



SAMEDI 17 OCTOBRE

Programme des activités

TROUVONS NOTRE ÉKI-LIB...EN FAMILLE!

Eki-Lib santé Côte-Nord

Famille

Centre socio (gymnase)

Célébrez les saines habitudes de vie par le biais d'**olympiades familiales** tout en découvrant l'importance de bouger, en socialisant. Aussi sur place, kiosque d'information, collation santé et présentation de Jennyfer Bezeau, nutritionniste, sur les saines habitudes alimentaires.

Places limitées | Inscription obligatoire : 418 968-3960 ou stephanie.bordage@eki-lib.com

8 h à
12 h 30

BAINS LIBRES

Service des loisirs et de la culture

Tous

Complexe aquatique

Bains libres pour tous, dans le bassin 25 mètres et dans le bassin récréatif.

Places limitées | Réservation obligatoire au 418 964-3369

COVID-19 : Consultez le [guide de l'utilisateur](#) avant de vous présenter au secteur aquatique.

9 h à
9 h 55

10 h 30 à
11 h 25

CONFÉRENCE : À VOS FRIGOS!

Jour de la Terre

Tous

Conférence EN LIGNE

Trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire.

Inscrivez-vous à hoplavoille@septiles.ca pour obtenir le lien Web et rejoindre la conférence.

10 h 30 à
11 h 30

BRICO D'AUTOMNE

Bibliothèque Louis-Ange-Santerre

6 à 12 ans

Bibliothèque (section jeunesse)

Les jeunes de 6 à 12 ans sont invités à venir bricoler sur le thème de l'automne.

Places limitées | Inscription : 418 964-3355

10 h à
11 h

ATELIER : POUR UNE RELATION AMOUREUSE SAIN

Maison des femmes de Sept-Îles

Tous

Centre socio (Aire ouverte)

Places limitées | Inscription : 418 962-1889 ou prevention@maisondesfemmessi.com

11 h à
12 h

INITIATION À LA BOXE RÉCRÉATIVE

Club de boxe 7-Îles

Tous (6 ans +)

Centre d'entraînement
(25, rue Napoléon)

Exercices dirigés aux sacs de frappe et mitaines.

Places limitées

Inscription: 418 350-4203 ou nlachance2011@gmail.com
Matériel : vêtements de sport, bouteille d'eau

11 h à
12 h

HOP LA VILLE SAMEDI 17 OCTOBRE SUITE

CARDIO TABATA
K'rdio K'ro

13 h à 14 h

13 ans et + Centre socio (gymnase)

Entraînement cardio-vasculaire fait de mouvements simples et accessibles à tous, effectués en intervalles courts et répétitifs, à intensité modérée. Le tout accompagné de musique qui donne le goût de bouger!

Matériel : **Vêtements de sport, espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau.**

INITIATION AU KICK BOXING
Club de boxe 7-Îles

13 h 15 à 14 h 15

Tous (6 ans +) Centre d'entraînement (25, rue Napoléon)

Places limitées
Inscription: 418 350-4203 ou nlachance2011@gmail.com
Matériel : **vêtements de sport, bouteille d'eau**

PATINAGE LIBRE
Service des loisirs et de la culture

13 h 30 à 14 h 30

Tous Aréna Guy Carbonneau

Places limitées | *Premiers arrivés, premiers servis.*

**CONFÉRENCE EN IMAGES :
L'UNIVERS FASCINANT DES
MAMMIFÈRES MARINS DE LA CÔTE-NORD**
Jacques Gélinau, photographe

13 h 30 à 14 h 30

Tous Musée régional de la Côte-Nord

ACTIVITÉ ANNULÉE

Le photographe Jacques Gélinau partage ses images et sa passion pour les mammifères marins. De belles découvertes en perspective!

Inscription obligatoire : 418 968-2070, poste 27

ATELIER : BRICOLE TA BALEINE !
Musée régional de la Côte-Nord

14 h 30 à 15 h 30

Famille Musée régional de la Côte-Nord

Atelier de bricolage parent-enfant.

Inscription obligatoire : 418 968-2070, poste 27

ACTIVITÉ ANNULÉE

**LE CAPELAN ROULE : RENCONTRE
D'ARTISTE**
Michelle Lefort

15 h

Tous parc Bell (Gallix)

L'artiste Michelle Lefort propose un échange avec le public sur la création de l'œuvre monumentale « Le capelan roule » installée à Gallix, un projet qui a mobilisé toute une communauté! **REPORTÉ À DIMANCHE**

CLASSE DE HIP HOP
École de ballet de Sept-Îles

16 h à 17 h

6 à 12 ans Centre socio (E3-E5)

Échauffement et enchaînements de hip hop. Viens danser avec nous!

Places limitées. *Premiers arrivés, premiers servis.*
Matériel : **vêtements confortables, espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau**



HOP LA VILLE SAMEDI 17 OCTOBRE SUITE

LES PARCOURS ACTIFS, ÇA CLIQUE!

Service des loisirs et de la culture

Tous

Que vous soyez jeune ou moins jeune, relevez le défi de l'un des 12 parcours actifs qui se trouvent sur les trottoirs dans les différents secteurs de la ville.

>> Prenez-vous en photo en pleine action, et partagez votre photo sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic : [#hopla ville7iles](https://www.instagram.com/hopla ville7iles)

N'oubliez pas votre sourire!

Où trouvez un parcours actif:

- Rue Beaulieu (intersection rue Boudreau)
- Rue des Chanterelles (intersection des Hirondelles)
- Av. De Quen (parc des Aînés)
- Rue Doucet (école Marie-Immaculée)
- Rue Holliday (intersection rue Le Courtois)
- Rue Jean-Marc-Dion (intersection rue Saint-Laurent)
- Av. Jolliet (parc du Centre socio)
- Rue Lemaire (intersection rue Fiset)
- Rue Mgr-Blanche (parc Franquelin)
- Rue Régnauld (intersection rue Comeau)
- Rue Rochette (parc Rochette)
- Rue Smith (intersection rue Beaulieu)



BIEN MANGER POUR MIEUX BOUGER! VISITEZ NOS PARTENAIRES



alimentation

MARCHÉ MELLAU

8 h à
16 h

495, place du Commerce

Dégustez la délicieuse et surprenante salade Hop la Ville!

CLICKAFÉ

8 h à
17 h

350, rue Smith

Smoothies à petits prix!

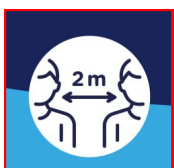
RENARD BLEU

10 h à
17 h

700, boul. Laure

Rabais de 20 % sur les noix sans sel et les fruits secs sans sucre ajouté.

COVID-19 MESURES SANITAIRES



Afin de vous protéger et de protéger les autres participants, merci de respecter les consignes de précaution habituelles :

- **Port du masque obligatoire*** dans les lieux publics pour les personnes de 10 ans et plus
- **Lavage ou désinfection des mains** avant et après l'activité
- **Distanciation physique de 2 mètres** entre les personnes

Si vous avez des symptômes s'apparentant à ceux de la grippe, svp restez à la maison et reposez-vous.

*À noter que le port du masque n'est pas obligatoire pendant l'activité, sauf information contraire de l'organisateur (ex. si la distanciation ne peut être respectée).