



## ACTIVITÉS DU CLUB VIE ACTIVE DE L'ANGE-GARDIEN

À noter que les participants doivent avoir leur carte de membre au coût de 5\$, valide de septembre à septembre. La carte pourra être payée au premier cours.

Aucune inscription sur place, les inscriptions se font par courriel ou téléphone auprès du responsable.

Les cours auront lieu à la Municipalité de L'Ange-Gardien 1177 route 315, L'Ange-Gardien (Québec) J8L 0L4 ou au Parc des aînés à Champboisé

### ART DU FIL

resp: Lucie Gagnon  
gastonetlulu@hotmail.com  
tél: 819-281-4490  
Lundi 9h à 12h  
carte de membre de 5\$  
25 participants maximum  
6 septembre au 12 décembre 2022

### QI-GONG

Prof : Abdelhak Kamal  
resp : Pierre Roger  
pier.rog954@outlook.com  
Mercredi de 9h à 10h  
24\$/mois  
8 participants minimum  
25 participants maximum  
14 septembre au 14 décembre 2022

### TAICHI AVANCÉ

Prof: Abdelhak Kamal  
resp Pierre Roger  
pier.rog954@outlook.com  
Vendredi de 9h à 10h30  
36\$ / mois  
8 participants minimum  
25 participants maximum  
16 septembre au 16 décembre 2022

### PÉTANQUE

resp: Sylvie Guertin  
sylviefigaro@icloud.com  
lundi 10h à 12h  
carte de membre  
*Parc des aînés à Champboisé*  
12 septembre jusqu'au froid

### FERS

en collaboration avec CAGA  
resp: Robert St-Jean  
luc.prudhomme@outlook.com  
jeudi 9h30 à 11h30  
carte de membre  
*Parc des aînés à Champboisé*  
8 septembre jusqu'au froid

### DANSE EN LIGNE COUNTRY ET POPULAIRE

#### NIVEAU 1

Prof : Jean-Louis et Hélène Chevalier  
Resp: Jean-Louis Chevalier et Hélène Lavoie  
goodwilldancers@hotmail.com  
Mardi de 13h30 à 15h  
90\$/13 semaines  
10 participants minimum  
25 participants maximum  
6 septembre au 29 novembre 2022

#### YOGA

prof: Guylaine Brunet  
resp: guybrun@me.com  
Jeudi de 10h à 11h  
72\$ /12 semaines  
10 participants minimum  
25 participants maximum  
8 septembre au 24 novembre

### QI-GONG

Prof : Abdelhak Kamal  
resp :Ruth Olscamp  
Téléphone : 819-281-4664  
Vendredi 10h45 à 11h45  
24\$/mois  
8 participants minimum  
25 participants maximum  
16 septembre au 16 décembre 2022

### ZUMBA GOLD

prof: Marie-Josée Arseneault  
resp: eric.marie-josée@live.ca  
Mardi de 17h à 17h50  
78\$/13 semaines  
10 participants minimum  
25 participants maximum  
13 septembre au 13 décembre 2022

### DANSE SOCIALE EN LIGNE

Prof :Pierre Dionne  
resp: Elise Dandurand  
elisedandurand@gmail.com  
jeudi de 13h30 à 14h30  
60\$/10 semaines  
10 participants minimum  
25 participants maximum  
8 septembre au 10 novembre 2022

### TAICHI DÉBUTANT

Prof : Abdelhak Kamal  
resp: Reina Bernier  
marieevareina@hotmail.com  
Vendredi de 11h45 à 12h15  
12\$ / mois  
6 participants minimum  
25 participants maximum  
16 septembre au 16 décembre 2022

### MARCHE-EXERCICES

Prof :Natacha Loyer  
resp: Reina Bernier  
marieevareina@h30@hotmail.com  
Mardi de 10h30 à 11h30  
100\$/10 semaines  
10 participants minimum  
6 septembre au 8 novembre 2022  
*Parc des aînés à Champboisé*

### LECTURE ET PARTAGES

resp: Sylvie Guertin  
sylviefigaro@icloud.com  
jeudi 13h à 15h30  
à toutes les 4 semaines  
carte de membre  
début: 8 septembre 2022  
10 participants maximum  
*Chapelle à Champboisé*

resp: Sylvie Guertin  
sylviefigaro@icloud.com  
jeudi 13h à 15h30  
à toutes les 4 semaines  
carte de membre  
début: 22 septembre 2022  
8 participants maximum  
*Chapelle à Champboisé*