



LOISIRS
SAINT-SACREMENT
Complice de vos loisirs!

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025

Début des cours le 14 avril



CLSS.QC.CA | 418 681-7800

INSCRIPTION

dès le 24 mars dès 8h

Par téléphone ou en personne

du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

En ligne

en tout temps <https://clss.qc.ca/programmation-saisonniere/>



Scanner avec la caméra
de votre téléphone.



SOMMAIRE

SECTEUR JEUNESSE

- 2 Programmation petite enfance
- 3 Programmation jeunesse

SECTEUR ADULTE ET RETRAITÉ

- 4 Nouveautés programmation adulte
 - 5 Un aperçu - Ateliers ponctuels
 - 6 - 7 Activités culturelles et de loisirs - Clubs
- Activités sportives et de mieux-être

SECTEUR COMMUNAUTAIRE

Activités et services gratuits à la population



PETITE ENFANCE 0-5 ANS

ACTIVITÉ 0-5 ANS • Session de 8 semaines • = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
• Cardio-poussette	Jeudi	10h à 11h	145 \$	17 avr.
Initiation au cirque parents-enfants (18 à 36 mois)	Samedi	9h00 à 9h45	100 \$	19 avr.
	Samedi	9h45 à 10h30	100 \$	19 avr.
Initiation au cirque (4 à 6 ans)	Samedi	10h30 à 11h30	115 \$	19 avr.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

• Théâtre interactif et bricolage	Vendredi	10h à 11h30	10 \$	28 mars
• Atelier de confection de panier de Pâques	Vendredi	10h à 11h30	10 \$	18 avr.
• Contes pour enfants	Vendredi	10h à 11h30	10 \$	30 mai

SALLE DE MOTRICITÉ

Horaire printemps 2025 - À partir du 7 avril

Lundi: 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

Mardi: 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

Mercredi: 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

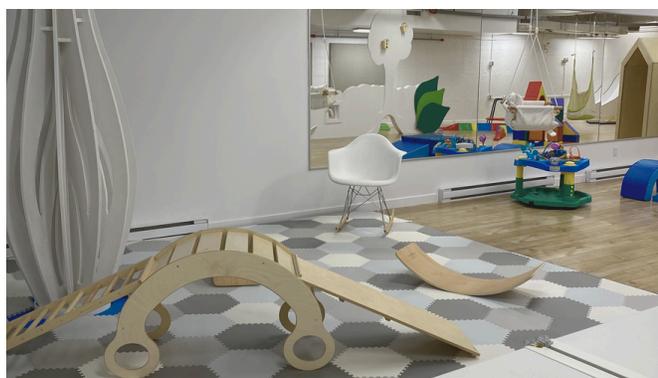
Jeudi: 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

Vendredi: 8h30 à 10h ou 10h à 11h30 ou
activités spéciales (voir ci-dessus)

Samedi: 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

Coût : 4\$/enfant. activités spéciales
10\$/enfant

**Inscription obligatoire et en ligne
seulement.**



Une salle parfaite pour vos fêtes d'enfants

Disponible à la location le **samedi après-midi** et le **dimanche matin et après-midi**, notre salle est l'endroit idéal pour célébrer en grand !

Réservez dès maintenant !

418 681-7800 #230

JEUNESSE

MISE EN FORME

- Session de 8 semaines
- = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
• Hip hop débutant (8-12 ans)	Mardi	17h30 à 18h30	110\$	15 avr.
Cardio parents-enfants * (6-12 ans)	Jeudi	18h50 à 19h50	125 \$	17 avr.
Karaté Multi âge ** Pas de cours le 3 mai	Samedi	9h30 à 11h00	75 \$	19 avr.
Initiation au cirque (4 - 6 ans)	Samedi	10h30 à 11h30	115\$	19 avr.

