

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

INSCRIPTIONS DU 27 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE 2019
AU BUREAU MUNICIPAL ET AU WWW.INFOANGE.CA

Session de 12 semaines débutant le 16 septembre 2019

Coût : 108\$/cours

Forfait : On bouge!

Inscrivez-vous à un cours et payez 54\$ de plus pour avoir accès à TOUS les autres cours

Formule 20-20-20 - Adultes

Dans une formule dynamique, ce cours permet de travailler plusieurs aspects de la condition physique. 20 min-cardio, 20 min-musculation, 20 min-étirements.

Clientèle : Adultes débutants ou remise en forme

Dates : Du 17 septembre au 3 décembre 2019*

Horaire : le mardi de 18h à 19h

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Responsable : Un(e) kinésologue de l'équipe Concept Kiné Pro

Intervales-Musculation-Cardio - Adultes

Par ce cours, vous expérimenterez les intervalles, la musculation et le cardio de manière intense. Ainsi, vous pourrez améliorer votre Indice de Masse Corporelle. Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique désirant favoriser la dépense calorique.

Clientèle : Adultes en forme

Dates : 17 septembre au 5 décembre 2019*

Horaire : Soit le mardi de 19h à 20h

Et/ou le jeudi de 19h30 à 20h30

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Responsable : Un(e) kinésologue de l'équipe Concept Kiné Pro



3-60 - 60 ans et +

Ce cours s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, sans limitation majeure, désirant travailler trois objectifs de santé essentiels, tels que la posture, l'équilibre et l'endurance musculaire.

Clientèle : Adultes (60 ans et +)

Dates : Du 18 septembre au 4 décembre 2019*

Horaire : Le mercredi de 10h à 11h

Endroit : Local FADOQ d'Ange-Gardien

Responsable : Un(e) kinésologue de l'équipe Concept Kiné Pro

* Veuillez noter qu'il y a possibilité de reports de cours selon les besoins de l'école et qu'un nombre minimal de participants doit être atteint pour chaque cours.

Mobilité et étirements

Par ce cours, vous expérimenterez des exercices de mobilité au sol et debout, ainsi que des étirements globaux et spécifiques. Nul besoin d'un niveau de forme physique pour participer à ce cours qui fait du bien. Réduction de la douleur et augmentation de votre mobilité générale seront parmi les bienfaits ressentis.

Clientèle : Adultes

Dates : Du 20 septembre au 13 décembre 2019*

Horaire : Le vendredi de 13h30 à 14h30

Endroit : Salle communautaire de l'hôtel de ville

Responsable : Un(e) kinésologue de l'équipe Concept Kiné Pro

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Cardio-F.i.t.

Cardio-F.i.t. a été élaboré spécialement pour des gens recherchant un entraînement complet en seulement 30 minutes avec des exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilités. Ce programme à haute intensité sous forme de circuit est idéal pour les gens en manque de temps qui souhaitent atteindre des résultats rapidement, et ce, peu importe leur condition physique. Vous l'aurez deviné, chaque entraînement passe en un éclair.

Clientèle : Adultes en forme, mais exercices adaptés pour tous les niveaux. Prenez note que votre enfant peut vous accompagner.

Dates : Du 16 septembre au 4 décembre 2019*

Horaire : Soit le lundi de 17h45 à 18h15

Et/ou le mercredi de 17h45 à 18h15

Endroit : À l'extérieur près des modules de jeux rue St-Jean, derrière l'école Jean-XXIII (si précipitations abondantes, entraînement sous le toit devant l'école, rue St-Joseph).

Responsable : Corinne Landry, entraîneuse certifiée

Matériel requis : Bouteille d'eau et habillé selon les conditions du moment à l'extérieur



Zumba

Le Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Les chorégraphies s'inspirent principalement de diverses danses rythmées.

Clientèle : Adultes (16 ans et +)

Dates : Du 18 septembre au 4 décembre 2019*

Horaire : Le mercredi de 19h à 20h

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Professeur : Fannie Boulet, instructrice certifiée équipe Zumba avec Gen



Yoga

Idéal pour les débutants ou ceux qui souhaitent ralentir le rythme, affiner l'alignement et rafraîchir leur compréhension des bases. L'accent est mis sur la synchronisation du mouvement et de la respiration. Ce cours vous permettra de centrer votre attention sur vous-même, de créer de l'espace et de vous détendre.

