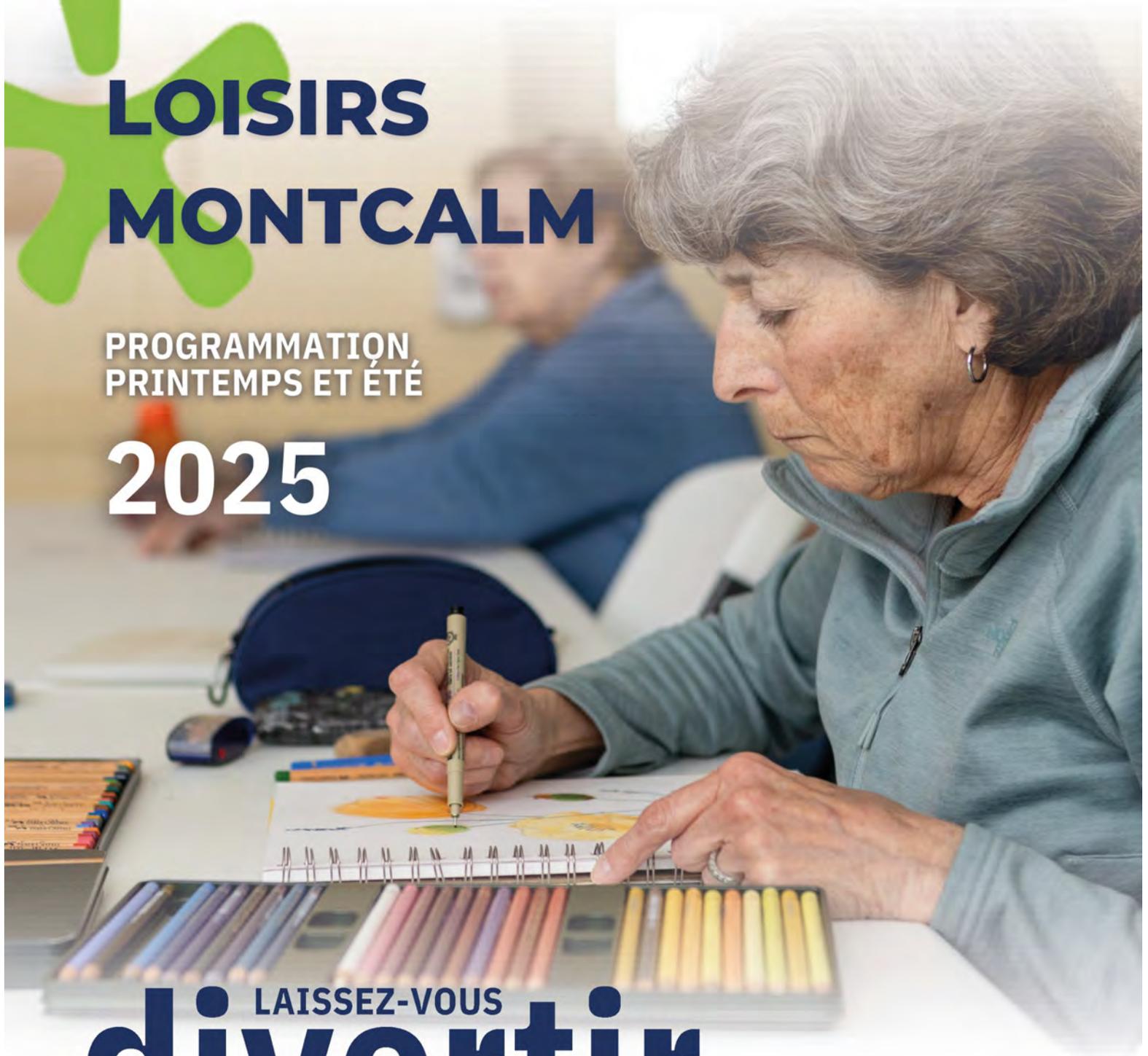




LOISIRS MONTCALM

PROGRAMMATION
PRINTEMPS ET ÉTÉ

2025



LAISSEZ-VOUS
divertir

Les Loisirs Montcalm ✱ 265 boulevard René-Lévesque Ouest, Québec (Québec), G1R 2A7
www.loisirmsmontcalm.qc.ca ✱ Tél. 418-523-6595 ✱ info@loisirmsmontcalm.qc.ca

INSCRIPTION

www.loisirmsmontcalm.qc.ca

**PRINTEMPS
ÉTÉ 2025**

En ligne ou sur place. Aucune
inscription par téléphone.
Dès le 7 avril 2025 à 9 h.



Suivez-nous sur nos réseaux sociaux et abonnez-vous
à notre infolettre pour ne rien manquer !

Ensemble pour la communauté !

Les conférences de la Saint-Vincent de Paul Saint-Dominique, Notre-Dame-du-Chemin et des Saints-Martyrs canadiens, appuyées par Les Loisirs Montcalm, se sont unifiées sous une seule identité « Entraide Frédéric » pour œuvrer ensemble au service de notre communauté.



La friperie Entraide Frédéric est située au sous-sol de l'église Saint-Dominique et offre une multitude de vêtements et plus encore.

175, Grande Allée Ouest,
Québec (Québec) G1R 2H1

Rejoignez-nous dans ce mouvement collectif !

Devenez bénévole ou partagez vos idées pour le développement à venir.

