



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

PROGRAMMATION ET INSCRIPTIONS

SEPTEMBRE 2026

CHANGEMENTS IMPORTANTS CONCERNANT LES INSCRIPTIONS

1. TOUTES LES INSCRIPTIONS se feront comme suit :

En personne à la mairie de L'Ange-Gardien, salle A:

- ✓ Le mardi, 18 août 2026, de 10 h à 14 h. Venez rencontrer vos collègues de cours. Des rafraichissements seront servis
- ✓ Si c'est impossible de vous y rendre le 18 août, vous pourrez vous inscrire, jeudi, le 27 août 2026, de 16 h à 18 h.

INCAPABLE DE VOUS Y RENDRE? Vous pourrez vous inscrire aux mêmes dates que les inscriptions en personne:

- ✓ Par courriel : clubvieactivedelangegardien@gmail.com ou
- ✓ Par telephone : 819-986-7470, poste 801

Aucune inscription ne sera acceptée après les débuts des cours/activités.

- 2. PAIEMENTS des cours :** En personne les 18 et 27 août soit comptant ou virement bancaire aux professeurs sur place.
- 3. CARTE DE MEMBRE 2026-2027:** Obligatoire pour participer aux cours/activités au coût de 10 \$, valide du 1^{er} juin au 31 mai.
- 4. INSCRIVEZ-VOUS EN PERSONNE** aux 2 dates mentionnées ci-dessus et courrez la chance de gagner un de vos cours de septembre, des certificats-cadeaux ou des t-shirts du Club. **Inscription à un cours vous donne droit à 1 billet, à 2 cours - 2 billets etc.**
- 5. CHANDAIL DU CLUB :** Vous pourrez aussi commander votre chandail sur place.
- 6. LIEU DES COURS/ACTIVITÉS :** Mairie de L'Ange-Gardien, à l'exception du pickleball.
- 7. ÉQUIPEMENTS:** pour les cours nécessitant de l'équipement, les professeurs enverront des courriels avant les débuts des cours.
- 8. QUESTIONS?** par courriel au clubvieactivedelangegardien@gmail.com ou par téléphone (819) 986-7470, poste 801.
- 9. POLITIQUE D'ANNULATION :** Si le Club ou le professeur devait annuler une programmation ou une activité en particulier, les frais entiers d'inscription seraient remboursés. Dans une situation semblable, les participants seront informés directement. Les personnes qui se désistent ne seront pas remboursées ou créditées. Un crédit ou remboursement pourra être accordé après le 1^{er} cours seulement, en cas de raison médicale et sur présentation d'une pièce justificative.



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

SEPTEMBRE 2026 – LUNDI ET MARDI

JOUR, HEURE, ENDROIT	COURS/ACTIVITÉS	DATES ET COÛTS	INFORMATIONS
LUNDI de 9 h à 12 h SALLE B	L'ART DU FIL Responsable: Lucie Gagnon	- Du 14 septembre au 14 décembre 2026 (Salle non disponible les 28 septembre, 5 et 12 octobre) - Carte de membre	

JOUR, HEURE, ENDROIT	COURS/ACTIVITÉS	DATES ET COÛTS	INFORMATIONS
MARDI de 10 h à 11 h SALLE A	STEP, FLEXIBILITÉ, ÉQUILIBRE Professeur : Natacha Loyer Responsable : Reina Bernier	- Du 15 septembre au 1^{er} décembre 2026 180 \$ pour 12 cours	Minimum : 8 participants
MARDI de 13 h à 14 h SALLE A	YOGA - VINYASA FLOW (NOUVEAU) Professeur : Guylaine Brunet Responsable; Brigitte Ménard	- Du 15 septembre au 8 décembre 2026 (Pas de cours le 6 octobre). 180 \$ pour 12 cours	Minimum : 8 participants
MARDI de 17 h à 18 h SALLE A	ZUMBA GOLD Professeur : Nathalie Blais Ouvert aux membres et non-membres	- Du 15 septembre au 8 décembre 2026 (Pas de cours le 6 octobre) - Membre: 120 \$ pour 12 cours - Non-membre : 130 \$	Minimum: 8 participants
MARDI de 18 h 30 à 19 h 30 SALLE A	DANSE COUNTRY DE PARTENAIRES Professeurs: Lucie Poulin et Claude Aubin Ouvert aux membres et non-membres.	- Du 15 septembre au 24 novembre 2026 (Pas de cours le 6 octobre) - Membre : 50 \$ pour 10 cours - Non-membre : 60 \$ pour 10 cours	<i>Pour les personnes qui aiment la danse et qui souhaitent s'amuser en couple ou avec un(e) ami(e).</i>

PICKLEBALL : Les informations sur cette activité seront connues en septembre prochain – À SURVEILLER



