

JOURNÉE internationale DES ÂÎNÉS

1er octobre 2025

**Parc Victoria (Rue du Cégep)
13 h à 16 h**

**Activités
gratuites**

Venez célébrer avec nous.

Beau temps, mauvais temps, on vous attend !

- Prestation musicale
- Visionnement de capsules vidéos
- Kiosques d'organismes offrant des services aux aînés

- Jeux d'antan,
- Zumba, danse country
- Activités artistiques !



Autres services

**Travailleur de milieu
auprès des aînés**



- Écoute
- Information
- Référence

Service gratuit et confidentiel

Olivier Bertrand
819 565-1066 poste 109
Travail de milieu

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 819 565-1066.

Cafétéria

Une petite fringale? Arrêtez-vous à la cafétéria de Sercovie. Du mardi au vendredi, de 11 h 30 à 13 h.

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 : Anne Marmen ou Karen Gallant au 819 565-1066.

Inscription à compter du 2 septembre 9 h
En ligne, sur place ou par téléphone

Session
15 sept. au 5 décembre
Congé le 13 octobre



Programmation Automne 2025



*Depuis 52 ans
avec vous
merci de votre
confiance!*

**ser
c@
vie**

**Activités pour les
50 ans et plus**

300, rue Du Conseil
Sherbrooke J1G 1J4
819 565 1066
www.sercovie.org

Chers membres de Sercovie.

L'automne est le moment idéal pour prendre soin de soi, apprendre, bouger et surtout créer des liens.

Le Centre d'activités de Sercovie vous invite à découvrir une programmation diversifiée, pensée pour répondre à tous les goûts et à tous les niveaux.

Que vous souhaitiez maintenir votre forme physique avec l'accompagnement de nos kinésiologues, développer vos talents artistiques, apprendre une nouvelle langue ou enrichir vos compétences personnelles, vous trouverez une activité pour vous inspirer.

Venez explorer, apprendre et vous épanouir dans un environnement chaleureux et stimulant.

Découvrez tout ce que Sercovie peut vous offrir cet automne!

Carte de membre

Valide pour 4 sessions 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 \$ Résident de Sherbrooke 30 \$ Non-résident de Sherbrooke

Modalités administratives

Politique de remboursement :
Remboursement complet seulement si Sercovie annule un cours.
(Délais de 20 jours ouvrables).

<u>Annulation avant le début des cours :</u>	<u>Annulation avant le 2^e cours :</u>
Des frais administratifs de 8 \$	50% du montant de l'inscription sera retenu.
seront prélevés sur chaque cours abandonné.	<u>Annulation après le 2^e cours :</u>
	Aucun remboursement ne sera accepté.

Pour raison médicale :
Un remboursement au prorata des cours non suivis sera possible sur présentation d'un avis médical. Une déduction de 8 \$ par cours abandonné sera soustraite du remboursement. Aucune demande de remboursement pour raison médicale ne sera acceptée après la fin de session en cours.

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.

Hors les murs

« Arrondissement Jacques Cartier, chalet 12-15 » 220, rue Marchand

Entraînement douceur	Mardi	13 h	13 h 55	16/09	02/12	70 \$
Entraînement douceur	Jeudi	13 h	13 h 55	25/09	04/12	70 \$
Étirements	Mardi	14 h 05	15 h	16/09	02/12	70 \$
Tonus	Jeudi	14 h 05	15 h	25/09	04/12	70 \$

« Centre communautaire Richard-Gingras »,
4503, chemin Saint-Roch Nord, St-Élie

Entraînement modéré	Lundi	10 h	10 h 55	15/09	08/12	70 \$
Entraînement modéré	Jeudi	10 h	10 h 55	18/09	11/12	76 \$
Étirements	Jeudi	11 h 05	11 h 55	18/09	11/12	76 \$
Yoga sur chaise	Lundi	11 h	11 h 55	15/09	08/12	70 \$
Zumba Gold ®	Mardi	13 h 45	14 h 45	16/09	09/12	76 \$

« Centre Julien-Ducharme », 1671 chemin Duplessis

Entraînement léger	Jeudi	9 h 30	10 h 25	18/09	04/12	70 \$
Étirements	Jeudi	10 h 40	11 h 35	18/09	04/12	70 \$

