PROGRAMMATION
LOISIRS
INTERMUNICIPALE

SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ
SAINTE-MARCELLINE-DE-KILDARE
SAINTE-BÉATRIX



AUTOMNE 2026

À nouveau, les Municipalités de Saint-Alphonse-Rodriguez, Sainte-Marcelline-de-Kildare et Sainte-Béatrix s'unissent pour vous offrir une programmation intermunicipale de loisirs et d'évènements. C'est en ayant à cœur d'offrir une plus grande variété de cours et d'horaires que cette initiative permet aux résidents des trois municipalités de s'inscrire à des activités sportives, culturelles et de loisirs offertes sur le territoire des trois municipalités.

Saint-Alphonse-Rodriguez
Votre monde en pleine nature

SESSION AUTOMNE 2026

PÉRIODE D'INSCRIPTION : 2 AU 12 SEPTEMBRE 2026

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 2026 via notre site web www.munsar.ca

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Yoga Kundalini	Assiste à la session cet automne pour un voyage au cœur de ton être. Un espace sacré pour libérer ton corps, calmer ton mental, élever ta conscience et éveiller ton énergie intérieure. Ce qui vous attend: Éveiller votre force vitale et unifier le corps et l'esprit. Danse intuitive, Mantra, Kriya et bain sonore au son du gong.	Lundi 18 h 30 à 19 h 45 Mercredi 10h à 11 h 15	CCR – Salle de la Montagne	14 sept. Congé les 28 sept. et 5 oct.	10 sem.	Sylvie Bédard	160 $ taxes incl.
Yoga Fit	60 minutes bien remplies dans le but de prendre soin de vous, de votre coeur, votre corps et votre esprit ! Yoga pour tous les niveaux, qui respecte l'essence même de la non-compétition et du non-jugement.	Jeudi 16 h 30 à 17 h 40	CCR – Salle de la Montagne et de la Rivière	17 sept.	14 sem.	En Corps Joany	185,50 $ taxes incl.
Cours d'espagnol débutant	Vous préparez l'exploration d'un autre pays ou vous souhaitez tout simplement améliorer votre espagnol de voyage? Ce cours est tout à fait indiqué pour vous. Notions de base en conversation.	Jeudi 18 h à 19 h 30	Salle Marcel-Gaudet	17 sept.	10 sem.	Pierre Chauvin	150 $
Danse en ligne country	Cours de danse en ligne avec 2 niveaux : Débutant (Niveau 1-2) et intermédiaire (Niveau 3).	Mardi 18 h 45 à 19 h 45 (Débutant) 20 h à 21 h (Intermédiaire)	CCR Salle des Lacs	29 sept.	12 sem.	Grégoire Riberdy	100 $ 1 groupe 150 $ 2 groupes
Aquarelle adulte	Les participants apportent leur matériel.	Vendredi 13 h 30 à 15 h 30	Maison de la culture	18 sept.	12 sem.	Marie-Ève Boucher	240 $
COURS OUVERT À TOUS							
Cours de piano privés	Technique classique, 30 mins. Piano et premier cahier disponible à la bibliothèque (aux heures d'ouverture) pour les étudiants sans piano, débutants et avancés. *Pas de cours le 12 octobre	Lundi 15 h à 18 h	Bibliothèque Dr. Jacques-Olivier	14 sept. *7 places disponibles	13 sem.	Julia Harris	286 $ Adulte 200 $ Enfant
Escalade	Des sorties de 3 heures tout compris: cordes déjà installées, matériel fourni et encadrement professionnel! Pour débutant / intermédiaire, tous les âges, aucun prérequis et aucune expérience d'escalade nécessaire. Parfait pour ta famille, tes amis, ta grand-mère, ton petit fils...! **De nouvelles dates pourraient s'ajouter sur demande, groupe de 4 personnes minimum	À valider	Paroi d'escalade de St-Alphonse	19 sept.	N/A	Club d'Escalade de Lanaudière	45,75 $
COURS POUR ENFANTS							
Hockey Cosom	Ligue de hockey cosom où les jeunes développeront leurs habiletés 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 de tous niveaux sont les bienvenus.	Jeudi 18 h à 19 h 30	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	24 sept.	13 sem.	Pascal Desrochers et Michael Beaudry-Gravel	25 $
Peinture 6 à 12 ans	Cours de peinture en 2 blocs - 6 cours acrylique, 6 cours aquarelle. 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 à l'école primaire, si nécessaire.	Jeudi 15 h 30 à 16 h 30	Maison de la culture	17 sept.	12 sem.	Marie-Ève Boucher	192 $
Peinture 13 à 17 ans	Venez explorer la peinture à l'acrylique en créant une œuvre 24x36.	Samedi 10 h 30 à 12 h		19 sept. 3 et 17 oct.			50 $ / pers.
ACTIVITÉS AU GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ							
Badminton libre	Aucune réservation de terrain, premier arrivé, premier servi. gratuit et pratique libre, pas besoin de s'inscrire	Lundi et Jeudi 19h30 à 21 h	Gymnase de l'école primaire de St-Alphonse	14 sept. 24 sept.	N/A	Jacques Legendre 450 883-3397	Gratuit
Volleyball	Partie de volleyball ouvert à tous. Pour info et disponibilité de terrain voir avec le responsable.	Mercredi 18 h à 21 h		16 sept.		Mathieu 450 898-1165	