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

SEPTEMBRE 2026 – MERCREDI ET JEUDI

JOUR, HEURE, ENDROIT	COURS/ACTIVITÉS	DATES ET COÛTS	INFORMATIONS
MERCREDI de 9 h 45 à 10 h 45 SALLE A	QI GONG Professeur : Abdelhak Kamal Responsable : Pierre Roger	Du 23 septembre au 9 décembre 96 \$ pour 12 cours	Minimum : 8 participants
MERCREDI de 10 h à 12 h SALLE B	COURS DE DESSIN Professeur : Pierre E. Boucher Responsable : Brigitte Ménard	- Du 9 septembre au 2 décembre 2026 (Pas de cours le 16 septembre) 120 \$ pour 12 cours	Minimum : 10 participants< Ce cours est ouvert à tous. Que vous ayez ou non une expérience dans le domaine des arts visuels.
MERCREDI de 12 h 30 à 13 h 15 SALLE A	OMNIFIT/YOGA CHAISE Professeur : Julie Fournier Responsable : Reina Bernier	- Du 23 septembre au 9 décembre 2026 (Pas de cours les 21 octobre et 11 novembre) 190 \$ pour 10 cours	Minimum: 15 participants
MERCREDI de 17 h à 17 h 50	ZUMBA GOLD TONING Professeur: Nathalie Blais	- Du 23 septembre au 9 décembre 120 \$ pour 12 cours	Minimum : 8 participants

JOUR, HEURE, ENDROIT	COURS/ACTIVITÉS	DATES ET COÛTS	INFORMATIONS
JEUDI de 10 h 30 à 12 h 30 SALLE A	BASEBALL-POCHE Responsables : Denis Bigras, Pierre Roger, Luc Prud'homme	- Du 10 septembre 2026 au 29 avril 2027 (Salle n'est pas disponible le 8 octobre) - Carte de membre	Minimum : 36 joueurs (9 par équipe) Maximum : 54 joueurs (9 par équipe) 6 remplaçant(e)s
JEUDI de 13 h 30 à 14 h 20 SALLE A	ZUMBA GOLD TONING Professeur: Nathalie Blais	- Du 17 septembre au 10 décembre 2026 (Pas de cours le 12 novembre) 120 \$ pour 12 cours	Minimum : 8 participants



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

SEPTEMBRE 2026 – VENDREDI

JOUR, HEURE, ENDROIT	COURS/ACTIVITÉS	DATES ET COÛTS	INFORMATIONS
VENDREDI de 9 h à 10 h 30 SALLE A	TAI CHI INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ Professeur: Abdelhak Kamal Responsable : Pierre Roger	- Du 2 octobre au 11 décembre 2026 (Pas de cours le 9 octobre) 115 \$ pour 10 cours	Minimum : 8 participants
VENDREDI de 9 h à 10 h 30 SALLE DU CAUCUS	ESPAGNOL DÉBUTANT Professeur : Magdalena Murcia Responsable : Reina Bernier	- Du 11 septembre au 27 novembre 2026 (Pas de cours les 25 septembre et 9 octobre) 60 \$ pour 10 cours	Minimum : 10 participants
VENDREDI de 10 h 45 à 12 h 15 SALLE DU CAUCUS	ESPAGNOL 2 (suite de janvier 2026) Professeur : Magdalena Murcia Responsable : Reina Bernier	- Du 11 septembre 27 novembre 2026 (Pas de cours les 25 septembre et 9 octobre) 60 \$ pour 10 cours	Minimum : 10 participants
VENDREDI de 11 h à 12 h SALLE A	MUSCULATION - BALLON D'EXERCICE Professeur : Natacha Loyer Responsable : Reina Bernier	- Du 11 septembre au 11 décembre 2026 Pas de cours les 25 septembre et 9 octobre 2026 180 \$ pour 12 cours	Minimum : 8 participants
VENDREDI de 13 h 15 à 14 h 15 SALLE A	DANSE COUNTRY DE PARTENAIRES Professeurs Lucie Poulin et Claude Aubin	- Du 11 septembre au 27 novembre 2026 Pas de cours les 25 septembre et 9 octobre 50 \$ pour 10 cours - 75 \$ si inscrit aussi à danse en ligne	<i>Pour les personnes qui aiment la danse et qui souhaitent s'amuser en couple ou avec un(e) ami(e).</i>
VENDREDI de 14 h 30 à 15 h 30 SALLE A	DANSE EN LIGNE Professeurs : Lucie Poulin et Claude Aubin	- Du 11 septembre au 27 novembre 2026 Pas de cours les 25 septembre et 9 octobre 50 \$ pour 10 cours - 75 \$ si inscrit aussi à danse partenaires	<i>Pour les personnes qui aiment la danse et qui souhaitent s'amuser</i>