

## Spécial cours automne 2019

### Hatha Yoga

\*\*\* Apportez votre tapis.

#### Secteur Précieux-Sang

Centre communautaire  
Le Saint-Laurent

**Début des cours :** 10 septembre

**Heure :** 18 h 30 à 19 h 45

**Coût :** 100 \$ / 10 semaines

#### Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Laroche

**Début des cours :** 12 septembre

**Heure :** 17 h à 18 h 15

**Coût :** 100 \$ / 10 semaines

#### Info et inscription :

Nancy Demers

819 294-1315

[namastency108@gmail.com](mailto:namastency108@gmail.com)

Facebook : [namastency](https://www.facebook.com/namastency)

### Viniyoga

#### Secteur Précieux-Sang

Centre communautaire  
Le Saint-Laurent

**Début des cours :** 12 septembre

**Durée :** 12 semaines

**Coût :** 120 \$ par session

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

Cours payable en entier dès le  
premier cours. Matériel requis :  
tapis-coussin ou zafu-couverture

#### Information et inscription:

Carole Campeau | 819 297-2109

[carolecampeau@gmail.com](mailto:carolecampeau@gmail.com)

## Ateliers d'activités motrices parents-enfants

### Secteur Sainte-Angèle

Académie les p'tits Bonzaï,  
1325 avenue des Pensées, Bécancour  
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 29 septembre  
(en semaine ou fin de semaine).

Information et inscription : 819 696-4627  
[bergeron.claudette@hotmail.com](mailto:bergeron.claudette@hotmail.com)



## Natation

Les cours de natation seront de retour dès  
le 26 septembre, à la piscine du Faubourg  
Mont-Bénilde. Pour plus de détails, cliquez  
sur l'image!

## Piano

Classique ou populaire

### Secteur Saint-Grégoire

Cours privés adaptés à  
chaque élève

**Début:** 9 septembre

**Durée:** 15 semaines

**Coût:** 375 \$

**Professeur:** Hélène Lemire

**Info et inscription:**

819 995-2059





## Mise en forme Isabel Bouchard

**Début :** semaine du 9 septembre  
**Durée :** 12 semaines  
**Coût :** 1 cours / semaine: 105 \$ + txs  
2 cours / semaine: 145 \$ + txs  
3 cours / semaine: 185 \$ + txs

Forfait parent/enfant :  
105 \$ enfants seul : 70 \$ + txs  
Location de bottes kangoo :  
25 \$ pour la session

### Secteur Saint-Grégoire Centre Culturel

**Judi**  
18 h 30 : Body Fit  
19 h : Kangoo workout

### Secteur Sainte-Angèle Mont-Bénilde

**Mardi**  
17 h 30 : Pound rockout workout  
18 h : Pound parent-enfant (5 ans et +)

### Secteur Gentilly Salle Louis-Baribeau

**Lundi**  
17 h 15 : Cardio Abdos  
19 h : Kangoo tabata

**Mercredi**  
9 h : Tabata step  
17 h 15 : Tabata step  
19 h : Body Fit

**Vendredi**  
9 h : Country shape

**Inscription:** 819 699-1284  
isabelbouchardaerobie@gmail.com  
**Information:**  
www.miseenformeisabelbouchard.com

## Patrimoine Bécancour

### Secteur Sainte-Angèle Presbytère

**Mardi du 24 septembre au 26 novembre**  
19 h à 22 h : Généalogie 101  
(pour les québécois qui ne sont pas d'origine canadienne-française)

**Mercredi du 25 septembre au 27 novembre**  
19 h à 22 h : Généalogie 101

### Secteur Saint-Grégoire Patrimoine Bécancour

**Judi du 3 octobre au 21 novembre**  
9 h à 12 h : Paléographie 1

**Vendredi du 6 septembre au 25 octobre**  
9 h à 12 h : Généalogie 201

**Ateliers de pointe :**  
Logiciel Legacy 28 novembre de 13 h à 16 h  
ADN (interpréter les résultats) 28 novembre de 9 h à 12 h  
Approfondir Ancestry 11 septembre de 9 h à 12 h

Pour s'inscrire, contacter  
Nathalie Martin  
Courriel : patrimoinebecancour@gmail.com  
Téléphone 819 603-0111

## Danse en ligne

### Secteur Saint-Grégoire Centre culturel Larochelle

Cours de danse organisés par la  
Fabrique de Saint-Grégoire.  
Activité de financement de la paroisse.

**Début des cours:** 10 septembre  
Débutants : de 13 h 30 à 14 h 30  
Réguliers : de 14 h 30 à 15 h 45  
**Coût :** 4 \$ par leçon

Soirée de danse tous les quatrièmes  
samedis du mois dès le 28 septembre.  
Coût : 8 \$ par personne

**Info et inscription :**  
Johane Beauchemin  
819 233-2904

## 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 9 septembre  
**Coût:** entre 130 \$ et 160 \$ 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

# Yoga à Gentilly

## Bienfaits du Yoga :

Le yoga nous permet de ramener notre attention à l'intérieur. Cette pratique, avec le temps, nous libère des limitations, peurs, doutes et insécurités présent dans notre psyché et nettoie tous les niveaux de notre être pour que l'on puisse atteindre notre plein potentiel. En plus de garder notre corps fort, souple et en santé, il permet de nous recentrer, de libérer le stress et retrouver le calme. Cours adaptés pour tous les niveaux !



**Secteur Gentilly**  
Salle Lise Blanchette

**Début des cours :** 17 septembre  
**Heure :** 19 h 30  
**Coût :** 140 \$ / 14 semaines  
1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit

**Info et inscription :**  
Sarah Philibert  
819 696-1816  
sarahphilibert@hotmail.com

## 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



## Patinage

**CPA Bécancour**  
**Aréna de Bécancour**

**Patinage Plus**  
Base de tous les sports de glace  
2 ans 1/2 et plus

Tous les samedis matins :  
du 7 septembre au 21 décembre

Coût : 182 \$

**Powerskating**  
15 habiletés de base hockey/ringuette  
4 à 11 ans

Tous les mardis soirs :  
du 10 septembre au 17 décembre

Coût : 150 \$

Entraîneurs certifiés Patinage Canada

Pour inscription : [becancour.net](http://becancour.net)

## Hockey

**Hockey mineur de Bécancour**  
**Aréna de Bécancour**

**Camp de mise en forme**  
24 et 25 août

6 heures de glace/2 jours  
120 \$/joueurs  
60 \$/gardiens

Pour inscription : [becancour.net](http://becancour.net)

Saison de hockey 2019-2020

Vous avez jusqu'au 30 août 2019 pour faire votre inscription, après cette date aucune inscription ne sera acceptée, sauf dans la catégorie pré-novice.

Pour inscription :  
[www.ahmbecancour.ca](http://www.ahmbecancour.ca)  
Pour information : Guilaine Richard au  
[ahmbregistraire@hotmail.com](mailto:ahmbregistraire@hotmail.com)

## Taekwondo

**Secteur St-Grégoire**  
École Beauséjour

**Début des cours :** 10 septembre

**Horaire:**  
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 \$



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

**Cours d'essai gratuit en début de session.**  
**Info:** Nancy Aubry,  
Ceinture noire 5<sup>e</sup> degré  
819 609-3959  
Facebook @tkdstgregoire