COMPLET

VÉRIFIEZ LA COUVERTURE ARRIÈRE POUR D'AUTRES INFORMATIONS

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	DURÉE	PROF	COÛT
ADULTES INSCRIPTION 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 secs dans l'eau comme moyen de création.	ANNULÉ Mardi 9 h à 12 h 13 h à 16 h	CCR Salle de la Rivière	22 sept.	10 sem.	Ginette Marquis 450 839-7472	250 $ taxes incl.
Atelier d'inforatique	Besoin de pratique l'ordinateur? Besoin de revoir certaines procédures? Besoin de faire des démarches en ligne? Bienvenue aux ateliers!	Mardi 9 h à 11 h 45	CCR Salle de la Montagne	22 sept.	13 sem.	CAPME 450 889-1912	30 $ Ce frais est pour la programmation Automne 2026 et hiver 2027 (25 sem.)
Atelier Mémoire et mode de vie	L'Atelier-Mémoire vise à stimuler la mémoire, mais aussi à prendre conscience de l'ensemble des facteurs qui contribue à sa santé, à sa souplesse, à sa vivacité, à son efficacité.	Jeudi 13 h à 15 h		24 sept.	13 sem.		
Clinique numérique ponctuelle	Besoin d'un coup de main, d'un dépannage ou d'un conseil avec vos appareils électroniques? Prenez rendez-vous!	Jeudi 13 h 30 à 16 h 30	Bibliothèque Docteur Jacques Olivier	8 oct. 5 et 26 nov.	N/A		5 $ Abonnement annuel qui donne aussi accès aux activités du CAPME
Atelier de couture	Atelier convivial de confection d'une tuque personnalisée avec pompon amovible, cousue à la main. Activité destinée à une clientèle de 12 ans et plus. Le matériel est inclus.	Samedi 13 h à 15 h 30	CCR Salle de la Rivière	24 oct.	1 cours	France Dagenais 450 898-2740	38 $

QUOI	LIEU	QUAND	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CLUB DE PICKLEBALL SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ					
Joutes amicales	Gymnase de l'école primaire	Mardi ou vendredi 18 h à 19 h 30 ou 19 h 30 à 21 h	13 oct.	10 sem.	25 $
Cours privés	Camp Papillon	Mercredi et jeudi 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h	14 et 15 oct.	6 cours	70 $
Ligue (Avancé)	Gymnase de l'école primaire	Dimanche 10 h à 12 h	18 oct.	10 sem.	25 $
Ligue (Intermédiaire)		Dimanche 12 h à 14 h			
Ligue (Débutant)		Dimanche 14 h à 16 h			
Activités de groupe	Camp Papillon	Lundi au jeudi 9 h à 21 h	12 oct.	-	25 $

