



loisirs  
Saint-Hugues

# Cours session automne 2021

## YOGA



**YOGA RÉGULIER** : mardi 19h30 à 21h00  
**YOGA DOUX** : mardi 10h00 à 11h30  
Début 14 septembre | session de 8 cours  
Coûts : 70\$ résidents | 75\$ non-résidents  
Lieu : Salle municipale (390 rue Notre-Dame)  
Enseignante : Suzanne Landry  
Informations: Loisirs de St-Hugues au  
450-794-2030\*7 ou [loisirs@st-hugues.com](mailto:loisirs@st-hugues.com)  
Inscriptions en ligne : [www.saint-hugues.com](http://www.saint-hugues.com)

## MAMANS ACTIVES DE ST-HUGUES

**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENTS AVEC BÉBÉ**  
Début 3 septembre | session de 16 cours  
Vendredi 15h00 à 10h30  
Coûts : 12\$/cours  
Lieu : Salle municipale (390 rue Notre-Dame)  
Entraîneur : Mélanie Beauregard,  
Kinésiologue  
Informations et inscriptions :  
[melanie.beauregard@hotmail.com](mailto:melanie.beauregard@hotmail.com)  
450-775-6511

**Annulé**

## TABATA ET CIE

**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES**  
Début 2 septembre | session de 16 cours  
Coûts : 12\$/cours  
Jeudi de 17h45 à 19h00  
Lieu : Salle municipale (390 rue Notre-Dame)  
Entraîneur : Mélanie Beauregard,  
Kinésiologue  
Informations et inscriptions :  
[melanie.beauregard@hotmail.com](mailto:melanie.beauregard@hotmail.com)

**Annulé**

## CARDIO PLEIN AIR

**Cardio-Musculation Express** • Entraînement global  
Bienfaits et bien-être garantis  
Lundi 18h30 19h15 dès le 13 septembre  
(Essai gratuit) Lundi 6 septembre 18h30  
**Cardio-F.I.T.** • Haute intensité  
Soif d'intensité, peu de temps  
Mardi 15h45 à 16h15 dès le 14 septembre  
(Essai gratuit) Mardi 7 septembre 15h45

**Plein Air Zen** • Dans la même famille que le yoga  
Empruntez la zen attitude  
Mercredi 18h30 à 19h30 dès le 15 septembre  
(Essai gratuit) Mercredi 1<sup>er</sup> et 8 septembre 18h30  
Matériel requis : tapis de sol.

Lieu : Parc Ramezay  
Informations et inscriptions : 450 794-2087 ou  
[sthyacinthe@cardiopleinair.ca](mailto:sthyacinthe@cardiopleinair.ca)  
Coûts :

- 1 séance /semaine 180\$ + taxes
- 2 séances/semaine 233\$ + taxes
- 3 séances /semaine 332\$ + taxes

À Saint-Hugues,  
Ça bouge!

# Cours enfants session automne

## HOCKEY-BALLE 5 ans et +

Début 16 septembre | session de 8 entraînements  
Jeudi : + petits 18h00 à 18h45  
+ grands 18h50 à 19h50  
Coûts: 20\$ résidents / 25\$ non-résidents  
Lieu : Gymnase de l'école  
(155, rue du Couvent)  
Entraîneur bénévole Raphaël Plante  
Matériel requis : bâton, casque avec grille  
Informations: Loisirs de St-Hugues au  
450-794-2030\*7 ou [loisirs@st-hugues.com](mailto:loisirs@st-hugues.com)  
Inscriptions en ligne : [www.saint-hugues.com](http://www.saint-hugues.com)

## DANSE HIP HOP 6 ans et +

Début 7 septembre | session de 10 cours  
Mardi de 18h00 à 19h00  
Coûts : 130\$/ 10 cours  
Lieu : Salle municipale (390 rue Notre-Dame)  
Entraîneur : Debbie Desmarais  
Informations et inscriptions : 450-501-8624

## GYMNASTIQUE 5 ans et +

Début le 15 septembre | session de 10 cours  
Mercredi : horaire à confirmer selon nombre d'inscriptions.  
Coûts : 90\$ /enfant  
Lieu : Gymnase de l'école  
(155 rue du Couvent)  
Entraîneur : Kelly-Ann Fluet  
Informations: Loisirs de St-Hugues au  
450-794-2030\*7 ou [loisirs@st-hugues.com](mailto:loisirs@st-hugues.com)  
Inscriptions en ligne : [www.saint-hugues.com](http://www.saint-hugues.com)

**Complet**

# Organismes et Services à la population



## CUISINES COLLECTIVES



### CUISINER DE BONS REPAS À FAIBLES COÛTS

Horaire à confirmer  
Lieu : salle municipale (390, rue Notre-Dame)  
Inscriptions et informations : 450-261-1110 ou  
[c.vanier@lamoissonmaskoutaine.qc.ca](mailto:c.vanier@lamoissonmaskoutaine.qc.ca)

## BIBLIOTHÈQUE

### HORAIRE D'AUTOMNE

- **Lundi** 17h30 à 19h30
- **Mardi** 19h00 à 21h00
- **Samedi** 10h00 à 12h00

## FADOQ



### SOIRÉES DANSANTES

Le deuxième samedi du mois

**Annulées jusqu'à nouvel ordre  
dû aux consignes sanitaires**

## CERCLE DES FERMÈRES



### ATELIERS TOUS LES MERCREDIS 19H00

Journée portes ouvertes : 8 septembre à 19h00  
Lieu : Centre Martin Pelletier (207, rue St-Germain)  
Informations Annie Lawrence : 450-794-2459 ou  
[fermieresainthugues@gmail.com](mailto:fermieresainthugues@gmail.com)