10 h	CCNB	2017-04-29	10 sem.	220 \$
DANS3058	02	Créative 2, pré-ballet 2 4 à 6 ans	Sam. 10 h à 11 h	CCNB	2017-04-29	10 sem.	220 \$
DANS3071	01	Ballet classique 1 et 2 6 à 9 ans	Sam. 11 h à 12 h 30	CCNB	2017-04-29	10 sem.	240 \$
DANS3071	02	Ballet classique 1 et 2 6 à 9 ans	Sam. 10 h à 11 h 30	CCNB	2017-04-29	10 sem.	240 \$
DANS3087	01	Ballet classique 2 et 4	Jeu. 16 h 30 à 18 h	CCNB	2017-04-27	10 sem.	240 \$
DANS3088	01	Ballet classique 2, 3 et 4	Sam. 11 h 30 à 13 h	CCNB	2017-04-29	10 sem.	240 \$
DANS3073	01	Ballet classique avancé	Sam. 13 h à 14 h 30	CCNB	2017-04-29	10 sem.	240 \$
DANS3074	01	Ballet 50 ans ou +	Mer. 10 h à 11 h 30	CCNB	2017-04-26	12 sem.	375 \$

ÉCOLE DE VITRAIL CAROLE DESLAURIERS (Activités de l')

- Renseignements et inscription : Carole Deslauriers, 418 641-6301, poste 1536 ou 418 828-9280
- Chèque libellé à l'ordre de Carole Deslauriers
- L'inscription ne sera prise en considération que si elle est accompagnée du paiement
- Au moment de l'inscription, réserver la plage horaire qui convient parmi les choix indiqués pour chaque jour
- Indiquer un second choix

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
VITR3003	01	Adultes Tous les niveaux	Lun. 12 h 45 à 15 h 45 ou lun. 18 h à 22 h	CCNB	2017-04-03	5 sem.	179 \$
VITR3003	02	Adultes Tous les niveaux	Mar. 9 h à 12 h ou mar. 12 h 45 à 15 h 45 ou mar. 19 h à 22 h	CCNB	2017-04-04	5 sem.	179 \$
VITR3003	03	Adultes Tous les niveaux	Mer. 9 h à 12 h ou mer. 12 h 45 à 15 h 45 ou mer. 19 h à 22 h	CCNB	2017-04-05	5 sem.	179 \$
VITR3003	04	Adultes Tous les niveaux	Jeu. 12 h 45 à 15 h 45 ou jeu. 19 h à 22 h	CCNB	2017-04-06	5 sem.	179 \$
VITR3003	05	Adultes Tous les niveaux	Sam. 9 h à 12 h	CCNB	2017-04-01	5 sem.	179 \$

VITRAIL

- Semaine intensive

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
VITR3003	06	Adultes Tous les niveaux	Lun. au ven. 9 h à 15 h	CCNB	2017-05-29	5 jours	299 \$
VITR3003	07	Adultes Tous les niveaux	Lun. au ven. 9 h à 15 h	CCNB	2017-06-05	5 jours	299 \$

ENSEMBLE PHILHARMONIQUE EDWIN-BÉLANGER (Activités de l')

- Renseignements : Jean Bourbeau, 418 569-0407
- Orchestre formé de musiciens de bon niveau réunis pour le plaisir de jouer de la musique d'ensemble
- Recrutement de musiciens parmi les sections des cordes, des bois, des cuivres et des percussions
- Répétitions : les mercredis, de 19 h à 21 h 30, à l'église Saint-Michel-de-Sillery
- Activité gratuite
- Concert de fin de saison le 6 mai à 20 h

LUDOTHÈQUE DE SAINTE-FOY (Activités de la)

- Renseignements : www.ludosaintefoy.org; coordoludostefoy@gmail.com; 418 641-6301, poste 4081
- Prêt de jeux aux enfants, aux adolescents et aux adultes
- Adhésion à la Ludothèque de Sainte-Foy obligatoire, valable un an; payable comptant ou au moyen d'un chèque libellé à l'ordre de la Ludothèque de Sainte-Foy

PRÊT DE JOUETS ET DE JEUX

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	COÛT
ACRG3003	01	Tous	Mer. 17 h à 20 Ven. 9 h 30 à 13 h 30 Sam. 9 h 30 à 17 h Dim. 9 h 30 à 17 h	BMC	Toute l'année	45 \$/ 1 ^{er} membre de la famille 20 \$/2 ^e membre 10 \$/3 ^e membre et les suivants

JEUX SUR PLACE

- Jeux et jouets mis à la disposition des enfants et de leurs parents à la Ludothèque
- Membres de la Ludothèque : gratuit
- Usagers de la bibliothèque : 2 \$

MATINÉES DE JEUX PARENTS-ENFANTS DESJARDINS (Les)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4081; coordoludostefoy@gmail.com
- Jeux et jouets mis à la disposition des enfants dans la salle multi située au sous-sol de la bibliothèque
- Réduction accordée lors de l'achat d'une carte ludique des Matinées parents-enfants Desjardins (voir la responsable à l'entrée de la salle multi)

CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	COÛT
0 à 6 ans	Ven. 9 h 30 à 12 h Dim. 9 h 30 à 12 h	BMC	Toute l'année	2 \$/fois/ membre de la Ludothèque 4 \$/fois/autres

MAISON DE LA MUSIQUE DE SAINTE-FOY (Activités de la)

- Renseignements : 418 650-2657; mmsf1986@gmail.com; www.mmsf.org
- Cours d'instruments donnés à des élèves de tous les niveaux et de tous les âges (enfants, adultes et retraités)
- Au centre communautaire Claude-Allard (CCCA)
- Nouveaux élèves : séance d'inscription au centre communautaire le 29 avril, de 10 h à 12 h, par téléphone ou par courriel
- Droits d'inscription : payables en un versement (chèque libellé à l'ordre de la Maison de la musique de Sainte-Foy)

COURS INDIVIDUELS

- Musique classique ou populaire (pratique quotidienne nécessaire)
- Selon la disponibilité du personnel enseignant
- Du 8 mai au 10 juin inclusivement (5 sem.)
- Horaire à déterminer avec le professeur

ACTIVITÉ	CLIENT./NIV.	COÛT		
		30 MIN./SEM.	45 MIN./SEM.	60 MIN./SEM.
Chant classique et populaire	10 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Clarinette	10 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Flûte traversière	10 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Guitare classique, acoustique ou électrique	8 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Basse électrique	10 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Piano	5 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Saxophone	12 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Trompette et trombone	12 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$
Violon	6 ans ou +, adultes	120 \$	150 \$	178,75 \$

MOUVEMENT D'ANIMATION ARTISTIQUE DE CAP-ROUGE (Activités du)

- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca), par téléphone (418 641-6301, poste 7327), par la poste (4473, rue Saint-Félix, Québec G1Y 3A6) ou par courriel (maacr@outlook.com)
- Cours et ateliers offerts aux enfants, aux adolescents et aux adultes, niveaux débutant, intermédiaire et avancé
- Matériel fourni dans les cours s'adressant aux enfants
- Paiement : par carte de crédit (via le site Internet de la ville) ou par chèque libellé à l'ordre du M.A.A.C.R.
- Minimum de 5 élèves par cours et maximum de 8 pour assurer un bon suivi auprès de chacun
- Programmation, description des cours et des ateliers sur le site Internet de l'organisme (www.maacr.org)

AQUARELLE

- Apprentissage de la transformation du sujet et des techniques de l'aquarelle
- Observations, perspectives et compositions
- Professeurs : Noriko Imai (jour), Jean-Marc Borduas (débutant, jour) et Isabelle Drouin (soir)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AAQL3801	01	Adultes Débutant et intermédiaire	Mer. 19 h à 22 h	CCCR	2017-04-26	8 sem.	196 \$
AAQL3801	02	Adultes Intermédiaire et avancé	Jeu. 9 h à 16 h	CCCR	2017-04-20	2 sem.	110 \$
AAQL3801	03	Adultes Débutant et intermédiaire	Mer. 13 h à 16 h	CCCR	2017-04-26	8 sem.	196 \$

AQUAMIXTE

- Expérimentation de la création et de la transformation, utilisation de techniques mixtes
- Découverte de son côté artistique, aide à la création
- Médiums : aquarelle, pastel, acrylique, gouache, encre, pigments naturels
- Préalable : maîtrise des techniques de base de l'aquarelle
- Professeure : Noriko Imai

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ARTI3801	01 Adultes	Mar. 9 h à 16 h	CCCR	2017-04-18	2 sem.	110 \$

ATELIERS ARTISTIQUES

- Offerts aux jeunes
- Familiarisation avec les différentes techniques artistiques dont le dessin, la peinture, la sculpture et le bricolage
- Coût du matériel inclus dans les droits d'inscription
- Professeure : Roxane Saint-Cyr

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ARTI3802	01 6 à 10 ans	Sam. 10 h à 12 h	CLSA	2017-04-29	8 sem.	124 \$

