

Activités pour les adolescents et les adultes - Volet sportif

Insanity / zumba / pound

Du 18 septembre au 20 novembre 2017
Les lundis de 19h à 20h
Gymnase de l'école Notre-Dame-du-Rosaire
Session de 10 cours 95\$ / à la fois 12\$
Pour inscription, contactez le 418-228-9250 poste 107
Instructeurs : Magaly L. / Valérie L. / Valérie B.

Adieu Surplus

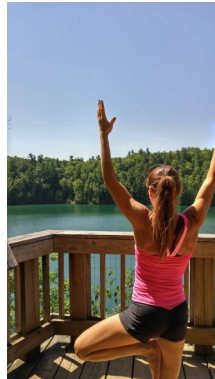
Du 19 septembre au 21 novembre 2017
Les mardis à 19h
Cour d'école, en cas de pluie à l'intérieur
Session de 10 cours 109 \$ /minimum 8 inscriptions
Inscription : Cardio4saisons.com ou Facebook
Instructeur : Chantal 418-227-1470

L'entraînement par intervalles à intensité élevée («HIIT») comporte l'utilisation de brèves périodes d'activité intensive entrecoupées de périodes de récupération. Cette forme d'entraînement est reconnue pour être très efficace pour perdre du poids tout en maintenant la masse musculaire et en aidant à améliorer l'endurance physique.

Hatha yoga

Du 13 septembre au 15 novembre 2017
Les mercredis à 13h30
Salle municipale ou en plein air selon la température
Session de 10 cours 109 \$ /minimum 8 inscriptions
Inscription : Cardio4saisons.com ou Facebook
Instructeur : Chantal 418-227-1470

Le Hatha Yoga intègre la combinaison de postures, d'exercices de respiration et de relaxation. Il permet de déloger les tensions, d'assouplir et de tonifier l'ensemble du corps. Un moment de retour à soi permettant d'apaiser l'esprit, de se recentrer et de retrouver sa vitalité. Bienvenue aux femmes enceintes.



- Volet ludique

Cerveau actif

25 septembre au 11 décembre 2017
Les lundis de 13h à 15h30,
Session de 12 cours 30 \$
Salle municipale
15 inscriptions minimum

Un club de lecture :

échange au sujet de livres que vous avez aimés
Date à déterminer selon les disponibilités
Pour les intéressés, on vous invite à communiquer auprès de la coordonnatrice en loisirs et culture

Séance d'informations en Sécurité Routière

Dimanche 12 novembre 2017
Pour les aînés et tous ceux qui désirent actualiser ces connaissances
Aucune inscription préalable
Salle municipale

- Volet technologie

15 novembre **Initiation à Facebook**
22 novembre **Initiation à la tablette Ipad**
29 novembre **Initiation à la tablette Android**
Salle municipale, de 9h à 12h
10 \$ / atelier payable en argent, sur place

Activités libres

Sentiers de raquette

Départ des sentiers : Chalet de l'OTJ
Ouverture dès la première chute de neige
Raquettes disponibles en location
2\$ / Personnes
5\$ / Famille

Patinoire extérieure

Surveiller la page web pour l'horaire de la patinoire

Bibliothèque

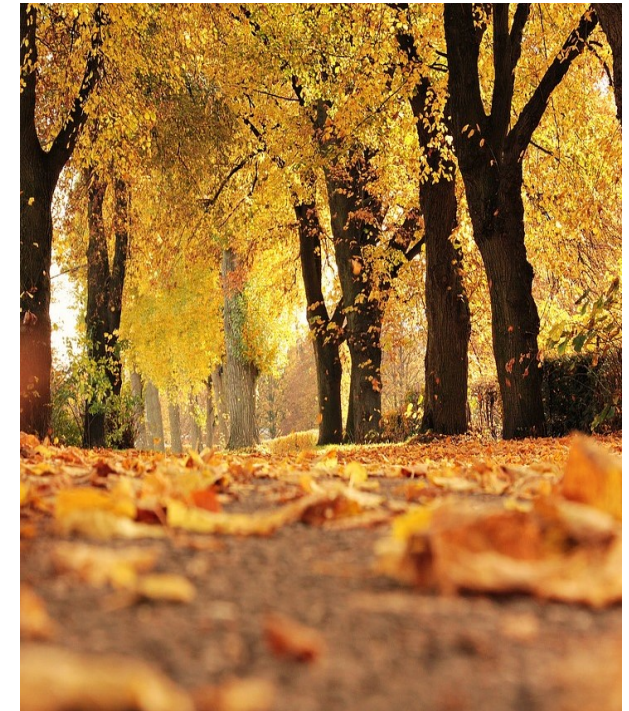
Heures d'ouverture : Dimanche : 10 h 30 à 12 h
Mardi : 19 h 00 à 20 h 30
Jeudi : 18 h 30 à 20 h 30

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Catherine Turcotte
Coordonnatrice en loisirs et culture
Municipalité de Saint-Benoît-Labre
216, route 271 Saint-Benoît-Labre, QC, G0M 1P0
Téléphone : 418-228-9250 poste 107
www.saintbenoitlabre.qc.ca

