

PROGRAMMATION

Loisirs & culture

AUTOMNE 2019



Municipalité de
Saint-Simon-les-Mines



Notre-Dame
des-Pins

Programmation adultes

5 \$ de rabais
pour les résidents
s'inscrivant en ligne
avant le
23 septembre.
*Applicable aux activités
identifiées par une flèche.*



Activité	Coût	Horaire	Description	Endroit	Infos inscription
Atelier culinaire 30 minutes, top chrono	→25 \$	Mardi 1 ^{er} octobre 18 h à 20 h	Comprend des trucs et conseils nutritionnels, des recettes santé...et le repas est inclus!	Salle municipale Saint-Simon-les-Mines	Dominic Veilleux 418 957-9634
Retraités flyés	Gratuit	Dès le 10 septembre Les mardis 9 h 30	Tous les mardis de septembre à mai, excepté le 3 ^e mardi de chaque mois. Il est remplacé par le 3 ^e jeudi de chaque mois, de septembre à mai.	Salle du conseil Notre-Dame-des-Pins	Josée Chénier 418 228-9192
Viactive	Gratuit	Septembre à juin	Le programme VIACTIVE s'adresse aux personnes de 50 ans et plus et vise à faire bouger les aînés en groupe, de façon sécuritaire.	Centre communautaire Notre-Dame-des-Pins	Anne Roy 418 228-0007 poste 3
Stretching	85 \$	Les lundis 16 septembre au 18 novembre 9 h à 10 h	Exercices d'étirement et de flexibilité permettant d'assouplir et tonifier l'ensemble du corps.	Espace Notre-Dame 2 ^e étage Local 203	Pavillon du coeur Beauce- Etchemin www.coeur.ca 418 227-1843
Mise en forme	85 \$	Les mardis 17 septembre au 19 novembre 18 h 30 à 19 h 30	Exercices variés (cardiovasculaires, ballon suisse, haltères, élastiques, étirements) animés par un kinésologue. Pour bouger dans un environnement sécuritaire et motivant !		
Méditation	85 \$	Les mercredis 18 septembre au 20 novembre 18 h 30 à 19 h 30	Méditation guidée avec légers mouvements qui favorisent la conscience de notre corps et de nos pensées.		
Pound	125 \$	Les mercredis 18 septembre au 4 décembre 17 h 50 à 18 h 50	C'est un entraînement cardio et musculaire inspiré du "drum". Les participants reproduisent les différents mouvements avec les baguettes en suivant le rythme de la musique. Motivant et accessible!	Centre communautaire Notre-Dame-des-Pins	Mélissa Rancourt Gagnon Facebook@PulsAction 418 225-1764
Yoga	→70 \$	Les mardis 8 octobre au 26 novembre 18 h 30 à 19 h 30	Différentes façons de pratiquer et d'adapter mon yoga: matinal, réduction du stress, méditation, yoga dynamisant, aide au sommeil, amélioration de la posture et de la respiration.	Salle du conseil Notre-Dame-des-Pins	Dominic Veilleux 418 957-9634
Atelier culinaire Maximisez vos légumes	→25 \$	Mardi 22 octobre 18 h à 20 h	Comprend des trucs et conseils nutritionnels, des recettes santé...et le repas est inclus!	Salle municipale Saint-Simon-les-Mines	Dominic Veilleux 418 957-9634
Atelier culinaire De l'océan à l'assiette	→25 \$	Mardi 19 novembre 18 h à 20 h	Comprend des trucs et conseils nutritionnels, des recettes santé...et le repas est inclus!	Salle municipale Saint-Simon-les-Mines	Dominic Veilleux 418 957-9634
Clinique de volley-ball Pour joueurs débutants et intermédiaires.	→65 \$	4 mercredis 19 h à 21 h Dates à confirmer	Apprendre les actions et les techniques de bases du volley-ball. Ateliers donnés par Charles Doyon.	Gymnase l'Éco-Pin	Dominic Veilleux 418 957-9634

Programmation sport et jeunesse

5 \$ de rabais
pour les résidents
s'inscrivant en ligne
avant le
7 octobre.
Applicable aux activités
identifiées par une flèche. →

Activités sportives libres

Activité	Coût	Horaire	Description	Endroit	Infos & inscription
Basket-ball libre	5 \$ / personne à la fois	Les lundis, du 7 octobre au 16 décembre 18 h à 21 h	Jouer au basket-ball librement avec des gens intéressés par le même sport. Paiement sur place. La municipalité fournit les équipements nécessaires au besoin. 14 ans et +.	Gymnase L'éco-Pin	Dominic Veilleux 418 957-9634 418 774-9718
Badminton libre	5 \$ / terrain / 1 h 3 terrains disponibles	Les mardis, du 1 ^{er} octobre au 17 décembre 18 h à 21 h	Réservez un terrain pour aussi peu que 5 \$. Ouvert à tous.		
Volley-ball libre	5 \$ / personne à la fois	Les mercredis, du 2 octobre au 11 décembre 18 h à 21 h	Jouer au volley-ball librement avec des gens intéressés par le même sport. Paiement sur place. La municipalité fournit les équipements nécessaires au besoin. 14 ans et +.		
Hockey cosom libre	5 \$ / personne à la fois	Les jeudis, du 3 octobre au 12 décembre	Jouer au hockey cosom librement avec des gens intéressés par le même sport. Paiement sur place. La municipalité fournit les équipements nécessaires au besoin. 14 ans et +.		

