

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 Entraînement privé
84 \$ Programme seulement **68 \$** Mise à jour de programme
84 \$ Évaluation de la condition physique seulement.

À venir bientôt, surveillez vos courriels...

En mouvement dans mon quartier

Sercovie offre des sorties actives pour les aînés de 65 ans et plus, qui veulent bouger en douceur et connaître des gens par la même occasion. Venez rencontrer nos kinésiologues dans divers parc de la ville. L'activité est gratuite et aucune réservation nécessaire.

Collations et boissons offertes. Informez-vous!

Offert en collaboration avec la Ville de Sherbrooke

Tennis ligue amicale

Ligue amicale où le plaisir est au rendez-vous. Pré requis : Vous devez être capable d'effectuer des échanges continus.

Pickleball (Extérieur)

Un sport de raquette qui incorpore des aspects du tennis de table (ping-pong), du badminton et du tennis.



En cas de doute sur la tenue d'une activité, consultez le :
www.sercovie.org ou suivez-nous sur Facebook.

Inscription à compter du :
31 mars 8 h 30

En ligne, par téléphone ou
au bureau du Centre d'activités

Session :
13 avril au 5 juin 2026
Congé 18 mai



Programmation

Printemps 2026



Depuis 53 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

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).

Annulation avant le début des cours :

Des frais administratifs de 8 \$

seront prélevés pour chaque cours abandonné.

Annulation avant le 2^e cours :

50% du montant de l'inscription sera retenu.

Annulation après le 2^e cours :

Aucun remboursement ne sera effectué.

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.

Intensité élevée ♥♥♥

**Consultez votre horaire, congé 17 avril et 18 mai*

Cardio énergie	Mardi	10 h 45	11 h 40	14 avril.	2 juin	51 \$	
Cardio énergie	Jeudi	10 h 45	11 h 40	16 avril	4 juin	51 \$	
Cardio énergie	Vend.	10 h 45	11 h 40	24 avril	5 juin	* 44 \$	
Cardio step	<i>Lise Lambert</i>	Merc.	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	60 \$
Danse fitness	<i>Lise Lambert</i>	Jeudi	15 h 15	16 h 10	16 avril	4 juin	60 \$
Freestyler®	<i>Lise Lambert</i>	Lundi	10h45	11 h 40	13 avril	1 juin	* 53 \$
Tonus énergie	Lundi	8 h 30	9 h 25	13 avril	1 juin	* 44 \$	
Tonus énergie	Vend.	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	* 44 \$	
Zumba Fitness	<i>Lise Lambert</i>	Mardi	15 h 30	16 h 25	14 avril	2 juin	60 \$

Aquatiques *Consultez votre horaire, congé 18 mai*

CEGEP, 365 rue du CEGEP

Aquaforme	Lundi	10 h 30	11 h 25	13 avril	11 mai	62 \$
Aqua énergie NOUVEAU	Lundi	11 h 30	12 h 25	13 avril	11 mai	62 \$
Aquaforme	Mercredi	15 h	15 h 55	15 avril	20 mai	74 \$
Aquamol'eau NOUVEAU	Jeudi	15 h	15 h 55	16 avril	21 mai	74 \$

Piscine « World Gym Sherbrooke », 3350 boul. de Portland

Aquaforme	Lundi	13 h	13 h 55	13 avril	1 juin	* 94 \$
Aquaforme	Lundi	14 h	14 h 55	13 avril	1 juin	* 94 \$
Aquaforme	Merc.	13 h	13 h 55	15 avril	3 juin	107 \$
Aquaforme	Merc.	14 h	14 h 55	15 avril	3 juin	107 \$
Aquaforme	Merc.	15 h	15 h 55	15 avril	3 juin	107 \$

Hors les murs **Consultez votre horaire, congé 28 avril*

C.C. Françoise-Dunn, 2050, boul. de Portland

Entraînement douceur	Mardi	13 h	13 h 55	14 avril	2 juin	* 44 \$
Tonus	Mardi	14 h 05	15 h	14 avril	2 juin	* 44 \$

Centre communautaire Richard-Gingras, 4503, St-Roch Nord

Entraînement modéré	Jeudi	10 h	10 h 55	16 avril	4 juin	51 \$
Étirements	Jeudi	11 h	11 h 55	16 avril	4 juin	51 \$

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

Étirement dynamique	Merc.	10 h	10 h 55	15 avril	3 juin	51 \$
Cardio tonus en plein air	Voir NOUVEAUTÉ page centrale			15 avril	3 juin	51 \$

Soma Studio, 3000, 12 e avenue Nord, suite 500 (face au CHUS Fleurimont)

