

Programmation Automne 2026

**Début des inscriptions
7 septembre 9h**



LOISIRS

Saint-Charles-de-Bellechasse



arena@saint-charles.ca / 418-887-3374

INSCRIPTIONS

À compter du 7 septembre 2026

EN LIGNE RENDEZ-VOUS SUR:
WWW.LOISIRS.SAINT-CHARLES.CA



Scannez-moi



- CLIQUEZ SUR PROGRAMMATION
- CLIQUEZ SUR LE LIEN SPORT-PLUS POUR INSCRIPTION

VOUS N'AVEZ PAS DE COMPTE SPORT-PLUS?

- CLIQUEZ SUR SE CONNECTER
- CLIQUEZ SUR CRÉER MON COMPTE ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS.

PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT VISA OU MASTERCARD .

POUR LES ACTIVITÉS IDENTIFIÉES DE FEUILLES
LES INSCRIPTIONS SE FONT AUPRÈS DU
PROFESSEUR OU DE L'ORGANISME.



= **nouveauté**

Cours 2-5 ans

Nom/responsable	Jour	Heure	Coût	Date
 Danse enfantine	Samedi	8h30 à 9h	97,75\$	26 sept.
		9h15 à 10h	97,75\$	au 28 nov.

Session 10 semaines

Salle Claude Marquis, Aréna

2-3 ans : 8h30 à 9h 4-5 ans : 9h15 à 10h



Maison
de la famille
de Bellechasse
et centre
de ressources
périnatales

Suivez leur programmation !

Ils viennent à St-Charles

Sous-sol de la mairie

www.mfbellechasse.org

 Gym-Mobile	Samedi	8h30 à 10h30	15\$	12 déc.
		incluant 2 professeurs	par enfant	

Nouveautés

Descriptions Cours 2-5 ans



Danse enfantine

Le cours de danse enfantine initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur. Celui-ci leur apprend de petites danses sous forme de jeux. Les jeunes apprennent aussi les mouvements de coordinations, la vitesse d'exécution, à travailler 2 par 2 et l'expression faciale. Les mouvements sont simples pour leur permettre de maîtriser leur corps. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'à ce stade ils apprendront une petite chorégraphie.



Grâce à notre Gym-Mobile, profitez d'une expérience sportive unique, que ce soit à domicile, lors d'une activité spéciale ou lors de vos événements. C'est l'option parfaite pour ceux qui souhaitent s'engager dans une activité physique amusante et enrichissante !

Cours 5-12 et 6-12 ans

Activités : 12 semaines

Activités : 10 semaines

Nom/responsable	Jour	Heure	Coût	Date
Dek hockey 5-8 ans Michel Roberge Jérémy Patry	Mardi	17h30 à 18h20	95\$	22 sept. au 9 déc.
Dek hockey 9-12 ans Michel Roberge Jérémy Patry	Mercredi	18h30 à 19h30	100\$	22 sept. au 9 déc.
Soccer 5-8 ans Nathan Auger Alexis Gingras	Jeudi	17h45 à 18h45	100\$	24 sept. au 10 déc.
Soccer 9-12 ans Aydan Bouchard	Jeudi	18h30 à 19h30	100\$	24 sept. au 10 déc.
 Gymnastique au sol 6 ans et +	Samedi	10h15 à 11h15	103,50\$ 10 semaines	17 oct. au 21 nov..

MOVE
Ecole de danse MOVE

Cours 7-12 ans

Nom/responsable	Jour	Heure	Coût	Dates
Perfectionnement hockey Andy Gagnon Alexandre Bellerive *7 à 12 ans	Lors des 4 pédagogiques	8h30 - 9h30 9h30 - 10h30	95\$	21 septembre 5 octobre 20 novembre 4 décembre

7 - 9ans : 8h30 à 9h30

10 - 12 ans : 9h30 à 10h30

5 jeunes pour 1 entraîneur

donc 10 jeunes par heure

Le coût est pour les 4 dates



*Hockey communautaire/ Dek hockey	Dimanche 1/2	9h30 à 11h00	100\$	13 sept. au 6 déc.
Olivier Ruel et autres parents				



Descriptions Cours jeunesse



Dek hockey 5-8 et 9-12 ans

Salle Claude Marquis (aréna)

Une activité récréative ouverte à tous permettant de développer les habiletés de dek hockey tout en favorisant le plaisir, l'esprit d'équipe et l'activité physique dans un environnement accueillant.



Soccer 5-8 ans

Salle Claude Marquis (aréna)

Soccer 9-12 ans

Gymnase école secondaire

Venez découvrir ou pratiquer le soccer dans une ambiance amicale et inclusive!

Ce cours s'adresse aux participants de tous les niveaux qui souhaitent développer leurs habiletés techniques, améliorer leur condition physique et prendre part à des jeux et des matchs, le tout dans un esprit de plaisir, de respect et de travail d'équipe.



