ser co vie

BIEN PLUS QU'UN MILIEU DE VIE



Programmation Hiver 2027



Des activités sportives, culturelles et artistiques pour les 50 ans et plus!

Dates de la session :
11 janvier au 2 avril
Congé le 29 mars

Inscription à compter du 3 décembre dès 8h30



Réservez votre place!

300, rue du Conseil, Sherbrooke QC J1G 1J4

819 565-1066

sercovie.org

Modalités administratives

Carte de membre

Valide pour 4 sessions consécutives à partir de la période d'achat.
La carte de membre de Sercovie est obligatoire pour participer aux différentes activités.
La carte de membre est **NON remboursable.**

20 $	30 $
Résident de Sherbrooke	Non-résident de Sherbrooke



Politique de remboursement

Avant le début des cours :

- Plus de 48 heures avant le début des cours : remboursement complet.
- Moins de 48 heures avant le début des cours : 10 % de frais administratifs.

Après le début des cours :

- Le remboursement est calculé au prorata des semaines restantes de l'activité, à partir de la date de réception du formulaire de résiliation, moins 10 % de frais administratifs.
- Aucun remboursement après la fin de la session.

Conditions générales :

- Le remboursement est calculé à partir de la date de réception de la demande de résiliation.*
- Aucun remboursement ni crédit ne sera accordé pour les cours manqués (absences).
- Les frais de matériel ne sont pas remboursables.

Exceptions :

- Les activités ponctuelles (conférences, ateliers, sorties et activités d'une journée) **ne sont pas** remboursables.

* Le formulaire de résiliation est disponible sur le site internet et au secrétariat du centre d'activités.

Stationnement

Notez que votre permis n'est valide que durant votre période active à Sercovie et ne vous garantit pas nécessairement une place. Le principe du premier arrivé premier servi sera appliqué.

Merci de votre collaboration.

Nouveautés

Ateliers préparatoires à une opération à la hanche

Destiné aux personnes en attente d'opération pour une prothèse totale de hanche (PTH). Ce cours ce veut progressif en proposant des exercices spécifiques et adaptés de mobilité, de renforcement, de flexibilité, de cardiovasculaires ainsi que des capsules théoriques touchant l'opération.
Critère d'admissibilité : Être inscrit sur une liste d'attente pour une chirurgie de la hanche (les proches aidants peuvent aussi s'inscrire au cours)
Mercredi 14 h 05 à 15 h 05 — 20 janvier au 31 mars — Coût : 65 $*
*Carte de membre incluse dans le coût

Cercle d'écriture sensationelle : "La Nouvelle"

Vous rêvez d'écrire une histoire qui captive dès la première page ? Au fil de 12 semaines, je vous propose de découvrir tous les rouages de l'écriture d'une nouvelle, un récit court, mais riche en défis. Ensemble, nous explorerons le choix de l'histoire, la création des personnages, le vocabulaire, le rythme narratif et les techniques de révision. À la fin de l'atelier, vous aurez écrit une "Nouvelle" que vous auriez eu envie de lire vous-même. Comme le souligne Bernard Werber : « Avec la nouvelle, on ne peut pas tricher ». Venez découvrir pourquoi!
Jeudi 13 h à 15 h — 14 janvier au 1 avril — Coût : 116 $

Diabete Actif

Cours progressif et éducatif, proposant des capsules informatives touchant le diabète ainsi que des exercices visant à rehausser et maintenir la santé cardiovasculaire, à développer la force et l'endurance musculaire.
Vendredi 10 h 45 à 11 h 40 — 15 janvier au 2 avril — Coût : *Gratuit

L'histoire des Cantons de l'Est, de la préhistoire aux années 1960, en collaboration avec UTA

Les Cantons-de-l'Est sont connus aujourd'hui pour leurs paysages magnifiques de rivières, de lacs et de montagnes. Habité depuis près de 12 000 ans, ce territoire fait office d'exception dans l'histoire du Québec et garde encore les traces de son héritage unique d'origine américaine et britannique. Ce cours suit l'histoire de cette région au parcours riche et fascinant. Il vise aussi à favoriser les échanges et le partage du vécu historique des étudiants, tout en stimulant la curiosité de ceux qui souhaitent découvrir ou redécouvrir des recoins insoupçonnés des Cantons-de-l'Est.
Jeudi 13 h 30 à 16 h — 11 mars au 29 avril — Coût : 120 $