Activités aquatiques

« World Gym », 3350 Blvd. De Portland

Aquaforme	Lundi	13 h	13 h 55	15/09	01/12	147 \$
Aquaforme	Lundi	14 h	14 h 55	15/09	01/12	147 \$
Aquaforme	Mardi	13 h	13 h 55	16/09	02/12	160 \$
Aquaforme	Mardi	14 h	14 h 55	16/09	02/12	160 \$
Aquaforme	Mercredi	13 h	13 h 55	17/09	03/12	160 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	17/09	03/12	160 \$
Aquaforme	Jeudi	13 h	13 h 55	18/09	04/12	160 \$
Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	18/09	04/12	160 \$

« Piscine « CÉGEP », 355, rue du Cégep

Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	17/09	03/12	152 \$
Aquajogging	Mercredi	15 h	15 h 55	17/09	03/12	152 \$

Pour la piscine du cégep seulement, permis de stationnement NON inclus, prévoir ± 8 \$
Valide pour la session

Arts

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Aquarelle déb./ inter.	Mercredi	13 h	15 h 30	17/09	19/11	Sercovie	120 \$
Aquarelle intermédiaire	Vendredi	13 h	15 h30	19/09	21/11	Sercovie	120 \$
Atelier photo ré-crétif Nouveau	Mardi	13 h	15 h 30	16/09	04/11	Sercovie	96 \$
Chorale (Boîte à chansons)	Mardi	13 h 30	15 h 30	23/09	16/12	CCCCI	125 \$
Crochet débutant Nouveau	Mardi	9 h 30	12 h	16/09	18/11	Sercovie	120 \$
Dessin créatif	Mardi	13 h 30	16 h	16/09	18/11	Sercovie	120 \$
Technique crayons couleur et crayons aquarelle Nouveau	Mercredi	13 h 30	15 h 30	17/09	03/12	Sercovie	120 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h	11 h 30	15/09	01/12	Sercovie	134 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	15/09	01/12	Sercovie	134 \$
Tricot atelier dirigé	Jeudi	9 h	11 h 30	19/09	05/12	Sercovie	145 \$

Vous aimez créer de vos mains et souhaitez partager votre passion avec d'autres?
Rejoignez les artisanes des "Mains agiles de Sercovie".
C'est une belle façon de soutenir notre communauté tout en cultivant votre créativité.
Lundi et mercredi 13 h 30 à 16 h Informez-vous !

Développement personnel

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cliniques numériques Android débutant	Mercredi	9 h 45	11 h 15	17/09	19/11	Presbytère	85 \$
Discussion philosophique	Mercredi	9 h	10 h 15	17/09	05/11	Sercovie	48 \$
Informatique 1	Mercredi	17 h	18 h	17/09	05/11	Sercovie	120 \$
Informatique 2 ANNULÉE	Jeudi	14 h 15	15 h 15	18/09	06/11	Presbytère	120 \$
Méditation pleine conscience	Mercredi	13 h 45	14 h 45	17/09	03/12	Presbytère	86 \$
Neurones actifs 1	Lundi	10 h	12 h	03/11	08/12	Sercovie	58 \$
Neurones actifs 3	Vendredi	9 h	10 h 30	19/09	07/11	Sercovie	58 \$
Neurones actifs 5	Vendredi	11 h	12 h 30	19/09	07/11	Sercovie	58 \$
Neurones en continu	Vendredi	13 h 30	15 h	19/09	07/11	Presbytère	58 \$
La santé psychologique	Jeudi	13 h 30	15 h	13/11	04/12	Sercovie	45 \$
Les médias à l'ère des « fakes news »	Jeudi	13 h 30	16 h	02/10	06/11	Sercovie	105 \$

Intensité élevée ♥♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin		Coût
Cardio énergie	Mardi	10 h 45	11 h 40	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Cardio énergie	Jeudi	10 h 45	11 h 40	18/09	04/12	Sercovie	76 \$
Cardio énergie	Vendredi	10 h 45	11 h 40	19/09	05/12	Sercovie	76 \$
Danse Fitness ®	Jeudi	15 h 15	16 h 10	18/09	04/12	Sercovie	90 \$
Freestylar ®	Lundi	10 h 45	11 h 40	15/09	01/12	Sercovie	83 \$
Tonus énergie	Lundi	8 h 30	9 h 25	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Tonus énergie	Vendredi	8 h 30	9 h 25	19/09	05/12	Sercovie	76 \$
Zumba fitness	Mardi	15 h 30	16 h 25	16/09	02/12	Sercovie	90 \$

