



SESSION AUTOMNE 2025

PÉRIODE D'INSCRIPTION: 2 AU 12 SEPTEMBRE 2025

Pour l'inscription EN LIGNE et le paiement par carte de crédit

- Vous devez créer un compte dans Sport-Plus via notre site web

Modalités d'inscription et de paiement

- En personne auprès de la réception de l'Hôtel de Ville, du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30, fermée entre 12 h et 13 h et le vendredi de 9 h à 12 h
- Par téléphone lorsque payé par carte de crédit ; du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30, fermée entre 12 h et 13 h et le vendredi de 9 h à 12 h
- Par Internet du 2 au 12 septembre 2025 via notre site web www.munsar.ca

Vogs Fit Cours de plante et mierale pluns que le une perdent soin de vous, de votre coeur, votre conse et votre esprit 1 Yoga pour tous les niveaux, qui respecte l'essence même de la non-compétition et du non-jugement. Cours d'espagnoi Vous préparez l'exploration d'un autre pays ou vous sontaitez tout d'espagnoi de voys préparez l'exploration d'un autre pays ou vous sontaitez tout d'espagnoi de vous préparez l'exploration d'un autre pays ou vous sontaitez tout d'explant indiqué pour vous. Notions de base en conversation. Danse Danse Debutant (Niveau 2): de intermédiaire (Niveau 3). *Excepté le 3" mercredi du mois *Excepté le 3" mercredi du mois *Excepté le 3" mercredi du mois *COURS POUR ENFANTS COURS POUR ENFANTS **COURS POUR ENFANTS **Lique de hockey cosom où les jeunes développeront leurs habiletés physiques ainsi que leur esprit d'équipe à travers divers exercices de 18 a. 9 in 30 in	QUOI	DESCRIPTION	QUAND	ΟÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
Voga Fit control of the indicate pour voice and reference what had not open of message shorts. Voga Fit of minutes bien remptles dans to but de prendre soin de vous, de votre cour, votre corps et votre espart 1 forage pour tous les viveaux, qui de propertie l'autre de la mémorante de cours de votre cour, votre corps et votre espart 1 forage pour tous les viveaux, qui d'appagnol d'a		COURS POUR	ADULTES					
Cours Cour		pour éveiller l'énergie vitale du corps. Harmoniser le corps et l'esprit,	18 h 30 à		Congé 13 oct. et			150 \$ taxes incl.
debaganol dishplaned ameliorer votre espagnol de vogage? Ce cours est tout à 19 h à 0 more de date in diqué pour vous Notions de base en conversation. Dance en ligne en Courty de danse en ligne avec 2 niveaux : 2 de la cours de danse en ligne avec 2 niveaux : 2 de la cours de danse en ligne avec 2 niveaux : 2 de la cours de danse en ligne avec 2 niveaux : 2 de la cours de la	Yoga Fit	coeur, votre corps et votre esprit ! Yoga pour tous les niveaux, qui	16 h 15	la Montagne	18 sept.		•	182 \$ taxes incl.
Cours de fance en ligne acc 2 hiveaux: *Excepté le 3' mercredi du mois *COURS POUR ENFANTS COURS POUR ENFANTS **Cours de périture en 2 bios - 6 cours acrylique, 6 cours aquarelle, 2 de 12 ans à 16 n 30 a 18 n 30	d'espagnol	simplement améliorer votre espagnol de voyage? Ce cours est tout à	18 h à		18 sept.			150 \$
Lique de hockey cosom où les jeunes développeront leurs habiletés physiques ainsi que leur esprit d'équipe à travers divers exercices de cordination et des marchs amicaus. Joueurs et joueuses de 7 à 12 ans de tous inveaux sont les bienvenus. Peinture Cours de peinture no 2 biocs - 6 cours acrylique, 6 cours aquarelle. Jeudi 18 h à 19 h 30 18 sept. 13 sem. 18 sept. 13 sem. 18 sept. 13 sem. 18 sept. 18 sept. 18 sept. 18 sept. 19 h 30 18	en ligne	Débutant (Niveau 1-2) et intermédiaire (Niveau 3).	18 h 30 à 19 h 30 (Débutant) 19 h 40 à 20 h 40		24 sept.		•	100 \$ Pour 1 cours 150 \$ Les 2 cours
