



LOISIRS
SAINT-SACREMENT
Complice de vos loisirs!



PROGRAMMATION AUTOMNE 2025



CLSS.QC.CA | 418 681-7800

UN MOT DE L'ÉQUIPE

Le Centre des Loisirs Saint-Sacrement est ravi de vous dévoiler sa programmation automnale 2025!

Cette nouvelle session vous propose une foule d'activités variées et inspirantes, pensées pour tous les groupes d'âge. Que ce soit pour bouger, créer, apprendre ou simplement passer un bon moment, nos cours sont l'occasion parfaite de faire de belles rencontres et de tisser des liens au cœur de votre communauté.

Au plaisir de vous accueillir parmi nous cet automne !

LIEUX DES ACTIVITÉS

1 1360, boulevard de l'Entente

- Bureaux administratifs
- Salle communautaire
- Cuisine
- Salle polyvalente
- Salle de yoga

2 1310, rue Garnier, porte arrière

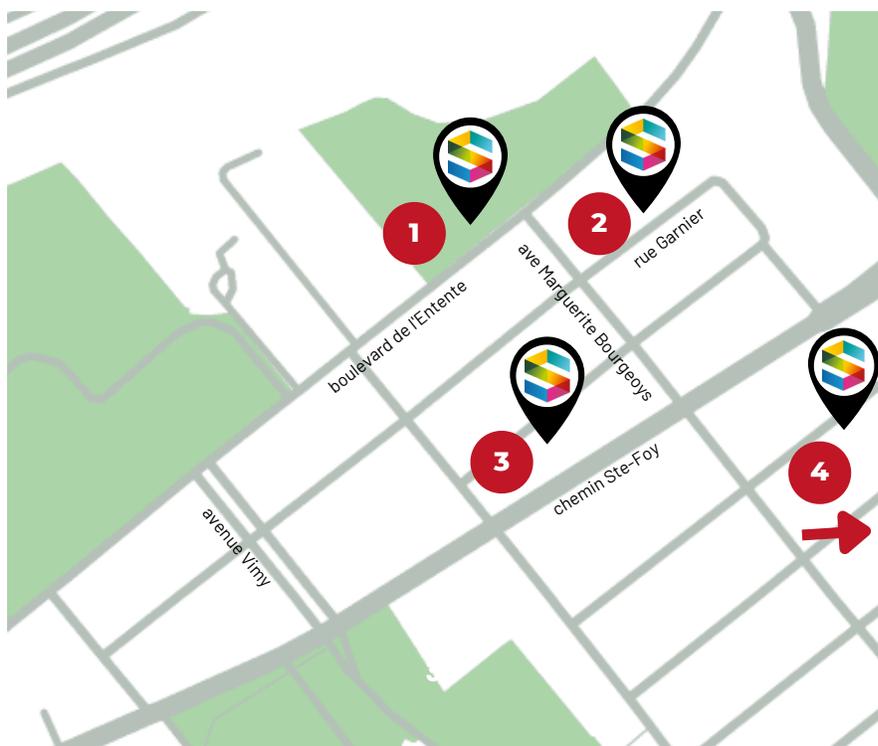
- Salle d'art
- Salle de motricité

3 1430 Ch Ste-Foy, École St-Sacrement

- Gymnase

4 1150 Boul. René-Lévesque. Collège Saint-Charles Garnier

- Salle de miroir





**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
CONSULTEZ CLSS.QC.CA**

INSCRIPTION

À compter du 14 août 2025

**En ligne
en tout temps**

<https://www.clss.qc.ca/programmation/automne/>

Par téléphone

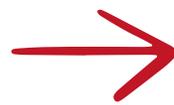
du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

418 681-7800 poste 0

En personne

du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

1360, Boulevard de l'Entente, G1S 2T9



**JOURNÉE
PORTES OUVERTES**

Dimanche 7 septembre
10 h à 14 h

**Venez nous rencontrer
On ouvre nos portes à tous !**

SOMMAIRE

SECTEUR JEUNESSE

- 4 À la une - programmation
- 5 Programmation petite enfance
- 6 Programmation jeunesse

SECTEUR ADULTE ET RETRAITÉ

- 7 - 8 À la une cet automne - Activités ponctuelles
- 9 - 10 Activités culturelles et de loisirs - Clubs
- 11 - 12 Activités sportives et de mieux-être

SECTEUR COMMUNAUTAIRE

- 13 - 14 Activités et services à la population



01 SECTEUR JEUNESSE

À la une cet automne !

