

# PROGRAMMATION AUTOMNALE 2026

| LUNDI                                      | MARDI                                            | MERCREDI                                       | JEUDI                                        | VENDREDI                           | SAMEDI                          |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 9h30-10h30<br>● BOSU et SOL                | 6h30-7h30<br>🏃 CROSS-TRAINING CARDIO             | 9h45-11h15<br>🌿 VIE ACTIVE                     | 15h15-16h15<br>🎨 ATELIERS CRÉATIFS (5-7 ans) | 9h00-10h00<br>🎯 FITNESS SEMI-PRIVÉ | 9h00-9h45<br>💃 DANSE MINI-BOUGE |
| 13h00-14h15<br>👤 SANTÉ STRETCHING          | 14h30-15h30<br>🧘 YOGA sur CHAISE                 | 18h30-21h00<br>🎵 COUNTRY (Débutant)            | 16h30-17h30<br>🎨 ATELIERS CRÉATIFS(8-12 ans) | 10h45-12h00<br>👤 SANTÉ STRETCHING  | 9h50-10h50<br>💃 DANSE POP       |
| 15h00-16h30<br>🔪 DENTELLE aux FUSEAUX      | 15h00-16h30<br>🔪 ATELIERS d'ARTISANAT et CUISINE | 18h40-19h40<br>● BOSU et BALLON SUISSE         | 18h30-19h30<br>🥊 BOXE (7-12 ans)             |                                    |                                 |
| 15h15-16h15<br>🎭 THÉÂTRE - À TOI DE JOUER! | 18h15-19h30<br>🚀 ENTREPRENEURS de A à Z          | 19h20-20h10<br>🎵 COUNTRY (Débutant+/Novice)    | 19h30-20h30<br>🥊 BOXE (13 ans +)             |                                    |                                 |
| 18h40-19h40<br>👤 ABDOS et FESSES de FER    | 18h30-19h30<br>🧘 YOGA PILATES                    | 19h50-20h50<br>🔥 PYIO 35 et mobilité dynamique |                                              |                                    |                                 |
| 19h50-20h50<br>👤 MOBILITÉ et STRETCHING    | 19h00-20h00<br>👤 ZUMBA                           | 20h10-21h00<br>🎵 COUNTRY (Novice/Inter.)       |                                              |                                    |                                 |
|                                            | 19h30-20h30<br>🧘 YOGA VARIÉ                      |                                                |                                              |                                    |                                 |

## INSCRIPTIONS SUR VOILÀ DÈS DIMANCHE LE 23 AOÛT À 9 :00

### 👤 ABDOS et FESSES de FER par Caroline Allaire

📅 14 sept → 14 déc. (13 séances) 💰 122\$ 📍 Salle des érables 👤 16 ans + Pas de cours : 12 oct.

📅 Lundi 🕒 18h40-19h40

Cours dynamique et énergique, axé sur le travail de tout le corps, particulièrement les abdominaux et les fessiers. Bougez, dépensez-vous et entraînez-vous avec BONHEUR! Bienfaits : cardio, force, endurance, tonus musculaire et perte de masse grasse.

### 🔪 ATELIERS d'ARTISANAT et CUISINE par le Cercle de fermières

📅 29 sept. → 1<sup>er</sup> déc. (10 séances) 💰 Sans frais 📍 Salles tournesol et municipale

📅 Mardi 🕒 15h00-16h30 👤 9 à 12 ans

Une partie des ateliers sera consacrée à la confection d'un sac réutilisable, à travers différentes techniques telles que la couture, la broderie et l'appliqué. L'autre partie sera dédiée à des ateliers culinaires, permettant de découvrir les étapes de base : couper, mesurer et préparer des recettes simples.

### 🎨 ATELIERS CRÉATIFS par la bibliothèque Archambault-Trépanier (Diane Truchon)

📅 24 sept. → 12 nov. (8 séances) 💰 82\$ 📍 Bibliothèque Archambault-Trépanier

📅 Jeudi 🕒 15h15-16h15 👤 5 à 7 ans 🕒 16h30-17h30 👤 8 à 12 ans

Viens créer, bricoler et t'amuser lors de nos ateliers créatifs aux thématiques variées. Une belle occasion de laisser libre cours à ton imagination et de réaliser des projets uniques !

