



# Programmation *Des Loisirs* PRINTEMPS 2024



SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK  
Municipalité Laurier-Station

La programmation est disponible en tout temps sur le  
**Site Internet de la municipalité de Laurier-Station**  
[www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Table des matières .....       | 2 |
| Politiques d'inscription ..... | 3 |
| Période d'inscription .....    | 4 |

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

|                                    |               |
|------------------------------------|---------------|
| Horaire des cours aquatiques ..... | 6-7-8-9-10-11 |
| Tarifcation .....                  | 12            |
| Horaire des bains libres .....     | 13            |

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Pickleball.....                       | 15 |
| Impulsion centre d'entraînement ..... | 16 |
| Taekwondo.....                        | 17 |
| oZé danser – Zumba.....               | 18 |

## AUTRES ACTIVITÉS ET SERVICES

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Camp de jour – ÉTÉ 2024..... | 20 |
| Bibliothèque.....            | 21 |

## POLITIQUES D'INSCRIPTION

**En ligne** : INSCRIPTION au [www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca)

Cliquez sur l'onglet « Loisirs », ensuite sur « Inscriptions en ligne » et suivez les instructions.

Communiquez avec nous si vous éprouvez des difficultés.

**En personne** : INSCRIPTION au **Complexe Récréatif de L-S** durant nos heures d'ouverture.

### COURS ANNULÉS

Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, nous nous réservons le droit de l'annuler ou de le jumeler à un autre cours et ce, jusqu'à la date finale des inscriptions.

La Ville se réserve le droit d'annuler le cours d'un participant si elle juge que le niveau n'a pas été respecté lors de l'inscription. Aucun reclassement ne sera possible. Présentez-vous à un bain libre afin de faire évaluer votre enfant gratuitement pour l'inscrire dans le beau niveau.

### REMBOURSEMENT

Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable et sans frais administratifs, vous devez fournir un billet médical. Par contre, ceux qui annuleront un cours sans pièce justificative une semaine avant le début du premier cours auront des frais administratifs de 20.00\$. Si la demande est faite après le début des cours, un montant établi au prorata des cours suivis sera soustrait du montant total.

### REPRISE DE COURS

Pour des raisons qui sont hors de notre contrôle (bris mécanique, tempête de neige, qualité de l'eau, etc.), il est possible que nous soyons dans l'obligation d'annuler un ou des cours. Dans ce cas, la reprise de cours se fera toujours à la fin de la session du même horaire. Lorsqu'une reprise de cours n'est pas possible, l'administration crédite le cours annulé.

### TRANSFERT DE COURS

En cas d'absence, prenez note qu'il n'y a aucun transfert de cours possible. Il est impossible de changer de journée ou d'heure pour remplacer le cours.

### INSCRIPTION EN RETARD

Les inscriptions reçues après la date limite d'inscription seront acceptées si des places sont encore disponibles. Cependant, si le cours est déjà commencé, aucun crédit ne sera accordé pour la portion écoulée.

### RESPONSABILITÉ

La Ville de Laurier-Station se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels, matériels, pertes ou vols, pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs.

NOUS JOINDRE

## COMPLEXE RÉCRÉATIF DE LAURIER-STATION

136, rue Bergeron,  
Laurier-Station, Québec  
G0S 1N0



Par téléphone : 418-728-2725



Courriel : [reception@ville.laurier-station.qc.ca](mailto:reception@ville.laurier-station.qc.ca)



## PÉRIODE D'INSCRIPTION

### ACTIVITÉS AQUATIQUES



**DURÉE** : 08 semaines

**DÉBUT** : Dimanche 21 avril

**FIN** : Samedi 15 juin

**PRÉINSCRIPTION  
INSCRIPTION  
RÉSIDENTS**

**PRÉINSCRIPTION  
NON-RÉSIDENTS**

Ceux qui étaient inscrits à la  
Session d'hiver 2024

**Lundi 08 AVRIL 2024**

À partir de 13h00

**Mardi 09 AVRIL 2024**

À partir de 13h00

**INSCRIPTION OUVERT À TOUS**

**Mercredi 10 AVRIL 2024**

À partir de 13h00







Programmation  
PRINTEMPS 2024

# ACTIVITÉS AQUATIQUE



Complexe Récréatif de Laurier-Station  
136 rue Bergeron, Laurier-Station  
Québec, G0S 1N0 • 418-728-2725

## MODULE PARENT ET ENFANT

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social.