PROGRAMMATION LOISIRS ET CULTURE

AUTOMNE 2017



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-BENOÎT-LABRE
216, route 271
Saint-Benoît-Labre
(Québec) G0M 1P0



Activités pour les enfants - Volet sportif

Cours de danse 4 à 6 ans

Du 18 septembre au 20 novembre 2017

Les lundis à 18h

Sous-sol de la salle municipale

Session de 10 cours 30\$ / 13 inscriptions maximum

Inscription : 418-228-9250 poste 107

Instructeur : Jessica Breton

Hockey plaisir - #1

Tous les mercredis de 18h30 à 19h30

6 ans à 9 ans inclusivement

Mi-novembre (date exacte à confirmer)

Patinoire de l'OTJ

Inscription dès le mois d'octobre

Hockey plaisir - #2

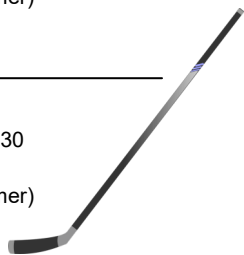
Tous les mercredis de 17h30 à 18h30

10 à 14 ans inclusivement

Mi-novembre (date exacte à confirmer)

Patinoire de l'OTJ

Inscription dès le mois d'octobre



- Volet artistique

Jeunes improvisateurs

Du 14 septembre au 16 novembre 2017

Les jeudis à 18h

Pour les jeunes de la 5^e à la 1^{ère} année du secondaire inclusivement

Salle municipale

Session de 10 cours 30\$ / minimum 6 inscriptions

Informations et inscription : 418-228-9250 poste 107

Instructeur : Jonny Roy

Apprends en petit groupe les techniques de base d'un bon improvisateur. À la fin de la session, tu pourras participer à un tournoi d'improvisation contre d'autres équipes provenant des municipalités voisines!

Calendriers des activités ponctuelles

SEPTEMBRE

Marche aux flambeaux

Pour souligner le changement de saison, nous vous invitons à participer en famille à une marche nocturne en forêt le jeudi 21 septembre, 19h. Rendez-vous au terrain de soccer naturel

Informations: munstben.loisirs@telstep.net ou au 418-228-9250 #107

JOURNÉES DE LA CULTURE

Vendredi 29 septembre, 19h à 21h

Concours de photos édition 2017

Dévoilement du gagnant et vernissage,

Salle municipale

Samedi 30 septembre, 10h à 16h

Démonstration de tricot et de broderie

Par le Cercle des fermières

Sous-sol de la salle municipale



Exposition variée d'artistes locaux

Salle municipale

Dimanche 1er octobre, 10h30 à 12h et 13h à 16h

Création d'un attrape-soleil et conte

Pour les 5 à 12 ans

De 10h30 à 12h à la bibliothèque

«Et si perdre la tête rapprochait les cœurs» - Ghislaine Bourque

Lancement du livre d'une ancienne citoyenne de Saint-Benoît-Labre. Madame Bourque présente ses moyens et ses outils pour être une proche aidante.

De 13h à 16h à la salle municipale

Exposition de livres publiés par des auteurs de la municipalité

Par la Société historique, de 13h à 16h



OCTOBRE

Les bienfaits des huiles essentielles doTERRA

Mercredi 11 octobre, 18h30

Pour tous

Gratuit

Salle municipal

Inscriptions : 418-228-9250 poste 107



Paroliers, à vos plumes, un atelier de créativité et d'écriture de chanson

Vendredi 19 octobre à 18h30, Saint-Martin

Jeudi 26 octobre à 18h30, Saint-Éphrem

Ados et adultes

Les greniers de la mémoire, atelier d'écriture autobiographique

Vendredi 6 octobre, 9h30, Saint-Gédéon

Vendredi 20 octobre, 9h30, Saint-Georges

Adultes

Gratuit

Bingo

Par le Cercle des fermières

Dimanche 15 octobre à 13h30

Pour tous

Salle municipale

Introduction à la bande dessinée avec Patrick Maranda

Vendredi 20 octobre, 18h30

Sous-sol de la salle municipale

Gratuit

Ados et plus

Jarre lumineuse d'Halloween et conte

Jeudi 26 octobre à 18h30

Inscription du 9 au 20 octobre

Gratuit

5 à 12 ans

Bibliothèque



NOVEMBRE

Jeux d'écriture avec Patrick Couture

Vendredi 17 novembre 18h30

À la bibliothèque

Pour les ados

Spectacle de la relève

Encouragez les jeunes artistes talentueux d'ici!

Samedi 18 novembre 18h30

Salle municipale

Coût : 5\$

Pour plus d'informations consulter la page Facebook de l'Otj ou l'enseigne numérique

Création de carte de Noël et conte

Jeudi 30 novembre à 18h30

5 à 12 ans

Bibliothèque

Inscription du 13 au 24 novembre

418-228-9250 poste 107



DÉCEMBRE

Cours de gardien averti

Vendredi 1^{er} décembre, de 8h30 à 16h

11 ans et plus

Coût : 37 \$

Salle municipale

Places limitées

Spectacle de Noël : Panique à l'atelier du Père Noël

Dimanche 17 décembre à 10h30

Gratuit

Famille

Sous-sol de la salle municipale