Hockey Casom Julius de nockey casom un les jeunes averagoperant leur namers Casom un les peunes averagoperant leur namers Casom un les peunes part d'aquipe à travers d'ivers exercices de Casom un les peunes part d'aquipe à travers d'ivers exercices de Casom un les peunes averagoperant leur namers Carur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours autrelle. Caur de peinture en 2 bloss 6 cours activilieus 6 cours 6 cours activilieus 6 cours 6 cours		COURS POUR	ENFANTS					
Peinture 6 à 12 ans à 1a fine chaque projet. La responsable peut aller chercher les enfants a 16 cole primaire, si nécessaire. Peinture 13 à 17 ans 1		physiques ainsi que leur esprit d'équipe à travers divers exercices de coordination et des matchs amicaux. Joueurs et joueuses de 7 à 12 ans	18 h à	de l'école primaire de	18 sept.		Desrochers et Michael Beaudry-	25\$
Atelier de création:		Tout le matériel est inclus et les enfants repartiront avec leurs œuvres à la fin de chaque projet. La responsable peut aller chercher les enfants			18 sept.			192\$
Atelier de Création :		Explorez l'aquarelle et l'acrylique à travers des projets accessibles à tous.		de la				100 \$
derfants compétents. Chaque participant recevra le manuel de gardiens avertis d'enfants compétents. Chaque participant recevra le manuel de gardiens avertis et le certificat de la Croix-Rouge. Ce cours s'adresse aux jeunes de l'à 15 ans. Basketball 6 à 10 ans Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties. Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties. Samedi 10 h à 11 h 30 Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties. Samedi 11 h 30 à 13 h ADULTES (Inscription par téléphone ou courriel, directement avec le responsable de l'activité) Aquarelle L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création. PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ Badminton libre Lique de badminton sous forme de ligue. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Partie de volleyball vouert à tous. Pour info et disponibilité de mercredi Dintante de la Rivière 2 novembre de la Montaque et de la Montaque et de la Rivière 2 novembre de l'école primaire de St-Alphonse 2 novembre de la Rivière 2 novembre de l'activité) Ludi 18 h 31 h 30 h 11 h 30 Enseignement des bases du basketball à travers différents de l'école primaire de St-Alphonse	création :	d'artiste. Un zine est un objet « DIY » artistique unique à chaque artiste qui emprunte les codes du livre. Tout comme les livres, les zines peuvent traiter de tous les sujets possibles et impossibles! Une panoplie de		culture	19 octobre		Fafard-	25\$/ activité
Enseignement des bases du basketball 11 à 17 ans Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties. ADULTES (Inscription par téléphone ou courriel, directement avec le responsable de l'activité) Aquarelle L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création. PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ Badminton libre Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi. Lique de badminton Soirée de badminton sous forme de lique. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. 10 h à 11 h 30 d 21 h 11 h 30 à 13 h 12 h 30 à 21 h 13 h à 16 h 14 sot. Samedi primaire de St-Alphonse Mardi 9 h à 12 h 13 h à 16 h 13 h à 16 h 14 sot. Soirée de badminton sous forme de lique. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Lique de badminton Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de Mercredi 15 sept. Mathieu 15 sept. Mathieu		d'enfants compétents. Chaque participant recevra le manuel de gardiens avertis et le certificat de la Croix-Rouge.	8 h à	la Montagne et	2 novembre		Arbour-	20\$