SERVICES

- Ponctuels

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Les vendredis sans parent (5 à 12 ans) 	Vendredi	17h00 à 21h00	30\$	28 mars 25 avr.
• Prêts à rester seuls	Samedi	8h30 à 14h30	60\$	10 mai
• Gardiens avertis	Dimanche	8h30 à 16h30	60\$	11 mai



* Le coût d'inscription inclut un parent et un enfant. Coût additionnel de 10\$ par enfant supplémentaire.

**Ce cours est offert multi âge (enfants de 6 ans et + et adultes).

02 SECTEUR ADULTES ET RETRAITÉS

À la une ce printemps

Crochet débutant

Mardi matin & jeudi soir

Découvrez le plaisir du crochet avec **Cœur de Mailles**, une entreprise québécoise spécialisée en tricot et crochet. Ce cours pour débutants vous apprendra les bases de cette technique artisanale tout en vous offrant un moment de détente et de créativité.



Conférences Jardinage

Mercredi soir

Découvrez comment cultiver vos légumes en pots et en bacs, même avec peu d'espace, et apprenez à prévenir et contrôler les ravageurs de façon naturelle pour un potager en santé avec **Lili Michaud agronome urbaine**



Circuit d'entraînement extérieur

Jeudi soir

Avec l'arrivée du beau temps, profitez d'un cours de circuit d'entraînement en plein air ! Une séance dynamique et variée pour améliorer votre force, votre endurance et votre énergie tout en bougeant à l'extérieur.



ATELIERS PONCTUELS



Cuisine

Par **Cheffe Marie-Ève Vallière**

Nom de l'atelier	Jour	Heure	Coût	Date
Cuisine autochtone	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	8 mai
Tapas chics et cocktails	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	15 mai
Sushi et bouchées asiatiques	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	22 mai

Bien-être

Par **Marilou Castonguay**

Atelier bas de dos	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	10 mai
Introduction ELDOA	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	14 juin

Jardinage

Par



La culture des légumes en pots et en bacs	Mercredi	19h30 à 21h00	25 \$	7 mai
Prévenir et contrôler les ravageurs au potager	Mercredi	19h30 à 21h00	25 \$	28 mai



ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

LOISIRS

• Session de 8 semaines

● = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
● Atelier de lecture et d'écriture* *3 cours (5 mai, 26 mai et 16 juin)	Lundi	17h30 à 19h30	30\$	5 mai
Hip hop adulte débutant	Mardi	18h45 à 19h45	110 \$	15 avr.
Bridge: la défense et pratique dirigée	Mercredi	9h00 à 11h30	160\$	16 avr.
Tablette et téléphone Apple	Jeudi	8h30 à 10h00	90 \$	17 avr.
Tablette et téléphone Android	Jeudi	10h15 à 11h45	90 \$	17 avr.
Danse country débutant	Jeudi	19h00 à 20h00	85 \$	17 avr.
● Club de lecture Mot de tasse* 	Jeudi	19h00 à 21h00	Gratuit	3 avr. 1 mai 5 juin

*Détails des livres à lire sur notre site web

LANGUES

• Session de 8 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Espagnol débutant niveau 1	Mercredi	18h00 à 20h00	120 \$	16 avr.
Espagnol intermédiaire	Vendredi	10h00 à 12h00	120 \$	18 avr.
Atelier de francisation niveau 2	Jeudi	18h00 à 20h30	35 \$	17 avr.
Atelier de francisation débutant pour tous*	Samedi	10h00 à 12h00	30 \$	19 avr.

*Pas de cours le 10 mai

ARTS • Session de 8 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
● Dessin portrait et modèle vivant *Session de 6 cours. Pas de cours le 5 et 12 mai	Lundi	12h30 à 14h30	85 \$	14 avr.
● Aquarelle portrait et modèle vivant *Session de 6 cours. Pas de cours le 5 et 12 mai	Lundi	15h00 à 17h00	85 \$	14 avr.
Acrylique intermédiaire	Mardi	18h30 à 20h15	120 \$	15 avr.
● Crochet pour tous	Mardi Jeudi	10h00 à 12h00 18h00 à 20h00	140\$ 140\$	15 avr. 17 avr.



