SAINT-LUC-DE-VINCENNES

PROGRAMMATION

Hivernale

2024

Préparez-vous à affronter l'hiver!

Programme spécial :
Oser s'activer à Saint-Luc-de-Vincennes

UNITÉ RÉGIONALE DE LOISIR ET DE SPORT DE LA MAURICIE

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

JANIE BELLEMARE

Au sommet de votre performance

- 16 janv 18h Tabata
- 16 janv 18h45 abdominaux fessier
- 24 janv 10h15 Circuit cardio-muscu
- 30 janv 17h power cardio

Janie Bellemare
B. Sc. Intervenante sportive
Information(819) 448-4556

INITIATION AU YOGA

HIVER 2024

ST-LUC-DE-VINCENNES

Parfait pour toute personne :

- Qui veut apprendre les bases (philosophie, postures de base et techniques de respiration).
- Qui veut prendre sa santé en main.
- Qui recherche à réduire le stress, l'anxiété ou améliorer leur bien-être mental et émotionnel.
- À la recherche d'une meilleur posture, souplesse, renforcement musculaire pour l'amélioration de l'alignement corporel.
- Qui veut apprendre a mieux habiter son corps.
- À la recherche d'une connexion Corps-Esprit.

LISE THIBEAULT YOGA

INSCRIPTIONS :
lisethibeaultyoga@gmail.com
418-997-5264

ST-LUC-DE-VINCENNES MINIGYM

À la recherche d'un endroit pour t'amuser et bouger avec tes enfants de 2 à 7 ans et leurs fratries?

Le Minigym est pour toi !!

OFFRE

- Parcours motricité
- Jeux libres
- Complicité parent-enfant
- Matériels disposition

INFORMATION /INSCRIPTION
819-295-3782 poste 5
loisirs@stlucdevincennes.com

Marche Afghane St-Luc-de-Vincennes

Atelier pour tous 20 et 27 janvier dès 9h à la salle du conseil

Envie de découvrir la marche afghane? Cette technique est un véritable enchantement pour le corps et l'esprit. En respirant harmonieusement, chaque pas se transforme en une danse gracieuse qui vous reconnecte à vous. Peu importe votre âge ou votre condition physique, cette méthode simple et efficace vous apportera une cascade de bienfaits à travers une respiration profonde et rythmique. Faites un pas vers cette pratique et laissez la magie opérer!

Josée Desbiens
Instructrice

Marche Afghane Québec INSTRUCTRICE

COMITÉ DES LOISIRS DE ST-LUC

819-295-3782 poste 5

loisirs@stlucdevincennes.com

Formulaire d'inscription

Défi CHÂTEAU DE NEIGE

RENDEZ-VOUS LE 21 JANV À LA PATINOIRE 10H00

Programme spécial :
Oser s'activer à Saint-Luc-de-Vincennes

Inscriptions en cours!!!

Nous sommes très fiers de vous présenter une liste d'activités toutes aussi intéressantes les unes que les autres. En collaboration avec **Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie** et de **Desjardins Mékinac-des Chenaux,** nous sommes en mesure d'offrir aux résidents de Saint-Luc-de-Vincennes ces activités GRATUITEMENT!

20-27 janvier
Samedi 9h00
à 12h30

Formation complète de la marche afghane .
Marche dynamique consciente ! **Simple | Performante | Versatile**
La marche afghane, c'est d'abord le principe d'une respiration rythmique. Différents rythmes respiratoires s'accordent au terrain, mais aussi à l'objectif de la marche. À cet égard, la pratique rencontre aussi bien les attentes d'un marcheur de fond, que ce soit par la distance ou l'intensité, que celles d'un marcheur des villes ou des champs, sans oublier le marcheur méditatif.
(prix 150$ /formation pour les non-résidents)

24-31 janvier et
7-14 février
Mercredi 13h30
Matériel de yoga inclus!!

Série initiation au Yoga avec Lise Thibeault
Nous allons explorer la philosophie du yoga , connaître les familles des postures de base et leur alignement ainsi qu'à bien utiliser la respiration. Nous allons aussi apprendre à utiliser les accessoires pour maximiser les bienfaits des postures pour chacun. Ceci est un super complément à votre pratique des samedis!
(prix 23$ /cours pour les non-résidents)

Début
le 16 janvier

S'activer au sommet de la performance. Début le 16 janvier
Prêt à explorer les cours de Janie Bellemare, la magicienne du sport? En seulement quatre rencontres, elle propose du cardio, du tabata, du circuit cardio-muscu, des abdos et même des fessiers au top! Vous allez adorer! (prix 15$ /cours pour les non-résidents)

---

21 janvier 10h
à la patinoire

Défi Château de neige 2024. Projet collectif de janvier à mars
Tu as toujours aimé jouer dans la neige? Voici un défi de taille... la réalisation d'un château collectif. Vous désirez faire partie du projet? contactez-nous. On croise les doigts pour que la neige soit au rendez-vous!
Le Comité des Loisirs St-Luc vous attend le 21 janvier à la patinoire avec vos pelles pour participer. Faisons de cette journée une aventure hivernale inoubliable!