Descriptions Cours jeunesse

Hockey Communautaire Bellechasse Nord

C'est



Jouer pour le plaisir

La SPORTIVITÉ

La CAMARADERIE

L'INCLUSIVITÉ

LE TOUT DANS LE RESPECT D'OÙ CHAQUE ENFANT PART !

Nouveauté

Le dimanche où il n'y a pas de hockey, proposition de faire du Dek hockey dans la salle Claude Marquis

En raison de la réservation de la Ringuette Bellechasse, de 1 dimanche sur 2



Nouveauté

Gymnastique au sol



Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse).

*** Un élève ne peut passer en Niveau 2 si il ou elle ne maîtrise pas les bases du niveau 1.



Descriptions Cours jeunesse



Nouveauté

Perfectionnement hockey



Ce cours de perfectionnement s'adresse aux jeunes joueurs qui souhaitent développer leurs habiletés sur glace dans un environnement dynamique et motivant. Encadrés par des adolescents évoluant à un bon niveau de hockey, les participants travailleront les techniques de patinage, le maniement de la rondelle, les passes, les tirs ainsi que les jeux de situation.

Grâce à leur proximité avec les jeunes, les entraîneurs adolescents deviennent des modèles inspirants et favorisent un apprentissage stimulant, tout en étant supervisés afin d'assurer un encadrement sécuritaire et de qualité. Une belle occasion de progresser tout en partageant la passion du hockey!



Cours 13 à 17 ans

[illegible]

Nouveautés

Descriptions Cours adolescents

Danse country



Au programme : les danses de l'heure, les hits country que les jeunes adorent, une ambiance dynamique, des chorégraphies amusantes et surtout...
énormément de plaisir.

Que tu sois débutant, novice ou que tu as de l'expérience en danse, tout le monde est le bienvenu. Nos cours sont conçus pour permettre aux jeunes d'apprendre à leur rythme, développer leur confiance, bouger avec leurs amis et découvrir la danse country dans un environnement positif, motivant et rempli d'énergie.



Atelier DIY

Créer ton bubble tea - 1 cours

Viens découvrir l'univers du Bubble Tea et crée une boisson qui te ressemble! Choisis ton thé, tes saveurs, tes toppings et invente une recette unique. Apprends les techniques de préparation, personnalise ton Bubble Tea et relève des défis amusants dans une ambiance conviviale. Une activité créative, gourmande et parfaite pour passer un bon moment entre amis!



Nouveautés

**Descriptions
Cours adolescents**

Atelier DIY

Mixologie mocktail - 1 cours

***15-17 ans**

Libère le mixologue qui sommeille en toi! Apprends à créer de délicieux mocktails colorés, pétillants et sans alcool à l'aide de fruits, sirops, jus et garnitures originales. Découvre les techniques de base, laisse parler ta créativité et réalise des boissons dignes des plus beaux cafés. Une activité amusante, rafraîchissante et parfaite pour impressionner tes amis!



Atelier

Initiation aux tricots

Découvrez les bases du tricot dans une ambiance conviviale et détendue. Apprenez à monter les mailles, réaliser les points de base et créer votre premier petit projet. Aucune expérience n'est nécessaire; tout le matériel est fourni (ou apportez le vôtre, selon l'atelier). Un cours parfait pour développer votre créativité et repartir avec une nouvelle passion!



Cours pour tous

Nom/responsable	Jour	Heure	Coût	Date
Danse country 	Mardi	19h15 à 21h15	120\$	15 sept.- 1er déc.

À noter :

19h15 à 20h15 : Débutants / 20h15 à 21h15 Intermédiaires

Session de 12 semaines
payable à la fois à la porte
ou

à la session auprès de l'école MG Danse country

Les enfants doivent être accompagnés d'un ou des parents
pour assister au cours.

Bouteille d'eau (recommandée)
Souliers

(changement obligatoire lors de l'arrivée de la neige)

arena@saint-charles.ca / 418-887-3374 p.1

Nouveautés

Descriptions Cours adultes

Initiation au tricot

Loge de la salle Claude Marquis

Découvrez les bases du tricot dans une ambiance conviviale et détendue. Apprenez à monter les mailles, réaliser les points de base et créer votre premier petit projet. Aucune expérience n'est nécessaire; tout le matériel est fourni (ou apportez le vôtre, selon l'atelier). Un cours parfait pour développer votre créativité et repartir avec une nouvelle passion!



TABATA

Salle Claude Marquis

Le Tabata est un entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) composé de 20 secondes d'effort intense suivies de 10 secondes de récupération, répétées pendant 4 minutes (8 cycles). Cette méthode permet d'améliorer rapidement l'endurance, la condition cardiovasculaire et le renforcement musculaire en un minimum de temps.

