



Vous aimez créer de vos mains et souhaitez partager votre passion avec les autres ?

Rejoignez les artisanes *Les Mains Agiles de Sercovie* !
C'est une belle façon de soutenir notre communauté tout en cultivant votre créativité.

Informez-vous !

ser
covie



Programmation **Automne 2026**

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

Dates de la session

14 sept. au 4 déc.
congé le 12 octobre

Inscription à compter du :

27 août dès 8h30

*Réservez
votre place!*

300, rue du Conseil, Sherbrooke QC J1G 1J4

(819) 565-1066
sercovie.org

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) 565-1066

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

Marie-Josée Tardif poste 116

Karen Gallant poste 117

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 et doit être valide pour la **session complète** à laquelle vous vous inscrivez.

La carte de membre est **NON remboursable**
20 \$ Résident de Sherbrooke 30 \$ Non-résident de Sherbrooke

Nouvelle politique de remboursement

Avant le début des cours

- Plus de 48 heures (2 jours ouvrables) avant le début des cours : remboursement complet.
- Moins de 48 heures avant le début des cours (2 jours ouvrables) : 10 % de frais administratifs sont retenus en raison du nombre de places limitées dans nos cours.

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 calculé sur la valeur initiale de l’activité.
- 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.

Hors les murs

« Arrondissement Jacques Cartier », emplacement à déterminer

Entraînement douceur	Mardi	13 h	13 h 55	15/09	01/12	79 \$
Entraînement douceur	Jeudi	13 h	13 h 55	17/09	03/12	79 \$
Étirements	Mardi	14 h 05	15 h	15/09	01/12	79 \$
Tonus	Jeudi	14 h 05	15 h	17/09	03/12	79 \$

« Centre communautaire Richard-Gingras », 4503, chemin Saint-Roch Nord, St-Élie * Congés spéciaux. Informez-vous de l’horaire

Entraînement modéré	Lundi	10 h 15	11 h 10	14/09	14/12	* 66 \$
Entraînement modéré	Jeudi	10 h	10 h 55	17/09	10/12	* 79 \$
Étirements	Jeudi	11 h	11 h 55	17/09	10/12	* 79 \$
Taichi	Mardi	10 h	11 h	15/09	8/12	* 86 \$
Yoga sur chaise	Lundi	11 h 15	12 h 10	14/09	14/12	* 78 \$
Zumba Gold ®	Mardi	13 h 30	14 h 25	15/09	08/12	* 86 \$

« Centre Julien-Ducharme », 1671 chemin Duplessis

Pound Fitness ®	Jeudi	11 h 10	12 h 05	17/09	03/12	94 \$
Yoga sur chaise	Jeudi	10 h	11 h	17/09	03/12	94 \$
Zumba Gold ®	Jeudi	13 h 45	14 h 40	17/09	03/12	94 \$

« Parc Central Rock-Forest, » 6161 rue du Président-Kennedy

Cardio tonus plein air	Mercredi	11 h 05	12 h	16/09	02/12	79 \$
Danse Fitness	Lundi	14 h 30	15 h 25	14/09	30/11	86 \$
Étirement dynamique	Mercredi	10 h	10 h 55	16/09	02/12	79 \$

« Soma Studio », 3000, 12e Avenue nord, suite 500 (face au CHUS Fleurimont)

Cardio énergie Xtra	Mardi	13 h 15	14 h 20	15/09	01/12	94 \$
Cardio énergie Xtra	Jeudi	13 h 15	14 h 20	17/09	03/12	94 \$

« C.C.C.C. Le Parvis », 987 rue du Conseil

Tai Chi	Mercredi	13 h	13 h 55	16/09	02/12	86 \$
---------	----------	------	---------	-------	-------	-------

