ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AMOS 2024

VILLE D'AMOS

ACTIVITÉ	CONTACT	COORDONNÉES	DESCRIPTION
Arts martiaux			
Club de Karaté Do	Kent Ouellet	819 724-2170 karatedolacorne@hotmail.com Facebook : Karaté Kent Ouellet	Karaté Shotokan 4 à 7 ans / 8 ans et +
École de karaté Thériault	Jessica Thériault	819 732-5086 jessicatheriault19@hotmail.com	Karaté Shotokan
Athlétisme			
Piste d'athlétisme et de cross-country			À proximité de l'école secondaire d'Amos (Pavillons La Forêt et Calypso)
Badminton			
Badminton libre	Rémi Lessard	819 732-9008 remi.lessard@amos.quebec	Pavillon La Forêt (mardis et jeudis) École Christ-Roi (lundis et mercredis)
Baignade			
Bains libres (familiaux, adultes, parents-enfants)	Rémi Lessard	819 732-9008 remi.lessard@amos.quebec	Pour tous
Plage municipale	Sophie-Anne Faucher	819 732-2781 sophie-anne.faucher@amos.quebec	Plage municipale du lac Beauchamp (Pour tous)
Balle lente			
Ligue de balle lente Mixte	Jacques Blouin	819 444-9361 asterre@hotmail.com	
Baseball / balle-molle			
Association du baseball mineur d'Amos (ABMA)	Patrick St-Jacques	819 444-8200 819 954-2002 (juin à sept) Facebook : Baseball mineur d'Amos amosbaseball@outlook.com	Lundi au jeudi, de mi-mai au début septembre 4 à 21 ans
Basketball			
Mini-basket du Kodiak	Christian Deshaies	819 443-2825 kodiakbball@hotmail.com	5 à 11 ans
Boxe			
Club de boxe Chez Paulo	Paul Rivest	819 443-6885 clubboxeabitemis1946@hotmail.com	Ouvert du lundi au vendredi de 15 h à 21 h, au 471, 1re Rue Ouest, 6 ans et +
Camps d'été			
Camps ados (Explorateurs U-15)	Ghislain Doyon	819 732-2781 ghislain.doyon@amos.quebec	10 à 15 ans
Camps de gymnastique d'été	Ghislain Doyon	819 732-2781 ghislain.doyon@amos.quebec	3 à 14 ans
Camps de jour	Valérie Castonguay	819 732-6541 valerie.castonguay@amos.quebec	Maternelle 4 ans complétée, jusqu'à 11 ans
Chasse et pêche			
Club de chasse et pêche d'Amos	Steve Tardif	819 732-4616 slednecks19@hotmail.com	Champ de tir: armes longues et pigeons d'argile pour 12 ans et +

