



Laurier-Station

*une ville à la campagne*



# Programmation *Des Loisirs* HIVER 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
Informations générales .....	3
Période d'inscription.....	4

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Horaire des cours aquatiques.....	6-7-8
Jeune sauveteur AVERTI.....	9
Cours aquatique Nageur ADULTE 1-2-3.....	10
Tarification.....	11
Horaire des bains libres .....	12

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Impulsion centre d'entraînement.....	14
Taekwondo.....	15
Karaté.....	16
oZé danser - Zumba.....	17
Cours de danse Country.....	18
Studio de danse HYPNOSE.....	19

## AUTRES ACTIVITÉS ET SERVICES

Spectacle d'humour.....	21
Patinoire extérieure.....	22
Glissade.....	23
Sentier de marche, raquette et ski de fond.....	23
Carte du sentier - ski de fond.....	24

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## INSCRIPTION EN LIGNE au [www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca)

Cliquez sur l'onglet « Loisirs » et, ensuite sur « Inscriptions en ligne » et suivez les instructions. Communiquez avec nous si vous éprouvez des difficultés.

## 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.

## 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.

## 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 – Session hiver 2024

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

DURÉE : 08 semaines

DÉBUT : Dimanche **04 février 2024**

FIN : Samedi **30 mars 2024**



**PRÉINSCRIPTION  
INSCRIPTION  
RÉSIDENTS**

**Lundi 22 JANVIER 2024**

À partir de 13h00

**PRÉINSCRIPTION  
NON-RÉSIDENTS**

Ceux qui étaient inscrits à la  
Session d'automne 2023

**Mardi 23 JANVIER 2024**

À partir de 13h00

**INSCRIPTION OUVERT À TOUS**

**Mercredi 24 JANVIER 2024**

À partir de 13h00





**Programmation**  
HIVER 2024

# ACTIVITÉS AQUATIQUES



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

## HORAIRE- HIVER 2024

Programme **NAGER POUR LA VIE**

<b>PARENT ET ENFANT 1</b> 4 à 12 mois 30 minutes <b>Avec parent</b>	Dimanche 08h10 à 08h40 Samedi 08h10 à 08h40
<b>PARENT ET ENFANT 1 - 2</b> 4 à 24 mois 30 minutes <b>Avec parent</b> <b>Début : 19 février au 13 mars</b>	<b>2x semaine / 4 semaines</b> Lundi + Mercredi 9h00 à 9h30
<b>PARENT ET ENFANT 2</b> 12 à 24 mois 30 minutes <b>Avec parent</b>	Dimanche 09h20 à 09h50 Dimanche 09h55 à 10h25 Samedi 08h45 à 09h15
<b>PARENT ET ENFANT 3</b> 24 à 36 mois 30 minutes <b>Avec parent</b>	Dimanche 08h45 à 09h15 Samedi 09h20 à 09h50 Samedi 09h55 à 10h25
<b>PRÉSCOLAIRE 1</b> 3 à 5 ans 50 minutes <b>Avec parent</b> <i>Le parent sera retiré graduellement de la piscine</i>	Dimanche 10h30 à 11h20 Dimanche 15h00 à 15h50 Samedi 10h30 à 11h20 Samedi 13h00 à 13h50
<b>PRÉSCOLAIRE 2</b> 3 à 5 ans 50 minutes Sans parent Ceinture 4 ou 5 Hippo	Dimanche 14h00 à 14h50 Lundi 17h00 à 17h50 Samedi 14h00 à 14h50
<b>PRÉSCOLAIRE 3</b> 3 à 5 ans 50 minutes Sans parent Ceinture 3, 2 ou 1 Hippo	Dimanche 11h30 à 12h20 Samedi 13h00 à 13h50 Samedi 15h00 à 15h50
<b>PRÉSCOLAIRE 4</b> 3 à 5 ans 50 minutes Sans parent Aucune ceinture	Dimanche 16h00 à 16h50 Samedi 16h00 à 16h50
<b>PRÉSCOLAIRE 4 - 5</b> 3 à 5 ans 50 minutes Sans parent Aucune ceinture	Jeudi 17h30 à 18h20

