

CAMP DE SOCCER (5 - 9 ans) (10 semaines)



Les vendredis : 18 h 30 à 19 h 30 (5 - 6 ans) 19 h 30 à 20 h 30 (7 - 9 ans)

Dates : 20 septembre au 22 novembre 2019

Au gymnase de l'école Henri-Bachand

65 \$/résident, 81.25 \$/non-résident

Souliers de sport obligatoire, vêtements souples. **Apportez votre ballon.**

Viktor Allain Gaudreau, entraîneur

JOURNÉE/RESSOURCEMENT

Les Couleurs de l'Énergie

Samedi 19 octobre 2019 de 9 h à 16 h

Au sous-sol de l'Hôtel de Ville, salle Jean XXIII

75 \$/résident, 93.75 \$/non-résident

Apportez votre lunch.

Thèmes abordés :
Cultiver l'amour de soi (détachement, lâcher-prise)
Reconnaître ses valeurs (ses couleurs)
Oser être soi (à son plein potentiel)

Johanne Gibeault professeure méditation pleine conscience

Informations : info@domainelapensee.com



RETOUR DES CHANDAILS



Soccer et dek-hockey

Vous pouvez rapporter les chandails en tout temps au secrétariat des Loisirs. Si cet horaire ne vous convient pas; vous pouvez déposer les chandails en tout temps dans la boîte aux lettres extérieure à droite des portes d'entrée vitrées du bureau municipal. **S.V.P. veuillez identifier les chandails rapportés.**

N.B. Vous avez jusqu'au 30 septembre 2019 pour rapporter les chandails. Merci de votre collaboration.




Aréna Sogetel du Centre Martin-Brodeur

Contactez : Jean Cordeau (450)778-7262

Programme des activités Automne 2019



Comment s'inscrire !

-  Par Internet au : www.loisirsdestliboire.ca
- Présentez-vous au secrétariat des Loisirs.
- En soirée, **MERCREDI LE 28 AOUT 2019 de 18 h 30 à 20 h au secrétariat des Loisirs.**
(Sous-sol de l'Hôtel de Ville, 21, Place Mauriac)

Modalités d'inscriptions



- Les chèques doivent être faits à l'ordre : **Loisirs de St-Liboire inc.**
- Si vous annulez votre inscription avant le début des cours, **des frais d'administration de 15 %** seront prélevés de votre paiement.
- Si une activité est annulée, vous serez remboursé de façon intégrale.
- Si vous abandonnez une activité commencée, aucune remise n'est accordée.
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer les activités.

COURS DE PATINS (3 - 8 ans) (7 semaines)

Les lundis de 17 h à 17 h 45

Dates : 21 octobre au 2 décembre 2019

À l'Aréna Sogetel du Centre Martin-Brodeur

55 \$/résident, 68.75 \$/non-résident

La présence d'un adulte est obligatoire sur la glace. Casque obligatoire.

Jean Cordeau, animateur



HOCKEY 5 – 12 ANS (20 semaines)

Les lundis de 18 h à 19 h

Dates : 7 oct. au 9 déc. 2019, 6 janv. au 9 mars 2020

À l'Aréna Sogetel du Centre Martin-Brodeur

210 \$/résident, 262.50 \$/non-résident

Équipement de hockey complet obligatoire.

Votre enfant doit savoir patiner.

Luc Lefebvre entraîneur



HOCKEY BALLE 9 – 11 ANS (10 semaines)

Les lundis de 18 h à 19 h

Dates : 16 septembre au 18 novembre 2019

Au gymnase de l'école Henri-Bachand

65 \$/résident, 81.25 \$/non-résident

Équipement : lunettes de sécurité, bâton sans ruban.

Alexandre Gervais, éducateur physique



Nouveauté

COURS DE MÉDITATION (5 semaines)

Les lundis de 18 h 30 à 19 h 45

Dates : 21 octobre au 18 novembre 2019

Au sous-sol de l'Hôtel de Ville, salle Jean XXIII

50 \$/résident, 62.50 \$/non-résident

Méditation, spiritualité et énergie.

Johanne Gibeault professeure méditation pleine conscience

Informations : info@domainelapensee.com



Nouveauté

GYMNASTIQUE 6 – 11 ANS (10 semaines)

Les mardis de 18 h à 19 h 30

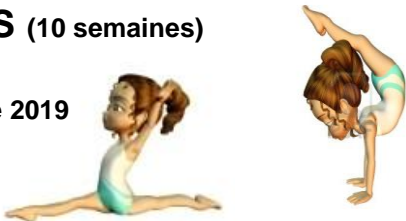
Dates : 17 septembre au 19 novembre 2019

Au gymnase de l'école Henri-Bachand

65 \$/résident, 81.25 \$/non-résident

Vêtements souples.

Gym Masters responsable



ÉDUCATION PHYSIQUE 3 - 4 ans (8 semaines)

Les mercredis de 18 h à 19 h (3 - 4 ans)

Dates : 18 septembre au 13 novembre 2019

Au gymnase de l'école Henri-Bachand

55 \$/résident, 68.75 \$/non-résident

Souliers de sport obligatoire, vêtements souples.

Alexandre Marion, éducateur physique

N.B. Le gymnase n'est pas disponible le 9 octobre.



ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE (12 semaines)

Les jeudis de 19 h à 20 h

Dates : 19 septembre au 5 décembre 2019

Au sous-sol de l'Hôtel de Ville, salle Jean XXIII

120 \$/résident, 150 \$/non-résident

Équipement : vêtements souples.

Cette méthode d'entraînement c'est 20 secondes d'exercices intensifs suivis de 10 secondes de récupération à répéter 8 fois soit 4 minutes au total. Efficace pour la perte de poids et pour stimuler le métabolisme ; vous brûlez plus de calories plus longtemps et vous continuez même à les brûler après l'exercice. Cet entraînement s'adapte à tous, puisque chacun travaille selon son niveau et sa capacité.

Émilie Otis professeure supervisée par Anabel Ménard Kinésiologue



Nouveauté

ÉDUCATION PHYSIQUE 5 - 6 ans (8 semaines)

Les jeudis de 18 h à 19 h (5 - 6 ans)

Dates : 19 septembre au 28 novembre 2019

Au gymnase de l'école Henri-Bachand

55 \$/résident, 68.75 \$/non-résident

Souliers de sport obligatoire, vêtements souples.

Alexandre Marion, éducateur physique

N.B. Le gymnase n'est pas disponible les 10 octobre et 21 novembre.



Nouveauté

PICKLEBALL ADULTE (10 semaines)

Les jeudis de 19 h à 21 h 30

Dates : 19 septembre au 5 décembre 2019

Au gymnase de l'école Henri-Bachand

Équipement : apportez votre raquette et vos balles.

65 \$/résident, 81.25 \$/non-résident

Hélène Desjardins, responsable

N.B. Le gymnase n'est pas disponible les 10 octobre et 21 novembre.



Nouveauté