

Diffusion

EN BREF

6
DÉCEMBRE
2018

À l'agenda municipal

Le 17 décembre | 19 h 30

Présentation du budget
et du programme triennal
d'immobilisations.

Spécial cours de groupe 2019

Yoga

Secteur Sainte-Gertrude

École Despîns

Niveau intermédiaire

Début des cours : 14 janvier

Heure : 18 h à 19 h 15

Coût : 135 \$ par session

Secteur Sainte-Angèle

Faubourg Mont-Bénilde

Niveau intermédiaire

Début des cours : 16 janvier

Heure : 18 h à 19 h 15

Coût : 135 \$ par session

Info et inscription : Manon Tousignant

819 263-0272 | manon.t@bell.net

www.viniyogarivesud.com



Viniyoga

Secteur Précieux-Sang

Centre communautaire Le Saint-Laurent

Début des cours: 14 février

Durée : 12 semaines

Coût : 120 \$ par session

jeudi de 10 h à 11 h ou de 18 h 45 à 19 h 45

Information et inscription:

Carole Campeau | 819 297-2109

carolecampeau@gmail.com

Yoga

Le yoga est un enchaînement de postures qui vous permet d'améliorer flexibilité et équilibre tout en apprenant à respirer profondément afin d'atteindre un équilibre physique et mental. Cette pratique vous permet de retourner au calme et de libérer le stress. S'adapte à tous les niveaux.

Secteur Gentilly

Salle Lise-Blanchette

Début des cours: 15 janvier

Heure : Mardi 19 h 30

Coût : 140 \$ par session (14 semaines)

Info et inscription : Sarah Philibert

819 696-1816 | sarahphilibert@hotmail.com

1^{er} cours d'essai gratuit!

Ateliers d'activités motrices

Secteur Sainte-Angèle

Faubourg Mont-Bénilde, porte 4

Programme d'activités motrices variées conçues pour favoriser le développement global de l'enfant dans un contexte de jeux et dans le respect du rythme de chacun.

Clientèle : enfants de 12 mois à 4 ans. La présence d'un adulte est requise.

Début des cours : semaine du 28 janvier (en semaine ou fin de semaine).

Information et inscription : 819 696-4627
bergeron.claudette@hotmail.com



Natation

Les cours de natation seront de retour dès le 14 janvier, à la piscine du Faubourg Mont-Bénilde. Pour plus de détails, cliquez sur l'image!

Mise en forme

Secteur Saint-Grégoire

Gymnase de l'école Beauséjour

Début des cours : 16 janvier

Heure : les mercredis de 18 h à 19 h

Coût : 5 \$ par séance

Info et inscription:

Serge Dumontier,

819 375-2251





Mise en forme Isabel Bouchard

Début : semaine du 14 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : 1 cours / semaine: 110 \$
2 cours / semaine: 150 \$
3 cours / semaine: 190 \$
4 cours / semaine : 230 \$

Secteur Sainte-Angèle

Faubourg Mont-Bénilde

Mardi

17 h 30 : Cardio abdos (45 min.)
18 h 30 : Body Fit

Secteur Gentilly

Salle Louis-Baribeau

Lundi

16 h 30 : Bootcamp | Défi des 100
18 h : Pound Rockout Workout (45 min.)
19 h : Bootcamp | Défi des 100

Mercredi

9 h : Tabata niveau 1
16 h 30 : Kangoo tabata
18 h : Pound génération (45 min.)
6 ans et + (parent-enfant)

Vendredi

9 h : Cardio muscu
10 h 30 : maman-traîneau

Inscription: 819 699-1284

isabelbouchardaerobie@gmail.com

Information:

www.miseenformeisabelbouchard.com

Vie active



Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

FADOQ-Saint-Grégoire invite les personnes de 50 ans et + à venir bouger en groupe, peu importe votre condition physique. Ce programme s'adresse à tous.

Début des cours: 10 janvier

jeudi : 9 h à 10 h

Info : Hélène Bédard ou Claude Fournier au 819 386-8452



Taekwondo

Secteur Saint-Grégoire

École Beauséjour

Début des cours: 8 janvier

Enfants les mardis et jeudis de 18 h 30 à 19 h 30 ainsi que les samedis de 9 h à 10 h.

