

Loisirs d'Automne à Saint-Laurent

Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bricolage parent-enfant de 3 à 13 ans	Activité de bricolage mensuelle chapeautée par les bénévoles de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni	Samedi 9h à 11h Une activité par mois De septembre à mai	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepointe avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13h à 16h 2 ^{ème} mardi chaque mois 19h à 22h	35\$ pour devenir membre (coût annuel)	6926 chemin Royal Saint-Laurent		Diane Paradis T.: 418-828-0521
Dessin	Approfondir les techniques du dessin d'observation avec des exercices pratiques.	Lundi de 13h à 16h Du 25 septembre au 11 décembre	240\$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	18 septembre 5 pers. min. / 10 max.	Cathy Lachance T. 581-999-0915 cathylachance@yahoo.com
Guitare Débutant et intermédiaire	Électrique, acoustique et classique,	Soir/semaine Jour/fin de semaine	30\$/h en bloc de 4X1h (20\$ pour essai 1h)	6936 ch Royal ou à domicile avec supplément		Cédric Chabot T. 418-953-4756 cedric_chabot@outlook.com
Peinture à la craie sur meubles (Ados et adultes)	Techniques de base de revalorisation de meubles avec la peinture crayeuse.	Soit le : Dimanche 1er octobre 2017 OU Dimanche 15 octobre 2017 13h30 à 16h30	65\$ + tx tout le matériel est inclus.	6926 chemin Royal Saint-Laurent	Un dépôt de 30\$ est exigible pour réservation de la place 2 semaines avant le début du cours.	Jacinthe Tremblay, designer d'intérieur T. 581-999-7109 jacynthetremblay@me.com .

Activités sociales et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Café Rencontre Cartes	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes, scrabble et discussions.	Mercredi de 13h à 16h 6 septembre au 13 décembre	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Café rencontre Jasette	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits.	Mercredi de 13h à 16h 6 septembre au 13 décembre	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cuisine collective carnée	Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble Du 25 septembre au 15 décembre	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	15 septembre	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cuisine collective végétarienne	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble Du 25 septembre au 15 décembre	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	15 septembre	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Maison des jeunes	Possibilité de transport pour Saint-Jean	Voir le site ou la Page Facebook	Gratuit	20, chemin de la Côte Saint-Jean 517, route des Prêtres Saint-Pierre		Caroline Gosselin http://mdj.notreile.com
Windows 10	Initiation au Windows 10 pour personnes âgées. Ordinateur portable nécessaire.	Mardi de 9h à 12h Du 26 septembre au 5 décembre	50\$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	15 septembre 15 pers. min. / 18 max.	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com

Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cardio musculation express offert par Cardio Plein Air Ados et adultes	Programme d'entraînement de mise en forme globale, qui comprend des exercices fonctionnels cardiovasculaires et musculaires.	Mercredi 8h30 à 9h20 Du 13 septembre au 15 novembre	100\$	Parc Maritime St-Laurent	30 août 5 pers. min	Nom : Patricia Drolet T. 418-929-9047 quebec@cardiopleinair.ca www.cardiopleinair.ca
Cardio-poussette offert par Cardio Plein Air Nouvelles mamans et bébés	Programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire adapté pour la nouvelle maman	Mercredi de 9h30 à 10h30 Du 14 septembre au 15 novembre	100\$	Parc Maritime St-Laurent	30 août 5 pers. min	Nom : Patricia Drolet T. 418-929-9047 quebec@cardiopleinair.ca www.cardiopleinair.ca
Circuit Vitalité	Circuit sportif en plein air au Parc Maritime	Mai à Novembre	Gratuit	Parc Maritime St-Laurent		Véronique Provencher T 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Danse en ligne urbaine Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 18h30 à 19h30 Du 13 septembre au 6 décembre	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
Danse en ligne urbaine Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 19h30 à 21h Du 13 septembre au 6 décembre	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
Danse Hip hop 7 à 17 ans	Cours de danse inspirée de la musique hip hop.	Jeudi de 18h à 19h Du 21 septembre au 30 novembre	95\$/12 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	15 septembre	Héloïse Normand T. 581-996-8883 helonormand2@gmail.com
Hockey 6 à 10 ans	En gymnase	Mercredi de 18h30 à 19h30 Du 20 septembre au 6 décembre	40\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	11 septembre 5 pers. min. / 25 max.	Dany Arsenault arsenault_dany@hotmail.com

