

ACTIVITÉS POUR TOUS À CACOUNA

C'EST LE TEMPS DE S'INSCRIRE !

(Enfants / Adultes) Débutants / Avancés

*** 867-1781 # 5 ***

!!! Voir aussi Collecte de bouteilles plus loin !!!

☀ **ZUMBA** (danse latino en exercices d'aérobie) les lundis 18h30 (débutant)
80\$ pour 12 cours. Début 17 septembre à la salle Paroissiale. 19h30 (plus cardio)

☀ **Tae Boxe** (exercices d'aérobie) mardi soir 18h30, salle paroissiale.
\$55 pour 12 semaines. Début: 18 septembre.



☀ **STEP** (exercices d'aérobie) jeudi 19h à 20h.
\$55 pour 12 semaines. Début: 20 septembre à la salle Paroissiale.



☀ **Volley-Ball** libre pour adultes, 15\$ pour 10 semaines. (2\$ pour essayer)
Début : Mardi 25 septembre, 19h30 à 20h30. (Gymnase de l'école)



☀ **Basket-Ball:** 9-12 ans, 12 sem. + tournoi pour \$30. Début: 18 sept. 18h30.
6-8 ans, 10 pratiques pour 15\$. Début: Lundi 17 septembre 15h30.
(Gymnase de l'école)



Les Loisirs Kakou inc.

INSCRIPTIONS (contactez le 867-1781 # 5 et laissez votre NOM, TÉL. et ACTIVITÉ)

☀ **Cours de danse en ligne et couple** (Guy Ouellet).

Début: Mercredis 26 sept. (18h30 couples, 19h30 en ligne).

5\$ par cours. (salle paroissiale).



☀ **Danse Acrobatique,** Donnée par une Nageuse Synchronisée (Marion)

10 vendredis de 15h30 à 16h30 pour \$60. Début: 28 sept. (au Gymnase).



☀ **Karaté** Kempo 2000. Nouvelle école à Cacouna Vendredi 18h30

Contactez Denis Boucher de Cacouna 418-868-1836 (au Gymnase)



☀ **Peinture sur bois ou toile,** 75\$ pour 3 cours de 3 heures. (tout inclus)

Début: 22 sept. 9h à 12h Débutant ou 20 oct. 9h à 12h Intermédiaire
Matériel fourni.



☀ **Je bouge mon petit corps** Début samedi 22 sept. Au 27 oct.

(1 à 5 ans) 5 cours par une Kinésologue pour 30\$ (min. 6 enfants accompagnés).

(salle municipale en bas)

Collaboration avec La Maison de la Famille du Grand-Portage.

☀ **Cuisinez le tofu** (pour tous) le 14 nov. 19h15 à 21h15 (10\$).

(salle municipale en bas)

Collaboration avec La Maison de la Famille du Grand-Portage.



☀ **Osez les légumineuses** (pour tous) jeudi 8 nov. 19h15 à 21h15 (10\$).

(salle municipale en haut)

Collaboration avec La Maison de la Famille du Grand-Portage.



☀ **Cupcake avec Papa** (4 ans et+ accompagné de papa) samedi 1er déc.

9h30 à 10h30 (10\$).

(salle municipale en bas)

Collaboration avec La Maison de la Famille du Grand-Portage.

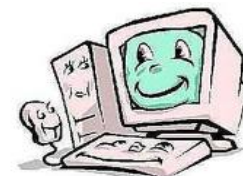


Les Loisirs Kakou inc.

• **Initiation à l'ordinateur** pour adultes (par l' ABC du PORTAGE)

Vous verrez la base d'un ordinateur et comment naviguer sur internet en utilisant Windows. 50\$ pour 30 cours à la bibliothèque (cahier fourni)

Débute à la fin-septembre (jour et heure selon les disponibilités).



• **Informatique niveau 1** pour adultes qui ont fait l'initiation ABC du PORTAGE.

25\$ pour 18 cours (amenez votre cahier d'initiation).

• **Judo** pour tous, à venir, contactez Alain Courcy 867-4873.



• **Atelier de bijoux** pour adultes modèles variés, cours de 1h le 13 octobre.