**NOUVEAU** ● **BOSU et BALLON SUISSE** par Caroline Allaire

📅 16 sept → 16 déc. (14 séances) 💵 132\$ 📍 Salle des érables 👥 16 ans +

📅 Mercredi ⌚ 18h40-19h40

Un entraînement polyvalent qui combine sol, Bosu et ballon suisse pour solliciter les muscles stabilisateurs, développer l'équilibre, la proprioception, la force et le contrôle du mouvement. Selon les séances, le rythme pourra varier du travail dynamique et cardio à des exercices plus lents et exigeants. Un cours qui vous fera sortir de votre zone de confort tout en respectant votre rythme.

**NOUVEAU** ● **BOSU et SOL** par Caroline Allaire

📅 14 sept → 14 déc. (13 séances) 💵 122\$ 📍 Salle des érables 👥 16 ans + 📅 Lundi ⌚ 9h30-10h30

Une séance dynamique combinant Bosu et travail au sol pour renforcer le centre, les hanches et les jambes. Développez équilibre, proprioception, stabilité, coordination et cardio grâce à des exercices adaptés à votre niveau.

🥊 **BOXE** par T.O. Boxe (Ross Alexandre)

📅 17 sept. → 10 déc. (12 séances) 💵 300\$ 📍 Salle des érables

📅 Jeudi ⌚ 18h30-19h30 👥 7 à 12 ans ⌚ 19h30-20h30 👥 13 ans +

Excellent moyen de bouger, se dépasser et s'amuser ! La boxe développe la discipline, la confiance en soi, la condition cardiovasculaire et musculaire, tout en permettant de canaliser son énergie. Un entraînement sans contact ni combat adapté aux petits comme aux grands.

🏋️ **CROSS-TRAINING CARDIO** par Elyse

📅 15 sept. → 8 déc. (12 séances) 💵 120\$ 📍 Salle des érables

📅 Mardi ⌚ 6h30-7h30 👥 14 ans + 📅 Pas de cours: 13 oct.

Entraînement complet combinant intervalles cardio et renforcement musculaire, avec poids du corps, kettlebells, haltères, cordes et élastiques. Un travail fonctionnel sollicitant l'ensemble des groupes musculaires pour développer force, endurance, puissance et capacité cardiovasculaire.

🎭 **DANSE en LIGNE COUNTRY** par Country NT (Nathalie Toupin)

📅 23 sept. → 25 nov. (10 séances) 📍 Salle municipale 💵 70\$ 📅 Mercredi 👥 12 ans +

**Débutant** ⌚ 18h30-19h20

Ce cours permet de s'initier à la danse country et d'apprendre les pas et le vocabulaire des pas de base. S'adresse aux gens qui n'ont jamais dansé ou qui veulent danser dans la simplicité. Le cours est accessible à tous dans une ambiance amicale et décontractée.

**Débutant+/novice** ⌚ 19h20-20h10

Ce cours s'adresse à toute personne dont les bases de la danse country sont acquises. Vous serez initiés à des chorégraphies un peu plus complexes et variées qui vous apporteront un peu plus de défis.

**Novice/intermédiaire** ⌚ 20h10-21h00

Ce cours s'adresse à des danseurs aguerris pour apprendre des chorégraphies plus complexes. Nécessite de la révision / pratique en dehors des heures de cours.

🧵 **DENTELLE aux FUSEAUX** par Mireille Beauchemin

📅 14-28 sept, 19 oct, 2-16-30 nov, 14 déc. (7 séances) 💵 126\$ 📍 Salles tournesol

📅 Lundi ⌚ 15h00-16h30 👥 8 à 12 ans

Technique ancestrale qui consiste à croiser et à tourner les fuseaux afin de tisser un tissu ajouré qui deviendra une dentelle. Savoir compter jusqu'à 4 et connaître sa gauche et sa droite sont des atouts. Petits projets faciles et magnifiques.

