



LOISIRS  
SAINT-SACREMENT  
Complice de vos loisirs!

# PROGRAMMATION HIVER 2025

Début des cours le 13 janvier



CLSS.QC.CA | 418 681-7800

# INSCRIPTION dès le 25 novembre 8h

## Par téléphone ou en personne

du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

## En ligne

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

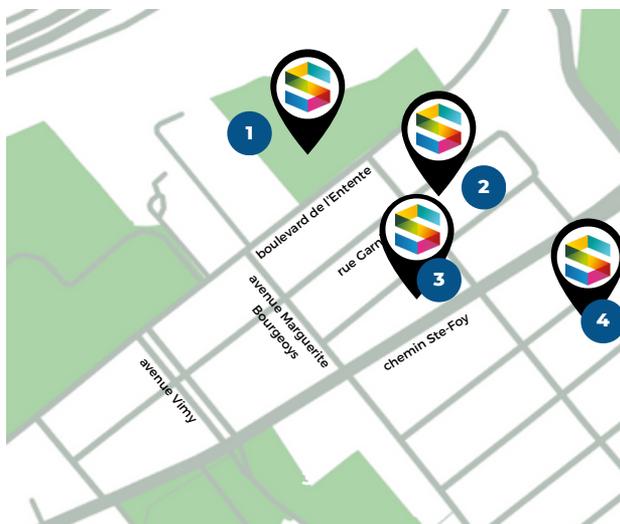


Scanner avec la caméra  
de votre téléphone.



## LIEUX DES ACTIVITÉS

- 1 1360, boulevard de l'Entente**
  - Bureaux administratifs
  - Salle communautaire
  - Cuisine
- 2 1310, rue Garnier, porte arrière**
  - Salle d'art
  - Salle de motricité
- 3 1430 Ch Ste-Foy, École St-Sacrement**
  - Cymnase
- 4 1150 Boul. René-Lévesque. Collège Saint-Charles Garnier**
  - Salle de danse



# SOMMAIRE

## SECTEUR JEUNESSE

- 3 Nouveautés programmation jeunesse
- 4 Programmation petite enfance
- 5 - 6 Programmation jeunesse

## SECTEUR ADULTE ET RETRAITÉ

- 7 Nouveautés programmation adulte
- 8 Un aperçu - Ateliers ponctuels
- 9 - 10 Activités culturelles et de loisirs - Clubs
- 11 - 12 Activités sportives et de mieux-être

## SECTEUR COMMUNAUTAIRE

- 13 - 14 Activités et services gratuits à la population

# 01 SECTEUR JEUNESSE

À la une cet hiver!

## Matinées familles

De 0 à 5 ans

Votre enfant et vous participerez à diverses activités dans un environnement propice aux échanges et aux rencontres entre les familles de tous les milieux par le biais d'animations, de discussions, d'activités à vocation artistique, sportive et ludique.



## Apprendre à patiner

Enfants de 3 à 8 ans

Ce cours permettra à vos enfants d'apprendre les rudiments du patinage sur glace. Offrez-leur la possibilité de découvrir ce sport hivernal afin qu'ils deviennent autonomes sur leurs patins. Le cours est offert aux petits comme aux plus grands.



## Initiation au cirque

De 18 mois à 6 ans

Une belle nouveauté pour vos enfants ! Qu'ils aient toujours rêvé de jongler, de faire des pirouettes ou même de devenir clown, cette activité saura les ravir. Une façon originale de les divertir.



# PETITE ENFANCE 0-5 ANS

## ACTIVITÉ 0-5 ANS • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Matinées familles	Mercredi	10h00 à 11h30	24 \$	15 janv.
Éveil musical (2 à 4 ans) 3 sessions de 3 cours possible*	Vendredi	8h30 à 10h00	65 \$	17 janv.
Initiation au cirque parents-enfants (18 à 36 mois)	Samedi	9h00 à 9h45	160\$	18 janv.
Apprendre à patiner (3 à 5 ans)	Samedi	10h00 à 10h45	60\$	18 janv.