Adultes les mardis et jeudis de 19 h 30 à 21 h et les samedis de 10 h à 11 h.

Coût:

1 cours/semaine : enfant 95 \$, adulte 125 \$

2 cours/semaine : enfant 125 \$, adulte 150 \$

3 cours/semaine : enfant 140 \$, adulte 170 \$

Inscription: au gymnase de l'école Beauséjour lors du premier cours.

Cours d'essai gratuit en début de session.

Info: Nancy Aubry, 819 609-3959

lefebvreemichelle@hotmail.com

Studio Thalia

Début des cours: semaine du 7 janvier

Durée : 14 semaines

Coût: 140 \$ (2^e cours ½ prix)

Inscription : sur place

Secteur Sainte-Angèle

Faubourg Mont-Bénilde | porte 2

Lundi 18 h : Zumba Fitness

Mardi 10 h : Zumba Gold

Salle de la caserne

Mercredi 19 h 30 : PIYO (pilates et yoga sur musique entraînante)

Secteur Gentilly

Salle Lise-Blanchette

Mercredi 18 h : Zumba Fitness

Jeudi 10 h : Zumba Gold

Jeudi 19 h : Danse latine solo

Info et inscription: studiothalia@hotmail.com

www.studiothalia.ca | 819 222-5282

Piloxing

Secteur Sainte-Angèle

Faubourg Mont-Bénilde

Début des cours: 21 janvier

Lundi : 9 h | piloxing

Mercredi : 10 h | piloxing - 11 h | strong by Zumba

Jeudi : 18 h | strong by Zumba - 19 h | insanity

Coût : 100 \$ | 10 cours

Groupe de 10 personnes minimum pour le début des cours

Inscription jusqu'au 18 janvier.

Info: Facebook : Mel Guil instructeur de cours en groupe

meljust352@hotmail.com



Danse en ligne

organisée et au profit de la Fabrique de Saint-Grégoire

Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

Soirées de danse

Début des soirées : Tous les quatrièmes samedis du mois dès le 26 janvier

Cours de danse

Début des cours : Tous les mardis dès le 8 janvier

Heure :

Débutant : de 13 h 30 à 14 h 30

Régulier : de 14 h 30 à 15 h 45

Info: 819 233-2904

Danse en ligne

organisée par la Fadoq de Gentilly

Secteur Gentilly

Salle Yvon-Guimond

Soirées de danse

Début des soirées: Tous les troisièmes samedis du mois dès le 16 février à 20 h.

Orchestre: Paule Gaudreault

Cours de danse

Début des cours : Les lundis dès le 7 janvier

Heure : Débutant 19 h et avancé 20 h.

Professeur : Francine Constant

Info : 819 298-2387

Danse en ligne

au profit des Chevaliers de Colomb

Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

Soirées de danse

Début des soirées: Tous les deuxièmes samedis du mois dès le 12 janvier.

Professeur : Jeannine T. Bourque

Info : 819 233-2996

Cours de danse

Début des cours : le 7 janvier

Heure :

Débutant : de 13 h à 14 h

Régulier : 14 h à 15 h 30 et 19 h à 20 h 30

Professeur : Jeannine T. Bourque

Info: 819 233-2996



Danse en ligne

au profit de la Fabrique Notre-Dame-De-L'Espérance

Secteur Sainte-Angèle

Salle Maurice-Richard

Soirées de danse

Début des soirées: Tous les premiers samedis du mois dès le 5 janvier à 20 h.

Coût: 7 \$ incluant un goûter et des prix de présence.

Professeur: Francine Constant

Aucune réservation, se présenter à la salle directement.

Info: Marielle Carbonneau | 819 222-5530

Danse pour tous les âges

Invivo - école de danse

L'École de danse Invivo offre des cours pour tous les âges et tous les niveaux à Saint-Grégoire (Centre culturel Larochelle et école Beauséjour) et Sainte-Angèle (Faubourg Mont-Bénilde).

