



LOISIRS  
SAINT-SACREMENT  
Complice de vos loisirs!

# PROGRAMMATION HIVER 2026

Début des cours le 12 janvier



CLSS.QC.CA | 418 681-7800

# UN MOT DE L'ÉQUIPE

Le Centre des Loisirs Saint-Sacrement est heureux de vous présenter sa programmation hivernale 2026 !

Cet hiver, laissez-vous inspirer par une multitude d'activités enrichissantes, conçues pour tous les âges et tous les goûts. Que vous souhaitiez vous dépenser, explorer votre créativité, acquérir de nouvelles compétences ou simplement profiter de bons moments, nos cours sont une belle occasion de rencontres et de partage au cœur de votre communauté.

Nous avons hâte de vous accueillir pour une saison hivernale pleine d'énergie et de convivialité !

## 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

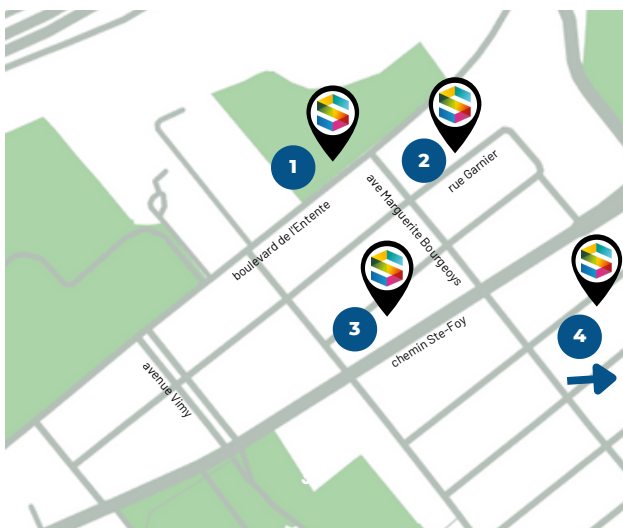
- Salle d'art
- Salle de motricité

### 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 24 novembre 2025

**En ligne  
en tout temps**

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



**Par téléphone**

**du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30 et vendredi de 9 h à 12 h**

418 681-7800 poste 0

**En personne**

**du lundi au vendredi de 9 h à 16 h**

1360, Boulevard de l'Entente, G1S 2T9



**DINER DE  
NOËL**

DES CLIENTS ET  
DES PROFESSEURS



LOISIRS  
SAINT-SACREMENT  
Comité de nos loisirs

**MERCREDI | 10 DÉCEMBRE | 11h30**

**1360 BOUL. DE L'ENTENTE**

**15 \$ TAXES EN SUS**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
AVANT LE 3 DÉCEMBRE**

# 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 hiver - 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 hiver !

## Les vendredis sans parent

Vendredi soir - 5 à 8 ans

C'est ta chance de retrouver tes animateurs préférés! Viens vivre une soirée remplie de jeux, d'activités et d'un film jeunesse, le tout animé par ton équipe favorite. Un souper pizza est inclus ainsi qu'une collation pour le film. Plusieurs dates possibles



## Apprendre à patiner

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. Cours offerts pour les plus petits et les plus grands.



## Initiation à la danse

Jeudi soir - 6 à 8 ans

Découvrez le plaisir de danser à travers différents styles : ballet, hip-hop, danse contemporaine et plus encore ! Une activité ludique où les enfants explorent le mouvement, développent leur créativité et s'amuse sans performance ni prérequis



# PETITE ENFANCE ET JEUNESSE

## ACTIVITÉ 0-5 ANS

● = Nouveauté

• Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût *	Début le
Les p'tits complices	Mercredi	10h30 à 12h00	60 \$	14 janv.
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 9h45 à 10h30	160 \$ 160 \$	17 janv. 17 janv.
● Apprendre à patiner* (3 à 5 ans)	Samedi	9h00 à 9h45 9h45 à 10h30	60 \$ 60 \$	17 janv. 17 janv.
*Session de 8 cours				

## 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'hiver 2026 - début 5 janvier

**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







## 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 \$	14 janv.
Karaté Multi âges **	Jeudi	19h00 à 20h30	125 \$	15 janv.
	Samedi	9h30 à 11h00	125 \$	17 janv.
Multisports (3-6 ans)* parent-enfant	Samedi	10h30 à 11h30	175 \$	17 janv.
Apprendre à patiner (6-8 ans) Avec <b>Tournesol</b>  Session de 8 cours	Lundi	17h30 à 18h30	70 \$	12 janv.
Initiation à la danse (6- 8 ans) Avec <b>Malaga</b> 	Jeudi	17h45 à 18h45	100 \$	15 janv.
Danse contemporaine (9-12 ans) Avec <b>Malaga</b> 	Jeudi	18h45 à 19h45	100 \$	15 janv.



## ART

• Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Aquarelle débutant (8-12 ans) <b>Milkshake</b> 	Jeudi	18h00 à 20h00	155 \$	15 janv.
Crochet débutant (9-12 ans) <b>Galeg</b> 	Samedi	10h00 à 12h00	165 \$	17 janv.


