



PROGRAMMATION HIVERNALE 2020



MUNICIPALITÉ
DE
SAINT-BENOÎT-LABRE

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

INSCRIPTION DÈS MAINTENANT

EN LIGNE AU WWW.SAINTBENOITLABRE.COM

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



ACTIVITÉS VARIÉES | ADULTES

**13 JANVIER
AU 2 MARS**

COURS DE PEINTURE POUR ADULTES

LES LUNDIS, DE 19 H À 20 H 30

SALLE MUNICIPALE (BAS) | 216, ROUTE 271

COURS OFFERTS PAR PEGGY VIGNOLA

120 \$ / SESSION DE 8 COURS

1. Notions de base du dessin
2. Utilisation des pinceaux
3. Les ombres et lumières
4. Projet sur toile sur le thème des Arbres

Le matériel suivant est inclus dans le prix de l'inscription: chevalet, peinture, canevas. Pinceaux requis : supplément de 15 \$ si vous avez besoin d'une trousse de départ.

**12 JANVIER
AU 23 FÉVRIER**

INITIATION AU PATINAGE (ADULTES)

LES DIMANCHES, DE 10 H 30 À 11 H

PATINOIRE DE L'OTJ | 58, RUE DE LA FABRIQUE

35 \$ | SESSION DE 7 COURS

21 ET 22 MARS

CERTIFICAT DU CHASSEUR

TOUTE LA FIN DE SEMAINE DE 7 H 45 À 16 H 45

SALLE MUNICIPALE (HAUT) | 216, ROUTE 271

COURS OFFERTS PAR LA FQCPQ

129 \$ | FIN DE SEMAINE

La formation comprend le CCSMAF (Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu) et le ICAF (Initiation à la chasse avec arme à feu)

*Inscription et paiement en ligne au www.fedcp.com



ACTIVITÉS SPORTIVES - ADULTES

15 JANVIER AU
4 MARS

POSTURE ET TONUS

LES MERCREDIS DE 13 H 30 À 14 H 30

SALLE MUNICIPALE | 216, ROUTE 271

COURS OFFERTS PAR LE PAVILLON DU COEUR

95 \$ / SESSION DE 8 COURS

Exercices et enseignements conçus pour rendre moins inconfortables différents troubles musculo-squelettiques comme l'arthrose, l'arthrite, la tendinite, les maux de dos, etc.

13 JANVIER AU
16 MARS

ZUMBA

LES LUNDIS ET/ OU MERCREDIS DE 19 H À 20 H

SALLE MUNICIPALE | 216, ROUTE 271

ENTRAINEUSE: VALÉRIE FORTIN (CSBE)

85 \$ / SESSION DE 10 COURS

160 \$ / SESSION DE 20 COURS (2 X / SEMAINE)

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.

15 JANVIER AU
18 MARS

TURBO KICK LIVE

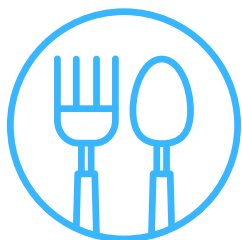
LES MERCREDIS DE 18 H 30 À 19 H 30

ÉCOLE PRIMAIRE | 54, DE LA FABRIQUE #6

ENTRAÎNEUSE: MARIE LESSARD (PASSION ÉNERGIE)

95 \$ / SESSION DE 10 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.



ATELIERS CULINAIRES & HORTICOLES

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

30 JANVIER

RECETTES À LA MIJOTEUSE

**18 H À 20 H | 25 \$ / PERSONNE - SOUPER INCLUS
COURS OFFERT PAR LE PAVILLON DU COEUR**

Un atelier-conférence qui vous permettra de cuisiner des recettes santé, simples et goûteuses à la mijoteuse.

27 FÉVRIER

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

18 H À 19 H 30 | 15 \$ / PERSONNE

COURS OFFERT PAR LE PAVILLON DU COEUR

Apprenez-en davantage sur les nouvelles recommandations suggérées pour une saine alimentation.

26 MARS

LIMITEZ LE GASPILLAGE, MAXIMISEZ VOS LÉGUMES

**18 H À 20 H | 25 \$ / PERSONNE - SOUPER INCLUS
COURS OFFERT PAR LE PAVILLON DU COEUR**

Trucs, conseils et recettes qui permettent d'utiliser les pieds de brocoli, les feuilles de céleri et les retailles de légumes.

21 AVRIL

LE JARDIN GOURMAND

19 H À 20 H 30 | 15 \$ / PERSONNE

CONFÉRENCE DE LILI MICHAUD, AGRONOME

Une conférence inspirante pour tous ceux qui s'intéressent à l'idée d'intégrer des plantes comestibles à leurs aménagements.