ACTIVITÉ	CONTACT	COORDONNÉES	DESCRIPTION
Cheerleading			
Mini-Cheer Kodiak	Karine Nolet	Karine.nolet@csharricana.qc.ca Facebook: Club de cheerleading kodiak	Cheerleading
Conditionnement physique			
Appareils d'exercices extérieurs	Ghislain Doyon	819 732-2781 ghislain.doyon@amos.quebec	Parc Brunet
Impact Fitness Amos	Kate Doyon	819 732-2626 kate.impactfitnessamos@hotmail.com www.impactfitnessamos.com Facebook: Intense-cité	Salle de sport Centre de remise en forme Vente de suppléments
Intense-Cité		819 444-6441 intense-cite@outlook.com	Entraînement de type « crossfit »
Kate Doyon Fitness	Kate Doyon	Kd.nutrition@hotmail.com www.katedoyonfitness.com	Programme d'entraînement personnalisé Challenges de remise en forme Entraînements en groupe
Kinésiologue Geneviève Ouellet	Geneviève Ouellet	819 727-3700 gokinesiologue@gmail.com www.genevieveouellet.ca	Cours de groupe, marche en forêt, mouvement zen, suivis individualisés
Léonie Ménard, Kinésiologue	Léonie Ménard	819 218-9886 Facebook : Léonie Ménard kinésiologue-spécialisée en exercices thérapeutiques	Spécialiste en exercices thérapeutiques
O Gym studio d'entraînement familial	Nathalie Dessureault	819 732-7926 info@ogymamos.com www.ogymamos.com	Centre de remise en forme, entraînement musculaire et cardio-vasculaire, cours de groupe
Salle de conditionnement physique (polyvalente)	Rémi Lessard	819 732-9008 remi.lessard@amos.quebec	Pavillon La Forêt
Vie Active Station 55 +	Sylvie Turcotte	819 727-5555 travailmilieuaines@gmail.com 102, avenue de la Gare	Exercices adaptés selon votre condition physique. Tous les mardis et jeudis à 10 h pour les 55 ans et plus
Curling			
Club de curling d'Amos	Guy Simard	819 732-6272 clubcurlingamos@hotmail.com www.clubcurlingamos.com Facebook: Club de curling d'Amos	6 ans et plus
Cyclisme			
Club cycliste d'Amos	Pascal Sayeur	819 444-7760 pascal@kwamos.com Facebook: Club cycliste d'Amos	Vélo de route, location de vélos disponible 8 à 16 ans
Pur Vélo Centre Haute Performance	David Bernard	819 734-7897 Facebook : Pur Vélo Centre Haute Performance	Entraînement sur vélo, cours de groupe
Danse			
École de danse NC, active depuis 10 ans.	Nancy Corriveau	819 442-1859 corriveaunancy6@gmail.com	Cours de danse en ligne : niveau ultra-débutant à intermédiaire. Le tout dans le plaisir, pour ceux qui veulent socialiser, bouger tout en s'amusant.
La Cité de la danse	Catherine Dunn	819 824-5450 www.lacitedeladanse.com info@lacitedeladanse.com Facebook : La cité de la danse	Cours de danse volet loisir, 3 à 16 ans, 17 ans et plus, adulte 25 à 50 ans et plus. Style : contemporain, ballet, hip-hop, jazz, danse créative, initiation à la danse, zumba et salsa en couple .

ACTIVITÉ	CONTACT	COORDONNÉES	DESCRIPTION
Dek Hockey			
Dek Hockey	Ghislain Doyon	819 732-2781 Ghislain.doyon@amos.quebec	Ligue ou pratique libre
Développement moteur			
Circuit spatial	Sophie-Anne Faucher	819 732-2781 sophie-anne.faucher@amos.quebec	Circuit favorisant le développement moteur Enfants 1 à 4 ans
Escalade			
Club Le Rappel du Nord (Escalade) – Secteur Amos		rappeldunord@gmail.com Facebook : Club d'escalade Le Rappel du Nord - Amos	Doit avoir minimum 5 ans pour grimper. Tout groupe d'âge accepté. Possibilité de faire de l'escalade en moulinette ou en bloc. Possibilité de recevoir des formations. Prêt de matériel offert. Ouvert du mois de septembre au mois de mai. Fermé pendant la saison estivale. Tous les mardis de 19 h 30 à 22 h (Palestre de l'école secondaire- pavillon La Forêt).
Fat Bike			
Camp Dudemaine			Piste de 12 km pour Fat Bike
Mont-Vidéo Barraute	Christine Martineau	819 734-3193 www.montvideo.ca Facebook : Mont-Vidéo linda.poulin@montvideo.c a	Location et piste de 15 km pour Fat Bike
Glissades			
Agora naturelle	Ghislain Doyon	819 732-2781 ghislain.doyon@amos.quebec	Glissades hivernales
Camp Dudemaine		819 732-8453	Glissades hivernales
Golf			
Club de golf l'Oiselet d'Amos	Jean-François Ayotte	819 732-5587 oiselet@cableamos.co mwww.golfamos.com Facebook : Club de golf l'Oiselet d'Amos	9 trous, champ de pratique, mini-parcours gratuit pour pratique et initiation. Droit de jeu gratuit et prêt de bâtons pour les 14 anset moins expérimenté ou accompagné d'un adulte.
Gymnases			
Écoles (Gymnases)	Rémi Lessard	819 732-9008 remi.lessard@amos.quebec	École Secondaire (Pavillon La Calypso, pavillon La Forêt), École Ste-Thérèse, École Christ-Roy
Maison des jeunes (Gymnase)		819 732-0584 maisondesjeunesamos@gmail.com	Gymnase
Gymnastique			
Club de gymnastique KODIAK	Sophie Lemay	819 732-3221 (poste 3386) gymrecreativekodiak@outlook.com Facebook : Club de gymnastique Kodiak	3 à 17 ans
Hockey			
Association du hockey mineur d'Amos	Joane Savoie	819 732-2168 819 442-0847 hockeymineur.amos@cableamos.com	4 à 17 ans