Enseignement des bases du basketball à travers différents exercices pratiques et simulations de parties. ADULTES (Inscription par téléphone ou courriel, directement avec le responsable de l'activité) Aquarelle L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme ph à 12 h 13 h 16 h 15 semt. PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ Badminton libre Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi. Lique de badminton sous forme de lique. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de Mercredi Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de Samedi 11 h 30 à 13 h 16 h 16 n 10 n				de l'école	18 oct			20.\$
L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création. PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ Badminton libre Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi. Lique de badminton sous forme de lique. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de L'artiste qui sommeille en vous sera comblé par cette technique 9 h à 12 h Salle de 13 h à 16 h 10 sem. Lique de 9 h à 12 h 13 h à 16 h 10 sem. Lundi 18 h à 19 h 30 250 \$ avec to 10 sem. Lundi 18 h à 19 h 30 250 \$ avec to 10 sem. Lundi 19 h 30 à 21 h Jeudi 19 h 30 à 21 h Jeudi 19 h 30 à 21 h St-Alphonse 15 sept. N/A Robert Lavallière 450 461-0576 Robert Lavallière 450 461-0576 Robert Lavallière 450 461-0576 Mathieu					10 001.			200
Aquarelle millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme moyen de création. PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ Badminton libre Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi. Ligue de badminton Sous forme de ligue. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Soirée de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de Marquis 450 839-7472 Lundi 18 h à 19 h 30 Lundi 19 h 30 à 21 h Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse 15 sept. N/A Denys Germain 450 753-9195 Robert Lavallière 450 461-0576 Mathieu		ADULTES (Inscription par téléphone ou courriel,	directemen	t avec le respo	nsable de	l'activi	té)	
Badminton libre Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi. Ligue de badminton Soirée de badminton sous forme de ligue. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Soirée de badminton sous forme de ligue. Format structuré de l'école primaire de St-Alphonse Soirée de badminton sous forme de ligue. Format structuré de l'école primaire de St-Alphonse N/A Robert Lavallière 450 461-0576 Mathieu	Aquarelle	millénaire qui consiste à délayer des pigments dans l'eau comme	9 h à 12 h	Salle de	30 sept.		Marquis	250 \$ avec tx
Ligue de badminton Soirée de badminton sous forme de ligue. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de Aucune reservation de terrain, premier arrive, premier servi. 18 hà 19 h 30 Lundi 19 h 30 à 21 h Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse 15 sept. N/A Robert Lavallière 450 461-0576 Mathieu		PROGRAMMATION D'ACTIVITÉ AU GYMNASE DE L'ÉCO	LE PRIMAI	RE DE SAINT-	ALPHONS	E-ROD	RIGUEZ	
Ligue de badminton Sous forme de ligue. Format structuré de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le responsable. Soirée de badminton sous forme de ligue. Format structuré de l'école primaire de St-Alphonse 15 sept. N/A Robert Lavallière 450 461-0576 Volleyball Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de Mercredi Mathieu		Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi.			e 15 sept.			
Volleyhall Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de Mercredi 17 sont Mathieu		de façon à équilibrer les affrontements. Pour info voir avec le	19 h 30 à 21 h Jeudi	de l'école primaire de		N/A	450 753-9195 Robert Lavallière	
	Volleyball				17 sept.			

