

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



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.sercvoie.org](http://www.sercovie.org)



En cas de tempête...

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

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 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 \$
Freestyle®	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 \$

Aquatiques Hors les murs

CEGEP, 365 rue du CEGEP

Aquaforme NOUVEAU	Lundi	10 h 30	11 h 25	19 janv.	30 mars	139 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	21 janv.	8 avril	152 \$
Aquaforme NOUVEAU	Jeudi	14 h	14 h 55	22 janv.	9 avril	152 \$
Aquajogging	Mercredi	15 h	15 h 55	21 janv.	8 avril	152 \$
Aquajogging NOUVEAU	Jeudi	15 h	15 h 55	21 janv.	8 avril	152 \$

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 \$

Parc Central, 6161 rue du Président Kennedy **NOUVEAU**

Entrainement 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) **NOUVEAU**

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 \$

Développement personnel

UTA	Découvrez la musique d'Ennio Morricone	Voir Nouveauté 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 Nouveauté 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 Nouveauté page centrale		29 janv.	19 fev.	60 \$	

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 NOUVEAU	Mardi	15 h	15 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 \$
Aquaforme NOUVEAU	Vendredi	13 h	13 h 55	16 janv.	3 avril	160 \$
Aquaforme NOUVEAU	Vendredi	14 h	14 h 55	16 janv.	3 avril	160 \$

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 \$
Entrainement modéré		Lundi	8 h 30	9 h 25	12 janv.	30 mars	76 \$
Entrainement modéré		Lundi	16 h 05	17 h	12 janv.	30 mars	76 \$
Entrainement modéré		Mardi	8 h 30	9 h 25	13 janv.	31 mars	76 \$
Entrainement modéré		Mardi	9 h 35	10 h 30	13 janv.	31 mars	76 \$
Entrainement modéré		Mercredi	8 h 30	9 h 25	14 janv.	1 avril	76 \$
Entrainement modéré		Jeudi	8 h 30	9 h 25	15 janv.	2 avril	76 \$
Entrainement modéré		Jeudi	9 h 35	10 h 30	15 janv.	2 avril	76 \$
Entrainement 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 \$
Entrainement léger		Mardi	9 h 35	10 h 30	13 janv.	31 mars	76 \$
Entrainement léger		Mardi	13 h 05	14 h	13 janv.	31 mars	76 \$
Entrainement léger		Jeudi	9 h 35	10 h 30	15 janv.	2 avril	76 \$
Entrainement léger		Jeudi	13 h 05	14 h	15 janv.	2 avril	76 \$
Entrainement léger		Vendredi	9 h 35	10 h 30	16 janv.	3 avril	76 \$
Entrainement en douceur		Lundi	13 h 05	14 h	12 janv.	30 mars	76 \$
Entrainement en douceur		Mercredi	13 h 05	14 h	14 janv.	1 avril	76 \$
Entrainement à la marche 1		Lundi & merc.	11 h 55	12 h 40	12 janv.	18 mars	95 \$
Entrainement 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 févr.	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	Vendredi	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 \$

Activités virtuelles

Essentrics douceur	Lundi	9 h	10 h	19/01	06/04	Plate-forme	90 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h	9 h 45	27/01	17/03	Zoom	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.

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	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>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 \$