Dimanche 04 février au samedi 30 mars 2024 - 8 SEMAINES

## HORAIRE- HIVER 2024

## Programme NAGER POUR LA VIE

<b>NAGEUR 1</b> 6 ans et + 50 minutes	Dimanche	08h30 à 09h20
	Dimanche	14h00 à 14h50
	Mardi	17h30 à 18h20
	Mercredi	17h30 à 18h20
	Samedi	11h30 à 12h20
	Samedi	16h00 à 16h50
<b>NAGEUR 2</b> 6 ans et + 50 minutes	Dimanche	09h30 à 10h20
	Mardi	18h30 à 19h20
	Jeudi	18h30 à 19h20
	Samedi	08h30 à 09h20
	Samedi	11h30 à 12h20
<b>NAGEUR 3</b> 6 ans et + 50 minutes	Dimanche	11h30 à 12h20
	Samedi	09h30 à 10h20
<b>NAGEUR 4</b> 6 ans et + 50 minutes	Dimanche	16h00 à 16h50
	Samedi	14h00 à 14h50
<b>NAGEUR 5</b> 6 ans et + 50 minutes	Jeudi	19h30 à 20h20
	Samedi	15h00 à 15h50
<b>NAGEUR 6</b> 6 ans et + 50 minutes	Dimanche	15h00 à 15h50
	Mardi	19h30 à 20h20

### ... JEUNE SAUVETEUR ...

9 à 12 ans  
90 minutes



Jeudi 17h30 à 19h00

Dimanche 04 février au samedi 30 mars 2024 - 8 SEMAINES



## HORAIRE- HIVER 2024

## MISE EN FORME AQUATIQUE Programme **ADULTE**

<b>AQUAFORME</b> 55 minutes <b>8 semaines</b>	Mercredi 13h30 à 14h25
<b>AQUAFORME</b> 55 minutes <b>6 semaines</b>	Lundi 10h00 à 10h55 Lundi 13h30 à 14h25 Mardi 10h00 à 10h55 Mercredi 10h00 à 10h55 Jeudi 10h00 à 10h55
<b>AQUAJOGGING</b> 55 minutes <b>8 semaines</b>	Mercredi 14h30 à 15h25
<b>WORKOUT AQUATIQUE</b> 55 minutes <b>8 semaines</b>	Jeudi 19h30 à 20h25
<b>NAGEUR ADULTE 1</b> 55 minutes <b>6 semaines</b> VOIR FEUILLE SUIVANTE POUR PLUS D'INFORMATION	Mardi 09h00 à 09h55 Jeudi 09h00 à 09h55

**Semaine du 05 février au 28 mars 2024 - 8 SEMAINES**

**Semaine du 19 février au 28 mars 2024 - 6 SEMAINES**





# PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR



Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation?

## Tu souhaites développer :

- Ton jugement
- Ta confiance en toi
- Ton esprit d'équipe
- 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.

**Le but de ce cours** est d'offrir du perfectionnement en natation, de t'initier au secourisme et au sauvetage afin de te préparer à poursuivre ton cheminement vers la formation de sauveteur.



## NAGEUR ADULTE

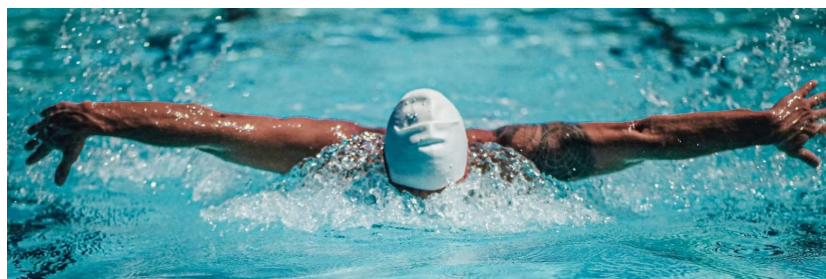
Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement un peu d'aide avec vos nages, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, et ce, peu importe votre âge. Établissez vos propres objectifs. Travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager, pour améliorer votre capacité à nager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

**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 :** Progressez 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 !