Les P'tits complices

De 6 mois à 4 ans

Participez avec votre enfant à des activités animées par Nadine, notre animatrice de milieu de vie, dans un espace propice aux échanges entre familles. Jeux, discussions et partages dans un milieu chaleureux et inclusif.



Multi sports parents-enfants

Samedi 10h45 - 4 à 6 ans

Bougez en duo à travers des jeux actifs et ludiques, puis découvrez chaque semaine un nouveau sport ensemble. Une activité dynamique et accessible pour développer la motricité, la confiance et le plaisir de bouger ensemble.



Atelier de peinture acrylique

Parent - enfant (3 à 6 ans)

Créez une œuvre différente à chaque semaine avec votre enfant en explorant le collage, le dessin, la peinture et l'impression. Une activité ludique et sans prérequis pour éveiller la créativité dans un esprit de découverte et de complicité.



PETITE ENFANCE

● = Nouveauté

ACTIVITÉ 0-5 ANS • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût *	Début le
● Les p'tits complices	Mercredi	10h30 à 12h00	60 \$	10 sept.
Activité parent-enfant qui favorise le développement global des tout-petits à travers le jeu, la motricité, l'art, le langage et les interactions sociales. Chaque semaine explore une thématique différente dans un cadre bienveillant, propice à l'éveil et au lien parent-enfant.				
Initiation au cirque parent-enfant (18 à 36 mois)	Samedi	9h00 à 9h45	160 \$	13 sept.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Venez partager des matinées thématiques de jeux et découvertes avec votre tout-petit dans notre salle de motricité. Thèmes et dates des ateliers à venir, restez à l'affût !



Salle motricité

Horaire d'automne 2025 - début 8 sept.

Lundi: 9h00 à 10h30 ou 10h30 à 12h00

Mardi: 9h00 à 10h30 ou 10h30 à 12h00

Mercredi: 9h00 à 10h30 ou Les p'tits complices. Voir ci-dessus

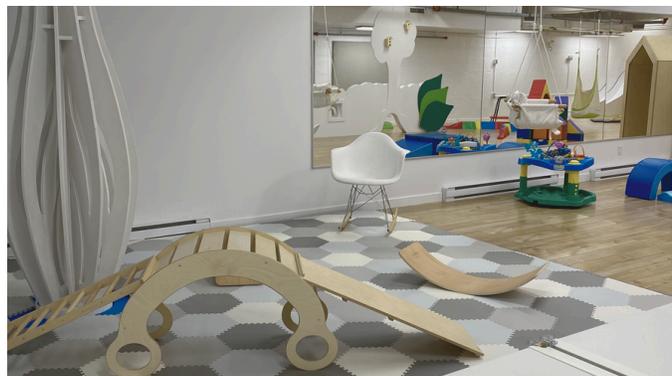
Jeudi: 9h00 à 10h30 ou 10h30 à 12h00

Vendredi: 9h00 à 10h30 ou 10h30 à 12h00

Samedi: 9h00 à 10h30 ou 10h30 à 12h00

Coût *: 6\$/enfant.

Inscription obligatoire et en ligne seulement.



Une salle parfaite pour vos fêtes d'enfants

Disponible à la location les **samedis après-midi** et les **dimanches matin et après-midi**, notre salle est l'endroit idéal pour célébrer en grand !

Réservez dès maintenant !

📞 418 681-7800 #230



*Le coût comprend l'entrée pour un enfant et un parent accompagnateur.

JEUNESSE

MISE EN FORME • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Cardio parent-enfant* (6-12 ans)	Mercredi	18h30 à 19h30	175 \$	10 sept.
Karaté Multi âges**	Jeudi	19h00 à 20h30	125 \$	11 sept.
	Samedi	9h30 à 11h00	125 \$	13 sept.
Initiation au cirque (4-6 ans)	Samedi	9h45 à 10h45	175 \$	13 sept.
● Multisports (4-6 ans)* parent-enfant	Samedi	10h45 à 11h30	160 \$	13 sept.