BANDE DESSINÉE ET CARICATURE

- Apprentissage des étapes inhérentes à la création de bandes dessinées
- Création de personnages de bande dessinée, caricatures animalières, super héros
- Coût du matériel inclus dans les droits d'inscription
- Professeur : Mario Lessard

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DESS3801	01 9 à 15 ans	Sam. 9 h à 11 h	CLSA	2017-04-29	8 sem.	124 \$

CALLIGRAPHIE ET SUMI-E (Dessin japonais)

- Familiarisation avec la technique du dessin (maniement du dégradé) et de la calligraphie japonaise (tenir le pinceau et la posture)
- Apprentissage du japonais écrit (Kanji, Kana)
- Professeure : Noriko Imai

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DESS3802	02 Adultes	Ven. 9 h à 16 h	CCCR	2017-04-21	2 sem.	110 \$

CARNET DE VOYAGE ET CROQUIS 

- Manière de traduire les rencontres et les découvertes, les nouveautés et les surprises au moyen de médiums simples et d'un petit carnet
- Possibilité d'assister aux cours à l'extérieur ou dans un autre endroit
- Professeur : Frédéric Lévesque

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DESS3804	06 Adultes	Mar. 13 h à 16 h	CCCR	2017-04-25	8 sem.	196 \$

DESSIN 

- Débutant : acquisition des connaissances de base en dessin et développement de son côté créatif
- Débutant-intermédiaire : ateliers thématiques dirigés, par exemple : ombres et lumières, proportions, règles de la composition travaillés par l'hémisphère droit
- Intermédiaire-avancé : poursuite de l'apprentissage (composition et médiums), consolidation des acquis et découverte de ses outils créatifs
- Avancé : à l'intention des initiés ayant leur propre démarche artistique, dessin à l'extérieur
- Professeurs : Isabelle Drouin (jeudi soir), Gisel Saint-Hilaire (jeudi matin), Catherine Rondot (lundi), François Desharnais (vendredi)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DESS3804	02 Intermédiaire avancé	Lun. 19 h à 22 h	CCCR	2017-04-24	7 sem.	171,50 \$
DESS3804	03 Débutant intermédiaire	Jeu. 9 h à 12 h	CCCR	2017-04-27	8 sem.	196 \$
DESS3804	04 Débutant	Jeu. 19 h à 21 h	CCCR	2017-04-27	8 sem.	131 \$
DESS3804	05 Avancé	Ven. 13 h à 16 h	CLSA	2017-04-28	8 sem.	206 \$

DESSIN ANIMALIER 

- Familiarisation avec la morphologie animalière, les effets de texture et la composition
- Emploi du pastel et des médiums secs
- Professeur : Frédéric Lévesque

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DESS3804	07 Adultes	Mar. 9 h à 12 h	CCCR	2017-04-25	8 sem.	196 \$

DESSIN ET PEINTURE 

- Dessin : acquisition des notions de base en dessin et exploration de diverses techniques
- Peinture : expérimentation des techniques de création en peinture
- Coût du matériel inclus dans les droits d'inscription
- Professeure : Roxane Saint-Cyr

CODE ACT. GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DESS3804	01 10 à 15 ans	Sam. 13 h à 15 h	CLSA	2017-04-29	8 sem.	124 \$

PASTEL

- Introduction au monde de la couleur au moyen du pastel sec
- Apprentissages pratiques et théoriques; recherche et création des notions apprises
- Professeure : Catherine Rondot

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PEIN3803	01	Adultes	Mer. 9 h à 12 h	CCCR	2017-04-26	8 sem.	196 \$

PEINTURE

- Cours et ateliers dirigés
- Approfondissement des techniques de base de l'acrylique ainsi que des principes des couleurs (débutants)
- Approfondissement des techniques de l'acrylique à travers des sujets personnels
- Professeurs : Michèle Lefebvre (lundi et mercredi en journée), François Desharnais (vendredi), Nadia Berghella (soir), Denise Cloutier (jeudi et samedi)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PEIN3802	01	Ateliers Tous les niveaux	Lun. 13 h à 16 h	CCCR	2017-04-24	7 sem.	171,50 \$
PEIN3802	02	Cours et ateliers Tous les niveaux	Lun. 19 h à 22 h	CCCR	2017-04-24	7 sem.	171,50 \$
PEIN3802	03	Ateliers Tous les niveaux	Mer. 13 h à 16 h	CCCR	2017-04-26	8 sem.	196 \$
PEIN3802	04	Ateliers Tous les niveaux	Mer. 9 h à 12 h	CCCR	2017-04-26	8 sem.	196 \$
PEIN3802	05	Ateliers Tous les niveaux	Jeu. 9 h à 12 h	CCCR	2017-04-27	8 sem.	196 \$
PEIN3802	06	Cours Avancé	Ven. 9 h à 12 h	CCCR	2017-04-28	8 sem.	196 \$
PEIN3802	07	Ateliers Tous les niveaux	Sam. 9 h à 12 h	CLSA	2017-04-29	8 sem.	196 \$

PORTRAIT

- Découverte, au-delà du visage et de ses proportions, des attitudes, des postures, de la mise en scène qui composent un portrait ou un autoportrait
- Professeure : Gisel Saint-Hilaire

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PORT3801	01	Adultes	Jeu. 13 h à 16 h	CCCR	2017-04-27	8 sem.	196 \$

COURS ET ATELIERS OFFERTS L'ÉTÉ

- Renseignements et programmation : sur le site Internet de l'organisme (www.maacr.org)
- Inscription : du 23 mai au 11 juin, auprès de l'organisme
- Activités thématiques à la journée, de 9 h à 16 h
- Coût : 55 \$ par jour
- Endroits : centre communautaire de Cap-Rouge (CCCR), centre de loisirs Saint-Ange (CLSA) ou dans un endroit déterminé par le professeur (cours de François Desharnais)

RESSOURCE ESPACE FAMILLES (Activités de)

APPRENTIS JARDINIERS

- Renseignements : 418 681-9740; www.ressourcespacefamilles.com; communication@refamilles.ca
- Ateliers sur le jardinage offerts aux parents et aux enfants dans un potager collectif
- Sensibilisation aux saines habitudes de vie, apprentissage des techniques de base du jardinage, développement des habiletés sociales, renforcement des compétences parentales et du lien entre parents et enfants
- Inscription : sur le site Internet de l'organisme à compter du 27 mai
- Paiement : lors de sa première participation (comptant ou au moyen d'un chèque libellé à l'ordre de Ressource Espace Familles)

CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
Parents et enfants de 18 mois à 3 ans	Lun. 9 h 30 à 11 h 30	CLNDF	2017-06-26	9 sem.	Gratuit/membres 10 \$/familles
Parents et enfants de 3 à 6 ans	Mar. 9 h 30 à 11 h 30	CLSU	2017-06-27	9 sem.	Voir ci-dessus
Parents et enfants de 3 à 6 ans	Mer. 9 h 30 à 11 h 30	CLSM	2017-06-28	9 sem.	Voir ci-dessus
Parents et enfants de 6 à 11 ans	Mer. 13 h 30 à 16 h	CLSM	2017-06-28	9 sem.	Voir ci-dessus
Parents et enfants de 3 à 6 ans	Jeu. 9 h 30 à 11 h 30	CLSU	2017-06-29	9 sem.	Voir ci-dessus
Parents et enfants de 3 à 6 ans	Ven. 9 h 30 à 11 h 30	CLNDF	2017-06-30	9 sem.	Voir ci-dessus

ATELIER LES PETITS COPAINS

- Renseignements : 418 681-9740; communication@refamilles.ca
- À l'intention des enfants de 3 à 6 ans (il doit être propre)
- Au centre communautaire de Cap-Rouge (CCCR)
- Du 26 juin au 25 août
- Inscription : sur le site Internet de Ressources Famille (www.ressourcespacefamilles.com) à compter du 27 mai
- Carte de membre obligatoire pour s'inscrire aux ateliers (10 \$)
- Coûts
 - Demi-journée (maximum de 8 demi-journées par semaine) : 18 \$
 - Une semaine (maximum de 3 semaines complètes dans l'été) : 180 \$

ATELIER MILIEU DE VIE

- Renseignements : 418 681-9740; communication@refamilles.ca; www.ressourcespacefamilles.com
- Ateliers de réseautage et de socialisation offerts aux femmes enceintes et aux mères de bébés de moins d'un an

CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
Femmes enceintes et mères	Mer. 10 h à 14 h	CLSM	2017-06-28	9 sem.	Gratuit/membre 10 \$/famille

SOCIÉTÉ ARTISTIQUE ET CULTURELLE DE QUÉBEC (Activités de la)

- Renseignements : www.sacquebec.com
- Au centre communautaire Claude-Allard (CCCA)
- Artistes débutants et expérimentés résidant à Québec : 35 \$ en droits d'inscription; autres : 52,50 \$