QUOI	LIEU	QUAND	DÉBUT	INFO.	COÛT
50 ANS ET PLUS					
Stretching	CCR Salle des Lacs	Lundi 9 h 30 à 11 h 30	28 sept.	450 883-2264 poste 7460	Gratuit
Mise en forme		Mardi 9 h 00 à 11 h 00	22 sept.		
Mise en forme		Mercredi 9 h 30 à 11 h 30	23 sept.		
Stretching		Mercredi 13 h à 15 h	23 sept.		
Yoga		Jeudi 9 h 30 à 11 h 30	24 sept.		
Stretching		Vendredi 9 h 30 à 11 h 30	25 sept.		
VOLET COMMUNAUTAIRE					
PROGRAMMATION FORMATIONS ET ACTIVITÉS CLUB DE L'AMITIÉ					
Danse sociale	CCR Salle des Lacs	Jeudi 20 h à 21 h *Intermédiaire* 20 h à 21 h 15	17 sept.	Guylaine Audet 450 585-6667	100 $
Danse sociale		*Débutant* 18 h 30 à 19 h 30 *1er cours gratuit pour évaluation*	17 sept.		100 $
Pratique de danse sociale *(ouvert à tous)*		Vendredi 15 h à 17 h	9 oct.		10 $ / cours
ACTIVITÉS ET LOISIRS					
Souper du mois	CCR - Salle des Lacs	3e mercredi du mois	16 sept.	Line Lejeune 418 350-6004	À déterminer
Cartes et Petit bingo	Salle Marcel-Gaudet	Mercredi 12 h à 16 h	16 sept.	Diane St-Georges 450 883-0636	2 $
Poker	Salle Marcel-Gaudet	Mercredi 19 h à 23 h	16 sept.	Danielle Côté 450 755-6538	2 $
Pétanque	CCR - Salle des Lacs	Mardi 16 h à 18 h	6 oct.	Louise Bélanger 450 883-9061	2 $
Sorties culturelles et autre	À déterminer			Lucie Gélinas 450 751-3812	Selon l'activité