Loisirs Montcalm : 418.523.6595 - info@loisirsmontcalm.qc.ca - facebook.com/LoisirsMontcalm

Mercredi : 9h30 à 12 h



Les Loisirs Montcalm

Notre mission

Les Loisirs Montcalm s'engagent à améliorer la qualité de vie des gens de son milieu par des activités de loisirs et d'actions communautaires, dans un environnement accueillant et accessible, favorable à l'échange et au partage, dans le respect des diversités, avec honnêteté et confiance mutuelle.

Nos valeurs

Honnêteté, confiance et respect.

Notre vision

Devenir une référence dans le milieu communautaire, grâce à la qualité et à l'innovation des services offerts par une équipe dynamique et compétente dans un environnement accessible, accueillant et ouvert à la diversité des âges et des cultures.



Denys Hamel
Président-directeur général



HEURES D'OUVERTURE DE LA RÉCEPTION

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
9 h à 19h30

Mercredi
9h30 à 19h30

Fermée entre 12 h et 13 h

Samedi
8h30 à 12h30

HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE

Lundi au vendredi
7 h à 23 h

Samedi et dimanche
8h30 à 16 h

Horaire sujet à changement

Merci! À NOS PARTENAIRES

Québec

VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
La Cité-Limoilou

Desjardins
Caisse du Plateau Montcalm

IGA
Deschênes

TRIDEN

Capitale
en fête

milano
pizzeria

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Société de
Saint-Vincent de Paul

Entraide
Frédéric

DEKSPORTS
LE SPORT À L'ÉTAT PUR

Paroisse
St-Jean-Baptiste

MODALITÉS D'INSCRIPTION / INFORMATIONS GÉNÉRALES

INSCRIPTION

POUR LES DATES, VOIR LA PAGE COUVERTURE
Inscription en ligne ou sur place seulement.

Aucune inscription au téléphone.

Vous retrouverez la procédure directement sur notre site web au :

www.loisirsmontcalm.qc.ca

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez communiquer avec notre personnel à la réception, durant nos heures d'ouverture.

NOTE: La programmation est sujette à des changements sans préavis.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Visa, MasterCard, Interac, chèque et argent comptant acceptés.

Les taxes sont incluses dans le coût de l'activité.

Vous devez prévoir 12 \$ pour la carte de membre des Loisirs Montcalm. Elle est valide du 1^{er} août de l'année en cours au 31 juillet de l'année suivante.

Les non-résidents de la Ville de Québec devront déboursier un supplément de 50 %.

LES AVANTAGES À ÊTRE MEMBRES DES LOISIRS MONTCALM

15 % de rabais au restaurant Milano sur présentation de notre carte de membre (alcool exclus) ;

15 % de rabais sur l'achat de billets au théâtre Le Trident, sur présentation de notre carte de membre

Accès gratuit au Café Internet sur présentation de la carte de membre.

Accès gratuit au club de marche Select des Loisirs Montcalm.

Rabais sur certaines activités : conférences, escapades, fête d'Halloween, etc.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT SELON LA LOI DU CONSOMMATEUR

CE QU'IL FAUT SAVOIR...

REPRISE DE COURS

En cas d'absence, prenez note que la Direction des Loisirs Montcalm ne permet **aucune reprise de cours**.

JOURS FÉRIÉS

Il n'y a pas de cours lors des journées décrétées fériées. Nous considérons les jours fériés dans le calcul du nombre de semaines de cours. Sur votre facture, les jours fériés sont marqués d'un astérisque.

JOURNÉE TEMPÊTE

En cas de tempête, consultez notre site Internet et notre page Facebook





CAMP DE JOUR DE LA VILLE DE QUÉBEC

Offert durant les vacances estivales, le camp de jour est destiné aux enfants de 5 (âge au 30 septembre de l'année en cours) à 12 ans (âge maximal durant sa participation au camp). Il offre des activités de loisirs diversifiées permettant aux enfants de socialiser et de s'épanouir en participant à une vie de groupe, et ce, dans un environnement sécuritaire.

HORAIRE

Le camp de jour se déroule entre le 30 juin et le 15 août 2025. Il est d'une durée de 35 jours, du lundi au vendredi de 8 h à 17 h.

INSCRIPTION

Toutes les inscriptions se font à partir de notre plateforme Qidigo, accessible par le site suivant : www.loisirmontcalm.qc.ca

Début des inscriptions : 14 avril 2025 (18h00)

Fin des inscriptions : 5 mai 2025 23 h 59 (ou jusqu'à capacité d'accueil maximale).

La priorité étant accordée aux résidents de la Ville de Québec, les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 6 mai 2025, si des places sont disponibles.

Note : Afin d'éviter les surcharges sur la plateforme d'inscription en ligne et de faciliter le processus, il est fortement recommandé d'éviter les multiples connexions des comptes d'utilisateurs sur différents appareils électroniques.

TARIFICATION – ÉTÉ 2025

La tarification est établie grâce à l'implication financière de la Ville de Québec.

Le rabais famille s'applique uniquement aux enfants d'une même famille inscrits à une même semaine. La tarification sera majorée de 10 % pour toute inscription effectuée à partir du 6 mai 2025.

Enfant	Coût par semaine jusqu'au 5 mai 2025, 23 h 59	Coût par semaine dès le 6 mai 2025
1 ^{er} enfant	68 \$	74,80 \$
2 ^e enfant	63 \$	69,30\$
3 ^e enfant	58 \$	63,80 \$
4 ^e enfant et plus	34 \$	37,40
Enfant non-résident	N/A	155 \$



AIDE FINANCIÈRE

Toutes les familles à faible revenu, dont un ou plusieurs enfants sont inscrits dans un camp de jour offert par un organisme gestionnaire pour la Ville de Québec, sont admissibles à une aide financière.