Services aux membres

- Activités sociales qui entretiennent l'amitié entre les membres
- Ateliers dirigés par des artistes invités : les 4 et 11 mars ainsi que les 7 et 8 avril
- Ateliers réguliers : horaire fixe, en semaine, le jour et le soir
 - gratuits : médium mixte, email sur cuivre, pastel
 - payants : portrait, modèle vivant
- Baz'arts : vente de matériel et de livres artistiques organisée par les membres, le 25 mars
- Centre de documentation lacurto : livres, DVD et revues
- Exposition collective : quartier du Cap Rouge, du 23 avril au 13 mai
- Exposition des participants aux ateliers : du 19 au 21 mai
- *Info-membres* (10 par an) et journal *L'Esquisse* (deux par an) transmis par courriel
- Inscription gratuite sur le web : votre nom dans la galerie des artistes sur le web
- Jeudis artistiques : démonstrations effectuées par des artistes (activité payante), le 6 avril
- Publicité dans l'*Info-membres* et sur le site Internet de la société
- Symposiums : Visit'Arts, les 17 et 18 juin (activité payante) et au Campanil'Arts, en août

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE SAINTE-FOY (Activités de la)

- Responsable : Alain Côté
- Renseignements : 418 641-6301, poste 4082; histoiresaintefoy@gmail.com; www.societeshistoirequebec.qc.ca
- Centre communautaire Claude-Allard (CCCA), bureau 107-1

La Société d'histoire de Sainte-Foy a pour objectifs de faire connaître l'histoire de l'ancienne ville de Sainte-Foy et de sauvegarder les éléments les plus représentatifs de son patrimoine tangible et intangible. Elle propose des conférences, présentées habituellement le 3^e mardi du mois à la sacristie du site patrimonial de la Visitation (2825, chemin Sainte-Foy). L'entrée est gratuite pour les membres et de 5 \$ pour les autres. La Société publie les bulletins *L'Écho fidéen* et *L'Écho fidéen express*, à l'intention des membres, et, à l'occasion, des cahiers et des dossiers thématiques. Elle commémore annuellement la Victoire de Sainte-Foy de 1760, le dernier dimanche d'avril.

Son centre de documentation compte une collection iconographique importante (photographies, diapositives et négatifs), reconnue pour la variété et la qualité de ses thèmes. Il est doté d'un instrument de recherche informatisé. Il est possible d'avoir accès au centre à condition d'avoir pris rendez-vous (faire sa demande préférablement par courriel). Au centre d'interprétation historique de Sainte-Foy, deux postes de consultation réservés aux archives photographiques sont mis gratuitement à la disposition des personnes intéressées.

La Société d'histoire est membre de la Table de concertation des sociétés d'histoire de la ville de Québec ainsi que de la Fédération Histoire Québec.

Carte de membre

- Membre ordinaire : 20 \$; étudiant : 10 \$; conjoint d'un membre : 10 \$; membre de soutien : 30 \$; membre *corporatif* : 250 \$; membre à vie : 150 \$
- Libeller le chèque à l'ordre de la Société d'histoire de Sainte-Foy et le faire parvenir au local 107-1 du centre communautaire Claude-Allard (CCCA)

Activités

21 mars	Assemblée générale annuelle
30 avril	Commemoration de la Victoire de Sainte-Foy de 1760
16 mai	Jean-Claude Lafleur, capucin et professeur d'histoire, <i>Le retour des Capucins au Canada</i>
10 septembre	Jean-Marie Lebel, historien, <i>Une histoire de l'Université Laval : les figures marquantes des 100 premières années (1852-1952)</i> ; dans le cadre des célébrations du 40 ^e anniversaire de la Société d'histoire de Sainte-Foy
17 octobre	Jean Mathieu, historien, <i>Comment votre ancêtre a vécu la guerre de 1756-1763</i>
21 novembre	Marcos Costa, historien, <i>La ville et la prison : les espaces carcéraux de Québec dans une perspective comparative</i>
12 décembre	Gilles Barbeau, professeur émérite et président de la Société québécoise d'histoire de la pharmacie, <i>Edmond Giroux : profil de pratique d'un apothicaire de Québec au XIX^e siècle</i>

SOCIÉTÉ HISTORIQUE DU CAP-ROUGE (Activités de la)

- Renseignements : 418 641-6380; info@schr.qc.ca; www.schr.qc.ca
- Responsable : Linda Even
- Centre communautaire de Cap-Rouge (CCCR)

La Société historique du Cap-Rouge est un organisme à but non lucratif fondé en 1974. Elle est membre de la Fédération des sociétés d'histoire du Québec. Elle compte 325 membres actifs. Elle est ouverte à toutes les personnes intéressées par l'histoire. Les conférences et l'entrée aux salons de thé sont gratuites pour les membres et coûtent 5 \$ aux autres personnes.

Calendrier du printemps

16 mars, à 19 h 30	Assemblée générale annuelle Café irlandais	CCCR
6 avril, à 14 h	Salon de thé <i>Naissance d'une ville</i> par André Juneau	CCCR
27 avril, à 19 h 30	Conférence <i>De Cartier en chair et en os à Cartier en bronze</i> par Denis Angers	CCCR
11 mai, à 14 h	Salon de thé <i>Histoires insolites de Québec</i> par Jean-François Caron	CCCR
25 mai	Excursion au nouveau site patrimonial Bon-Pasteur et au site historique de la Visitation (inscription préalable obligatoire)	
3 et 4 juin	Festival DécouvrArts Venez nous rencontrer à notre stand	Vieux Cap-Rouge

Activités culturelles

Voyez le programme complet des activités culturelles offertes cet été par l'Arrondissement de Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*) et dans la page Facebook de l'Arrondissement (www.facebook.com/sainte.foy.sillery.cap.rouge).

Entrée libre

CINÉMA

Parc Roland-Beaudin (PRB)

- Renseignements : 418 641-6300; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- Les *Mercredis cinéma à la belle étoile* (projection de films en plein air)
 - Du 5 juillet au 9 août, à la brunante

CONCERTS ET SPECTACLES

Centre communautaire Champigny (CCC)

- *Les jeudis jeunesse* (spectacles pour enfants : chansons, pièces de théâtre et prestations clownesques)
 - Du 6 juillet au 10 août, à 19 h 15

Église Saint-Félix de Cap-Rouge

- 1470, rue Provancher
- Renseignements : 418 641-6300; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*

Maison Hamel-Bruneau (MHB)

- Renseignements : 418 641-6300; 418 641-6280; www.maisonsdupatrimoine.com; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Opéras champêtres*
 - Du 4 juillet au 8 août, les mardis à 12 h
- *Mercredis midi en chanson* (répertoire francophone)
 - Du 5 juillet au 9 août, les mercredis à 12 h

Parc Jean-Déry (PJD)

- Renseignements : 418 641-6300; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Les Vendredis concerts* (styles musicaux divers)
 - Du 7 juillet au 11 août, à 19 h

Parc Roland-Beaudin (PRB)

- Renseignements : 418 641-6300; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Les Mardis plaisirs* (spectacles de musique)
 - Du 18 juillet au 8 août, à 20 h 30
- *Les Jeudis chauds* (spectacles de musique)
 - Du 6 juillet au 10 août, à 20 h 30

Site patrimonial de la Visitation (PAVISI)

- Renseignements : 418 641-6300; 418 641-6068; www.maisonsdupatrimoine.com; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Rythmes & détente* (jazz et blues)
 - Du 8 juillet au 12 août, les samedis, à 20 h
- *Traditions du monde* (musiques du monde)
 - Du 9 juillet au 13 août, les dimanches, à 20 h
- *Musiques du crépuscule* (musique classique)
 - Du 10 juillet au 14 août, les lundis, à 20 h

EXPOSITIONS

Centre d'interprétation historique de Sainte-Foy (CIH)

- Renseignements : 418 641-6068; www.maisonsdupatrimoine.com; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Claude A. Simard. Peindre le bonheur*
 - Rétrospective rendant hommage à un artiste de l'arrondissement reconnu pour ses œuvres colorées
 - En mars : les samedis et dimanches, de 13 h à 17 h
 - Du 1^{er} avril au 4 juin : du mercredi au dimanche, de 13 h à 17 h
 - Du 6 juin au 3 septembre : du mardi au dimanche, de 11 h à 17 h

Maison des Jésuites de Sillery (MJS)

- Renseignements : 418 654-0259; www.maisonsdupatrimoine.com; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- Exposition *Jean-Claude Dupont : un homme de légendes*
Un hommage au célèbre ethnologue, présentation d'une vingtaine de ses peintures inédites illustrant des mythes et des légendes liés aux Premières Nations
 - Du 2 mars au 4 juin : du mercredi au dimanche, de 13 h à 17 h
 - Du 6 juin au 1^{er} octobre : du mardi au dimanche, de 11 h à 17 h
 - Du 4 octobre au 17 décembre : du mercredi au dimanche, de 13 h à 17 h
- *De l'homme médecin au bourgeois* (activité offerte dans le cadre du mois de l'Archéologie)
 - 12, 19 et 26 août à 13 h, à 14 h et à 15 h (activité remise au lendemain s'il pleut)