Nouveautés

Illustration d'un livre jeunesse

Dans ce cours, nous illustrerons un conte destiné aux enfants. Vous pourrez créer un scénario original ou encore illustrer une histoire connue. Vous apprendrez à:

- Écrire un scénario à travers plusieurs ateliers d'écriture sur le thème du conte
- Illustrer des personnages uniques et attachants
- Construire une histoire captivante, du début jusqu'à la fin et mettre en scène vos idées à travers le dessin et la narration visuelle .

Mardi 12 h 45 à 15 h 15 | 12 janvier au 16 mars | Coût : 150 $

Informatique : les médias sociaux et gestionnaire de mot de passe

Apprenez à utiliser les médias sociaux pour rester en contact avec vos proches et découvrez des outils simples pour protéger vos comptes en ligne. Cet atelier vous initiera à Facebook, Instagram, Messenger et WhatsApp, tout en vous présentant les gestionnaires de mots de passe et les bonnes pratiques de sécurité numérique pour naviguer en toute confiance. Enseignant : Simon Lavoie

Mercredi 14 h 30 à 16 h | 13 janvier au 18 février | Coût : 150 $

Introduction à l'autocompassion

L'autocompassion vise à nous apprendre à se traiter avec chaleur et bienveillance et à calmer notre voix critique. Par des partages, des exercices, des réflexions et des méditations, vous pourrez pratiquer l'art de devenir votre meilleur ami. Cette approche a fait ses preuves pour aider à avoir de meilleurs relations, une meilleure santé physique et émotive.

Enseignantes: Isabelle Marquis, Sylvie Mercier et Hélène Bureau.

Lundi 10 h à 12 h | 11 janvier au 8 mars | Coût : 120 $

OncoSerco (virtuel)

Programme gratuit d'exercice supervisé et virtuel pour mieux vivre pendant et après les traitements contre le cancer. Programme progressif et éducatif. Séances d'exercice de 60 min, 2 fois/semaine, en virtuel (Zoom) donné par des kinésiologues spécialisés en cancer. Pendant ou après traitements

Lundi ET jeudi 8 h 45 à 9 h 45 | 18 janv. au 01 avril | Coût : Gratuit

Parkinson en plein air

Sorties hivernales en raquettes ou en crampons au parc Victoria, pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson ayant une bonne capacité physique. Une belle occasion de rester actif, de travailler son équilibre et son endurance tout en profitant de la nature!

Jeudi 10 h à 10 h 55 | 14 janvier au 18 mars | Coût : 50 $

sercovie



Intensité élevée

Cours	Jour	Heure	Sem.	Dates	Coût
Cardio-Énergie	Mardi	10h45 à 11h40	12	12-01 au 30-03	79 $
Cardio-Énergie	Jeudi	10h45 à 11h40	12	14-01 au 01-04	79 $
Cardio-Énergie	Vendredi	10h45 à 11h40	12	15-01 au 02-04	79 $
Cardio-Énergie	Mercredi	8h30 à 9h25	12	13-01 au 31-03	79 $
Danse Fitness	Jeudi	15h10 à 16h20	12	14-01 au 01-04	94 $
Freestyler	Lundi	10h45 à 11h40	11	11-01 au 22-03	*86 $
Tonus énergie	Lundi	8h30 à 9h25	11	11-01 au 22-03	*72 $
Tonus énergie	Mercredi	13h à 13h55	12	13-01 au 31-03	79 $
Tonus énergie	Vendredi	8h30 à 9h25	12	15-01 au 02-04	79 $
Zumba Fitness	Mardi	15h30 à 16h25	12	12-01 au 30-03	94 $