Les organismes disposent d'un budget prédéterminé. Il est donc important de communiquer le plus tôt possible avec eux pour vérifier votre admissibilité et bénéficier d'une aide pour l'été à venir.

ENFANTS AYANT DES BESOINS PARTICULIERS – PROGRAMME D'INTÉGRATION

Votre enfant peut bénéficier de différentes mesures de soutien pour faciliter son intégration au camp de jour. Ce service peut prendre plusieurs formes, dont l'accompagnement à ratio réduit et l'aide ponctuelle. Pour connaître les conditions d'admissibilité et les modalités d'inscription, consultez le [programme d'intégration des enfants ayant des besoins particuliers](#).

Si vous croyez que votre enfant est admissible :

- Remplissez le [formulaire d'évaluation des besoins de l'enfant](#) et transmettez-le signé, **au plus tard le 1^{er} avril 2025** à l'organisme gestionnaire du camp de jour;
- Inscrivez-le au camp de jour entre le 14 avril et le 5 mai 2025 auprès de l'organisme gestionnaire.

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES AQUATIQUES

La Ville de Québec a adopté une procédure de sécurité aquatique en matière de baignade à l'intention de tous les enfants inscrits au camp de jour.

L'évaluation des compétences aquatiques a pour but de vérifier les aptitudes de tout enfant de 7 ans et plus et vise à déterminer s'il doit porter une veste de flottaison individuelle (VFI) lors des périodes de baignade au camp de jour. La décision relève des sauveteurs et est sans appel. Aucune reprise du test n'est permise.

À la date de la première journée du camp de jour, un enfant âgé de :

- **5 ou 6 ans** doit obligatoirement porter une veste de flottaison individuelle;
- **7 à 10 ans** qui sait nager doit faire une évaluation des compétences aquatiques;
- **11 ans et plus** : il est fortement recommandé de faire l'évaluation, mais elle est non obligatoire. Les parents doivent soumettre leur demande à l'organisme gestionnaire.

(Appliquer selon le cas qui concerne votre organisme) :

- Les horaires des évaluations des compétences aquatiques et les détails de l'épreuve sont communiqués par les organismes gestionnaires.

Ou

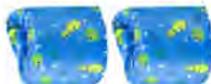
- Les organismes doivent diriger les parents vers le site Internet de la Ville pour réserver une plage horaire pour l'évaluation des compétences aquatiques.

Programmation Aquatique Adultes/Aînés - Printemps 2025

Nom de l'activité	Nombre de cours	Journée	Date de début	Date de fin	Heure	Durée par séance	Tarification	Date de congé
Aquaforme Adultes / Aînés								
Aquaforme aînés	4	Lundi	31 mars 2025	28 avril 2025	9:35 à 10:30	55 minutes	37 \$	21 avril 2025
Aquaforme aînés	4	Lundi	31 mars 2025	28 avril 2025	10:35 à 11:30	55 minutes	37 \$	21 avril 2025
Aquaforme	8	Lundi	7 avril 2025	2 juin 2025	17:25 à 18:20	55 minutes	80 \$	21 avril 2025
Aquaforme	10	Mercredi	2 avril 2025	4 juin 2025	16:15 à 17:10	55 minutes	100 \$	
Aquaforme aînés	3	Mercredi	2 avril 2025	16 avril 2025	9:35 à 10:30	55 minutes	28 \$	
Aquaforme aînés	3	Mercredi	2 avril 2025	16 avril 2025	10:35 à 11:30	55 minutes	28 \$	
Aquaforme aînés	7	Vendredi	28 mars 2025	16 mai 2025	9:35 à 10:30	55 minutes	65 \$	18 avril 2025
Aquaforme aînés	7	Vendredi	28 mars 2025	16 mai 2025	10:35 à 11:30	55 minutes	65 \$	18 avril 2025
Cours de natation adultes								
Nageur adulte 1	8	Lundi	7 avril 2025	2 juin 2025	16:15 à 17:15	60 minutes	104 \$	21 avril 2025
Nageur adulte 2	8	Lundi	7 avril 2025	2 juin 2025	17:20 à 18:20	60 minutes	104 \$	21 avril 2025
Nageur adulte 1	10	Mercredi	2 avril 2025	4 juin 2025	17:20 à 18:20	60 minutes	130 \$	
Nageur adulte 3 (entraînement)	10	Mercredi	2 avril 2025	4 juin 2025	17:20 à 18:20	60 minutes	130 \$	
Nageur adulte 2	10	Mercredi	2 avril 2025	4 juin 2025	16:15 à 17:15	61 minutes	130 \$	
Niveau	Description du niveau							
Nageur adulte 1	Initiation à l'eau (Débutant). Ce niveau est destiné aux adultes qui veulent surmonter leur peur de l'eau ou qui débutent en natation. Vous apprendrez les bases, comme nager sur le ventre et sur le dos sur une distance de 10 à 15 mètres, entrer dans l'eau en sautant et récupérer des objets en eau peu profonde.							
Nageur adulte 2	Perfectionnement des techniques. Pour ceux qui savent déjà se déplacer dans l'eau, ce niveau permet d'apprendre et de perfectionner les styles de nage comme le crawl, le dos crawlé et la brasse. Vous ferez des exercices techniques et des entraînements d'endurance pour améliorer votre posture et votre respiration tout en augmentant votre autonomie.							
Nageur adulte 3	Entraînement avancé. Ce niveau s'adresse aux nageurs qui maîtrisent déjà les bases et souhaitent perfectionner leur technique ainsi que leur endurance. Vous ferez des entraînements sur de longues distances et des sprints, tout en apprenant des techniques avancées comme le coup de pied rotatif et les sauts compacts, pour un entraînement complet.							