Développement personnel

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Discussion philosophique	Mercredi	9 h	10 h 30	16/09	18/11	Presbytère	75 \$
Informatique 1	Mercredi	12 h 45	14 h 15	16/09	21/10	Sercovie	150 \$
Informatique 2	Mercredi	14 h 30	16 h	16/09	21/10	Sercovie	150 \$
Informatique 2	Mercredi	12 h 45	14 h 15	28/10	02/12	Sercovie	150 \$
Informatique médias sociaux	Voir nouveautés					Sercovie	150 \$
Méditation pleine conscience	Mercredi	13 h 50	14 h 45	16/09	02/12	Presbytère	94 \$
Neurones actifs 1	Jeudi	13 h	15 h	05/11	10/12	Sercovie	65 \$
Neurones actifs 3-4-5	Vendredi	9 h	10 h 30	18/09	06/11	Sercovie	65 \$
Neurones actifs 7	Vendredi	11 h	12 h 30	18/09	06/11	Sercovie	65 \$
Neurones en continu	Vendredi	13 h 30	15 h	18/09	06/11	Presbytère	65 \$
La santé psychologique 1	Jeudi	9 h	10 h 30	13/11	04/12	Presbytère	63 \$
La santé psychologique 2	Jeudi	9 h	10 h 30	22/10	12/11	Presbytère	63 \$
Introduction à l'astronomie	Voir nouveautés					Sercovie	88 \$

Aquatique

« Piscine « CÉGEP », 355, rue du Cégep permis de stationnement NON inclus, prévoir ± 8 \$ (Valide pour la session)							
Aquaforme	Lundi	14 h	15 h	14/09	30/11		144 \$
Aquaforme	Lundi	15 h	16 h	14/09	30/11		144 \$
Aquamol'eau	Mercredi	14 h	15 h	16/09	02/12		157 \$
Aquaforme	Mercredi	15 h	16 h	16/09	02/12		157 \$
Aqua énergie	Vendredi	14 h	15 h	18/09	04/12		157 \$
Aquaforme	Vendredi	15 h	16 h	18/09	04/12		157 \$
« World Gym », 3350 Blvd. De Portland							
Aquaforme	Mardi	13 h	13 h 55	15/09	01/12		165 \$
Aquaforme	Mardi	14 h	14 h 55	15/09	01/12		165 \$
Aquaforme	Mercredi	13 h	13 h 55	16/09	02/12		165 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	16/09	02/12		165 \$
Aquaforme	Jeudi	13 h	13 h 55	17/09	03/12		165 \$
Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	17/09	03/12		165 \$

Intensité élevée

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cardio énergie	Mardi	10 h 45	11 h 40	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Cardio énergie	Jeudi	10 h 45	11 h 40	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Cardio énergie	Vendredi	10 h 45	11 h 40	18/09	04/12	Sercovie	79 \$
Cardio énergie Xtra	Voir « Hors les murs »					SOMA	94 \$
Cardio énergie Xtra						SOMA	94 \$
Cardio step	Mercredi	8 h 30	9 h 25	16/09	02/12	Sercovie	94 \$
Danse Fitness ®	Jeudi	15 h 15	16 h 10	17/09	03/12	Sercovie	94 \$
Freestylér ®	Lundi	10 h 45	11 h 40	14/09	30/11	Sercovie	86 \$
Tonus énergie	Lundi	8 h 30	9 h 25	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Tonus énergie	Mercredi	13 h	13 h 55	16/09	02/12	Sercovie	79 \$
Tonus énergie	Vendredi	8 h 30	9 h 25	18/09	04/12	Sercovie	79 \$
Zumba fitness	Mardi	15 h 30	16 h 25	15/09	01/12	Sercovie	94 \$

Intensité modérée

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Disco danse	Lundi	9 h 35	10 h 30	14/09	30/11	Sercovie	86 \$
Entraînement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Entraînement modéré	Lundi	16 h 15	17 h 10	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Entraînement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 35	10 h 30	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Entraînement modéré	Mercredi	8 h 30	9 h 25	16/09	02/12	Sercovie	79 \$
Entraînement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Entraînement modéré	Jeudi	9 h 35	10 h 30	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Entraînement modéré	Vendredi	8 h 30	9 h 25	18/09	04/12	Sercovie	79 \$
Tonus	Mardi	14 h 10	15 h 05	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Zumba Gold	Mercredi	9 h 35	10 h 30	16/09	02/12	Sercovie	94 \$

