

Programmation loisirs de Saints-Anges

— AUTOMNE 2023 —

# Zone Loisirs



SE DIVERTIR DONNE DES AILES



Bouger. S'amuser. Relaxer.



# LE PETIT MOT DE LA MAIRESSE

.....

Les loisirs. La culture. Et le sport. Ce sont les ingrédients secrets qui font en sorte qu'une communauté est vivante.

En mettant en place une programmation des loisirs diversifiée, nous avons à coeur le bien-être de tous les citoyens. C'est une priorité pour nous que chacun puisse profiter de son moment de bien-être, que ce soit à travers le sport, les arts ou pour un moment de relaxation.

S'inscrire à une activité de la programmation des loisirs, c'est prendre du temps pour soi. C'est développer différentes capacités. C'est apprendre. C'est s'occuper de notre bien-être.

Prenez deux minutes pour regarder notre programmation. Pourquoi ne pas essayer quelque chose de nouveau? Pourquoi ne pas offrir à votre enfant le privilège de développer une nouvelle passion? Pourquoi ne pas prendre un peu de temps POUR VOUS.

Je vous souhaite un automne 2023 tout en divertissement!

Au plaisir!

*Carole Santene*

maireesse de Saints-Anges

## PROGRAMMATION ENFANTS

### INITIATION À LA BOXE

(DURÉE DE 10 SEMAINES)



Tous les mercredis de 15h à 16h

Dès le 27 septembre

Au gymnase de l'école  
Responsable: Club de Boxe Aly

Coût: 135\$

Les enfants doivent avoir des gants de boxe, vous pouvez vous en procurer au coût de 40\$ au club de boxe Aly

### KARATÉ

(DURÉE DE 12 SEMAINES)



Tous les lundis de 11h15 à 12h15

Dès le 18 septembre

Au gymnase de l'école  
Responsable: Dojos d'Arts Martiaux de Ste-Marie

Coût: 195\$

### CHEERLEADING

(DURÉE DE 7 SEMAINES)



Tous les vendredis de 11h15 à 12h15

Dès le 29 septembre

Au gymnase de l'école  
Responsable: École de danse Move

Coût: 70\$

### DESSIN

(DURÉE DE 6 SEMAINES)



Tous les mardis de 18h à 19h

Dès le 3 octobre

Centre communautaire (Bas)  
Responsable: Ornella

Coût: 35\$

### CLUB DE LECTURE

POUR LES ÉLÈVES DE 3<sup>e</sup> À 6<sup>e</sup> ANNÉE



Une fois par mois de 15h à 15h45

Dès octobre

Bibliothèque de l'Ange  
Responsable: Carole Santerre

Coût: GRATUIT

## PROGRAMMATION ADULTES

### DANSE COUNTRY-POP

(DURÉE DE 12 SEMAINES)



Tous les mardis

Débutant: 19h à 20h

Intermédiaire: 20h à 21h

Dès le 19 septembre

Centre Communautaire  
Responsable: MG Danse Country-pop

Coût: 120\$ ou 12\$ par cours

### INITIATION BOXE

(DURÉE DE 10 SEMAINES)



Tous les jeudis de 19h30 à 20h30

Dès le 28 septembre

Centre communautaire  
Responsable: Club de boxe Aly

Coût: 155\$

Matériel requis: Gants de boxe (Disponible au club de boxe aly au coût de 55\$)

### ATELIER DE MIXOLOGIE

4 NOVEMBRE 16H À 18H / CHALET DES LOISIRS



Le but principal d'Expérience cocktail est d'offrir une belle activité, à prix abordable, afin de pouvoir apprendre à créer des cocktails. Nous donnons des trucs et astuces simples et faciles. Sans être dans le flaflo de la mixologie, nous utilisons des produits d'ici, accessibles et faciles à se procurer.

3 cocktails par personne  
(préparés par vous-même)

Coût: 80\$ (Inscription obligatoire)

### PEINTURE

(DURÉE DE 5 SEMAINES)



Tous les samedis de 9h à 12h

Dès le 7 octobre

Atelier de Julie  
Responsable: Julie Champagne

Coût: 125\$

## PROGRAMMATION ADULTES <sup>(SUITE)</sup>

### MÉDITATION



Le Falun Gong est une ancienne discipline spirituelle chinoise. Il se compose d'un enseignement moral et de cinq exercices doux qui offrent un moyen efficace d'améliorer sa santé et son niveau d'énergie. Au cœur de la pratique se trouve le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance, qui permet d'atteindre un état d'altruisme, une plus grande lucidité, une pureté intérieure et un équilibre - un état de santé véritable.

**CONVIENT AUTANT AUX ENFANTS QU' AUX ADULTES**

#### Tous les dimanches à 9h

Dès le 17 septembre

Parc de la caisse

Responsable: Marie-Hélène Lambert

Coût: GRATUIT (Aucune inscription requise)

Matériel requis: un tapis de yoga ou une doudou

## PROGRAMMATION AÎNÉS

### VIE ACTIVE



#### Tous les mardis à 9h30

Dès le 3 octobre

Centre communautaire (Bas)

Responsables: Hélène Dumas et Solange Belleau

Coût: GRATUIT (Aucune inscription requise)

Venez l'essayer le mercredi 27 septembre 13h au centre communautaire en bas.

### COURS D'INFORMATIQUE



(DURÉE DE 10 SEMAINES)

#### Tous les mardis de 13h30 à 15h30

Dès le 10 octobre

Local de l'Âge d'or

Responsable: Lucille Perreault

Coût: 5\$/cours (Paiement en argent sur place)

Pour ordinateur, ipad et cellulaire

**Zone Loisirs**

SE DIVERTIR DONNE DES AILES

## INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, visitez le [saintsanges.com](http://saintsanges.com) et rendez-vous dans la section ZONE LOISIRS où vous aurez accès à toutes les informations et au formulaire afin de procéder à votre inscription. Rendez-vous sur la page FACEBOOK de la municipalité pour accéder au lien direct.

### Date limite d'inscription 13 septembre

Des frais de retard d'inscriptions seront applicables après cette date. Les cours ont un minimum de participant requis pour pouvoir partir, vous serez remboursés si le cours n'a pas lieu.

 **saints anges**

Y VIVRE DONNE DES AILES

494, avenue Principale  
Saints-Anges, Québec  
G0S 3E0

418-253-5230  
[saintsanges.com](http://saintsanges.com)



Pour plus de détails sur l'inscription, consultez la page Facebook de la municipalité de Saints-Anges!