Maison Hamel-Bruneau (MHB)

- Renseignements : 418 641-6280; www.maisonsdupatrimoine.com; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Paryse Martin et Josée Landry Sirois : Magnificat*
 - Dans le cadre de Manif d'art 8, deux artistes de Québec exposent leurs œuvres rassemblées sous le thème de la joie
 - Du 17 février au 14 mai : du mercredi au dimanche, de 13 h à 17 h
- *Giorgia Volpe : tisser l'existant*
 - Exposition rétrospective de l'œuvre de l'artiste de Québec, Giorgia Volpe
 - Du 6 juin au 3 septembre : du mardi au dimanche, de 11 h à 17 h

Villa Bagatelle (VBA)

- Renseignements : 418 654-0259; www.maisonsdupatrimoine.com; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Mémoire de village*
 - Exposition rassemblant 40 œuvres réalisées par Thérèse Sauvageau qui, pendant 30 ans, a célébré en peinture la vie au tournant du XX^e siècle
 - Du 5 avril au 4 juin : du mercredi au dimanche, de 13 h à 17 h
- *Origami*
 - Exposition célébrant l'origami, un art ancestral du Japon
 - Du 20 juin au 17 décembre
 - De juin à septembre : du mardi au dimanche, de 11 h à 17 h
 - D'octobre à décembre : du mercredi au dimanche, de 13 h à 17 h

THÉÂTRE

Expo-Théâtre de la Visitation (EXTV)

- Renseignements : 418 641-6068; www.maisonsdupatrimoine.com; www.ville.quebec.qc.ca, section *Idées de sortie*
- *Les Corbeaux*, pièce créée par Les Comédiens sans bagage
 - Renseignements et billetterie : 418 262-4069
 - Site Internet : www.lescomediens.org
 - Présentée par la troupe-école Les Comédiens sans bagage
 - Du 18 au 27 mai, du jeudi au dimanche, à 20 h
 - Entrée payante
- *Sherlock Holmes contre les incendiaires*, théâtre interactif, pièce écrite par Carlo Alberton
 - Renseignements et billetterie : 418 262-4069
 - Site Internet : www.lescomediens.org
 - Présentée par la troupe-école Les Comédiens sans bagage
 - Du 2 au 26 août, du mercredi au vendredi, de 20 h 30 h à 22 h (4 départs par soir, durée de la pièce : 75 minutes)
 - Entrée payante

Loisirs de quartier

LOISIRS SAINTE-GENEVIÈVE DE SAINTE-FOY INC. (Activités des) (CHAMPIGNY, CHAUVEAU ET SILLERY)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4083 (boîte vocale); loisirs.stefoy@gmail.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

FÊTE DE QUARTIER

- 10 juin, de 9 h à 16 h
- Centre communautaire Champigny (CCC)

LES JEUDI-JEUNESSE

- 10 août, de 18 h à 19 h
- Activités de la fin de l'été
- Centre communautaire Champigny (CCC)

ACTIVITÉ PHYSIQUE, VIE ACTIVE 50 ANS OU PLUS

- Responsable : Huguette Lefrançois, 418 652-1624
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.
- Activité du 22 mai annulée

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ACPH3800	01	50 ans ou + Débutant	Lun., jeu. 10 h à 11 h 30	CCC	2017-04-24	8 sem.	40 \$

BADMINTON (Location de courts)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4083 (boîte vocale); loisirs.stefoy@gmail.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.
- Équipement à apporter
- Activité du 22 mai annulée

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BADM3019	01	Adultes	Mer. 19 h à 21 h	EP	2017-04-26	6 sem.	75 \$
BADM3019	02	Adultes	Jeu. 19 h à 21 h	EP	2017-04-27	6 sem.	75 \$
BADM3860	01	Adultes	Lun. 19 h 30 à 21 h 30	EA	2017-04-24	6 sem.	75 \$
BADM3860	02	Adultes	Mer. 19 h 30 à 21 h 30	EA	2017-04-26	6 sem.	75 \$

JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOT

- Renseignements : 418 641-6301, poste 3635 (boîte vocale); loisirs.stefoy@gmail.com

CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
Adultes	Jeu. 13 h 30 à 16 h	CCC	2017-04-13	3 sem.	2 \$/fois

PÉTANQUE

- Responsable : Conrad Verret, 418 872-3168
- Activité remise au mercredi en cas de mauvais temps

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PETA3004	02	Tous	Mar. 19 h à 21 h	PPR	2017-05-30	14 sem.	Gratuit

VOLLEY-BALL 

- Renseignements : 418 641-6301, poste 3047
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste
- Équipes constituées sur place

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
VOLL3005	01	Intermédiaire	Mer. 19 h 30 à 21 h	ESM	2017-04-26	8 sem.	50 \$
VOLL3005	02	Intermédiaire à avancé	Jeu. 19 h 30 à 21 h 30	ESM	2017-04-27	8 sem.	40 \$

ZUMBA GOLD 

- Responsable : Julie Faucher, 418 834-7312
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3003	01	50 ans ou +	Mar. 10 h à 11 h	CCC	2017-04-25	8 sem.	60 \$

LOISIRS SAINTE-GENEVIÈVE DE SAINTE-FOY INC. (NOTRE-DAME-DE-FOY) 

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4083 (boîte vocale); loisirs.stefoy@gmail.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

BADMINTON (Location de courts) 

- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.
- Activité du 22 mai annulée

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BADM3017	01	Adultes	Lun. 19 h à 21 h	END	2017-04-24	6 sem.	75 \$

CERCLE DE FERMÈRES NOTRE-DAME-DE-FOY (Activités du)

- Responsable : Lise Roberge, 418 659-2490
- Inscription auprès de la responsable
- Activités : tissage, tricot, broderie, couture et autres formations et ateliers, selon la programmation du mois
- Réunion tous les 3^{es} mercredis du mois à 19 h (sauf en juillet et en août)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ACSO3003	01	Adultes	Lun. au ven. 12 h 30 à 16 h 30	CLNDF	En continu	52 sem.	12,30 \$

LES 4 LOISIRS (Activités des) (SAINT-BENOÎT)

- Renseignements : info@4loisirs.com; 418 654-4088
- Renseignements sur la programmation du secteur de Saint-Benoît : Senso Laau, lsb@4loisirs.com
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com) ou par la poste (3224, rue Armand-Hamelin, Québec G1W 0G5)
- Priorité accordée aux inscriptions en ligne; délai dans le traitement des inscriptions transmises par la poste
- Chèque libellé à l'ordre des 4 Loisirs

FÊTE MULTICULTURELLE

- Axée sur l'Europe
- 29 avril, de 13 h à 17 h
- Centre de loisirs Saint-Benoît (CLSB)

FÊTE NATIONALE DES QUÉBÉCOIS

- 24 juin, de 12 h à 22 h, au parc Saint-Benoît (PSBE)
- Au programme
 - pique-nique familial, vente de hot dogs organisée par les scouts de Saint-Benoît, jeux dans des structures gonflables, baignade dans une piscine chauffée, chasse au trésor, envolée de papillons, séances de maquillage et de tressage, spectacle de jeunes talents, dessin, concours de tic-tac-toe et autres jeux, dégustation de fruits et du gâteau d'anniversaire du Québec, jeu d'épée en mousse (*Katag*), spectacle de baladi, dégustation de crème glacée, feu de joie et feux d'artifice
- En collaboration avec la Ludothèque de Sainte-Foy, Animobil, l'Escadron 921 Optimiste de L'Ancienne-Lorette et la Maison de la musique de Sainte-Foy
- Dans le gymnase de l'école Filteau (EPF) s'il pleut

FÊTE DU CANADA

- 1^{er} juillet, de 17 h à 22 h, au parc Saint-Benoît (PSBE)
- Au programme
 - move-thon ou bouge-thon, spectacle de la Maison de la musique de Sainte-Foy, souper au *smoked-meat*, volley-ball de plage, mini-basketball, ping-pong, ballon aux quatre coins, tennis, soccer, initiation à la planche à roulettes avec Skateboardcamp, *pickleball végété-design* et *vélo-smoothie*, dégustation du gâteau du Canada, séances de maquillage et de tressage, zumba (danse latine aérobique), feux d'artifice
- En collaboration avec la Maison des jeunes de Sainte-Foy et la Maison de la musique de Sainte-Foy
- Dans le gymnase de l'école Filteau (EPF) s'il pleut

SOUPER DANSANT KARAOKÉ

- 21 juillet, de 17 h à 21 h
- Parc Saint-Benoît (PSBE)
- Dans le gymnase de l'école Filteau (EPF) s'il pleut

JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

- 19 août, de 12 h à 18 h
- 3696, rue du Campanile
- Apporter son jeu de dames, d'échecs, etc.
- Dégustation d'épis de maïs et de hot dogs (à prix modique), tirage de prix de participation grâce à la collaboration des commerçants du Campanile
- Dans le centre commercial s'il pleut