Intensité modérée ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Danse country déb. I	Jeudi	16 h 20	17 h 15	17/09	03/12	Sercovie	129 \$
Danse country déb. II	Jeudi	17 h 20	18 h 15	17/09	03/12	Sercovie	129 \$
Danse en ligne déb. 1	Lundi	13 h	13 h 55	21/09	30/11	Sercovie	87 \$
Danse en ligne déb. 2	Lundi	9 h 45	10 h 40	21/09	30/11	Sercovie	87 \$
Danse en ligne interm.	Lundi	10 h 50	11 h 45	21/09	30/11	Sercovie	87 \$
Danse latine	Mercredi	16 h 20	17 h 15	16/09	02/12	Sercovie	94 \$

Intensité légère ♥ * Congé spécial, informez-vous de l'horaire.

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Danse avec chaise	Lundi	15 h 15	16 h 10	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Entraînement à la marche	Lundi/merc.	11 h 55	12 h 50	14/09	23/11	Sercovie	132 \$
Entraînement en douceur	Lundi	13 h 05	14 h	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Entraînement en douceur	Mercredi	13 h 05	14 h	16/09	02/12	Sercovie	79 \$
Entrainement léger	Lundi	14 h 05	15 h	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 35	10 h 30	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Entraînement léger	Mardi	13 h 05	14 h	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Entraînement léger	Jeudi	9 h 35	10 h 30	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Entraînement léger	Jeudi	13 h 05	14 h	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Entrainement léger	Vendredi	9 h 35	10 h 30	18/09	04/12	Sercovie	79 \$
Équilibre dynamique	Mardi	11 h 55	12 h 50	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Équilibre dynamique	Jeudi	11 h 55	12 h 50	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Étirements	Lundi	17 h 20	18 h 15	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Étirements	Mercredi	15 h 15	16 h 10	16/09	02/12	Sercovie	79 \$
Gymnastique douce	Vendredi	11 h 55	12 h 50	18/09	04/12	Sercovie	79 \$
Club de Tai-chi	Vendredi	13 h	14 h	18/09	04/12	Sercovie	* 33 \$
Initiation au Tai-chi	Voir nouveautés					Sercovie	86 \$
Qi Gong	Mardi	16 h	16 h 55	15/09	01/12	Sercovie	86 \$
Qi Gong	Jeudi	15 h 30	16 h 25	17/09	03/12	Sercovie	86 \$

Langues

Espagnol							
Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Espagnol débutant intensif	Mardi et vend.	8 h 45	10 h 45	15/09	04/12	Sercovie	232 \$
Espagnol intermédiaire	Jeudi	10 h	12 h	17/09	03/12	Sercovie	122 \$
Espagnol avancé	Lundi	10 h	12 h	14/09	30/11	Sercovie	112 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	10 h	12 h	16/09	02/12	Sercovie	122 \$

Anglais							
Anglais débutant	Mardi	8 h 45	10 h 45	15/09	01/12	Sercovie	122 \$
Anglais intermédiaire 1	Vendredi	10 h	12 h	18/09	04/12	Sercovie	122 \$
Anglais intermédiaire 3	Mercredi	10 h	12 h	16/09	02/12	Sercovie	122 \$
Grammaire & conversation 1	Jeudi	10 h	12 h	17/09	03/12	Sercovie	122 \$
Grammaire & conversation 2	Mardi	13 h	15 h	15/09	01/12	Sercovie	122 \$
Conversation avancée	Vendredi	13 h	15 h	18/09	04/12	Presbytère	122 \$

Arts * congé spécial, informez-vous de l'horaire.