*congé le 29 mars



Intensité modérée

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Danse country débutant 1	Jeudi	16h20 à 17h15	12	14-01 au 01-04	129 $
Danse country débutant II	Jeudi	17h20 à 18h15	12	14-01 au 01-04	129 $
Danse débutant II	Lundi	13h à 13h55	10	18-01 au 22-03	87 $
Danse intermédiaire	Lundi	9h45 à 10h40	10	18-01 au 22-03	87 $
Danse intermédiaire	Lundi	10h50 à 11h45	10	18-01 au 22-03	87$
Disco danse	Lundi	9h35 à 10h30	11	11-01 au 22-03	*86 $
Entrainement Modéré	Lundi	8h30 à 9h25	11	11-01 au 22-03	*72 $
Entrainement Modéré	Lundi	16h15 à 17h10	11	11-01 au 22-03	*72 $
Entrainement Modéré	Mardi	8h30 à 9h25	12	12-01 au 30-03	79 $
Entrainement Modéré	Mardi	9h35 à 10h30	12	12-01 au 30-03	79 $
Entrainement Modéré	Mercredi	8h30 à 9h25	12	13-01 au 31-03	79 $
Entrainement Modéré	Mercredi	10h45 à 11h40	12	13-01 au 31-03	79 $
Entrainement Modéré	Jeudi	8h30 à 9h25	12	14-01 au 01-04	79 $
Entrainement Modéré	Jeudi	9h35 à 10h30	12	14-01 au 01-04	79 $
Entrainement Modéré	Vendredi	8h30 à 9h25	12	15-01 au 02-04	79 $
Tonus	Mardi	14h10 à 15h05	12	12-01 au 30-03	79 $
Zumba Gold	Mercredi	9h35 à 10h30	12	13-01 au 31-03	94 $

*congé le 29 mars

Bouger aujourd'hui pour un demain plus actif!

Des activités adaptées à votre rythme et à vos objectifs.

sercovie



Intensité légère

Cours	Jour	Heure	Sem.	Dates	Coût
Club de Tai Chi	Mercredi	10h à 10h55	12	13-01 au 31-03	36 $
Danse avec chaise	Lundi	15h15 à 16h10	11	11-01 au 22-03	*72 $
Entrainement à la marche intérieur	Lundi & Mercredi	11h55 à 12h50	10	11-01 au 17-03	132 $
Entrainement à la marche intérieur II	Vendredi	13h à 13h55	10	15-01 au 19-03	66 $
Entrainement en douceur	Lundi	13h05 à 14h	11	11-01 au 22-03	*72 $
Entrainement en douceur	Mercredi	13h05 à 14h	12	13-01 au 31-03	79 $
Entrainement léger	Lundi	14h05 à 15h	11	11-01 au 22-03	*72 $
Entrainement léger	Mardi	9h35 à 10h30	12	12-01 au 30-03	79 $
Entrainement léger	Mardi	13h05 à 14h	12	12-01 au 30-03	79 $
Entrainement léger	Jeudi	9h35 à 10h30	12	14-01 au 01-04	79 $
Entrainement léger	Jeudi	13h05 à 14h	12	14-01 au 01-04	79 $
Entrainement léger	Vendredi	9h35 à 10h30	12	15-01 au 02-04	79 $
Entrainement Léger (Virtuel)	Mardi	9h à 9h45	8	26-01 au 16-03	46 $
Équilibre dynamique	Mardi	11h55 à 12h50	12	12-01 au 30-03	79 $
Équilibre dynamique	Jeudi	11h55 à 12h50	12	14-01 au 01-04	79 $
Étirements	Lundi	17h20 à 18h15	11	11-01 au 22-03	*72 $
Étirements	Mercredi	15h15 à 16h10	12	13-01 au 31-03	79 $

*congé le 29 mars

Intensité légère (suite)

Cours	Jour	Heure	Sem.	Dates	Coût
Gymnastique douce	Vendredi	11h55 à 12h50	12	15-01 au 02-04	79 $
Initiation au Tai Chi	Lundi	11h55 à 12h50	12	11-01 au 22-03	*79 $
Qi Gong	Mardi	16h à 16h55	12	12-01 au 30-03	86 $
Qi Gong	Jeudi	15h30 à 16h25	12	14-01 au 01-04	86 $
Méditation pleine conscience	Mercredi	13h50 à 14h45	11	20/01 au 31/03	86 $