ACTIVITÉS DE LOISIRS - ENFANTS

**12 JANVIER
AU 23 FÉVRIER**

INITIATION AU PATINAGE

**LES DIMANCHES, DE 10 H À 10 H 30
PATINOIRE DE L'OTJ | 58, RUE DE LA FABRIQUE
35 \$ | SESSION DE 7 COURS**

**18 JANVIER AU
21 MARS**

COURS DE PEINTURE 9-12 ANS

**LES SAMEDIS DE 10 H À 11 H 30
SALLE MUNICIPALE (BAS) | 216 ROUTE 271
150 \$ | SESSION DE 10 COURS**

Le matériel suivant est inclus dans le prix de l'inscription: chevalet, peinture, canevas. Pour les peintres débutants ou intermédiaires. Pinceaux requis, prévoyez un supplément de 10 \$ si vous avez besoin d'une trousse de départ.

2 FÉVRIER

PETITE JEANNE ET LE CHAT BLEU CONTE ET ACTIVITÉ CRÉATIVE

**10 H À 11 H
ORGANISÉ PAR LA BIBLIOTHÈQUE L'ENVOLUME
GRATUIT | 4-12 ANS**

2 MAI

SPECTACLE DE LA RELÈVE

Le comité est présentement en période de recrutement des artistes qui performeront sur la scène du spectacle de la relève? Tu as un talent en danse, chant, théâtre ou autre? Implique-toi!



ÉVÉNEMENTS PONCTUELS

12 JANVIER

DÉJEUNER DU NOUVEL AN

**8 H À 12 H, À LA SALLE MUNICIPALE
ORGANISÉ PAR LES CHEVALIERS DE COLOMB
10 \$ / 13 ANS ET + | 5 \$ / ENFANT 6-12 ANS
GRATUIT / ENFANT 5 ANS ET -**

18 JANVIER

TOURNOI AMICAL DE HOCKEY

**TOUTE LA JOURNÉE, À L'OTJ
ORGANISÉ PAR LE COMITÉ DE L'OTJ
150 \$ / ÉQUIPE
INSCRIPTION: KARL DOYON 418 225-7080**

18 JANVIER

TRICOTONS ENSEMBLE

**12 H 30 À 16 H
ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES FERMÈRES
GRATUIT | OUVERT À TOUS (ADULTES)
INFOS: JOCELYNE TARDIF 418 228-0318**
Venez apprendre à tricoter ou poursuivre un tricot en bonne compagnie!

13 FÉVRIER

MARCHE AUX FLAMBEAUX

**18 H 30, DÉPART AU CHALET DE L'OTJ
ORGANISÉ PAR LE COMITÉ DE L'OTJ
INFOS: MARIE-SOLEIL GILBERT 418 228-9250**



ACTIVITÉS LIBRES

PATINOIRE

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au jeudi: 16 h à 21 h
Vendredi: 16 h à 22 h
Samedi: 11 h à 22 h
Dimanche: 11 h à 21 h
Journée pédagogique: 11 h à 21 h (22 h si vendredi)

HORAIRE DES FÊTES

Dimanche au jeudi: 11 h à 21 h
Vendredi: 11 h à 22 h
Samedi: 11 h à 22 h
Fermée les 24, 25, 31 décembre et 1er janvier.

PLAGE HORAIRE RÉSERVÉE

Les samedis, dimanches et journées pédagogiques, de 13 h à 15 h, la glace est réservée à la pratique du patinage libre. Les rondelles et bâtons sont interdits sur la glace à ces moments-là.

CONTACT

Les mercredis de 18 h à 20 h et les jeudis de 18 h 30 à 20 h, la glace est réservée aux équipes de hockey-plaisir.
Pour connaître l'état de la glace, contactez-nous au 418 228-9339 ou consultez le facebook de l'OTJ.

SENTIERS DE RAQUETTE

PRÊT

Des raquettes sont prêtées gratuitement au chalet de l'OTJ, pendant les heures d'ouverture régulières de celui-ci.

ACCÈS AUX SENTIERS

L'accès aux sentiers est gratuit. Stationnez-vous derrière le chalet de l'OTJ pour accéder aux sentiers.



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
[@OTJSTBENOITLABRE](https://www.facebook.com/OTJSTBENOITLABRE) OU [@MUNICIPALITESAINTBENOITLABRE](https://www.facebook.com/MUNICIPALITESAINTBENOITLABRE)