Programmation enfants

Activité	Coût	Horaire	Description	Endroit	Infos & inscription
Je suis prudent! 5-6 ans	→ 20 \$	Vendredi 1 ^{er} novembre 8 h	Notions visant à sensibiliser l'enfant sur les conséquences de ses actes et lui apprendre à éviter les situations et comportements dangereux.	École Éco-Pin	Dominic Veilleux 418 957-9634
Je sais quoi faire!* 7-8 ans	→ 30 \$	Vendredi 1 ^{er} novembre 9 h 15	Notions de base en premiers soins et comment reconnaître une situation d'urgence.		
Prêt à rester seul* 9 ans et +	→ 60 \$	Vendredi 1 ^{er} novembre 12 h 15	Le programme Prêts à rester seuls! vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls!.		
Gardien averti* 11 ans et +	→ 45 \$	Samedi 30 novembre 8 h 30	Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiens d'enfants.	Salle du conseil Notre-Dame-des-Pins	Dominic Veilleux 418 957-9634

Calendrier des événements

Activité	Coût	Horaire	Description	Endroit	Infos & inscription
Journée familiale Saint-Simon-les-Mines	Gratuit	Samedi 21 septembre 11 h à 17 h	11 h à 15 h: Décoration de la boîte à livres 13 h à 17 h: Olympiades, animation, sculpture de ballons 13 h à 16 h: Kermesse et jeux d'habiletés 14 h: Tournoi de pétanque 14 h à 16 h 30: Promenade en chevaux	Terrain du chalet des loisirs Saint-Simon-les-Mines	Dominic Veilleux 418 957-9634
Spectacle d'halloween <i>Les potions de la sorcière</i>	Gratuit	Dimanche 27 octobre 10 h à 10 h 45	La sorcière Crapaudine doit préparer une potion époustouflante pour la Grande Réunion des Sorcières à l'aide de son assistant, Gaspard, qui ne prend malheureusement pas la chose au sérieux autant que sa maîtresse. Des situations insolites et farfelues plairont à tout coup aux enfants !	Bibliothèque Le Signet	Dominic Veilleux 418 957-9634
Défi évasion	Gratuit	Vendredi 1 ^{er} novembre 19 h à 20 h 20 h à 21 h	60 minutes pour t'évader de la bibliothèque, en seras-tu capable? Pour les 8 ans et +.	Bibliothèque Le Signet	<i>Inscription en ligne</i> Dominic Veilleux 418 957-9634
Salon des artisans	Gratuit pour les visiteurs	Samedi et dimanche 9 & 10 novembre 10 h à 16 h	Une foule d'artisans seront présents afin de vous montrer l'étendue de leur art et savoir-faire. L'endroit parfait pour un achat des fête local et responsable!	Centre communautaire Notre-Dame-des-Pins	Manon Lachance 418 774-9216
Noël des enfants Notre-Dame-des-Pins	Gratuit	À confirmer 9 h à 13 h	Inscrivez-vous pour recevoir une visite personnalisée du Père Noël à votre domicile.	Municipalité de Notre-Dame-des-Pins	Yves Poulin 418 225-4957
Déjeuner du Père Noël	À confirmer	Dimanche 8 décembre 8 h à 13 h	Déjeuner de Noël et remise de cadeaux aux enfants	Salle municipale Saint-Simon-les-Mines	Dominic Veilleux 418 957-9634
Spectacle de Noël	Gratuit	Dimanche 15 décembre 10 h à 10 h 45	Nicolas doit contrecarrer les plans de la méchante Noëlla qui veut s'emparer de tous les cadeaux de la planète et qui possède le Flocon Noir ; un bijou qui lui permet d'hypnotiser ses adversaires. Nicolas est impatient de passer à l'action, mais avant, il doit trouver son propre super-pouvoir.	Bibliothèque Le Signet	Dominic Veilleux 418 957-9634

Inscriptions en ligne

1. Inscription en ligne au www.notredamedespins.qc.ca dans la section loisirs.
2. Pour toute question, communiquez avec Dominic Veilleux, technicien en loisirs au 418 957-9634.
3. Inscrivez-vous rapidement et profitez du rabais de 5 \$ sur les activités municipales identifiées d'une flèche. →
Le **23 septembre** est la date limite pour profiter d'un rabais dans la programmation adulte.
Le **7 octobre** est la date limite pour un rabais dans la programmation enfant.