

Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier d'art visuel 6 ans à 12 ans	7 avril: Vitrail sur acétate 5 mai: Métal repoussé et embossé 2 juin: Pochoir "Inspiré de Riopelle"	Samedi matin de 9h30 à 11h30 Les 7 avril, le 5 mai et le 2 juin	20\$ par cours (matériel inclus)	Chalet des loisirs 7018 chemin Royal Saint-Laurent	Date limite : le lundi avant le cours 6 pers. min./ 15 max	Luce Théberge 418-876-4144 claireluce9@gmail.com www.luce-theberge.com
Bricolage parent-enfant de 3 et plus	Activité de bricolage mensuelle chapeautée par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni	Samedi 9h30 à 11h30 Une activité par mois De septembre à mai	Gratuit	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	obligatoire pour chaque activité	Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtepoinette avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13h à 16h 2ème mardi chaque mois 19h à 22h jusqu'au 29 mai	35\$ pour devenir membre (coût annuel)	Sous-sol de la Sacristie 6985 chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps	Diane Paradis T : 418-828-0521
Chant chorale	Chanter pour le plaisir! Le son créé par les cordes vocales modifie les vibrations à l'intérieur de soi. Il devient un outil pour libérer les tensions du corps et de l'esprit. Répertoire francophone.	Mercredi de 11h00 à 12h00 Du 11 avril au 30 mai	80\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Inscription sur place le 11 avril 10 pers. min./20 pers. max.	Paule Laperrière T: 418-829-0425 paulu@oricom.ca
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 chemin Royal ou à domicile avec supplément	En tout temps	Cédric Chabot T : 418-953-4756 cedric_chabot@outlook.com
Peinture acrylique	Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires	Jeudi de 13 h à 16 h Du 29 mars au 26 avril	100 \$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	27 mars 5 pers. min./10 max	Karina Kelly karina.kelly@videotron.ca 418.265.8044

Activités sociales et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier découverte sur la sociocratie	Venez découvrir un mode de fonctionnement collaboratif révolutionnaire applicable en famille,	Mercredi 25 avril 19:00 à 21h30	Contribution volontaire	Bibliothèque David-Gosselin	8 pers. max 24 avril	Stéphane Brodu Tel: 418-828-1559

Ados-Adultes	en conseil municipal, en association de bénévoles au travail, en entreprise, ou à l'école.			6822 chemin Royal Saint-Laurent		vivreensemble@iledorleans.org
Atelier sur la Parentalité bienveillante Ados-Adultes	Venez découvrir et partager des trucs de parents pour vivre en harmonie avec vos enfants, les aider à se réaliser et à avoir confiance en eux.	Mercredi 9 mai 19h à 21h	Contribution volontaire	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers.max 8 mai	Stéphane Brodu Tel: 418-828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Café Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de société et discussions.	Mercredi de 13h à 16h En tout temps	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Véronique Provencher Tel: 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Cercle de partage sur le "vivre ensemble" Ado-Adultes	Vous avez besoin de connecter ? Vous vous sentez seul(e) ? Vous avez besoin de partager votre "charge mentale" ? Venez exprimer ce que vous vivez dans la sécurité.d'un cercle écoute et partage et repartez le coeur plus léger. Aucune obligation d'être présent à tous les cercles.	du lundi 2 avril au 28 mai 1 semaine sur deux de 19h à 21h (2, 16, 30 avril et 5 et 14 et 28 mai)	Contribution volontaire	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	8 pers. max Inscription en tout temps	Stéphane Brodu Tel: 418-828-1559 vivreensemble@iledorleans.org
Cuisine collective végétarienne	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison. Une rencontre de planification suivie d'une cuisine par mois.	10 avril 13h à 15h 12 avril 13h à 17h 8 mai 13h à 15h 10 mai 13h à 17h	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	5 avril	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Heure du conte	Venez à la bibliothèque pour participer à l'heure du conte!	14 avril 10h 2 juin 10h	Gratuit	Bibliothèque David-Gosselin 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Véronique Provencher T. 418-828-2322 veronique.provencher@saintlaurentio.com
Maison des jeunes	Lieu de rencontre pour adolescents. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Premier samedi du mois de 13h à 17h 3 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin	Gratuit	Chalet des loisirs 7018 chemin Royal Saint-Laurent	Accès libre	Caroline Gosselin info@mdjio.com 418-828-1875
Musclez vos méninges	Atelier de vitalité intellectuelle visant, par des exercices sous forme de jeux, à conserver nos différentes mémoires pour maintenir notre autonomie et notre qualité de vie	Mardi de 13h30 à 15h 3 avril au 5 juin	150 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 1 avril 6 pers. min/18 max	Suzy Lecours suzylecours@gmail.com 418-837-8066
Vivre en santé avec une maladie	Programme s'adressant aux personnes qui vivent avec une maladie chronique et à leur entourage.	Lundi de 13h30 à 16h du 2 avril au 7 mai	Gratuit	Bibliothèque David-Gosselin	Limite : 30 mars 8 pers. min/12 max.	Sophie Grignon sophiegrignon@hotmail.com