Les cours de l'école sont adaptés aux groupes d'âge et permettent à l'élève de se développer artistiquement par les différentes techniques et styles comme la danse créative, le contemporain, le jazz, le ballet, l'urbain, le hip hop et le breakdance.

Début des cours: Semaine du 14 janvier

Coût: entre 150 \$ et 190 \$ par session

Rabais pour l'inscription à plus d'un cours et pour les enfants de même famille.

Information et inscription:

819 233-9147 | www.invivodanse.com

invivodanse@outlook.com

Facebook: École de danse Invivo

Danse country

Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

Soirées de danse

Vendredi soir : cours et pratiques.

Cours de danse

Début : 4 janvier

Heure :

débutant | 18 h 30

intermédiaire | 19 h 30

Coût: 8 \$ /cours

Professeur: Stéphane Cormier | 819 668-1500





Peinture sur verre

Secteur Gentilly

Cours privé, semi-privé ou de groupe

Début des cours : 3^e semaine de janvier, de jour ou de soir.

Durée : Vous débutez et terminez le projet. Les cours peuvent être d'une durée de 1 h 30 à 3 h selon la disponibilité de l'élève, et ce, une ou deux fois par semaine. Le dessin est au choix de l'élève.

Coût :

- 11" x 14", 95 \$ (environ 12 semaines)
- 12" x 16", 125 \$ (environ 14 semaines)
- 14" x 18", 175 \$ (environ 16 semaines)
- 16" x 20", 225 \$ (environ 20 semaines)

Matériel inclus : vitres, produits, peinture.



Transfert de napkins sur toile

Il s'agit d'un montage 3D sur une toile d'artiste ou une planche de bois.

Début des cours : 3^e semaine de janvier de jour ou de soir.

Durée : Vous débutez et terminez le projet. Les cours peuvent être d'une durée de 1 h 30 à 3 h selon la disponibilité de l'élève, et ce, une ou deux fois par semaine. Le thème est au choix de l'élève.

Coût :

- Toile 14" x 18", 175 \$ (environ 16 semaines)
- Toile 16" x 20", 225 \$ (environ 20 semaines)
- Plus grand, peut varier entre 250 \$ et 300 \$

Matériel inclus : produits, napkins, etc. Seule la planche de bois doit être fournie par l'élève.



Peinture à vitrail sur toile

12" x 16", 125 \$ (environ 14 semaines)

Pour ces 3 cours

Inscription en tout temps.

Professeur : Christiane

Info : 819 608-0115

Des idées de sorties pour ce week-end?

jusqu'au 20 décembre

Exposition de Julie Gélinas à la bibliothèque centrale de Bécancour

7 décembre

Full moon party / 10 à 16 ans au Carnaval de Gentilly 19 h 30 à 23 h

9 décembre

Imagiréalise - Récupération artistique. Dès 13 h 30 à la bibliothèque centrale de Bécancour. Avez-vous réservé votre place ?

6 au 16 décembre

32e Tournoi provincial No-vice-Midget de Bécancour à l'aréna Roland-Rheault

www.tourismebecancour.com

Piano

Classique ou populaire

Secteur Saint-Grégoire

Cours privé adapté à chaque élève

Début : 15 janvier

Durée : 15 semaines

Coût : 375 \$

Professeur : Hélène Lemire

Info et inscription : 819 995-2059



Généalogie pour tous

Le Carrefour d'entraide en généalogie et histoire offre une panoplie d'ateliers tant pour les débutants que pour les plus avancés.

Ces nouveaux ateliers devraient commencer le 17 janvier, en tenant compte du nombre de participants inscrits (8 personnes pour démarrer un groupe).

Coût : 20 \$ chaque atelier de 2 heures.

Pour s'inscrire, contacter Rita Bergeron, soit par courriel: rita57@quebecinternet.net ou par téléphone 819 233-2680

Pour plus d'information, faites un clic sur l'image à droite.



**NOUS
JOINDRE**

Hôtel de ville de Bécancour
1295, avenue Nicolas-Perrot,
G9H 1A1

Lundi - jeudi : 8 h 30 à 12 h
et 13 h à 16 h 45
Vendredi : 8 h 30 à 12 h

819 294-6500
Urgence municipale :
819 233-2147



 **Bécancour**