Cardio énergie Xtra	Mardi	9 h	9 h 55	14 avril	2 juin	68 \$
---------------------	-------	-----	--------	----------	--------	-------

Développement personnel

Discussions philosophiques Mercredi 9 h 10 h 30 15 avril 3 juin 59 \$

Cours de base informatique iPhone/Android/ ou tablette Voir **Nouveauté** page centrale 14 avril 12 mai 125 \$

Clinique numérique 2 Android Mercredi 9 h 45 11 h 15 15 avril 3 juin 68 \$

Méditation pleine conscience-*Maude Nicoleau* Mercredi 14 h 14 h 55 15 avril 3 juin 61 \$

Parlons ensemble de la santé psychologique/sociale Jeudi 10 h 11 h 30 16 avril 7 mai 60 \$

Activités communautaires et sociales

Après-midi jeux de société	Lundi	13 h 30	16 h	13/04	01/06	GRATUIT Inscription et Carte de membre valide obligatoire
Mains agiles	Lundi /merc.	13 h	16 h	13/04	25/05	
Bibliothèque de Sercovie	Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h					
Les vendredis country (Danse en ligne)	Vendredi	14 h	15 h 30	1er vendredi du mois: 8 mai / 5 juin		6 \$ membre de Sercovie, 8 \$ non membre

Activités virtuelles * Consultez votre horaire, congé 18 mai

Essentrics @ douceur Lundi 9 h 10 h 27 avril 15 juin Plateforme * 53 \$

Entrainement léger Mardi 9 h 9 h 45 21 avril 9 juin Zoom 44 \$

Un lien Zoom vous parviendra par courriel la semaine précédant le début du cours.



Vous ressentez une petite fringale ?

Une cafétéria avec repas chaud, spaghetti ou salade, c'est un classique qui fait toujours plaisir. Profitez-en pour aller y faire un tour et combler ce petit creux.
Mardi au vendredi, de 11 h 30 à 13 h

Envie d'un repas pratique pour plus tard ?
Découvrez nos repas congelés sous vide
Lundi au jeudi: 8 h 30 à 15 h 30
Vendredi: 8 h 30 à 13 h

Intensité modérée ♥♥ *Consultez votre horaire, congé 17 avril et 18 mai

Danse country déb. 1 Jeudi 16 h 20 17 h 15 16 avril 4 juin 83 \$
Marie-Pier Verret

Danse country débutant 2 Jeudi 17 h 20 18 h 15 16 avril 4 juin 83 \$
Marie Pier Verret

