

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2023



## **Fête de l'automne**

23 septembre - 11 h à 14 h

Chalet des sports



## **Journée de la culture**

30 septembre - 10 h à 15 h

Chalet des sports



## **Halloween**

28 octobre - 18 h

Chalet des sports



## **Course du portageur**

4 novembre - 11 h à 14 h

Centre du village

# Activités

## Yoga régulier et pour tous

Chaque séance se déroule avec des postures (asana), méditation et/ou exercice de respiration (pranayama). Les cours du matin sont doux et adaptés pour tous, tandis que les cours en soirée sont plus exigeants.

Quand : Mardi de 10 h 45 à 12 h et mercredi 9 h à 10 h 15

Mardi de 17 h 45 à 19 h et mercredi de 19 h à 20 h 15

du 26 septembre au 29 novembre (10 semaines)

Où : Salle Gilles-Moreau

Matériel : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

Inscription : 160 \$ / 10 séances ou 20 \$ / séance

Pour inscription : Chantal Lavoie,

418 863-2830, lavoiecc@gmail.com



## Les Cafés-Ludo

Jouer en groupe, c'est se rapprocher, c'est échanger, c'est être vivant! Venez socialiser, augmenter votre créativité, créer des liens, maintenir vos capacités, vous garder en forme et bien vieillir, prendre soin de votre santé mentale et évacuer votre stress.

Quand : 13 h 30 à 15 h 30 gratuit 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre

Où : Chalet des sports

Information : Pierre-Hugues Dion 418 862-2333



## Atelier de poterie

Un superbe atelier d'initiation à l'art de la poterie. 8 séances de création, apprentissage de différents styles à chaque cours. Repartez avec vos créations.

Quand : Dimanche du 15 octobre au 12 novembre 2023

de 9 h à 11 h 30

Où : Chalet des sports, 175\$ pour 5 ateliers

Information : 418 862-9163



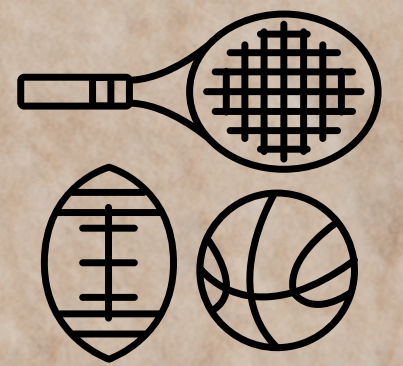
## Gymnase école primaire

Possibilité de louer le gymnase pour faire la pratique d'activité physique: Badminton, volleyball, basketball et hockey.

Quand : du lundi au vendredi entre 18 h 30 et 22 h

Où: École primaire - gymnase

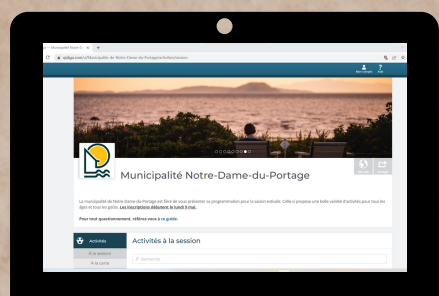
Information : 418 862-9163, poste 221



inscription par téléphone



Inscription par Qidigo



## Bridge

Amateur de bridge, joignez-vous au groupe de joueurs. Plaisir garanti en bonne compagnie!

Quand : les mardis de 13 h à 16 h à partir du 12 septembre

Où : Chalet des sports, 3 \$ par séance.

Information : Jean-Guy Pelletier 418 862-1828

