



Groupe  
naturiste  
de Québec

# Lis Nusité de Québec

Le bulletin de liaison des membres du Groupe naturiste de Québec (GNQ)

Volume 2, numéro 4

Septembre 2012

## Viva Catalunya!

Par Pierre C.

Notre 25<sup>e</sup> anniversaire de mariage a débuté en Espagne.

Le choix de notre destination, pour cette occasion, s'était arrêté sur Barcelone, en Catalogne, il y a plusieurs années déjà.



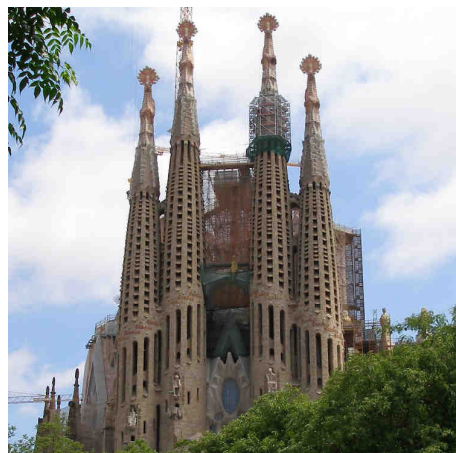
L'attraction pour ce vieux pays était magnétique pour moi : l'architecture géniale de Gaudí, la plage, les tapas, etc.

L'UNESCO a classé l'ensemble de l'œuvre d'Antoni Gaudí au patrimoine mondial de l'humanité, c'est dire son génie!

Il aurait puisé son inspiration en observant la nature, tout simplement.

De plus, des calculs d'ingénierie moderne ont tous validé ses structures fascinantes et insolites datant de la fin du 18<sup>e</sup> siècle.

L'œuvre majeure de Gaudí s'appelle la *Sagrada Família*. Elle est qualifiée de nos jours d'allégorie à Dieu...



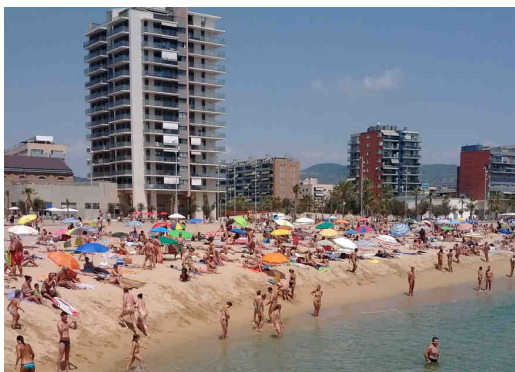
À Barcelone, l'efficacité du système de transport en commun est tout simplement renversante. D'une facilité d'utilisation déconcertante, il nous a permis de nous déplacer au beau milieu de la marée de touristes, et ce, sans problème.

Le métro passant sous les artères principales, nous pouvions ainsi éviter la foule circulant sur la Rambla, une avenue qui est un haut-lieu du tourisme de Barcelone, dans ces wagons tous climatisés.

Parlant de chaleur, l'Espagne est championne en la matière! Lors de notre passage, la température de jour était d'environ 35 degrés, nettement sous la normale pour le mois de juillet!

Vous pouvez imaginer qu'avec de telles températures, les habitudes des touristes comme nous s'en trouvent passablement modifiées : le matin, la plage; le déjeuner, vers 10-11 heures; la sieste, jusqu'à 3 heures; le lunch aux tapas, au resto ou dans les bars, et le dîner, vers 20 heures. Inutile de vous dire que le dodo survient très tard.

Tant qu'à aller à la plage, pourquoi ne pas aller sur une plage naturiste? Tel a été notre choix. Ayant déjà une idée des habitudes naturistes catalanes, j'ai tout de même été étonné par la tolérance civile vis-à-vis cette pratique, ce qui m'a impressionné. La plus belle plage pour la limpidité de son eau que nous avons trouvée à proximité de Barcelone est celle de Badalona. Moyennant 1 euro, qui correspond au prix du billet T10 du Transport métropolitain de Barcelone (TMB), nous avons pu nous rendre du quartier Barcelonetta où nous habitons (dans un petit appartement très modeste, au bout de 50 marches, au 4<sup>e</sup> étage) jusqu'à Badalona. Après un court trajet pour prendre le bus, à deux pas, transférer dans le métro et, ensuite, faire 15 minutes en train de banlieue, nous voici, 45 minutes plus tard, nus sur la plage de Badalona!



