

Cours offerts

Circuit Raquette ou Boot Camp à l'intérieur - Cardio plein air 4 saisons

Tous les lundis de 19 h à 20 h, du 8 janvier au 12 mars
Cours d'école en cas de froid extrême à l'intérieur
Coût: 99 \$ (min. 8 pers.)
Inscription avant le 4 janvier : Cardio4saisons.com ou 418-227-1470 et Facebook
Date limite : 4 janvier 2018

Cardio-Raquette est un entraînement par intervalles alliant des exercices cardiovasculaires et musculaires. Ce programme est idéal pour diversifier votre entraînement et ainsi profiter d'une séance efficace ralliant les plaisirs de l'hiver ainsi que les avantages d'un encadrement structuré et dirigé.



Cours de danse country-pop - Dj-Steph-Ly

Tous les mercredis de 19h à 20h, du 10 janvier au 14 mars - Adultes et adolescents
Session de 10 cours 90 \$ / 10 \$ à la fois (min 20 pers.)
Salle municipale
1er cours essai gratuit - Débutant à intermédiaire
Inscription, en ligne via www.saintbenoitlabre.com ou contactez le 418-228-9250 poste 107
Informations supplémentaires 418-774-0242
Prévoir chaussures et vêtements confortables

Insanity / Zumba / Pound - Passion Énergie

Tous les mardis de 19h à 20h, du 16 janvier au 20 mars
Gymnase de l'école Notre-Dame-du-Rosaire
Session de 10 cours 95\$ / à la fois 12\$
Inscription : www.saintbenoitlabre.com ou contactez le 418-228-9250 poste 107
Activité payable sur place
Instructeurs : Valérie L, Valérie B et Magaly
Prévoir chaussures et vêtements confortables



Cours offerts - Suite

Cours de danse 4 à 6 ans

Tous les mardis de 18h à 19h, du 16 janvier 27 mars
Sous-sol de la salle municipale
Session de 10 cours 30 \$ (max 13 pers.)
Inscription avant le 10 janvier en ligne sur www.saintbenoitlabre.com
Instructeur : Jessica Breton
Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le mardi 6 mars à raison de la semaine de relâche

Hatha yoga - Cardio plein air 4 saisons

Semaine du 15 janvier 2018
Quand : De jour selon vos disponibilités
Où: Salle municipale
Coût: 89\$ (minimum 6 personnes) 8 cours
Inscription: Cardio4saisons.com ou 418-227-1470 ou Facebook
Date limite : 8 janvier 2018



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.



Crosstraining avec le Centre Hamann

Les jeudis de 18h15 à 19h15
Du 18 janvier au 29 mars 2018
Session de 10 cours 120 \$ / à la fois 15 \$
Minimum de 15 participants
Lieu : Salle municipale
Inscription : info@centrehamann.com ou 418-230-1703 ou Facebook
Date limite : 11 janvier 2018

Venez essayer le premier cours le jeudi 18 janvier gratuitement !

Activités libres

Patinoire

Dimanche : 11 h à 21 h
Lundi au jeudi : 16 h à 21 h
Vendredi : 16 h à 22 h
Samedi : 11 h à 22 h

Patinage libre : 13 h à 15 h les samedis et dimanches
Hockey libre : 19 h à 20 h tous les soirs
15 h à 17 h les samedis et dimanches

La boîte à livres est localisée à l'intérieur du Chalet des loisirs pour l'hiver et le printemps 2018.



Curling à l'aréna de Saint-Honoré

Cotisation membre régulier : 150 \$
Cotisation membre junior : 50 \$
Location d'une allée pour 2 heures : 140 \$
Location d'une allée pour 4 heures : 240 \$
Informations : 418-485-6303 ou 418-382-5952



