

---

# LOISIRS

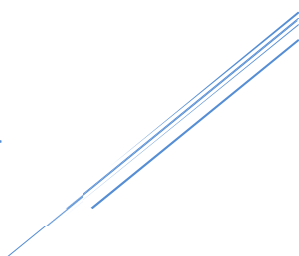
## AUTOMNE 2023

---

BALLET JAZZ

HEURE DU CONTE

YOGA POUR PETITS ET  
GRANDS



Inscription en ligne sur Qidigo

Du 18 septembre 8 heures au  
22 septembre à midi

10 % de rabais pendant la  
période d'inscription

Responsable :  
Marie-Élise Alain

Renseignements :  
418 337-6741 poste 104  
[loisirstleonard@derytele.com](mailto:loisirstleonard@derytele.com)



# Troupe de danse Jazz-Lin

## Inscriptions 2023-2024

\*\*Ces horaires peuvent être sujets à changements\*\*

<b>Groupe Bout'choux</b>	<b>Lundi, 16h30 à 17h30</b> Lieu: salle communautaire (sous-sol de la municipalité)	<b>À confirmer</b>	<b>100\$</b> pour 2 sessions (110\$ après le 22 sept.)
<b>Groupe 5-6 ans</b>	<b>Mardi, 16h45 à 17h45</b> Lieu: salle communautaire (sous-sol de la municipalité)	<b>Alicia Paquet</b>	<b>100\$</b> pour 2 sessions (110\$ après le 22 sept.)
<b>Groupe Garçons</b>	<b>Jeudi, 16h30 à 17h30</b> Lieu: salle communautaire (sous-sol de la municipalité)	<b>Kélianne Morasse</b>	<b>100\$</b> pour 2 sessions (110\$ après le 22 sept.)
<b>Groupe 7-8 ans</b>	<b>Jeudi, 17h30 à 19h00</b> Lieu: salle communautaire (sous-sol de la municipalité)	<b>Kélianne Morasse</b>	<b>136\$</b> pour 2 sessions (149,60\$ après le 22 sept.)
<b>Groupe 9-12 ans</b>	<b>Mercredi, 18h15 à 19h45</b> Lieu: salle communautaire (sous-sol de la municipalité)	<b>Kelly-Anne Paquet</b>	<b>136\$</b> pour 2 sessions (149,60\$ après le 22 sept.)
<b>Groupe Secondaire</b>	<b>Mardi, 18h30 à 20h00</b> Lieu: salle communautaire (sous-sol de la municipalité)	<b>Kelly-Anne Paquet</b>	<b>136\$</b> pour 2 sessions (149,60\$ après le 22 sept.)

# Troupe de danse Jazz-Lin

Les cours de danse mènent à la création d'un spectacle à la fin de la 2e session.

### Cours d'automne

Durée : 10 semaines

**Lundi : 2 octobre au 11 décembre**  
(pas de cours le 9 octobre)

**Mardi : 3 octobre au 5 décembre**

**Mercredi : 4 octobre au 6 décembre**

**Jeudi : 5 octobre au 7 décembre**

\*\*Ces horaires sont sujets à changements\*\*.

### Cours d'hiver

Horaire à suivre dans la programmation d'hiver.



**Vous aimeriez faire partie du comité organisateur pour le spectacle 2023-2024 ?  
Faites-nous parvenir votre nom au [loisirstleonard@derytele.com](mailto:loisirstleonard@derytele.com)**

**Des cours de danse seront également offerts à Rivière-à-Pierre.  
Les groupes se joindront à nous pour le spectacle!**

**Responsable : Marie-Élise Alain**  
**Courriel : [loisirstleonard@derytele.com](mailto:loisirstleonard@derytele.com)**

# Yoga

## COURS ADULTES

### Yoga maturité

Clientèle : Adultes  
Lieu : Salle communautaire  
Durée : 10 semaines (pas de cours le 9 oct.)  
Début : 2 octobre 2023  
Fin : 11 décembre 2023  
Horaire : Lundi, 9h30 à 10h45  
Coût : 110\$ + taxes (18 au 22 septembre)  
122,23\$ + taxes (après le 22 sept.)  
Professeure : Caroline Bergeron

Nous explorerons des postures douces avec des thèmes menant à une plus grande intériorisation. Mundra, relaxation, techniques de respiration et mentras seront abordés.