ACTIVITÉ	CONTACT	COORDONNÉES	DESCRIPTION
Hockey cosom			
Hockey cosom	Jacques Blouin	819 444-9361 asterre@hotmail.com	
Hockey / Patinage			
Réservation de glace Patinage libre	Valérie St-Germain	819 732-2781 valerie.st-germain@amos.quebec	Complexe sportif Desjardins
Marche et course			
Groupe de marche	Marie-Josée Bastien	819 732-3271 (poste 4305) mariejosee_bastien@ssss.gouv.qc.ca	Piste intérieur Complexe sportif Desjardins
Piste intérieure du complexe sportif	Ghislain Doyon	819 732-2781 ghislain.doyon@amos.quebec	Piste de 250 mètres pavillon Paul-Carrière Vestiaires et douches disponibles
Piste d'athlétisme			À l'arrière du pavillon La Forêt
Piste multifonctionnelle			À l'arrière de la pavillon La Forêt, en pleine nature. Surface en criblure de pierre
Natation			
Aquadulte	Sophie-Anne Faucher	819 732-2781 sophie-anne.faucher@amos.quebec	Cours de natation pour adultes
Aquaforme aîné Clair foyer	Francisca Levasseur	819 727-6668 french008@hotmail.com	65 ans et plus
Aquaforme Aquajogging longueurs supervisées	Sophie-Anne Faucher	819 732-2781 sophie-anne.faucher@amos.quebec	Entraînement aquatique
Club de natation Aquamos	Andréanne Gauthier	registraire.aquamos@yahoo.com www.aquamos.ca Facebook : Club de natation Aquamos	5 à 20 ans
Cours de natation enfants/adultes	Sophie-Anne Faucher	819 732-2781 sophie-anne.faucher@amos.quebec	Piscine de l'école secondaire, pavillon La Forêt et piscine de Clair Foyer
Patinage			
Patinage libre et patinoires extérieures	Valérie St-Germain	819 732-2781 valerie.st-germain@amos.quebec	Complexe sportif Desjardins et patinoires extérieures
Patinage artistique			
Club de patinage artistique d'Amos	Marie-Pier Tremblay Anahée Carreau	819 732-5802 www.cpaamos.ca president@cpaamos.ca	3 à 17 ans
Pistes cyclables et voies actives			
Pistes cyclables et voies actives	Bernard Blais	819 732-6541 bernard.blais@amos.quebec	
Pump Track			
Pump Track	Ghislain Doyon	819 732-2781 ghislain.doyon@amos.quebec	Piste de pump track face au Complexe sportif Desjardins (Quartier des jeunes)
Quilles			
542 Petites quilles Amos	Nuong Jutras Sylvie Morissette	819 732-7756 Facebook : Petites quilles Amos sylmoris7@hotmail.com	Petites quilles
Ligue de quilles junior d'Amos	Mario Inkel	819 218-9075 mainkel@gmail.com	

