



Cours et activités - Club Vie Active de L'Ange-Gardien – septembre 2024

- La carte de membre au coût de 10 \$ (valide 01-06-24 au 31-05-25) est **obligatoire** pour participer aux cours/activités
 - Les inscriptions se font par courriel à : clubvieactivedelangegardien@gmail.com ou au 819-986-7470 poste 801 (laissez un message)
 - Date limite des inscriptions : **Le mercredi, 4 septembre 2024**
 - Les activités se tiennent à la Mairie de L'Ange-Gardien, 1177 route 315, L'Ange-Gardien (Québec), J8L 0L4
- NOUVEAU: En raison d'une subvention obtenue de Loisir Sport Outaouais, si vous êtes inscrit(e) à 2 cours ou plus, le Club remettra, à la fin du mois d'octobre, 10 % des coûts déboursés et ce, jusqu'à concurrence de 1000 \$. PLUS VITE VOUS VOUS INSCRIVEZ À 2 COURS OU PLUS, PLUS VOUS AVEZ DE CHANCE D'OBTENIR LE RABAIS. INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!!!***

ACTIVITÉS/COURS	JOUR ET HEURE	COÛT	ENDROIT ET DURÉE
L'ART DU FIL Resp: Lucie Gagnon	LUNDI de 9 h à 12 h	Carte de membre	Du 9 septembre au 16 décembre 2024 Salle B
YOGA THÉRAPEUTIQUE SUR CHAISE Prof: Julie Fournier Resp: Brigitte Ménard	LUNDI de 11 h 30 à 12 h 15 <i>(Aucune expérience requise. Pour tous et s'adapte à presque toutes les conditions physiques). L'équipement requis sera communiqué par le professeur aux personnes inscrites.)</i>	150 \$ pour 10 semaines Argent comptant au 1 ^{er} cours	Du 16 septembre au 18 novembre 2024 Salle A 15 participants minimum
CLUB DE MARCHÉ Resp: Brigitte Ménard	LUNDI de 13 h 30 à 15 h <i>(La 1^{ère} marche sera confirmée aux participants)</i>	Carte de membre	Du 30 septembre au 9 décembre 2024 Explorer les beaux lieux de marche de Champboisé.
YOGA HO-PEL (hormonal-pelvien) Prof: Maryse Joly Resp: Reina Bernier	MARDI de 10 h à 11 h <i>(Pour tous et s'adapte à presque toutes les conditions physiques). L'équipement requis sera communiqué par la responsable aux personnes inscrites)</i>	150 \$ pour 10 semaines Argent comptant au 1 ^{er} cours	Du 1^{er} octobre au 3 décembre 2024 Salle A 10 participants minimum
ZUMBA GOLD Prof: Marie-Josée Arseneault Resp: Denise Dumouchel	MARDI de 17 h à 17 h 50	140 \$ pour 14 semaines Argent comptant ou virement bancaire au 1 ^{er} cours	Du 10 septembre au 10 décembre 2024 Salle A 10 participants minimum

QI GONG Prof: Abdelhak Kamal Resp: Pierre Roger	MERCREDI de 9 h 50 à 10 h 50	7 \$ par cours Paiement mensuel le 1 ^{er} mercredi de cours du mois et selon le nombre de semaines	Du 18 septembre au 18 décembre 2024 Salle A 8 participants minimum
MATINÉES CRÉATIONS Se réunir pour créer (aquarelle, acrylique, dessin, etc.) Resp: Brigitte Ménard	MERCREDI de 10 h à 14 h <i>(Les participants apportent leur matériel pour aquarelle ou acrylique et nappe de plastique)</i>	Carte de membre	Du 2 octobre au 11 décembre 2024 Salle B
BASEBALL-POCHE Resp: Denis Bigras	JEUDI de 9 h 30 à 11 h 30	Carte de membre	Du 26 septembre au 12 décembre Salle A Minimum de 36 joueurs (9 par équipe) Maximum de 54 joueurs (9 par équipe)
DANSE COUNTRY DE PARTENAIRES Prof. et resp: Aline Osborne et Réjeanne Malette	JEUDI de 13 h 30 à 14 h 30 <i>(Les participants devront avoir une base en danse de partenaires qui est différente de la danse en ligne)</i>	50 \$/personne pour 10 semaines Argent comptant au 1 ^{er} cours	Du 12 septembre au 14 novembre 2024 Salle A 6 duos minimum 12 duos maximum
ZUMBA – TONING Prof: Nathalie Blais Resp: Brigitte Ménard	JEUDI de 17 h à 17 h 50 <i>(Équipement sera requis et sera communiqué par le professeur aux personnes inscrites)</i>	140 \$ pour 14 semaines Argent comptant ou virement bancaire au 1 ^{er} cours.	Du 12 septembre au 12 décembre 2024 Salles A 8 participants minimum
TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ Prof: Abdelhak Kamal Resp: Pierre Roger	VENDREDI de 9 h à 10 h 30	10 \$ par cours Paiement mensuel le 1 ^{er} vendredi de cours du mois et selon le nombre de semaines	Du 20 septembre au 20 décembre 2024 Salle A 8 participants minimum
CARDIO FIT/YOGA THÉRAPEUTIQUE (yoga sur chaise) Combinaison de 30 minutes chaque Prof : Julie Fournier Resp : Reina Bernier	VENDREDI de 10 h 45 à 11 h 45 <i>(Aucune expérience requise. C'est pour tous et s'adapte à presque toutes conditions physiques. L'équipement requis sera communiqué par le professeur aux personnes inscrites)</i>	150 \$ pour 10 semaines Argent comptant au 1 ^{er} cours	Du 20 septembre au 22 novembre 2024 Salle A 15 participants minimum

PARTAGEZ AVEC VOTRE ENTOURAGE!!!

Visitez notre site web: Clubvieactivelangegardien.com

Écrivez-nous clubvieactivedelangegardien@gmail.com - Visitez Facebook : Club vie active de L'Ange-Gardien