



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2022



MUNICIPALITÉ DE LA CONCEPTION



ACTIVITÉS

DATES

HEURES

PRIX

POUR INFOS ET INSCRIPTION

**SOUPER DES
COEURS
JOYEUX**

3e mercredi de
chaque mois
dès le 21 septembre

17h à 21h

À déterminer

Jacques Grondin
819-430-7955
jacgrondin@gmail.com

**DANSE
EN LIGNE**

Mardi
dès le 13 septembre

18h30
à 20h30

10\$/cours

819-681-3016
poste 5408
loisirs@municipalite.
laconception.qc.ca

**SOIRÉE
TRICOT**

Lundi
Dès le 12 septembre

19h à
21h30

Gratuit

Guylaine Bariteau
819-429-1947

**ENTRAÎNEMENT
EXTÉRIEUR /
INTÉRIEUR**

Mercredi
du 28 septembre au
30 novembre

17h30
à 18h30

20\$/cours ou
180\$/10 cours

Lyne Brisebois
819-425-0705
lynebrisebois@
icloud.com

**INITIATION
AU CIRQUE**

Samedi
3 cours - 1e et 22
octobre et 5 novembre

5-10 ans:
14h40 à 15h40
2-4 ans:
16h à 16h50

15\$/cours

Stéphanie Morin
819-421-0116
steff.morin@
hotmail.com

**CLUB DE
MARCHE
ENTRE VOISINS**

Jeudi
dès le 20 septembre

10h

Gratuit

819-681-3016
poste 5408
loisirs@municipalite.
laconception.qc.ca

**NAMASTÉ &
PICASSO
YOGA
PARENT/ENFANT**

Samedi
2 cours - 15 octobre,
et 12 novembre

9h à 10h30

30\$/cours
pour le duo
parent/enfant

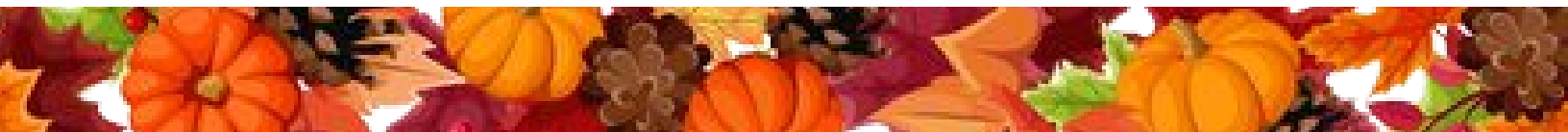
Karine
falcokarine@
gmail.com
Magali
819-681-4346
magali@m-yoga.ca



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2022



MUNICIPALITÉ DE LA CONCEPTION



Descriptif des activités - renseignements supplémentaires

DANSE EN LIGNE - OUVERT À TOUS

18h30 à 19h30: Débutant

19h30 à 20h30: Intermédiaire/avancé

Où: Salle Alfred-Pilon, à l'Hôtel de Ville

SOIRÉE TRICOT - OUVERT À TOUS

Tricot, aiguilles et/ou crochet, causeries, café et partage de connaissances!

Où: Salle Alfred-Pilon, à l'Hôtel de Ville

CLUB DE MARCHÉ - OUVERT À TOUS

Tu es retraité, nouvellement parent ou désires simplement rencontrer les citoyens de ta communauté? Viens participer au Club de Marche! Cette activité te permettra de te dégourdir les jambes, de prendre l'air et de faire de nouvelles rencontres. Les sorties seront d'une durée d'environ 45 minutes.

Départ: stationnement de l'Hôtel de Ville

ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR/INTÉRIEUR - OUVERT À TOUS

Programme de mise en forme à la fois équilibré et progressif dans le respect de vos limites. C'est le cours idéal pour bouger, qui sollicite votre endurance cardiovasculaire et pour le maintien de votre masse musculaire. Ces entraînements ciblent l'amélioration de vos facultés d'équilibre, de coordination et de souplesse tout en brûlant des calories. Vous aurez besoin d'un tapis, d'un élastique de même qu'une bouteille d'eau.

Où: Les cours seront à l'extérieur et dans la salle municipale en cas de pluie

INITIATION AU CIRQUE - ENFANTS

La découverte du cirque pour s'amuser dans tous les sens! Exploration de l'acrobatie au sol, équilibre sur objets, manipulation d'objets et de jonglerie à travers le jeu et la joie.

Où: Salle Alfred-Pilon, à l'Hôtel de Ville

NAMASTÉ & PICASSO - YOGA PARENT/ENFANT

Un atelier hors du commun qui fusionne le yoga et la peinture intuitive.

Puisque le yoga se fera directement dans la peinture, vous deviendrez de véritables oeuvres d'art! Vous devrez apporter votre tapis de yoga, une bouteille d'eau et des vêtements pouvant être tachés.

Où: Salle Alfred-Pilon, à l'Hôtel de Ville



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2022

MUNICIPALITÉ DE LA CONCEPTION



Organisme Kina8at - Programmation des activités

KINA8AT  ENSEMBLE

QUI SONT-ILS?

Un organisme à but non lucratif qui offre un ensemble de programmes de formation, de sensibilisation et de ressourcement, inspirés de la philosophie et des traditions des Premières Nations.

Celui-ci est basé ici, à La Conception.

JOURNÉE FAMILIALE ANICINAPE

Samedi 15 octobre de 9h00 à 15h00 les coûts sont les suivants : 75,00 \$ plus taxes pour une personne.

Consultez leur site web
<https://www.kina8at.ca/> sous la section "activités" pour plus d'informations.

ATELIER FABRICATION DE BANNIK ET COLLIER AVEC OS DE POISSON

Samedi le 22 octobre 2022 de 9h00 à 15h00 au coût de 95,00\$ plus taxes.

ATELIERS OMAKAKI

Les 29 et 30 octobre 2022 au coût de 375,00\$ plus taxes incluant les repas et l'hébergement.

ATELIER FABRICATION SAC DE TABAC OU DE SAUGE

Samedi le 5 novembre 2022 de 9h00 à 15h00 au coût de 95,00\$ plus taxes

ATELIER FABRICATION SAC DE MÉDECINE PERLÉ

Samedi le 12 novembre 2022 de 9h00 à 15h00 au coût de 137,50\$ plus taxes incluant tout le matériel d'artisanat et la peau d'orignal