PÉRIODE D'INSCRIPTION : 31 AOÛT AU 11 SEPTEMBRE 2026

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

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

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS OUVERT À TOUS							
Zumba	Cours de danse fitness sur des musiques de styles divers et principalement de la musique latine. Travaille principalement le cardio et la coordination. Permet aussi la libération d'endorphines dans une ambiance festive.	Mardi et Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	École primaire L'Orée-des-Bois	22 sept et 24 sept.	8 déc. et 10 déc.	Isabelle Mélançon 450 365-1523	156 $: 1 cours/sem. 12 cours 300$: 2 cours/sem. 24 cours 90 $: 6 cours 17 $: à l'unité 132 $: 1 cours/sem. 2e pers. à la même adresse de moins de 21 ans 120 $: moins de 12 ans
Danse en ligne country	Nous offrons un cours d'initiation (premiers pas), débutant, débutant-intermédiaire et intermédiaire. Pour les personnes âgées de 7 à 77 ans. **Nous évaluerons selon les élèves inscrits*	Jeudi 19 h (débutant) 20 h 15 (intermédiaire)	Salle communautaire Gaétan-Morin	1er oct.	3 déc.	Frédérique Duchesne 438 884-8229 duchesne.frederique.fd@gmail.com	100 $ pour 10 cours d'une durée de 1 h 150 $ pour 10 cours d'une durée de 2 h (10 sessions)
Méditation en mouvement Danses sacrées en cercle	Découvrez la magie de la danse sacrée en cercle, une pratique qui unit mouvement, musique et présence. Inspirées de traditions du monde entier, ces danses favorisent l'harmonie, la joie, ainsi que la connexion avec soi-même et avec les autres. Aucune expérience n'est nécessaire : il suffit d'entrer dans le cercle, de suivre le rythme et de se laisser porter par l'énergie du groupe. Un moment de ressourcement, de partage et de célébration du vivant. Pour les personnes âgées de 15 ans et plus.	Lundi 18 h à 19 h 30	Chalet des Loisirs	28 sept.	14 déc.	Nanda Bonatti 514 677-2417	195 $ la session (12 semaines) 25 $ le cours à la carte
Peinture	Permet aux participants d'explorer leur créativité et d'apprendre différentes techniques artistiques. Ce cours est de niveau intermédiaire, vous devez avoir votre matériel.	Vendredi 13 h à 16 h	Salle communautaire Gaétan-Morin	2 oct.	Mi-déc.	Sylvie Ratelle 450 758-5957	25 $ par cours
Pickleball	Cours d'initiation au pickleball. Les participants pourront apprendre les bases du pickleball ainsi que les diifférentes techniques du sport.	Jeudi 18 h à 19 h 15 et 19 h 30 à 20 h 45 *2 blocs de temps*	Gymnase de l'école primaire l'Orée-des-Bois	24 sept.	29 oct.	David Daigneault 450 944-6333 579 447-1022	90 $ pour 5 cours (18 $ par cours)
Ligue de pickleball	La ligue de pickleball est une activité sportive conviviale qui permet aux participants de jouer régulièrement, de bouger et de socialiser dans une ambiance amicale.	Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h		28 sept.	23 déc.	Denis Germain 450 753-9195	Gratuit
Karaté	Kanreikai Joliette et Shihan Dominic offrent un cours d'initiation au karaté pour tous, à partir de 6 ans. Autodéfense et karaté simple et efficace. Espadrilles et vêtements de sport requis.	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	Cafétéria de l'école primaire l'Orée-des-bois	30 sept.	2 déc.	Shihan Dominic Morin 450 753-7231	80 $ la session (8 cours)
Yoga post-natal maman-bébé	Un cours durant lequel la maman peut s'offrir du temps pour elle, tout en connectant avec son bébé à travers des postures de yoga, de la détente et des respirations qui permettent une reconnexion avec son corps et une réactivation adaptée à sa réalité. Que vous ayez déjà fait du yoga ou pas, ce cours est pour vous. **Les places sont limitées.*	Vendredi 9 h à 10 h 15	Salle communautaire Gaétan-Morin	18 sept.	18 déc.	Marjolaine Veillette 579 960-5363 marjolaine veillette.yoga@gmail.com	182 $ session complète (14 séances) ou 98 $ pour ½ session (7 séances) Dates des ½ sessions : 18 sept. au 30 oct. et 6 nov. au 18 déc.
Cours de Djembé – Percussions africaines	Viens découvrir la magie du djembé et des percussions! Que tu sois débutant ou que tu aies déjà un peu de beat dans les mains, ce cours est pour toi. On apprend les rythmes traditionnels africains, on pratique en groupe, on lâche prise et on se laisse emporter par l'énergie du tambour. *Luc Boivin, percussionniste et directeur musical de « Belle et Bum, Beau et Chaud ».*	Lundi 19 h	Info. à venir	14 sept.	16 nov.	Luc Boivin Infos & Inscrip. en message privé *Places limitées!* prodtapageur@me.com 514 951-4824	Aucun prérequis, juste le goût d'essayer, de tripper et de vibrer en gang! Instrument disponible sur place au besoin.