Programmation Aquatique Aînés - Été 2025

Nom de l'activité	Nombre de cours	Journée	Date de début	Date de fin	Heure	Durée par séance	Tarification
Aînés							
Aquaforme aînés	7	Lundi	30 juin 2025	11 août 2025	9:20 à 10:15	55 minutes	65 \$
Aquaforme aînés	7	Lundi	30 juin 2025	11 août 2025	10:20 à 11:15	55 minutes	65 \$
Aquaforme aînés	8	Mercredi	25 juin 2025	13 août 2025	9:15 à 10:10	55 minutes	74 \$
Aquaforme aînés	8	Mercredi	25 juin 2025	13 août 2025	10:15 à 11:10	55 minutes	74 \$
Aquaforme aînés	8	Vendredi	27 juin 2025	15 août 2025	9:15 à 10:10	55 minutes	74 \$
Aquaforme aînés	8	Vendredi	27 juin 2025	15 août 2025	10:15 à 11:10	55 minutes	74 \$

Aide à la décision des cours de natation pour enfants		
Parent-enfant (4 mois à 3 ans) <i>Je choisis le niveau en fonction de l'âge</i>		Ceinture de flottaison*
Parent-enfant 1	4 à 12 mois : familiarisation dans l'eau	Recommandée
Parent-enfant 2	12 à 24 mois : familiarisation dans l'eau	Recommandée
Parent-enfant 3	2 à 3 ans : familiarisation dans l'eau	Oui
Précolaire (3 à 5 ans) <i>Je choisis le niveau en fonction des aptitudes de mon enfant</i>		
Niveau	Ce que les enfants verront dans ce niveau (liste non exhaustive)	Ceinture de flottaison*
Précolaire 1	Séparation progressive du parent et de l'enfant au fil des semaines (à la fin de la session, l'enfant devrait assister seul au cours). Battre des jambes sur le ventre et le dos en position horizontale, mouiller le visage et faire des bulles avec assistance du moniteur.	Oui
Précolaire 2	Battre des jambes sur le ventre et le dos en position horizontale (3m), faire des bulles et s'immerger sans l'assistance du moniteur (avec ceinture de flottaison).	Oui
Précolaire 3	Battre des jambes sur le ventre et le dos en position horizontale (5m), sauter/rouler pour entrer à l'eau sans aide du moniteur. Retrait progressif de la ceinture de flottaison. (L'enfant ne doit plus en avoir pour le prochain niveau.)	Oui (Retrait progressif)
Précolaire 4	Battre des jambes sur le ventre, le dos et le côté en position horizontale (7m), introduction du crawl.	Non
Précolaire 5	Crawl et dos crawlé (5m) et introduction du battement de jambes de la brasse.	Non
* Ceintures de flottaisons acceptées <i>Vous devez vous procurer l'une des ceintures acceptées si nécessaire pour le niveau</i>		
Ceinture d'hippopotames (recommandée)	Ceinture avec ballon :	
 	 	
Non acceptées :		
  		
Nageur 1 à 6 : Ce que les enfants doivent déjà maîtriser pour s'inscrire dans ce niveau.		
Nageur 1	Pour les débutants qui apprennent à sauter dans l'eau avec ou sans VFI. Initiation à l'immersion, la flottaison et les déplacements de base sur le ventre et le dos. Le nageur pourra avoir une ceinture de flottaison pour ce niveau mais devra réussir les critères sans elle avant de passer au prochain niveau.	
Nageur 2	Pour ceux qui sont à l'aise de nager sans objet flottant et en eau profonde. Introduction aux styles de nage, 10 m en crawl et dos crawlé. Introduction du battement des jambes de la brasse.	
Nageur 3	Approfondissement du crawl et du dos crawlé (15 m), des plongeurs, roulades avant et appuis renversés. Introduction aux intervalles de battements des jambes (4 x 15 m).	
Nageur 4	Maîtrise du crawl, dos crawlé et brasse (bras et respiration). Déplacement sous l'eau (5 m) et réalisation de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Sprints et entraînements par intervalles (4 x 25 m).	
Nageur 5	Apprentissage des plongeurs, des culbutes arrière et des sauts groupés. Nage sur 50 m en crawl et dos crawlé, 25 m en brasse. Entraînements par intervalles : 4 x 50 m crawl/dos, 4 x 15 m brasse.	
Nageur 6	Techniques de sauvetage (sauts d'arrêt, coups de pied de sauvetage et ciseaux). Développement de la force et de l'endurance avec des sprints et des entraînements sur 300 m.	