Sur le bord de la mer Méditerranée et « toujours en ville », devant des tours

d'habitation, les gens arrivent en famille sur ce bout de plage de quelque cents mètres qu'ils occupent simplement et naturellement. En discutant avec les habitants (en anglais), je comprends que le maire actuel tente de s'opposer à cette pratique ancrée dans les mœurs catalanes. Ce serait bien dommage de perdre cette tradition qui est bien installée en Catalogne.

En général, disons que, comme partout ailleurs en Espagne, toutes les plages ont un coin naturiste, mais il faut le trouver! La plage de San-Sebastián a bien une section naturiste, mais c'est par le clivage d'une foule de plusieurs dizaines de milliers de personnes que cette zone se détermine, là comme sur les autres plages de Barcelone. Ici encore, la tolérance des gens face à la nudité urbaine est fascinante



Fait intéressant, une autre activité est elle aussi reconnue comme patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Il s'agit des *castells*, ces tours humaines composées de personnes de toutes générations.

Lors de notre passage, une rencontre avait lieu entre plusieurs *castells*, dans une atmosphère festive et estivale.

À la base, on trouve les gaillards les plus solides et, 6 ou sept étages plus haut, un garçon d'environ 7-8 ans, qui lève le bras vers le ciel, un bref instant, dans une ultime salutation.

Ils redescendent ensuite comme ils sont montés, c'est-à-dire pieds nus, sur les épaules et les hanches de leurs coéquipiers.



Enfin, la Costa Brava! Imaginez les corsaires espagnols mouillant dans **cette** crique, devant **cette** plage, pour débarquer leur butin!

Eh bien, nous y étions...



## **Le GNQ au Festival naturiste 2012 : une présence remarquée!**

Par Michel M.

Du 1<sup>er</sup> au 5 août, avait lieu, à La Pommerie, le 9<sup>e</sup> Festival naturiste conjoint de la Fédération québécoise de

naturisme (FQN) et de la Federation of Canadian Naturists (FCN). L'exécutif du Groupe naturiste de Québec (GNQ), qui en était à sa première participation à ce festival, y a alors présenté un atelier intitulé *Le naturisme en région*. Cet atelier se voulait un partage de notre expérience de formation d'un groupe tout en décrivant les préoccupations et les intérêts des naturistes qui habitent en région. Pour sa part, Réal, conseiller auprès de l'exécutif, a présenté un très intéressant atelier d'initiation à la réflexologie plantaire.



Entre 12 et 20 personnes ont participé à ces deux ateliers qui étaient au programme du Festival, le jeudi 2 août, et tous deux ont suscité un vif intérêt. À l'issue de ces présentations, les membres de la petite délégation du GNQ (Constance, Michel G. Pierre, Réal et Michel M.) affichaient une grande satisfaction et un immense sentiment de fierté.



Le Festival a été l'occasion, pour nous, de faire connaissance avec les dynamiques membres de la FCN et d'échanger avec eux sur la réalité du naturisme au Canada anglais. Les festivaliers provenaient majoritairement de l'Ontario et des Maritimes et, chose étonnante, peu de naturistes québécois y ont participé alors que le Festival se tenait pourtant, cette année, au Québec. D'autre part, la présence de la FQN a été plutôt discrète pendant l'événement faisant en sorte qu'il était, à certains moments, difficile pour les festivaliers québécois d'obtenir des services en français.

Nous avons été en mesure de constater que l'organisation de ce festival représente un travail colossal et nous devons souligner l'efficacité et l'engagement de Diane McGee de la FCN, la principale organisatrice.