ART • Session de 6 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
● Peinture acrylique Parent-enfant * Cours aux deux semaines	Samedi	10h00 à 11h30	110 \$	13 sept.*

LANGUES • Session de 10 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
● Aide à l'apprentissage en français	Samedi	9h30 à 10h30	50\$	27 sept.

Atelier de français pour les 6 à 13 ans : aide aux devoirs, à la lecture, à la communication orale et écrite ainsi qu'à la compréhension de texte. Un parent accompagnateur est le bienvenu!

CUISINE • Ponctuel

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
● Cuisine d'Halloween Parent-enfant (5-8 ans)	Samedi	9h30 à 12h30	90\$*	1 nov.

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

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

02 SECTEUR ADULTES ET RETRAITÉS

À la une cet automne !

Tabata et abdos-fessiers

Jeudi soir

Bougez avec la méthode Tabata : des intervalles courts et intenses (20 sec d'effort / 10 sec de repos) combinés à des exercices ciblés pour raffermir abdos et fessiers. Parfait pour tonifier le corps efficacement et rapidement.



Crochet et tricot débutant

Lundi et mardi

Initiez-vous au crochet et au tricot dans un cours accessible et convivial ! Apprenez les points de base et réalisez vos premiers projets à votre rythme.



Peindre: À la manière de...

Mercredi après-midi

Créez une toile à chaque rencontre en vous inspirant du style de grands artistes. Une activité créative et accessible, sans prérequis, pour explorer différents styles dans une ambiance décontractée.



ACTIVITÉS PONCTUELLES

Cuisine

Nom de l'atelier	Jour	Heure	Coût	Date
Sushi et bol poké	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	11 sept.
Thé aux bulles	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	25 sept.
Mijoteuse	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	9 oct.
La citrouille	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	23 oct.
Airfryer	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	6 nov.
Planche gastronomique	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	20 nov.
Confection de bûche de Noël	Mardi	17h30 à 20h30	85 \$	18 nov.

Bien-être

Atelier cou	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	4 oct.
Atelier respirer	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	1 nov.
Atelier Bassin et hanche	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	29 nov.
Introduction au yoga Les bases 1	Dimanche	13h00 à 15h00	50 \$	21 sept.

Discussion

Par



MAISON PHILO
RÉFLEXION - DIALOGUE

Atelier découverte philo	Mardi	9h30 à 11h30	20 \$	30 sept.
	Mardi	9h30 à 11h30	20 \$	21 oct.
	Mardi	9h30 à 11h30	20 \$	11 nov.



ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

LOISIRS

• Session de 12 semaines

● = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Bridge: initiation partie 1 Le jeu de la carte	Lundi	9h15 à 11h45	205 \$	8 sept.
Bridge - Pratique dirigée	Mercredi	9h15 à 11h45	205 \$	10 sept.
● Crochet débutant	Lundi	18h30 à 20h30	165 \$	8 sept.
● Tricot débutant	Mardi	14h00 à 16h00	165 \$	9 sept.
Danse country niveau 1	Lundi	17h30 à 18h30	120 \$	8 sept.
Danse country niveau 2	Lundi	18h30 à 19h30	120 \$	8 sept.
● Atelier d'écriture: Nouvelles policières Session de 10 cours	Mardi	19h00 à 20h30	115 \$	9 sept.
Ukulélé débutant/intermédiaire	Mercredi	18h00 à 19h15	175 \$	10 sept.
Guitare débutant	Mercredi	19h15 à 20h15	150 \$	10 sept.
Guitare intermédiaire	Mercredi	20h15 à 21h30	175 \$	10 sept.
Tablette et téléphone Apple	Jeudi	8h30 à 10h00	130 \$	2 oct.
Tablette et téléphone Android Session de 10 cours.	Jeudi	10h15 à 11h45	130 \$	2 oct.
Danse en ligne débutant	Jeudi	13h00 à 14h00	150 \$	11 sept.
Atelier d'écriture: Le plaisir d'écrire Session de 8 cours	Jeudi	10h00 à 13h00	260 \$	11 sept.