Programmation Aquatique jeunesse - Printemps 2025

Vendredi		Samedi	Dimanche
Du 28 mars au 30 mai 2025		29 mars au 31 mai 2025	30 mars au 1er juin 2025
9 Séances (Congé le 18 avril 2025)		9 Séances (Congé le 19 avril 2025)	9 Séances (Congé le 20 avril 2025)
16h15 à 16h45 Nageur 1	16h15 à 16h45 Nageur 2	9h10 à 9h40 Parent-enfant 1-2	9h10 à 9h40 Parent-enfant 2-3
90 \$	90 \$	90 \$	90 \$
16h50 à 17h20 Précolaire 4-5	16h50 à 17h20 Précolaire 2-3	9h45 à 10h15 Parent-enfant 2-3	9h45 à 10h15 Précolaire 2-3
90 \$	90 \$	90 \$	90 \$
17h25 à 17h55 Nageur 2	17h25 à 17h55 Précolaire 4-5	10h20 à 10h50 Précolaire 1 AVEC PARENT	10h20 à 10h50 Précolaire 1 AVEC PARENT
90 \$	90 \$	90 \$	90 \$
18h00 à 18h45 Nageur 4	18h00 à 18h45 Nageur 5-6	10h55 à 11h25 Nageur 1	10h55 à 11h25 Nageur 1
100 \$	100 \$	90 \$	90 \$
 <p>NAGER POUR LA VIE</p> <p>Membre affilié</p>  <p>SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE</p>		11h35 à 12h05 Nageur 2	11h35 à 12h05 Précolaire 2-3
		90 \$	90 \$
		12h15 à 13h00 Nageur 3	12h15 à 13h00 Nageur 3
		100 \$	100 \$
		13h05 à 13h50 Nageur 5-6	13h05 à 13h50 Nageur 4
		100 \$	100 \$

Activités de conditionnement physique

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Cardio-Danse	5	Lundi	12 mai 2025	16 juin 2025	18:00 à 19:00	55 \$	83 \$

Gardez la forme tout en vous amusant ! Congé le 19 mai 2025.

Mise en forme (mardi)	6	Mardi	13 mai 2025	17 juin 2025	12:00 à 12:45	35 \$	53 \$
	8	Mardi	8 juillet 2025	26 août 2025	12:00 à 12:45	45 \$	68 \$

Ce cours offre un entraînement complet axé sur une séance aérobique suivie d'exercices musculaires au sol. Faites grimper votre cardio sur une musique aux styles variés (populaire, latine, hip-hop, disco) en explorant des mouvements de danse accompagnés d'une touche de mouvements athlétiques et de boxe.

Mise en forme (aînés)	6	Jeudi	22 mai 2025	26 juin 2025	10:15 à 11:00	55 \$	83 \$
	8	Jeudi	10 juillet 2025	28 août 2025	10:15 à 11:00	75 \$	113 \$

Entraînement fonctionnel visant à améliorer la mobilité des articulations et l'équilibre, améliorer la santé cardiovasculaire et le tonus musculaire.

Mise en forme (jeudi)	6	Jeudi	15 mai 2025	19 juin 2025	11:15 à 12:15	45 \$	68 \$
	8	Jeudi	10 juillet 2025	28 août 2025	11:15 à 12:15	60 \$	90 \$

Le cours a pour but de rééquilibrer et renforcer les muscles en douceur grâce à une méthode d'entraînement qui allie force, relâchement et souplesse. Il sert en particulier à renforcer les muscles de la ceinture abdominale qui soutiennent le dos, ainsi que le haut et le bas du corps afin de tonifier ce dernier dans son ensemble.

Parcours actifs	6	Vendredi	16 mai 2025	20 juin 2025	10:00 à 11:00	45 \$	68 \$
	8	Vendredi	11 juillet 2025	29 août 2025	10:00 à 11:00	60 \$	90 \$

Marche sur les plaines d'Abraham avec des exercices en mouvement. Stations d'exercices pour une mise en forme à l'extérieur. Pas d'équipement nécessaire. Le cours sera adapté au niveau de la clientèle. Bienvenue à tous ! Le départ du parcours se fait aux Loisirs Montcalm.

Parcours actifs (aînés)	6	Vendredi	16 mai 2025	20 juin 2025	11:15 à 12:15	55 \$	83 \$
	8	Vendredi	11 juillet 2025	29 août 2025	11:15 à 12:15	75 \$	113 \$

Marche sur les plaines d'Abraham avec exercices en mouvement. Stations d'exercices pour une mise en forme à l'extérieur. Pas d'équipement nécessaire. Le cours sera adapté au niveau de la clientèle. Le départ du parcours se fait aux Loisirs Montcalm. La clientèle visée est celle de 55 ans et plus qui ne présente pas de problème d'équilibre.

ANNE SAILLANT

Massothérapeute

CALIFORNIEN
MOMENTUM
SPORTIF

60 MINUTES - 65 \$
90 MINUTES - 90 \$

pour prendre rendez-vous

(418)-262-6291

annesailant77@gmail.com



Activités jeunesse (en salle)

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Initiation aux jeux de rôles sur table, Donjons et Dragons	6	Jeudi	15 mai 2025	19 juin 2025	17:00 à 20:00	40 \$	60 \$
	8	Jeudi	10 juillet 2025	28 août 2025	18:00 à 21:00	55 \$	83 \$

Donjons et Dragons est un jeu de rôle dans lequel les joueurs créent et incarnent des personnages fantastiques qui évoluent dans une histoire racontée par un "Maître de jeu". La partie se déroule autour d'une table, les succès et échecs seront déterminés avec des dés. Explorez les Royaumes Oubliés et découvrez les bases du jeu de rôle et les étiquettes de bons joueurs. Matériel fourni.

Donjons et Dragons (Intermédiaire)	6	Vendredi	16 mai 2025	20 juin 2025	18:00 à 21:00	40 \$	60 \$
	8	Vendredi	11 juillet 2025	29 août 2025	17:00 à 20:00	55 \$	83 \$

Donjons et Dragons est un jeu de rôle dans lequel les joueurs créent et incarnent des personnages fantastiques qui évoluent dans une histoire racontée par un "Maître de jeu". La partie se déroule autour d'une table, et les succès comme les échecs seront déterminés par des lancers de dés. Ce cours est conçu pour ceux qui ont déjà les bases acquises de D&D 5e (2014). Explorez le monde d'Eberron dans des intrigues politiques d'un monde magique en après-guerre. Matériel fourni.

