

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

Entraînements 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'entraînement.

Activités communautaires et sociales

| | | | | | | | |
|--|--------------|---------------------------------|---------|--|-------|-----------|------------------------------------|
| Petites quilles (18 sem.) | Jeudi | 9 h 30 | 11 h 30 | 08/01 | 07/05 | Sher-mont | 248 \$ |
| Quilles Sher-mont, 1245, rue King Est | | | | | | | |
| Après-midi jeux de société | Lundi | 13 h | 16 h | 12/01 | 30/03 | | GRATUIT |
| Mains agiles | Lundi /merc. | 13 h | 16 h | 12/01 | 1/04 | | Carte de membre valide obligatoire |
| Bibliothèque de Sercovie | | Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h | | | | | |
| Les vendredis country (Danse en ligne) | Vendredi | 13 h30 | 15 h | 1er vendredi du mois: 6 février - 6 mars - 3 avril 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 | | | | | | | |



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



En cas de tempête...

Consultez le www.sercovie.org ou suivez-nous sur Facebook.



Inscription
À compter du:
9 décembre 9h

Session:
12 janvier au 3 avril 2026

Programmation Hiver 2026



ser
C
O
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.

(Delais de 20 jours ouvrables).

Annulation avant le début des cours :

Des frais administratifs de 8 \$ seront prélevés sur 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 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.

Intensité élevée ❤️ ❤️ ❤️

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|---------|---------|----------|----------|---------|-------|
| Cardio énergie | Mardi | 10 h 45 | 11 h 40 | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ | |
| Cardio énergie | Jeudi | 10 h 45 | 11 h 40 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ | |
| Cardio énergie | Vend. | 10 h 45 | 11 h 40 | 16 janv. | 3 avril | 76 \$ | |
| Cardio énergie Xtra | Voir NOUVEAUTÉ page centrale | | | 19 janv. | 23 mars | 76 | |
| Cardio step | Lise Lambert | Lundi | 15 h 15 | 16 h 10 | 12 Janv. | 30 mars | 90 \$ |
| Cardio step | | Merc. | 8 h 30 | 9 h 25 | 14 Janv. | 1 avril | 90 \$ |
| Cardio vélo | Voir NOUVEAUTÉ page centrale | | | 19 janv. | 23 mars | 110 \$ | |
| Danse fitness | Lise Lambert | Jeudi | 15 h 15 | 16 h 10 | 15 janv. | 2 avril | 90 \$ |
| Freestyler® | Lise Lambert | Lundi | 10h45 | 11 h 40 | 12 janv. | 30 mars | 90 \$ |
| Tonus énergie | | Lundi | 8 h 30 | 9 h 25 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Tonus énergie | | Vend. | 8 h 30 | 9 h 25 | 16 janv. | 3 avril | 76 \$ |
| Zumba Fitness | Lise Lambert | Mardi | 15 h 30 | 16 h 25 | 13 janv. | 31 mars | 90 \$ |

Hors les murs

Parc Jacques-Cartier, 220, rue Marchand

| | | | | | | |
|---|-------|---------|---------|----------|---------|-------|
| Entrainement douceur Congé 17/02 et 24/02 | Mardi | 13 h | 13 h 55 | 13 janv. | 31 mars | 64 \$ |
| Entrainement douceur Congé 19/02 | Jeudi | 13 h | 13 h 55 | 15 janv. | 2 avril | 70 \$ |
| Entrainement léger Congé 19/02 | Jeudi | 9 h | 9 h 55 | 15 janv. | 2 avril | 70 \$ |
| Étirements Congé 17/02 et 24/02 | Mardi | 14 h 05 | 15 h | 13 janv. | 31 mars | 64 \$ |
| Étirements Congé 19/02 | Jeudi | 10 h 05 | 11 h | 15 janv. | 2 avril | 70 \$ |
| Tonus Congé 19/02 | Jeudi | 14 h 05 | 15 h | 15 janv. | 2 avril | 70 \$ |