LANGUES

• Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Espagnol débutant 1	Lundi	10h00 à 12h00	160 \$	8 sept.
	Jeudi	18h00 à 20h00	160 \$	11 sept.
Espagnol inter./avancé	Vendredi	10h00 à 12h00	160 \$	12 sept.
● Portugais 101 pour voyageurs Session de 10 cours	Mardi	18h00 à 19h00	100\$	9 sept.
Atelier de français niveau 2	Jeudi	18h00 à 20h00	50 \$	11 sept.
Atelier de français débutant	Samedi	10h30 à 12h30	50 \$	13 sept.

ARTS • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Dessin 1 et 2	Lundi	13h00 à 15h00	190 \$	8 sept.
Aquarelle 1 et 2	Lundi	15h30 à 17h30	190 \$	8 sept.
Collage artistique et écriture	Mardi	9h30 à 12h00	245 \$	9 sept.
Acrylique et techniques mixtes	Mardi	13h00 à 15h00	170 \$	9 sept.
Acrylique intermédiaire	Mardi	18h30 à 20h15	190 \$	9 sept.
Acrylique débutant	Mercredi	18h30 à 20h15	190 \$	10 sept.
● Théâtre de Noël: L'art de raconter	Mercredi	13:00 à 15h30	260 \$	24 sept.
● Peindre: À la manière de... <small>Session de 10 cours</small>	Mercredi	13h00 à 15h00	145 \$	10 sept.
● Art dramatique (découverte) <small>Session de 10 cours</small>	Jeudi	15h00 à 17h00	135 \$	11 sept.
● Peinture acrylique Parents-enfants	Samedi	10h00 à 11h30	110 \$	13 sept.

CUISINE • Session de 6 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Pâtisserie pour tous 6 séances	Mardi	17h30 à 20h30	260 \$	16 sept.

CLUBS • Session de 10 ou 12 semaines

Nom du club	Jour	Heure	Coût	Début le
● Club de coloriage	Lundi	17h30 à 19h30	20 \$	8 sept.
Club de tricot	Lundi	13h00 à 16h00	20 \$	8 sept.
Club de marche multiniveaux	Mardi	9h30 à 11h00	20 \$	9 sept.
Club de pétanque	Mercredi &/ou Vendredi	13h30 à 15h30	40 \$*	10 sept.
<small>*20\$ pour une journée.</small>				
Club de cartes et Scrabble	Vendredi	13h00 à 16h30	20 \$	12 sept.
Club de bridge	Vendredi	9h00 à 12h00	20 \$	12 sept.

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE MIEUX-ÊTRE

● = Nouveauté

MISE EN FORME • Session de 12 semaines

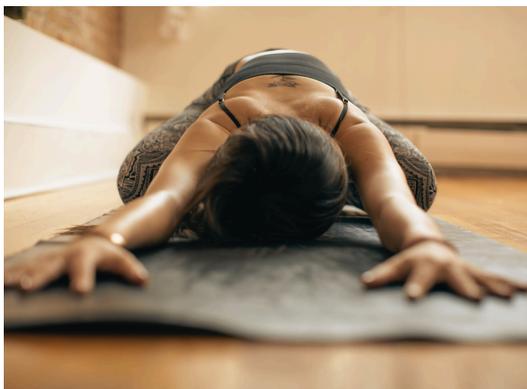
Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
● Viactive Session de 8 cours 	Lundi	9h00 à 10h00	Gratuit	20 oct.
Mise en forme 50 ans et +	Lundi	13h30 à 14h30	135 \$	8 sept.
Pound Session de 11 cours. Pas de cours le 9 sept., 14 oct. 11 nov. et 9 déc.	Mardi	17h15 à 18h15	120 \$	16 sept.
Zumba gold	Mercredi	9h30 à 10h30	125 \$	10 sept.
● Tonus et équilibre 50+	Mercredi	10h45 à 11h45	170 \$	10 sept.
Cardio parents-enfants (6-12 ans)	Mercredi	18h30 à 19h30	175 \$	10 sept.
● Entraînement fonctionnel	Mercredi	19h30 à 20h30	170 \$	10 sept.
● Tabata & abdos-fessiers	Jeudi	17h00 à 17h45	145 \$	11 sept.
Pilates débutant	Lundi	18h45 à 19h45	170 \$	8 sept.
	Mercredi	17h00 à 18h00	170 \$	10 sept.
		19h00 à 20h00	170 \$	10 sept.
Pilates intermédiaire	Lundi	17h30 à 18h30	170 \$	8 sept.
	Mercredi	18h00 à 19h00	170 \$	10 sept.
Pilates inter. / avancé	Jeudi	9h30 à 10h30	170 \$	11 sept.