Disco danse *Lise Lambert* Lundi 9 h 35 10 h 30 13 avril 1 juin * 53 \$

Entrainement modéré Lundi 8 h 30 9 h 25 13 avril 1 juin * 44 \$

Entrainement modéré Lundi 16 h 05 17 h 13 avril 1 juin * 44 \$

Entrainement modéré Mardi 8 h 30 9 h 25 14 avril 2 juin 51 \$

Entrainement modéré Mardi 9 h 35 10 h 30 14 avril 2 juin 51 \$

Entrainement modéré Mercredi 8 h 30 9 h 25 15 avril 3 juin 51 \$

Entrainement modéré Jeudi 8 h 30 9 h 25 16 avril 4 juin 51 \$

Entrainement modéré Jeudi 9 h 35 10 h 30 16 avril 4 juin 51 \$

Entrainement modéré Vendredi 8 h 30 9 h 25 24 avril 5 juin * 38 \$

Tonus Mardi 14 h 10 15 h 05 14 avril 2 juin 51 \$

Tonus abdo 2 Voir **Nouveauté** page centrale 24 avril 5 juin * 38 \$

Zumba Gold ® *Lise Lambert* Mercredi 9 h 35 10 h 30 15 avril 3 juin 60 \$

Intensité légère ♥ *Consultez votre horaire, congé 17 avril et 18 mai

Danse avec chaise Jeudi 13 h 05 14 h 16 avril 4 juin 51 \$

Entrainement en douceur Lundi 13 h 05 14 h 13 avril 1 juin * 44 \$

Entrainement en douceur Mercredi 13 h 05 14 h 15 avril 3 juin 51 \$

Entrainement léger Lundi 13 h 55 14 h 50 13 avril 1 juin * 44 \$

Entrainement léger Mardi 9 h 35 10 h 30 14 avril 2 juin 51 \$

Entrainement léger Mardi 13 h 05 14 h 14 avril 2 juin 51 \$

Entrainement léger Jeudi 9 h 35 10 h 30 16 avril 4 juin 51 \$

Entrainement léger Jeudi 13 h 05 14 h 16 avril 4 juin 51 \$

Entrainement léger Vendredi 9 h 35 10 h 30 24 avril 5 juin * 38 \$

Entrainement à la marche 1 Lundi & merc. 11 h 55 12 h 40 13 avril 3 juin * 71 \$

Entrainement à la marche 2 Vendredi 11 h 55 12 h 40 24 avril 5 juin * 29 \$

Intensité légère ♥ suite* Consultez votre horaire, congé 17 avril et 18 mai

Équilibre dynamique	Mardi	11 h 55	12 h 50	14 avril	2 juin	51 \$
Équilibre dynamique	Jeudi	11 h 55	12 h 50	16 avril	4 juin	51 \$
Étirement	Lundi	15 h 15	16 h 10	13 avril	1 juin	* 44 \$
Étirement	Mercredi	15 h 15	16 h 10	15 avril	3 juin	51 \$
Gymnastique douce	Lundi	10 h 45	11 h 40	13 avril	1 juin	* 44 \$
Qi gong <i>François Bélanger</i>	Mardi	16 h	16 h 55	14 avril	2 juin	57 \$
Qi Gong <i>Lionel Langlais</i>	Jeudi	15 h 30	16 h 25	16 avril	4 juin	57 \$
Club de Taichi	Mercredi	13 h 15	14 h 15	15 avril	3 juin	24 \$

Activités adaptées

* Consultez votre horaire, congé 17 avril, 1er mai et 18 mai
(Réservées aux gens ayant des problématiques de santé spécifiques)

Apprendre à chuter	Voir Nouveauté page centrale			1 mai	29 mai	40 \$
Cœur actif	Lundi	15 h	15 h 55	13 avril	1 juin	* 44 \$
Diabète & cœur actif	Mercredi	14 h 10	15 h 05	15 avril	3 juin	51 \$
Gym adapté semi-privé	Lundi	13 h	13 h 55	13 avril	1 juin	* 66 \$
Santé du dos	Mardi	10 h 45	11 h 40	14 avril	2 juin	51 \$
Santé de la hanche et du dos 2	Voir Nouveauté page centrale			17 avril	5 juin	*44 \$
Santé des genoux	Jeudi	10 h 45	11 h 40	16 avril	4 juin	51 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 35	10 h 30	15 avril	3 juin	51 \$
Souffle actif	Jeudi	14 h 10	15 h 05	16 avril	4 juin	51 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 10	15 h 05	13 avril	1 juin	*44 \$
Stabilité assistée	Mardi	13 h 05	14 h	14 avril	2 juin	51 \$
Tonus adapté	Jeudi	14 h 10	15 h 05	16 avril	4 juin	51 \$
Parkinson en action	Mercredi	10 h 45	11 h 40	15 avril	3 Juin	40 \$
Parkinson en douceur	Mercredi	10 h 45	11 h 40	15 avril	3 Juin	40 \$
Parkinson gym semi privé	Lundi	10 h 45	11 h 40	13 avril	1 juin	35 \$
Parkinson Kick boxing	Mardi	14 h 10	15 h 05	14 avril	2 juin	40 \$

Langues

Anglais

Débutant 2	Vendredi	9 h	11 h	24 avril	12 juin	80 \$
Intermédiaire 1	Mercredi	9 h	11 h	15 avril	3 juin	80 \$
Intermédiaire 2	Jeudi	9 h	11 h	16 avril	4 juin	80 \$
Grammaire et conversation	Jeudi	13 h	15 h	16 avril	4 juin	80 \$
Conversation avancée <i>Presbytère P163</i>	Vendredi	13 h	15 h	17 avril	5 juin	80 \$

Espagnol

Espagnol intermédiaire congé 18 mai	Lundi	9 h 30	11 h 30	13 avril	8 juin	80 \$
Espagnol avancé	Mardi	9 h 30	11 h 30	14 avril	2 juin	80 \$
Espagnol libro y café	Jeudi	9 h 30	11 h 30	16 avril	4 juin	80 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	15 avril	3 juin	80 \$