## CUISINE

• Session de 6 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Atelier de cuisine 1 (9 -12 ans) Avec <b>Berlingot</b> 	Samedi	9h00 à 12h00	160 \$	17 janv.
Atelier de cuisine 2 (9 - 12 ans) Avec <b>Berlingot</b> 	Samedi	9h00 à 12h00	160 \$	28 fév.

## LANGUES

• Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Aide à l'anglais Avec <b>Kiwi</b> 	Samedi	8h30 à 9h45	115 \$	17 janv.

\* 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 hiver !

## Conférences voyages

Jeudi soir

Plongez dans deux univers fascinants ! Le passionné voyageur Pierre-Luc Côté vous invite à découvrir le Japon ainsi que le Chili et l'Argentine à travers des conférences-voyages uniques. Laissez-vous transporter par des photos spectaculaires, des anecdotes captivantes et des conseils pratiques pour vos propres aventures.



## Atelier d'écriture: Les contes et les légendes.

Mardi soir

Stimulez votre créativité et développez vos compétences en écriture. À travers des exercices guidés, vous explorerez les principales caractéristiques de ces deux récits : le conte et la légende. Vous apprendrez à construire une narration et à structurer vos idées.



## Patin débutant

Lundi et samedi

Vous n'avez jamais patiner ? Pas de problème ! Initiez-vous au patinage sur glace dans une ambiance conviviale. Apprenez les bases, gagnez en équilibre et prenez plaisir à glisser sur la glace!



# ACTIVITÉS PONCTUELLES

## Cuisine

Nom de l'atelier	Jour	Heure	Coût	Date
Brochette et marinade	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	22 janv.
Pâte fraîche (voyage en Italie)	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	5 fév.
Collation santé sucrée salée	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	19 fév.
Gaufre Liégeoise	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	19 mars
Tapas créatif	Jeudi	16h00 à 19h00	75 \$	2 avr.
Cuisine Collective*	Vendredi	9h00 à 12h00	5 \$	23 janv.

\*Cette activité est réservée à la clientèle en sécurité alimentaire. Contactez-nous pour plus d'informations.

## Bien-être

ELDOA Introduction	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	14 fév.
Atelier épaulement	Samedi	13h00 à 15h30	50 \$	21 mars

## Conférence voyage

Le Japon voyage dans le temps et l'insolite	Jeudi	18h30 à 20h30	30 \$	12 fév.
Chili et Argentine de la Patagonie à l'île de Pâques	Jeudi	18h30 à 20h30	30 \$	26 mars



# ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS



## LOISIRS • Session de 12 semaines

● = Nouveauté

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Bridge: initiation partie 2 Les enchères de base	Lundi	9h30 à 12h00	205 \$	12 janv.
Bridge - Pratique dirigée	Mercredi	9h30 à 12h00	205 \$	14 janv.
Crochet pour tous	Mardi	17h00 à 18h00	165 \$	13 janv.
● Atelier d'écriture: Les contes et les légendes	Mardi	18h30 à 20h30	165 \$	13 janv.
● Atelier d'écriture: Le texte littéraire	Mercredi	13h00 à 15h00	165 \$	14 janv.
Ukulélé multiniveaux	Mercredi	18h00 à 19h15	175 \$	14 janv.
Guitare débutant	Mercredi	19h15 à 20h15	150 \$	14 janv.
intermédiaire	Mercredi	20h15 à 21h15	150 \$	14 janv.
Tablette et téléphone Apple	Jeudi	9h00 à 10h30	130 \$	15 janv.
Tablette et téléphone Android	Jeudi	10h45 à 12h15	130 \$	15 janv.
Art dramatique (découverte)	Jeudi	15h00 à 17h00	165 \$	15 janv.

## LANGUES • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Espagnol débutant	Lundi	10h00 à 12h00	160 \$	12 janv.
● Anglais débutant	Vendredi	10h00 à 12h00	160 \$	16 janv.
Atelier de français débutant	Samedi	10h00 à 12h00	50 \$	17 janv.

## Prêt gratuit de patin !

Grâce au soutien financier du projet Circonflexe et aux dons d'Accès-Loisirs Québec, la patinoire du parc Saint-Sacrement offre désormais un prêt de patins gratuit pour tous les âges. **Dès le 15 décembre.**



**Nouveauté**

**circonflexe**  
Prêt-pour-bouger



Accès-Loisirs Québec



## ARTS • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Débute le
Dessin d'observation	Lundi	13h00 à 15h00	190 \$	12 janv.
Aquarelle et créativité	Lundi	15h30 à 17h30	190 \$	12 janv.
Acrylique et techniques mixtes	Mardi	13h00 à 15h00	170 \$	13 janv.
Acrylique débutant / intermédiaire	Mardi	18h30 à 20h15	190 \$	13 janv.
Art dramatique (découverte)	Jeudi	15h00 à 17h00	165 \$	15 janv.