Arts

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Dessin de création (débutant-intermédiaire)	6	Mardi	13 mai 2025	17 juin 2025	09:00 à 12:00	95 \$	143 \$
	8	Mardi	8 juillet 2025	26 août 2025	09:00 à 12:00	125 \$	188 \$

Ce cours est une initiation au dessin pour les apprenants sans expérience ou avec une certaine expérience. Vous apprendrez les rudiments de base, tout en développant votre esprit créatif. Des exercices en classe aideront à vous faire comprendre les différentes composantes reliées au dessin: perspective, anatomie, proportions du corps humain et théorie de la couleur.
MATÉRIAUX NÉCESSAIRES : Crayon graphite, tablette de papier, gomme à effacer...

Histoire de la peinture au Québec	6	Mercredi	14 mai 2025	18 juin 2025	13:30 à 15:30	65 \$	98 \$
	8	Mercredi	9 juillet 2025	27 août 2025	13:30 à 15:30	85 \$	128 \$

Ce cours porte sur l'évolution des arts et de la peinture au Québec au fil des siècles. L'accent est mis sur la période s'étendant de la fin du 19^e siècle jusqu'aux années 60. Chaque semaine, des documents audiovisuels viennent compléter la partie théorique du cours.

Communautaire

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Club de tricot	8	Mardi	25 mars 2025	13 mai 2025	14:00 à 16:00	Gratuit	Gratuit

Si vous recherchez l'occasion de partager votre passion et votre savoir-faire, le club tricot est l'endroit idéal! Nous souhaitons faire de ce rendez-vous un lieu de rencontres conviviales pour tisser de nouveaux liens et prodiguer de judicieux conseils dans une ambiance chaleureuse et amicale. Pensez à apporter votre matériel! Contribution volontaire.

Club du vendredi (Club social)	13	Vendredi	2 mai 2025	25 juillet 2025	13:00 à 16:00	36 \$	54 \$
---------------------------------------	----	----------	------------	-----------------	---------------	-------	-------

Aux Loisirs Montcalm, nous vous accueillons dans un milieu de vie chaleureux, propice à briser l'isolement et à encourager l'activité sociale et récréative, le tout dans une ambiance paisible. Venez socialiser, partager un café et vous amuser autour de jeux de société en bonne compagnie.

Dîners-rencontres citoyens	2	Jeudi	17 avril 2025	15 mai 2025	11:00 à 13:00	10 \$	15 \$
-----------------------------------	---	-------	---------------	-------------	---------------	-------	-------

Nous vous invitons à profiter d'un dîner avant ou après votre cours ou tout simplement à partager un repas en bonne compagnie. C'est l'occasion de faire de belles rencontres et de discuter tout en faisant bonne chère! Les inscriptions sont obligatoires afin de nous permettre d'anticiper l'achat des denrées. 1 fois par mois : 17 avril, 15 mai. (10 \$ par dîner.)

Couture

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Couture accompagnement	8	Mercredi	14 mai 2025	2 juillet 2025	14:00 à 17:00	120 \$	180 \$

Cours accessibles à tous les niveaux. Les participants découvrent ou approfondissent l'apprentissage des techniques de couture en confectionnant des projets personnels, des vêtements (adultes/enfants), des décorations ou accessoires.



CONFÉRENCES DES JARDINS

23

MARS 2025

**MOURIR DANS LA
DIGNITÉ**

13 H À 15 H

AQDMD

13

AVRIL 2025

**LA FERME DU PETIT
BONHEUR**

13 H À 15 H

MATHIEU MALTAIS

25

MAI 2025

SANTÉ MENTALE

13 H À 15 H

DRE. ALEX HAMEL

CES CONFÉRENCES VOUS SONT OFFERTES GRÂCE À



Desjardins

Caisse du Plateau Montcalm

Danse en ligne

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Danse en ligne (débutant 2)	6	Mardi	13 mai 2025	17 juin 2025	13:00 à 14:00	45 \$	68 \$

Cette activité vous aide à conserver une bonne forme physique et favorise également notre capacité à préserver notre mémoire. Il s'agit tout d'abord d'aimer la danse et d'apprécier l'écoute de la musique. C'est ainsi que danser devient réellement un plaisir qui prend tout son sens, ce qui en fait un passe-temps agréable. Ce cours est la suite du cours débutant 1 qui doit avoir été suivi pour s'inscrire à ce groupe.

Danse en ligne (intermédiaire)	6	Mardi	13 mai 2025	17 juin 2025	14:10 à 15:10	45 \$	68 \$
---------------------------------------	---	-------	-------------	--------------	---------------	-------	-------

Cette activité vous aide à conserver une bonne forme physique et favorise également notre capacité à préserver notre mémoire. Il s'agit tout d'abord d'aimer la danse et d'apprécier l'écoute de la musique. C'est ainsi que danser devient réellement un plaisir qui prend tout son sens, ce qui en fait un passe-temps agréable. Une certaine expérience est nécessaire pour participer à ce cour.

Épanouissement

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Eutonie	4	Mercredi	14 mai 2025	4 juin 2024	13:30 à 14:45	45 \$	68 \$

L'eutonie est une approche d'éducation corporelle qui vise une meilleure utilisation du corps dans la vie quotidienne et professionnelle. Des mots grecs « eu » (harmonie) et « tonie » (tonus), cette approche douce et respectueuse permet d'accompagner chaque participant dans la recherche d'un tonus musculaire ajusté et adapté à ses besoins.