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

| | | | | | | |
|---------------------|-------|---------|---------|----------|---------|-------|
| Entrainement modéré | Lundi | 10 h 15 | 11 h 10 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Entrainement modéré | Jeudi | 10 h | 10 h 55 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Étirements | Jeudi | 11 h | 11 h 55 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Yoga sur chaise | Lundi | 11 h 15 | 12 h 10 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Zumba Gold | Mardi | 13 h 45 | 14 h 40 | 13 janv. | 31 mars | 90 \$ |

Activités aquatiques

Piscine « World Gym Sherbrooke, 3350 boul.Portland

| | | | | | | |
|-----------|-------|------|---------|----------|---------|--------|
| Aquaforme | Lundi | 13 h | 13 h 55 | 12 janv. | 30 mars | 160 \$ |
| Aquaforme | Lundi | 14 h | 14 h 55 | 12 janv. | 30 mars | 160 \$ |
| Aquaforme | Mardi | 13 h | 13 h 55 | 13 janv. | 31 mars | 160 \$ |
| Aquaforme | Mardi | 14 h | 14 h 55 | 13 janv. | 31 mars | 160 \$ |
| Aquaforme | Merc. | 13 h | 13 h 55 | 14 janv. | 1 avril | 160 \$ |
| Aquaforme | Merc. | 14 h | 14 h 55 | 14 janv. | 1 avril | 160 \$ |
| Aquaforme | Jeudi | 13 h | 13 h 55 | 15 janv. | 2 avril | 160 \$ |
| Aquaforme | Jeudi | 14 h | 14 h 55 | 15 janv. | 2 avril | 160 \$ |

« Piscine « CÉGEP », 355, rue du Cégep

| | | | | | | |
|-------------|----------|------|---------|----------|---------|--------|
| Aquaforme | Mercredi | 14 h | 15 h 55 | 21 janv. | 8 avril | 152 \$ |
| Aquajogging | Mercredi | 15 h | 15 h 55 | 21 janv. | 8 avril | 152 \$ |

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

Développement personnel

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---------|----------|----------|------------------------------|-------|
| UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE UTA | Découvrez la musique d'Ennio Morricone | Voir <i>Nouveauté</i> page centrale | | 5 fév. | 2 avril | 120 \$ <i>Congé 05/03</i> | |
| | Discussions philosophiques | Merc. | 9 h | 10 h 30 | 14 janv. | 18 mars | 73 \$ |
| | Informatique niveau 2 | Voir <i>Nouveauté</i> page centrale | | 14 janv. | 18 mars | 150 \$ | |
| | Méditation pleine conscience <i>Maude Nicoleau</i> | Mercredi | 14 h | 14 h 55 | 21 janv. | 1 avril | 83 \$ |
| | Méditation mieux être <i>Paul Arcand</i> | Mardi | 10 h 30 | 11 h 30 | 13 janv. | 31 mars | 90 \$ |
| | Neurones actifs 2 <i>Congé 06/04</i> | Lundi | 10 h | 12 h | 2 mars. | 13 avril | 63 \$ |
| | Neurones actifs 4 | Vendredi | 9 h | 10 h 30 | 16 janv. | 6 mars | 63 \$ |
| | Neurones actifs 6 | Vendredi | 11 h | 12 h 30 | 16 janv. | 6 mars | 63 \$ |
| | Neurones en continu | Vendredi | 13 h 30 | 15 h | 16 janv. | 6 mars | 63 \$ |
| | Parlons ensemble de la santé psychologique/sociale | Voir <i>Nouveauté</i> page centrale | | 29 janv. | 19 fev. | 60 \$ | |

Activités virtuelles

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------|------|--------|-------|-------|-----------------|-------|
| Essentrics douceur | Lundi | 9 h | 10 h | 19/01 | 06/04 | Plateforme Zoom | 90 \$ |
| Entraînement léger | Mardi | 9 h | 9 h 45 | 27/01 | 17/03 | | 44 \$ |
| Méditation & mieux-être | Mercredi | 19 h | 20 h | 14/01 | 01/04 | | 79\$ |

