

Activités artistiques, de détente, sociales et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier découverte gouvernance collaborative Ados-Adultes	Expérimentez une façon révolutionnaire de prendre des décisions en groupe malgré les dissensions. Très utile partout où l'on prend des décisions ensemble (entreprise, conseil municipal, groupe de travail, comité, associations, copropriétés, coopératives...)	lun 29 jan 19h à 21h	Contribution volontaire	6926 chemin Royal Saint-Laurent	10 pers. max 28 janvier	Stéphane Brodu Tel: 418-828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Atelier découverte Communication Bienveillante Ados-Adultes	Découvrez la communication non violente selon l'approche de Marshal Rosenberg. Une posture d'écoute empathique qui change notre vie, utilisable aussi bien pour soi que pour nos relations .	lun 26 fév 18h30 à 21h30	Contribution volontaire	6926 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max 25 février	Stéphane Brodu Tel: 418-828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Bricolage parent-enfant de 3 et plus	Activité de bricolage mensuelle chapeautée par une bénévoles de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni	Samedi 9h30 à 11h30 Une activité par mois De septembre à mai	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	obligatoire pour chaque activité	Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Café Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	Mercredi de 13h à 16h Du 10 janvier au 10 avril	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent		Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cercle de partage sur la solitude Ado-Adultes	Malgré la famille, les voisins, les amis qui nous entourent, le tourbillon de la vie nous plonge parfois dans la solitude. Venez partager ce que vous vivez dans la sécurité.d'un cercle d'écoute. Aucune obligation d'être présent à tous les cercles.	du lun 8 jan au lun 2 avril 1 semaine sur deux de 19h à 21h (8 et 22 jan, 5 et 19 fév.. 5 et 19 mar. 2 avr.)	Contribution volontaire	6926 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max Inscription en tout temps	Stéphane Brodu Tel: 418-828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepoinette 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 Tél : 418-828-0521
ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE

Conversation espagnole	Que ce soit, pour le plaisir de la découverte, pour préparer un voyage à l'étranger ou pour le travail, cet atelier d'initiation offre, dans un cadre de participation active en groupe restreint, des notions de base axées sur la communication.	Mercredi de 14h à 16h 10 janvier au 14 mars	100 \$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	5 pers. min / 15 pers. max 5 janvier	Marina Rodriguez negrita1724@hotmail.com Tel : 581-995-7885
Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte	Relaxation Dynamique – Méditation - Exercices corporels – Respiration (Méthode Caycedo). Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h Du 15 janvier au 19 mars	115\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal, Saint-Laurent	Limite : 13 janvier 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T: 418-991-0642 C. : 418.922.7089 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
Cuisine collective carnée	Confection de repas sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble De janvier à mai	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 janvier	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 De janvier à mai	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	10 janvier	Véronique Provencher T: 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Guitare Tous les niveaux	Électrique, acoustique et classique	Lundi au Jeudi	-30\$/h -25\$/45 min Bloc 4 cours	6936 chemin Royal ou à domicile avec supplément	ESSAI (20\$ pour essai 1h)	Cédric Chabot T : 418-953-5444 cedric_chabot@outlook.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.	Mardi 19h à 20h du 23 janvier au 27 mars	10\$ par cours 100\$ pour la session	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	4 pers. min. / max 20	Marie-Joëlle Poitras-Pariseau mariejoellepariseau@gmail.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 418-828-1875
Qi-Gong	Exercices de santé chinois	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 10 janvier au 28 mars	85\$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : Premier cours 5 pers. min. / 15 max.	Sijo Person N'Guyen Michel, 7 ^e Duan T : 418-914-0547 www.siulam.com

Activités sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse en ligne country-pop Niveau 1	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 18h30 à 19h30 Du 10 janvier au 25 avril	125\$/16 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 country-pop Niveau 2	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 19h30 à 21h Du 10 janvier au 25 avril	125\$/16 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 où l'objectif est l'apprentissage de chorégraphies.	Jeudi de 18h à 19h Du 18 janvier au 5 avril	95\$/12 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	11 janvier	Héloïse Normand T. 581-996-8883 helonormand2@gmail.com
Hockey 6 à 12 ans	Sur glace	Mercredi 18h30 à 19h30 Du 10 janvier au 14 mars	40\$	Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent	5 janvier 5 pers. Min. / 25 max.	Dany Arsenault arsenault_dany@hotmail.com
Hockey bottine Ligue de Hockey du Havre Ado et adultes	Besoin de joueurs et de remplaçants. Équipes mixtes	Lundi 19h30 à 22h00 Du 9 janvier au 13 mars	Gratuit	Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent		Carl Bussière Bus1122@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 8 janvier au 28 mars	85\$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	8 janvier 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 8 janvier au 28 mars	95\$ pour 12 semaines	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	8 janvier 5 pers. min. / 12 max.	Sijo Person N'Guyen Michel 7 ^e Duan T : 418-914-0547 www.siulam.com
Rest'actif adultes	Conditionnement Physique en groupe À l'intérieur	Jeudi de 8h15 à 9h15 Du 18 janvier au 5 avril	92,61\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 12 janvier 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T : 418-834-7312 www.restactif.ca

Ski de fond	Sentier de ski de fond de 12 km accessible gratuitement à tous les résidents. Un chalet muni d'un poêle à bois, de tables à piquenique et d'une toilette sèche se trouve à 6 km du point de départ.	En tout temps quand les conditions météorologiques le permettent	Gratuit	Stationnement entre le 627 et le 637 Route Prévost		Municipalité de Saint-Laurent 418-828-2322
Taekwondo Débutant		Samedi de 9h à 10h Du 14 janvier au 1 ^{er} avril	85\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 6 janvier 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T: 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Taekwondo Avancé 5 ans et plus et adultes		Mardi et jeudi 18h45 à 20h Samedi 10h à 11h30 Du 10 janvier au 1 ^{er} avril	140\$ 3 fois/sem	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Limite : 6 janvier 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T: 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
VIACTIVE ORLÉANS 55 ans et plus	Exercices variés, inspirés de disciplines diverses: Stretching, Qi Gong, Yoga sur chaise, <i>Essentrics</i> , incluant de l'aérobic et de la danse libre. Les participants choisissent le niveau d'intensité qui convient à leur condition physique.	Mardi 10h00 à 11h00 Du 9 janvier au 18 juin 2018	Une contribution (non-obligatoire) sera appréciée	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps durant la session	Micheline Laliberté 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com
Yoga Pilates	Le yoga pilates relie la tonicité du corps (souplesse et force) et l'harmonie de celui-ci avec le souffle. Le cours consiste en une fusion du yoga et du pilates pour une approche dynamique qui recentre. Une façon intéressante de prendre conscience de votre posture, de renforcer vos abdominaux dans le respect de vos capacités.	Lundi de 8h45 à 9h45 Du 15 janvier au 2 avril	120\$ + taxes	Salle Communautaire 6822 chemin Royal, Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max	Cathy Lam cathy@mongymenligne.com T. 581.777.0581
Yoga sur Chaise 65 ans et +	Améliorer la mobilité et l'équilibre	Mercredi 9h30 à 10h30 Du 17 janvier au 4 avril	120\$	6926 chemin Royal Saint-Laurent	17 janvier : Inscription sur place 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T: 418-829-0425 pauly@oricom.ca