Horaire à
déterminer

Mini Gym. Début en février 2024

ÇA BOUGE - Notre salle communautaire va se transformer en un terrain de jeux pour nos petits chéris l'espace d'un après-midi. L'objectif? Les faire gigoter en toute sécurité dans une ambiance ludique et motivante! Les enfants de 2 à 7 ans vont adorer! Vous souhaitez en savoir davantage? Contactez-nous.

Pour information / inscription 819-295-3782 poste 5 loisirs@stlucdevincennes.com

Programme régulier

Club de l'âge d'or de Saint-Luc FADOC

Rencontres de mi-septembre à la fin mai pour différentes activités telles que : conférences, jeux de cartes, rencontres sociales et repas.

Bienvenue aux nouveaux membres.

Responsables : Claudette Beaudoin 819-295-3462
Ginette Normandin 819-295-1135

Lundis actifs pour le corps et l'esprit

Lieu: salle communautaire

Vie active début le lundi 22 janv à 9h30. Ce programme offre des activités variées telles que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité ainsi que des activités de marche ou de plein air et des jeux actifs. Bienvenue à tous!

Information : Françoise Asselin 819-295-3514

Cartes et jeux de société dès le 8 janv. à 13h15 on vous attends pour partager un après-midi de jeux ludiques. *Billard, dards, babyfoot, casse-tête.*

Information : Claudette Beaudoin 819-295-3462

Bingo

Tous les mercredis à 13h15 dans une ambiance conviviale venez vous amuser avec nous. Achat des cartes sur place 1$ par carte de jeux.

Début 21 février 2024

information : Daniel Thibeault 819-295-3314

Tissage

Vous avez un intérêt pour le tissage. Un groupe de bénévoles de notre municipalité s'adonne à cet art textile. L'atelier des métiers à tisser se trouve au 2e étage de notre salle municipale. L'accès n'est pas libre, mais si vous désirez en savoir plus, vous pouvez contacter notre bureau municipal 819-295-3782, poste 0.

Bibliothèque

Vous voulez rencontrer Mme Colette Normandin, la super responsable de la bibliothèque? Elle est là en chair et en os les mardis de 18h30 à 20h00 et les jeudis de 13h30 à 15h30, un atelier de tricot est également proposé. Pour la contacter, composez le 819-295-3608 ou envoyez un courriel à biblio097@reseaubibliocqlm.qc.ca.

Emprunt du matériel loisirs

L'hiver est là, mais ne laissez pas la neige vous arrêter! Nous avons une tonne de gadgets pour vous aider à sortir et explorer! Pour les amoureux de la nature, nous avons des raquettes, crampons et trottinettes des neiges. Pour les mordus de sport intérieur, nous avons du pickleball, du tennis de table et bien plus encore. Alors, ne laissez pas le froid vous arrêter! 819-295-3782 poste 5

Poterie

Avec Mme Claude Dostaler aux commandes, les mercredis après-midi toutes les deux semaines de 13h30 à 15h30 deviendront vos moments créatifs préférés! Pour seulement 15$ par atelier, tout le matériel sera fourni. Débute le 31 janvier, alors inscrivez-vous! Information-inscription 819-295-5145

Poterie familliale

Envie de découvrir le plaisir de la poterie en famille. Nous sommes heureux de vous offrir prochainement 2 ateliers de poterie pour la création d'un œuvre familiale. Seulement 15$ par adulte et 5$ par enfant (enfant de 6 ans et plus).

Réservez votre place! 819-295-3782 poste 5

Yoga

Yoga accessible à tous! Dirigé par Lise Thibeault. Matériel de yoga inclus et disponible sur place

Début le samedi 20 janvier au 16 mars 9h -10h.

35$ /cours ou 179.55$ (tx incl.) pour la session.

Information/inscription:

lisethibeaultyoga@gmail.com

Lise Thibeault 418-997-5464

Gym St-luc

Au sous-sol du centre communautaire, vous trouverez un centre de gym bien équipé avec des vélos, des poids, des tapis roulants et des douches. Si vous recherchez un programme d'entraînement, nous pouvons vous proposer des solutions adaptées. Le centre est accessible 7 jours sur 7, de 5h00 à 23h00. Les résidents peuvent s'abonner pour 150$ par an. info 819-295-3782 poste 0

À VENIR

AU PROGRAMME EN 2024

JANV À MARS

- Assemblée générale annuelle
- Journée plein air

AVRIL À JUIN

- Conférencier historique
- Collecte de canettes
- Journée de la famille de la MRC des Chenaux
- Atelier de peinture intergénérationnel (réalisation d'une œuvre collective)
- Atelier Cuistot pour jeune
- St-Jean-Baptiste

JUILLET À SEPT

Vacances bien méritées !

OCT À DÉC

- Collecte de canettes
- Halloween
- Souper de Noël

COMITÉ DES LOISIRS DE ST-LUC

819-295-3782 poste 5

loisirs@stlucdevincennes.com

Facebook: Comité des loisirs St-Luc

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Contactez-nous