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

NOUVEAUTÉS Hors les murs

| Parc Central, 6161 rue du Président Kennedy | | | | | | |
|--|----------|---------|---------|----------|---------|--------|
| Entraînement modéré | Mercredi | 9 h | 9 h 55 | 14 janv. | 1 avril | 76 \$ |
| Étirement dynamique | Mercredi | 10 h 05 | 11 h | 14 janv. | 1 avril | 76 \$ |
| SOMA studio, 3000, 12 e avenue nord, suite 500 (face au CHUS Fleurimont) | | | | | | |
| Cardio énergie Xtra | Lundi | 13 h 15 | 14 h 10 | 19 janv. | 23 mars | 76 \$ |
| Cardio vélo | Lundi | 14 h 30 | 15 h 25 | 19 janv. | 23 mars | 110 \$ |

Intensité modérée ❤️

| | | | | | | |
|---|----------|---------|---------|----------|---------|--------|
| Danse country 1 <i>Marie-Pier Verret</i> | Jeu. | 16 h 20 | 17 h 15 | 15 janv. | 2 avril | 124 \$ |
| Danse country 2 <i>Marie Pier Verret</i> | Jeu. | 17 h 20 | 18 h 15 | 15 janv. | 2 avril | 124 \$ |
| Danse interm. <i>Hélène & Gilles</i> | Lun. | 9 h 50 | 10 h 45 | 19 janv. | 23 mars | 84 \$ |
| Danse début. 2 <i>Hélène & Gilles</i> | Lun. | 12 h 50 | 13 h 45 | 19 janv. | 23 mars | 84 \$ |
| Danse inter. <i>Hélène & Gilles</i> | Lun. | 10 h 50 | 11 h 45 | 19 janv. | 23 mars | 84 \$ |
| Disco danse <i>Lise Lambert</i> | Lun. | 9 h 35 | 10 h 30 | 12 janv. | 30 mars | 90 \$ |
| Entraînement modéré | Lundi | 8 h 30 | 9 h 25 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Entraînement modéré | Lundi | 16 h 05 | 17 h | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Entraînement modéré | Mardi | 8 h 30 | 9 h 25 | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ |
| Entraînement modéré | Mardi | 9 h 35 | 10 h 30 | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ |
| Entraînement modéré | Mercredi | 8 h 30 | 9 h 25 | 14 janv. | 1 avril | 76 \$ |
| Entraînement modéré | Jeudi | 8 h 30 | 9 h 25 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Entraînement modéré | Jeudi | 9 h 35 | 10 h 30 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Entraînement modéré | Vendredi | 8 h 30 | 9 h 25 | 16 janv. | 3 avril | 76 \$ |
| Tonus | Mardi | 14 h 10 | 15 h 05 | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ |
| Tonus abdo | Vendredi | 12 h 50 | 13 h 45 | 16 janv. | 3 avril | 76 \$ |
| Zumba Gold ® <i>Lise Lambert</i> | Mercredi | 9 h 35 | 10 h 30 | 14 janv. | 1 avril | 90 \$ |

Intensité légère ❤️

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------|---------|---------|----------|---------|-------|
| Danse avec chaise | Jeudi | 13 h 05 | 14 h | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Entraînement léger | Lundi | 13 h 55 | 14 h 50 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Entraînement léger | Mardi | 9 h 35 | 10 h 30 | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ |
| Entraînement léger | Mardi | 13 h 05 | 14 h | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ |
| Entraînement léger | Jeudi | 9 h 35 | 10 h 30 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Entraînement léger | Jeudi | 13 h 05 | 14 h | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Entraînement léger | Vendredi | 9 h 35 | 10 h 30 | 16 janv. | 3 avril | 76 \$ |
| Entraînement en douceur | Lundi | 13 h 05 | 14 h | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Entraînement en douceur | Mercredi | 13 h 05 | 14 h | 14 janv. | 1 avril | 76 \$ |
| Entraînement à la marche 1 | Lundi & merc. | 11 h 55 | 12 h 40 | 12 janv. | 18 mars | 95 \$ |
| Entraînement à la marche 2 | Vendredi | 11 h 55 | 12 h 40 | 16 janv. | 20 mars | 48 \$ |

Intensité légère ❤ suite...