ACTIVITÉ	CONTACT	COORDONNÉES	DESCRIPTION
Salle de quilles Amos 2008		819 732-4258 Facebook : Salle de quilles Amos 2008	Grosses quilles
Rouli-roulant			
Parc de rouli-roulant	Ghislain Doyon	819 732-2781 ghislain.doyon@amos.quebec	Parc de rouli-roulant face au Complexe sportif Desjardins (Quartier des jeunes)
Sacs de sable			
Ligue de sacs de sable	Nicole Racicot	819 732-9498	16 ans et plus
Ski alpin			
Mont-Vidéo Barraute	Christine Martinea u	819 734-3193 (poste 224) www.montvideo.ca info@montvideo.ca Facebook : Mont-Vidéo	Ski alpin, ski de fond, raquette, patinoire, camps d'été, plage, randonnées pédestres, vélo de montagne, Fat Bike, hébertisme
Ski de fond			
Club de ski de fond d'Amos	Clément Bérubé	819 444-8023 (cell) 819 732-8453 Camp Dudemaine (hiver) www.skidefondamos.com cberube@cableamos.com	Ski de fond, ski de patin, raquette, glissade, Fat Bike
Soccer			
Club de soccer senior d'Amos	Andrew Martin	Facebook : Club de soccer senior d'Amos	18 ans et plus
Club de soccer mineur d'Amos	Marilyne Bouchard	barrageamos@gmail.com	Entraînements extérieurs l'été et Futsal en gymnase l'hiver. Équipes masculines et féminines. Matchs régionaux. 4 à 17 ans
Tennis			
Club de tennis La Volée	Philippe Jr. Vallières	819 732-3588 (été seulement) philippejr@icloud.com	Période estivale (7 jours) 9 h à 22 h Période scolaire (sur semaine) 16 h à 22 h
Tir à l'arc			
Club des archers d'Amos	Alexandre Dupuis	819 218-2044 gestion.dupuis@gmail.com Facebook: Club des archers d'Amos	Initiation 6 ans et plus
Ultimate Frisbee			
Ultimate Frisbee	Marie-Michelle Boucher	info@amosultimate.ca	Ultimate frisbee
Vélo de montagne			
Club de vélo de montagne Vélo-XTRM	Alexandre Grenier	www.veloxtrmamos.com xtrm_amos@outlook.com Facebook : Club Vélo-XTRM Amos	S'adresse aux cyclistes de 6 ans et plus désirant développer leurs compétences et participer à des compétitions de vélo de montagne. Le Club offre un volet récréatif pour les gens qui veulent uniquement profiter des sentiers.
Volleyball			
Ligue de volleyball (lundi soir)	Denis St-Pierre	819 442-1356 st_pierre.denis@outlook.com	Volleyball social mixte

ACTIVITÉ	CONTACT	COORDONNÉES	DESCRIPTION
Yoga			
Centre Namasté	Stéphanie Lachance	819 442-2489 stepnaniesaida@hotmail.com centredesantenamaste.com Facebook : Centre de santé Namasté	Yoga Pranaflow vinyasa énergétique. Débutant et intermédiaire. Cours de SUP yoga et initiation au paddleboard. Retraite de yoga thématique.
Espace Naad	Hari Colibri et Julie Allard	www.naadflow.com info@naadflow.com	Yoga multi styles: Hatha, yin, kundalini, yoga sur chaise, méditation, stretching, pilates, respiration, fit flow. Cours de groupes et privés sur mesure; du plus athlétique au plus restauratif. Adaptable à tous les niveaux. Ateliers variés. Formation yoga 200 h.
Om Gaya Studio de yoga	Lucie Poirier	819 732-0975 www.omgaya.com omgayayoga@hotmail.com	Yoga débutant, intermédiaire et Power Yoga

DEMEUREZ ACTIF

beau temps, mauvais temps

Venez marcher et courir

Venez marcher et courir
sur la piste intérieure
du Complexe sportif
Desjardins d'Amos

Mezzanine du pavillon Paul-Carrière

Accessible aux heures d'ouverture
du Complexe sportif Desjardins.
(Excepté lors de la tenue d'activités payantes)

Vestiaires et douches
disponibles sur place

Pour information : 819 732-2781

Sport scolaire

MOUVEMENT KODIAK

- Athlétisme
- Badminton
- Basketball
- Cheerleading
- Cross country
- Gymnastique
- Ultimate Frisbee
- Volleyball

Pour les 9 à 17 ans

Caroline Roy • 819 732-3221 (poste 3347)