QUOI	DESCRIPTION		QUAND	ΟÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT			
OUVERT À TOUS											
Cours de piano privés	privés à la bibliothèqu		sique, 30 mins. Piano et premier c ue (aux heures d'ouverture) pour le outants et avancés. *Pas de cours le 13	es étudiants	c Lundi 15 h à 18 h	Dr. Incarros		13 sem.	Julia Harri	286 \$ Adulte 200 \$ Enfant	
Escalade *Inscription à		ion à I	ert à tous, aucune expérience req a carte pour chaque plage horaire s pourraient s'ajouter sur demande, groupe de		27 sept. 10 h à 12 h 12 h 30 . à 14 h 30	10 h à 12 h 12 h 30 à 14 h 30 Montagne et d'Escalade de SAR		N/A	Club d'Escalade de Lanaudièr	22.75 \$	
QUOI			QUAND		ΟÙ	DÉBUT	DURÉE	Р	ROF	COÛT	
		CL	UB DE PICKLEBALL SAINT-	ALPHONSE-I	RODRIGUEZ -	CARTES DI	E MEMBRE	S 20\$			
Cours privés		ı	Mercredi et jeudi 19 h à 20 h ou 20) h à 21 h	Camp Papillon	15 sept.	6 cours			70 \$	
Joutes amical	les	Ма	rdi ou vendedi 18 h à 19 h 30 ou 19	h 30 à 21 h		16 sept.	10 sem.			25\$	
Ligue (Avancé	§)		Dimanche 10 h à 12 h		Gymnase de l'école	21 sept.	10 sem.		ur info : erre Hunte	25 \$	
Ligue (Interm	édiaire)		Dimanche 12 h à 14 h		primaire de St-Alphonse	21 sept.	10 sem.	514-9	au 919-4216	25\$	
Ligue (Débuta	ant)		Dimanche 14 h à 16 h			21 sept.	10 sem.			25\$	
Activités de g	roupe		Lundi au jeudi 9 h à 21 h		Camp Papillon	13 oct.	-			25\$	
			١	OLET COMM	UNAUTAIRE						
QUOI			LIEU	QU	AND	DÉBUT	II.	INFO.		COÛT	
			PROGRAMMATION,	FORMATION	IS ET ACTIVIT	TÉS CLUB A	MITIÉ				
Stretching			CCR – Salle des Lacs	Lundi 9 h	30 à 11 h 30	15 sept.			24\$		
Gymnastique	douce		CCR – Salle de la Montagne	Lundi 9 h	30 à 11 h 30	0 à 11 h 30 15 sept.				24\$	
Activités de re de gestion du		t	CCR – Salle de la Montagne	Mardi 9 h	h 30 à 11 h 30 16 sept.		Danielle Lanoix			24\$	
Club de marcl	he		À déterminer	Mardi 11	h 45 à 15 h	16 sept.	450 883-6044			24\$	
Mise en form	e		CCR – Salle des Lacs	Mardi 9 h	30 à 11 h 30	16 sept.		ou Fremblay		24\$	
Mise en form	e		CCR - Salle des Lacs	Mercredi 9	h 30 à 11 h 30	17 sept.	514 825-9491			24\$	
Mise en form	e		CCR – Salle des Lacs	Mercredi	13 h à 15 h	17 sept.				24\$	
Yoga			CCR - Salle des Lacs	Jeudi 9 h	30 à 11 h 30	18 sept.				24\$	
Stretching			CCR – Salle des Lacs		h 30 à 11 h 30	19 sept.				24\$	
Danse sociale			CCR - Salle des Lacs	Débutant 18	30 à 21 h 15 h 30 à 19 h 45 e 20 h à 21 h 15	18 sept.	•	Lyne Tremblay 514 825-9491		70 \$ cours gratuit ur évaluation	
				ACTIVITÉS I	ET LOISIRS						
Pétanque			CCR – Salle des Lacs		30 à 20 h 30 • mardi du mois	16 sept.	Louise Bélanger 450 883-9061			24\$	
Sorties culturelles et autres		tres	À déterminer	À déte	erminer	niner -		Lyne Tremblay 450 883-1107		déterminer	
Souper du mois			CCR – Salle des Lacs	3º mercre	redi du mois N/A		Bernard Roy	Roy 514 821-0659		déterminer	
Cartes et Peti	it bingo		Salle Marcel-Gaudet	Mercredi	12 h à 16 h	17 sept.		it-Georges 83-0636		24\$	
Poker			Tana Marati Suddet	Mercredi	19 h à 23 h	17 sept.		elle Côté 55-6538		24\$	
AGENDA COMMUNAUTAIRE À VOIR											