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Aquarelle déb./ inter.	Mercredi	13 h	15 h 30	16/09	18/11	Sercovie	125 \$
Aquarelle intermédiaire	Vendredi	13 h	15 h30	18/09	20/11	Sercovie	125 \$
Atelier photo ré-crétatif	Jeudi	13 h	15 h 30	8/10	10/12	Presbytère	125 \$
Chorale (Boîte à chansons)	Mardi	13 h 30	15 h 30	22/09	15/12	CCCCI	* 125 \$
Création de bande dessinée	Voir nouveautés					Sercovie	125 \$
Crochet débutant / intermédiaire	Mardi	10 h	12 h	15/09	17/11	Sercovie	100 \$
Initiation acrylique	Mercredi	9 h 30	12 h	16/09	02/12	Sercovie	150 \$
Improvisation théâtrale	Voir nouveautés					Presbytères	60 \$
Acrylique création de projet	Mardi	13 h	15 h 30	15/09	01/12	Sercovie	150 \$
Petit guide des nœuds utiles	Voir nouveautés					Sercovie	35 \$
Tech. de dessin modèle vivant	Jeudi	13 h	15 h	24/09	26/11	Sercovie	157 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h 30	12 h	14/09	30/11	Sercovie	138 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	14/09	30/11	Sercovie	138 \$
Tricot atelier dirigé	Jeudi	9 h 30	12 h	17/09	03/12	Sercovie	150 \$

Plein-air

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Endroit	Date	Coût
Course en sentier	Vendredi	9 h	10 h 15	Sentiers divers	18/09 au 20/11	88 \$
Club de jogging	Mercredi	9 h	10 h	Parc Jacques-Cartier	16/09 au 18/11	70 \$
Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	Sentiers divers	15/09 au 1/12	26 \$
Marche nordique	Jeudi	13 h 30	14 h 30	Mont Bellevue	17/09 au 19/11	71 \$
Initiation à ornithologie	Mercredi	8 h	10 h 30	Sentiers divers	14/10 au 28/10	27 \$
Parcours actif	Mardi	10 h 45	11 h 40	Parc divers	15/09 au 01/12	79 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h 45	11 h 40	Parc divers	17/09 au 03/12	79 \$
Randonnée en montagne	Lundi	9 h	12 h	Sentiers divers	14/09 au 23/11	26 \$ *
Randonnée en montagne	Mercredi	9 h	12 h	Sentiers divers	16/09 au 18/11	26 \$ *

* **Frais de sentiers non inclus**
Carte temporaire des « Sentiers de l'Estrie » disponible au bureau du Centre d'activités.

Activités communautaires et sociales

Petites quilles (17 sem.)	Jeudi	9 h 30	11 h 30	27/08	17/12	Sher-mont	243 \$
Quilles Sher-mont, 1245, rue King Est							
Après-midi jeux de société	Lundi	13 h	16 h	14/09	30/11	GRATUIT Carte de membre valide obligatoire	
Mains agiles	Lundi et mercredi	13 h	16 h	14/09	02/12		
Bibliothèque de Sercovie	Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h						
Les vendredis country (Danse en ligne)	Vendredi	14 h	15 h 30	3 dates ; 6 \$ membre de Sercovie, 8 \$ non membre	2 oct.	6 nov.	4 déc.

Activités adaptées

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Autogestion de la douleur	Mercredi	Voir nouveautés					78 \$
Chorale « Respire choeur »	Vendredi	13 h 30	15 h 30	25/09	11/12	Sercovie	90 \$ présentiel
Chorale « Respire choeur » en virtuel	Vendredi	13 h 30	15 h 30	25/09	11/12	Sercovie	45 \$ zoom seul.
Cœur actif	Lundi	15 h 10	16 h 05	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Diabète - Cœur actif	Mercredi	14 h 10	15 h 05	16/09	02/12	Sercovie	79 \$
Gym semi-privé adapté	Lundi	13 h	13 h 55	14/09	23/11	Sercovie	97 \$
Parkinson en douceur	Mercredi	10 h 45	11 h 40	16/09	02/12	Sercovie	60 \$
Parkinson en action	Mercredi	10 h 45	11 h 40	16/09	02/12	Sercovie	60 \$
Parkinson kickboxing	Lundi	11 h 55	12 h 50	14/09	30/11	Sercovie	55 \$
Parkinson gym semi-privé	Lundi	10 h 45	11 h 40	14/09	30/11	Sercovie	55 \$
Santé du dos	Mardi	10 h 45	11 h 40	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Santé des genoux	Jeudi	10 h 45	11 h 40	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Santé de la hanche	Vendredi	10 h 45	11 h 40	18/09	04/12	Sercovie	79 \$
Santé de l'épaule	Lundi	11 h 55	12 h 50	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 35	10 h 30	16/09	02/12	Sercovie	79 \$
Souffle actif	Jeudi	14 h 10	15 h 05	17/09	03/12	Sercovie	79 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 10	15 h 05	14/09	30/11	Sercovie	72 \$
Stabilité assistée	Mardi	14 h 10	15 h 05	15/09	01/12	Sercovie	79 \$
Tonus adapté	Jeudi	14 h 10	15 h 05	17/09	03/12	Sercovie	79 \$