17\$ pour boucles d'oreilles ou 20\$ pour un colier (matériel fourni).

Plusieurs techniques seront démontrées (Place Soleil - Centre des loisirs).

Assemblée générale des LOISIRS KAKOU

Les membres du comité des loisirs de Cacouna vous invitent à venir prendre connaissance des activités et donner votre opinion sur ce que vous aimeriez ! Pour l'occasion un gouté sera offert. 26 septembre à 18h30 (salle municipale en bas). *Bienvenue à tous et toutes.*

Le calendrier communautaire de Cacouna est en circulation !

Vos activités communautaires et municipales s'y retrouvent... La nouvelle version offre plus d'espace agenda et de qualité supérieur à seulement 5\$!
(disponible au bureau municipal et bientôt au Marché Desbiens et Dépanneur Kakou).

Les Loisirs Kakou inc.

Le comité du Festival Historique de Cacouna remercie toute la population pour la belle participation aux diverses activités (près de mille personnes ont défilé sur les sites). Voir l'Épik pour les détails.



Cours

Gymnastique du cerveau

À Cacouna

Réveillons
nos neurones!



Voulez-vous...

Garder votre esprit alerte ?

Développer votre mémoire ?

Favoriser les attitudes positives ?

Améliorer votre concentration ?

Augmenter votre confiance ?

Maintenir une bonne santé cérébrale ?

Reprises des cours dans la semaine du 24 septembre!!!

Coût : 20\$ pour la session de septembre à mai 2013 à raison de 2 heures par semaine

pour information

Communiquez avec le Centre d'éducation des adultes :

▪ 418-856-7040 # 3615



Les Loisirs Kakou inc.

Jean-Yves Chouinard

Coordonnateur des Loisirs

INSCRIPTIONS (contactez le 867-1781 # 5 et laissez votre NOM, TÉL. et ACTIVITÉ)

DÉPÔT de bouteilles et canettes Consignées au Québec seulement



Nous vous demandons de venir porter vos bouteilles dans le stationnement du Marché Desbiens et fils.

Quand:

Vendredi le 7 septembre Entre 18h00 et 21h00

Samedi, le 8 septembre Entre 9h00 et 12h00

Pour tous ceux qui ne peuvent venir les porter,

**veuillez contacter Valérie Gosselin au 418-863-5675
ou par internet : valeriegosselincacouna@hotmail.com
au plus tard le jeudi, 6 septembre 17h00
*et on passera les chercher chez vous.***

Merci de votre collaboration !

L'automne à grands pas



à Cacouna



16 septembre 2012

L'automne à grands pas, je marche pour ma santé!

**Activité inter-municipale
Qui remportera le trophée
de la meilleure participation?**

Cacouna
Saint-Arsène
L'Isle-Verte
Saint-Clément

Saint-Cyprien
Saint-Épiphane
Saint-Hubert
Saint-Jean-de-Dieu

Notre-Dame-du-Portage
Rivière-du-Loup
Trois-Pistoles



C'est quand?

Le dimanche

16 septembre 2012

13h00 Inscription

13h30 DÉPART

Départ : Salle paroissiale

On gagne quoi?

Marcher, courir, c'est gagnant pour la santé.

Des tirages de prix de présence.

Les gagnants de la catégorie course verront leur nom inscrit dans les hebdomadaires régionaux.

Lors de votre inscription, nous vous remettrons également le trajet à suivre selon votre choix d'activité.

C'est quoi?

C'est un défi inter-municipal invitant les citoyens à marcher ou à courir en simultané sur des sentiers balisés et sécuritaires.

Le but, c'est de faire participer le plus de gens possible dans nos municipalités respectives.

Personne-ressource :

Jean-Yves Chouinard, 418 867-1781, poste 5

Disciplines	Catégories	Distances
Course	12 ans et moins	1,5 km / 5 km / 10 km
	13 à 18 ans	
	19 à 39 ans	
	40 ans et plus	
Marche	Pour tous	1,5 km / 3 km / 6 km

Dégustation
santé sur
place



COMITÉ saines habitudes de vie

MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP
Ton complice de vie!



SPORTS
Fillion

Venez en grand nombre...