Chorale / Services d'Amitié / Café-causeries - Activité de socialisation / Scrabble duplicate / Rencontres créatives Comptoir alimentaire / Comptoir vestimentaire Les Trouvailles d'Alphonse / Bibliothèque / Infirmière rurale

NOS AUTRES ACTIVITÉS SUR LA COUVERTURE ARRIÈRE ••••••



PÉRIODE D'INSCRIPTION: 2 AU 12 SEPTEMBRE 2025

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement avec le responsable de l'activité par téléphone ou par courriel.

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	ΟÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
	COURS	POUR ADULTE	S				
Reliure artisanale	Vous avez un intérêt pour le papier, les livres et l'artisanat ? Venez découvrir l'art de la reliure artisanale ! Vous apprendrez les bases de la reliure en passant par la couture, le type de fil, les différentes structures de livres etc. Tout le matériel est inclus dans le cours, vous aurez des choix de papiers colorés à votre disposition. Il s'agit d'un cours pour débutant, aucune expérience n'est requise. Vous apprendrez à votre rythme des techniques simples qui ne demandent pas d'équipement spécialisé.	Lundi 14 h à 16 h *Congé 22 sept.	Salle commu- nautaire	15 sept.	25 nov.	Catherine Savignac feuilles. reliure@gmail .com ou 450 421-0608	440\$ / session ou 40\$ / cours Un minimum de 4 pers. (jusqu'à 8) serait requis pour que le cours ait lieu
Zumba	Cours de danse aérobique influencé par plusieurs styles de danse.	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	École primaire Ste- Marcelline- de-Kildare	17 sept.	11 déc.	Isabelle Mélançon 450 365-1523	169 \$ / session 90 \$ / carte de 6 cours 17 \$ / cours
Qi Gong	Le Qi Gong Yoga est une pratique douce qui s'adapte à la condition physique de chacun. Ces cours se concluent par une méditation. Les biens faits : circulation sanguine, apaise palpitations du cœur.	Mardi 11 h à 12 h	Salle commu- nautaire	23 sept.	9 déc.	Carole Ranalli 514 835-4585	49 \$ / session
Danse en ligne country	Offre un cours d'initiation (premier pas), débutant, débutant-inter et intermédiaire. (On va évaluer selon les élèves inscrits) Âge 7 à 77 ans	Jeudi 19 h à 20 h 15 débutant 20 h 15 à 21 h 45 novice- intermédiaire	La vieille chapelle	25 sept.	11 déc.	FreeDance Frédérique Duchesne 438 884-8229 duchesne. frederique.fd @gmail.com	80 \$ pour 1 cours 40 \$ pour le 2° cours
Peinture	Cours de peinture de niveau intermédiaire. Vous devez avoir votre matériel.	Vendredi 13 h à 16 h	Salle commu- nautaire	26 sept.	12 déc.	Sylvie Ratelle 450 758-5957	À confirmer lors de l'inscription
Méditation guidée	Le deuxième cours méditation. Les biens faits : relâcher les muscles, visualiser, lâcher prise, apaise le cœur, alignement du corps.	Vendredi 18 h à 19 h	École primaire Ste- Marcelline- de-Kildare	26 sept.	12 déc.	Carole Ranalli 514 835-4585	49 \$ / session
Danses méditatives	Les danses méditatives sont des danses collectives qui visent à intégrer le groupe et à renforcer des valeurs telles que l'empathie, la compréhension et le sentiment d'appartenance. Composée de chorégraphies avec une séquence de pas, à la fois plus petite, ou plus complexe, cette pratique mène les personnes à une présence active en favorisant la mémoire, la conscience corporelle et la connexion avec le moment présent.	Lundi 18 h à 19 h 30 *Congé 6 oct.	École primaire Ste- Marcelline- de-Kildare	29 sept.	22 déc.	Nanda Bonatti 514 677-2417	180 \$ / session 12 cours ou 25 \$ / cours
Yoga	Venez assouplir votre corps et votre esprit! Dans ce cours, nous pratiquerons des postures de yoga qui s'adaptent à tous et nous pratiquerons des techniques de respiration.	Mardi 19 h à 20 h 15	La vieille chapelle	30 sept.	2 déc.	Caroline Tondreau 450 365-5601	135 \$ / session
Aquarelle	Cours d'aquarelle pour élèves débutants et avancés. Venez apprendre les techniques et le plaisir de faire jouer les couleurs dans l'eau. À l'aide de conseils et de démonstrations vous compléterez facilement votre aquarelle.	Mercredi 13 h à 16 h	Salle commu- nautaire	1 ^{er} oct.	3 déc.	Ginette Marquis 450 839-7472	250 \$ / session ou 30\$ / cours