Activités adaptées

*congé le 29 mars

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Apprendre à mieux gérer la douleur	Mercredi	12h45 à 14h45	1	24-03-2027	15 $
Autogestion de la douleur	Mercredi	12h45 à 13h40	10	13-01 au 17-03	78 $
Ateliers préparatoires à une opération à la hanche	Mercredi	14h05 à 15h05	11	20-01 au 31-03	65 $
Chorale Respire-Chœur	Vendredi	13h30 à 15h30	12	15/01 au 02/04	90 $
Chorale Respire-Chœur (Virtuel)	Vendredi	13h30 à 15h30	12	15/01 au 02/04	45 $
OncoSerco (Virtuel)	Lundi & jeudi	8h45 à 9h45	11	18-01 au 01-04	*GRATUIT
Cœur-actif	Lundi	15h10 à 16h05	11	11-01 au 22-03	*72 $
Diabete & Cœur-Actif	Mercredi	14h10 à 15h05	12	13-01 au 31-03	79 $
Diabète Actif***	Vendredi	10h45 à 11h40	12	15-01 au 02-04	GRATUIT

*** membre de Diabète Estrie

sercovie



Activités adaptées (suite)

Cours	Jour	Heure	Sem.	Dates	Coût
Gym semi-privé adapté	Lundi	13h à 13h55	10	11-01 au 15-03	97 $
Parkinson action	Mercredi	10h45 à 11h40	12	13-01 au 31-03	60 $
Parkinson douceur	Mercredi	10h45 à 11h40	12	13-01 au 31-03	60 $
Parkinson en plein air	Jeudi	10h à 10h55	10	14-01 au 18-03	50 $
Parkinson semi-privé	Lundi	10h45 à 11h40	11	11-01 au 22-03	*55 $
Santé de l'épaule	Lundi	11h55 à 12h50	11	11-01 au 22-03	*72 $
Santé des genoux	Jeudi	10h45 à 11h40	12	14-01 au 01-04	79 $
Santé des os	Mercredi	9h35 à 10h30	12	13-01 au 31-03	79 $
Santé du dos	Mardi	10h45 à 11h40	12	12-01 au 30-03	79 $
Santé pelvienne : Six ateliers avec Cigonia + évaluation clinique	Mardi	8h39 à 9h45	6	23-02 au 30-03	70 $
Souffle-Actif	Jeudi	14h10 à 15h05	12	14-01 au 01-04	79 $
Stabilité assistée	Mardi	14h10 à 15h05	12	12-01 au 30-03	79 $
Stabilité assistée	Lundi	14h10 à 15h05	11	11-01 au 22-03	*72 $
Tonus adapté	Mardi	13h05 à 14h	12	12-01 au 30-03	79 $
Tonus adapté	Jeudi	14h10 à 15h05	12	14-01 au 01-04	79 $

*congé le 29 mars

sercovie

Aquatiques



*Congés spéciaux informez-vous de l'horaire.

Piscine du Cégep

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Aquaénergie	Mardi	15h à 15h55	11	12-01 au 30-03	*144 $
Aquaforme	Jeudi	15h à 15h55	11	14-01 au 01-04	*144 $
Aquaforme	Mardi	14h à 14h55	11	12-01 au 30-03	*144 $
Aquamol'eau	Jeudi	14h à 14h55	11	14-01 au 01-04	*144 $

Permis de stationnement NON INCLUS, prévoir 8$, valide pour la session Piscine Cégep (355, rue du Cégep)

Piscine du WorlGym

Aquaforme	Mardi	12h30 à 13h25	12	12-01 au 30-03	165 $
Aquaforme	Mardi	13h30 à 14h25	12	12-01 au 30-03	165 $
Aquaforme	Mercredi	12h30 à 13h25	12	13-01 au 31-03	165 $
Aquaforme	Mercredi	13h30 à 14h25	12	13-01 au 31-03	165 $
Aquaforme	Jeudi	12h30 à 13h25	12	14-01 au 01-04	165 $
Aquaforme	Jeudi	13h30 à 14h25	12	14-01 au 01-04	165 $

