

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 Carte de membre valide obligatoire	
Mains agiles	Lundi /merc.	13 h	16 h	12/01	1/04		
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 - 3avril 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@
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 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 <i>Lise Lambert</i>	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 <i>Lise Lambert</i>	Jeudi	15 h 15	16 h 10	15 janv.	2 avril	90 \$
Freestyler® <i>Lise Lambert</i>	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 <i>Lise Lambert</i>	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

Entraînement douceur Congé 17/02 et 24/02	Mardi	13 h	13 h 55	13 janv.	31 mars	64 \$
Entraînement douceur Congé 19/02	Jeudi	13 h	13 h 55	15 janv.	2 avril	70 \$
Entraînement 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

Entraînement modéré	Lundi	10 h 15	11 h 10	12 janv.	30 mars	76 \$
Entraînement 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**

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) **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

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE 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 h35	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 chœur »	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 <i>Cigonia</i>	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 \$

Languages

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	Vendredi	13 h	15 h	16 janv.	3 avril	120 \$
<i>Presbytère P154</i>						

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 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\$
<i>Un lien Zoom vous parviendra par courriel la semaine précédant le début du cours.</i>							

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'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 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 \$
----------	----------------	------------	---------------	-------------

Nouveautés

Atelier acrylique débutant

Ce cours vous initiera aux bases de la peinture acrylique : compréhension et mélange des couleurs, technique de base, création de textures, composition d'œuvres, etc. Vous apprendrez à exprimer votre style à travers des exercices simples et progressifs. Aucune expérience n'est nécessaire.

Mardi 10 h 15 à 12 h 45

13 janvier au 17 mars

Coût: 120 \$

Cardio énergie Xtra **HORS LES MURS**

Pour les personnes très actives à la recherche d'un entraînement intense, varié et soutenu, au rythme d'une musique entraînante. Cette séance dynamique maximise la période de travail cardio-vasculaire tout en intégrant des exercices ciblés pour le tonus musculaire. L'ajout de matériel fonctionnel tel que le TRX et les "Sliders" permet de solliciter davantage la stabilité, la force et la coordination, tout en diversifiant les mouvements et en augmentant l'efficacité globale de l'entraînement.

Lundi 13 h 15 à 14 h 10

19 janvier au 23 mars

Coût : 76 \$

Cardio vélo **HORS LES MURS**

Le Cardio-Vélo est un entraînement cardiovasculaire complet sur vélo stationnaire, rythmé par une musique motivante et des variations de résistance. Guidé par une instructeur dynamique, vous alternerez montées, sprints et phases de récupération, le tout à votre propre rythme.

Un cours accessible, motivant et sans pression.

Lundi 14 h 30 à 15 h 25

19 janvier au 23 mars

Coût: 110 \$

Découvrez la musique de Ennio Morricone

Ce cours portera sur la vie et l'ensemble de l'œuvre du compositeur de musique italien Ennio Morricone. Vous découvrirez sa vie mais également toutes les magnifiques musiques qu'il a composées, soit pour l'industrie du cinéma, soit dans son répertoire classique contemporain.

Jeudi 13 h 30 à 16 h

5 février au 2 avril **congé 5 mars**

Coût: 120 \$



Entraînement à la marche niveau 2

Cours de groupe intérieur pour ceux et celles qui veulent améliorer leur endurance et leur vitesse à la marche. Cours complémentaire et plus difficile que le niveau 1. Éducatifs de marche, exercices musculaires et proprioceptifs intercalés d'intervalles de marche le tout accompagné de conseils pour retrouver le plaisir de marcher plus longtemps. Prérequis : Marcher 15 minutes en continu.

Vendredi 11 h 55 à 12 h 40

16 janvier au 20 mars

Coût: 48 \$

Étirement dynamique **HORS LES MURS (Rock-Forest)**

Étirement dynamique est un entraînement doux mais efficace qui réveille le corps en profondeur. On y combine des enchaînements fluides et accessible, mouvements d'équilibre, renforcement léger pour améliorer la coordination, la souplesse. Idéal pour ceux qui veulent garder un corps mobile, fort et plein d'énergie!

*Être capable de descendre au sol et de se relever

Mercredi 10 h 05 à 11 h

14 janvier au 7 avril

Coût: 76 \$

On apprivoise l'hiver en bougeant avec le Centre d'activités



Nouveautés

Informatique 2

Ce cours s'adresse à ceux qui maîtrisent déjà les bases de leur tablette ou téléphone intelligent et souhaitent aller plus loin. Vous apprendrez à sécuriser vos courriels, utiliser les fonctions avancées du clavier, personnaliser l'écran d'accueil avec des widgets et partager vos fichiers grâce à AirDrop (Apple) et QuickShare (Android). Nous verrons aussi la gestion des notifications, la confidentialité, le stockage et les mises à jour. Enfin, une introduction à l'intelligence artificielle vous fera découvrir les assistants vocaux, les suggestions intelligentes et des automatisations simples pour faciliter votre quotidien.

Mercredi 17 h à 18 h

14 janvier au 18 mars

Coût: 150 \$

Labo créatif d'explorations mixtes

Tantôt par l'écriture, tantôt par le dessin, la photo ou l'improvisation théâtrale. Vous démultipliez votre potentiel de façon dynamique grâce à ce cours et ses multiples exercices. Le labo ne mise pas sur le talent, si vous vous sentez moins apte dans une proposition, vous le serez dans la prochaine. Le but de l'activité est justement de stimuler de nouveaux apprentissages.

Mardi 13 h à 15 h

13 janvier au 10 février

Coût: 48 \$

Parlons ensemble de la santé psychologique et sociale

Dans cet espace collectif nous aborderons 4 thèmes reliés à la santé psychologique et sociale. Les thèmes seront choisis par les participants. Les échanges seront alimentés par des questions de la part de l'animatrice et des outils concrets vous seront offerts à la fin de chaque rencontre.

Jeudi 10 h à 11 h 30

29 janvier au 19 février

Coût : 60 \$

Portrait et dessin anatomique

Nous verrons ensemble l'art du portrait et du dessin d'anatomie. Nous explorerons différentes techniques de dessin en isolant chaque élément du visage et en réalisant un ou plusieurs portraits. À travers différentes techniques nous étudierons aussi l'anatomie du corps humain.

Mardi 13 h 45 à 15 h 45

13 janvier au 24 mars **congé le 27/01**

Coût : 120 \$

Santé hormonale

Bougez et reprenez confiance en votre santé hormonale ! Cours de 75 min conçu pour les femmes en transition hormonale (périménopause, ménopause) : exercices adaptés pour force, équilibre et santé osseuse ainsi que des conseils pratiques au sujet des hormones, alimentation, sommeil et stress.

Toutes les femmes sont les bienvenues.

Mardi 16 h à 17 h 15

13 janvier au 31 mars

Coût : 120 \$

Tonus abdo

Ce cours d'intensité légère à modérée s'adresse aux personnes voulant renforcer leurs abdominaux profonds de manière sécuritaire. Debout, sur chaise et au sol, les participants mettront en pratique leur stabilité abdominale et leur tonus musculaire.

Vendredi 12 h 50 à 13 h 45

16 janvier au 3 avril

Coût: 76 \$

On apprivoise l'hiver en bougeant avec le Centre d'activités