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------|----------|---------|----------|----------|---------|--------------------|
| Équilibre dynamique | Mardi | 11 h 55 | 12 h 50 | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ | |
| Équilibre dynamique | Jeudi | 11 h 55 | 12 h 50 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ | |
| Étirement | Lundi | 17 h 10 | 18 h 05 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ | |
| Étirement | Mercredi | 15 h 15 | 16 h 10 | 14 janv. | 1 avril | 76 \$ | |
| Gymnastique douce | Vendredi | 11 h 30 | 12 h 25 | 16 janv. | 3 avril | 76 \$ | |
| Qi gong | François Bélanger | Mardi | 16 h | 16 h 55 | 13 janv. | 31 mars | 86 \$ |
| Qi Gong | Lionel Langlais | Jeudi | 15 h 30 | 16 h 25 | 15 janv. | 2 avril | 86 \$ |
| Tai-chi | Raymond B. | Mercredi | 13 h | 13 h 55 | 14 janv. | 8 avril | 86 \$ (Congé 4/03) |
| Club de Taichi | Mardi | 13 h 15 | 14 h 15 | 13 janv. | 31 mars | 36 \$ | |

Activités adaptées (Réservée aux gens ayant des problématiques de santé)

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|----------|----------|-----------------------------|
| Chorale « Respire choeur » | Vendredi | 13 h 30 | 15 h 30 | 30 janv. | 17 avril | 90 \$ hybride 45 \$ Zoom |
| Cœur actif | Lundi | 15 h | 15 h 55 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Diabète & cœur actif | Mercredi | 14 h 10 | 15 h 05 | 14 janv. | 1 avril | 76 \$ |
| Gym adapté (10 sem.) | Lundi | 13 h | 13 h 55 | 12 janv. | 16 mars | 94 \$ |
| Rééducation périnéale Cigonia | Mardi | 8 h 30 | 9 h 45 | 24 fév. | 31 mars | 70 \$ |
| Santé du dos | Mardi | 10 h 45 | 11 h 40 | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ |
| Santé de la hanche | Vendredi | 10 h 45 | 11 h 40 | 16 janv. | 3 avril | 76 \$ |
| Santé de l'épaule | Lundi | 11 h 55 | 12 h 50 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Santé des genoux | Jeudi | 10 h 45 | 11 h 40 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Santé des os | Mercredi | 9 h 35 | 10 h 30 | 14 janv. | 1 avril | 76 \$ |
| Santé hormonale | Voir NOUVEAUTÉ page centrale | | | 13 janv. | 31 mars | 95 \$ |
| Souffle actif | Jeudi | 14 h 10 | 15 h 05 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Stabilité assistée | Lundi | 14 h 10 | 15 h 05 | 12 janv. | 30 mars | 76 \$ |
| Stabilité assistée | Mardi | 13 h 05 | 14 h | 13 janv. | 31 mars | 76 \$ |
| Tonus adapté | Jeudi | 14 h 10 | 15 h 05 | 15 janv. | 2 avril | 76 \$ |
| Parkinson en action | Mercredi | 10 h 45 | 11 h 40 | 14 janv. | 1 avril | 60 \$ |
| Parkinson en douceur | Mercredi | 10 h 45 | 11 h 40 | 14 janv. | 1 avril | 60 \$ |
| Parkinson Kick Boxing | Mardi | 14 h 10 | 15 h 05 | 13 janv. | 31 mars | 60 \$ |
| Parkinson gym semi privé | Lundi | 10 h 45 | 11 h 40 | 12 janv. | 30 mars | 60 \$ |

Langues

Anglais

| | | | | | | |
|--|----------|------|------|----------|---------|--------|
| Débutant | Vendredi | 9 h | 11 h | 16 janv. | 3 avril | 120 \$ |
| Intermédiaire 1 | Mercredi | 9 h | 11 h | 14 janv. | 1 avril | 120 \$ |
| Intermédiaire 2 | Jeudi | 9 h | 11 h | 15 janv. | 2 avril | 120 \$ |
| Grammaire et conversation | Jeudi | 13 h | 15 h | 15 janv. | 2 avril | 120 \$ |
| Conversation avancée <i>Presbytère P154</i> | Vendredi | 13 h | 15 h | 16 janv. | 3 avril | 120 \$ |

