



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

1. **Date limite des inscriptions - le 9 mars 2025.**
2. **Toutes les inscriptions se font par courriel au clubvieactivedelangegardien@gmail.com ou sur le site Clubvieactivelangegardien.com ou par téléphone au (819) 986-7470, poste 801.**
3. **Les descriptions des cours/activités :**
Cours : https://www.clubvieactivelangegardien.com/_files/ugd/b4f8e5_010870d5a51044f087b993eb57c6b4f6.pdf
Activités : https://www.clubvieactivelangegardien.com/_files/ugd/b4f8e5_e3baf5f8c3974f708d1ace70cd735178.pdf
4. La carte de membre au coût de 10 \$ et valide du 1^{er} juin au 31 mai est obligatoire pour participer aux cours/activités.
5. Les cours/activités se tiennent à la Mairie de L'Ange-Gardien.
6. Les modes de paiement seront communiqués par les professeurs avant le début des cours.
7. Vous pouvez nous suivre sur Facebook : Club Vie Active de L'Ange-Gardien
8. **QUESTIONS?**
Courriel : clubvieactivedelangegardien@gmail.com.
Téléphone au (819) 986-7470, poste 801

<i>JOUR, HEURE, ENDROIT</i>	<i>COURS/ACTIVITÉS</i>	<i>DATES ET COÛTS</i>	<i>INFORMATIONS</i>
LUNDI de 11 h 30 à 12 h 15 SALLE A	YOGA SUR CHAISE (thérapeutique) Professeur: Julie Fournier Responsable: Reina Bernier	<ul style="list-style-type: none"> • Du 14 avril au 26 mai 2025 • 133 \$ pour 7 cours 	Minimum: 15 participants N.B. Aucune expérience requise, pour tous et s'adapte à presque toutes les conditions physiques. L'équipement requis sera communiqué avant le début des cours.
LUNDI de 17 h à 18 h SALLE A	YOGA HARMONIE OUVERT AUX MEMBRES ET NON-MEMBRES DE TOUT ÂGE Professeur: Maryse Joly	<ul style="list-style-type: none"> • Du 24 mars au 26 mai 2025 (à l'exception du 7 avril et du 5 mai 2025) • Membre: 144 \$ pour 8 cours • Non-membre: 154 \$ pour 8 cours 	Minimum : 8 participants N.B. : L'équipement requis sera communiqué avant le début des cours.

MARDI de 17 h à 17 h 50 SALLE A	ZUMBA GOLD OUVERT AUX MEMBRES ET NON-MEMBRES DE TOUT ÂGE Professeurs: Marie-Josée Arsenault et Nathalie Blais Responsable: Denise Dumouchel	<ul style="list-style-type: none"> • Du 11 mars au 13 mai 2025 (à l'exception du 25 mars et du 22 avril 2025) • Membre: 80 \$ pour 8 cours • Non-membre: 90 \$ pour 8 cours 	Minimum: 10 participants
MERCREDI de 9 h 30 à 10 h 30 SALLE A	QI GONG Professeur: Abdelhak Kamal Responsable: Pierre Roger	<ul style="list-style-type: none"> • Du 9 avril au 21 mai 2025 (à l'exception du 23 avril 2025) • 42 \$ pour 6 cours 	Minimum : 8 participants
MERCREDI de 13 h 15 à 14 h 15 SALLE A	*** NOUVEAU *** DANSE EN LIGNE Professeurs : Claude et Lucie Aubin	<ul style="list-style-type: none"> • Du 26 mars au 4 juin 2025 (à l'exception du 23 avril 2025) • 50 \$ comptant payable au 1^{er} cours 	Minimum : 8 participants Pour tous ceux et celles qui aiment la danse et qui souhaitent s'amuser.
MERCREDI de 14 h 30 à 15 h 30 SALLE A	DANSE COUNTRY DE PARTENAIRES Professeurs : Claude et Lucie Aubin	<ul style="list-style-type: none"> • Du 26 mars 4 juin 2025 (à l'exception du 23 avril 2025) • 50 \$ comptant par personne au 1^{er} cours 	6 duos minimum 12 duos maximum Pour tous ceux et celles qui aiment la danse et qui souhaitent s'amuser.
MERCREDI de 17 h à 17 h 50 SALLE A	ZUMBA TONING OUVERT AUX MEMBRES ET NON-MEMBRES DE TOUT ÂGE Professeur: Nathalie Blais	<ul style="list-style-type: none"> • Du 12 mars au 7 mai 2025 (à l'exception du 23 avril 2005) • Membre: 80 \$ pour 8 cours • Non-membre: 90 \$ pour 8 cours 	Minimum: 8 participants N.B : L'équipement requis sera communiqué avant le début des cours.
JEUDI de 13 h 30 à 14 h 20	ZUMBA TONING	<ul style="list-style-type: none"> • Du : 13 mars au 1^{er} mai 2025 	Minimum: 8 participants

SALLE A	Professeur: Nathalie Blais	<ul style="list-style-type: none"> • 80 \$ pour 8 cours 	N.B. : L'équipement requis sera communiqué avant le début des cours.
VENDREDI de 9 h à 10 h 30 SALLE A	TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ Professeur: Abdelhak Kamal Responsable: Pierre Roger	<ul style="list-style-type: none"> • Du 4 avril au 23 mai 2025 • 80 \$ pour 8 cours 	Minimum : 8 participants
VENDREDI de 10 h 45 à 11 h 45 SALLE A	CARDIO FIT/YOGA SUR CHAISE (thérapeutique) – COMBO – 30 minutes chaque Professeur: Julie Fournier Responsable: Reina Bernier	<ul style="list-style-type: none"> • Du 11 avril au 30 mai 2025 • 152 \$ pour 8 cours 	Minimum : 15 participants N.B : Aucune expérience requise, pour tous et s'adapte à presque toutes les conditions physiques. L'équipement requis sera communiqué avant le début des cours.
	LE PICKLEBALL	Reprendra au mois de mai Plus de détails à venir	

**SURVEILLENZ NOS COURRIELS ET NOTRE SITE
DES ATELIERS SERONT ANNONCÉS EN AVRIL ET EN MAI**