



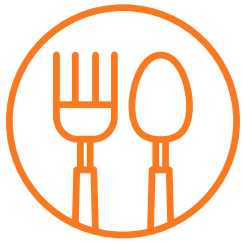
# PROGRAMMATION AUTOMNALE



**SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE**

**INSCRIPTION DÈS MAINTENANT**

216, ROUTE 271, SAINT-BENOÎT-LABRE (QUÉBEC) G0M 1P0



# ATELIERS CULINAIRES

À LA SALLE MUNICIPALE: 216, ROUTE 271, SAINT-BENOÎT-LABRE

**LES DERNIERS LUNDIS DU MOIS**

**18 H 30 À 20 H 30**

**20 \$ / ATELIER - INCLUANT LE SOUPER**

30  
SEPTEMBRE

## LÉGUMES DE SAISON

Les légumes québécois de la saison sont en vedette dans ces ateliers où vous cuisinerez de délicieuses recettes, de l'entrée au dessert.

28  
OCTOBRE

## LES GRAINS ENTIERS

Faites changement du riz, des pommes de terre et des pâtes en apprêtant des grains moins connus comme le sarrasin, le millet et l'orge.

25  
NOVEMBRE

## LES LÉGUMINEUSES

Intégrez les légumineuses à la collation, aux repas et aux desserts tout en apprenant des trucs et astuces afin de réduire les inconforts intestinaux.



## ATELIERS-CONFÉRENCE OFFERTS PAR MAJORIE DEMERS, NUTRITIONNISTE PAVILLON DU COEUR BEAUCE-ETCHEMINS

Chaque atelier est d'une durée de 2 h et comprend des conseils pratiques, des recettes santé et des dégustations, lesquelles feront office de repas complet.

Apportez vos plats pour ramener des restants s'il y a lieu.



# COURS DE PEINTURE

À LA SALLE DU SOUS-SOL: 216, ROUTE 271, SAINT-BENOÎT-LABRE

**4 COURS DE 1 H 30 / PROJET**  
**LES LUNDIS DE 19 H À 20 H 30**  
**60 \$ / PROJET | OUVERT À TOUS**

**9 AU 30**  
**SEPTEMBRE**

## PEINTURE SUR BOIS AVEC TEXTURE

Ajouter toutes sortes de matériaux à vos couleurs pour en épaisir la texture, réaliser des empreintes... Travaillez votre œuvre comme un objet à trois dimensions !



**7 AU 28**  
**OCTOBRE**

## PEINTURE SUR TOILE AVEC PEINTURE 3D

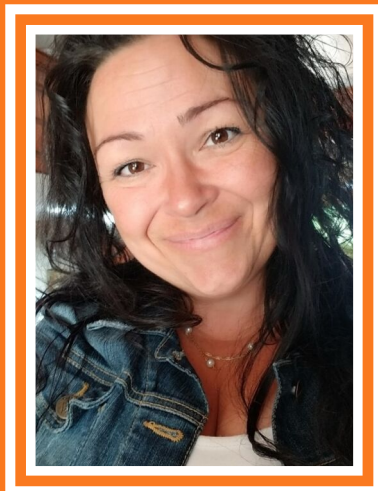
La peinture 3D permet à l'artiste de donner un relief saisissant à son oeuvre. Une expérience à essayer!



**4 AU 25**  
**NOVEMBRE**

## PEINTURE SUR BOIS | THÈME DES FÊTES

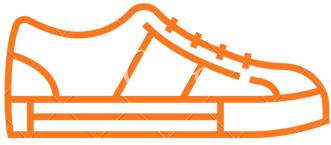
Au cours de ce projet les artistes réaliseront une peinture sur bois sur le thème des fêtes. Vous pourrez fièrement exhiber votre oeuvre pendant les festivités de Noël!



## **CES COURS SONT OFFERTS PAR** **PEGGY VIGNOLA, ARTISTE-PEINTRE** **PASSION AU PINCEAU**

Le matériel suivant est inclus dans le prix de l'inscription: chevalet, peinture, canevas. Pour les adultes débutants ou intermédiaires.

Pinceaux requis : supplément de 15\$ si vous avez besoin d'une trousse de départ.



## ACTIVITÉS SPORTIVES - ADULTES

11 SEPTEMBRE  
AU  
16 OCTOBRE

### VITALITÉ EN PLEIN AIR

**LES MERCREDIS DE 13 H 30 À 14 H 30**  
**CHALET DE L'OTJ | 58, DE LA FABRIQUE**  
**COURS OFFERTS PAR LE PAVILLON DU COEUR**  
**55 \$ / SESSION DE 6 COURS**

Séances d'entraînement par intervalles composées d'exercices variés, dynamiques, motivants et bons pour la santé.

18 SEPTEMBRE  
AU  
20 NOVEMBRE

### ZUMBA

**LES MERCREDIS DE 19 H À 20 H**  
**SALLE MUNICIPALE | 216, ROUTE 271**  
**ENTRAINEUSE: VALÉRIE FORTIN (CSBE)**  
**85 \$ / SESSION DE 10 COURS**

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet par la danse: cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

17 SEPTEMBRE  
AU  
5 NOVEMBRE

### TURBO KICK LIVE

**LES MARDIS DE 19 H À 20 H**  
**ÉCOLE PRIMAIRE | 54, DE LA FABRIQUE #6**  
**ENTRAÎNEUSE: MARIE LESSARD (PASSION ÉNERGIE)**  
**95 \$ / SESSION DE 8 COURS**

Cours cardio et musculaire sur musique entraînante qui combine des mouvements inspirés de sports de combat sous forme de chorégraphie. Fun et efficace, tous les muscles du corps sont sollicités.