SANTÉ PHYSIQUE • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Anatomie décontractée Session de 4 cours théoriques.	Mercredi	13h00 à 15h30	160 \$	5 nov.
ELDOA	Lundi	16h00 à 17h15	185 \$	8 sept.
multiniveaux	Jeudi	10h45 à 12h00	185 \$	11 sept.

YOGA • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Yoga sur chaise (aînés)	Mardi	13h30 à 14h45	145 \$	16 sept.
Yoga Énergie & méditation	Mercredi	16h30 à 18h00	170 \$	17 sept.
Yoga Hatha flow & méditation	Mercredi	18h30 à 19h30	170 \$	10 sept.
Yoga anti-âge & exercices de longévité (sur chaise)	Jeudi	13h30 à 14h45	145 \$	18 sept.
Yoga (Buti yoga)	Jeudi	17h45 à 18h45	125 \$	11 sept.
Yoga Vinyasa	Jeudi	17h30 à 18h30	130 \$	11 sept.
Yoga Flow et Nidra	Jeudi	18h45 à 20h00	125 \$	11 sept.
Méditation	Vendredi	8h30 à 9h30	165 \$	12 sept.



QI GONG & TAI CHI • Session de 11 ou 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Qi gong multiniveaux	Mardi	18h30 à 19h30	150 \$	16 sept.*
	Jeudi	9h45 à 10h45	165 \$	11 sept.
	Vendredi	9h45 à 10h45	165 \$	12 sept.
Tai Chi multiniveaux	Mardi	19h45 à 20h45	150 \$	16 sept.*
	Jeudi	11h00 à 12h00	165 \$	11 sept.
	Vendredi	11h00 à 12h00	165 \$	12 sept.

*Pas de cours le 9 sept., 14 octobre, 11 nov. et 9 décembre

*Pas de cours le 9 sept., 14 octobre, 11 nov. et 9 décembre

03 SECTEUR COMMUNAUTAIRE

À la une cet automne !

Cuisine Communautaire

Nos cuisines communautaires, c'est bien plus que des plats partagés : c'est un effort collectif pour nourrir notre communauté! Que ce soit pour les comptoirs alimentaires, un événement spécial ou une collation en salle de motricité, chaque recette est un geste de solidarité.

Contactez-nous pour en savoir plus ou pour vous impliquer!



Atelier de français

Jeudi soir ou samedi matin - 2 niveaux

Vous venez d'arriver au Québec ou connaissez quelqu'un qui souhaite apprendre le français? Nos ateliers offrent des trucs concrets pour se débrouiller au quotidien, en petit groupe et dans une ambiance conviviale.



Fête d'Halloween

25 octobre



Nous vous invitons à une soirée festive aux allures disco des années 80 au profit de secteur communautaire ! Au menu : souper spaghetti et piste de danse pour bouger au rythme des plus grands classiques rétro.

Détails à venir !



SERVICES ALIMENTAIRES

Comptoir alimentaire



Tous les mardis entre 13 h 00 et 16 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.

Au coût de 2 \$ par panier à partir de septembre.

Frigo partage

Lundi au vendredi - 8 h 00 à 16 h 30

Nous avons un frigo et 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
- Cuisine collective et communautaire
- Service d'aide à l'impôt
- Accueil (préposé à l'accueil dans l'une de nos salles)
- Activités pour familles / enfants ou la communauté



Intéressé.e ? écrire au: clss@clss.qc.ca





SUIVEZ-NOUS POUR NE RIEN MANQUER !

 **Loisirs Saint-Sacrement**

 **loisirsstsacrement**

 **loisirsstsacrement**