Espagnol

| | | | | | | |
|----------------------------|-------------|--------|---------|----------|---------|--------|
| Espagnol débutant intensif | Lundi/jeudi | 9 h 30 | 11 h 30 | 12 janv. | 2 avril | 240 \$ |
| Espagnol intermédiaire | Mardi | 9 h 30 | 11 h 30 | 13 janv. | 31 mars | 120 \$ |
| Espagnol avancé | Jeudi | 9 h 30 | 11 h 30 | 16 janv. | 3 avril | 120 \$ |
| Espagnol conversation 1 | Mercredi | 9 h 30 | 11 h 30 | 14 janv. | 1 avril | 120 \$ |

Arts

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------|---------|----------|---------|----------------------|
| Atelier acrylique débutant | Voir NOUVEAUTÉ page centrale | | | 13 janv. | 17 mars | 120 \$ |
| Aquarelle débutant/inter. | Mercredi | 13 h | 15 h 30 | 14 janv. | 19 mars | 120 \$ |
| Aquarelle intermédiaire | Vendredi | 13 h | 15 h 30 | 16 janv. | 21 mars | 120 \$ |
| Chorale « Boîte à chansons » <i>Salle du Parvis, 987 du Conseil</i> | Mardi | 13 h 30 | 15 h 30 | 27 janv. | 12 mai | 145 \$ Congé 3/03 |
| Crochet débutant | Mardi | 9 h 30 | 11 h 30 | 13 janv. | 17 mars | 96 \$ |
| Labo créatif explorations mixtes | Voir NOUVEAUTÉ page centrale | | | 13 janv. | 10 fév. | 48 \$ |
| Portrait et dessin anatomique | Voir NOUVEAUTÉ page centrale | | | 13 janv. | 24 mars | 120 \$ |
| Tricot atelier dirigé | Lundi | 9 h | 11 h 30 | 12 janv. | 30 mars | 145 \$ |
| Tricot atelier dirigé | Lundi | 13 h | 15 h 30 | 12 janv. | 30 mars | 145 \$ |
| Tricot atelier dirigé | Jeudi | 9 h | 11 h 30 | 15 janv. | 2 avril | 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 Gratuit Informez-vous !



Salle d'entraînement

| | | | | | | |
|--------------------------|----------|---------|---------|----------|---------|-------|
| Gym semi-privé (10 sem.) | Lundi | 17 h | 17 h 55 | 12 janv. | 16 mars | 94 \$ |
| Gym semi-privé (10 sem.) | Mardi | 8 h 30 | 9 h 25 | 13 janv. | 17 mars | 94 \$ |
| Gym semi-privé (10 sem.) | Mercredi | 16 h | 16 h 55 | 14 janv. | 18 mars | 94 \$ |
| Gym semi-privé (10 sem.) | Jeudi | 8 h 30 | 9 h 25 | 15 janv. | 19 mars | 94 \$ |
| Gym semi-privé (10 sem.) | Vendredi | 10 h 45 | 11 h 40 | 16 janv. | 20 mars | 94 \$ |

*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 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
Ou contactez 819 565 1066*

*Disponible du lundi au vendredi
Du 12 janvier au 3 avril 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 à 16 h | 13 h à 15 h | 13 h à 15 h | 13 h à 15 h | Fermé |