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Qi Gong	Nous apprenons à respirer et à expirer, à diminuer le stress et l'anxiété par le mouvement. Cela aide également à la concentration.	Mardi 11 h à 12 h	Salle communautaire Gaétan-Morin	22 sept.	8 déc.	Carole Ranalli 514 835-4585	8 $ par cours (12 cours)
Aquarelle	Apprendre à peindre à l'aide de projets choisis et découvrir les différentes techniques de l'aquarelle pour les personnes débutantes et avancées. Pour les personnes âgées de 20 ans et plus.	Mercredi 13 h à 16 h	Salle communautaire Gaétan-Morin	23 sept.	25 nov.	Ginette Marquis 450 839-7472	250 $ la session (10 cours)
Cours de théâtre avec le Théâtre Côte à Côte	Le Théâtre Côte à Côte propose des cours d'initiation au théâtre dans une ambiance dynamique et enrichissante. Les participants pourront développer leur créativité, leur confiance en soi et leurs capacités d'interprétation grâce à différents exercices et jeux théâtraux. Cours d'improvisation pour adulte et aînés.	Jeudi 14 h à 15 h 30	Vieille chapelle de Sainte-Marcelline	24 sept.	26 nov. ou 10 déc.	Théâtre Côte à Côte Lien d'inscrip. :	200 $: 10 sem. d'atelier d'improvisation de 1 h 30 et se termine par une joute devant les proches 220 $: 12 sem. d'atelier d'improvisation et se termine par une joute devant les proches.
Yoga	Venez assouplir votre corps et votre esprit ! Dans ce cours, nous pratiquerons des postures de yoga adaptées à tous ainsi que des techniques de respiration. **Matériel requis : tapis de yoga et sangle*	Mardi 19 h 15 à 20 h 15	Salle communautaire Gaétan-Morin	22 sept.	24 nov.	Caroline Tondreau 450 365-5601	140 $ la session (10 cours)
COURS POUR ENFANTS							
Cours de danse pour enfant	3 à 5 ans : danse créative (une exploration du mouvement) 6 à 10 ans : multidanses (on explore plusieurs styles de danse, surtout le jazz/hiphop) 11 à 15 ans : multidanses	Samedi matin 3 à 5 ans : 9 h 6 à 10 ans : 10 h 11 à 15 ans : 11 h 15	Cafétéria de l'école primaire l'Orée-des-Bois	24 oct.	19 déc.	Cassandra Gendreau-Sirois 514 884-4295	100 $ la session (10 cours)
Yoga pour enfants	Initiation au yoga, à la méditation et à la relaxation avec une animatrice certifiée. Approche tout en douceur avec des outils précieux de gestion du stress. Pour les enfants âgées de 9 à 12 ans.	Mercredi 15 h 15 à 16 h 15	L'école primaire l'Orée-des-Bois	16 sept.	2 déc.	Roxane Tessier-Ferland 579 636-1346	120 $ la session (12 semaines)
Cours de théâtre avec le Théâtre Côte à Côte	Le Théâtre Côte à Côte propose des cours d'initiation au théâtre dans une ambiance dynamique et enrichissante. Les participants pourront développer leur créativité, leur confiance en soi et leurs capacités d'interprétation grâce à différents exercices et jeux théâtraux. **Cours de théâtre pour les enfants âgées de 5 à 8 ans et de 9 à 12 ans.** **Cours d'improvisation pour les enfants âgées de 9 à 12 ans et 12 à 17 ans.**	Samedi 9 h à 10 h 15 (5 à 8 ans) 10 h 30 à 11 h 45 (9 à 12 ans)	Vieille chapelle de Sainte-Marcelline Lien d'inscription Théâtre Côte à Côte:	26 sept.	28 nov. **ou** 12 déc.	190 $: 10 sem. d'atelier de théâtre 225 $: 12 sem. d'atelier de théâtre Avec une représentation à la fin de la session avec décor et costumes devant parents et amis	
		Jeudi 18 h à 19 h 15 (9 à 12 ans)		24 sept.	26 nov. **ou** 10 déc.	170 $: 10 sem. d'atelier d'impro. 190 $: 12 sem. d'atelier d'impro. Qui se termine par une joute devant parents et amis.	
		Jeudi 19 h 30 à 21 h (12 à 17 ans)				200 $: 10 sem. d'atelier d'impro. 220 $: 12 sem. d'atelier d'impro. Qui se termine par une joute devant parents et amis.	