« Sercovie c'est plus qu'un centre d'activités, c'est un milieu de vie »

Yoga / Pilates / Essentrics

* Congés spéciaux, informez-vous de l'horaire.

Léger	Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
	Essentrics douceur avec chaise	Mardi	15 h 15	16 h 10	15/09	08/12	Sercovie	* 86 \$
	Pilates débutant	Mardi	8 h 30	9 h 25	15/09	01/12	Sercovie	101 \$
	Pilates débutant	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17/09	03/12	Sercovie	101 \$
	Yoga débutant	Vendredi	14 h 05	15 h	18/09	04/12	Sercovie	94 \$
	Yoga sur chaise 1	Mercredi	15 h 15	16 h 10	16/09	02/12	Sercovie	94 \$
	Yoga sur chaise 1	Vendredi	11 h 55	12 h 50	18/09	04/12	Sercovie	94 \$
	Yoga sur chaise 2	Mercredi	16 h 15	17 h 10	16/09	02/12	Sercovie	94 \$
	Yoga sur chaise 2	Vendredi	13 h	13 h 55	18/09	04/12	Sercovie	94 \$
Modéré	Essentrics ® tonique	Mardi	16 h 20	17 h 15	15/09	08/12	Sercovie	* 86\$
	Essentrics ® tonique	Vendredi	9 h 35	10 h 30	18/09	11/12	Sercovie	* 86 \$
	Pilates intermédiaire	Mardi	11 h 55	12 h 50	15/09	01/12	Sercovie	101 \$
	Pilates intermédiaire	Jeudi	11 h 55	12 h 50	17/09	03/12	Sercovie	101 \$
	Hatha yoga	Lundi	16 h 20	17 h 15	14/09	30/11	Sercovie	86 \$
	Hatha yoga	Mercredi	17 h 15	18 h 10	16/09	02/12	Sercovie	94 \$
	Yoga du rire	Jeudi	16 h 35	17 h 30	17/09	10/12	Sercovie	* 86 \$
	Yoga posture et mobilité	Mercredi	11 h 55	12 h 50	16/09	02/12	Sercovie	94 \$
	Mudras, yoga mains/méditation	Voir nouveautés					Sercovie	79 \$

Activités virtuelles

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Essentrics douceur	Lundi	9 h	10 h	14/09	14/12	Plateforme Zoom	94 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h	9 h 45	29/09	17/11		46 \$

Salle d'entraînement

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Gym semi-privé	Lundi	17 h	17 h 55	14/09	23/11	Sercovie	97 \$
Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 25	15/09	17/11	Sercovie	97 \$
Gym semi-privé	Mercredi	10 h 45	11 h 40	16/09	18/11	Sercovie	97 \$
Gym semi-privé	Mercredi	16 h	16 h 55	16/09	18/11	Sercovie	97 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17/09	19/11	Sercovie	97 \$
Gym semi-privé	Vendredi	10 h 45	11 h 40	18/09	20/11	Sercovie	97 \$

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 : 14 septembre au 4 décembre

Horaire de la salle d'entrainement (Peut être sujet à changement)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 30 à 10 h 30	9 h 45 à 11 h 45	8 h 30 à 10 h 30	9 h 45 à 11 h 45	8 h 30 à 10 h 30
14 h 15 à 16 h 15	13 h à 15 h 16 h à 18 h	13 h à 15 h	13 h à 15 h	12 h à 13 h

Nouveautés

Autogestion de la douleur

Vous souffrez de douleurs quotidiennes depuis longtemps ? Qu'elles soient causées par une ancienne blessure, par l'usure normale des articulations ou par une maladie diagnostiquée et suivie par un médecin, il est possible d'apprendre à mieux les gérer. Découvrez des stratégies pour diminuer l'impact de la douleur sur votre quotidien, vous sentir mieux et profiter davantage de la vie !