chronique	Il s'agit d'une série de 6 ateliers interactifs gratuits permettant aux participants de gagner des habiletés et de la confiance afin de mieux gérer leur condition de santé.			6822 chemin Royal Saint-Laurent		
-----------	--	--	--	---------------------------------	--	--

Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	PÉRIODE D'INSCRIPTION	RESPONSABLE
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 2 avril au 4 juin	80\$/10 semaines	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent	Limite : Premier cours 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 2 avril au 4 juin	90\$/10 semaines	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent	Limite : Premier cours 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 26 avril au 7 juin	48,23\$ (1 cours) Pour 6 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Du 12 mars au 20 avril 16 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher T : 418-834-7312 www.restactif.ca
Taekwondo Débutant	Art martial reconnu aux olympiques dont la technique de combat, axé sur la précision, est principalement à base de coups de poing et de coups de pied au dessus de la ceinture.	Samedi de 9h à 10h Du 7 avril au 16 juin	85\$/11 semaines	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 28 mars 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T: 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Taekwondo Avancé 5 ans et plus et adultes	Art martial reconnu aux olympiques dont la technique de combat, axé sur la précision, est principalement à base de coups de poing et de coups de pied au dessus de la ceinture.	Mardi de 18h45 à 20h Jeudi de 18h45 à 20h Samedi de 10h à 11h30 Du 3 avril au 16 juin	140\$ Environ 11 semaines 3 fois par semaine	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 28 mars 5 pers. min. / 40 max.	Caroline Beaudoin T: 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.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 9 avril au 11 juin	100\$ + taxes	Salle Communautaire 6822 chemin Royal, Saint-Laurent	10 pers. min. / 30 max	Cathy Lam cathy@mongymenligne.com T. 581.777.0581

VIACTIVE ORLÉANS 55 ans et plus	Exercices variés, inspirés de disciplines diverses: Essentrics, Stretching, Qi Gong, Yoga sur chaise, etc., incluant de l'aérobic et de la danse libre. Les participants choisissent le niveau d'intensité qui convient à leur condition physique.	Mardi 10 h à 11 h En continu jusqu'au 19 juin	Une contribution sera appréciée	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Inscription continue	Micheline Laliberté 418-828-0586 mlaliberte49@gmail.com
Yoga sur Chaise 55 ans et +	Améliorer la mobilité et l'équilibre, coordonner le mouvement avec la respiration	Mercredi 9h30 à 10h30 Du 11 avril au 30 mai	80\$ / 8 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Inscription sur place le 11 avril 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 Dynamique – Méditation - Exercices corporels – Respiration (Méthode Caycedo). Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h Du 9 avril au 11 juin	115\$ / 10 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 8 avril 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T: 418-991-0642 C :418-922-7089 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
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 10 avril au 15 mai	10\$ par cours 60\$ pour la session	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	4 pers. min. / max 20	Marie-Joëlle Poitras-Pariseau mariejoellepariseau@gmail.com
Qi-Gong	Exercices de santé chinois	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 4 avril au 6 juin	80\$/10 semaines	Gymnase de l'école 6981, chemin Royal 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

Formation

Gardiens Avertis (11 ans et plus)	La formation de gardiens avertis de la Croix Rouge est un cours qui s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans qui désirent garder des enfants. Ce cours présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants de tout âge.	Samedi le 7 avril 8h30 à 17h	46\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Limite : 3 avril 12 pers. min. / 20 max.	Linda Larochelle Secourisme RCR Québec 581-300-9876 srq0047@gmail.com
---	---	---------------------------------	------	---	---	---