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS AVEC LA FADOQ Vous pouvez devenir membre							
Yoga sur chaise	Une pratique accessible qui permet de réaliser des postures de yoga tout en étant assis, favorisant la flexibilité et le renforcement musculaire.	Jeudi 13 h 30 à 15 h 30	Salle communautaire Gaétan-Morin	Sem. du 28 sept.	26 mai	Geneviève O'Brien Landreville Contacter : Diane Gauthier 450 883-1325 gauthierdiane02@gmail.com	GRATUIT pour les membres
Pétanque intérieur	Un jeu de boules se jouant sur un sol lisse, idéal pour s'amuser en toute saison.	Mardi 13 h 30 à 16		Sem. du 28 sept.	25 mai	Gilles Savaria 450 883-3461	
Vie active	Consiste en des exercices adaptés qui se pratiquent à leur propre rythme.	Mercredi 10 h à 11 h 30		Sem. du 28 sept.	16 juin	Diane Levasseur 450 916-7289 diane_levasseur@yahoo.ca	
Stretching	Les types d'étirements visent à augmenter l'amplitude des mouvements.	Mardi 9 h à 10 h 30		Sem. du 28 sept.	15 mai	Nicole Giasson 450 917-3274	
Cours informatique	Cours personnalisé avec une tablette, un téléphone et un ordinateur.	Vendredi 9 h 15 à 12 h 15	Chalet des Loisirs	Sem. du 28 sept.	27 nov.	Lucie Nadeau 514 318-8869	
Jeux de société	Cartes et jeux de table	Mercredi 7 h à 10 h				André Thouin 450 883-8842	

Municipalité de Sainte-Béatrix

PÉRIODE D'INSCRIPTION : 31 AOÛT AU 11 SEPTEMBRE 2026

Modalités d'inscription

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

QUOI	DESCRIPTION	QUAND	OÙ	DÉBUT	FIN	PROF	COÛT
COURS POUR ADULTES							
Nouveauté Raconte-moi une chanson	On les écoute, on les fredonne et elles nous accompagnent au quotidien. Cette activité propose un voyage musical à travers les plus belles chansons de la francophonie, d'hier à aujourd'hui.	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	Église de Sainte-Béatrix	21 sept.	7 déc.	Municipalité : www.sainte-beatrix.com **ou** 450 883-2245 #6233	18 $ la session
Karaté	Art martial japonais axé sur la maîtrise du corps, la discipline et le développement de la volonté. Une pratique qui favorise l'équilibre physique et le dépassement de soi.	Mercredi 19 h à 21 h Samedi 10 h 15 à 11 h 45	Pavillon du village (Salle C)	L'intégration est possible en tout temps		Jocelyn Bourdeau Marie-France Plante 450 883-5045	Sera déterminé lors de l'inscription
Zumba Gold	Ce cours offert par Guylaine Blais est dynamique et accessible, sans sauts, qui combine danse et exercices doux. Améliorez votre équilibre, votre coordination et votre force tout en vous amusant!	Mardi 13 h 30 à 14 h 30	À confirmer	29 sept.	1er déc.	Municipalité : www.sainte-beatrix.com **ou** 450 883-2245 #6233	105 $ la session (10 cours)
Zumba Fitness	Ce cours offert par Guylaine Blais est une fête à chaque entraînement! Dansez sur des rythmes entraînants tout en améliorant votre cardio, votre force, votre équilibre et votre flexibilité. Bougez, amusez-vous et repartez plein(e) d'énergie!	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	Pavillon du village (Salle C)	21 sept.	23 nov.	Municipalité : www.sainte-beatrix.com **ou** 450 883-2245 #6233	105 $ la session (10 cours)
Cardio Musculation	Cardio-musculation, c'est un entraînement global qui allie le travail cardio-vasculaire et la musculation. Pour ce cours, vous aurez besoin d'un tapis de sol, ainsi que d'un élastique à poignée.	Mardi 18 h 40 à 19 h 40	Devant l'Hôtel de ville	8 sept.	15 déc.	Municipalité : www.sainte-beatrix.com **ou** 450 883-2245 #6233	Sera déterminé lors de l'inscription
Yoga	Une pratique qui se fait avec douceur et vigilance offrant la possibilité de regagner peu à peu vitalité, équilibre, force et souplesse.	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	Pavillon du village (Salle C)	17 sept.	19 nov.	Geneviève Ross 450 760-5291	15 $ le cours
COURS POUR ENFANTS							
Karaté	Art martial japonais axé sur la maîtrise du corps, la discipline et le développement de la volonté. Une pratique qui favorise l'équilibre physique et le dépassement de soi.	Samedi 9 h à 10 h	Pavillon du village (Salle C)	L'intégration est possible en tout temps		Jocelyn Bourdeau Marie-France Plante 450 883-5045	Sera déterminé lors de l'inscription
Prêt à rester seul (Formation)	Cette formation est offerte par la croix rouge Canadienne et s'adresse aux jeunes de 9 à 13 ans pour leur permettre d'acquérir les connaissances et les compétences essentielles pour rester seul à la maison de façon sécuritaire. Cette formation comprend le matériel didactique et une attestation de réussite.	**Une seule journée** 8 h 30 à 14 h 30	Hôtel de ville	17 octobre		Municipalité www.sainte-beatrix.com 450 883-2245 #6233	35 $
Gardiens avertis (Formation)	Destinée aux jeunes de 11 à 15 ans, cette formation permet d'acquérir les connaissances et les compétences essentielles pour garder des enfants en toute sécurité. Cette formation comprend le matériel didactique et une attestation de réussite.	**Une seule journée** 8 h 30 à 16 h		29 novembre			65 $