Arts *Consultez votre horaire, congé 18 mai

Atelier acrylique intermédiaire, création personnelle	Voir Nouveauté page centrale			14 avril	2 juin	96 \$
Aquarelle débutant/inter.	Mercredi	13 h	15 h 30	15 avril	3 juin	96 \$
Aquarelle débutant/inter.	Vendredi	13 h	15 h 30	24 avril	12 juin	96 \$
Cercle d'écriture sensationnelle	Voir Nouveauté page centrale			16 avril	4 juin	77 \$
Crochet intermédiaire, accompagnement de projet	Voir Nouveauté page centrale			14 avril	2 juin	77 \$
Labo créatif explorations mixtes	Mardi	13 h	15 h 30	14 avril	2 juin	96 \$
Techniques de dessin, modèle vivant	Voir Nouveauté page centrale			14 avril	2 juin	120 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h	11 h 30	13 avril	8 juin	* 97 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	13 avril	8 juin	* 97 \$
Tricot atelier dirigé	Jeudi	9 h	11 h 30	16 avril	4 juin	97 \$

Salle d'entraînement *Consultez votre horaire, congé 17 avril

Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 25	14 avril	2 juin	75 \$
Gym semi-privé	Mercredi	16 h	16 h 55	15 avril	3 juin	75 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 25	16 avril	4 juin	75 \$
Gym semi-privé	Vendredi	10 h 45	11 h 40	17 avril	5 juin	* 66 \$

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

Abonnement au mini-gym



*Pour seulement 27 \$
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
Ou contactez 819 565 1066*

*Disponible du lundi au vendredi
Du 13 avril au 4 juin 2026*

Horaire de la salle d'entraînement

(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	13 h à 15 h	13 h à 15 h	12 h à 13 h

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

Yoga / Pilates / Essentrics

Léger	Essentrics® douceur avec chaise <i>Congé 21/04</i>	Nathalie Longpré	Mardi	15 h 15	16 h 10	14 avril	2 juin	53 \$	
	Pilates débutant	Geneviève Aude	Mardi	8 h 30	9 h 25	14 avril	2 juin	65 \$	
	Pilates débutant	Geneviève Aude	Jeudi	8 h 30	9 h 25	16 avril	4 juin	65 \$	
	Yoga sur chaise 1	Maude Nicolau	Merc.	15 h 15	16 h 10	15 avril	3 juin	60 \$	
	Yoga sur chaise 1	Maude Nicolau	Vend.	11 h 55	12 h 50	17 avril	5 juin	60 \$	
	Yoga débutant	Maude Nicolau	Vend.	14 h 05	15 h	17 avril	5 juin	60 \$	
	Yoga sur chaise 2	Maude Nicolau	Merc.	16 h 15	17 h 10	15 avril	3 juin	60 \$	
	Yoga sur chaise 2	Maude Nicolau	Vend.	13 h	13 h 55	17 avril	5 juin	60 \$	
Modéré	Essentrics® tonique <i>Congé 21/04</i>	Nathalie Longpré	Mardi	16 h 20	17 h 15	14 avril	2 juin	53 \$	
	Essentrics® tonique <i>Congé 24/04</i>	Nathalie Longpré	Vend.	9 h 35	10 h 30	17 avril	5 juin	53 \$	
	Hatha yoga <i>Congé 18/05</i>	Manon Leclerc	Lundi	16 h 20	17 h 15	13 avril	1 juin	53 \$	
	Hatha yoga	Maude Nicolau	Merc.	17 h 15	18 h 10	15 avril	3 juin	60 \$	
	Pilates intermédiaire	M- Josée Packwood	Mardi	11 h 55	12 h 50	14 avril	2 juin	65 \$	
	Pilates intermédiaire	M- Josée Packwood	Jeudi	11 h 55	12 h 50	16 avril	4 juin	65 \$	
	Yoga du rire <i>Congé 23/04</i>	Nathalie Longpré	Jeudi	16 h 35	17 h 30	16 avril	4 juin	53 \$	
	Yoga posture/mobilité	Geneviève Proulx	Merc.	11 h 55	12 h 50	15 avril	3 juin	60 \$	

Plein air *Consultez votre horaire, Congé 1er et 18 mai, 24 et 29 juin

Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	14 avril	2 juin	Sentiers divers	20 \$
Club de jogging	Merc.	9 h	10 h	15 avril	8 juillet	Parc Jacques -Cartier	* 82 \$
Course en sentier	Vend.	9 h	10 h 15	17 avril	10 juillet	Sentiers divers	* 102 \$
Parcours actif	Mardi	10 h 40	11 h 35	14 avril	2 juin	Parcs des environs	51 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h 40	11 h 35	16 avril	4 juin	Parcs des environs	51 \$
Randonnées montagne	Merc.	9 h	12 h	27 mai	12 août	Sentiers divers	25 \$
Randonnées à vélo	Lundi	9 h	12 h	25 mai	10 août	Sentiers divers	*25 \$
Ornithologie	Merc.	8 h	10 h 30	13 mai	27 mai	Sentiers divers	27 \$

Nouveautés

Apprendre à chuter

Participez à ce programme novateur qui permet de minimiser les conséquences d'une chute. Vous y retrouverez des exercices CLÉS pour prévenir et contrôler une chute avant, une chute arrière et une chute latérale. Offert par Nicolas Dubé, athlète (ceinture noire deuxième dan) et enseignant au judo.