Clientèle : Adultes (16 ans et +)

Dates : 19 septembre au 5 décembre*

Horaire : Le jeudi de 18h30 à 19h30

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Responsable : Maude Théberge

Fonctionnement pour la réservation de période au gymnase

Il est possible, selon les disponibilités, de former un groupe pour pratiquer un sport au gymnase en famille ou entre amis. Les citoyens qui désirent réserver une **session** au gymnase de l'école peuvent le faire en communiquant avec Jennie Rainville au 450 293-7575 ou j.rainville@municipalite.ange-gardien.qc.ca.

Tarifications pour réservations de groupes sportifs (à la session)

Hockey cosom : 70 \$/heure

Autres sports : 50 \$/heure

Groupes 18 ans et moins : 35 \$/heure.

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Cours de musique et de chant

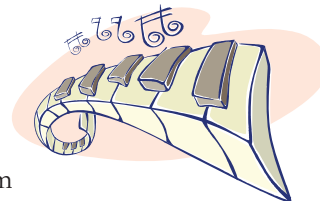
COURS DE PIANO

Professeur : Marie-Ève Morency

Lieu : Bibliothèque municipale

Horaire : Les lundis, dès le 16 septembre 2019

Pour informations et inscription : 450 776-7479, 450 775-2792, mo.marieve@hotmail.com



Pickleball et Badminton libre - Adultes

Clientèle : Adultes

Dates : Du 16 septembre au 2 décembre 2019

Horaire : Les lundis entre 18h et 21h (vous devez arriver avant 20h15 pour vous assurer de pouvoir jouer)

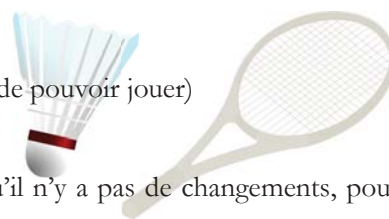
Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Coût : 2,50 \$/30 minutes, payable sur place avant de jouer.

Note : Aucune inscription requise. Consultez le www.infoange.ca pour vous assurer qu'il n'y a pas de changements, pour connaître les règlements et le mode de fonctionnement.

Matériel requis : Réservation en ligne suggérée, consultez le www.infoange.ca, sous l'onglet «Inscription loisirs».

Matériel requis : Souliers de sport obligatoires. Possibilité de prêt de raquettes et volants sur place (pièce d'identité requise).



Activité libre familiale - GRATUIT

Une activité pour la famille où les enfants auront la chance de faire des jeux libres dans un gymnase. Du matériel sportif sera mis à la disposition des familles (tapis, matériel pour la motricité, ballons, etc.). La formule coopérative est privilégiée pour cette activité ludique et familiale!

Clientèle : Parent/Enfants (9 mois-12 ans)

Dates : Du 21 septembre au 14 décembre 2019 (excepté le 30 novembre)

Horaire : Les samedis entre 9h et 12h, **avec parents**

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Coût : Gratuit

Note : Aucune inscription requise. Surveillez le www.infoange.ca ou la page Facebook du Comité des loisirs pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement.

Matériel requis : Souliers de sport obligatoires.



Pickleball et Badminton libre - 50 ans et + - GRATUIT

Clientèle : Adultes 50 ans et +

Dates : Du 5 octobre au 14 décembre 2019 (excepté le 30 novembre)

Horaire : Les samedis entre 13h et 15h

Endroit : Gymnase de l'école Jean-XXIII

Coût : Gratuit - Premier arrivé, premier servi

Note : Aucune inscription requise. Consultez le www.infoange.ca pour vous assurer qu'il n'y a pas de changements, pour connaître les règlements et le mode de fonctionnement. Les débutants sont les bienvenus.

Matériel requis : Souliers de sport obligatoires, possibilité de prêt de raquettes et volants sur place (pièce d'identité requise).



Activités à Saint-Césaire - Automne 2019

INSCRIPTIONS AU COMPLEXE SPORTIF DE ST-CÉSAIRE

DU 3, 4, 5 SEPTEMBRE 2019

PROGRAMMATION & FORMULAIRE D'INSCRIPTION

www.ville.saint-cesaire.qc.ca

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

L'École de danse Cabriole



L'École de danse Cabriole de Stéphanie Labonté-Licker reprend ses classes. Au programme : cours de **ballet Cecchetti, jazz Simonson et lyrique**. Cette école permettra de vivre l'expérience des spectacles de danse de façon professionnelle avec un spectacle de fin d'année.



