

Programmation automne 2019

Saint-Louis-du-Ha! Ha!



Bonjour à tous,

La municipalité de Saint-Louis-du-Ha! Ha! vous présente sa programmation d'activités de l'automne 2019.

Si vous avez des idées d'activités, nous vous invitons à nous les communiquer en téléphonant au 418-854-2260 ou par courriel: loisirs@saintlouisduhaha.com.

Diane Bossé, coordonnatrice en loisirs

ACTIVITÉS DES ORGANISMES

CLUB SANTÉ VIE ACTIVE

Le programme Vie Active s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Ce programme permet de faire bouger les aînés de façon sécuritaire tout en s'amusant et c'est gratuit.

Début des cours : mardi le 10 septembre 2019 de 13h30 à 16h00

Endroit: salle municipale

Information: madame Noëlla Gagné, 418-854-3027

Note: Pour les nouvelles inscriptions, vous devez avoir votre certificat de naissance à la première rencontre.



CLUB DES 50 ANS +

Voici les activités que vous propose le Club des 50 ans +. Aux nouveaux membres, nous sommes en recrutement au cours des mois de septembre, octobre et novembre.

Mercredi des cartes

Début : mercredi le 11 septembre 2019

Heure : à partir de 13h30

Lieu: au local du club (salle municipale)



Les petits déjeuners 50 ans et plus

Cette activité s'adresse à ses membres. Tu es une personne seule et tu aimerais participer une fois par mois à l'activité petit déjeuner au restaurant. Le co-voiturage est prévu. Le premier rendez-vous aura lieu mardi le 3 septembre à 10h00. Endroit à déterminer. Pour information: madame Louise Boucher au 418-854-3192.

Soirée de danse

Début: dimanche le 15 septembre 2019

Heure: 20h00

Lieu: salle municipale

Danse mensuelle le troisième dimanche de chaque mois.



Bienvenue à tous à nos activités



GYM CERVEAU

Ces ateliers s'adressent aux personnes de 50 ans et plus. Ce sont des ateliers stimulants pour rendre vos facultés intellectuelles plus performantes. Contenu éducatif et interactif sous forme de jeux permettant de :

- * faire travailler les neurones;
- * s'accomplir en équipe;
- * favoriser l'entraide;
- * de sortir de l'isolement.



Début des cours : les jeudis (date à confirmer)

Endroit: salle municipale

Les ateliers sont gratuits et la durée est de 2 1/2 heures, 1 fois / semaine, de septembre à mai. Vous devez fournir un certificat de naissance (grand format) et une preuve de résidence. Le tout est en collaboration avec la Commission scolaire du Fleuve-et-de-Lacs.

Information et inscription: monsieur Guy Ouellet, 418-854-3192

ACTIVITÉS À LA BIBLIOTHÈQUE HORAIRE D'OUVERTURE

La bibliothèque est ouverte à tous les mercredis de 13h30 à 15h00 et de 19h00 à 20h30. La bibliothèque est située à l'école Georges-Gauvin et l'accès est adapté aux personnes âgées. Le coût pour être membre est de 2\$.

Saviez-vous qu'en tant que citoyen, vous avez accès aux services suivants:

- * prêt de livres informatisés;
- * suggestions de lecture;
- * consultation du catalogue informatisé (recherche par auteur, titre et sujet);
- * réservation de volumes (demande spéciale);
- * prêt entre bibliothèque;
- * livres numériques (l'emprunt de livres numériques se fait via le site pretnumerique.ca). Vous devez avoir votre carte d'abonnement.

Une naissance, un livre

Ce programme s'adresse à tous les enfants de douze mois et moins qui a pour but de susciter chez les jeunes dès leur tendre enfance, l'éveil à la lecture, le goût des livres et d'inciter les parents à abonner leur enfant à la bibliothèque. Ce programme est gratuit, il suffit de vous présenter à la bibliothèque et demander à la préposée d'inscrire votre enfant. Nous lui remettons une trousse de bébé-lecteur.



Centre d'Accès Communautaire Internet (C.A.C.I.)

Le Centre d'Accès Communautaire Internet met à la disposition de la population:

- 8 ordinateurs
- 2 imprimantes
- 1 scanner

Coût : 2 \$ pour l'accès à l'internet

Endroit: Bibliothèque municipale

Téléphone: 418-854-4031



ATELIERS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

Ateliers en informatique de base ou sur tablette électronique, offerts par ABC des Portages

Endroit: Bibliothèque municipale à Saint-Louis-du-Ha! Ha!

Les cours seront offerts les mardis. Horaire à déterminer selon le nombre d'inscriptions

- **Informatique de base:** Pour se familiariser avec les différentes fonctionnalités de base d'un ordinateur.
- **Mise en pratique en informatique:** Pour consolider les apprentissages en informatique de base.
- **Tablette électronique :** Apprendre les différentes fonctions de la tablette (applications, courriel, photos, recherche Internet, textos, etc.)

Pour information et inscription, contactez ABC des Portage au 418-862-9998.



ACTIVITÉS AU GYMNASSE DE L'ÉCOLE GEORGES-GAUVIN

CARDIO-BOXE

Le Cardio-Boxe est un programme qui vous permettra d'apprendre les rudiments techniques de la boxe aérobique avec un mélange de plusieurs exercices.

Début des cours : lundi 9 septembre 2019 pour 12 semaines (2 sessions de 6 semaines)

Heures: 18h00 à 19h15

Endroit: Gymnase de l'école Georges-Gauvin

Coût: 110 \$ pour une carte de 12 séances
(cartes disponibles dès maintenant au Gym Energie)

Pour informations et inscriptions :
Gym Energie au 418-854-3640 poste 5 (Jean-Philippe)



ZUMBA FITNESS ET STRONG BY ZUMBA

Le cours de Zumba Fitness offre des rythmes exotiques bourrés d'énergie. Avant même de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie. C'est facile, efficace et absolument exaltant.

Le cours Strong by Zumba est un programme d'entraînement par intervalles hautes intensités. Les mouvements hautes intensités (planche, levée de genou) sont combinés à des mouvements de plus faible intensité pendant toute la durée de l'entraînement. Les participants peuvent y aller à leur propre rythme en modifiant les mouvements à la hausse ou à la baisse. Ainsi, cette activité demeure accessible à tous .

Début des cours: mardi 17 septembre 2019 (cours gratuit)

Endroit: Gymnase de l'école Georges-Gauvin

Heure: 19h00 à 19h30 Zumba 19h45 à 20h15 Strong by Zumba

Note: Il faut un minimum de 10 inscriptions régulières par cours pour que le ou les cours soient donnés.



BADMINTON

Début : mercredi 11 septembre 2019

Endroit : Gymnase de l'école Georges-Gauvin

Heure : 19h00 à 20h30

Coût : à confirmer selon le nombre de joueurs

Information : Diane Bossé, 418-854-2260