Nous avons aussi participé à d'autres ateliers comme celui sur la revue *Going Natural – Au naturel*, sur l'avenir de la FCN et même sur la façon dont les naturistes réagissent à l'érection spontanée ou provoquée, en milieu naturiste! Inutile de dire que de tels sujets ont suscité des échanges animés et fort enrichissants. Comme certains ateliers n'étaient dispensés qu'en anglais, un service de traduction simultanée avait été prévu et c'est un membre du GNQ,

Jimmy, qui a fait, à cet égard, un travail remarquable.

Au terme du Festival, durant le souper de clôture, des prix de présence furent tirés. Le grand prix, un séjour au réputé Club Orient de Saint-Martin, dans les Antilles françaises, a été gagné par nul autre que... Réal, que nous félicitons chaleureusement!






Comme le Festival coïncidait avec l'excursion annuelle du Groupe naturiste de Québec à La Pommerie, pas moins de vingt membres ou sympathisants de notre groupe y sont passés, à un moment ou à un autre, pendant cette période.

En terminant, nous considérons notre participation à cet événement naturiste majeur comme une expérience globalement positive qui fut propice à des rencontres des plus intéressantes, et ce, même si le Festival avait une saveur davantage canadienne que québécoise.

## Calendrier des activités naturistes d'intérieur pour la saison 2012-2013

Par la rédaction

Voici, pour la saison automne 2012 et printemps-hiver 2013, les activités intérieures proposées par le Groupe naturiste de Québec.

Piscine	
Spa	
Brunch	
Yoga	
Congés fériés	

2012						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
<b>SEPTEMBRE</b>						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
<b>OCTOBRE</b>						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
<b>NOVEMBRE</b>						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
<b>DÉCEMBRE</b>						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2013						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
<b>JANVIER</b>						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
<b>FÉVRIER</b>						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARS						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
AVRIL						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
MAI						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

De plus, nous sommes présentement à la recherche d'un gymnase pour permettre aux plus sportifs d'entre nous de se dépenser au volley-ball, au badminton, etc. Si vous avez des suggestions d'endroits, n'hésitez pas à nous en faire part.

## Bientôt, l'AGA de la FQN

Par Réal P.

D'ici quelques semaines, comme membres, nous serons invités à l'assemblée générale annuelle (AGA) de la Fédération québécoise de naturisme. En fait, l'AGA est l'occasion, pour les membres du conseil de nous présenter un bilan de leurs réalisations de l'année qui vient de s'écouler, de modifier, au besoin, les règlements de la Fédération et de nous permettre d'élire ou de réélire des candidats afin de combler des postes vacants d'administrateurs au sein du CA. Chaque membre en règle de la FQN a alors la possibilité d'émettre son

opinion, de faire des propositions et de participer aux différents débats.

Par conséquent, c'est une occasion privilégiée de rencontrer les membres du conseil d'administration que nous avons mandatés pour administrer la Fédération et à qui nous avons confié les destinées du naturisme québécois.



Contrairement à ce que plusieurs personnes pensent, le fait d'assister à l'AGA ne veut pas dire qu'il faille absolument se présenter à un poste au conseil et même, quand les personnes sont proposées, elles ont toutes le loisir de refuser. La participation à l'assemblée est de première importance pour exprimer, comme naturistes et comme membres de cette fédération, nos besoins, nos préoccupations et même, de proposer des projets qui contribueront à assurer l'avenir, à court, à moyen et à long terme, de notre mode de vie. De plus, le fait d'être présents pour l'élection de nos administrateurs est aussi un geste très important afin de s'assurer que ceux-ci soient en mesure de remplir le mandat que nous leur confierons.