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

Venez partager des matinées thématiques de jeux et découvertes avec votre tout-petit les vendredis **31 janvier**, **14 février**, **28 mars** et **18 avril**, de 10h00 à 11h30 dans notre salle de motricité — thèmes des ateliers à venir, restez à l'affût !



## SALLE DE MOTRICITÉ

Horaire hiver 2025 - début 3 janvier

**Lundi:** 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

**Mardi:** 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

**Mercredi:** 8h30 à 10h ou Matinée famille. Voir ci-dessus

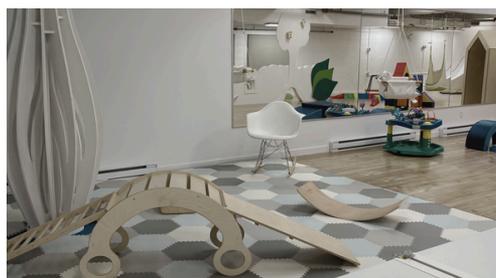
**Jedi:** 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

**Vendredi:** Éveil musical ou 10h à 11h30

**Samedi:** 8h30 à 10h ou 10h à 11h30

**Coût :** 4\$/enfant.

**Inscription obligatoire et en ligne seulement.**



Cette salle est disponible à la location le samedi après-midi et le dimanche avant-midi et après-midi. C'est idéal pour les fêtes d'enfants !!!

Pour réservation : 418 681-7800 # 230

# JEUNESSE

● = Nouveauté

## MISE EN FORME • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Cardio parents-enfants* (6-12 ans)	Jeudi	18h35 à 19h35	175 \$	16 janv.
Karaté Multi âge**	Samedi	9h30 à 11h00	120 \$	18 janv.
● Apprendre à patiner (6-8 ans)	Lundi	17h30 à 18h30	70 \$	13 janv.
● Hip hop débutant (8-12 ans)	Mardi	17h30 à 18h30	160 \$	14 janv.
● Initiation au cirque (4 - 6 ans)	Samedi	9h50 à 10h50	175 \$	18 janv.

## CUISINE • Session de 6 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Atelier de cuisine (9 -12 ans)	Samedi	9h00 à 12h00	160 \$	18 janv.
Atelier de cuisine (9 - 12 ans)	Samedi	9h00 à 12h00	160 \$	1 mars

## SERVICES • Ponctuels

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
● Les vendredis sans parent (5 à 12 ans) 	Vendredi	17h00 à 21h00	30 \$	31 janv. 28 fév. 28 mars 25 avr.

\* Le coût d'inscription inclut un parent et un enfant. Coût additionnel de 15\$ par enfant supplémentaire.

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

# LES VENDREDIS SANS PARENT

**C'est ta chance de revoir tes animateurs préférés!**

Rejoignez-nous pour des **soirées inoubliables** dédiées aux **jeux** et au **cinéma** ! Au programme : des jeux et activités extérieurs et intérieurs, animés par vos animateurs, suivis d'une projection d'un film jeunesse. Un souper pizza sera fourni pour accompagner le tout. Préparez-vous à passer un moment inoubliable entre amis !

**À apporter: Doudou et collations spéciales pour le film**



31 janvier  
28 février  
28 mars  
25 avril



17h00-21h00



5 ans à 12 ans



30\$

**Inscription  
obligatoire  
en ligne**



En collaboration  
avec

LE  
**SACREMENT**  
BISTRO PUB

10% sur votre repas  
15% sur une consommation\*

\*valide le soir même des vendredis sans parent



## SEMAINE DE RELÂCHE 2025



Du 03 au 07 mars prochain, l'équipe du Camp Saint-Sacrement vous accueillera pour une semaine haute en couleurs.

### Informations et inscriptions en janvier 2025

# 02 SECTEUR ADULTES ET RETRAITÉS

À la une cet hiver !

---

## Danse country

Jeudi soir

.....