World Gym (3350, boulevard de Portland)

300, rue du Conseil, Sherbrooke QC J1G 1J4
819 565-1066
sercovie.org

Yoga | Pilates | Essentrics

	Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Intensité modérée	Essentrics® Tonique	Mardi	16h20 à 17h15	12	12-01 au 30-03	94 $
	Essentrics® Tonique	Vendredi	9h35 à 10h30	11	15-01 au 02-04	*86 $
	Essentrics® tonique (Virtuel)	Vendredi	11h à 12h	11	15-01 au 02-04	*86 $
	Hatha yoga	Mercredi	17h15 à 18h10	11	20-01 au 31-03	86 $
	Pilates intermédiaire	Mardi	11h55 à 12h50	12	12-01 au 30-03	101 $
	Pilates intermédiaire	Jeudi	11h55 à 12h50	12	14-01 au 01-04	101 $
	Yoga posture & mobilité	Mercredi	11h55 à 12h50	12	13-01 au 31-03	94 $
	Yoga posture & mobilité	Lundi	16h20 à 17h15	11	11-01 au 22-03	*86 $
Intensité légère	Essentrics® douceur (Virtuel)	Lundi	9h à 10h	10	11-01 au 22-03	*78 $
	Essentrics® douceur avec chaise	Mardi	15h15 à 16h10	12	12-01 au 30-03	94 $
	Mudra: Yoga des mains et méditation	Mardi	15h30 à 16h30	10	12/01 au 16/03	79 $
	Pilates débutant	Mardi	8h30 à 9h25	12	12-01 au 30-03	101 $
	Pilates débutant	Jeudi	8h30 à 9h25	12	14-01 au 01-04	101 $
	Yoga débutant	Vendredi	14h05 à 15h	11	22-01 au 02-04	86 $
	Yoga sur chaise I	Mercredi	15h15 à 16h10	11	20-01 au 31-03	86 $
	Yoga sur chaise I	Vendredi	11h55 à 12h50	11	22-01 au 02-04	86 $
	Yoga sur chaise II	Mercredi	16h15 à 17h10	11	20-01 au 31-03	86 $
	Yoga sur chaise II	Vendredi	13h à 13h55	11	22-01 au 02-04	86 $
	Yoga du rire	Jeudi	16h35 à 17h30	10	11-01 au 22-03	*78 $

*Congés spéciaux informez-vous de l'horaire.

sercovie



Salle d'entraînement

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Abonnement mini-gym	Voir horaire de la salle		12	11-01 au 02-04	40 $
Gym semi-privé	Lundi	17h à 17h55	10	11-01 au 15-03	97 $
Gym semi-privé	Mardi	8h30 à 9h25	10	12-01 au 16-03	97 $
Gym semi-privé	Mercredi	10h45 à 11h40	10	13-01 au 17-03	97 $
Gym semi-privé	Mercredi	16h à 16h55	10	13-01 au 17-03	97 $
Gym semi-privé	Jeudi	8h30 à 9h25	10	14-01 au 18-03	97 $
Gym semi-privé	Vendredi	10h45 à 11h40	10	15-01 au 19-03	97 $

Un espace intime et accueillant pour s'entraîner !

