

PROMO ÉTÉ-SOLEIL

Cet été, 21 idées pour briser la routine en famille, en couple ou en solo

Source : Textuel

Vous aimeriez profiter pleinement de l'été pour sortir, vous amuser, vous détendre, vous ressourcer, etc.? En bonne compagnie ou en solitaire, pigez allègrement dans ces quelques suggestions pour agrémenter la saison chaude de 1001 belles activités!

EN FAMILLE

Faites le plein de souvenirs impérissables en passant du temps de qualité avec votre joyeuse troupe. Vous pourriez notamment :

1. **Passer une journée à la plage** : profitez des joies de l'eau, construisez des châteaux de sable, jouez au frisbee et plus encore!
2. **Camper** : dormir sous la tente, faire griller des guimauves, observer les étoiles... plaisir garanti!
3. **Visiter un parc aquatique** : préférez-vous la piscine à vagues ou les glissades sur tube?
4. **Randonner** : boisés, lacs, cascades, sommets... explorez le Québec dans toute sa splendeur.
5. **Gâter vos papilles** : l'incontournable crèmerie et l'autocueillette ont tout ce qu'il faut pour réjouir petits et grands!
6. **Jouer au minigolf** : recherchez les parcours amusants (ex. : fluorescents) et mettez toute la famille au défi!
7. **Rencontrer les animaux** : observez et caressez d'adorables bêtes dans les zoos, les aquariums, les fermes, etc.

EN SOLO

Une sortie en solo n'a aucune raison de rimer avec ennui, puisque les possibilités sont infinies :

15. **Voir un film au cinéma** : savourez un délicieux maïs soufflé en appréciant le 7^e art sur grand écran.
16. **Relaxer au spa** : pourquoi ne pas vous offrir une pause détente bien méritée?
17. **Visiter un musée** : abreuvez-vous de beauté ou de savoir, le tout à votre rythme!

EN COUPLE

Pour des moments privilégiés avec votre douce moitié, misez sur des activités telles que celles-ci :

8. **Essayer un jeu d'évasion** : combinez vos forces pour résoudre les énigmes et vous échapper dans les temps.
9. **Déguster des alcools d'ici** : êtes-vous plus « route des vins » ou « tournée des microbrasseries »?
10. **Réserver un chalet** : rien de tel qu'une fin de semaine à deux dans un endroit paisible pour resserrer les liens!
11. **Pique-niquer dans un parc** : un repas romantique en plein air? Toujours gagnant!
12. **Sillonner les routes** : faites une escapade en voiture au gré de vos envies pour découvrir de nouveaux coins de pays.
13. **Chanter dans un karaoké** : éclatez-vous en interprétant des classiques ou vos coups de cœur.
14. **Flâner au centre-ville** : quoi de mieux qu'une promenade main dans la main pour partir à la conquête d'une ville?

18. **Magasiner** : entreprenez une virée dans les boutiques ou les marchés près de chez vous pour faire des trouvailles uniques.
19. **Siroter un café** : recherchez les meilleurs cafés de spécialité, apportez votre livre, et le tour est joué!
20. **Assister à un spectacle** : cirque, théâtre, musique... quand les lumières s'éteignent, qu'importe que vous soyez seul?
21. **Participer à une excursion guidée** : optez pour un circuit patrimonial avec audioguide ou joignez-vous à un groupe pour une visite sur un site historique, par exemple.

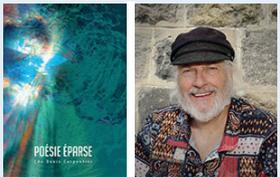
Entre chien et loup

Poésie et musique



3 JUILLET

19 h



Les mercredis à Saint-Casimir
Hôtel de Ville, 220, boul. de la Montagne

Lancement du recueil de **Léo Denis Carpentier** auteur

20 h



«Ça va swigner» avec l'accordéoniste **Denis Côté**

10 JUILLET

19 h



Nicole Robert, interprète
Aubert Tremblay, compositeur

Chansons tirées de poèmes de Verlaine à Nelligan

20 h



Guy Sauvageau, auteur-compositeur-interprète

Chansons de Félix, Moustaki, Brassens

Hommage à la poésie de nos belles années

17 JUILLET

19 h



Marjolaine Hébert, auteure

Accompagnée d'un trio poésie, chansons et arts visuels

20 h



Viviane Bauge, auteure

Lecture du récit *Le gris est la plus humaine des couleurs*, accompagnée à la guitare



Poésie et musique

ENTRÉE GRATUITE

Dans un champs près de chez vous !