**NOUVEAU** 🧡 **DANSE** par Studio Catharsis (Élodie Lussier)

📅 26 sept. → 5 déc. (10 séances) 📍 Salle des érables 💰 \$ 100\$ ① Pas de cours : 10 oct.

**Mini-bouge** 📅 Samedi ⌚ 9h00-9h45 👥 3 à 5 ans

Un cours ludique où les petits découvrent le plaisir de danser à travers la musique, le mouvement et l'imaginaire. On tourne, on explore le rythme et on apprend de petites chorégraphies adaptées à leur âge.

**Danse pop** 📅 Samedi ⌚ 9h50-10h50 👥 6 à 8 ans

Un cours dynamique pour découvrir différents mouvements de danse sur des musiques entraînantes et actuelles. Les jeunes développent leur rythme, leur coordination et leur expressivité tout en apprenant des chorégraphies accessibles et amusantes.

🚀 **ENTREPRENEURS de A à Z** par Saint-Marc en affaires

📅 13 oct. → 11 déc. (10 séances) 💰 \$ Sans frais 📍 Salles tournesol 📅 mardi ⌚ 18h15-19h30 👥 11 à 15 ans

INSCRIPTIONS : [saintmarcenaffaires@gmail.com](mailto:saintmarcenaffaires@gmail.com)

Parcours ludique destiné aux jeunes sur le sujet de l'entrepreneuriat. L'objectif est de leur permettre de passer de l'idée à la réalisation de leur projet en terminant la session par un marché de Noël. Animé et accompagné par des mentors ayant une expérience dans ce parcours.

🎯 **FITNESS SEMI-PRIVÉ** par Caroline Allaire

📅 18 sept → 18 déc. (14 séances) 💰 \$ 175\$ 📍 Salle des érables 👥 16 ans +

📅 Vendredi ⌚ 9h00-10h00

Programme personnalisé en petit groupe (6), adapté aux objectifs individuels. Une approche polyvalente qui permet de travailler le tonus, cardio, mobilité, musculation, souplesse, équilibre...en fonction de ce que vous souhaitez accomplir.

🧘 **MOBILITÉ et STRETCHING** par Caroline Allaire

📅 14 sept → 14 déc. (13 séances) 💰 \$ 122\$ 📍 Salle des érables 👥 16 ans + Pas de cours : 12 oct.

📅 Lundi ⌚ 19h50-20h50

Séance variée combinant mobilité articulaire, renforcement musculaire ciblé, travail du centre et étirements statiques. Un équilibre entre mouvement et engagement musculaire, favorisant la souplesse et la prévention des blessures.

🔥 **PIYO 35 et MOBILITÉ DYNAMIQUE** par Caroline Allaire

📅 16 sept → 16 déc. (14 séances) 💰 \$ 132\$ 📍 Salle des érables 👥 16 ans +

📅 Mercredi ⌚ 19h50-20h50

Entraînement énergique de 35 min. inspiré du Pilates, yoga et fitness au poids du corps. Mouvements fluides pour renforcer le corps, stimuler le cardio et développer force, coordination, souplesse et endurance. Suivi d'exercices de mobilité active pour améliorer force, contrôle et amplitude.

🧘 **SANTÉ STRETCHING** par Caroline Allaire

📅 14 sept → 14 déc. (13 séances) 📅 Lundi ⌚ 13h00-14h15 💰 \$ 147\$ ① Pas de cours : 12 oct.

📅 18 sept → 18 déc. (14 séances) 📅 Vendredi ⌚ 10h45-12h00 💰 \$ 158\$

📍 Salle des érables 👥 16 ans +

Un cours complet de 75 minutes, adapté à tous les âges et particulièrement apprécié des 60 ans et plus. La séance combine mise en mouvement, renforcement musculaire et cardiovasculaire, puis étirements et relaxation pour favoriser la souplesse et réduire les tensions. Si la météo le permet, certaines séances peuvent se dérouler à l'extérieur.