Horaire de la salle d'entraînement

Accès illimité à la salle d'entraînement pour 40 $

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 - 10h30	9h45 - 11h45	8h30 - 10h30	9h45 - 11h45	8h30 - 10h30
14h15 - 16h15	13h - 15h	13h - 15h	13h - 15h	12h - 13h

Réservation obligatoire : infocentre@sercovie.org

sercovie

Plein air



Cours	Jour	Heure	Sem.	Dates	Coût
Clinique de ski de fond-niv. 1	Mercredi	13h à 14h30	1	13-01-2027	12 $
Club de jogging	Mercredi	9h à 10h	10	13-01 au 17-03	70 $
Club de marche	Mardi	13h30 à 15h30	12	12-01 au 30-03	26 $
Course en sentier	Vendredi	9h00 à 10h15	10	15-01 au 19-03	88 $
Parcours actif	Mardi	10h45 à 11h40	10	12-01 au 16-03	66 $
Parcours actif	Jeudi	10h45 à 11h40	10	14-01 au 18-03	66 $
Randonnées en ski de fond	Lundi	13h30 à 15h30	8	18-01 au 08-03	20 $
Randonnées en raquettes	Jeudi	13h30 à 16h00	10	14-01 au 18-03	26 $

Frais de sentiers NON inclus

Carte temporaire des Sentiers de l'Estrie disponible au bureau du Centre d'activités

sercovie



Langues

Anglais

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Anglais conversation avancée	Vendredi	13h à 15h	12	15-01 au 2-04	122 $
Anglais débutant	Mardi	10h à 12h	12	12-01 au 30-03	122 $
Anglais grammaire et conversation 1	Jeudi	10h à 12h	12	14-01 au 01-04	122 $
Anglais grammaire et conversation 2	Mardi	13h à 15h	12	12-01 au 30-03	122 $
Anglais intermédiaire 1	Vendredi	10h à 12h	12	15-01 au 02-04	122 $
Anglais intermédiaire 3	Mercredi	10h à 12h	12	13-01 au 31-03	122 $

Espagnol

Espagnol avancé	Vendredi	10h à 12h	12	15-01 au 02-04	122 $
Espagnol conversation 1	Mercredi	10h à 12h	12	13-01 au 31-03	122 $
Espagnol débutant intensif	Lundi & Jeudi	10h à 12h	12	11-01 au 01-04	*234 $
Espagnol intermédiaire	Mardi	10h à 12h	12	12-01 au 30-03	122 $

*congé le 29 mars

300, rue du Conseil, Sherbrooke QC J1G 1J4
819 565-1066
sercovie.org

Arts

Cours	Jour	Heure	Sem.	Dates	Coût
Acrylique: création de projets	Mardi	13h à 15h30	12	12-01 au 30-03	150 $
Aquarelle débutant et intermédiaire	Mercredi	13h à 15h30	10	13-01 au 17-03	125 $
Aquarelle intermédiaire	Vendredi	13h à 15h30	10	15-01 au 19-03	125 $
Cercle d'écriture sensationnelle: la Nouvelle	Jeudi	13h à 15h	12	14-01 au 01-04	116 $
Chorale Boite à chanson	Mardi	13h15 à 15h30	12	26-01 au 06-04	*125 $ +
Illustration d'un livre jeunesse	Mardi	12h45 à 15h15	10	12-01 au 16-03	150 $
Improvisation théâtrale	Lundi	9h30-12h	8	11-01 au 01-03	100 $
Techniques de dessin: modèle vivant	Jeudi	13h à 15h30	10	14-01 au 18-03	195 $
Tricot: atelier dirigé	Lundi	9h30 à 12h	11	11-01 au 22-03	*138 $
Tricot: atelier dirigé	Lundi	13h à 15h30	11	11-01 au 22-03	*138 $
Tricot: atelier dirigé	Jeudi	9h30 à 12h	12	14-01 au 01-04	150 $

Développement personnel

Cours	Jour	Heure	Sem.	Dates	Coût
Informatique: cours de base 1	Mercredi	12h45 à 14h15	6	13-01 au 18-02	150 $
Informatique: les médias sociaux et les gestionnaires de mot de passe	Mercredi	14h30 à 16h	6	13-01 au 18-02	150 $
Introduction à l'autocompassion	Lundi	10h à 12h	9	11-01 au 08-03	120 $
Neurone 2	Vendredi	10h à 12h	6	12-03 au 16-04	65 $
Neurone 4-5-6	Vendredi	9h à 10h30	8	15-01 au 05-03	65 $
Neurone 8	Vendredi	11h à 12h30	8	15-01 au 05-03	65 $
Neurone en continu	Vendredi	13h30 à 15h	8	15-01 au 05-03	65 $
L'histoire des Cantons-de-l'Est, de la préhistoire aux années 1960	Jeudi	13h30 à 16h	8	11-03 au 29-04	120 $