Venez bouger et découvrir le plaisir de la danse country. De plus en plus populaire chez les jeunes, cette forme de danse dynamique et entraînante vous permettra d'avoir du plaisir, tout en vous mettant en forme.



---

## Hip hop pour adultes

Mardi soir

.....

Tout comme vos enfants, vous avez envie de vous dégourdir sur des airs endiablés ? Inscrivez-vous sans tarder pour apprendre les rudiments de ce style de danse populaire et urbain.



---

## Ukulélé débutant

Mercredi soir

.....

Faites l'apprentissage de cet instrument aux sonorités atypiques. Cet instrument gagne de plus en plus de popularité au Canada. Un atelier pour les mordus de la musique.



# ATELIERS PONCTUELS

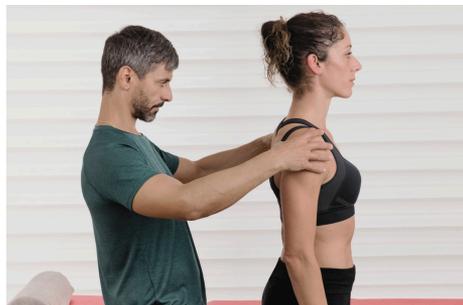
## Cuisine

Nom de l'atelier	Jour	Heure	Coût	Date
Tapas chics et cocktails	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	23 janv.
Accord mets et vin	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	6 fév.
Sushi et bouchées asiatiques	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	20 fév.
Cuisine autochtone	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	20 mars



## Bien-être

Atelier Épaules	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	5 avril
Atelier cou	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	1 mars
Conférence: Améliorer sa posture	Mercredi	13h30 à 14h45	15 \$	9 avril



# ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

## LOISIRS

• Session de 12 semaines

● = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Bridge débutant 2	Lundi	9h30 à 12h00	200 \$	13 janv.
Bridge pratique dirigée	Mercredi	9h30 à 12h00	200 \$	15 janv.
● Ensemble pour le plaisir Pour plus de détails, voir la p. 13. Pas de cours le 20 janv., 17 fév. et 17 mars	Lundi	À confirmer	Gratuit	13 janv.
● Ukulélé débutant	Mercredi	18h00 à 19h00	150 \$	15 janv.
Guitare débutant	Mercredi	19h00 à 20h00	150 \$	15 janv.
● Guitare intermédiaire	Mercredi	20h00 à 21h15	175 \$	15 janv.
Tablette et téléphone Apple	Jeudi	8h30 à 10h00	130\$	16 janv.
Tablette et téléphone Android	Jeudi	10h15 à 11h45	130\$	16 janv.
Danse en ligne débutant 2	Jeudi	13h30 à 14h30	135 \$	16 janv.
● Hip hop adulte débutant	Mardi	18h45 à 19h45	160 \$	14 janv.
● Danse country débutant	Jeudi	19h00 à 20h00	120\$	9 janv.
Atelier d'écriture Session de 8 cours	Jeudi	10h00 à 13h00	260 \$	16 janv.

## LANGUES

• Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Espagnol débutant niveau 2	Lundi	18h00 à 20h00	175 \$	13 janv.
● Espagnol intermédiaire 1	Mardi	16h15 à 18h15	175 \$	14 janv.
Espagnol intermédiaire 2	Vendredi	10h00 à 12h00	175 \$	17 janv.
Atelier de francisation niveau 2	À confirmer	18h00 à 20h30	50 \$	À confirmer
● Atelier de francisation débutant	Samedi	10h00 à 12h00	50 \$	18 janv.

