

# LOISIRS AUTOMNE 2020

DES ACTIVITÉS POUR TOUS  
ET POUR TOUS LES GOÛTS!



## K É N O

Début des inscriptions en ligne :  
**AUTOMNE** le 28 septembre à 8 h



### ACTIVITÉ ARTISTIQUE

Peinture à l'huile et acrylique\*

### MUSIQUE

Batterie  
Chant  
Guitare\*  
Piano\*  
Ukulélé\*

### BIEN-ÊTRE

Qì Gong  
Tai-chi-chuan  
Yoga (thèmes choisis)  
Yoga et zen  
Hatha yoga  
Yogalates

### SPORT

Escrime (débutant et intermédiaire)

### DES LOISIRS DE QUALITÉ AVEC KÉNO

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures a confié la gestion des activités de loisirs à Kéno. La programmation des loisirs est disponible en ligne seulement. Pour consulter la programmation et les modalités d'inscription, rendez-vous au [vsad.ca/loisirs](https://vsad.ca/loisirs).

\* Cours disponible en vidéoconférence

\*\* Cours offert uniquement en vidéoconférence

### ATELIERS PARENTS-ENFANTS\*\*

Je me garde seul  
La fratrie, une histoire de cœur **nouveauté**

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50+

100% Souplesse  
Abdos, fesses, cuisses **nouveauté**  
Conditionnement sur musique  
Pilates  
Stretching et tonus

### ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

**Un nouveau collaborateur et une nouvelle offre de cours !**

Bootcamp  
Circuit cardio-muscu  
HIIT  
Stretch-Fit  
Stretching et tonus douceur