Vendredi 9 h à 10 h

1 mai au 29 mai

Coût : 40 \$

Atelier acrylique intermédiaire, création personnelle

Ce cours s'adresse aux personnes possédant déjà des bases en peinture acrylique (mélanges des couleurs, utilisation des outils, connaissance des supports). Il vise à approfondir les compétences techniques tout en accompagnant les participant-e-s dans le développement d'une démarche artistique personnelle.

Mardi 9 h 30 à 12 h

14 avril au 2 juin

Coût : 96 \$

Cours de base informatique : iPhone, Android ou tablette

Formation adaptée à tous les niveaux pour vous aider à utiliser efficacement votre appareil mobile. Vous découvrirez comment configurer votre téléphone ou tablette, utiliser les applications essentielles et gérer vos données en toute simplicité.

Mardi 13 h à 14 h 30

14 avril au 12 mai

Coût : 125 \$

Mardi 15 h à 16 h 30

14 avril au 12 mai

Coût : 125 \$

Crochet intermédiaire, accompagnement de projet

Ce cours est destiné aux personnes possédant déjà une formation de base au crochet. L'atelier est structuré sous forme d'accompagnement de projet : chaque participant-e travaille à son propre rythme sur un projet personnel, avec des conseils et du soutien adaptés à son niveau.

Mardi 9 h à 11 h

14 avril au 2 juin

Coût : 77 \$

Cardio-tonus en plein air (Parc Central à Rock-Forest)

Entraînement en plein air complet, dynamique et sécuritaire qui combine travail cardiovasculaire et renforcement musculaire pour améliorer l'endurance, la force et le tonus global. Un entraînement parfait pour se sentir énergisé, fort et en pleine vitalité !

Mercredi 11 h 05 à 12 h

15 avril au 3 juin

Coût : 51 \$

Au printemps je prends un nouveau départ avec le Centre d'activités

Nouveautés

Cercle d'écriture sensorielle

Comment décrire une scène où le lecteur va **RESSENTIR** ce qui se passe ?

Ce cercle d'écriture va répondre à cette question. À chaque séance, nous partirons d'une catégorie d'émotion et, par des échanges et des recherches, les auteur.e.s du jour écriront chacun une scène pour démontrer les sensations provoquées par la situation de leur personnage.

Pour bien faire sentir quelque chose au lecteur, il faut savoir imaginer son propos. Trois outils sont nécessaires pour cela : un vocabulaire bien choisi, de l'observation et de l'empathie.

Jeudi 13 h 30 à 15 h 30

16 avril au 4 juin

Coût : 77 \$

Santé de la hanche et dos 2

Cours de progression destiné aux participants ayant complété Santé du dos ou Santé de la hanche, offrant un travail plus approfondi de mobilité, de stabilisation et de renforcement des articulations du dos et des hanches. Les exercices sont plus soutenus et demandent un meilleur contrôle moteur, plusieurs se déroulent au sol, et visent à améliorer la capacité fonctionnelle et l'autonomie dans la gestion des inconforts. Prérequis : Pouvoir aller au sol et avoir bonne stabilité sur une jambe.

Vendredi 10 h 45 à 11 h 50

17 avril au 5 juin (**congé le 1/05**)

Coût : 44 \$

Techniques de dessin, modèle vivant

Ce cours avec modèle vivant propose une pratique du dessin d'observation et la représentation du corps humain. En présence d'une modèle, les participant-es développeront leur capacité à saisir les proportions, les volumes, le mouvement et l'expression du geste. À travers différents exercices de croquis rapides et des études plus approfondies, nous explorerons différentes techniques de dessin.

Mardi 13 h 45 à 15 h 45

14 avril au 2 juin

Coût : 120 \$

Tonus abdos 2

Ce cours vise à poursuivre les acquis développés préalablement dans le premier niveau de tonus abdo. Il permet surtout de consolider les compétences en stabilité, contrôle et activation des abdominaux profonds. Nous proposons un travail progressif et sécuritaire afin de renforcer le centre du corps, soutenir la posture et protéger le dos.

Vendredi 12 h 50 à 13 h 45

24 avril au 5 juin (**congé 1/05**)

Coût : 38 \$

Au printemps je prends un nouveau départ avec le Centre d'activités