



# L'INFO-MUNICIPALE

PUBLICATION MUNICIPALE DE LAC-BOUCHETTE

Volume 9, numéro 15

4 septembre 2024

## Entraînement step et muscu

Où ? **Au centre communautaire de Lac-Bouchette**

Quand ? **Les lundis de 18 h à 19 h**

Durée: **12 semaines**

Début: **9 septembre 2024**

Fin: **25 novembre 2024**

Prix: **60 \$ pour la session.**

**Viens essayer: c'est gratuit pour le premier soir!**

**Inscription à la réception de l'hôtel de ville  
pendant les heures d'ouverture ou sur place  
le 9 septembre.**

## Yoga Vinyasa

Ce cours d'une durée d'une heure apporte graduellement souplesse, force, vitalité et équilibre. Le Yoga Vinyasa tonifie tout en provoquant l'apaisement et en restant accessible à tous. Les exercices conviendront tant aux débutants qu'aux gens un peu plus expérimentés.

Le cours comprend des exercices de respiration, des techniques pour amplifier son énergie, des postures d'équilibre, des étirements en profondeur et une bonne relaxation finale.

Prérequis : Être capable de se coucher au sol et de se relever avec facilité. (16 ans et +) Chaque participant apporte son tapis de yoga.

Où ? **Au centre communautaire de Lac-Bouchette**

Quand ? **Les mardis de 18 h à 19 h**

Durée: **10 semaines**

Début: **10 septembre 2024**

Fin: **12 novembre 2024**

Prix: **50 \$ pour la session**

Votre guide: **Mme Annie Lapointe**

**Inscription à la réception de l'hôtel de ville  
pendant les heures d'ouverture.**

# Cours d'anglais

Cours de conversation en anglais offerts à Lac-Bouchette

Date de début à déterminer :  
le lundi 9 septembre ou  
le lundi 16 septembre

Jour et heure : les lundis de 13h à 16h

Durée totale: 30 heures, session de 10 semaines à raison  
de 3 heures par semaine

Niveau : Intermédiaire (Vous devez avoir une base.)

Lieu : Salle du conseil municipal  
297, rue Principale, Lac-Bouchette

Inscription : Gratuite

Personne à contacter pour information et inscription :  
Mme Christine Bolduc

Téléphone : 418 348-6762

Do You  
Speak  
English?



Session automne:

du 18 septembre  
au 18 novembre

Vous désirez améliorer votre condition physique? Alors, pourquoi ne pas joindre le plaisir d'être actif en groupe.

L'activité physique est nécessaire pour garder ou améliorer notre santé. Nous pouvons réduire certaines maladies et le fait de bouger par des exercices nous apporte des bienfaits pour augmenter notre énergie et la souplesse de nos muscles au niveau du corps.

**VIE ACTIVE EST LÀ POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS.**

**Clientèle :** résidents et nouveaux arrivants à Lac-Bouchette  
(homme et femme)

**Inscription en tout temps : le mercredi 18 septembre  
à 12 h 30 ou en tout temps!**  
10 \$/année

**Âge :** pour les 50 ans et plus et pour toute personne désireuse d'être en forme.

**Endroit :** salle communautaire

**Jours :** les lundis et mercredis de 13 h à 14 h pendant 10 sem.

**Pré-requis :** ta bonne humeur!

**Pour information:** Lise Desgagné ☎ 418 321-1937  
Alette Bouchard ☎ 418 719-0268

*\*\* Vous pouvez venir et essayer les exercices la première fois gratuitement.\*\**