Apportez votre tapis et bouteille d'eau

Nouveauté

**Descriptions
Cours adultes**

Yoga mobilité

Salle Claude Marquis

Découvrez un cours axé sur la respiration, le relâchement musculaire et la mobilité. À l'aide de balles, de rouleaux et de sangles, vous apprendrez à diminuer les tensions, à améliorer votre amplitude de mouvement et à retrouver un corps plus souple et détendu. Un moment idéal pour prendre soin de vous, relâcher les tensions accumulées et repartir complètement revitalisée.

Apportez votre tapis, rouleau automasseur et bouteille d'eau



Retour

Cours de patins adultes

Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez gagner en aisance sur la glace, ce cours est conçu pour vous. Apprenez les techniques de base, améliorez votre équilibre, votre confiance et votre fluidité dans une ambiance conviviale et sans pression. Un excellent moyen de bouger, de vous dépasser et de profiter de l'hiver!

Activités adultes

Nom/responsable	Jour	Heure	Coût	Date
 Tai Chi 50 ans + Centre de vie Bellechasse	Mercredi 9h15 : Intermédiaires 10h15 : débutants	9h15 10h15	Voir organisme	30 oct. au 2 déc.
 Activités physiques 50 ans + Centre de vie Bellechasse	Jeudi	9h15 à 11h15	Voir organisme	10 sept. au 9 déc.
Pickleball pratique libre *d'autres plages peuvent s'ouvrir si besoin	Dimanche au vendredi	Voir description	70\$ R 80\$ NR	14 semaines début semaine du 13 sept.



Description

Plages horaires pickleball

Dimanche	13h à 15h	15h à 17h
-----------------	------------------	------------------

Lundi	13h à 15h	
--------------	------------------	--

Mardi	9h30 à 11h30	13h à 15h
--------------	---------------------	------------------

Mercredi	13h à 15h	15h à 17h
-----------------	------------------	------------------

Jeudi	13h à 15h	
--------------	------------------	--

Vendredi	9h30 à 11h30	13h à 15h
-----------------	---------------------	------------------

Maximum de 8 personnes par bloc

Autres cours

Club de patinage artistique

Début des
inscriptions
17 août 9h



CPA de Saint-Charles



cpasaint-charles12@hotmail.ca

.....



Éducation canine Cath & pattes

Catherine Lemieux

clemieux@cathetpattes.com



Cath&Pattes

.....



École de conduite Pointe-Lévy



École de conduite Pointe-Lévy

ecoledeconduitepointelevy.ca

418-833-5450

de la saison de glace septembre 2026



Horaire activités libres de glace

Patinage libre pour tous	Patinage libre pour adultes	Hockey libre 13 ans et +	Hockey libre 12 ans et -
Dimanche 11h à 12h20	Mardi 9h à 11h	Jeudi 16h à 16h40	Jeudi 16h40 à 17h20
Mardi 17h à 17h50	Patinage libre jeunes familles et garderies	Vendredi 14h à 15h20	Vendredi 15h30 à 16h20
Jeudi 17h30 à 18h20	Jeudi 8h30 à 10h30	Restez à l'affût de la page Facebook	 Loisirs de St-Charles

Tout au long de la saison, il peut y avoir des ajouts !

Veillez noter qu'il peut y avoir des annulations, notamment en raison de contraintes opérationnelles, de conditions particulières ou d'un changement à la programmation !

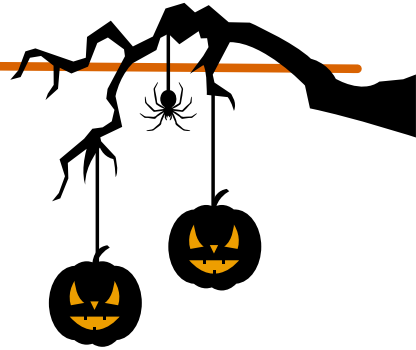
www.loisirs.saintcharles.ca

Événement de l'automne À ne pas manquer !

HALLOWEEN

30 octobre

Surveillez les informations, la date pourrait **peut-être** changer



Brunch des bénévoles



15 novembre

Marché de Noël de St-Charles

28-29 novembre



arena@saint-charles.ca / 418-887-3374 p.1

Événements de l'automne À ne pas manquer !



Surveillez le Facebook des loisirs et leurs pages respectives pour avoir les informations et horaire



Nouveautés à l'Aréna



Ça bouge aux loisirs, mais ailleurs aussi !



Bibliothèque Jacques-Labrie

**Suivez leur page Facebook
Ils y annoncent l'horaire, mais
aussi les activités.**

Elle se situe dans l'école primaire L'Étincelle, 2829 avenue Royale



Cercle des fermières de St-Charles

**Allez visiter leur site web pour les découvrir
www.fermieresstcharles.e-monsite.com**



**D'autres idées s'ajouteront à la programmation d'hiver !
Restez à l'affût !**

Bon automne à tous !