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et répondent à vos questions.

Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, vous vous inscrivez au niveau approprié à l'âge de votre enfant : de 4 à 12 mois, de 12 à 24 mois ou de 2 à 3 ans.

|   |                                 |  |   |
|---|---------------------------------|--|---|
| <b>PARENT ET ENFANT 1</b><br>30 minutes | <b>4 à 12 mois</b> Avec parent  |   | <br><b>PARENT ET ENFANT</b><br>SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE<br><b>NAGER</b><br>POUR LA VIE |
| Dimanche                                | 08h10 à 08h40                   |  |   |
| Samedi                                  | 08h10 à 08h40                   |  |   |
| <b>PARENT ET ENFANT 2</b><br>30 minutes | <b>12 à 24 mois</b> Avec parent |   |   |
| Dimanche                                | 09h20 à 09h50                   |  |   |
| Dimanche                                | 09h55 à 10h25                   |  |   |
| Samedi                                  | 08h45 à 09h15                   |  |   |
| <b>PARENT ET ENFANT 3</b><br>30 minutes | <b>24 à 36 mois</b> Avec parent |  |   |
| Dimanche                                | 08h45 à 09h15                   |  |   |
| Samedi                                  | 09h20 à 09h50                   |  |   |
| Samedi                                  | 09h55 à 10h25                   |  |   |

### APERÇU DES NIVEAUX

#### Parent et enfant 1

Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

#### Parent et enfant 2

Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

#### Parent et enfant 3

Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.





## MODULE PRÉSCOLAIRE

Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Précolaire de la Société de sauvetage vise à développer une appréciation et un respect appropriés envers l'eau avant que ces enfants ne s'aventurent en eau profonde.

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons dans le but de nous assurer que **les enfants de 3 à 5 ans** deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amuse tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Précolaire.

|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| <b>PRÉSCOLAIRE 1</b><br>50 minutes   | <b>3 à 5 ans</b> Avec parent<br>Le parent sera retiré<br>graduellement de la piscine |    |  |
| Dimanche                             | 10h30 à 11h20  |   |  |
| Dimanche                             | 15h00 à 15h50  |   |  |
| Samedi                               | 10h30 à 11h20  |   |  |
| Samedi                               | 13h00 à 13h50  |   |  |
| <b>PRÉSCOLAIRE 2</b><br>50 minutes   | <b>3 à 5 ans</b> Sans parent<br>Ceinture 4 ou 5 Hippo                                |    |  |
| Dimanche                             | 14h00 à 14h50  |   |  |
| Mercredi                             | 17h30 à 18h20  |   |  |
| Samedi                               | 14h00 à 14h50  |   |  |
| <b>PRÉSCOLAIRE 3</b><br>50 minutes   | <b>3 à 5 ans</b> Sans parent<br>Ceinture 3, 2 ou 1 Hippo                             |   |  |
| Dimanche                             | 11h30 à 12h20  |   |  |
| Samedi                               | 13h00 à 13h50  |   |  |
| Samedi                               | 15h00 à 15h50  |   |  |
| <b>PRÉSCOLAIRE 4-5</b><br>50 minutes | <b>3 à 5 ans</b> Sans parent<br>Aucune ceinture                                      |   |  |
| Dimanche                             | 16h00 à 16h50  |   |  |
| Jeudi                                | 17h30 à 18h20  |   |  |
| Samedi                               | 16h00 à 16h50  |   |  |

## APERÇU DES NIVEAUX

### Précolaire 1

#### Le parent sera retiré graduellement de la piscine

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

### Précolaire 2

#### Ceinture de Flottaison - Hippo 4 ou 5

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

### Précolaire 3

#### Ceinture de Flottaison - Hippo 3, 2 ou 1

Ces enfants essaieront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

### Précolaire 4

#### AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

### Précolaire 5

#### AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

## MODULE NAGEUR

Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que vos enfants apprennent à nager avant de s'aventurer trop loin en eau profonde.