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec le service des Loisirs, de la Culture et des Communications par téléphone au 450 883-2245, poste 6233 ou par courriel à loisirs@stebeatrix.com

QUOI	QUAND	OÙ
AGENDA COMMUNAUTAIRE		
Bibliothèque	Mardi 17 h à 21 h / Mercredi 14 h à 17 h Jeudi 11 h à 13 h et 15 h à 19 h / Samedi 10 h à 12 h	821, Avenue du Parc
Infirmière en milieu rural	Tous les jeudis *Inscriptions auprès du CLSC	861, Rue de l'Église (Salle du conseil)





VÉRIFIEZ LA COUVERTURE ARRIÈRE POUR D'AUTRES INFORMATIONS



Les rencontres initiations à la musique traditionnelle

Offert un vendredi par mois 19 h 30 à 22 h - *Gratuit pour tous*

Animé par Samuel Beauséjour, membre des Picoleux de Radstock et jeune citoyen de Sainte-Marcelline-de-Kildare. Le cours permettra aux participants de s'initier à la podorythmie, au chant et aux rythmes traditionnels, tout en s'amusant en groupe. Offert une fois par mois, ce rendez-vous vise à encourager la relève et à faire vivre la musique traditionnelle auprès des jeunes. Des invités spéciaux pourront également se joindre aux rencontres afin d'enrichir l'expérience. Pour les personnes âgée de 25 ans et moins. Ici, on encourage la relève !

25 septembre - 23 octobre - 20 novembre - Salle communautaire Gaétan-Morin - *Samuel Beauséjour 450 898-1808*



Les journées de la culture

25-26-27 septembre

Informations à venir

Saint-Alphonse-Rodriguez
Votre monde en pleine nature



SAINT-ALPHONSE-RODRIGUEZ
101, rue de la Plage, Saint-Alphonse-Rodriguez
(Québec) J0K 1W0
Téléphone : 450 883-2264 - Sans frais : 1 877 883-2264
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) J0K 2Y0
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) J0K 1Y0
Téléphone : 450 883-2245, poste 6221
Courriel : reception@stebeatrix.com
Site internet : www.sainte-beatrix.com
Facebook.com/Sainte.Beatrix - Instagram : saintebeatrix