

PROGRAMMATION AUTOMNALE 2021

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



**MUNICIPALITÉ
DE
SAINT-BENOÎT-LABRE**

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

Inscription dès maintenant

216, Route 271, Saint-Benoît-Labre (Québec) GOM 1P0
loisirs@saintbenoitlabre.com



Ateliers culinaires

27 septembre, 25 octobre et 29 novembre

18h à 20h, Salle municipale

20\$/ atelier (incluant le souper)

27

septembre

30 minutes top chrono!

Concoctez des repas savoureux et équilibrés en seulement 30 minutes, top chrono!

**Maximisez vos légumes,
limitez le gaspillage**

25

octobre

Utilisez le maximum de vos légumes, comme les retailles ou les pieds de brocoli, afin de réduire le gaspillage.

Cuisine réconfortante

29

novembre

Revisitez des repas réconfortants en les rendant moins gras, moins salés et plus riches en fibres... tout en vous permettant d'affronter les températures fraîches de l'automne.



**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.



Créer avec l'histoire

6 cours de 2h

Un lundi sur deux de 18h30 à 20h30

Salle du bas de la municipalité

Adolescents et adultes/ 90\$

Créer avec l'histoire est une série d'ateliers où chacun des ateliers explore une période de l'histoire de l'art avec une réalisation qui y est associée. Le matériel et l'équipement sont fournis lors des ateliers. Les participants peuvent apporter un carnet de croquis ou de note.

20 septembre: La préhistoire/ dessin au fusin ou charbon

4 octobre: Période gréco-romaine/ le modelage

18 octobre: Le Moyen-Âge/ enluminure

1er novembre: La Renaissance/ dessin à la mine de plomb et gravure

15 novembre: Période Moderne/ peinture

29 novembre: Période contemporaine/ collage et assemblage

**Ces cours sont offerts en
partenariat avec
L'atelier Joual Vert**



Activités sportives- adultes

Zumba

Les jeudis de 19h à 20h

École primaire | 54, DE LA FABRIQUE #6

ENTRAÎNEUSE: Valérie Fortin en partenariat avec le Centre Hamann

90\$/ session de 11 cours | Essai gratuit le 16 septembre

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.

16 septembre
au 25
novembre

Turbokick et Pound

Les lundis et mercredis à 18h30 et le samedi à 11h

Dans l'espace extérieur derrière le bureau municipal

ENTRAÎNEUSE: Marie Lessard

Inscription sur place/ 5\$ du cours

Ce cours permet de joindre l'utile à l'agréable en permettant de faire de l'activité physique combinant l'entraînement cardiovasculaire et musculaire, la coordination et l'équilibre, tout en ayant du plaisir. Cette activité offerte sous forme de chorégraphie convient à tous et est adaptable. Une belle façon de se vider la tête et de se défouler !!

6 septembre
au 30 octobre



Activités sportives- adultes

**23 septembre
au
11 novembre**

Programme de prévention et de contrôle des chutes

Les lundis de 9h à 10h, 8 cours

Salle municipale

Présenté par le Club de judo St-Georges

Activité gratuite

**L'objectif du projet est d'offrir aux
personnes de 65 ans et plus une
possibilité de renforcer, d'entretenir,
mais surtout de bâtir différentes
possibilités de mise en forme,
d'équilibre, de prévention et de
contrôle des chutes.**



Activités sportives- enfants

**23 septembre au
28 octobre**



Cours de danse

4-7ans : Les jeudis de 18h à 19h

8-12 ans : Les jeudis de 19h à 20h

Salle municipale

**Cours offert en partenariat avec l'école de danse
Nancy Gilbert**

30\$ / Session de 6 cours

**Cours de danse jazz et hip-hop pour les
débutants. Les groupes d'âge sont sujet à
changement selon le nombre d'inscriptions.**

**15 septembre
au 20 octobre**



Cours de karaté

4- 7 ans : Les mercredis de 18h à 19h

8 à 12 ans: Les mercredis de 19h à 20h

Salle municipale

**Cours offert en partenariat avec l'école de karaté
Yoseikan Beauce**

35\$/ session de 6 cours



Activités de loisirs- enfants

Gardien averti

9h à 17h

5 novembre

Salle municipale

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 effectuent du gardiennage d'enfants.

Prêts à rester seuls

6 novembre

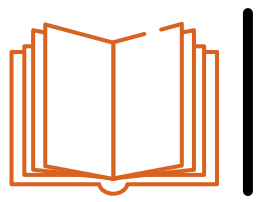
9h à 15h

Salle municipale

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 !



Bibliothèque L'Envolume

14 octobre, 19h



**Conte soulignant le 35e anniversaire de la
bibliothèque par Marc-André Fortin**

Salle municipale

Dans le cadre des festivités entourant le 35e anniversaire de la bibliothèque L'Envolume et pour remercier l'apport de tous les bénévoles, la Municipalité de Saint-Benoît-Labre est fière de présenter ce conte personnalisé sur l'histoire de Saint-Benoît-Labre et sa bibliothèque. Cette activité était prévue en 2020, mais il n'a pas été possible de la présenter en raison de la pandémie. Ce conte original écrit et présenté par Marc-André Fortin saura plaire à tous. Monsieur Fortin est un conteur et créateur de renom qui a remporté de nombreux prix au cours de sa carrière. Tous sont les bienvenus à assister à cette soirée qui risque d'être haute en couleur.



Événements familiaux

16 octobre

**Animation à partir de
18h30**

Départ à 19h30



Grande marche du défi Pierre Lavoie

Dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie, la Municipalité de Saint-Benoît-Labre est heureuse de présenter sa deuxième édition de la Grande marche Pierre Lavoie. Vous êtes invités à une marche aux flambeaux dans la magnifique piste cyclable et dans les rues de la Municipalité. Une animation vous attend dès 18h30. Préparez vos chaussures et vos vêtements chauds !!





Inscription en ligne du 1er au 13 septembre 2021

www.saintbenoitlabre.com

*Les mesures sanitaires en place au moment des activités devront être respectées en tout temps et la Municipalité se réserve le droit d'annuler les activités si les conditions entourant la Covid-19 n'en permettent pas la tenue. Le passeport vaccinal est requis pour les personnes de 13 ans et plus souhaitant participer aux événements intérieurs et aux événements extérieurs de 50 personnes et plus.



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 débiter un cours.

INFORMATIONS

418-228-9250 poste 107/
loisir@saintbenoitlabre.com
@OTJtbenoitlabre ou
@municipalitsaintbenoitlabre