Pour ceux et celles qui aimeraient se présenter à l'un des postes vacants, sachez que c'est une expérience extrêmement enrichissante à tous points de vue. C'est très stimulant de pouvoir ainsi participer aux décisions et aux orientations relatives au naturisme québécois. J'ai énormément appris sur la nature humaine, sur les relations interpersonnelles, sur la composition et les rouages d'un conseil d'administration

ainsi que sur les grands enjeux entourant la pratique du naturisme au Québec. J'ai eu l'opportunité de rencontrer et de côtoyer, que ce soit aux réunions du conseil ou lors d'activités et d'événements naturistes, des personnes extraordinaires qui partagent ma vision et croient fermement aux bienfaits du naturisme.

Vous me direz peut-être : « si c'était aussi intéressant, pourquoi n'y es-tu pas resté? » En fait, j'ai quitté mes fonctions en très bons termes avec les membres du conseil et ma décision de quitter mon poste d'administrateur et de président relève principalement d'un manque de disponibilité de ma part, dû à de nouvelles responsabilités professionnelles qui se sont ajoutées au cours de l'hiver. Je continue toutefois à m'engager en faveur de la cause naturiste, au sein du GNQ, en tenant compte de mon emploi du temps. Je ne renonce pas, bien au contraire, à m'engager à nouveau auprès du CA de la FQN pour la réalisation de certains travaux ou projets particuliers, notamment au sein de comités de travail.

Comme vous savez, notre président, Yves D. Mercier, a récemment lancé un appel à ceux et celles qui auraient un peu de temps à consacrer à la Fédération, à titre bénévole. Il ne s'agit pas nécessairement d'un engagement très lourd car plus nous serons nombreux à aider, moins la tâche sera lourde et plus nos actions auront une portée importante.

La Fédération, qui célèbre ses 35 ans cette année, représente un patrimoine important pour nous, les naturistes du Québec. À travers les années, nos prédécesseurs ont beaucoup contribué à

faire connaître le mode de vie naturaliste et il n'en tient qu'à nous de poursuivre cette œuvre, à en écrire l'histoire présente et à lui assurer un avenir prometteur pour que les générations futures puissent, elles aussi, profiter des bienfaits du naturalisme. On ne peut comparer la FQN à n'importe quelle fédération sportive ou de loisirs, car nous venons toucher ici à une manière de penser et de vivre.



Il faut donc soutenir notre fédération, s'y engager sérieusement et aider, dans la mesure de nos possibilités, les personnes que nous avons élues au conseil. Je l'ai répété à plusieurs reprises pendant mon mandat, la FQN ne peut fonctionner sans l'apport des bénévoles.

Nous avons avantage à nous unir et à collaborer afin de faire progresser ce mode de vie qui nous tient tellement à cœur et la première étape est de démontrer notre intérêt pour la cause en assistant nombreux à notre AGA.

### **Une nouvelle chronique : Les naturalistes des régions**

Par la rédaction

Avec le présent numéro, nous inaugurons une nouvelle chronique pour donner la parole aux naturalistes de partout au Québec. Nous commençons par l'Abitibi-Témiscamingue.

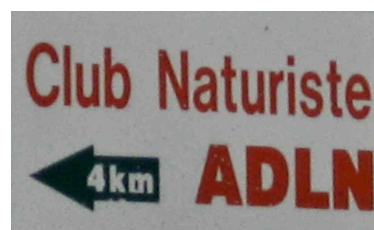
Bonne lecture!

### **Les naturalistes des régions L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE**

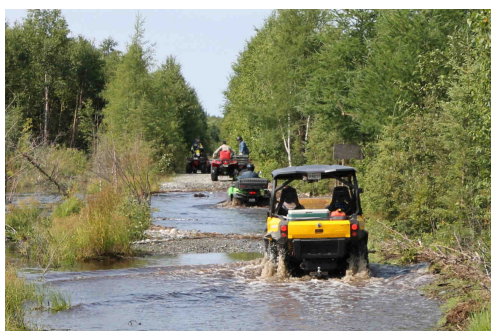
#### ***Les amis de la nature, aussi vrais que nature***

Par M.J. (Collaboration spéciale)