Sentiers de raquette

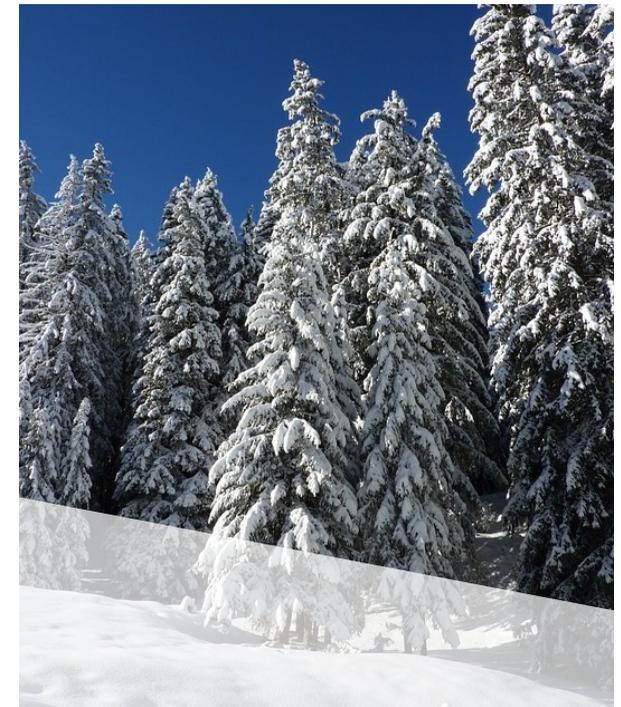
Des sentiers de raquette sont à votre disposition. Départ derrière le chalet de l'OTJ. Raquettes disponibles en location au chalet de l'OTJ lors des heures d'ouverture de la patinoire.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

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

PROGRAMMATION LOISIRS ET CULTURE

HIVER-PRINTEMPS 2018



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



Activités sportives et culturelles

Déjeuner du nouvel an des Chevaliers de Colomb - Édition 125^e

7 janvier 2018 - 8 h à 12 h

Pour toute la famille

Coût : 10 \$ pour les 13 ans et plus

5\$ pour les 6 à 12 ans

Gratuit pour les 5 ans et moins

Lieu : Salle municipale

Informations : 418-225-9696



Soirée de lancement de la programmation du 125^e de Saint-Benoît-Labre

Samedi le 13 janvier, à 19h

Salle municipale

Pour tous, gratuit

Animation musicale par Lyne Gilbert



Dîner-partage | Aînés flyés

Mercredi 31 janvier, de 11 h 30 à 13 h

50 ans et plus

Coût : Gratuit

Lieu : Salle municipale

Chaque personne désirant participer au dîner-partage doit préparer une entrée, un repas ou un dessert aux saveurs traditionnelles des fêtes. Tous les participants pourront goûter aux recettes réalisées. Une inscription est requise pour prévoir des plats variés.

Inscription : 418-228-9250 poste 107



Tournoi inter-usine - hockey - Édition 125^e

Samedi 27 janvier, à compter de 9h

Les équipes doivent être composées de 10 joueurs

Coût : 150 \$ par équipe

Lieu : à la patinoire extérieure et au chalet de l'OTJ

Inscription avant le 12 janvier 2018 au 418-225-7080

Service de restauration et bar sur place.

Soirée avec chansonnier Phil Roy à 20h



Fête des neiges – sculptures de neige

Du 1^{er} février au 31 mars

Les citoyens sont invités à construire des sculptures de neige devant leur maison. Une photo doit être prise et envoyée à loisir@saintbenoitlabre.com. Détails à venir dans le journal L'Écho de la Place de février. Des prix de participation seront remis au hasard lors de l'activité du 125^e, le 15 avril.



Conte et création de fleurs d'amour

Jeudi le 8 février - 18 h 30

4 à 12 ans

Coût : Gratuit

Sous-sol de la salle municipale

Inscription avant le 2 février en ligne sur

www.saintbenoitlabre.com

Prêt à rester seul

Vendredi 9 février, de 8h30 à 14h

9 à 13 ans

Coût : 50 \$ (min. 8 pers.)

Salle municipale

Inscription avant le 1^{er} février :

www.saintbenoitlabre.com ou 418-228-9250 poste 107

Ce cours permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Tournoi hockey plaisir (intermunicipale)

Samedi 10 février, de 10h à 16h

Les heures sont sujettes à modification. Consulter la page Facebook de l'OTJ et l'Écho de la Place du mois de février Service de restauration sur place

Marche ou raquettes aux flambeaux

Jeudi 22 février à 18 h 30 à 19 h 30

Pour tous, gratuit

Lieu : Départ au Chalet de l'OTJ

Au retour, vous pourrez vous réchauffer avec un délicieux chocolat chaud !