**GRILLE DE TARIFICATION**  
 Activités AQUATIQUES | HIVER 2024  
 Session / 8 semaines

PROGRAMME		RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
<b>PARENT/ENFANT 1-3</b>			
<b>PRÉSCOLAIRE 1-5</b>			
<b>NAGEUR 1-6</b>			
PARENT/ENFANT 1-3 4 à 36 mois	30 minutes	66,00 \$	85,80 \$
PRÉSCOLAIRE 1- 5 3 à 5 ans	50 minutes	74,00 \$	96,20 \$
NAGEUR 1-6 6 à 12 ans	50 minutes		
<b>JEUNE SAUVETEUR INITIÉ</b>			
NAGEUR 7 9 à 12 ans	90 minutes	100,00 \$	
PROGRAMME		RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
<b>MISE EN FORME AQUATIQUE</b>			
<b>ADULTE  </b> 55 minutes			
*Aquaforme		8 SEMAINES	
*Aquajogging		84,00 \$	109,25 \$
*Workout		6 SEMAINES	
*Nageur adulte 1		63,00 \$	81,90 \$

**Laurier-Station**

**Tarification Familiale**

- **Rabais de 10%**  
 Applicable aux **2 enfants** de la même famille demeurant à la même adresse

- **Rabais de 15%**  
 Applicable aux **3 enfants et +** de la même famille demeurant à la même adresse

**Laurier-Station**

**Tarification Adulte**

- **Rabais de 30%**  
 Applicable sur tous les cours aquatiques pour adulte, à l'inscription de 2 cours et plus par SEMAINE

\* 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 premier cours auront des frais administratifs de 20.00\$.



# HORAIRE

BAINS LIBRES

HIVER 2024

04 FÉVRIER au 17 FÉVRIER

DIMANCHE	LUNDI	MERCREDI
13h00 à 13h50		11h00 à 11h50
		12h00 à 12h55
	18h30 à 19h20	18h30 à 19h20
	19h30 à 20h25	19h30 à 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**  
HIVER 2024

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



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

**IMPULSION**  
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT

Nos horaires

**D'OUVERTURE**

<b>Lundi</b>	10h00 à 17h00
<b>Mardi</b>	10h00 à 19h00
<b>Mercredi</b>	10h00 à 17h00
<b>Jeudi</b>	10h00 à 19h00
<b>Vendredi</b>	10h00 à 17h00
<b>Samedi</b>	Fermé
<b>Dimanche</b>	Fermé

[impulsioncentredentraînement.com](http://impulsioncentredentraînement.com)

Antonin : 581-984-5773

Félix-Antoine : 581-991-1870

## TAEKWONDO - HIVER 2024

Samedi 06 janvier au jeudi 28 mars - 12 Semaines

<b>JEUNES 6 à 11 ANS</b>		
<b>COURS</b>	<b>ÂGE</b>	<b>HORAIRE</b>
<i>JE COMMENCE ...</i>		
CEINTURE <b>BLANCHE</b>	6 - 11 ans	Samedi 09h00 - 10h00
<i>JE POURSUIS ...</i>		
CEINTURE <b>BLANCHE I et II</b> 2x semaine	6 - 11 ans	Jeudi 18h00 - 19h15
		Samedi 10h00 - 11h15
<i>JE CONTINUE ... MAINTENANT J'AI L'OPTION DE ...</i>		
CEINTURE <b>JAUNE +</b> Deux fois / semaine	6 - 11 ans	Jeudi 18h00 - 19h15
		Samedi 10h00 - 11h30
CEINTURE <b>JAUNE +</b> Trois fois / semaine	6 - 11 ans	Lundi 18h00 - 19h15
		Jeudi 18h00 - 19h15
		Samedi 10h00 - 11h30

<b>ADOLESCENTS 12 à 17 ANS</b>		
<b>COURS</b>	<b>ÂGE</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>ADOLESCENT</b> 1x semaine	12 - 17 ans	Lundi 19h15 - 20h45
2x semaine		Jeudi 19h15 - 20h45
3x semaine		Samedi 10h00 - 11h30

<b>ADULTES 18 ANS +</b>		
<b>COURS</b>	<b>ÂGE</b>	<b>HORAIRE</b>
<b>ADULTE</b> 1x semaine	18 ans +	Lundi 19h15 - 20h45
2x semaine		Jeudi 19h15 - 20h45
3x semaine		Samedi 10h00 - 11h30

**Examen - Samedi 30 mars 2024**

<p><b>POUR INFORMATION</b></p> <p>☎ 418-929-2108</p> <p>@ tkdlaurierstation@gmail.com</p> <p><b>Entraîneur chef:</b> Josiane Tardif</p> <p><b>Inscription en ligne</b></p> <p> Taekwondo Laurier-Station</p>	<p><b>ESSAI GRATUIT</b> 1<sup>ère</sup> semaine</p>	
---	---	--

## Écoles de karaté - Shaolin Kempo

Le **karaté Shaolin Kempo** est un art martial axé sur l'auto-défense dont la priorité est le respect d'autrui. C'est un art facilement accessible autant pour les adultes que pour les enfants et il permet d'apprendre l'auto-défense tout en améliorant la souplesse, la force physique et mentale ainsi que l'agilité. Il vous permettra aussi d'atteindre une autodiscipline personnelle qui vous apportera une meilleure concentration et confiance en soi dans votre quotidien.