Les progressions du module sont conçues pour **les enfants de 6 ans et plus**, ceci inclus les nageurs débutants et les nageurs qui veulent améliorer les habiletés de base déjà acquises.

Nous mettons l'accent sur beaucoup d'exercices dans l'eau afin de développer une base solide de nages et d'habiletés. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage à tous les niveaux Nageur.

|                                      |                |   |
|--------------------------------------|----------------|---|
| <b>NAGEUR 1</b><br>50 minutes        | 6 ans +        |    |
| Dimanche                             | 08h30 à 09h20  |   |
| Dimanche                             | 14h00 à 14h50  |   |
| Mardi                                | 17h30 à 18h20  |   |
| Jedi                                 | 17h00 à 17h50  |   |
| Samedi                               | 11h30 à 12h20  |   |
| Samedi                               | 16h00 à 16h50  |   |
| <b>NAGEUR 2</b><br>50 minutes        | 6 ans +        |    |
| Dimanche                             | 09h30 à 10h20  |   |
| Dimanche                             | 15h00 à 15h50  |   |
| Mardi                                | 18h30 à 19h20  |   |
| Jedi                                 | 18h30 à 19h20  |   |
| Samedi                               | 08h30 à 09h20  |   |
| Samedi                               | 11h30 à 12h20  |   |
| <b>NAGEUR 3</b><br>50 minutes        | 6 ans +        |  |
| Dimanche                             | 11h30 à 12h20  |   |
| Samedi                               | 09h30 à 10h20  |   |
| <b>NAGEUR 4</b><br>50 minutes        | 6 ans +        |  |
| Dimanche                             | 16h00 à 16h50  |   |
| Mardi                                | 19h30 à 20h20  |   |
| Samedi                               | 14h00 à 14h50  |   |
| <b>NAGEUR 5</b><br>50 minutes        | 6 ans +        |  |
| Jedi                                 | 19h30 à 20h20  |   |
| Samedi                               | 15h00 à 15h50  |   |
| <b>NAGEUR 6</b><br>50 minutes        | 6 ans +        |  |
| Mardi                                | 19h30 à 20h20  |   |
| Jedi                                 | 19h30 à 20h20  |   |
| <b>Jeune Sauveteur</b><br>90 minutes | 9 ans à 12 ans |  |
| Jedi                                 | 18h00 à 19h30  |   |

**NAGER**  
POUR LA VIE  
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE  
NAGEUR



## APERÇU DES NIVEAUX

### Nageur 1

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

### Nageur 2

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

### Nageur 3

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

### Nageur 4

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

### Nageur 5

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

### Nageur 6

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Le programme comporte trois niveaux :  
**Initié - Averti - Expert**



Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique?

Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

### Nageur 7 – Jeune Sauveteur Initié

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

### Nageur 8 – Jeune Sauveteur Averti

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

### Nageur 9 – Jeune Sauveteur Expert

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

## MODULE NAGEUR ADULTE

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement un peu d'aide avec vos nages, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, et ce, peu importe votre âge. Établissez vos propres objectifs. Travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager, pour améliorer votre capacité à nager et votre condition physique en milieu aquatique.

Vous n'irez pas aux Jeux Olympiques, mais vous améliorerez votre confiance en vous lorsque vous serez dans l'eau avec des nages fluides et des techniques suffisamment reconnaissables pour pouvoir nager dans les couloirs d'une piscine et à la plage. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Adulte.

|                                      |               |   |   |
|--------------------------------------|---------------|---|---|
| <b>Nageur Adulte 1</b><br>55 minutes | 15 ans +      |  |  |
| Pas offert cette session             |               |   |   |
| <b>Nageur Adulte 2</b><br>55 minutes | 15 ans +      |   |   |
| Lundi                                | 09h00 à 09h55 |   |   |
| <b>Nageur Adulte 3</b><br>55 minutes | 15 ans +      |   |   |
| Pas offert cette session             |               |   |   |

## APERÇU DES NIVEAUX

### Adulte 1

Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

### Adulte 2

Progresser d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

### Adulte 3

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf!