Méditation guidée	4	Jeudi	15 mai 2025	5 juin 2025	12:00 à 13:00	55 \$	83 \$
--------------------------	---	-------	-------------	-------------	---------------	-------	-------

Ces rendez-vous guidés vous offrent l'opportunité d'explorer diverses avenues de la méditation. L'énergie du groupe, empreinte de partage, crée un cadre et un soutien précieux pour nourrir votre pratique personnelle.

Langues

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Espagnol débutant	6	Mardi	13 mai 2025	17 juin 2025	19:00 à 21:00	70 \$	105 \$
	8	Mardi	8 juillet 2025	26 août 2025	19:00 à 21:00	95 \$	143 \$

Débutant : Ce cours s'adresse à ceux qui ont une connaissance de base de l'espagnol : c'est-à-dire ceux qui connaissent les règles de prononciation et qui peuvent dire des phrases simples sur eux-mêmes et leur famille.

Espagnol conversationnel	6	Mercredi	14 mai 2025	18 juin 2025	19:00 à 21:00	70 \$	105 \$
	8	Mercredi	9 juillet 2025	27 août 2025	19:00 à 21:00	95 \$	143 \$

Conversation : Ce cours s'adresse à ceux qui ont déjà de bonnes bases en espagnol et qui peuvent maintenir une conversation.

Tennis

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Tennis (débutant-initié)	6	Mardi	13 mai 2025	17 juin 2025	18:30 à 20:00	120 \$	180 \$
	8	Mardi	8 juillet 2025	26 août 2025	18:30 à 20:00	160 \$	240 \$
	6	Jeudi	15 mai 2025	19 juin 2025	18:30 à 20:00	120 \$	180 \$
	8	Jeudi	10 juillet 2025	28 août 2025	18:30 à 20:00	160 \$	240 \$

Ce cours s'adresse à tous les joueuses et joueurs qui ont peu d'expérience en tennis ou qui ont déjà suivi une série de cours débutant antérieurement et qui veut apprendre et améliorer les techniques de base de chacun des coups (coup droit, revers, volée, service) tout en jouant en fond de terrain. Ce cours se déroule au Parc des Saints-Martyrs.

Tennis (intermédiaire-avancé)	6	Mardi	13 mai 2025	17 juin 2025	20:00 à 21:30	120 \$	180 \$
	6	Jeudi	15 mai 2025	19 juin 2025	20:00 à 21:30	120 \$	180 \$
	8	Mardi	8 juillet 2025	26 août 2025	20:00 à 21:30	160 \$	240 \$
	8	Jeudi	10 juillet 2025	28 août 2025	20:00 à 21:30	160 \$	240 \$

Ce cours s'adresse à tous les joueurs ayant de l'expérience en tennis ou ayant déjà suivi des cours de niveau initié. Il vise le perfectionnement de tous les coups nécessaires à la pratique du tennis, incluant les effets de balle (coups brossés et coupés). Initiation à la stratégie de match. Ce cours se déroule au Parc des Saints-Martyrs.

Mini Tennis (5-7 ans)	6	Samedi	17 mai 2025	21 juin 2025	09:00 à 10:00	80 \$	120 \$
	8	Samedi	12 juillet 2025	30 août 2025	09:00 à 10:00	105 \$	158 \$

Ce cours s'adresse à tous les enfants, âgés de 5 et 6 ans qui désirent s'initier au tennis par l'entremise de divers jeux. L'enfant apprendra à contrôler la raquette et la balle sous forme de jeux éducatifs. Apprentissage des techniques de base du coup droit, du revers, de la volée et des services sur un terrain de 12 mètres. Le matériel nécessaire est fourni. Ce cours se déroule au Parc des Saints-Martyrs.

Tennis junior débutant (7-9 ans)	6	Samedi	17 mai 2025	21 juin 2025	10:00 à 11:00	80 \$	120 \$
	8	Samedi	12 juillet 2025	30 août 2025	10:00 à 11:00	105 \$	158 \$

Ce cours s'adresse à tous les enfants, âgés de 7 à 9 ans qui désirent apprendre à jouer au tennis. Apprentissage des techniques de base du coup droit, du revers, la technique de la volée et des services sur un terrain de 18 mètres. Aucune expérience de jeu n'est requise. Le matériel nécessaire est fourni. Ce cours se déroule au Parc des Saints-Martyrs.

Tennis junior initié-inter (10-12ans)	6	Samedi	17 mai 2025	21 juin 2025	11:00 à 12:00	80 \$	120 \$
	8	Samedi	12 juillet 2025	30 août 2025	11:00 à 12:00	105 \$	158 \$

Ce cours s'adresse à tous les jeunes âgés de 10 à 12 ans qui désirent apprendre ou perfectionner le tennis par l'entremise d'exercices techniques et de déplacement. Les joueurs apprendront à faire des coups droits, des revers, la technique de la volée, des smashes et des services. Les joueurs joueront des parties et apprendront à compter les points. Le matériel nécessaire est fourni. Ce cours se déroule au Parc des Saints-Martyrs.

Visite guidée

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date	Heures	Coût (Membres)	Coût (Non membres)
Visite guidée : Apikol - Distillerie & Hydromellerie "De l'abeille à la bouteille"	1	Jeudi	29 mai 2025	13h30 à 15h30	30 \$	45 \$

Apikol - Distillerie & Hydromellerie "De l'abeille à la bouteille" :

En parfaite symbiose avec ses abeilles, Apikol met en valeur le fruit de leur travail dans chacune de ses bouteilles.