Mercredi 12 h 45 à 13 h 40 16 sept. au 18 nov.

Coût : 78 \$

Création de bande dessinée

Dans ce cours, nous donnerons vie à des héros et héroïnes de bande dessinée à travers des histoires de quelques pages. Vous apprendrez à :

- représenter les émotions et expressions des personnages (joie, colère, surprise, peur, etc.)
- créer 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 13 h à 15 h

22 sept. au 24 nov.

Coût : 125 \$

Improvisation théâtrale

Plongez dans l'improvisation théâtrale à travers des exercices ludiques favorisant spontanéité, écoute et confiance. Accessible à tous, l'activité respecte le rythme et les capacités de chacun, sans besoin d'être extraverti juste un brin d'autodérision ! Vous développerez une interaction positive et créative, tout en partageant votre imagination dans un esprit d'ouverture et de plaisir !

Mardi 13 h à 15 h

6 oct. au 10 nov.

Coût : 60 \$

Informatique : les médias sociaux

Vous découvrirez l'utilité des médias sociaux pour garder le contact avec vos proches. Vous apprendrez, pas à pas, à créer et sécuriser des comptes Facebook et Instagram, puis à utiliser Messenger et WhatsApp pour échanger messages, photos et appels vidéo. Enfin, vous pratiquerez les publications, commentaires et interactions, tout en abordant la sécurité et les contenus indésirables, avec des conseils simples pour rester confiant et à l'aise.

Mercredi 14 h 30 à 16 h

28 oct. au 2 déc.

Coût : 150 \$

Cet automne, je prends un nouveau départ avec le Centre d'activités.

Nouveautés

Introduction à l'astronomie, collaboration avec UTA

Ce cours offre une initiation à l'astronomie, visant à enrichir les connaissances et à favoriser l'expérience d'observation du ciel et des phénomènes astronomiques. Aucune connaissance préalable n'est requise. Grâce à une approche de vulgarisation scientifique, les personnes participantes pourront mieux comprendre la position de la Terre dans l'Univers.

Jeudi 13 h 30 à 16 h

24 sept. au 22 oct.

Coût : 88 \$

Initiation au Taichi

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir les bases du Tai Chi dans une ambiance calme et bienveillante. À travers des mouvements lents, fluides et accessibles, vous apprendrez les principes fondamentaux du Tai Chi: posture, respiration, enracinement, équilibre et coordination. Aucune expérience requise. Un moment pour ralentir, améliorer sa mobilité et développer sa conscience corporelle tout en douceur.

Jeudi 11 h 55 à 12 h 50

17 sept. au 3 déc.

Coût : 86 \$

Petit guide des noeuds utiles

On a sélectionné pour vous 8 nœuds utiles. Venez apprendre à les faire et les défaire pour vous aider lors de la prochaine installation de camping, sortie de bateau ou de pêche, suspension de la boule de gui ou juste pour le plaisir de nouer des liens. Des défis amusants vous seront proposés pour pratiquer vos nœuds. Matériel inclus

Jeudi 13 h 30 à 15 h

5 nov. au 26 nov.

Coût : 35 \$

Mudra : Yoga des mains et méditation.

Les mudras sont des positions des doigts et des mains qui agissent sur le corps et l'esprit (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel). À chaque rencontre, vous découvrirez une mudra liée à un thème (lâcher-prise, gratitude, stress, sommeil, confort des mains, etc.). La séance inclut aussi un moment de méditation pour en renforcer les effets. Une fiche pratique est remise à chaque cours pour poursuivre la pratique à la maison.

Mardi 15 h 30 à 16 h 30

15 sept. au 24 nov.

Coût : 79 \$

Congé le 6 octobre

Une belle aventure qui commence !