

Plein air (suite)

Club de marche

Jeudi 9 h à 12 h 12 juin au 31 juillet Sentiers divers Coût : 20 \$

Descente de rivière en kayak

Descente de la rivière Saint-François entre Richmond et Ulverton. Une nouvelle façon de découvrir notre région avec un regard nouveau sur les berges de cette rivière. Vous serez surpris par le paysage.

Jeudi 13 h 30 17 juillet et 7 août Canoe Kayak Richmond Coût 55 \$

Initiation à la planche à pagaie

Activité aquatique excellente pour l'équilibre, la force musculaire et la concentration. Un petit défi vous attends, gardez votre équilibre sur une planche à pagaie sur l'eau. Debout ou assis, osez-vous ?

Informations suivront bientôt. Surveillez vos courriels et notre page Facebook.

Ligue amicale de tennis

Lundi ET jeudi 9 h à 11 h 2 juin au 28 août Parc Mont Bellevue Coût : 40 \$

Activités aquatique

World Gym, 3350 Blvd de Portland

Aquaforme	Mercredi	13 h	13 h 55	11 juin	16 juillet	77 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	11 juin	16 juillet	77 \$

Piscine «CÉGEP», 355 rue du Cégep

Aquaforme	Lundi	14 h	14 h 55	16 juin	14 juillet	64 \$
Aquajogging	Lundi	15 h	15 h 55	16 juin	14 juillet	64 \$

Piscine « À-LA-CLAIRE-FONTAINE », 700, rue du Cégep

Aquaforme	Mercredi	11 h 30	12 h 25	25 juin	13 août	90 \$
-----------	----------	---------	---------	---------	---------	-------

Cours virtuel (le lien vous parviendra par courriel avant le cours)

Essentrics (VIRTUEL)* (7 sem.)	Lundi	11 h	12 h	30 juin	11 août	50 \$
-----------------------------------	-------	------	------	---------	---------	-------



Inscription

À compter du :

26 mai dès 9h

En ligne, sur place ou par téléphone

Session : 9 juin au 1er août

(congé 24 juin et 1er juillet)



Programmation

Été 2025



*Cet été on prend soin de notre santé
et on bouge chez Sercovie!*

*Avec vous depuis 52 ans
et ça continue!*

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 différents cours et 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. (Prévoir un délai de 20 jours ouvrables avant d'obtenir un remboursement postal).

Annulation avant le début des cours :

Des frais administratifs de 8 \$ seront prélevés sur chaque cours abandonné.

Annulation avant le 2e cours :

50 % du montant de l'inscription sera retenu.

Annulation après le 2e cours :

Aucun remboursement ou transfert 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.

Modes de paiement :



CHÈQUE

CRÉDIT

Nouveautés

Danse tropicale * congé 25 juin ♥♥

Découvrez les pas de base de la salsa, merengue, cumbia, bachata, samba dans un cours ludique à ambiance tropicale. Améliore la coordination, l'équilibre, la capacité respiratoire, la force musculaire et la joie de vivre. Danse en solo sans aucune expérience requise

Merc. 10 h 45 à 11 h 40 11/06 au 30/07 Parc Victoria Coût : 50 \$

Circuit ♥♥

Entraînements d'intensité modérée sous forme de circuits et de stations avec temps d'effort établi préalablement. Exercices avec accessoires variés qui se feront debout et au sol (avec quelques variantes possibles). L'objectif étant d'améliorer les fonctions cardiovasculaires et musculaires tout en développant une autonomie à l'entraînement.

Mercredi 14 h 15 à 15 h 10 11/06 au 30/07 Sercovie Coût : 48 \$

POUND fitness ® ♥♥♥

Inspiré par le plaisir énergisant et intense de jouer de la batterie. Mouvements provenant de Pilates, de Yoga et de Fitness en utilisant des bâtons pour marquer le rythme. Une combinaison de musculation et de cardio pour un entraînement hyper efficace qui permet de s'amuser et de se défouler.

Mercredi 9 h 45 à 10 h 40 11/06 au 30/07 Parc Victoria Coût : 57 \$

Pickleball (ligue amicale)

Un sport de raquette qui incorpore des aspects du tennis de table (ping-pong), du badminton et du tennis. Il s'agit d'un sport qui se joue sur un terrain dont la taille est comparable à celui d'un terrain de badminton, il se joue généralement en double.