Découvrez en famille les cultures de notre Paradis



Autocueillette de petits fruits



VENEZ FAIRE VOS RÉSERVES DE FRAISES!

Bientôt ce sera le temps des framboises

>20009

Inscrivez-vous aux livraisons hebdomadaires de panier de fruits et légumes frais, fraîcheur, diversité proximité!

25, rang Saint-François Ouest, Cap-Santé
581 999-1009
arc-en-cielduparadis@live.ca
arc-en-cielduparadis.com

Du lundi au vendredi 8 h à 18 h 30
Samedi et dimanche 8 h à 16 h

PROMO ÉTÉ-SOLEIL

VISITEZ NOTRE KIOSQUE DE ST-MARC-DES-CARRIÈRES!
TOUS LES JOURS DE 10H À 17H

Notre sympathique
Guyline vous offrira
des produits locaux:

Fraises savoureuses

Légumes frais

Tartes aux petits fruits

**Dégustation de jus de
rhubarbe**



5\$
de rabais
à l'achat de 65 \$ et plus!

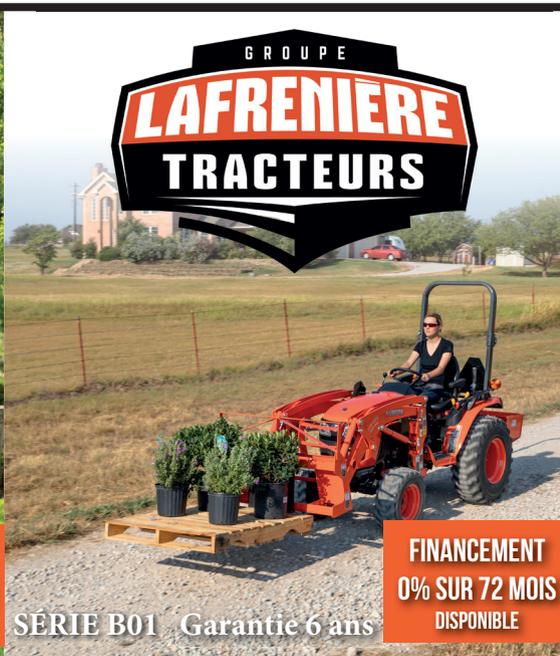
Applicable exclusivement
au kiosque de St-Marc
sur présentation de cette annonce !

Toujours dans le stationnement du Familiprix
541 Av. Principale, Saint-Marc-des-Carières, QC G0A 4B0



SÉRIE BX80 Garantie 6 ans

FINANCEMENT
0% SUR 84 MOIS
DISPONIBLE



SÉRIE B01 Garantie 6 ans

FINANCEMENT
0% SUR 72 MOIS
DISPONIBLE



SÉRIE LX Garantie 6 ans

FINANCEMENT
0% SUR 72 MOIS
DISPONIBLE

Pour les travaux du sol, nous sommes votre **CONCESSIONNAIRE**



Ste-Anne-de-la-Pérade

418 325-2446

www.grounelafrenièrtracteurs-kubota.ca

PROMO ÉTÉ-SOLEIL

Programmation estivale
2024
Parc des Anglais

GRATUIT

Studio **REBEL**
Yoga • Pilates • Powa

Lundi (3 juin au 5 août)
19h à 20h
Powa, Pound, Sculpte, Pilates, Flow, Buti yoga

Country

Mercredi - 3 juillet - 20h
F2 Country Band

Latino

Mercredi - 10 juillet - 20h
Chico Band

Rock

Mercredi - 17 juillet - 20h
No Parking

Retro

Mercredi - 24 juillet - 20h
Back'N'Time

Rock & Blues

Mercredi - 31 juillet - 20h
Breen Leboeuf

PIMENTEZ VOTRE ÉTÉ!

Toilettes sur site - Bar ouvert les mercredis - Beau temps, mauvais temps - Annulé si forte pluie

Parc des Anglais
166, avenue Jacques-Cartier,
Donnacoona, QC
Info : 418-285-3284

Verre écologique
disponible sur place
à faible coût ou,
encore mieux,
apportez le vôtre !



VILLE DE
DONNACONA

Rafting familial
Rivière Sainte-Anne
Saint Casimir

Les Excursions de L'Ouest
Jeudi au dimanche
Réservation: 418 339-3410 • lesexcursionsdelouest.com

Golf des Pins
Saint-Alban

**PROFITEZ
DE VOTRE ÉTÉ
DEHORS**

Réservez : 1 800 223-5210
www.golfdespins.com