Fondé il y a près de 30 ans, le club des Amis de la nature, situé à Rouyn-Noranda, porte très bien son nom. On est assuré d'une déconnexion totale, sur ce terrain sans électricité. Simplicité volontaire, une ligne électrique aurait coûté plus de 40 000 \$, il y a 20 ans. Une rapide visite du terrain permet de constater que le confort n'en est pas sacrifié pour autant. Salle communautaire, bloc sanitaire très propre avec douches, sauna et eau chaude, il y a là plus que l'essentiel. Les installations du terrain sont planifiées avec ingéniosité. Tous les terrains, bien boisés, sont alimentés en eau. Les visiteurs, en couple avec ou sans enfants, peuvent y passer la journée. Des terrains de camping sont aussi disponibles si on veut y coucher. Comme il s'agit d'un club privé, mieux vaut annoncer son arrivée si on prévoit un séjour. Le prix s'élève à 15 \$ par couple pour la journée et à 25 \$ par couple par nuitée. Le téléphone est 819 768-2791 et l'adresse, 6255, avenue Larivière, Rouyn-Noranda (route 117, Rouyn-Noranda, Québec). L'adresse municipale est trompeuse, la ville de Rouyn-Noranda couvre l'ensemble de l'ancienne MRC, le terrain se trouve bel et bien en pleine forêt.



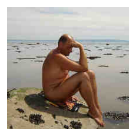
Les activités possibles sont variées. On peut simplement profiter de la nature et de la plage, se baigner, faire de la natation ou du pédalo. On a ici l'occasion d'admirer les nuits étoilées dans un environnement sans pollution lumineuse. En août, plusieurs prennent plaisir à observer les Perséides près du lac. Les plus sportifs apprécieront le terrain de volley-ball. Si on aime les jeux, on trouve aussi un bon choix.



Côté animation, la chaleur humaine ne manque pas. L'accueil des membres se révèle toujours ouvert et amical. Trop, peut-être, parfois... À preuve, une famille de canards s'est installée trop près de la plage, attirée par l'hospitalité proverbiale des membres. On demandera désormais de ne pas nourrir les animaux sauvages, histoire de préserver une certaine distance et de maintenir l'espace de baignade conforme. N'empêche que c'était charmant de voir circuler cane et canetons parmi nous sur la plage.



Au cours de l'été, plusieurs lancent des initiatives généralement assorties de repas collectifs. Les organisateurs annoncent leur activité au tableau d'affichage du bloc sanitaire et tous peuvent s'y joindre. Il y a eu, certaines années, des ateliers de teinture, qui ont donné des résultats très photogéniques. Cette année, l'été a connu son joyeux cortège de sorties : quad, d'arbre en arbre. Sur place, journée hot-dog, méchoui, épluchette, soirée spaghetti. En bout de piste, un été bien rempli. Les soirées se terminent souvent en groupe autour d'un feu de camp au son de la guitare. On apporte sa chaise et le groupe s'étire. On échange joyeusement, sans bruit excessif. Bye, bye, stress. Joie de vivre et retour aux racines assurés!



## La vie naturiste

Par Réal P.

### *Portrait de la pratique du naturisme au Québec*

Il y a quelques semaines, je suis tombé par hasard sur une intervention que je déposais sur les forums, il y exactement deux ans, alors que j'affirmais que les plages libres représentaient un potentiel intéressant pour assurer la relance, la revitalisation et le développement du naturisme.

Comme la situation a bien peu évolué depuis ce temps et que le sujet est plus que jamais d'actualité, il m'est apparu pertinent de dresser une sorte de portrait de notre pratique du naturisme, ici au Québec.

En fait, nous pouvons diviser la pratique du naturisme québécois en trois grands volets : les centres naturistes, les plages libres et les activités urbaines. Nous nous attarderons à chacun, mais au départ, il faut considérer qu'ils sont tous importants, mais que leur influence sur l'avenir du naturisme dépendra des volontés et de la vision des différents intervenants.