Tarifs spéciaux pour les familles  
de 3 personnes et plus.

Possibilité de 2 cours/semaine  
en combinant avec l'école  
de St-Apollinaire



### HIVER 2024

**Quand :** Mercredi

**Tarif :** 170 \$ (12 ans et -)  
180 \$ (13 ans et +)

**Début :** 17 JANVIER AU 15 MAI 2024 (pas de cours semaine de relâche)

**Durée :** 17 semaines

**Endroit :** Complexe récréatif de Laurier-Station

**Heures :** 19h00 à 19h55 (12 ans et - ou parents avec enfants)  
20h00 à 21h15 (13 ans et plus)

**Pour informations additionnelles :**

418-999-2000

sensei.shaolin@hotmail.com

Maître Régent Grenier, ceinture noire 7<sup>e</sup> degré

Plus de 40 ans d'expérience





**Zumba**  
**Laurier-Station**  
**à la chapelle**

**MARDI 19H00**

**Inscription**

ozedanser@hotmail.com

 **oZé danser**

**9 janvier au 26 mars 2024**  
(Pas de cours le 12 mars)

**130 \$**

# Hiver 2024 COURS DE DANSE COUNTRY

29 janvier au 25 avril

**LUNDIS**

Salle des Lions  
Laurier/St-Flavien,  
16 rue des érables

18h45 : Novice

20h: intermédiaire

100\$/ session  
(12 semaines)

10\$/ cours

**JEUDIS**

Salle la Chapelle  
364 Boul St-Joseph,  
Laurier-Station

19h15: Débutant

Pour informations  
ou inscription



[heartbeatcountry.com](http://heartbeatcountry.com)

  
HEARTBEAT COUNTRY  
AVEC CYNTHIA FORTIER

## INSCRIPTION

Laurier-Station  
HIVER 2024



**INSCRIPTION** via le page **Facebook**

Du studio de danse Hypnose pour accéder à la plate-forme  
d'inscription en LIGNE ou par COURRIEL à l'adresse  
**studiodansehypnose@gmail.com**



**Programmation**  
HIVER 2024

## AUTRES ACTIVITÉS ET SERVICES



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



**DATE : 20 JANVIER 2024**

**SPECTACLE**

à la CHAPELLE de LAURIER-STATION

HEURE : 19H30

ENDROIT : LA CHAPELLE DE LAURIER-STATION

COÛT DU BILLET : 20.00 \$

Pour informations :

[www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca) - 418-728-2725

**HUMOUR**



# HORAIRE PATINOIRE

**TOUS LES JOURS de 8h00 à 22h00**

**Avec éclairage en soirée**

**LOCAL DES PATINEURS**

Accès au local

8h00 à 22h30

❖ SYSTÈME DE VERROUILLAGE AUTOMATIQUE



Laurier-Station



## IMPORTANT

N'oubliez pas que la porte se  
verrouille automatiquement

à compter de 22h30

assurez-vous de récupérer  
vos effets personnels

AVANT LA FERMETURE





## ACTIVITÉS HIVERNALES

Les infrastructures seront accessibles  
à partir du **15 décembre**

Si la température est au rendez-vous



### Glissade

Parc des Alliances - Rue des Érables

Éclairage en soirée jusqu'à 22h00



### Sentiers de ski de fond 10 km

Parc des Alliances – Rue des Érables



### Sentiers de raquette

Intersection rue des Plaines et rue des Cèdres



### Sentier de marche hivernale 2.5 km

Intersection rue des Plaines et rue des Cèdres

Un remerciement tout spécial aux propriétaires privés et bénévoles  
pour l'accès aux sentiers.



## PISTE DE SKI DE FOND

L'entretien des pistes s'effectue après les chutes de neige importantes et si les conditions climatiques le permettent.