INSCRIPTIONS
Du 27 août
au 5 septembre
Au bureau municipal
ou au www.infoange.ca

**DU MERCREDI 18 SEPTEMBRE AU
 SAMEDI 21 DÉCEMBRE 2019
 ET DU SAMEDI 11 JANVIER 2020,
 JUSQU'AU SPECTACLE**

TARIFS :

Pré-ballet : 125 \$/année - 1 fois/semaine
Danse 1 : 150 \$/année - 1 fois/semaine
Danse 2 et 3 : 210 \$/année - 1 fois/semaine
Danse 4 et 5 : 360 \$/année - 2 fois/semaine
Adultes : 200 \$/année - 1 fois/semaine

Possibilité de paiement par chèques post-datés des 12 septembre 2019 et 9 janvier 2020.

Les coûts incluent le DVD et les frais de location des costumes du spectacle.

HABILLEMENT FILLES : Maillot noir, collant et chaussons de ballet rose et jupette au choix

HABILLEMENT GARÇON : T-shirt noir ou blanc, short noir et chaussons de ballet noir.

HORAIRE*

MERCREDI	SAMEDI
Danse 4 : 17h30 à 18h45 ballet	Danse 5 : 8h00 à 9h00 jazz
	Danse 4 : 8h45 à 9h45 jazz
Danse 5 : 18h45 à 20h00 ballet	Pré-ballet : 9h45 à 10h15
Adultes : 20h00 à 21h00	Danse 1 : 10h15 à 11h00
	Danse 2 : 11h00 à 12h00
	Danse 3 : 12h00 à 13h00
Excepté le 11 décembre 2019	Excepté le 12 octobre 2019

*Il est possible que certains groupes soient jumelés selon le nombre d'inscriptions par groupe, ce qui entraînerait un changement dans l'horaire.

Niveaux

Pré-ballet (2-4 ans) : Découverte des bases du ballet par des jeux et des comptines. Min. 6 inscriptions.

Danse 1 (5-6 ans), Danse 2 (7-9 ans) et Danse 3 (10-11 ans) : Apprentissage du ballet et introduction au jazz. Min. 6 inscriptions.

Danse 4 (12-14 ans) et Danse 5 (15-17 ans) : Classe de ballet (travail sur pointes) et classe de jazz/lyrique à chaque semaine. Possibilité de compétitions. Min. 6 inscriptions.

Adultes (18 ans et +) : Technique de ballet et/ou jazz selon le choix des participants, dans le plaisir et sans jugement. Possibilité de participer au spectacle de fin d'année. Min. 4 inscriptions.

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Inscription au Club de Patinage Artistique de Farnham



Les 28 et 29 août, de 18h à 20h, au Marché de la Station Gourmande de Farnham

PROCÉDURE D'INSCRIPTION OFFICIELLE

- Paiement des frais d'entente de 65 \$ à la Municipalité d'Ange-Gardien**
Paiement des frais d'entente de la Ville de Farnham à la Municipalité d'Ange-Gardien (65 \$, après déduction de la subvention municipale de 250 \$), au bureau municipal (chèque ou argent) ou par AccèsD (contactez le service des loisirs pour obtenir votre numéro de référence AccèsD au 450 293-7575).
- Procéder à l'inscription au Marché de la Station Gourmande de Farnham**
Inscription et paiement des frais au CPA de Farnham les 29 et 30 août, de 18h à 20h, au Marché de la Station Gourmande de Farnham (carte d'assurance maladie et preuve de résidence obligatoires). Pour informations : Facebook CPA Farnham ou cpafarnham@hotmail.com.

Club de Patinage Artistique de Saint-Césaire à Marieville



Le CPA Saint-Césaire t'offre la chance de participer à la saison du Mini-Glace, du Patinage Plus, du Semi-Privé ou du Patinage STAR! Viens apprendre en t'amusant et faire des cours thématiques. Ce sera une saison inoubliable!

Début : 4 septembre 2019 - Visitez notre page Facebook!



Inscriptions : Mardi 20 août 2019 – Maison des Loisirs de Marieville - de 17h00 à 20h00
Mercredi 21 août 2019 – Maison des Loisirs de Marieville – de 9h00 à 16h30
Mercredi 21 août 2019 - Complexe Sportif de St-Césaire - de 18h30 à 21h00

Pour informations : Johanne Goos 450 293-5858, Brigitte Beaudry 450 521-6444,
Marie-Josée Langlois 514 949-4016 et Sophie Robert 450 775-1216

MINI-GLACE (3 À 5 ANS), SAMEDI 9H05 À 10H00

Le programme Patinage Plus pour les tout-petits, 3 à 5 ans. Apprentissage des habiletés fondamentales basé sur le jeu. Programme de mi-saison disponible dès janvier 2020.

PATINAGE PLUS, SAMEDI 10H00 À 10H55

Programme national de perfectionnement des habiletés de base du patinage : déplacement avant, déplacement arrière, virage, pirouette, arrêt et saut. Apprentissage progressif et logique en groupe sous les directives d'un entraîneur professionnel certifié et d'assistants de programme.