Hors les murs

Fleurimont, Salle du Parvis , 987 rue du Conseil

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Tai Chi	Jeudi	10h à 10h55	12	14-01 au 01-04	86 $

Centre Julien Ducharme, 1671 Chemin Duplessis

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Danse Latine	Mercredi	13h à 13h55	11	13-01 au 31-03	*86 $
Yoga sur chaise I	Lundi	9h45 à 10h40	12	11-01 au 22-03	*86 $
Yoga sur chaise I	Jeudi	9h45 à 10h40	8	14-01 au 01-04	94 $
Zumba Gold	Jeudi	13h30 à 14h25	12	14-01 au 01-04	94 $

Jacques-Cartier , Chalet 12-15, 220 rue Marchant

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Entrainement douceur	Jeudi	13h à 13h55	10	14-01 au 01-04	*66 $
Entrainement douceur	Mardi	13h à 13h55	11	12-01 au 30-03	*72 $
Étirements	Mardi	14h05 à 15h	11	12-01 au 30-03	*72 $
Tonus	Jeudi	14h05 à 15h	10	14-01 au 01-04	*66 $

Rock Forest, Parc central, 6161 Président-Kennedy

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Danse Fitness	Lundi	14h30 à 15h25	11	11-01 au 22-03	*86 $
Entrainement modéré	Mercredi	9h à 9h55	12	13-01 au 31-03	79 $
Etirement dynamique	Mercredi	10h à 10h55	12	13-01 au 31-03	79 $

*Congés spéciaux informez-vous de l'horaire.

Hors les murs (suite)

Saint-Élie d'Orford CCRG , 4503, Chemin St-Rock Nord

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Entrainement modéré	Lundi	10h15 à 11h10	11	11-01 au 22-03	*72 $
Entrainement modéré	Jeudi	10h à 10h55	12	14-01 au 01-04	79 $
Étirements	Jeudi	11h à 11h55	12	14-01 au 01-04	79 $
Qi Gong |Forme de la grue	Jeudi	13h30 à 14h25	12	14-01 au 01-04	86 $
Tai Chi	Mardi	10h à 10h55	12	12-01 au 30-03	86 $
Yoga sur chaise I	Lundi	11h15 à 12h10	11	11-01 au 22-03	*72 $
Zumba Gold	Mardi	13h45 à 14h40	12	12-01 au 30-03	94 $

Activités communautaires et sociales

Cours	Jour	Heure	Sem	Dates	Coût
Après-midi Jeux de société	Lundi	13h à 16h	12	11-01 au 29-03	Gratuit
Les Vendredis Country	Vendredi	14h à 15h30	3	05-02 / 05-03 / 02-04	8$ membre
					10$ non membre
Mains agiles	Lundi	13h à 16h	12	11-01 au 29-03	Gratuit
Mercredis conférences	Mercredi	13h45 à 15h30	12	13-01 au 31-03	Gratuit
Petites quilles	Jeudi	9h30 à 11h30	17	07-01 au 29-04	243 $

*congé le 29 mars

Rabais chez nos marchands partenaires

Sur présentation de la carte de membre

Informez-vous !

AUTRES SERVICES

Popote roulante

En plus du Centre d'activités, Sercovie offre un service de Popote roulante pour les aînés de 65 ans et plus ou pour toute autre personne en perte d'autonomie.

Informez-vous au 819 565-5522.

Cafétéria

Une petite fringale ? Arrêtez-vous à la cafétéria de Sercovie.

Du mardi au vendredi, de 11h30 à 13h.

Bénévolat

Sercovie a toujours besoin de bénévoles. Joignez-vous à notre équipe dynamique. Vous pouvez faire une grande différence en donnant du temps.
Pour informations, contactez :

819 565-1066
Karen Gallant poste 117
Geneviève Gray poste 116