## MISE EN FORME AQUATIQUE ADULTE

La mise en forme aquatique offre de nombreux bienfaits pour la santé.

Voici quelques avantages de s'entraîner dans l'eau :




**Résistance naturelle et impact réduit sur les articulations :** L'eau produit une résistance multidirectionnelle, ce qui permet de renforcer les muscles sans mettre de pression excessive sur les articulations. C'est idéal pour les personnes souffrant de douleurs articulaires ou de problèmes de mobilité.

**Amélioration de la condition cardiovasculaire :** L'entraînement aquatique favorise la circulation sanguine et stimule le cœur. Des études suggèrent que l'entraînement dans l'eau peut être aussi efficace que l'entraînement au sol.

**Drainage et massage naturel :** L'eau exerce une pression sur le corps, agissant comme un massage. Cela favorise la circulation sanguine, prévient la rétention d'eau et peut aider à combattre la cellulite.

Dans l'eau, notre corps pèse environ un tiers de son poids terrestre. Cela signifie que tous les mouvements effectués sont doux pour les articulations, diminuant ainsi les risques de blessures articulaires ou dorsales.

Faire de l'exercice dans l'eau, c'est aussi travailler contre une résistance environ 12 fois supérieure à celle de l'air. Cet effort constant tonifie l'ensemble des muscles du corps, améliorant ainsi la condition physique globale.

|  |               |          |  |
|--|---------------|----------|--|
| <b>AQUAFORME</b><br>55 minutes         |               | 15 ans + |   |
| Lundi                                  | 10h00 à 10h55 |          |  |
| Lundi                                  | 13h30 à 14h25 |          |  |
| Mardi                                  | 09h00 à 9h55  |          |  |
| Mercredi                               | 13h30 à 14h25 |          |  |
| Jeudi                                  | 09h00 à 09h55 |          |  |
| <b>AQUAJOGGING</b><br>55 minutes       |               | 15 ans + |  |
| Mardi                                  | 10h00 à 10h55 |          |  |
| Mercredi                               | 14h30 à 15h25 |          |  |
| Jeudi                                  | 10h00 à 10h55 |          |  |
| <b>WORKOUT AQUATIQUE</b><br>55 minutes |               | 15 ans + |  |
| Jeudi                                  | 19h40 à 20h35 |          |  |

### APERÇU DES NIVEAUX

#### Aquaforme

*Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*

L'Aquaforme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun.

#### Aquajogging

*Les personnes qui sont à l'aise en eau profonde*

Ce cours se déroule en **eau profonde**. Il est possible de porter une ceinture d'aqua jogging (fournie). Ce cours est idéal pour les personnes qui sont à l'aise dans l'eau profonde, qui désirent développer leur endurance cardio-vasculaire et diminuer les impacts aux sols.

#### Workout Aquatique

*Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*




Ce cours permet d'effectuer des exercices d'intensité élevée à l'aide de différents accessoires. Principalement axés sur le travail cardiovasculaire et musculaire. Combinaison d'exercices stationnaires, en déplacement et en propulsion





SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

## GRILLE DE TARIFICATION Activités AQUATIQUES

| PROGRAMME   |            | RÉSIDENT  | NON-RÉSIDENT | <br><b>Tarification Familiale</b><br>- Rabais de 10%<br>Applicable aux 2 enfants de la même famille demeurant à la même adresse<br>~<br>- Rabais de 15%<br>Applicable aux 3 enfants et + de la même famille demeurant à la même adresse<br> |
|---|------------|-----------|--------------|---|
| <b>PARENT/ENFANT 1-3</b><br><b>PRÉSCOLAIRE 1-5</b><br><b>NAGEUR 1-6</b>   |            |           |              |   |
| PARENT/ENFANT 1-3<br>4 à 36 mois  | 30 minutes | 66,00 \$  | 85,80 \$     |   |
| PRÉSCOLAIRE 1- 5<br>3 à 5 ans   | 50 minutes | 74,00 \$  | 96,20 \$     |   |
| NAGEUR 1-6<br>6 à 12 ans  | 50 minutes |           |              |   |
| <b>JEUNE SAUVETEUR EXPERT</b>   |            |           |              |   |
| NAGEUR 7<br>9 à 12 ans  | 90 minutes | 100,00 \$ |              |   |
| PROGRAMME   |            | RÉSIDENT  | NON-RÉSIDENT | <br><b>Tarification Adulte</b><br>- Rabais de 30%<br>Applicable sur tous les cours aquatiques pour adulte, à l'inscription de 2 cours et plus par SEMAINE  |
| <b>MISE EN FORME AQUATIQUE ADULTE  </b><br>55 minutes   |            |           |              |   |
| *Aquaforme  |            | 84,00 \$  | 109,25 \$    |   |
| *Aqua jogging   |            |           |              |   |
| *Workout  |            |           |              |   |
| *Nageur adulte 2  |            |           |              |   |
| * LES TAXES SONT INCLUSES dans le tarif aux 15 ANS et + SEULEMENT   |            |           |              |   |
| Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable et sans frais administratifs, vous devez fournir un billet médical. Par contre, ceux qui annuleront un cours sans pièces justificatives une semaine avant le début du cours auront des frais administratifs de 20.00\$. |            |           |              |   |

## HORAIRE BAINS LIBRES

PRINTEMPS 2024

DIMANCHE 21 AVRIL AU SAMEDI 15 JUIN

| DIMANCHE    | LUNDI       | MERCREDI    | VENDREDI    |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 13h00-13h50 | 11h00-11h50 | 11h00-11h50 | 9h00-9h55   |
|             | 12h00-12h55 | 12h00-12h55 | 10h00-10h50 |
|             |             | 18h30-19h20 | 11h00-11h55 |
|             |             | 19h30-20h25 |             |

### BAINS FAMILIAUX

Baignade libre  
Accès aux glissades  
**Pas de couloir de nage**

### BAINS EN LONGUEUR

Entraînement libre  
3 Couloirs de nage

### TARIFICATION

| Moins de 2 ans          | GRATUIT |
|-------------------------|---------|
| Enfant (2 ans à 14 ans) | 2.00\$  |
| Adulte (15 ans et +)    | 4.00\$  |
| CARTE 25 BAINS          |         |
| Enfant                  | 35.00\$ |
| Adulte                  | 75.00\$ |



Les enfants de **moins de 7 ans** doivent être **accompagnés** et sous la surveillance constante d'une personne de **15 ans ou plus** présente dans l'eau.



#### Vestiaires Hommes et femmes

- **Sont admis au vestiaire des femmes :**

Les enfants de 6 ans et moins accompagnés d'un adulte féminin et les filles de 7 ans et plus.

- **Sont admis au vestiaire des hommes :**

Les enfants de 6 ans et moins accompagnés d'un adulte masculin et les garçons de 7 ans et plus.



**La douche** est obligatoire avant la baignade.



**Le bonnet de bain** n'est pas obligatoire. Casque de bain en vente à la réception au coût de 6.50\$  
Toutefois, les personnes ayant les cheveux longs doivent les attacher.

**Il est interdit** de prendre des photos dans la piscine et dans les vestiaires.





Programmation  
PRINTEMPS 2024

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



Complexe Récréatif de Laurier-Station  
136 rue Bergeron, Laurier-Station  
Québec, G0S 1N0 • 418-728-2725



Laurier-Station  
une ville à la campagne

## Le PICKLEBALL, un sport pour tous et toutes.

Il se joue en double et en simple, à l'intérieur (automne, hiver) comme à l'extérieur (saison estivale), sur une surface dure.

### Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont :

Le tennis, par ses mouvements, le badminton, pour les dimensions du terrain (20' x 44'), Le tennis de table, pour la raquette à surface rigide et le racketball, pour la dimension de la raquette.

Le pickleball **comporte de nombreux avantages**. Il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations que d'autres sports de raquette.