## ARTS • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Collage artistique	Lundi	9h30 à 11h30	200 \$	13 janv.
Dessin 1 et 2	Lundi	13h00 à 15h00	190 \$	13 janv.
Aquarelle 1 et 2	Lundi	15h30 à 17h30	190 \$	13 janv.
Créativité et expression	Mardi	9h00 à 11h00	200 \$	14 janv.
Acrylique et techniques mixtes	Mardi	13h00 à 15h00	170 \$	14 janv.
Acrylique intermédiaire	Mardi	18h30 à 20h15	170 \$	14 janv.
Acrylique débutant (Les bases)	Mercredi	18h30 à 20h15	170 \$	15 janv.
Atelier de couture intermédiaire (Session de 8 cours)	Mercredi	15h00 à 17h00	140\$	15 janv.

## CLUBS • Session de 12 semaines

Nom du club	Jour	Heure	Coût	Début le
Club de tricot	Lundi	13h00 à 16h00	20 \$	13 janv.
Club de marche- multiniveaux	Mardi	9h30 à 11h00	20 \$	14 janv.
Club de pétanque	Mercredi & Vendredi	13h30 à 15h30	40 \$	15 janv.
Club de cartes et Scrabble	Vendredi	13h00 à 16h30	20 \$	17 janv.
Club de bridge	Vendredi	9h00 à 12h00	20 \$	17 janv.

### SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Venez profiter des installations de qualité de la salle de conditionnement physique du Cégep Garneau.

#### Tarifs d'abonnement :

Annuel (août à juin) : 225 \$    Session d'hiver (janvier à mai) : 120 \$

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE MIEUX-ÊTRE

## MISE EN FORME • Session de 12 semaines • = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Mise en forme 50 ans et +	Lundi	13h30 à 14h30	130 \$	13 janv.
• Patin adulte débutant	Lundi Samedi	18h30 à 19h30 9h00 à 10h00	70 \$ 70 \$	13 janv. 18 janv.
Pound Session de 10 cours. Pas de cours le 14 janv., 11 fév., 11 mars.	Mardi	17h00 à 18h00	120 \$	7 janv.
Cardio parents-enfants* (6-12 ans)	Jeudi	18h35 à 19h35	175 \$	16 janv.
Entraînement par circuit	Jeudi	17h30 à 18h30	175 \$	16 janv.
Zumba	Mercredi	19h00 à 20h00	120 \$	15 janv.
Zumba gold	Mercredi	9h30 à 10h30	120 \$	15 janv.
Pilates débutant	Lundi Mardi Jeudi	18h45 à 19h45 10h45 à 11h45 9h30 à 10h30	170 \$ 170 \$ 170 \$	13 janv. 14 janv. 16 janv.
Pilates intermédiaire	Lundi	17h30 à 18h30	170 \$	13 janv.
Pilates inter. - avancé	Mardi	9h30 à 10h30	170 \$	14 janv.

## SANTÉ PHYSIQUE • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Stretching	Lundi	14h45 à 15h45	130\$	13 janv.
• Programme PIED**	Lundi et vendredi	10h00 à 11h30	Gratuit	20 janv.
ELDOA 1 Session de 10 cours. Pas de cours le 3 fév., 10 fév., 17 fév.	Lundi	16h00 à 17h15	140\$	13 janv.
ELDOA 1 Session de 11 cours. Pas de cours le 6 fév. et 13 fév.	Jeudi	12h15 à 13h15	160\$	16 janv.
ELDOA 2 Session de 11 cours. Pas de cours le 6 fév. et 13 fév.	Jeudi	10h45 à 12h00	160 \$	16 janv.

\*Le coût d'inscription inclut un parent et un enfant. Un coût additionnel de 15 \$ s'applique par enfant supplémentaire.

\*\*Programme offert par la FADOQ. Obligation de venir le lundi et le vendredi à chaque semaine.

## YOGA • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Yoga anti-âge (sur chaise)	Mardi	13h30 à 14h45	140 \$	14 janv.
Yoga Hatha flow & méditation	Mercredi	18h30 à 19h30	160 \$	15 janv.
Yoga (Buti yoga)	Jeudi	17h45 à 18h45	120 \$	9 janv.
Yoga Vinyasa	Jeudi	17h30 à 18h30	120 \$	16 janv.
Yoga Flow et Nidra	Jeudi	18h45 à 20h00	125 \$	16 janv.
Méditation	Vendredi	8h45 à 9h45	160 \$	17 janv.