Kung Fu familial (parent et son enfant)	Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts martiaux chinois traditionnels.	Lundi, 18 h 30 à 20 h Du 11 septembre au 27 novembre	85\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 20 max.	Sijo Person N'Guyen Michel 7 ^e Duan T. 418-914-0547 www.siulam.com
Kung Fu (ado-adultes)	Sous le terme Kung Fu on désigne les Arts martiaux chinois traditionnels.	Lundi, 20 h à 22 h Du 11 septembre au 27 novembre	90\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 12 max.	Sijo Person N'Guyen Michel 7 ^e Duan T. 418-914-0547 www.siulam.com
Programme Pied 65 ans et +	Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), animé par un professionnel de la santé est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.	Mardi de 9h00 à 10h00 Jeudi de 9h30 à 10h30 Du 19 septembre au 30 novembre	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. min / 18 max.	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Rest'actif adultes	Conditionnement Physique en groupe	Jeudi de 8h15 à 9h15 Du 21 septembre au 7 décembre	92,61\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	14 septembre 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T. 418-834-7312 www.restactif.ca
Taekwondo Débutant	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Samedi de 9h à 10h Du 23 septembre au 9 décembre	85\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	23 septembre	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Taekwondo Avancé 5 ans et plus et adultes	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Mardi-jeudi 18h45 à 20h Samedi 10h à 11h30 Du 19 septembre au 9 décembre	140\$ 3 fois/sem	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	23 septembre	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Trottibus Enfants et adultes	Le Trottibus de la Société canadienne du cancer est un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre de la maison à l'école à pied de façon sécuritaire et encadrée.	Lundi et mercredi 7h20 à 8h Du 11 septembre au 20 décembre	Gratuit	Chemin Royal trajets est et ouest	4 septembre	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com trottibus.ca

VIACTIVE ORLÉANS 55 ans et plus	On bouge en groupe tout en s'amusant! Exercices faciles et variés, exécutés sur des musiques entraînantes. Chaque participant(e) choisit le niveau d'intensité qui convient à sa condition physique ou à ses limitations.	Mardi 10 h à 11 h 22 août au 12 décembre 2016	Une contribution (non-obligatoire) sera appréciée	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps durant la session	Micheline Laliberté T. 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com
Yoga sur Chaise 65 ans et +	Améliorer la mobilité et l'équilibre	Mercredi de 9h30 à 10h30 Du 13 septembre au 6 décembre	120\$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	13 septembre 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T. 418-829-0425 pauly@oricom.ca

Activités de détente

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte	Relaxation, exercices corporels, respiration et méditations guidées. Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h Du 11 septembre au 20 novembre	115\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	11 septembre 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T. 418-991-0642 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
Qi-Gong	Exercices de santé chinois visant la détente et le relâchement des tensions.	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 13 septembre au 29 novembre	85\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 15 max.	Sijo Person N'Guyen Michel 7 ^e Duan T. 418-914-0547 www.siulam.com
Hatha yoga	Pratique douce visant la détente et l'équilibre du corps. L'emphase est mise sur l'alignement et la conscience de la respiration. Tapis de sol requis.	mardis soirs, de 19h à 20h du 10 octobre au 28 novembre (8 cours)	10\$ par cours 80\$ pour la session	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	4 pers. min. / max 20	Marie-Joëlle Poitras-Parizeau mariejoelleparizeau@gmail.com