Cours offerts

Remise en forme – Sarah Giguère

Tous les mardis de 13 h 30 à 14 h 30 (10 janvier au 28 février, à l'Hôtel de ville)

Tous les jeudis de 13 h 30 à 14 h 30

(12 janvier au 2 mars, à l'Hôtel de ville)

Tous les jeudis de 19 h à 20 h

(12 janvier au 2 mars, au gymnase de l'école primaire)

Coût: 80 \$ / session de 8 cours Inscription au 418 225-3966

Prévoir tapis de yoga, chaussures et vêtements confortables



Yoya dynamic - Cardio plein air 4 saisons

Tous les mercredis de 17 h 45 à 18 h 45 du 17 janvier au 21 mars

Coût: 109 \$ / session (min. 10 pers)

Lieu : École primaire

Inscription auprès du service des loisirs avant le 13 janvier ou

Des séquences énergiques et créatives qui vous permettront d'améliorer votre posture.

Insanity - Passion énergie

Tous les lundis de 19 h à 20 h, du 16 janvier au 20 mars (10 cours)

Adultes et adolescents Coût: 85 \$ / session, 12 \$ / cours.

Lieu : Gymnase de l'école primaire

Inscription auprès du service des loisirs avant le 12 janvier

Prévoir chaussures et vêtements confortables

Circuit-raquette – Cardio plein air 4 saisons

Tous les mardis, de 19 h à 20 h, du 10 janvier au 14 mars (10 cours) Adultes et adolescents

Coût: 100 \$ / session (min. 10 pers)

Lieu : Cours de L'OTJ

Inscription auprès du service des loisirs avant le 6 janvier ou

Circuit athlétiques, renforcement musculaire.



Cours offerts - Suite

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

Tous les mercredis de 19 h à 20 h, du 11 janvier au 19 mars (12 cours) Adultes et adolescents

Coût: 90 \$

Lieu : Gymnase de l'école primaire

Inscription auprès du service des loisirs ou au 418 774-0242

ou sur place le 11 janvier

Prévoir chaussures et vêtements confortables



Mini-karaté

Tous les samedis de 8 h 30 à 9 h, à compter du 21 janvier Enfants de 4 à 6 ans

Coût: 50 \$

Lieu : Salle du sous-sol de l'Hôtel de ville

Inscription au 418 225-3493 ou sur place le 21 janvier Le karaté est un sport qui stimule l'attention et la concentration,



Tous les samedis de 9 h à 10 h 30, à compter du 21 janvier

7 à 99 ans

Coût: 100 \$ / 15 heures

Lieu : Salle du sous-sol de l'Hôtel de ville Inscription au 418 225-3493 ou sur place le 21 janvier

Le karaté est un sport qui stimule l'attention et la concentration,

améliore la confiance en soi et diminue le stress.



PROGRAMMATION LOISIRS ET CULTURE

HIVER PRINTEMPS 2017









Activités libres

Patinoire

Dimanche: de 11 h à 21 h Lundi au jeudi : de 16 h à 21 h Vendredi : de 16 h à 22 h Samedi: de 11 h à 22 h Patinage libre de 18 h à 19 h tous les soir et de 13 h à 15 h les samedis et dimanches Hockey libre de 19 h à 20 h tous les soirs et de 15 h à 17 h les samedis et dimanches

Surveillez le Facebook de l'OTJ pour la date d'ouverture de la patinoire.



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.

Parc de planche à roulettes intérieur

Tous les mercredis de 18 h à 21 h Tous les dimanches de 13 h à 16 h

Coût: 12 \$ / entrée

Lieu : Parc de planche à roulettes

Informations: 302, route 271, Saint-Benoît-Labre, 418 665-2267

ou qcskateboardcamp1@gmail.com Casque et décharge obligatoire

Curling à l'aréna de Saint-Honoré

Cotisation membre régulier : 100 \$ Cotisation membre junior : 25 \$

Location d'une allée pour 2 heures : 120 \$ Location d'une allée pour 4 heures : 180 \$ Informations: 418 485-6303 ou 418 382-5952



Activités sportives et culturelles

Déjeuner du nouvel an des Chevaliers de Colomb

Dimanche le 8 janvier – 8 h à 13 h

Pour toute la famille

Coût: 10 \$ pour les 16 ans et plus

5 \$ pour les 6 à 16 ans

Gratuit pour les 5 ans et moins

Lieu: Salle municipale Informations: 418 225-9696

Mythes vikings et créatures fantastiques

Dimanche le 15 janvier – 10 h 30 à 12 h

8-12 ans Coût:5\$

Lieu : Sous-sol de la salle municipale

Inscription avant le 12 janvier

Au cours de cette activité, tu créeras ton propre médaillon runique en alphabet viking!