CLUBS • Session de 9 semaines

Nom du club	Jour	Heure	Coût	Début le
Club de tricot	Lundi	13h00 à 16h00	15 \$	14 avr.
Club de marche- multiniveaux	Mardi	9h30 à 11h00	15 \$	15 avr.
Club de pétanque	Mercredi & Vendredi	13h30 à 15h30	30 \$	16 avr.
Club de cartes et Scrabble	Vendredi	13h00 à 16h30	15 \$	18 avr.
Club de bridge	Vendredi	9h00 à 12h00	15 \$	18 avr.



ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE MIEUX-ÊTRE

MISE EN FORME

• Session de 8 semaines

● = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Mise en forme 50 ans et +	Lundi	13h30 à 14h30	90 \$	14 avr.
Pound Session de 7 cours. Pas de cours le 13 mai	Mardi	17h15 à 18h15	80 \$	15 avr.
Zumba gold	Mercredi	9h15 à 10h15	85 \$	16 avr.
Zumba *Pas de cours le 23 avril	Mercredi	19h15 à 20h15	75 \$	16 avr.
Cardio-poussette	Jeudi	10h00 à 11h00	145 \$	17 avr.
Circuit d'entraînement Extérieur	Jeudi	17h45 à 18h45	125 \$	17 avr.
Cardio parents-enfants* (6-12 ans)	Jeudi	18h50 à 19h50	125 \$	17 avr.
Pilates multiniveaux	Lundi Jeudi	16h45 à 17h45 9h00 à 10h00	115\$ 115 \$	14 avr. 17 avr.



*Le coût d'inscription inclut un parent et un enfant. Un coût additionnel de 10 \$ s'applique par enfant supplémentaire.

ACTIVITÉS DE MIEUX-ÊTRE

YOGA • Session de 8 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Yoga et exercices de longévité	Mardi	13h30 à 14h45	95 \$	15 avr.
Yoga énergie et méditation	Mercredi	16h30 à 17h45	95 \$	16 avr.
Yoga Hatha flow & méditation	Mercredi	18h00 à 19h00	100 \$	16 avr.
*Pas de cours le 23 avril				
Yoga (Buti yoga)	Jeudi	17h45 à 18h45	85 \$	17 avr.
Yoga Vinyasa	Jeudi	17h30 à 18h45	105 \$	17 avr.
Méditation	Vendredi	8h45 à 9h45	115 \$	18 avr.

QI GONG & TAI CHI • Session de 8 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Qi gong multiniveaux	Mardi*	18h30 à 19h30	105 \$	15 avr.
	Mercredi	10h30 à 11h30	115 \$	16 avr.
	Vendredi	10h00 à 11h00	115 \$	18 avr.
*pas de cours le 13 mai				
Tai Chi multiniveaux	Mercredi	11h45 à 12h45	115 \$	16 avr.
Tai Chi Intermédiaire	Vendredi	11h15 à 12h15	115 \$	18 avr.

SANTÉ PHYSIQUE • Session de 8 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
ELDOA multiniveaux	Lundi	15h15 à 16h30	120 \$	14 avr.
	Jeudi	10h15 à 11h30	120 \$	17 avr.



03 SECTEUR COMMUNAUTAIRE

À ne pas manquer ce printemps

Service d'impôts

Service de déclaration de revenus gratuit réservé pour les contribuables à faible revenu. Service offert à partir du mois de mars. Pour plus de détails, consulter notre site web.



Atelier de francisation débutant

Samedi matin

Cet atelier a été spécialement conçu pour tous les membres de la famille de nouveaux arrivants. Que vous soyez seuls, en couple ou en famille, vous êtes tous conviés à cet atelier visant à perfectionner les rudiments de la langue française.



Repas Cabane à sucre

Date à confirmer

Venez découvrir le processus de fabrication du sirop d'érable, déguster un brunch traditionnel de type cabane à sucre. Ambiance chaleureuse et conviviale garantie ! Une activité parfaite pour les familles,



RESTEZ INFORMÉ !



Loisirs St-Sacrement



loisirsstsacrement