QUOI	QUAND	ΟÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT						
COURS AVEC LA FADOQ Vous pouvez devenir membre												
Cours d'ordinateur, téléphone, tablette et liseuse	Mardi 9 h à 11 h et Vendredi 9 h à 11 h		16 septembre	5 décembre								
Vie active	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30 *Congé 17 sept.	Salle communautaire	17 septembre	3 décembre	Lucie Nadeau 514 318-8869	GRATUIT pour les membres						
Yoga Chaise	Jeudi 13 h 30 à 15 h *Congé 18 sept.		18 septembre	4 décembre								

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le Service des loisirs par téléphone au 450 883-2241, poste 7562 ou par courriel : loisirs@ste-marcelline.com





PÉRIODE D'INSCRIPTION:

QUOI	DESCRIPTION			QUA	AND	ΟÙ		DÉBUT	FIN	PROF	COÛT	
COURS POUR ADULTES												
Karaté	Art martial japonais b et de la maîtrise physi			lonté Samedi du village a		L'inscription et l'intégration au cours peut se faire en tout temps		Marie-France Plante	Sera confirmé lors de l'inscription			
Cardio- Musculation		Entraînement global alliant travail cardio-vasculaire et musculaire. Besoin d'un tapis et d'un élastique à poignée.				Parc fac à l'hôte de ville	el	9 sept.	16 déc.	Sur le site web www.cardiopleinair .ca ou par téléphone 450 421-4696	15 \$ / séance	
Zumba Fitness	Sur des rythmes musi merengue, salsa, rego de se remettre en forr et surtout adapté à ch	jaeton et aut ne selon nos	res. C'est un moyen	18 h	ndi n 30 h 30			15 sept.	17 nov.	Municipalité : www. sainte-beatrix.com	100 0 /	
Zumba Gold	La Zumba® GOLD est qui recherchent un co mouvements originau une intensité moindre basés sur une chorég	ours alternati Ix que l'on air e. Sans sauts,	f recréant les me tant, mais avec , les mouvements sont	13 h	ardi n 30 h 30		Pavillon du village (salle C)		18 nov.	ou 450 883-2245 #6233	100 \$ / session	
Yoga		fait avec douceur et vigilance é de regagner peu à peu vitalité, ouplesse.			udi n 30 nh 30	Pavillon		18 sept.	4 déc.	Geneviève Ross 450 760-5291	180 \$ / session	
Biodanza	Partager le plaisir d'ê et la musique. Une da mouvement où la ren avec soi-même est ur	nse d'expres: contre avec l	sion par le 'autre et le contact	19 h	ardi n 45 h 45	du villad (salle C	ge	14 oct.	16 déc.	Ariane Picher 450 750-8724	150 \$ / session 20 \$ / séance	
			COURS	POUR	ENF/	ANTS						
Karaté	Art martial japonais b l'éducation de la volon maîtrise physique du c	té et de la	Samedi 9 h à 10 h			et l' cour			otion tion au se faire emps	Jocelyn Bourdeau et Marie-France Plante 450 883-5045	Sera confirmé lors de l'inscription	
Danse	Cours de danse pour le	es enfants.	Mardi 6-7 ans : 18 h à 18 h 8-9 ans : 18 h 45 à 19		du v	~		16 ept.	9 déc.	Valérie Guilbault 450 916-0560	99\$	
Danse	Cours de danse pour le adolescents.	?S	Jeudi 10-12 ans : 18 h à 18 h 13-17 ans : 18 h 45 à 19					18 ept.	11 déc.	ou studioedr.direction @gmail.com	+ tx	
QUOI				QUAN	D					ΟÙ		
			AGENDA (сомм	UNA	JTAIRE						
					h / Mercredi 14 h à 18 h 5 h à 19 h / Samedi 10 h à 12 h					821, Avenue du Parc		
Infirmière en milieu rural Les jeudis *Insc				criptions auprès du CLSC						Salle du conseil : 861, Rue de l'Église		
					ook afin de connaître les dates ités, des AGA, etc.					Les lieux varient selon les activités		
Ligue de Pic	kleball		Lundi et Mercredi : 18 h 30 à 20 h 30 *Informations : Danielle Aubin 450 889-5919							Salle A au Pavillon du village : 821, Avenue du Parc		
Club de Scra	bble – Les Mots Béats	Mercredi : 13 h *Informations : Colette Lapointe 450 394-5262							Salle C au Pavillon du village : 821, Avenue du Parc			

