|  |
| --- |
| Description : GetAttachment[2].jpg **Programmation Hiver 2024**  **Lieu des Activités : Salle Bellevue**  **64 rue de la culture, Mont-Blanc**  **Début Activités Semaine 15 Janvier au 19 Avril. (13 semaines)**  **La carte de membres FADOQ Laurentides est obligatoire. Possibilité d’y adhérer. $25.00/ 1 an ou $45.00/ 2 ans**  **Tu as moins que 50 ans et les activités te tentes, tu peux être amis FADOQ. Carte amis : $25.00/ an**  **Téléphone pour rejoindre le club : Daniel Desjardins, 819-429-1465**  **Suivez-nous Site Facebook Club Renaissance St-Faustin- Lac- Carré.**  **Inscriptions et informations auprès des responsables de l’activité.**  **Lundi :13 :00 à 16 :00**  Cartes 500- Responsable Carole Lecompte 819-713- 0168  Coût : $2.00/ jour  **Lundi : 18 :30 à 21 :30**  Fléchettes- Responsable Sylvain Levasseur 819-341-2554  Coût : $2.00/ jour  **Mardi et Jeudi:8 :45 à 09 :45**  Mise en forme- Cardio-musculation-étirement  Responsables : René Lecompte 819-688-3210, Lise Lanthier 819-688-2435  Coût : $8.00-2 cours/semaine, $5.00- 1 cours/semaine  Entraîneure en conditionnement physique de groupe : Karen Sampson  **Mercredi et Vendredi : 10 :45 à 12 :00**  Yoga- Responsable : Paul- Edmond Ouellet- 819-688-2097  Coût : $8.00- 2 cours/semaine, $5.00-1 cours/semaine  Entraîneure: Valérie Daigle  **Mercredi : 18 :15 à 19 :15- Cours Débutant – Initiation à la Danse**  **19 :30 à 20 :30- Cours Intermédiaire**  Danse en ligne- Responsables : Odette Levert et Daniel Desjardins- 819-429-1465  Coût : $6.00/ 1 cours ou $8.00/ 2 cours  Professeure étudiante de l’APDEL : Sylvie Labelle  **Jeudi : 13 :00 à 15 :00 Nouveauté!**  **Café Biblio.**  **En partenariat Club Renaissance, Municipalité Mont-Blanc et FADOQ Laurentides**  **Café gratuit pour un moment d’échange tout en participant à des jeux de société, quiz, conférence, lecture, mots croisés collectifs**  **Lancement et présentation jeudi 25 janvier à 13 :00. Bienvenue au 50 ans +**  **Dimanche Dansant Danse Sociale et Danse en Ligne avec Sylvie Labelle**  Dernier dimanche du mois de 13 :00 à 17 :00 au Sous-Sol de L’Église St-Jovite. (28 Janvier et 25 Février, 24 Mars)  $12.00. Goûter et café fourni.  Vous apportez vos breuvages. Aucune vente sur place.  **Vous êtes les bienvenus pour un après-midi de pur plaisir**     * Prix et horaire sont sujets à changement selon coût, nombre d’inscriptions et disponibilité salle. |

|  |
| --- |
| **Ateliers offerts en soirée. Nombre d’inscriptions Minimum 10 personnes. Maximum 15 personnes.**  **Coût : $7.00/ ateliers. 6 semaines.**  **Responsable : Rose Ouimet 819-688-6363**  ésultats de recherche d'images pour « images alimentation »**La santé s’invite à votre table** ésultats de recherche d'images pour « images alimentation »    6 ateliers ayant pour objectif de favoriser l’acquisition et le maintien des 4 principales habitudes alimentaires reconnues pour la prévention et la gestion des maladies chroniques les plus fréquentes.  Chaque atelier inclut une capsule d’information et une petite dégustation inspirée du sujet du jour, ainsi qu’un espace pour échanger.  Voici une description du contenu pour vous mettre l’eau à la bouche :  **Atelier #1**  Trousse de départ et outils de motivation  Capsule : L’alimentation méditerranéenne  **Atelier #2**  Opter pour des protéines de sources végétales  Capsule : Végétarien, végan, lacto-ovo-végétarien, flexitarien,  Comment s’y retrouver et quoi adopter?  **Atelier #3**  Consommer plus de fruits et légumes  Capsule : L’alimentation et la mémoire  **Atelier #4**  Consommer plus de grains entiers  Capsule : Le microbiote et la santé intestinale  **Atelier #5**  Diminuer sa consommation d’aliments ultra-transformés  Capsule : Étiquetage nutritionnel, comment s’y retrouver  **Atelier #6**  L’équilibre vs le stress alimentaire  Capsule : Alimentation et exercice + Pot-pourri nutrition  **Animée par Élaine Bélisle dt.p M.Sc diététiste-nutritionniste**   * Prix et horaire sont sujets à changement selon coût, nombre d’inscriptions et disponibilité salle |

**Au plaisir de vous rencontrer, Votre conseil d’administration;**

**Daniel Desjardins, Louise Ratté, Rose Ouimet, Jean-Roch Leblond**