Semaine de relâche

Du 5 au 12 mars

Un service de camp de jour sera offert aux 6 -12 ans et de nombreuses activités pour toute la famille seront présentées. Informations à venir via le courrier interne de l'école primaire.

Concours de dessin à la bibliothèque

Du 1^{er} au 29 mars

4 à 12 ans

Sous le thème de « mon lapin », le dessin doit être créé à la main. Ils doivent être remis à la bibliothèque et un coupon sera remis pour participer au concours. Les coloriages ne sont pas éligible au concours. Tous les participants peuvent courir la chance de remporter un gros chocolat de Pâques offert par la Bibliothèque L'Envol. Le concours prend fin le 29 mars à 19h. Un coupon-participant sera sélectionné au hasard le 29 mars à 19h. Le gagnant sera contacté par téléphone.



Activité de Pâques | Film « Hop »

Jeudi 29 mars, à 18 h 30

Pour tous, gratuit

Lieu : salle municipale

Durée du film : 1h35

Inscription avant le 22 mars : www.saintbenoitlabre.com

ou 418-228-9250 poste 107

Soirée pyjamas : emportez ta couverture et ton oreiller être encore plus confortable!

Cours de fabrication de crèmes hydratantes

Par Patricia Roy, Herboriste Artisan de Pure Nature Cosmétiques

Jeudi 22 mars, de 18h30 à 20h30

Coût : 45 \$ (max. 10 pers.)

Lieu : Salle municipale

Inscription avant le 14 mars : www.saintbenoitlabre.com

ou au 418-228-9250 poste 107

Vous apprendrez à déterminer votre type de peau ainsi que les propriétés des différents ingrédients utilisés selon vos goûts et vos besoins. Vous serez en mesure par la suite de personnaliser vos crèmes que ce soit pour le visage, les mains, le corps, les pieds selon vos besoins spécifiques et votre budget, et ce sans produits toxiques! *Repartez avec les notes de cours et un échantillon de 15 ml de la crème fabriquée.*

Messe du 125^e et dîner à l'Érablière Guimont Labbé

Dimanche 15 avril, à partir de 10h30

Église de Saint-Benoît

Rendez-vous à l'Érablière Guimont Labbé pour dîner.

Remise des prix de participation de la Fête des neiges – sculptures de neige. *Surveillez l'Écho de la Place du mois d'avril pour connaître les détails.*



L'histoire du thé et les bienfaits

Conférence de Gérald Tremblay

Mardi 17 avril, de 19 h à 20 h 30

Adultes

Coût : 10 \$ (min. 20 pers.)

Lieu : Salle municipale

Inscription avant le 9 avril : www.saintbenoitlabre.com ou

au 418-228-9250 poste 107

Très sensible aux bienfaits que procure le thé, M. Tremblay vous présentera les vertus de cette plante fascinante et ses secrets pour réussir sa préparation.

Cours de fabrication de baume à lèvres, déodorant et parfum naturels

Par Patricia Roy, Herboriste Artisan de Pure Nature Cosmétiques

Jeudi 26 avril, de 18h30 à 20h30

Coût : 45 \$ (max. 10 pers.)

Lieu : Salle municipale

Inscription avant le 18 avril : www.saintbenoitlabre.com ou

au 418-228-9250 poste 107

Vous apprendrez à vous fabriquer un baume à lèvres protecteur et hydratant ainsi qu'un déodorant et un parfum (solide et liquide) personnalisé avec des huiles et beurres végétaux naturels et des huiles essentielles.

Repartez avec les notes de cours et un baume à lèvres.



La culture et la conservation des fines herbes –

Conférence de Lili Michaud

Lundi 14 mai, de 19 h à 20 h 30

Adultes

Coût : 10 \$ (min. 20 inscriptions)

Lieu : Salle municipale

Inscription avant le 6 mai 2017 :

www.saintbenoitlabre.com ou au 418-228-9250 poste 107

Vous découvrirez les secrets de la culture de plusieurs fines herbes populaires telles que le basilic et d'autres moins communes comme le stévia. Vous apprendrez les meilleures méthodes pour récolter et conserver les fines herbes de façon à profiter de leurs propriétés culinaires toute l'année