



CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE

HIVER 2024

ACTIVITÉS SOCIO-ÉDUCATIVES

CAFÉ ÉVEIL

Mercredi de 9h15 à 10h45 | Salle Multi
15,00 \$ l'atelier | 105,00 \$ la session (8 ateliers)

En collaboration avec le café LALI
Prévoir de l'argent comptant

L'arrivée d'un enfant est généralement source de joie dans les foyers mais elle est souvent accompagnée d'un lot de soucis et de questionnements.

Dans une atmosphère conviviale, les parents en quête de réponses sont invités à cette série de 8 ateliers. Différents thèmes concernant le bébé et la parentalité seront abordés. Un temps et un espace propices à la détente, le partage et la discussion autour d'un bon café !

31 janvier

Transmission familiale
Myriam Jezequel

7 février

RCR pour bébé
Amélie Goyette

14 février

Purée versus MDA
Isabelle Veilleux

21 février

Maman et bébé dansent
Myriam Jezequel

28 février

Réflexes et mobilité du bébé
Amélie Goyette

6 mars

Langage des signes
Isabelle Veilleux

13 mars

Écriture avec les mamans
Myriam Jezequel

20 mars

**Accompagnement du
nourrisson vers l'autonomie**
Christelle Langrée

DESCRIPTIONS DISPONIBLES SUR : WWW.CSPB.CA

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX HIVER 2024

TOURNOI DE BADMINTON

9h00 à 13h00 | 10,00 \$ par paire

Activité en gymnase

ATELIERS CULTURES ET RYTHMES DU MONDE

- | | |
|------------|--|
| 4 février | Initiation à la capoeira - Cédric
10h30 à 12h00 - gratuit |
| 17 février | Atelier création et dégustation de
desserts chocolatés - Alain Vaidie
14h00 à 16h00 - 30,00 \$ |
| 25 février | Atelier portrait à l'encre de chine
Caroline Gamiette
10h30 à 12h30 - 20,00 \$ |
| 24 mars | Atelier de swing - Cat's corner
10h30 à 12h00 - 20,00 \$ |

COMITÉ AINÉS

Découverte des Serres du jardin botanique
(visite guidée)

6 février 13h30 à 16h30 - 10,00 \$

LES RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE ET DÉCOUVERTE Ateliers Corps, conscience et écriture

16h30 à 18h00 | Myriam Jézéquel
100,00 \$ la session (5 ateliers)

- | | |
|------------|------------------------------------|
| 22 février | Écrire à partir des sens |
| 29 février | Écrire avec rythme |
| 7 mars | La parole du corps |
| 14 mars | Écriture bien-être autour d'un thé |
| 21mars | Danse et écrit |

Atelier Rééducation périnéale 2^{ème} édition

13h15 à 14h45 | Stéphane Porte
100,00 \$ la session (5 ateliers)

2 février - 9 février - 16 février - 23 février - 1^{er} mars

DESCRIPTIONS DISPONIBLES SUR : WWW.CSPB.CA