## CLUBS • Session de 12 semaines

Nom du club	Jour	Heure	Coût	Débute le
Club de tricot	Lundi	13h00 à 16h00	20 \$	12 janv.
Club de marche multiniveaux	Mardi	9h30 à 11h00	20 \$	13 janv.
Club de pétanque	Mercredi &/ou Vendredi	13h30 à 15h30	40 \$*	14 janv.
Club de cartes et Scrabble	Vendredi	13h00 à 16h15	20 \$	16 janv.
Club de bridge	Vendredi	9h00 à 12h00	20 \$	16 janv.
Club de lecture	Samedi	13h30 à 15h30	40 \$	17 janv.*

\*20\$ pour une journée.

\*Session de 7 ateliers, aux 3 semaines.



### SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

#### Tarifs d'abonnement :


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
Viactive Session de 8 cours 	Lundi	9h00 à 10h00	Gratuit	12 janv.
Mise en forme 50 ans et +	Lundi	13h30 à 14h30	135 \$	12 janv.
● Patin adulte débutant	Lundi	18h30 à 19h30	70 \$	12 janv.
	Samedi	10h30 à 11h30	70 \$	17 janv.
Pound Session de 11 cours. Pas de cours le 13 janvier, 10 février, et 10 mars.	Mardi	17h15 à 18h15	120 \$	20 janv.
Zumba gold	Mercredi	9h30 à 10h30	125 \$	14 janv.
Tonus et équilibre 50+	Mercredi	10h45 à 11h45	170 \$	14 janv.
Cardio parents-enfants (6-12 ans)*	Mercredi	18h30 à 19h30	175 \$	14 janv.
Pilates débutant	Lundi	18h45 à 19h45	170 \$	12 janv.
	Mercredi	17h00 à 18h00	170 \$	14 janv.
Pilates intermédiaire	Lundi	17h30 à 18h30	170 \$	12 janv.
	Mercredi	18h00 à 19h00	170 \$	14 janv.
Pilates inter. / avancé	Jeudi	9h30 à 10h30	170 \$	15 janv.
Karaté Multi âges **	Jeudi	19h00 à 20h30	125 \$	15 janv.
	Samedi	9h30 à 11h00	125 \$	17 janv.

## SANTÉ PHYSIQUE • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
ELDOA	Lundi	16h00 à 17h15	185 \$	12 janv.
multiniveaux	Jeudi	10h45 à 12h00	185 \$	15 janv.
● Programme PIED 	Lundi & mercredi	10h00 à 11h00 10h00 à 11h30	Gratuit	12 janv.

\* 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).

**YOGA** • Session de 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Yoga sur chaise (aînés)	Mardi	13h30 à 14h45	145 \$	13 janv.
Yoga Vinyasa	Mardi	17h30 à 18h30	130 \$	13 janv.
Yoga Hatha flow & méditation <small>Session de 11 cours</small>	Mercredi	18h30 à 19h30	160 \$	21 janv.
Yoga anti-âge & exercices de longévité (sur chaise)	Jeudi	13h30 à 14h45	145 \$	15 janv.
Yoga Flow	Jeudi	17h30 à 18h45	130 \$	15 janv.
Yoga doux et Nidra	Jeudi	19h00 à 20h15	130 \$	15 janv.
Méditation	Vendredi	8h30 à 9h30	165 \$	16 janv.



**QI GONG & TAI CHI** • Session de 10 ou 12 semaines

Nom du cours	Jour	Heure	Coût	Début le
Qi gong multiniveaux	Mardi	18h30 à 19h30	140 \$	20 janv.*
	Jeudi	9h45 à 10h45	165 \$	15 janv.
	Vendredi	11h00 à 12h00	165 \$	16 janv.
<small>*Pas de cours le 13 janvier, 10 février et 10 mars.</small>				
Tai Chi multiniveaux	Jeudi	11h00 à 12h00	165 \$	15 janv.
	Vendredi	9h45 à 10h45	165 \$	16 janv.

# 03 SECTEUR COMMUNAUTAIRE

À la une 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.



**Rassemblez vos documents nécessaire à la production de déclaration !**

## Cuisine Collective

Vendredi matin - 1 fois par mois

Réservée pour la clientèle en sécurité alimentaire, cette cuisine mettra de l'avant les recettes à faible coût et facile d'exécution.

Preuve de revenus demandée

**Contactez-nous pour en savoir plus !**



## Atelier de français

Samedi matin - Débutant

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.



# SERVICES ALIMENTAIRES

---

## Comptoir alimentaire



Tous les mardis après-midi

---

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.

**Maintenant au coût de 2 \$ par panier**

## Frigo partage

Lundi au samedi - 9 h 00 à 16 h 00

---

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](mailto:clss@clss.qc.ca)



# SUIVEZ-NOUS POUR NE RIEN MANQUER !



Loisirs Saint-Sacrement



loisirsstsacrement



loisirsstsacrement

CLSS.QC.CA | 418 681-7800