Idéal pour des gens retraités, mais accessible à tous les gens à la recherche d'une approche méditative et tranquille

### Yoga stabilité

Clientèle : Adultes  
Lieu : Salle du conseil  
Durée : 10 semaines  
Début : 4 octobre 2023  
Fin : 6 décembre 2023  
Horaire : Mercredi, 18h45 à 20h00  
Coût : 110\$ + taxes (18 au 22 septembre)  
122,23\$ + taxes (après le 22 sept.)  
Professeure : Caroline Bergeron

Les postures de base seront utilisées dans des séances où les pauses prennent un sens particulier. De plus, l'importance des contre-postures sera clairement démontrée.

Idéale pour les adultes ayant une vie active, ce yoga est destiné à assurer un retour à l'essentiel au travers de toutes les obligations.

# Yoga

## COURS ENFANTS

### Yoga expansion

Clientèle : Maternelle à 2e année  
Lieu : Salle communautaire  
Durée : 6 semaines (pas de cours le 9 oct.)  
Début : 2 octobre 2023  
Fin : 13 novembre 2023  
Horaire : Lundi, 11h20 à 12h40  
Coût : 65\$ (18 au 22 septembre)  
72,23\$ (après le 22 sept.)  
Professeure : Caroline Bergeron

À partir d'histoires et de thèmes amusants, le yoga pour enfant leur permet d'exprimer leur personnalité et leur potentiel à travers des mouvements et exercices suggérés. Très légère introduction à la conscience de la respiration.

### Yoga expansion +

Clientèle : 3e année à 6e année  
Lieu : Salle communautaire  
Durée : 6 semaines  
Début : 4 octobre 2023  
Fin : 8 novembre 2023  
Horaire : Mercredi, 15h15 à 16h30  
Coût : 65\$ (18 au 22 septembre)  
72,23\$ (après le 22 sept.)  
Professeure : Caroline Bergeron

Différents thèmes serviront de base pour explorer les postures de yoga et différents exercices qui leur permettront de développer encore davantage leur potentiel. La conscience de la respiration sera subtilement présente dans chaque cours.

# Généralités

**Période d'inscription : 18 septembre à 8h jusqu'au 22 septembre à 12h00**

**Obtenez 10% de rabais pendant la période d'inscription.**

Inscription en ligne sur Qidigo ici:

<https://www.qidigo.com/u/Municipalite-de-Saint-Leonard-de-Portneuf/activities/session>

Vous n'avez toujours pas de compte Qidigo?

Contactez-nous, on pourra vous aider à vous inscrire :

(418) 337-6741, p. 1

loisirstleonard@derytele.com

## Modalités de paiement

Trois types de paiement possible: Paiement en ligne par carte de crédit VISA ou MasterCard, par chèque ou argent comptant\*

\*Si vous payez par chèque ou argent comptant, vous devez venir porter l'enveloppe contenant le montant dans la fente noire à la municipalité. Adressez l'enveloppe aux loisirs et laissez votre nom complet.

- Si le cours n'a pas lieu, le remboursement du coût du cours sera remis en entier.
- Après le 2e cours, si l'objectif de ce dernier ou l'horaire ne vous convient pas, vous devez demander un remboursement avant la tenue du 3e cours. Un montant au prorata du nombre de cours ainsi que 10 % supplémentaire (frais administratifs) seront déduits de votre remboursement.
- Le solde du cours doit être acquitté avant le début du 2e cours. Autrement, le participant sera suspendu du cours jusqu'à la réception du paiement et le dossier sera transféré à la direction. Des mesures de recouvrement seront entreprises.
- Les frais d'inscription sont les mêmes pour les non-résidents.



**L'HEURE DU CONTE**

AVEC  
**Mme Colette**

**20 septembre 2023, 9 h 30**  
**À la bibliothèque  
municipale**

Pour les enfants  
de 0 à 5 ans!