BADMINTON LIBRE

- Responsable : Danielle Lamontagne, 418 657-5183; danielle.lamontagne@live.ca
- Inscription : sur le site Internet (www.4loisirs.com)
- Raquettes et volants non fournis
- Activité du 22 mai annulée

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BADM3003	01	Adultes Débutant et intermédiaire	Lun. 20 h à 21 h 30	EPF	2017-04-24	8 sem.	20 \$
BADM3003	02	Intermédiaire	Lun. 18 h 30 à 20 h	EPF	2017-04-24	8 sem.	20 \$
BADM3003	03	Adultes Débutant et intermédiaire	Mar. 20 h 15 à 21 h 45	EPF	2017-04-25	8 sem.	20 \$
BADM3003	04	Intermédiaire	Mer. 18 h 30 à 20 h	EPF	2017-04-26	8 sem.	20 \$
BADM3003	05	Adultes Débutant et intermédiaire	Mer. 20 h à 21 h 30	EPF	2017-04-26	8 sem.	20 \$

BALADI

- Responsables : Sylvie Dionne, 418 849-8797 (cours du mardi, 19 h); Nadia Ringuet, 418 653-2490 (cours du mardi, 20 h)
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Port de vêtements confortables et d'un foulard sur les hanches

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DANS3079	01	Adultes Intermédiaire et avancé	Mar. 19 h à 20 h	CLSB	2017-04-25	8 sem.	40 \$
DANS3079	02	Adultes Débutant 1 et 2	Mar. 20 h à 21 h	CLSB	2017-04-25	8 sem.	40 \$

CAMP D'ARTS PLASTIQUES

- Responsable : Diana Rodriguez-Pinzon, 418 650-6844
- Arts plastiques, cours d'initiation à l'espagnol et, en après-midi, baignade dans une piscine et jeux à l'extérieur
- Maximum de 6 enfants par camp
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Coût du matériel inclus dans le montant demandé
- Apporter son dîner et ses collations

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CAMP3011	51	6 à 9 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-08-14	1 sem.	180 \$
SGAR3011	51	6 à 9 ans (service de garde)	Lun. au ven. 8 h 30 à 9 h et 16 h 30 à 17 h 30	CLSB	2017-08-14	1 sem.	50 \$

CAMP DE DANSE ET D'ANGLAIS

- Responsable : Christy Turgeon, 418 575-0387; balletchristy@gmail.com; www.facebook.com/Académiedeballetchristy; www.academiedeballetchristy.com
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Cours d'anglais, d'art dramatique, de ballet, de chant, de danse à claquettes, de jazz et de néo-pointes et de maquillage de scène
- Familiarisation avec le métier de mannequin (démarche et détails)
- Préparation et présentation d'une comédie musicale en anglais et d'un défilé de mode
- Apporter son dîner et ses collations
- Inscription transmise après le 10 mai : frais supplémentaires de 15 \$ par semaine demandés

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CAMP3009	51	5 à 6 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-06-26	1 sem.	200 \$
CAMP3009	52	5 à 6 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-06-26	2 sem.	390 \$
CAMP3009	53	7 à 9 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-06-26	1 sem.	200 \$
CAMP3009	54	7 à 9 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-06-26	2 sem.	390 \$
CAMP3009	55	10 à 15 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-06-26	1 sem.	200 \$
CAMP3009	56	10 à 15 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-06-26	2 sem.	390 \$
CAMP3009	57	Concentration ballet 7 à 9 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-08-14	1 sem.	250 \$
CAMP3009	58	Concentration ballet 7 à 9 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-08-14	2 sem.	460 \$
CAMP3009	59	Concentration ballet 10 à 12 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-08-14	1 sem.	250 \$
CAMP3009	60	Concentration ballet 10 à 12 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-08-14	2 sem.	460 \$
CAMP3009	61	Concentration ballet 13 à 15 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-08-14	1 sem.	250 \$
CAMP3009	62	Concentration ballet 13 à 15 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h 30	CLSB	2017-08-14	2 sem.	460 \$
SGAR3009	51	Service de garde 5 à 10 ans	Lun. au ven. 8 h à 9 h et 16 h 30 à 17 h 45	CLSB	2017-06-26	1 sem.	50 \$
SGAR3009	52	Service de garde 5 à 10 ans	Lun. au ven. 8 h à 9 h et 16 h 30 à 17 h 45	CLSB	2017-06-26	2 sem.	100 \$

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
SGAR3009	53	Service de garde de garde Concentration ballet 7 à 10 ans	Lun. au ven. 8 h à 9 h et 16 h 30 à 17 h 45	CLSB	2017-08-14	1 sem.	50 \$
SGAR3009	54	Service de garde de garde Concentration ballet 7 à 10 ans	Lun. au ven. 8 h à 9 h et 16 h 30 à 17 h 45	CLSB	2017-08-14	2 sem.	100 \$

DESSIN ET PEINTURE

- Responsable : Diana Rodriguez-Pinzon, 418 650-6844
- Atelier dirigé
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Matériel nécessaire : crayons à mine BH et crayons de couleur, encre et pinceaux

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
AAQL3001	01	5 à 12 ans Tous les niveaux	Sam. 10 h à 11 h	CLSB	2017-05-06	7 sem.	30 \$
DESS3007	01	Adultes	Mar. 18 h 30 à 20 h 30	CLSB	2017-04-25	8 sem.	40 \$

DANSE EN LIGNE URBAINE

- Responsables : Édith Bourgeault et Nancy Hins, 418 571-1093; lucolivier@videotron.ca
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DANS3084	01	Adultes Débutant	Jeu. 19 h à 20 h 30	CLSB	2017-04-27	8 sem.	45 \$
DANS3084	02	Adultes Intermédiaire et avancé	Jeu. 20 h 30 à 22 h	CLSB	2017-04-27	8 sem.	45 \$

ESPAGNOL

- Responsable : Dalia Medina, 418 914-6311
- Apprentissage de l'espagnol par la conversation
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
LANG3020	01	Adultes Débutant	Jeu. 18 h 30 à 19 h 30	CLSB	2017-04-27	8 sem.	40 \$
LANG3020	02	Adultes Intermédiaire et avancé	Jeu. 19 h 30 à 20 h 30	CLSB	2017-04-27	8 sem.	40 \$

ÉVEIL MUSICAL

- Responsable : Élodie Bernier, 418 222-7615; elo_muzz@hotmail.com
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CHAN3002	01	3 à 6 ans	Sam. 9 h à 10 h	CLSB	2017-05-06	7 sem.	45 \$

GARDIENS AVERTIS

- Responsable : Josée Godin, 418 878-3896
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Matériel nécessaire : poupée, papier, crayons
- Apporter son dîner et deux collations
- Coût du matériel : 16 \$

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
GARA3001	01	11 à 16 ans	Sam. 8 h 15 à 16 h 30	CLSB	2017-04-29	1 jour	35 \$

TENNIS

- Renseignements : 418 684-2128 à partir du 13 mai ou www.tennisats.ca
- Cours pour enfants
- Référez-vous à la section *Activités physiques, sportives et de plein air : Association de tennis de Sainte-Foy-Sillery* de la présente programmation, p. 64, pour avoir plus de renseignements à ce sujet.

WORKOUT ET TONIFICATION

- Responsables : Michèle Brideau (cours du mardi) et Maria Elena De La Torre, 418 840-0313 (cours du jeudi)
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3002	01	Adultes	Mar. 19 h à 20 h	EPF	2017-04-25	8 sem.	50 \$/1 fois sem. 90 \$/2 fois sem.
CARD3002	02	Adultes	Jeu. 18 h 30 à 19 h 30	EPF	2017-04-27	8 sem.	50 \$/1 fois sem. 90 \$/2 fois sem.

