

## Cours destinés aux adolescents, adultes et aînés

### Pound

Du 24 septembre au 26 novembre  
Les lundis de 19 h à 20 h  
Gymnase de l'école Notre-Dame-du-Rosaire  
115 \$ / session de 10 cours

### Stretching

Du 25 septembre au 13 novembre  
Les mardis de 13 h 30 à 14 h 30  
Salle municipale  
80 \$ / session de 8 cours | Minimum 8 participants

*Redonnez à vos muscles l'élasticité, la flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder souples, en santé et sans tension. Offerte par un kinésologue, ce cours vous permettra de tonifier le corps, prévenir les maux de dos et d'améliorer votre mobilité.*



### Peinture à l'acrylique

Du 26 septembre au 12 décembre  
Les mercredis de 19 h à 21 h  
Édifice municipal—Salle du bas  
155 \$ / Session de 12 cours (inclut matériel de départ)

## Concours Coup de cœur

### La bibliothèque l'Envolume veut connaître vos coups de cœur!

Durant les mois d'octobre, novembre et décembre, venez nous partager vos livres coups de cœur!

Un formulaire de participation sera disponible à la bibliothèque et vous rendra éligible à un tirage. Deux prix seront remis pour chacune des catégories du concours: jeunesse et adulte.

La liste des livres recommandés par vos concitoyens sera disponible à la bibliothèque et pourra certainement vous inspirer quand vous serez en quête de bonne lecture!

## Cours destinés aux enfants

### Cours de danse

Du 27 septembre au 1er novembre  
4 à 6 ans: Les jeudis, de 18 h à 19 h  
7 ans et plus: Les jeudis, de 19 h à 20 h  
35 \$ / session de 6 cours



### Prêt à rester seul

20 octobre, de 9 h à 15 h  
Salle municipale  
30 \$ | Enfants de 9 ans et + | Pochette 1<sup>er</sup> sera remise  
Matériel à prévoir: Crayon et lunch

*Le programme **Prêts à rester seuls!** vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi **Prêts à rester seuls!***

### Gardien averti

3 novembre, de 9 h à 17 h  
Salle municipale  
30 \$ | Enfants de 11 ans et + | Inclut cahier + trousse 1<sup>er</sup> soins  
Matériel à prévoir: Crayon, lunch, poupée ou toutou de la grosseur d'un bébé et vêtements pour celui-ci.

### Hockey plaisir

Du 7 novembre au 27 février  
Les mercredis (heures et catégories seront publiées ultérieurement)  
Novembre et décembre: pratiques à l'aréna de Saint-Victor  
Janvier et février: à la patinoire de l'OTJ  
Inscription du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2018

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Marie-Soleil Gilbert  
Coordonnatrice en loisirs et culture  
216, route 271 Saint-Benoît-Labre, QC, G0M 1P0  
Téléphone : 418-228-9250 poste 107  
Loisir@saintbenoitlabre.com  
www.saintbenoitlabre.com

# PROGRAMMATION LOISIRS ET CULTURE

## AUTOMNE 2018



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



## Activités libres

### Sentiers de raquette

Départ des sentiers : Chalet de l'OTJ  
Ouverture dès la première chute de neige  
Raquettes disponibles gratuitement

### Patinoire extérieure

Surveillez la page web pour l'horaire de la patinoire

### Bibliothèque

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

## Calendriers des activités ponctuelles

### SEPTEMBRE

#### Marche aux flambeaux

Jeudi 20 septembre, 19 h.  
Rendez-vous au terrain de soccer naturel  
Gratuit



### JOURNÉES DE LA CULTURE

Dimanche 30 septembre, 10 h à 16 h

Hôtel de ville

#### Confection d'un collier amérindien

Bibliothèque municipale | 4 ans et plus | Gratuit

#### À la rencontre d'artistes et d'auteurs d'ici

Exposition d'une collection de jouets anciens

Exposition d'articles autochtones

Exposition du Cercle des fermières

Salle principale et sous-sol du bâtiment municipal

#### Lancement du livre du 125<sup>e</sup>

Salle municipale

Activité protocolaire en début d'après-midi



## Calendriers des activités ponctuelles

### OCTOBRE

#### Défi évasion

Jeudi 4 octobre à 18 h 30  
Bibliothèque l'Envolume | 8 ans et plus | Gratuit

*Essayez de vous échapper de la bibliothèque avant qu'il ne soit trop tard...vous devrez explorer la salle, chercher des indices et résoudre des énigmes...qui sera assez courageux?*



#### Atelier culinaire 30 minutes, top chrono

Lundi le 15 octobre de 18 h 30 à 20 h 30  
Adolescents et adultes  
15 \$ / participant | 20 participants minimum  
Salle municipale

*Trucs, astuces et recettes pour concocter des repas savoureux et équilibrés en 30 minutes. Vous cuisinerez et goûterez des recettes. Les dégustations sont offertes en quantité suffisante pour faire office de souper.*

#### Conte suivi d'une soirée costumée

Samedi 27 octobre à 20 h  
Gratuit

*Costumez-vous!*



#### Conte d'halloween et recette d'épouvante

Dimanche 28 octobre à 10 h  
Bibliothèque | 4 ans et plus | Gratuit

*Costumez-vous!*

### NOVEMBRE

#### Atelier culinaire Desserts sensés

Lundi 12 novembre, 18 h 30 à 20 h 30  
Pour tous  
15 \$ / participant | 20 participants minimum  
Salle municipale  
*Vous ramènerez de bonnes portions à la maison!*

#### Spectacle de la relève et des générations!

Samedi 24 novembre à 19h  
Gymnase de l'école primaire | 5\$



*Encouragez les jeunes artistes talentueux d'ici! À l'occasion du 125<sup>e</sup>, nous invitons les jeunes à performer auprès de leurs proches: grands-parents, oncles, tantes, parents, etc.*

## Calendriers des activités ponctuelles

#### Atelier de fabrication de produits pour le bain

Lundi 26 novembre à 19 h  
Salle municipale  
65 \$ / participant incluant matériel pédagogique et le nécessaire pour fabriquer les produits pour le bain.  
*Au cours de l'atelier, vous fabriquerez des bombes effervescentes, du sel de bain (450 g) et du lait de bain en poudre (225 g). Le participant doit fournir tablier, sac pour ramener les produits et un masque à poussière/toux.*

#### Conte et bricolage d'une décoration en forme de sapin de Noël

Jeudi 29 novembre à 18 h 30  
Enfants de 4 ans et plus | Bibliothèque L'Envolume | Gratuit

### DÉCEMBRE

#### Spectacle de Noël «Le duo Trad»

Samedi le 8 décembre en après-midi  
Pour tous | Gymnase de l'école primaire | Gratuit



### POLITIQUE D'INSCRIPTION

Pour toutes les activités, les participants doivent s'inscrire au plus tard une semaine avant la réalisation de l'événement. Si le nombre d'inscriptions minimum requis pour la tenue d'une activité n'est pas atteint, la Municipalité se réserve le droit d'annuler le cours ou l'atelier.