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

Yoga / Pilates / Essentrics

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------|---------|---------|----------|---------|-------|
| Léger | Essentrics® douceur avec chaise <i>Nathalie Longpré</i> | Mardi | 15 h 15 | 16 h 10 | 13 janv. | 31 mars | 90 \$ |
| | Pilates débutant <i>Geneviève Aude</i> | Mardi | 8 h 30 | 9 h 25 | 13 janv. | 31 mars | 98 \$ |
| | Pilates débutant <i>Geneviève Aude</i> | Jeudi | 8 h 30 | 9 h 25 | 15 janv. | 2 avril | 98 \$ |
| | Yoga sur chaise 1 <i>Maude Nicolau</i> | Merc. | 15 h 15 | 16 h 10 | 21 janv. | 1 avril | 83 \$ |
| | Yoga sur chaise 1 <i>Maude Nicolau</i> | Vend. | 11 h 55 | 12 h 50 | 23 janv. | 3 avril | 83 \$ |
| | Yoga débutant <i>Maude Nicolau</i> | Vend. | 14 h 05 | 15 h | 23 janv. | 3 avril | 83 \$ |
| | Yoga sur chaise 2 <i>Maude Nicolau</i> | Merc. | 16 h 15 | 17 h 10 | 21 janv. | 1 avril | 83 \$ |
| | Yoga sur chaise 2 <i>Maude Nicolau</i> | Vend. | 13 h | 13 h 55 | 23 janv. | 3 avril | 83 \$ |
| Modéré | Essentrics® tonique <i>Nathalie Longpré</i> | Mardi | 16 h 20 | 17 h 15 | 13 janv. | 31 mars | 90 \$ |
| | Essentrics® tonique <i>Nathalie Longpré</i> | Vend. | 9 h 35 | 10 h 30 | 16 janv. | 3 avril | 90 \$ |
| | Hatha yoga <i>Manon Leclerc</i> | Lundi | 16 h 20 | 17 h 15 | 12 janv. | 30 mars | 90 \$ |
| | Hatha yoga <i>Maude Nicolau</i> | Merc. | 17 h 15 | 18 h 10 | 21 janv. | 1 avril | 83 \$ |
| | Pilates intermédiaire <i>M- Josée Packwood</i> | Mardi | 11 h 55 | 12 h 50 | 13 janv. | 31 mars | 98 \$ |
| | Pilates intermédiaire <i>M- Josée Packwood</i> | Jeudi | 11 h 55 | 12 h 50 | 15 janv. | 2 avril | 98 \$ |
| | Yoga du rire <i>Nathalie Longpré</i> | Jeudi | 16 h 35 | 17 h 30 | 15 janv. | 2 avril | 90 \$ |
| | Yoga posture/mobilité <i>Geneviève Proulx</i> | Merc. | 11 h 55 | 12 h 50 | 14 janv. | 1 avril | 90 \$ |

Plein-air

| | | | | | | | |
|----------------------|-------|---------|---------|----------|---------|-----------------------|-------|
| Club de marche | Mardi | 13 h 30 | 15 h 30 | 13 janv. | 31 mars | Sentiers divers | 25 \$ |
| Club de jogging | Merc. | 9 h | 10 h | 14 janv. | 1 avril | Parc Jacques -Cartier | 82 \$ |
| Course en sentier | Vend. | 9 h | 10 h 15 | 16 janv. | 20 mars | Sentiers divers | 85 \$ |
| Parcours actif | Mardi | 10 h 40 | 11 h 35 | 13 janv. | 17 mars | Parc des environs | 64 \$ |
| Parcours actif | Jeudi | 10 h 40 | 11 h 35 | 15 janv. | 19 mars | Parc des environs | 64 \$ |
| Randonnées raquettes | Jeudi | 13 h | 15 h 30 | 15 janv. | 19 mars | Sentiers divers | 25 \$ |
| Ski de fond | Lundi | 13 h 30 | 15 h 30 | 12 janv. | 2 mars | Sentiers divers | 20 \$ |

Clinique de ski de fond - Niveau 1

Vous n'avez pas chaussé vos skis depuis longtemps et bien, cette clinique est faite pour vous! Apprenez les techniques de base du pas classique, comment bien tomber/relever. Ne passez pas à côté de l'opportunité de vous remettre sur vos skis! **Reporté en cas de mauvaise température au 21 janvier.**

Mercredi 13 h à 14 h 30

14 janvier

Mont Bellevue

Coût: 12 \$