**NOUVEAU** 🗣️ **THÉÂTRE - À TOI DE JOUER!** par Studio Catharsis (Antoine Parent)

📅 28 sept. → 7 déc. (10 séances) 📍 Salle communautaire 💰 125\$ ⌚ Pas de cours : 12 oct.

📅 Lundi ⌚ 15h15-16h15 👤 8 à 12 ans

Monte sur scène et découvre le plaisir de jouer! À travers des jeux théâtraux, des improvisations et l'exploration de personnages, chaque jeune pourra choisir le personnage qu'il a vraiment envie d'incarner. À partir des choix du groupe, une courte pièce sera créée et montée au fil des semaines.

Un cours dynamique où chacun trouve sa place, développe son imagination et sa confiance et peut oser, créer, jouer... et surtout s'amuser!

🌿 **VIE ACTIVE** par Nicole Bouthillier

📅 9 sept. → 16 déc. (15 séances) 💰 Sans frais 📍 Salle municipale 📅 Mercredi ⌚ 9h45-11h15

Ce cours permet de vieillir activement en intégrant l'activité physique à la vie quotidienne, selon ses possibilités physiques. C'est une activité ZEN, au son d'une musique, avec explication des mouvements à effectuer, selon la capacité de chacun, et qui permet de socialiser dans une atmosphère détendue. Inscriptions auprès des loisirs (450) 584-2258 poste 4.

🧘 **YOGA** par Jézabel Parent

📅 15 sept. → 8 déc. (13 séances) 📍 Salle des érables 💰 115\$

📅 Mardi 👤 16 ans +

**NOUVEAU-Yoga sur chaise** ⌚ 14h30-15h30

Une pratique douce et accessible qui utilise la chaise comme soutien (assis ou debout) pour travailler la souplesse, la force, l'équilibre et la mobilité, selon les capacités de chacun. Des exercices de respiration, d'étirement, de renforcement léger et de relaxation complètent les séances.

**NOUVEAU-Yoga Pilates** ⌚ 18h30-19h30

Combinez respiration, mouvements fluides et renforcement musculaire pour améliorer la posture, la souplesse, l'équilibre et la force du tronc. Une approche douce avec une touche de pleine conscience pour favoriser la détente et réduire le stress.

**Yoga varié** ⌚ 19h30-20h30

Découvrez différentes approches du yoga, du doux au dynamique, adaptées aux besoins et capacités de chacun. Hatha, Vinyasa, Yin et yoga restaurateur seront explorés à travers des postures (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et des moments de relaxation pour améliorer souplesse, force, équilibre et bien-être.

👯 **ZUMBA** par Josée Bélisle

📅 15 sept. → 1er déc. (10 séances) 💰 90\$ 📍 Salle municipale ⌚ Pas de cours: 13 oct. / 10 nov.

**NOUVEL HORAIRE** 📅 Mardi ⌚ 19h00-20h00 👤 16 ans +

La Zumba combine des chorégraphies simples et dynamiques inspirées de différents styles latins et internationaux. Un entraînement cardiovasculaire énergisant où chacun bouge à son propre rythme, dans le plaisir et sans pression.

Pour assurer la tenue des cours à un tarif raisonnable, un nombre minimum de participants est requis. Les non-résidents sont donc admis au même tarif que les Saint-Marcois. Si un cours atteint sa capacité maximale, les Saint-Marcois seront priorités et les inscriptions des non-résidents remboursées.

Un paiement en deux versements est possible. Vous devrez alors communiquer avec le service des loisirs pour procéder à l'inscription. Le coût d'un cours peut varier d'une session à l'autre selon le nombre de cours, le nombre minimal de participants et la rémunération du professionnel.

Pour le moment, il n'est pas possible de louer le gymnase puisqu'il est en réfection. Vous serez avisés de sa réouverture par les canaux de communication habituels. Aucune activité n'est donc prévue dans le gymnase pour la session d'automne.