Intensité modérée ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin		Coût
Cardio step	Lundi	15 h 15	16 h 10	15/09	01/12	Sercovie	83 \$
Cardio step	Mercredi	8 h 30	9 h 25	17/09	03/12	Sercovie	90 \$
Entraînement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Entraînement modéré	Lundi	16 h 05	17 h	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Entraînement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 35	10 h 30	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Entraînement modéré	Mercredi	8 h 30	9 h 25	17/09	03/12	Sercovie	76 \$
Entraînement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	18/09	04/12	Sercovie	76 \$
Entraînement modéré	Jeudi	9 h 35	10 h 30	18/09	04/12	Sercovie	76 \$
Entraînement modéré	Vendredi	8 h 30	9 h 25	19/09	05/12	Sercovie	76 \$

Intensité modérée ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Danse country déb. I	Jeudi	16 h 20	17 h 15	18/09	04/12	Sercovie	124 \$
Danse country déb. II	Jeudi	17 h 20	18 h 15	18/09	04/12	Sercovie	124 \$
Danse latine Nouveau	Mercredi	16 h 20	17 h 15	17/09	03/12	Sercovie	90 \$
Danse en ligne déb. 1	Lundi	12 h 50	13 h 45	22/09	01/12	Sercovie	84 \$
Danse en ligne déb. 2	Lundi	9 h 50	10 h 45	22/09	01/12	Sercovie	84 \$
Danse en ligne interm.	Lundi	10 h 50	11 h 45	22/09	01/12	Sercovie	84 \$
Disco danse	Lundi	9 h 35	10 h 30	15/09	01/12	Sercovie	83 \$
Tonus	Mardi	14 h 10	15 h 05	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Zumba Gold	Mercredi	9 h 35	10 h 30	17/09	03/12	Sercovie	90 \$

Intensité légère ♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Auto massage Nouveau	Mardi	16 h 20	17 h 15	16/09	02/12	Sercovie	90 \$
Danse avec chaise (45 minutes)	Jeudi	13 h 15	14 h	18/09	04/12	Sercovie	60 \$
Entraînement à la marche (45 minutes)	Lundi/merc.	11 h 55	12 h 40	15/09	24/11	Sercovie	95 \$
Entraînement en douceur	Lundi	13 h 05	14 h	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Entraînement en douceur	Mercredi	13 h 05	14 h	17/09	03/12	Sercovie	76 \$
Entrainement léger	Lundi	13 h 55	14 h 50	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 35	10 h 30	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Entraînement léger	Mardi	13 h 05	14 h	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Entraînement léger	Jeudi	9 h 35	10 h 30	18/09	04/12	Sercovie	76 \$
Entraînement léger	Jeudi	13 h 05	14 h	18/09	04/12	Sercovie	76 \$
Entrainement léger	Vendredi	9 h 35	10 h 30	19/09	05/12	Sercovie	76 \$
Équilibre dynamique	Mardi	11 h 55	12 h 50	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Équilibre dynamique	Jeudi	11 h 55	12 h 50	18/09	04/12	Sercovie	76 \$

Langues

Espagnol

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Espagnol débutant intensif	Mardi ET vendredi	9 h 30	11 h 30	16/09	05/12	Sercovie	240 \$
Espagnol intermédiaire (11 sem)	Lundi	9 h 30	11 h 30	15/09	01/12	Sercovie	110 \$
Espagnol avancé	Jeudi	9 h 30	11 h 30	18/09	04/12	Sercovie	120 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	17/09	03/12	Sercovie	120 \$
Club de lecture espagnol	Jeudi	13 h	15 h	18 sept. - 9 oct. 30 oct. - 20 nov.		Sercovie	30 \$

Anglais

Anglais débutant	Vendredi	9 h	11 h	19/09	05/12	Sercovie	120 \$
Anglais intermédiaire 1	Mercredi	9 h	11 h	17/09	03/12	Sercovie	120 \$
Anglais intermédiaire 2	Jeudi	9 h	11 h	18/09	04/12	Sercovie	120 \$
Anglais intermédiaire 3	Mardi	13 h	15 h	16/09	02/12	Sercovie	120 \$
Grammaire & conversation	Jeudi	13 h	15 h	18/09	04/12	Sercovie	120 \$
Anglais conv. avancée	Vendredi	13 h	15 h	19/09	05/12	CCCCI	120 \$
CCCCI, Le Parvis, 987 rue du Conseil							