ZUMBA

- Responsable : Maria Elena De La Torre, 418 840-0313
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3012	01	Adultes	Jeu. 19 h 30 à 20 h 30	EPF	2017-04-27	8 sem.	50 \$

LOISIRS SAINTE-GENEVIÈVE DE SAINTE-FOY INC. (Activités des) (SAINT-DENYS)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4083 (boîte vocale); loisirs.stefoy@gmail.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

BADMINTON (Location de courts)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4083; loisirs.stefoy@gmail.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BADM3020	01	Adultes	Ven. 19 h à 21 h	ESV	2017-04-28	6 sem.	75 \$

LES 4 LOISIRS (Activités des) (SAINT-JEAN-BAPTISTE DE LA SALLE)

- Renseignements : info@4loisirs.com; 418 654-4088
- Inscription : sur le site Internet (www.4loisirs.com) ou par la poste (3224, rue Armand-Hamelin, Québec G1W 0G5)
- Priorité accordée aux inscriptions en ligne; délai dans le traitement des inscriptions transmises par la poste
- Chèque libellé à l'ordre des 4 Loisirs

FÊTE DES VOISINS

- 10 juin, de 14 h à 19 h
- Parc Saint-Jean-Baptiste-De La Salle (PSJB)
- Responsable : Étienne Rioux, 418 931-6143; etiennerioux@videotron.ca
- Animation, BBQ, jeu dans des modules gonflables, séances de maquillage, marché aux puces et présence d'une fermette
- Activités gratuites

BASKETBALL RÉCRÉATIF

- Responsables : Pierre-Armand Lalonde (samedi), 418 997-9646, palalonde@gmail.com et Idevan Gonçalves (jeudi) 418 264-5171, idevan@gmail.com
- Joueurs divisés en deux groupes ou plus dans les parties
- Participation familiale : présence d'un parent obligatoire
- Inscription obligatoire de tous les participants de la famille
- Stationnement et accès au gymnase par la cour arrière
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BASK3002	01	Familles	Sam. 9 h à 10 h 30	EPFS	2017-04-29	8 sem.	20 \$/famille
BASK3002	02	Adultes	Jeu. 20 h 30 à 22 h	EPFS	2017-04-27	8 sem.	20 \$

BADMINTON (Libre)

- Responsables : Marc Bélanger, 418 651-9126, marcbelangering@gmail.com (activité des lundi, mercredi et vendredi); Pierre-Armand Lalonde, 418 997-9646, palalonde@gmail.com (activité des samedi et dimanche)
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Équipement à apporter : une raquette
- Stationnement et accès au gymnase par la cour arrière
- Activité du 22 mai annulée

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BADM3002	01	Adultes Tous les niveaux	Lun. 19 h 30 à 21 h	EPFS	2017-04-24	8 sem.	20 \$
BADM3002	02	Familles	Sam., dim. 10 h 45 à 12 h 15	EPFS	2017-04-29	8 sem.	40 \$/famille
BADM3002	03	Adultes Avancé	Mer., ven. 19 h 30 à 22 h	EPFS	2017-04-26	8 sem.	40 \$

HOCKEY COSOM

- Responsables : Jonathan Provost (activité du mardi), 418 650-1669, blasko_83@hotmail.com; Pierre-Armand Lalonde (activité du dimanche), 418 997-9646, palalonde@gmail.com
- Équipement fourni : bâtons (lame et manche de plastique seulement), balles et buts
- Participation familiale : présence d'un parent obligatoire
- Stationnement et accès au gymnase par la cour arrière
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
HOCK3008	01	Familles	Dim. 9 h à 10 h 30	EPFS	2017-04-30	8 sem.	20 \$/famille
HOCK3008	02	Adultes	Mar. 20 h 30 à 22 h	EPFS	2017-04-25	8 sem.	20 \$

PICKLEBALL (Tennis léger)

- Responsable : Nicolas Martineau, 418 977-4112; nicolas_martineau@videotron.ca
- Sport de raquette opposant deux joueurs ou deux équipes qui s'échangent une balle de plastique trouée au-dessus d'un filet séparant le terrain en deux. Le tennis léger s'inspire notamment du tennis, du badminton et du tennis de table.
- Activité libre
- Partage des terrains
- Participation familiale : présence d'un parent obligatoire
- Stationnement et accès au gymnase par la cour arrière
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Équipement à apporter : une raquette

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PICK3001	01	Familles	Sam. 12 h 30 à 14 h	EPFS	2017-04-29	8 sem.	20 \$/famille

SOCCER RÉCRÉATIF LIBRE

- Responsable : Bogdan Baraboi, 418 264-4047; bobaraboi@yahoo.ca
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Une fiche d'inscription par joueur (parent et enfant)
- Matériel à apporter : un ballon
- Participation familiale : présence d'un parent obligatoire

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
SOCC3042	01	Familles	Mer. 18 h à 19 h 30	PSJB	2017-05-31	14 sem.	20 \$/famille

TENNIS

- Renseignements : 418 684-2128 à partir du 13 mai ou www.tennisats.ca
- Cours pour enfants
- Référez-vous à la section *Activités physiques, sportives et de plein air* : Association de tennis de Sainte-Foy-Sillery de la présente programmation, p. 64, pour avoir plus de renseignements à ce sujet.

VOLLEY-BALL DE PLAGE LIBRE

- Responsable : Anne Proulx, 418 657-3525
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
VOLL3009	01	Adultes Tous les niveaux	Lun. 18 h 30 à 21 h 30	PSJB	2017-05-29	14 sem.	20 \$

ZUMBA

- Responsable : Valérie Laliberté, 418 262-8253, val.laliberte@hotmail.com
- Stationnement et accès au gymnase par la cour arrière
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3011	01	16 ans ou +	Mar. 19 h 15 à 20 h 15	EPFS	2017-04-25	8 sem.	55 \$

CLUB FADOQ SAINT-JEAN-BAPTISTE-DE LA SALLE INC. (Activités du)

- Renseignements : clubsjbl@gmail.com
- Programmation complète sur le site Internet du club (<https://sites.google.com/site/clubsjbl/home>)
- Carte de membre : 25 \$ par an

BRIDGE DUPLICATA

- Responsable : Jean-Marie Ratthé, 418 353-6802

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BRID3020	01	Membres SJBL	Mer. 13 h à 16 h	CLSJB	2017-05-31	14 sem.	2 \$/fois

PÉTANQUE EXTÉRIEURE

- Responsable : Gaétanne Lessard, 418 914-3344

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PETA3003	01	Membres SJBL	Mar., jeu. 19 h à 21 h	PSJB	2017-05-30	14 sem.	Gratuit

LES 4 LOISIRS (Activités des) (SAINT-LOUIS-DE-FRANCE)

- Renseignements : info@4loisirs.com; 418 654-4088
- Renseignements sur la programmation du secteur de Saint-Louis-de-France : Damien de Halleux
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com) ou par la poste (3224, rue Armand-Hamelin, Québec G1W 0G5)
- Priorité accordée aux inscriptions en ligne; délai dans le traitement des inscriptions transmises par la poste
- Chèque libellé à l'ordre des 4 Loisirs
- Réduction de 50 % accordée aux enfants d'une famille inscrits à la même activité que l'aîné

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Responsable : Chantal Rhéaume, 418 977-4687; chantalrheaume@gmail.com
- Entraînement complet et varié avec des accessoires (ballons, tapis, petits poids, bandes élastiques, steps, etc.)
- Amélioration du système cardiovasculaire, de l'endurance, de la musculation, de la stabilité et de la souplesse
- Conseils posturaux pour éviter les blessures
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
COND3006	01	Adultes	Lun. 19 h à 20 h 10	ESL2	2017-04-24	8 sem.	40 \$/1 fois sem. 70 \$/2 fois sem.
COND3006	02	Adultes	Mer. 19 h à 20 h 10	ESL2	2017-04-26	8 sem.	40 \$/1 fois sem. 70 \$/2 fois sem.

INFORMATIQUE ET LOGICIELS LIBRES

- Renseignements : 418 476-2218 (boîte vocale), info@linuq.org
- Ateliers sur l'installation, l'initiation et l'utilisation de logiciels libres
- Inscription en ligne en tout temps sur le site de LinuQ (www.linuq.org)
- Deux samedis par mois, relâche en juillet et en août

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	COÛT
INFO3001	01	12 ans ou +	Sam. 12 h à 17 h	CLSLF	À confirmer	20 \$/an

PUR INSTINCT (Football, rugby et soccer combinés)

- Responsable : Dominique Soucy, 418 571-4760; dominique@purinstinct.com
- Nouveau sport d'équipes regroupant le football, le rugby et le soccer
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PURI3001	01	16 ans ou + Débutant et initié	Mar, jeu. sam. 20 h à 21 h 30	PSLF	2017-05-23	19 sem.	40 \$/1 fois sem. 60 \$/2 fois sem. 80 \$/3 fois sem.

PÉTANQUE

- Responsable : Line Blouin, 418 877-4929; blouin_l@hotmail.com
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PETA3009	01	Adultes	Lun. au mer 19 h à 22 h	PSLF	2017-05-29	14 sem.	Gratuit.

SOCCER EXTÉRIEUR

- Responsable : Robert Lagacé, 418 659-5177; robert.lagace@fsaa.ulaval.ca
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Activité offerte en collaboration avec le club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy-Sillery

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
SOCC3033	01	Adultes	Mar. 20 h à 21 h 30	PSLF	2017-05-23	19 sem.	60 \$/1 fois sem. 100 \$/2 fois sem.
SOCC3033	02	Adultes	Jeu. 20 h à 21 h 30	PSLF	2017-05-25	19 sem.	60 \$/1 fois sem. 100 \$/2 fois sem.
SOCC3033	03	Adultes 35 ans ou +	Mer. 20 h à 21 h 30	PSLF	2017-05-24	19 sem.	60 \$/1 fois sem. 100 \$/2 fois sem.