**NOUVEAU**  
**VENEZ ESSAYER**

### Pour les réservations :

418-728-2725 poste 100

### Heures d'ouverture :

8h30 – 21h30 (du lundi au vendredi)

8h00 – 17h00 (samedi & dimanche)

### Complexe Récréatif Laurier-Station

136, rue Bergeron  
Laurier-Station  
G0S 1N0

# IMPULSION

## CENTRE D'ENTRAÎNEMENT



### Horaire avec entraîneur sur place

Lundi : 10h00 à 17h00

Mardi : 10h00 à 19h00

Mercredi : 10h00 à 17h00

Jeudi : 10h00 à 19h00

Vendredi : 10h00 à 17h00

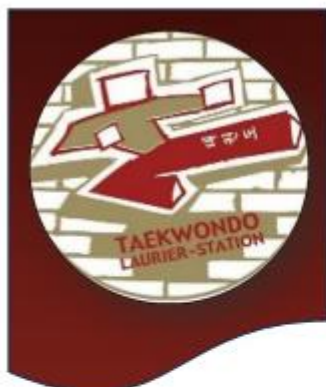
#### Contacts:

Antonin: 581-984-5773

Félix-Antoine: 581-991-1870

*\*Ouvert 24h/7 pour nos membres*





## TAEKWONDO

PRINTEMPS 2024

# COURS OFFERTS



### JEUNES 6 à 11 ANS

↓ JE COMMENCE .... CEINTURE BLANCHE

↓ JE POURSUIS ..... CEINTURE BLANCHE I & II

↓ JE CONTINUE ..... CEINTURE JAUNE +

### ADOLESCENTS 12 à 17 ANS

### ADULTES 18 ANS +

## POUR INFORMATION

**Entraîneur chef:** Josiane Tardif

☎ (418) 929-2108

@ tkdlaurierstation@gmail.com

 Taekwondo Laurier-Station





La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme :

Cardio – Préparation musculaire – Équilibre – Flexibilité

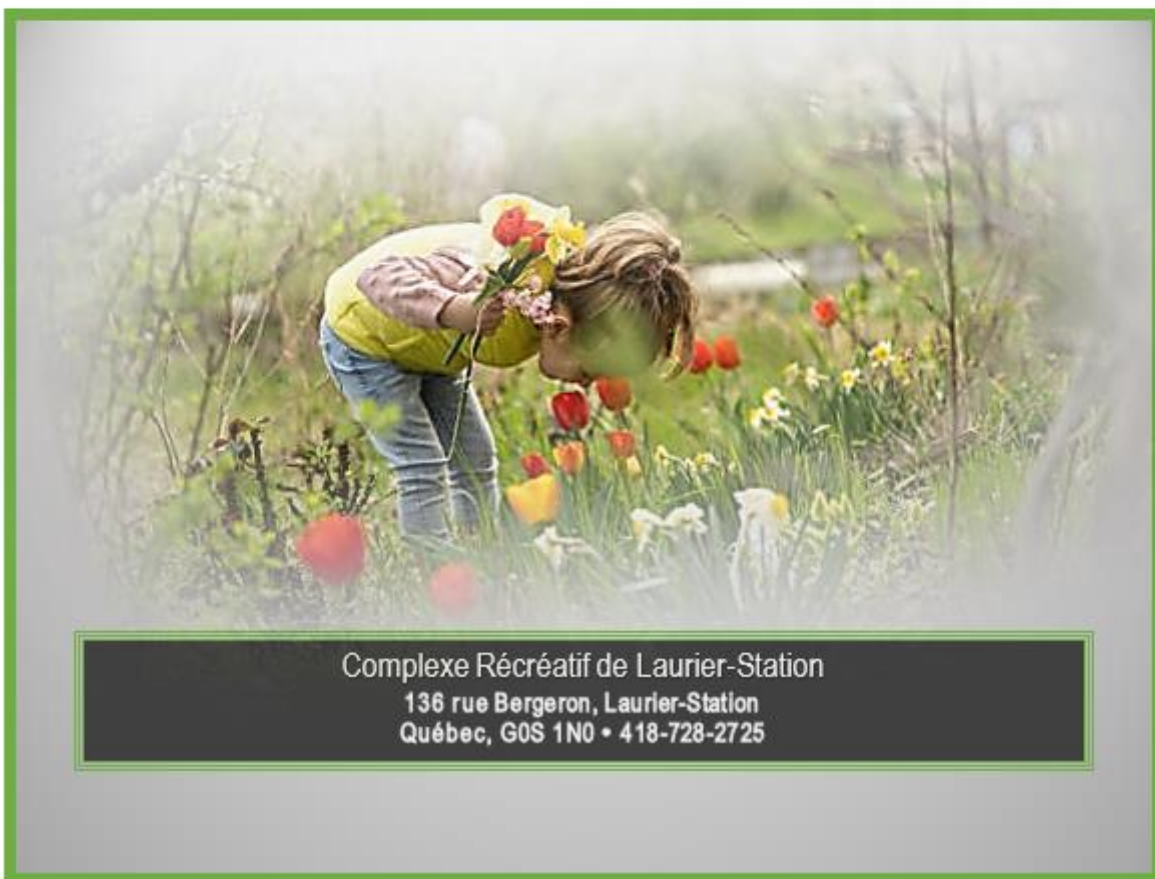
Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