PATINAGE STAR SEMI-PRIVÉ, SAMEDI 9H05 À 10H00 ET DIMANCHE 9H15 À 10H00

Cours semi-privé pour les patineurs étape 5 et plus et les patineurs STAR.

PATINAGE STAR, MERCREDI 16H30 À 18H, VENDREDI 15H30 À 17H, SAMEDI 7H À 8H55 ET DIMANCHE 7H À 9H05.

Académie de soccer intérieur 2019-2020

Les détails relatifs à l'Académie de soccer du Complexe sportif Artopex de Granby, sont maintenant en ligne au www.complexeartopex.com. L'Académie propose des ateliers techniques (passe, tir, contrôle, positionnement, jeu collectif, etc.) et des mini-matches, sous la supervision et l'animation d'entraîneurs qualifiés. L'objectif visé est de permettre à votre enfant de développer ses aptitudes globales en soccer tout en s'amusant.

COMPLEXE SPORTIF
artopex

GROUPES ET HEURES :

6-8 ans (9h30 à 10h45) / 9-12 ans (10h45 à 12h)

Session automne 2019 : Du samedi 21 septembre au 14 décembre 2019 (13 semaines)

Session hiver 2019 : Du samedi 11 janvier au 11 avril 2019 (pause le 7 mars 2019) (13 semaines)

Coût : 159 \$ par session ou 295 \$ pour les deux sessions.

LOISIRS : PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Inscription au Hockey mineur de Farnham - Saison 2019-2020

**INSCRIPTION EN LIGNE
DU 20 AOÛT AU 20 SEPTEMBRE 2019 :
WWW.AHMFARNHAM.CA
PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT**



PROCÉDURES D'INSCRIPTION OFFICIELLE

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Paiement des frais d'entente de 115 \$ à la Municipalité d'Ange-Gardien | Paiement des frais d'entente et d'équipements de la Ville de Farnham à la Municipalité d'Ange-Gardien (115 \$, après déduction de la subvention municipale de 250 \$), au bureau municipal (chèque ou argent) ou par AccèsD (contactez le service des loisirs pour obtenir votre numéro de référence AccèsD au 450 293-7575). |
| 2. | Procéder à l'inscription au www.ahmfarnham.ca | Inscription au hockey mineur de Farnham et paiement des frais (détails au www.ahmfarnham.ca). Attention : L'inscription sera officielle seulement si les frais d'entente de 115 \$ ont été payés à la Municipalité d'Ange-Gardien. |

Bibliothèque Ruth Benoit

NOUVEAUTÉS

ADULTE ROMAN

Tu peux toujours rester	Valérie Chevalier
Ghost in love	Marc Levy
En attendant le jour	Michael Connelly
Le livre de Judith	Mylène Gilbert Dumas
Meurtre à Manhattan	Mary Higgins Clark
Griffin 26	Marc Griffin
Tellement swell	Eve Martel
Félix Leclerc : L'alouette en liberté	Christian Quesnel



JEUNESSE

Les vacances de Facteur Souris	Marianne Dubuc
Biscuit et Cassonade aiment les vacances	Caroline Munger
La clique du camp V. 1 et 2	Alain M. Bergeron
Trucs de peur V.1 Perdu dans le noir	Alexandra Larochelle
Défense d'entrer V.11 Mission rattrapage	Caroline Héroux
Les P'tits Diable - Vive les vacances!	Olivier Dutto
Bizarre mais vrai! La nourriture	National Geographic Kids
Bizarre mais vrai! Dégueu!	National Geographic Kids

Retour de livres

Lorsque vous devez rapporter vos prêts en dehors des heures d'ouvertures de la bibliothèque, n'hésitez pas à utiliser la boîte de retour de livres qui est toujours accessible aux heures d'ouverture de la municipalité.

Suggestions

Donnez-nous vos suggestions de romans, bandes-dessinées ou autres. Nous les prendrons en note pour nos futurs achats de livres!

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE RUTH BENOIT

249, rue Saint-Joseph, Ange-Gardien

Téléphone : 450.293.7567

biblio@municipalite.ange-gardien.qc.ca

<http://biblioange-gardien.c4di.qc.ca:8090>

HORAIRE

Mardi : 14h à 17h et 18h30 à 20h

Jeudi : 18h30 à 20h00

Il est possible de visionner les collections disponibles à partir de la maison. Rendez-vous au www.infoange.ca, à l'onglet *Loisirs et organismes*, choisissez *Bibliothèque*.