Marche ou raquette aux flambeaux

Jeudi le 19 janvier – 18 h 30 à 19 h 30

Pour tous

Coût : gratuit

Lieu : Départ au Chalet de l'OTJ

Au retour, vous pourrez vous réchauffer autour du feu et boire un délicieux chocolat chaud!



Jeux médiévaux et katag

Dimanche le 29 janvier – 10 h à 12 h

8-12 ans (en particulier ceux qui ont participé à l'activité du 15 janvier)

Coût:5\$

Lieu : Gymnase de l'école primaire Inscription avant le 24 janvier

Apprends à manier l'épée comme seul les vikings savent le faire.

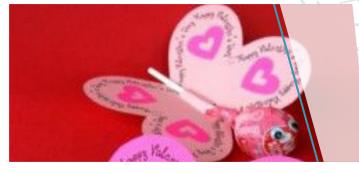


Jeudi le 9 février – 18 h 30 à 19 h 30

4-10 ans Coût: Gratuit

Lieu: Sous-sol de la salle municipale

Inscription avant le 2 février



Tournoi amical de hockey

Samedi le 18 février

Les éguipes doivent être composées de 10 joueurs

Coût: 150 \$ par équipe

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

Inscription avant le 10 février

Service de restauration et bar sur place.

Remis au 25 février en cas de mauvais temps.



Semaine de relâche

Du 6 au 11 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.

Voyage au monde de la magie avec Billy et Manu

Mardi le 7 mars – 10 h à 11 h

Pour toute la famille

Coût: 3 \$ / personne ou 10 \$ / famille

Lieu : Gymnase de l'école Notre-Dame-du-Rosaire

Une mise en scène époustouflante, drôle et théâtrale; magique!



Chasse aux trésors de Pâgues

Jeudi le 13 avril

18 h 30 pour les enfants de 5 ans et moins (l'enfant doit être accompagné d'un adulte)

19 h 30 pour les enfants de 6 ans et plus Coût: Gratuit - Inscription avant le 6 avril

Lieu : Hôtel de ville

Le lapin de Pâques nous réserve de drôles de surprises! Les enfants de 6 ans et plus doivent prévoir une lampe de poche car l'activité sera effectuée dans le noir!



Comment devenir un jardinier paresseux Conférence de Larry Hodgson Mardi le 18 avril de 19 h à 20 h 30

Adultes

Coût: 10 \$ - inscription avant le 11 avril

Lieu: Salle municipale

Conférence sur l'art de choisir les bonnes plantes et de les placer au bon endroit, pour éviter de consacrer tout son temps aux plates-bandes!



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Marie-Soleil Gilbert 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

Ateliers culinaires

Cuisine allégée

Lundi le 23 janvier – 19 h à 20 h 30

Adultes et adolescents

Coût:3\$

Lieu: Sous-sol de la salle municipale

Inscription avant le 19 janvier

Présentation sur la gestion du poids, les dépenses énergétiques, trucs pour substituer les gras et le sucre dans les recettes, lecture des étiquettes, dégustation.

Déjeuner santé

Mardi le 21 février – 19 h à 20 h 30

Adultes et adolescents

Coût:5\$

Lieu: Sous-sol de la salle municipale

Inscription avant le 16 février

L'importance du déjeuner équilibré, comment choisir les bons produits au déjeuner, dégustation.



À la découverte du tofu

Lundi le 27 mars – 19 h à 20 h Adultes et adolescents

Coût:5\$

Lieux : Sous sol de la salle minicipale

Inscription avant le 20 mars

Valeurs nutritives, utilisation, conservation. Démonstration

dégustation, recettes.



Les gras et oméga 3

Lundi le 24 avril – 19 h à 20 h

Adultes et adolescents Coût: Gratuit

Lieux : Sous sol de la salle minicipale

Inscription avant le 18 avril

Analyse des différents types de gras et d'huiles, lecture des étiquettes.