

Si tu veux aller **vite**, marche **seul**  
Si tu veux aller **loin**...

## Marchons Ensemble!

**Janvier 2023**

*Mensuel de St-Adrien*

### Calendrier

Bibliothèque

**Tous les lundis** 15h30 à 17h  
(à partir du 9)

**Tous les jeudis** 18h30 à 20h  
(à partir du 5)

**dim. 8 janvier** 10h à 11h30  
(heure du conte à 10h30)

Danse en ligne

les **mercredis soirs** 18h30

Conseil municipal

**9 janvier** 19h30

Vie Active

lundi **9 janvier** 10h00

lundi **16 janvier** 10h00

lundi **23 janvier** 10h00

lundi **30 janvier** 10h00

Bingo

**23 janvier** 19h00

Salle communautaire

Centre Odaina

**mercredi 25 janvier**

17h45 Somayog

19h15 Vinyasa

Studio Arc-en-ciel

**jeudi 26 janvier**

10h Yoga Yin

### Yoga Coeur Dansant

Camille Denis 819-828-0325  
<https://yogacoeverdansant.com/>

Les cours de Yoga reprennent mercredi le 25 janvier ! Cours d'essai dans la première semaine. C'est le temps de s'inscrire !

VINYASA YOGA (dynamique et progressif)

SOMAYOG (doux et progressif, ouverture, étirements, réalignement de la colonne)

YOGA YIN (doux et progressif, ouverture, étirements prolongés, chant, méditation)

Du 24 janvier au 6 avril (incluant la semaine de relâche).

Coût : 165 \$ (10 cours) 2 cours/ semaine : 290\$

### FADOQ SAINT-ADRIEN

Pauline Dumoulin 819-286-8880

Bonjour chers membres et à tous. Toutes les activités seront à la salle communautaire. Maintenant le bingo sera un lundi soir par mois. En janvier: la date est le 23 pour 19hr00. Il y aura des cours de danse en ligne tous les mercredis soirs. Un publi-postage partira dans la semaine du 9 janvier pour vous tenir au courant. Vie-Active tous les lundis matin à 10h00 à partir du 9 janvier. Bienvenue à tous.

### Le BEAM

rachel@lebeam.ca

Toute l'équipe du BEAM vous souhaite une belle et joyeuse année 2023!

### Bibliothèque de St-Adrien

biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

La réouverture aura lieu dès jeudi 5 janvier et la première heure du conte de 2023 dimanche le 8 janvier. Venez écouter les histoires préparées par Marie-Hélène dans une ambiance conviviale.

La bibliothèque a reçu quelques livres en cadeau à Noël elle aussi, et bonne nouvelle : c'est pour vous!

Suivez-nous sur le groupe FB "biblio de Saint-Adrien" pour être au courant des nouveautés et événements.