## QI GONG & TAI CHI • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Qi gong multiniveaux	Mardi	18h15 à 19h15	160 \$	14 janv.
	Mercredi	9h30 à 10h30	160 \$	15 janv.
	Vendredi	10h00 à 11h00	160 \$	17 janv.
Tai Chi multiniveaux	Mardi	19h30 à 20h30	160 \$	14 janv.
	Mercredi	11h00 à 12h00	160 \$	15 janv.
Tai Chi Intermédiaire	Vendredi	11h15 à 12h15	160 \$	17 janv.

# 03 SECTEUR COMMUNAUTAIRE

À ne pas manquer cet hiver

---

## Service d'impôts

.....

Service de déclaration de revenus gratuit réservé pour les contribuables à faible revenu. Service offert à partir du mois de mars. Informations à venir sur le 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.



---

## Ensemble pour le plaisir

Lundi soir

.....

Ces 10 rencontres proposent de retrouver des moments plaisants partagés pour l'aidant et son proche atteint d'un trouble de la mémoire. L'objectif est de renforcer les aspects positifs du rôle de l'aidant.



# SERVICES ALIMENTAIRES



## Comptoir alimentaire

**Tous les mardis entre 12 h 30 et 14 h**

---

Dans le but d'aider à contrer l'insécurité alimentaire, nous faisons la distribution de denrées. Les fruits, légumes, conserves, viandes & autres produits proviennent de Moisson Québec.

## Frigo partage

**Lundi au vendredi - 8 h 00 à 16 h 30**

---

Nous avons un frigo-armoire en libre-service offert à la population. Que vous ayez besoin de vous approvisionner ou que vous ayez des surplus à donner, le frigo est disponible sur les heures d'ouverture du Centre.

# BÉNÉVOLAT

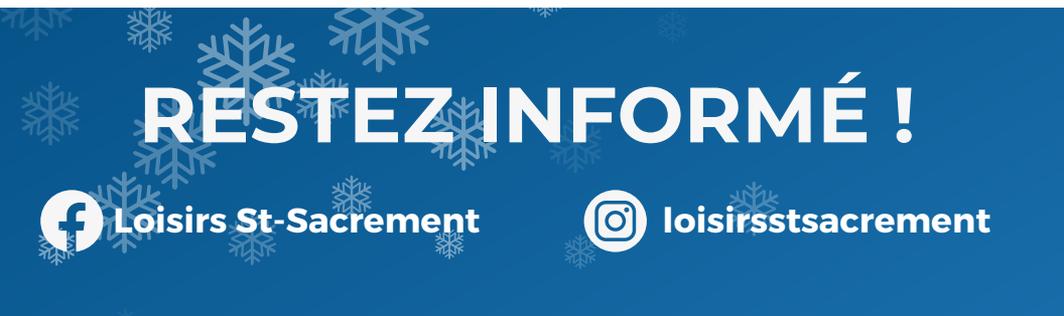
---

Les Loisirs Saint-Sacrement ont la chance d'avoir une équipe de bénévoles dévouée et très dynamique. Plusieurs projets et services fonctionnent en grande partie grâce à l'implication des gens qui ont à cœur leur communauté.

### **Secteurs ou vous pouvez vous impliquer:**

- Conseil d'administration
- Distribution de denrées alimentaires
- Service d'aide à l'impôt
- Cuisines communautaires
- Activités pour familles / enfants ou la communauté

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site web !

A blue horizontal band with white snowflake patterns scattered throughout. The text 'RESTEZ INFORMÉ !' is centered in white, bold, uppercase letters.

**RESTEZ INFORMÉ !**

The Facebook logo, a white lowercase 'f' inside a white circle, set against the blue background.

**Loisirs St-Sacrement**

The Instagram logo, a white camera outline inside a white circle, set against the blue background.

**loisirsstsacrement**