- *Les centres naturistes*

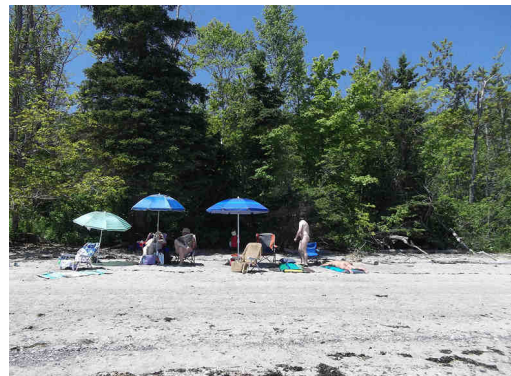
Ceux qui me connaissent savent que ma préférence va depuis toujours à la pratique en centre. J'avoue qu'il s'agit d'une préférence bien personnelle basée sur un sentiment de sécurité que procure l'encadrement offert par les centres et par le fait que la nudité soit obligatoire lorsque la température le permet. À mes débuts comme naturiste, il y a près de 25 ans, j'ai bien sûr expérimenté, tant les plages libres que quelques centres naturistes. Il y a différents genres de centres et il s'agit de trouver celui qui correspond le mieux à nos intérêts et celui au sein duquel nous nous sentons bien et à l'aise.



Dans l'état actuel des choses, je pense que la relance du naturisme ne passera malheureusement pas par les centres puisque la majorité de ceux-ci fermeront probablement leurs portes ou seront vendus à des intérêts textiles, à plus ou moins brève échéance, en raison du manque de relève et des effets de plusieurs décennies de pratique discriminatoire qu'ils ont eux-mêmes instaurés afin d'éloigner certaines catégories de naturistes. Les centres qui survivront seront ceux qui auront accepté de se renouveler, d'amorcer un grand virage afin de tenir compte des besoins de la clientèle naturiste et de la diversité des modes de vie d'aujourd'hui. Une part importante des naturistes du Québec n'a pas évolué au même rythme que le reste de la société, notamment en ce qui a trait au concept de la famille et c'est bien triste.

- *Les plages libres*

De ce côté-là non plus, les choses ne sont pas nécessairement simples. Ces lieux ne font l'objet d'aucune réglementation et les personnes qui choisissent de les fréquenter le font à leurs propres risques. Il existe quelques plages libres au Québec, mais aucune n'est reconnue officiellement par les autorités gouvernementales.



En fait, plusieurs endroits où la pratique du naturisme était pourtant tolérée depuis de nombreuses années ont disparu. Pourquoi? Des plaintes de la population et la fermeture de nos gouvernements face au naturisme, tant au Québec qu'au Canada : on n'a qu'à penser aux arrestations survenues au Lac Meech, à l'automne 2011, ainsi qu'au renforcement de la répression policière dans ce secteur, depuis le printemps dernier.

Cette fermeture d'esprit me fait parfois peur, car j'ai l'impression que nous avons régressé et que nous revenons petit à petit à l'époque de la « Grande noirceur » alors que, sous l'emprise de la religion, on considérait le corps humain et, en particulier, les parties génitales comme quelque chose de laid et de sale qu'il fallait absolument cacher. Même si notre société s'est laïcisée, cette tendance au puritanisme est observable chez nous et aussi, ailleurs. Chaque fois que nous perdons un lieu naturiste, si petit soit-il, cela représente une catastrophe pour la communauté naturiste toute entière.

Un autre problème touchant les plages libres vient de cette minorité d'individus, davantage animés par leurs fantasmes de voyeuristes et d'exhibitionnistes qui viennent sur les plages et ruinent nos efforts en adoptant des comportements inappropriés. Ce ne sont pas des naturistes; ils sont peu nombreux, mais leurs actions malsaines ont des conséquences extrêmement négatives sur notre avenir, car ils ternissent notre réputation auprès du grand public.

Tout cela vient donc relancer le débat entourant la reconnaissance officielle,

par les autorités, des plages libres et autres endroits dédiés aux naturistes ou du moins, considérés *clothing optional* comme on le dit en anglais.