Activités communautaires et sociales

Petites quilles (15 sem.)	Jeudi	9 h 30	11 h 30	04/09	18/12	Sher-mont	220 \$
Quilles Sher-mont, 1245, rue King Est							
Après-midi jeux de société	Lundi	13 h	16 h	15/09	08/12	GRATUIT Carte de membre valide obligatoire	
Mains agiles	Lundi et mercredi	13 h	16 h	15/09	03/12		
Bibliothèque de Sercovie							
Les vendredis country (Danse en ligne)	Vendredi	13 h30	14 h 30	1er vendredi du mois à compter du 3/10 6 \$ membre de Sercovie, 8 \$ non membre			
Membres de Sercovie : carte de 15 \$ valide pour les 3 vendredis Non membre : carte de 20 \$ valide pour les 3 vendredis							
* Carte NON remboursable							

Plein-air

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Coût
Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h30	Sentiers divers	16/09 au 2/12	25 \$
Course en sentier	Vendredi	9 h	10 h 15	Sentiers divers	19/09 au 21/11	85 \$
Club de jogging	Mercredi	9 h	10 h	Parc Jacques-Cartier	17/09 au 19/11	68 \$
Entraînement à la marche extérieur	Vendredi	13 h	13 h 55	Parc St-Alphone	19/09 au 21/11	68 \$
Marche nordique	Jeudi	13 h 30	14 h 30	Mont Bellevue	18/09 au 20/11	68 \$
Parcours actif	Mardi	10 h 40	11 h 35	Parc divers	16/09 au 02/12	76 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h 40	11 h 35	Parc divers	18/09 au 04/12	76 \$
Initiation à ornithologie	Lundi	8 h	10 h 30	Apporter vos jumelles et bottes de marche		27 \$
20 octobre Bassin épuration rue Marras Sherbrooke			27 octobre Ile du Marais Katevale		3 novembre (7h AM) Réservoir Beaudet Victoriaville	
Randonnée en montagne	Lundi	9 h	12 h	Sentiers divers	15/09 au 24/11	25 \$ **
Randonnée en montagne	Mercredi	9 h	12 h	Sentiers divers	17/09 au 19/11	25 \$ **
** Frais de sentiers non inclus Carte temporaire des « Sentiers de l’Estrie » disponible au bureau du Centre d’activités.						

Activités virtuelles

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Essentrics douceur	Lundi	9 h	10 h	15/09	08/12	Plateforme Zoom	90 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h	9 h 45	30/09	18/11		44 \$
Méditation & mieux être	Mercredi	20 h	21 h	17/09	19/11		79\$

Intensité légère (suite) ♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Étirements	Lundi	17 h 10	18 h 05	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Étirements	Mercredi	15 h 15	16 h 10	17/09	03/12	Sercovie	76 \$
Gymnastique douce Nouveau	Vendredi	11 h 55	12 h 50	19/09	05/12	Sercovie	76 \$
Qi Gong	Mardi	16 h	16 h 55	16/09	02/12	Sercovie	86 \$
Qi Gong	Jeudi	15 h 30	16 h 25	18/09	04/12	Sercovie	86 \$
Tai-chi	Mercredi	13 h	13 h 55	17/09	03/12	Sercovie	86 \$
Club de Tai-chi	Mardi	13 h 15	14 h	16/09	02/12	Sercovie	24 \$

Activités adaptées

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Atelier santé pelvienne (Mixte)	Mercredi	9 h	10 h 30	19/11	03/12	Sercovie	35 \$
Cœur actif	Lundi	15 h	15 h 55	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Chorale « Respire choeur »	Vendredi	13 h 30	15 h 30	26/09	12/12	Sercovie	90 \$ présentiel
Chorale « Respire choeur » en virtuel	Vendredi	13 h 30	15 h 30	26/09	12/12	Sercovie	45 \$ zoom seul.
Diabète - Cœur actif	Mercredi	14 h 10	15 h 05	17/09	03/12	Sercovie	76 \$
Parkinson en douceur	Mercredi	10 h 45	11 h 40	17/09	03/12	Sercovie	60 \$
Parkinson en action	Mercredi	10 h 45	11 h 40	17/09	03/12	Sercovie	60 \$
Parkinson kickboxing	Mardi	14 h 10	15 h 05	16/09	02/12	Sercovie	60 \$
Parkinson gym semi-privé	Lundi	10 h 45	11 h 40	15/09	01/12	Sercovie	55 \$
Parkinson gym semi-privé	Jeudi	13 h	13 h 55	18/09	04/12	Sercovie	60 \$
Santé du dos	Mardi	10 h 45	11 h 40	16/09	02/12	Sercovie	76 \$
Santé des genoux	Jeudi	10 h 45	11 h 40	18/09	04/12	Sercovie	76 \$
Santé de la hanche	Vendredi	10 h 45	11 h 40	19/09	05/12	Sercovie	76 \$
Santé de l'épaule Nouveau	Lundi	11 h 55	12 h 50	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 35	10 h 30	17/09	03/12	Sercovie	76 \$
Souffle actif	Jeudi	14 h 10	15 h 05	18/09	04/12	Sercovie	76 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 10	15 h 15	15/09	01/12	Sercovie	70 \$
Stabilité assistée	Vendredi	11 h	11 h 55	19/09	05/12	Presbytère	76 \$
Tonus adapté	Jeudi	14 h 10	15 h 05	18/09	04/12	Sercovie	76 \$