**Vas-tu oZé danser ?**



Programmation  
PRINTEMPS 2024

## AUTRES ACTIVITÉS ET SERVICES



Complexe Récréatif de Laurier-Station  
136 rue Bergeron, Laurier-Station  
Québec, G0S 1N0 • 418-728-2725





# PÉRIODE D'INSCRIPTION

## RÉSIDENT

25 mars au 12 avril 2024

À partir de 13h00

## NON-RÉSIDENT

15 avril au 26 avril 2024

**EN LIGNE** en vous rendant sur le site internet de la Municipalité

**EN PERSONNE** en vous présentant à l'accueil du Complexe récréatif de Laurier-Station aux heures d'ouverture

**Lundi au vendredi : 8h30 à 21h30**  
**Samedi et dimanche : 8h30 à 17h00**

La programmation du CAMP DE JOUR pour l'été 2024 sera disponible à la **mi-mars**. Vous pourrez la consulter sur le site internet de la Municipalité.



# CAMP DE JOUR ÉTÉ 2024

25 juin au 16 août

SUIVEZ-NOUS SUR  
FACEBOOK  
Municipalité  
Laurier-Station

facebook

## COMPLEXE RÉCRÉATIF DE LAURIER-STATION

136 rue Bergeron  
Laurier-Station, QC  
G0S 1N0

(418) 728-2725  
www.ville.laurier-station.qc.ca



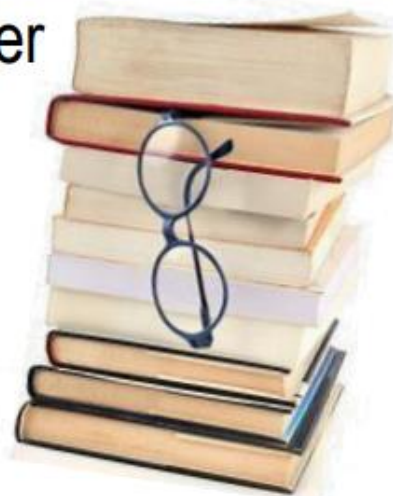


## Bibliothèque Wilfrid-Laurier

147, rue St-Denis

Laurier-Station

Téléphone : 418-728-5939



**Mardi:** 13h00 à 15h00 – 18h30 à 20h00

**Mercredi:** 18h30 à 20h00

**Samedi:** 10h00 à 12h00

**Courriel:** [bwlaurier@globetrotter.net](mailto:bwlaurier@globetrotter.net)

**Site Web:** [www.reseaubibliocnca.qc.ca/client/fr\\_CA/laurier-station](http://www.reseaubibliocnca.qc.ca/client/fr_CA/laurier-station)

DÉCOUVREZ NOS LIVRES NUMÉRIQUES

[pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

PLUS DE 11 000 TITRES  
NOUVEAUTÉS TOUTES LES SEMAINES

RÉSEAU BIBLIO CNCA