SOCCER (Femmes)

- Responsable : Amélie Martins, 418 914-8141, amelie.martins@hotmail.com
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Activité offerte en collaboration avec le club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy-Sillery

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
SOCC3007	01	18 ans ou +	Lun. 20 h à 21 h 30	PSLF	2017-05-29	19 sem.	60 \$

TENNIS (Cours pour enfants)

- Renseignements : 418 684-2128 à partir du 13 mai ou www.tennisats.ca
- Référez-vous à la section *Activités physiques, sportives et de plein air* : Association de tennis de Sainte-Foy-Sillery de la présente programmation, p. 64, pour avoir plus de renseignements à ce sujet.

LOISIRS SAINTE-GENEVIÈVE DE SAINTE-FOY (SAINT-MATHIEU)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4083 (boîte vocale); loisirs.stefoy@gmail.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

KARATÉ KENPO

- Responsable : France Fiset, 418 653-9891
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
KARA3002	01	4 ans ou +	Ven. 18 h 30 à 19 h 30	ECSM	2017-04-28	8 sem.	45 \$ (4 à 17 ans) 60 \$ (18 ans ou +)

VOLLEY-BALL

- Responsable : Kevin Lavoie, kevin.lavoie3@gmail.com
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
VOLL3004	01	Adultes Intermédiaire	Jeu. 19 h 30 à 22 h 30	ECSM	2017-04-28	8 sem.	30 \$

LOISIRS SAINTE-GENEVIÈVE DE SAINTE-FOY (Activités des SAINT-THOMAS-D'AQUIN)

- Renseignements : 418 641-6301, poste 4083 (boîte vocale); loisirs.stefoy@gmail.com
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CROQUET

- Responsable : Rita Giguère, 418 527-1027
- Inscription : sur place
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CROQ3001	01	Adultes	Lun. au jeu. 19 h à 21 h	PM	2017-05-22	15 sem.	Gratuit/membres * 10 \$/autres

* Membres du club de l'âge d'or Cordial

CLUB D'ÉCHECS DE SAINTE-FOY (Activités du)

- Responsable : Charles Tremblay, 418 440-8611
- Inscription : sur place
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ECHE3001	01	Jeunes et adultes	Jeu. 18 h à 24 h	CLST	2017-06-01	10 sem.	8 \$ (carte de membre)

JARDIN COMMUNAUTAIRE SAINT-THOMAS-DE-SAINTE-FOY

- Responsable : Serge Gagné, 418 843-0621
- Inscription sur place : 22 mars, de 19 h à 20 h, au 895, avenue Myrand
- Vérifier la disponibilité des lopins avant de s'inscrire
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.
- Cinq lopins disponibles cet été

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
HORT3003	01	Tous	Tous les jours	Av. Chapdelaine	2017-05-01	24 sem.	30 \$/lopin 15 x 18 pi.

PÉTANQUE

- Responsable : Madeleine Joyal, 418 353-6802
- Inscription : sur place
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PETA3010	01	Adultes	Lun. au jeu. 19 h à 21 h	PM	2017-05-22	15 sem.	Gratuit/membres * 10 \$/autres

* Membres du club de l'âge d'or Cordial

LOISIRS SAINTE-GENEVIÈVE DE SAINTE-FOY INC. (SAINTE-GENEVIÈVE)

FÊTE NATIONALE

- 24 juin, de 9 h à 22 h 30, au parc Sainte-Geneviève (PSG)
- Défilé de bicyclettes, jeux dans des modules gonflages, contes, parties de bingo pour les enfants et les adultes, séances de maquillage, souper aux hot dogs (à prix modique), animation musicale, feu d'artifice et feu de joie
- Les activités ont lieu peu importe le temps qu'il fait.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, VIE ACTIVE EN PLEIN AIR 

- Responsable : Marie Delisle, 418 871-3752
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.
- Au centre de loisirs Sainte-Geneviève (CLSG) s'il pleut
- Deux séances prévues à la base de plein air de Sainte-Foy (BPAS)

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ACPH3001	01	50 ans ou + Débutant	Mar. 10 h à 11 h 30	PSG	2017-06-13	10 sem.	30 \$

BADMINTON LIBRE 

- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.
- Activité du 22 mai annulée

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
BADM3005	01	Adultes	Lun. 19 h à 22 h	ESG	2017-04-24	8 sem.	30 \$
BADM3005	02	Adultes	Mer. 19 h à 22 h	ESG	2017-04-26	8 sem.	30 \$

CERCLE DE FERMIERES SAINTE-GENEVIÈVE-DE-SAINTE-FOY (Activités du)

- Responsable : Claire Laganière, 418 658-6686
- Rencontres : les 2^{es} mercredis du mois, de 19 h 30 à 22 h 30, au local RC-26 du centre communautaire Claude-Allard (CCCA)
- Apprentissage des techniques textiles, ateliers divers, conférences
- Endroit : centre communautaire Claude-Allard (CCCA), locaux RC-27 et RC-28
- Exposition annuelle : le 8 avril, de 13 h à 21 h, et le 9 avril, de 10 h à 16 h
- Exposition au congrès régional : le 5 mai de 14 h à 21 h et le 6 mai de 9 h à 13 h

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ACSO3002	01	14 ans ou +	Heures d'ouverture du centre	CCCA	2017-04-08	En continu	15 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 

- Responsable : Julie Faucher, 418 834-7312
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
COND3008	01	50 ans ou +	Mer. 9 h 15 à 10 h 15	CCCA	2017-04-26	7 sem.	60 \$

DONJONS ET DRAGONS

- Responsable : Jimmy Demers, 581 998-0085, battleaxe@caramail.com
- Jeux de rôles
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DJDG3003	01	10 à 17 ans	Dim. 9 h à 12 h	CCCA	2017-04-23	8 sem.	50 \$

PÉTANQUE LIBRE

- Responsable : Diane Duchesne-Savard, 418 664-0455; digisav@videotron.ca
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PETA3004	01	Adultes	Lun., mer. 19 h à 22 h 30	PSG	2017-05-29	14 sem.	Gratuit

STRETCHING

- Responsable : Julie Faucher, 418 834-7312
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
MUSC3003	01	50 ans ou +	Mer. 10 h 30 à 11 h 30	CCCA	2017-04-26	7 sem.	60 \$

TENNIS (Ligue Agassi)

- Responsable : Suzette Forget, 418 651-8886
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Saint-Geneviève de Sainte-Foy inc.
- Selon la disponibilité des courts
- Sets en double sur 3 terrains

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
TENN3010	01	Adultes, mixte Intermédiaire	Lun., jeu. 18 h 30 à 20 h 30	PSG	2017-05-01	20 sem.	50 \$

VOLLEY-BALL 

- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
VOLL3001	01	Adultes Débutant et intermédiaire	Jeu. 18 h 30 à 20 h 30	ESG	2017-04-27	8 sem.	25 \$
VOLL3006	01	Adultes Intermédiaire	Mar. 18 h 30 à 20 h 30	ESG	2017-04-25	8 sem.	25 \$
VOLL3003	01	Adultes Intermédiaire et avancé	Mar. 20 h 30 à 22 h 30	ESG	2017-04-25	8 sem.	25 \$

WORKOUT 

- Responsable : Julie Faucher, 418 834-7312
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3006	01	Adultes	Mar. 18 h 15 à 19 h 15	CCCA	2017-04-25	6 sem.	55 \$/1 fois sem. 90 \$/2 fois sem.
CARD3006	02	Adultes	Jeu. 18 h 15 à 19 h 15	CCCA	2017-04-27	6 sem.	55 \$/1 fois sem. 90 \$/2 fois sem.

ZUMBA 

- Responsable : Valérie Laliberté, 418 262-8253; val.laliberte@hotmail.com
- Conditionnement physique colombien s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro, etc.)
- Inscription : sur le site Internet de la Ville (www.ville.quebec.qc.ca) ou par la poste (3200, avenue D'Amours, Québec G1X 1L9)
- Chèque libellé à l'ordre des Loisirs Sainte-Geneviève de Sainte-Foy inc.

CODE ACT.	GR.	CLIENT./NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CARD3009	01	Adultes	Mer. 18 h 30 à 19 h 30	CCCA	2017-04-26	8 sem.	55 \$

LES 4 LOISIRS (Activités des) (SAINTE-URSULE) 

- Renseignements : info@4loisirs.com; 418 654-4088
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com) ou par la poste (3224, rue Armand-Hamelin, Québec G1W 0G5)
- Priorité accordée aux inscriptions en ligne; délai dans le traitement des inscriptions transmises par la poste
- Chèque libellé à l'ordre des 4 Loisirs

ANGLAIS

- Responsable : Jill Billington, 418 456-7576, jillingtongirl@yahoo.com
- Langue et conversation
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Personnes bilingues non admissibles

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
LANG3032	01	Débutant	Mar. 19 h à 21 h	CLSU	2017-04-25	8 sem.	80 \$
LANG3006	01	Intermédiaire	Mer. 19 h à 21 h	CLSU	2017-04-26	8 sem.	80 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Responsable : Chantal Rhéaume, 418 977-4687; activationsante@gmail.com
- Entraînement complet avec accessoires (ballons, tapis, petits poids, steps, élastiques de résistance, etc.)
- Amélioration du système cardiovasculaire, de l'endurance, de la musculation, de la stabilité et de la souplesse
- Conseils posturaux pour éviter les blessures
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
COND3001	01	Adultes	Mar. 18 h 45 à 20 h	EPCV	2017-04-25	8 sem.	40 \$/1 fois sem. 70 \$/2 fois sem.
COND3001	02	Adultes	Jeu. 18 h 45 à 20 h	EPCV	2017-04-27	8 sem.	40 \$/1 fois sem. 70 \$/2 fois sem.