Yoga / Pilates / Essentrics

	Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Léger	Essentrics douceur sur chaise	Mardi	15 h 15	16 h 10	16/09	02/12	Sercovie	90 \$
	Pilates débutant	Mardi	8 h 30	9 h 25	16/09	02/12	Sercovie	98 \$
	Pilates débutant	Jeudi	8 h 30	9 h 25	18/09	04/12	Sercovie	98 \$
	Yoga débutant	Vendredi	14 h 05	15 h	19/09	05/12	Sercovie	90 \$
	Yoga sur chaise 1	Mercredi	15 h 15	16 h 10	17/09	03/12	Sercovie	90 \$
	Yoga sur chaise 1	Vendredi	11 h 55	12 h 50	19/09	05/12	Sercovie	90 \$
	Yoga sur chaise 2	Mercredi	16 h 20	17 h 15	17/09	03/12	Sercovie	90 \$
	Yoga sur chaise 2	Vendredi	13 h	13 h 55	19/09	05/12	Sercovie	90 \$
Modéré	Essentrics tonique	Vendredi	9 h 35	10 h 30	19/09	05/12	Sercovie	90 \$
	Pilates intermédiaire	Mardi	11 h 55	12 h 50	16/09	02/12	Sercovie	98 \$
	Pilates intermédiaire	Jeudi	11 h 55	12 h 50	18/09	04/12	Sercovie	98 \$
	Hatha yoga	Mercredi	17 h 25	18 h 20	17/09	03/12	Sercovie	90 \$
	Yoga du rire	Jeudi	16 h 35	17 h 30	18/09	04/12	Sercovie	90 \$
	Yoga posture et mobilité	Lundi	16 h 20	17 h 15	15/09	01/12	Sercovie	83 \$
	Yoga posture et mobilité	Mercredi	11 h 55	12 h 50	17/09	03/12	Sercovie	90 \$

Je consulte mon kinésiologue

Conseils personnalisés en fonction de votre condition et de vos besoins.

Comprend 2 rencontres privées :

- Évaluation de la condition physique et analyse des résultats
- Explication et démonstration d'un programme d'exercices personnalisés pour faire à la maison ou en salle d'entraînement.

Coût: **147 \$** pour les 2 rencontres **68 \$** / heure entrainement privé
 84 \$ Programme seulement **68 \$** Mise à jour de programme
 84 \$ Évaluation de la condition physique seulement

Entrainements privés également disponibles. Informez-vous ! (Selon les disponibilités d'horaire)
 Profitez d'un rabais de 5 % pour 3 heures, 10 % pour 5 h et 15 % pour 10 heures d'entrainement.

Salle d'entraînement

Gym semi-privé	Lundi	17 h	17 h 55	15/09	24/11	Sercovie	94 \$
Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 25	16/09	18/11	Sercovie	94 \$
Gym semi-privé	Mercredi	16 h	16 h 55	17/09	19/11	Sercovie	94 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 25	18/09	20/11	Sercovie	94 \$
Gym semi-privé adapté	Lundi	13 h	13 h 55	15/09	24/11	Sercovie	94 \$

*Afin d'en profiter pleinement,
l'abonnement à la salle d'entraînement est inclus dans le coût de votre inscription.*

Abonnement au mini gym



*Pour seulement 40 \$
vous pouvez profiter de la salle d'entraînement
autant de fois qu'il vous plaira.*

*Obligation de réserver votre plage horaire
Écrivez à : infocentre@sercovie.org*

*Disponible du lundi au vendredi
Du 15 septembre au 5 décembre*

Horaire de la salle d'entrainement

(Peut être sujet à changement)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 30 à 10 h 30	9h30 à 11h30	8h30 à 10h30	9h30 à 11h30	8h30 à 10h30
14h à 16h	13h à 15h	13h à 15h	14h à 16h	12h à 13h