De tels endroits comportant une zone bien définie, assortie d'indications appropriées, évitent aux gens qui ne le souhaitent pas, de voir des personnes nues tout en procurant une sécurité aux naturistes. De manière générale, les naturistes qui ont l'opportunité de profiter de ces endroits exercent une surveillance informelle des lieux tout en les conservant dans leur état naturel.

Nous retrouvons ce genre d'endroits partout dans le monde, notamment dans plusieurs pays d'Europe, parfois en plein cœur des centres-villes. Les naturistes ont ainsi la possibilité de vivre tranquillement et sereinement leur mode de vie et prouvent que la cohabitation avec la population textile est tout à fait possible.



*La magnifique plage de Cap-aux-Oies, aux Éboulements*

Les plages libres comportent des avantages pour les personnes qui veulent s'initier au naturisme. Le fait de ne pas être obligé de se dévêtir et de pouvoir s'acclimater à la nudité publique, à son propre rythme, plaira à certains. Elles peuvent aussi constituer une alternative pour les couples dont l'un des conjoints

n'est pas naturiste car cela leur permet d'être ensemble tout en respectant les souhaits et préoccupations de chacune et de chacun. Par contre, pour d'autres personnes, cela pourra être un frein à leur initiation au naturisme en créant un malaise de se dévêtir devant des gens habillés; ces personnes auront alors davantage à tenter leur première expérience dans un centre naturiste.

La reconnaissance des plages libres est un dossier complexe qui doit faire l'objet d'une collaboration serrée entre la communauté et les organisations naturistes, telle que la FQN. Comme naturistes, c'est à nous d'explorer, de dénicher des endroits, de se les approprier, d'en faire la publicité, de les documenter et de les soumettre à la Fédération qui pourra alors approcher et talonner les autorités de tous les paliers de gouvernement afin que de nouveaux accès nous soient éventuellement donnés.

- *Les activités urbaines*

Les activités urbaines sont particulièrement importantes pour permettre aux naturistes de pratiquer des activités sportives, récréatives ou de détente dans un contexte de nudité sociale.

Elles contribuent à renforcer le réseau naturiste et à briser l'isolement pendant la saison froide qui s'avère très longue au Québec. Depuis que nous avons des activités dans notre région, nous pouvons affirmer qu'une communauté naturiste est maintenant solidement établie et active dans la Capitale-Nationale. L'organisation de ces activités devrait être l'affaire de groupes locaux ou régionaux qui sont les plus en mesure

d'évaluer le type d'activités qui plaira aux naturistes de leur région et sera susceptible de répondre à leurs besoins. Cela s'applique également aux grands centres, comme Montréal, dont les naturistes ont, eux aussi, leurs besoins particuliers.



En conclusion, il est difficile de prédire la direction que prendra la pratique du naturisme au Québec au cours des prochaines années. Comme je le mentionnais au début de cette chronique, cela dépendra de la volonté, de l'ouverture d'esprit et du type de collaboration qui s'établira entre les parties en présence. Une chose est certaine, c'est que tout le monde devra mettre l'épaule à la roue, mettre de côté ses intérêts personnels pour le bien de la cause, pour le bien des générations qui nous suivent.

# B a b i l l a r d

## **PISCINE**

Les samedis 15 septembre, 13 octobre et 10 novembre 2012, de 19 h 30 à 21 h.

---

## **SPA**

Les samedis 29 septembre et 27 octobre 2012, de 19 h 30 à 22 h.

---

## **BRUNCH**

Les dimanches 30 septembre et 28 octobre 2012, de 10 à 14 h.

---

## **YOGA**

Les samedis 22 septembre, 20 octobre, 3 et 17 novembre ainsi que 1<sup>er</sup> décembre 2012,  
de 15 h 30 à 17 h.

---

**POUR EN SAVOIR PLUS**

Blogue : <http://natquebec.wordpress.com>

**POUR NOUS JOINDRE**

Courriel : [natdequebec@gmail.com](mailto:natdequebec@gmail.com)