Venez explorer l'univers d'Apikol lors d'une visite guidée qui vous plongera au cœur de la production. De l'interprétation de l'abeille à l'extraction du miel, en passant par la fermentation, la distillation, le vieillissement, la formulation et, enfin, l'embouteillage, vous découvrirez chaque étape de ce savoir-faire unique.

Pour parfaire l'expérience, vous aurez l'opportunité de déguster trois de leurs produits phares, directement à la source !
Point de rencontre à 13h30 : 627 boulevard Charest E, G1K3J5 Québec. Les places sont limitées.



Yoga

Nom de l'activité	Nombre de séances	Jour	Date de début	Date de fin	Heures	Coût (Résidents)	Coût (Non résidents)
Yoga Vinyasa	8	Mardi	8 juillet 2025	26 août 2025	19:00 à 20:00	110 \$	165 \$

Le cours de Vinyasa offre un moment de dynamisme et de fluidité. Axé sur l'enchaînement des postures (asanas) synchronisé avec la respiration (pranayama), il permet d'améliorer l'endurance, la souplesse et la force tout en apaisant l'esprit. Chaque mouvement est relié à une respiration, créant un flot continu qui permet de ressentir pleinement l'énergie de la pratique. Accessible à tous les niveaux, ce cours stimule le corps tout en favorisant la concentration et la vitalité.

Yoga Hatha	8	Mercredi	9 juillet 2025	27 août 2025	18:30 à 19:30	110 \$	165 \$
-------------------	---	----------	----------------	--------------	---------------	--------	--------

Le cours de Hatha offre un moment de détente et de recentrage. Axé sur des postures (asanas) et des exercices de respiration (pranayama), il permet d'améliorer la souplesse, la force et l'équilibre tout en apaisant l'esprit. Chaque posture est maintenue de trois à cinq respirations, ce qui permet de comprendre, ressentir et véritablement incarner la posture. Accessible à tous les niveaux, ce cours favorise la détente musculaire et contribue à réduire le stress.

Yoga Yin restaurateur	8	Mercredi	9 juillet 2025	27 août 2025	19:30 à 20:30	110 \$	165 \$
------------------------------	---	----------	----------------	--------------	---------------	--------	--------

Le cours de Yin Restaurateur offre un moment de relaxation profonde et de régénération. Axé sur des postures (asanas) tenues de trois à cinq minutes et des exercices de respiration (pranayama), il permet de relâcher les tensions, d'améliorer la souplesse et de calmer le système nerveux. En tenant les postures sur une longue durée, on atteint les tissus profonds, notamment les tissus conjonctifs et les fascias. Accessible à tous les niveaux, ce cours régénère le corps et l'esprit.

LA SANTÉ MENTALE

PAR DRE ALEX HAMEL, PSYCHOLOGUE

DIMANCHE 25 MAI À 13H

CONFÉRENCE



**100 % DES BÉNÉFICES
SERONT REMIS À
ENTRAIDE FRÉDÉRIC**

10 \$

milano

pizzeria

DE LA BONNE PIZZA,
MAIS *pas juste ça!*



Artisans de la pizza
depuis plus de
55 ANS !

*Un commerce fier
d'être établi dans le
quartier Montcalm*

194, Crémazie Ouest
418.529.2919
restomilano.ca

Le restaurant **Milano** offre
un rabais aux membres
des Loisirs Montcalm,
sur présentation de leur
carte de membre.

Certaines restrictions s'appliquent,
Réservation requise.





Boutique Accès-Santé

Liste des produits



Produits divers

2 portions

Cuisse de poulet sauce
BBQ 7\$

Dinde au jus 7\$

Filet de morue sauce
béarnaise, riz et légumes 7\$

Macaroni à la chinoise 7\$

Macaroni tomates/gratin 7\$

Ragoût de boulettes 7\$

Riz frit au porc et aux
légumes 7\$

Pain de viande 7\$

Pâté chinois 7\$

Lasagne 11\$

Pâtés

Format 9 "

Pâté à la viande 8\$

Pâté au poulet 8\$

Pâté mexicain 8\$

Pâté au saumon 8\$

Végétariens

32 oz

Chili 7\$

Sauce Spaghetti 7\$

Sauces

Sauce à Spag. - 500 ml 5\$

Sauce à Spag. - 32 oz 8\$

Soupes

32 oz

Potage du moment 5\$

Soupe aux légumes 5\$

Soupe aux pois 5\$

Desserts

Format 9 "

Tarte au sucre 6\$

Tarte aux fruits 6\$

Tarte aux pommes 6\$



La boutique Accès-Santé a le plaisir de vous proposer des repas congelés à très bas prix, accessibles à tous et sans critère d'admissibilité. Familles, étudiants, aînés, travailleurs... tout le monde y trouve son compte !

Ouvert les mercredis entre 15 h et 17 h, ainsi que les samedis entre 9 h 30 et 11 h.

N'oubliez pas d'apporter vos sacs !

*Les prix sujets à changement sans préavis

IGA

DESCHÊNES

255, chemin Sainte-Foy
Québec QC G1R 1T5
418-524-9890

**Des
récompenses
plein le panier**



Scène 

**Profitez d'offres
en circulaire
et de promotions
hebdomadaires**

**On se fait un plaisir
de vous faire plaisir**

Bières de microbrasseries | Grande sélection de produits biologiques
Repas sur le pouce et mets cuisinés | Service de coupe de fruits | et plus !

IGA Deschênes : Impliquée dans la communauté depuis plus de 30 ans