## ACTIVITÉS DE LOISIRS - ENFANTS

**16 SEPTEMBRE  
AU  
21 OCTOBRE**

### **COURS DE DANSE**

**4 À 6 ANS: LES LUNDIS DE 18 H À 19 H  
7-8 ANS: LES LUNDIS DE 19 H À 20 H  
CHALET DE L'OTJ | 58, DE LA FABRIQUE  
COURS OFFERTS PAR JESSICA BRETON  
35 \$ / SESSION DE 6 COURS**

**2 NOVEMBRE**

### **PRÊT À RESTER SEUL**

**SAMEDI LE 2 NOVEMBRE DE 9 H À 15 H  
SALLE MUNICIPALE | 216 ROUTE 271  
COURS DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE  
35 \$ | 9 ANS ET PLUS**

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!.

**9 NOVEMBRE**

### **GARDIEN AVERTI**

**SAMEDI LE 9 NOVEMBRE DE 9 H À 17 H  
SALLE MUNICIPALE | 216 ROUTE 271  
COURS DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE  
35 \$ | 11 ANS ET PLUS**

Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants.



# BIBLIOTHÈQUE L'ENVOLUME

16 SEPTEMBRE

## LA CONSERVATION DES RÉCOLTES

**19 H À 20 H 30, À LA SALLE MUNICIPALE  
PAR LILI MICHAUD, AGRONOME**

**12 \$ / PERSONNE**

Stérilisation, déshydratation, congélation, chambre froide? Comment choisir la méthode idéale pour conserver nos fruits et nos légumes, en cette saison d'abondance? Lili Michaud, auteure, agronome et conférencière vous explique les avantages et désavantages de chaque méthode!

23 SEPTEMBRE

## INITIATION AUX LIVRES ET REVUES NUMÉRIQUES

**18 H 30 À 20 H 30, À LA SALLE MUNICIPALE  
RÉSEAU BIBLIO CHAUDIÈRE-APPALACHES  
GRATUIT**

Vous aimeriez vous familiariser avec les livres et les revues numériques que met gratuitement à votre disposition votre bibliothèque municipale? Cet atelier est pour vous. Tablette, liseuse, cellulaire ou ordinateur portable requis.

19 NOVEMBRE

## CONFÉRENCE | CHOISIR DE RALENTIR POUR ALLER PLUS LOIN

**19 H À 20 H 30, À LA SALLE MUNICIPALE  
10 \$ / PERSONNE**

Dans une société en quête de performance, de productivité et de plaisirs instantanés, cette conférence vous propose de ralentir afin de porter votre attention sur certaines dynamiques ou comportements adoptés par automatisme ou par habitude. C'est une invitation à aller plus loin à l'intérieur de vous-même, là où se trouve votre humanité.



## ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX

19 OCTOBRE



### MARCHE AUX FLAMBEAUX ET SPECTACLE PYROTECHNIQUE



**ENREGISTREMENT DE 18 H 30 À 19 H  
SPECTACLE À 19 H**

**MARCHE AUX FLAMBEAUX AVEC ANIMATION  
AMBULANTE DE 19 H 30 À 21 H (5 KM)**

Que diriez-vous d'une marche nocturne aux flambeaux de 5 kilomètres sur notre magnifique piste cyclable et dans les rues de la Municipalité? Un spectacle de feu alliant danse et jonglerie avec feu et lumières vous sera proposé. Atmosphère fascinante et mystérieuse garantie! De bons souliers de marche, des vêtements adaptés et une gourde d'eau sont de mises. Profitons de ce vent de fraîcheur, de ce mouvement vers la santé qui s'installe à grande vitesse partout au Québec pour faire rayonner cette Grande marche. Beau temps, mauvais temps, au plaisir de vous y voir en grand nombre!

DIMANCHE  
27 OCTOBRE

### CONTE D'ÉPOUVANTE ET RECETTE DÉGOÛTANTE POUR L'HALLOWEEN

**10 H, À LA SALLE MUNICIPALE  
BIBLIOTHÈQUE L'ENVOLUME**

**GRATUIT | MAXIMUM 12 PERSONNES**

**6 À 12 ANS OU 5 ANS ET - AVEC UN ADULTE**

Sors tes ustensiles, on cuisine des mets horribles! Un conte sur le thème de Halloween te sera également raconté!





# INSCRIPTION EN LIGNE

# WWW.SAINTBENOITLABRE.COM



MUNICIPALITÉ  
DE  
SAINT-BENOÎT-LABRE

**MERCI DE NOUS CONFIRMER RAPIDEMENT  
VOTRE PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ.  
CELA EN FACILITE GRANDEMENT  
L'ORGANISATION PUISQU'UN NOMBRE  
MINIMAL D'INSCRIPTION EST SOUVENT  
REQUIS POUR DÉBUTER UN COURS.**

## INFOS

418 228-9250 POSTE 107 | [LOISIR@SAINTBENOITLABRE.COM](mailto:LOISIR@SAINTBENOITLABRE.COM)  
[@OTJSTBENOITLABRE](https://www.facebook.com/OTJSTBENOITLABRE) OU [@MUNICIPALITESAINTBENOITLABRE](https://www.facebook.com/MUNICIPALITESAINTBENOITLABRE)