



Automne-Hiver 2022-2023

# Guide

# Sports, loisirs et culture

**Pour information**

**(418) 672-4765, poste 2228 ou 2240**

---

# Complexe Socio-Culturel

## Bibliothèque municipale

Mardi de 13 h à 15 h et de 18 h 30 à 20 h 30

Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

Samedi de 10 h à 11 h 30

Information : Carole Gagné (418) 672-4765, poste 2242

## Centre Mot à Mot

Mardi au jeudi de 8 h à 11 h et de 13 h à 16 h

Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

Début : 20 septembre 2022 au 22 décembre 2022

Information : Martine Perron (418) 673-6733

## Corps de cadets # 2572

Jeudi de 18 h à 21 h

Début : 8 septembre 2022

Information : René Tremblay (581) 234-4109

156, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9

# Complexe Socio-Culturel (suite)

## Cours d'espagnol

Horaire : À déterminer

Début : Octobre 2022

Information : Nadine Tremblay (418) 590-3274  
ou Ronnie Méndez (438) 403-0745



## Crossfit

Cours supervisé qui permet de développer des aptitudes physiques via la formule du Crossfit. Force, souplesse, cardio, technique, perte de poids et bien d'autres défis vous attendent.

Horaire : Mardi et jeudi de 17 h à 18 h ou 18 h à 19 h

Début : 20 septembre 2022

Information : Yves-Éric Pilote (418) 815-2246  
ou [ypilote@crossfitjonq.com](mailto:ypilote@crossfitjonq.com)

Adulte et adolescent (13 ans et +)

---

156, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9



# Complexe Socio-Culturel (suite)

## Danse country

Professeure Linda Gagnon

Lundi de 19 h à 20 h (débutant) – 20 h à 21 h  
(intermédiaire et avancé)

Début : 19 septembre 2022

Information : (418) 347-3530

Adultes et enfants (12 ans et +)



156, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9

# Complexe Socio-Culturel (suite)

## FADOQ de Saint-Ambroise

Début des activités : 7 septembre 2021

Activités – 13h00 à 16h00

Lundi : Dards

Mardi : Cartes

Mercredi : Sacs de sable

Jeudi : Baseball poches

Information : LucilleTurcotte (418) 672-2596

## Gymnastique

Classy Athlétik Sport - cours 6 ans et +

Mercredi de 18 h 50 à 19 h 30

Début : À confirmer

Information : Andrée-Ann Fortin

(418) 321-3223



---

156, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9

# Complexe Socio-Culturel (suite)

## Maison de jeunes l'Antidote

Du lundi au vendredi de 18 h à 21 h

Début : 6 septembre 2022

Information : (418) 672-4765, poste 2240

Facebook : Maison des jeunes l'Antidote de St-Ambroise

## Tai-Chi

Professeur Bertrand Simard

Lundi et mercredi de 9 h à 10 h

Début : À confirmer

Information : (418) 672-4765, poste 2228

## Vie active (programme d'activités physiques)

Mardi et jeudi de 9 h à 10 h

Début : 27 septembre 2022

Information : Lorraine Thériault (418) 672-2117

---

156, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9

# Complexe Socio-Culturel (ajout de cours et activités)

## Folklore

Activité de danse et de musique folklorique

Début : 24 septembre, 8 octobre, 12 novembre et  
10 décembre à 13 h

Information : Bruno Girard (418) 590-0521

## Session de Power-Yoga

Début : 19 septembre 2022 au 19 décembre 2022  
de 16 h 30 à 17 h 30

Information : Valérie Boudreault

Facebook : <https://www.facebook.com/kinvaloche/>

Inscription :

<http://www.wixevents.com/viewEvent/v2/49bd83bb-gd87-44ab-ad38-0cfcc631026c/28d89616-6c5f-4e38-92c1-e7254570633d>

---

156, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9

# Aréna Marcel Claveau

## Hockey libre

Mardi et jeudi de 16 h à 17 h

Début : 20 septembre 2022

Coûts : 2 \$ par enfant (17 ans et moins) et 4 \$ par adulte

Information : (418) 672-4765, poste 2228 ou (418) 672-4020

## Hockey mineur de Saint-Ambroise / Falardeau

Horaire à déterminer selon les équipes

Début : 18 septembre 2022

Coûts : À déterminer

Information : (418) 557-1222 ou monarque-ahmsaf@hotmail.com

Facebook : Monarques St-Ambroise Falardeau

Inscription : Les inscriptions peuvent se faire en ligne au [www.ahmsaf.com](http://www.ahmsaf.com)

---

188, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9



# Aréna Marcel Claveau (suite)

## Patinage artistique

Le Patin d'or

Lundi, mardi, vendredi ou dimanche selon le groupe

Début : 19 septembre 2022

Coûts : À déterminer

Information : Audrey Gagné (418) 818-4399

## Patinage libre

Lundi et mercredi de 16 h à 17 h

Samedi de 19 h à 20 h

Dimanche de 13 h à 14 h

Début : 18 septembre 2022

Gratuit pour tous

Information : 418 672-4765, poste 2228

ou 418 672-4020



---

188, rue Gaudreault, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2J9

# Entreprises, organismes et groupe sociaux

## Académie de Taekwon do Karaté Guy Chiasson

Cours initiation 5-6 ans – possibilité de cours  
parents-enfants et cours réguliers 7 ans et +  
Taekwon do Karaté et Aérobie-kickboxing

Maître : Guy Chiasson

Horaire variable selon les groupes

Début : 5 septembre 2022

Endroit : 4, rue du Pont Ouest

Information : 418 290-7412 / [guytkdx@hotmail.ca](mailto:guytkdx@hotmail.ca)

Facebook : académie taekwon do karate gc

## AFEAS Saint-Ambroise



Information : Sylvie Harvey (418) 672-2800

## Association pour personnes handicapées ABCS

Information : Nicole Dufour (418) 672-2511



# Entreprises, organismes et groupe sociaux (suite)

## Atelier Bricole-Art

Ateliers session automne et de Noël

Adresse : 625, rang Ouest

Information : Maryse Dufour (418) 672-1940

## Centre d'entraînement (Gym)



Centre de physiothérapie et d'entraînement de Saint-Ambroise

Ouvert du lundi au dimanche de 5 h à 23 h

Adresse : 469, rue Simard

Information : (418) 672-2904

ou physio-gym@hotmail.com

## Centre du Mieux-Vivre



Information : Diane Tétreault (418) 672-4143

# Entreprises, organismes et groupe sociaux (suite)



## Chevaliers de Colomb de Saint-Ambroise

Information : Julien Savard (418) 812-5243

## Club Optimiste de Saint-Ambroise

Information : Joanie Leclerc (418) 720-0368



## Garde paroissiale

Information : Anne Girard (418) 690-6351

## Location des salles

Pour réserver : (418) 672-4765, poste 2228  
[loisirs@st-ambroise.qc.ca](mailto:loisirs@st-ambroise.qc.ca)