DANSE EN LIGNE

- Responsable : Mario Ménard, 418 651-2429; mario.menard@videotron.ca
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DANS3024	01	Débutant	Mer. 13 h 30 à 14 h 45	CLSU	2017-04-26	8 sem.	45 \$
DANS3023	01	Initié	Lun. 13 h 30 à 14 h 45	CLSU	2017-04-24	8 sem.	45 \$
DANS3023	02	Initié	Mar. 13 h 30 à 14 h 45	CLSU	2017-04-25	8 sem.	45 \$
DANS3023	03	Initié	Jeu. 13 h 30 à 14 h 45	CLSU	2017-04-27	8 sem.	45 \$
DANS3023	04	Initié	Ven. 13 h 30 à 14 h 45	CLSU	2017-04-28	8 sem.	45 \$
DANS3023	05	Initié, pratique	Mer. 10 h à 11 h 30	CCCR	2017-04-26	8 sem.	45 \$
DANS3025	01	Intermédiaire	Jeu. 19 h à 20 h 15	CLSU	2017-04-27	8 sem.	45 \$

DESSIN, PEINTURE À L'HUILE ET À L'ACRYLIQUE

- Responsable : Jacques Thibeault, 418 527-2776
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)

CODE ACT.	GR.	CLIENTÈLE	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
DESS3004	01	Adultes, débutant	Lun. 13 h 30 à 15 h 30	CLSU	2017-04-24	4 sem.	40 \$
DESS3005	01	Adultes, initié	Mar. 13 h 30 à 15 h 30	CLSU	2017-04-25	4 sem.	40 \$
DESS3005	02	Adultes, initié	Mar. 19 h à 21 h	CLSU	2017-04-25	4 sem.	40 \$

ESPAGNOL

- Responsable : Jaime Lopez, 418 527-5150 ou 418 802-4283; jaimelopez227@hotmail.com
- Conversation
- Inscription : sur le site Internet des 4 Loisirs (www.4loisirs.com)
- Débutant 1 : cours s'adressant aux personnes n'ayant aucune notion d'espagnol
- Cours du 22 mai annulé

CODE ACT.	GR.	CLIENT/NIV.	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	DURÉE	COÛT
LANG3008	01	Débutant 1	Lun., mer. 9 h à 12 h	CLSU	2017-04-24	5 sem.	150 \$
LANG3021	01	Débutant 2	Mar. 19 h à 21 h 30	CLSU	2017-04-25	5 sem.	60 \$
LANG3021	02	Débutant 2	Mar., jeu. 13 h à 16 h	CLSU	2017-04-25	5 sem.	150 \$
LANG3013	01	Intermédiaire 1 et 2	Mar., jeu. 9 h à 12 h	CLSU	2017-04-25	5 sem.	150 \$
LANG3013	02	Intermédiaire 1 et 2	Jeu. 19 h à 21 h 30	CLSU	2017-04-27	5 sem.	60 \$
LANG3042	01	Intermédiaire 3 et avancé	Mer. 19 h à 21 h 30	CLSU	2017-04-26	5 sem.	60 \$
LANG3042	02	Intermédiaire 3 et avancé	Lun., mer. 13 h à 16 h	CLSU	2017-04-24	5 sem.	150 \$

TENNIS (Cours pour enfants)

- Renseignements : 418 684-2128 à partir du 13 mai ou www.tennisats.ca
- Référez-vous à la section *Activités physiques, sportives et de plein air* : *Association de tennis de Sainte-Foy-Sillery* de la présente programmation, p. 64, pour avoir plus de renseignements à ce sujet.



VILLE DE QUÉBEC
Arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Printemps et été 2017

INSCRIPTION LOISIRS

Réservé à l'administration

Date de réception

Date de saisie

Initiales du/de la surveillant(e)

PARTICIPANT

Nom

Prénom

Date de naissance

Sexe

Adresse / ville

Code postal (OBLIGATOIRE)

Téléphone, rés.

-

Téléphone, bur.

-

Poste

Courriel

Nom du parent (si participant mineur)

Prénom

Code de groupe

1 -

Coût

Code de groupe

2 -

Coût

Code de groupe

3 -

Coût

Inscription transmise
par la poste ou
au bureau d'arrondissement

Coût total

\$



ACTIVITÉS PAYABLES À LA VILLE DE QUÉBEC

(Activités aquatiques seulement)

Bureau d'arrondissement de Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge

Édifice Andrée-P.-Boucher

Division de la culture, du loisir et de la vie communautaire

1130, route de l'Église

Québec (Québec) G1V 4X6

ACTIVITÉS PAYABLES AUX LOISIRS SAINTE-GENEVIÈVE DE SAINTE-FOY

(Champigny et Chauveau, Notre-Dame-de-Foy, Saint-Denys,
Saint-Mathieu, Saint-Thomas-d'Aquin et Sainte-Genève)

Centre communautaire Claude-Allard

3200, avenue D'Amours

Québec (Québec) G1X 1L9

ACTIVITÉS PAYABLES AUX 4 LOISIRS

(Saint-Benoît, Saint-Louis-de-France,
Saint-Jean-Baptiste-De La Salle et Sainte-Ursule)

Centre des loisirs Sainte-Ursule

3224, rue Armand-Hamelin

Québec (Québec) G1W 0G5

DEVENEZ BÉNÉVOLE!

Vous aimeriez mettre vos compétences
au service de la communauté?



La présente programmation répertorie une grande variété
d'activités mises sur pied par des organismes de l'arrondissement.

Ils s'occupent de services d'aide à la communauté, de culture
et de patrimoine, de sports et de plein air.

Offrez-leur un peu de votre temps libre!

Leurs coordonnées figurent dans la description de leurs activités.

L'Arrondissement remercie chaleureusement les personnes
qui s'engagent dans leur milieu.

Bibliothèque
de Québec

Découvrir.
Se divertir.
Rêver.

**Plusieurs activités gratuites
pour toute la famille sont offertes
dans toutes les bibliothèques
de l'arrondissement :**

- Bibliothèque Champigny
- Bibliothèque Charles-H.-Blais
- Bibliothèque Monique-Corriveau
- Bibliothèque Roger-Lemelin

Consultez la programmation complète à
bibliothequedequebec.qc.ca/activites

**Abonnement gratuit pour tous les résidents
de la ville de Québec!**



311
INFO
VILLE DE QUÉBEC



Le numéro à composer pour joindre votre bureau d'arrondissement

Ligne d'information automatisée : 418 641-6300

(Activités de loisir, collectes des matières résiduelles, activités politiques et publiques, etc.)

Bureau d'arrondissement

1130, route de l'Église, Québec (Québec) G1V 4X6

311@ville.quebec.qc.ca

www.ville.quebec.qc.ca/sainte-foy-sillery-cap-rouge



Défi Santé

**Québec vous invite à bouger
et à adopter de saines habitudes de vie!**

Inscrivez-vous au *Défi Santé* avant le 30 mars : defisante.ca

Participez aux activités familiales proposées dans votre ville
durant le *Défi Santé* : natation, yoga, plein air...
et amusez-vous!



Renseignements :

ville.quebec.qc.ca/defisante

L'été dans l'arrondissement : **UNE EXPÉRIENCE À VIVRE!**

EXPOSITIONS ET CONCERTS

dans nos maisons patrimoniales
et sur nos scènes extérieures



Paryse Martin,
*La raison du mouvement :
la joie*, 2016.
Encre, aquarelle et crayon,
56 x 76 cm.

Photo : Guillaume D. Cyr

- ▲ *Paryse Martin et Josée Landry Sirois :*
Magnificat
Jusqu'au 14 mai
Maison Hamel-Bruneau



Photo : Félix Genest Laframboise

- ▲ **Trois séries de concerts**
Du 8 juillet au 14 août
Site patrimonial de la Visitation
Photo : Félix Genest Laframboise

JEUX ET ACTIVITÉS

dans nos parcs et nos équipements



- Fête mondiale du jeu* ▲
27 mai, anneau Gaétan-Boucher



- Jeux d'eau* ▲
Tout l'été, piscine Sylvie-Bernier



Suivez-nous sur Facebook!
Quoi faire à Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge?

www.ville.quebec.qc.ca

Mars 2017

VILLE DE
QUÉBEC

Arrondissement de
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

l'accent
d'Amérique