Éveil musical

Dimanche 7 septembre - 9h30 À la bibliothèque municipale (821 avenue du Parc, Sainte-Béatrix)



RENCONTRE D'AUTEURE

L'auteure de la série Un vent d'orage offrira une conférence à la bibliothèque municipale.

Ne manquez pas cette occasion de rencontrer l'auteure et de

ACTIVITÉ GRATUITE - POUR ADULTES

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DU SERVICE DE LA CULTURE ET DES COMMUNICATIONS AU 450 883-2245, POSTE 6238, OU À CULTURE@STEBEATRIX.COM

MERCREDI 17 SEPTEMBRE | 13H00 À 14H30 À LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE AU 821 AVENUE DU PARC

14 septembre

Marchés publics

Sainte-Béatrix 2025

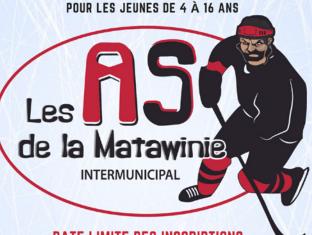
ENCOURAGEONS L'ACHAT LOCAL

Entre 10h et 14h à l'hôtel de ville 861 rue de l'Église, Sainte-Béatrix *À l'intérieur en cas de pluie



découvrir son univers littéraire!

ÉQUIPE DE HOCKEY



DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS: **1ER NOVEMBRE 2025**

À l'hôtel de ville ou en ligne au www.sainte-beatrix.com

50\$ pour la saison

- Début de la saison en décembre, selon la température
- Équipement complet obligatoire (Possibilité de prêter de l'équipement)
- Tournoi fin d'année à l'aréna de St-Gabriel-de-Brandon

861 rue de l'Église, Sainte-Béatrix loisirs@stebeatrix.com | 450 883-2245 ext. 6233





Encore plus d'activités









SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ

101, rue de la Plage, Saint-Alphonse-Rodriguez (Québec) JOK 1WO

Téléphone: 450 883-2264 - Sans frais: 1877 883-2264 Télécopieur: 450 883-0833 - Courriel: info@munsar.ca

Site internet: www.munsar.ca - Facebook.com/munsar.ca

Instagram: munsaintalphonserodriguez

SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE

500, rue Principale, Sainte-Marcelline-de-Kildare (Québec) JOK 2YO

Téléphone: 450 883-2241 - Télécopieur: 450 883-2242

Courriel: info@ste-marcelline.com Site internet: www.ste-marcelline.com Facebook.com/stemarcelline

SAINTE-BÉATRIX

861, rue de l'Église, Sainte-Béatrix (Québec) JOK 1YO

Téléphone: 450 883-2245, poste 6221 Courriel: reception@stebeatrix.com Site internet: www.sainte-beatrix.com

Facebook.com/Sainte.Beatrix - Instagram: saintebeatrix