



COURS ET ACTIVITÉS – CLUB VIE ACTIVE DE L'ANGE-GARDIEN SEPTEMBRE 2025

1. Inscrivez-vous d'ici **le 5 septembre 2025** et si vous êtes membre, vous obtiendrez une ristourne de 10 % (1 cours), 15% (2 cours), 20% (3 cours) sur le montant total de vos inscriptions pour la session de septembre à décembre.
2. **TOUTES les inscriptions** se font en personne le 19 août 2025 de 10 h à midi ou le 27 août 2025 de 13 h à 15 h à la mairie de L'Ange-Gardien (salle A) **OU** par courriel au clubvieactivedelangegardien@gmail.com **OU** par téléphone au (819) 986-7470, poste 801.
3. La carte de membre au coût de 10 \$ et valide du 1^{er} juin au 31 mai, est obligatoire pour participer aux cours/activités.
4. Les cours/activités se tiennent à la Mairie de L'Ange-Gardien à l'exception du pickleball.
5. Toutes les informations (équipements et modes de paiement) seront communiquées aux participants avant le début des cours.
6. Questions : Courriel : clubvieactivedelangegardien@gmail.com.
Téléphone : (819) 986-7470, poste 801

JOUR, HEURE, ENDROITS	COURS/ACTIVITÉS	DATES ET COÛTS	INFORMATIONS
LUNDI de 9 h à 12 h SALLE B	L'ART DU FIL Responsable: Lucie Gagnon	- Du 8 septembre au 15 décembre 2025 Le 13 septembre est remis au mardi, 14 septembre et le 1^{er} décembre est remis au 2 décembre 2025 - Carte de membre	
LUNDI de 12 h 30 à 13 h 15 SALLE A	CARDIO FIT/YOGA SUR CHAISE (thérapeutique) Professeur: Julie Fournier Responsable : Reina Bernier	- Du 15 septembre au 1^{er} décembre 2025 Excepté les 13 et 27 octobre 2025 190 \$ pour 10 cours	Minimum: 15 participants
MARDI de 17 h à 18 h SALLE A	Ouvert aux membres et non-membres de tout âge ZUMBA GOLD Professeur: Nathalie Blais Responsable : Denise Dumouchel	- Du 9 septembre au 16 décembre 2025 - Membre: 150 \$ pour 15 cours - Non-membres : 165 \$ pour 15 cours	Minimum: 8 participants

MARDI de 18 h 30 à 19 h 30 SALLE A	NOUVEAU - Ouvert aux membres et non-membres de tout âge DANSE COUNTRY DE PARTENAIRES Professeurs et responsables : Claude et Lucie Aubin	• Du 9 septembre au 25 novembre 2025 – 12 cours • Membre : 60 \$ comptant par personne payable au 1^{er} cours. • Non-membre : 70 \$ comptant par personne payable au 1^{er} cours.	Pour tous ceux et celles qui aiment la danse et qui souhaitent s’amuser. Pas besoin d’être en couple.
	PICKLEBALL Responsables : Luc Prud’homme et Pierre Roger	INFORMATIONS À VENIR	
MERCREDI de 9 h 30 à 10 h 30 SALLE A	QI GONG Professeur : Abdelhak Kamal Responsable : Pierre Roger	• Du 24 septembre au 10 décembre 2025 • 90 \$ pour 12 cours	Minimum : 8 participants
MERCREDI de 11 h à 12 h SALLE A	NOUVEAU - MUSCULATION ET BALLON D’EXERCICE Professeur : Natacha Loyer Responsable : Reina Bernier	• Du 24 septembre au 10 décembre 2025 • 180 \$ pour 12 cours	Minimum : 10 participants
MERCREDI de 10 h à 14 h SALLE B 10 h à 12 h – cours de dessin 12 h à 14 h – atelier libre	COURS DE PRATIQUE DU DESSIN D’OBSERVATION Professeur: Pierre E. Boucher Responsable : Brigitte Ménard.	• Du 10 septembre au 3 décembre 2025 Excepté le 17 septembre 2025 • 120 \$ pour 12 cours	Ce cours est ouvert à tous. Que vous ayez ou non une expérience dans le domaine des arts visuels.
MERCREDI de 17 h à 17 h 50 SALLE A	Ouvert aux membres et non-membres de tout âge ZUMBA GOLD TONING Professeur : Nathalie Blais	• Du 10 septembre au 17 décembre 2025 • Excepté le 17 septembre 2025 • Membre : 140 \$ pour 14 cours Non-membre : 155 \$ pour 15 cours	Minimum: 8 participants
JEUDI de 9 h 30 à 11 h 30 SALLE A	BASEBALL-POCHE Responsables: Denis Bigras, Pierre Roger, Luc Prud’homme	• Du 4 septembre au 18 décembre 2025 • Carte de membre	Minimum: 36 joueurs (9 par équipe) Maximum : 54 joueurs (9 par équipe)

JEUDI de 13 h 30 à 14 h 20 SALLE A	ZUMBA GOLD TONING Professeur : Nathalie Blais	• Du 11 septembre au 18 décembre 2025 • 150 \$ pour 15 cours	Minimum: 8 participants .
JEUDI de 14 h 35 à 15 h 35 SALLE A	DANSE COUNTRY DE PARTENAIRES Professeurs Claude et Lucie Aubin	• Du 11 septembre au 27 novembre 2025 (12 semaines) • 60 \$ comptant par personne payable au 1^{er} cours • 100 \$ comptant par personne payable au 1^{er} cours si inscrit aux 2 cours du jeudi	Pour tous ceux et celles qui aiment la danse et qui souhaitent s’amuser. <u>Pas besoin d’être en couple</u>
JEUDI de 15 h 45 à 16 h 45 SALLE A	DANSE EN LIGNE Professeurs et responsables : Claude et Lucie Aubin	• Du 11 septembre au 27 novembre 2025 (12 semaines) • 60 \$ comptant par personne payable au 1^{er} cours • 100 \$ comptant par personne payable au 1^{er} cours si inscrit aux 2 cours du jeudi	Pour tous ceux et celles qui aiment la danse et qui souhaitent s’amuser.
JEUDI de 17 h à 18 h SALLE A	Ouvert aux membres et non-membres de tout âge YOGA Professeur : Guylaine Brunet Responsable : Brigitte Ménard	• Du 11 septembre au 27 novembre 2025 • Membre - 180 \$ pour 12 cours • Non-membre – 195 \$ pour 12 cours	Minimum: 8 participants .
VENDREDI de 9 h à 10 h 30 SALLE A	TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ Professeur: Abdelhak Kamal Responsable : Pierre Roger	• Du 19 septembre au 12 décembre 2025 • 143 \$ pour 13 cours	Minimum : 8 participants