Jeudi 9 h à 11 h 12/06 au 14/08 Parc Gilles Charland Cout: 25 \$

ARTS

Tricot atelier dirigé Lundi 9 h 11 h 30 9 juin 14 juil. 70 \$

Tricot atelier dirigé Lundi 13 h 15 h 30 9 juin 14 juil. 70 \$

Langues

Anglais débutant 2 Merc. 9 h 11 h 11 juin 16 juil. 58 \$

Anglais mixte Jeudi 13 h 15 h 12 juin 17 juil. 58 \$
(inter./ avancé)

Les après-midis "Jeux de société" continuent cet été. Joignez-vous à eux.



Cours en salle

*Congé 24 juin, 1er juillet

Cardio énergie * ♥♥♥	(6 sem.)	Mardi	11 h	11 h 55	10 juin	29 juillet	36 \$
Cardio énergie ♥♥♥		Jeudi	11 h	11 h 55	12 juin	31 juillet	48 \$
Entraînement douceur ♥		Merc.	13 h	13 h 55	11 juin	30 juillet	48 \$
Entraînement léger * ♥	(6 sem.)	Mardi	13 h	13 h 55	10 juin	29 juillet	36 \$
Entraînement léger ♥		Merc.	11 h	11 h 55	11 juin	30 juillet	48 \$
Entraînement léger ♥		Jeudi	13 h	13 h 55	12 juin	31 juillet	48 \$
Entraînement modéré ♥♥ (6 sem.)		Mardi	9 h 45	10 h 40	10 juin	29 juillet	36 \$
Entraînement modéré * ♥♥		Jeudi	9 h 45	10 h 40	12 juin	31 juillet	48 \$
Essentrics douceur ® ♥		Mardi	11 h	11 h 55	10 juin	12 août	57 \$
Essentrics tonique ♥♥		Vendredi	9 h 30	10 h 25	20 juin	15 août	57 \$
Tonus * ♥♥	(6 sem.)	Mardi	14 h 15	15 h 10	10 juin	29 juillet	36 \$
Tonus adapté ♥		Jeudi	14 h 15	15 h 10	12 juin	31 juillet	48 \$
Stabilité assistée ♥		Lundi	13 h	13 h 55	9 juin	28 juillet	48 \$
Yoga sur chaise ♥		Merc.	13 h 30	14 h 25	11 juin	30 juillet	57 \$
Yoga débutant ♥		Merc.	14 h 35	15 h 30	11 juin	30 juillet	57 \$

Plein air

Parc Victoria, rue du Cégep

* Congé 9, 26 et 30 juin

Cardio énergie ♥♥♥	(8 sem.)	Mercredi	8 h 45	9 h 40	11 juin	30 juillet	48 \$
Danse fitness ® ♥♥♥	(6 sem.)	Lundi	8 h 45	9 h 40	16 juin	28 juillet	42 \$
Disco danse * ♥♥	(6 sem.)	Mardi	9 h 45	10 h 40	10 juin	29 juillet	42 \$
Étirements * ♥	(6 sem.)	Lundi	10 h 45	11 h 40	16 juin	28 juillet	36 \$
Étirements* ♥	(6 sem.)	Jeudi	10 h 45	11 h 40	12 juin	31 juillet	42 \$
Freestyler ® ♥♥	(6 sem.)	Lundi	9 h 45	10 h 40	16 juin	28 juillet	42 \$
Hatha yoga * ♥♥	(7 sem.)	Jeudi	8 h 45	9 h 40	12 juin	31 juillet	50 \$
Parcours actif * ♥♥	(6 sem.)	Lundi	9 h 45	10 h 40	16 juin	28 juillet	36 \$
Qi Gong* ♥	(4 sem.)	Mardi	8 h 45	9 h 40	10 juin	15 juillet	24 \$
Tonus abdos* ♥♥	(7 sem.)	Jeudi	9 h 45	10 h 40	12 juin	31 juillet	42 \$
Zumba Fitness ® ♥♥♥	(6 sem.)	Mardi	10 h 45	11 h 40	10 juin	29 juillet	42 \$