

Horaire Sercovie

*Notez que pour la période estivale,
nos bureaux administratifs seront fermés dès 13 h les vendredis.*

La période de vacances pour le Centre d'activités seulement.

Fermé du **3 au 14 août** inclusivement

Popote roulante

En plus du Centre d'activités des 50 ans et plus, Sercovie offre un service de Popote roulante pour les aînés de 65 ans et plus ou pour toute autre personne en perte d'autonomie. Informez-vous au 819 565-1066.

Cafétéria

Une petite fringale? Arrêtez-vous à la cafétéria de Sercovie.
Du mardi au vendredi, de 11 h 30 à 13 h.

Bénévolat

Sercovie a toujours besoin de bénévoles. Joignez-vous à notre équipe dynamique. Vous pouvez faire une grande différence en donnant du temps.
Pour informations, contactez : Marie-Josée Tardif ou Karen Gallant au 819 565-1066.

Kiosque fermier

Du 1er juillet au 20 octobre
Les mercredis de 15h à 17h

Amateurs de légumes frais, venez nous visiter!

Notre kiosque fermier, de retour encore cette année, vous propose une variété de légumes de saison, du pain frais et de petites gâteries gourmandes.

Ensemble, soutenons les producteurs maraîchers de notre région.



Inscription à compter du :

25 mai dès 8 h 30

sur place, par internet ou par téléphone.

Session:

8 juin au 31 juillet Congé les 24 et 29 juin

Programmation Été 2026



ser
covie

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 consécutives 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.

En salle à Sercovie * Congé les 24 et 29 juin

Intensité élevée

Cardio énergie	Mardi	11 h	11 h 55	9 juin	28 juillet	51 \$
Cardio énergie	Jeudi	11 h	11 h 55	11 juin	30 juillet	51 \$
Cardio step	Mercredi	9 h 15	10 h 10	10 juin	29 juillet	* 53 \$
Tonus énergie	Lundi	9 h 45	10 h 40	8 juin	27 juillet	* 45 \$

Intensité modérée

Entraînement modéré	Lundi	14 h 15	15 h 10	8 juin	27 juillet	* 45 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 45	10 h 40	9 juin	28 juillet	51 \$
Entraînement modéré	Jeudi	9 h 45	10 h 40	11 juin	30 juillet	51 \$
Esssentrics © tonique	Vendredi	9 h 35	10 h 30	12 juin	31 juillet	60 \$
Gym semi-privé	Vendredi	10 h 45	11 h 40	12 juin	31 juillet	75 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	9 juin	28 juillet	51 \$

Plein air (suite) * Congé les 24 et 29 juin

Intensité élevée

Parc Victoria, rue du Cégep

Freestyler ®	Lundi	9 h 45	10 h 40	8 juin	27 juillet	53 \$
Zumba fitness	Mardi	10 h 45	11 h 40	9 juin	28 juillet	60 \$

Intensité modérée

Parc Victoria, rue du Cégep

Cardio tonus en plein air congé 27/07	Lundi	9 h 45	10 h 40	8 juin	20 juillet	38 \$
Disco danse	Lundi	8 h 45	9 h 40	8 juin	27 juillet	53 \$
Entraînement modéré	Mercredi	8 h 45	9 h 40	10 juin	29 juillet	45 \$
Tonus abdos	Jeudi	9 h 45	10 h 40	11 juin	30 juillet	51 \$
Hatha yoga	Jeudi	8 h 45	9 h 40	11 juin	30 juillet	60 \$
Zumba Gold	Mardi	9 h 45	10 h 40	9 juin	28 juillet	60 \$

Intensité légère

Parc Victoria, rue du Cégep

Etirements congé 27/07	Lundi	10 h 45	11 h 40	8 juin	20 juillet	38 \$
Etirements	Jeudi	10 h 45	11 h 40	11 juin	30 juillet	51 \$
Tai chi	Mercredi	9 h 45	10 h 40	10 juin	29 juillet	45 \$
Qi gong (6 semaines)	Mardi	8 h 45	9 h 40	9 juin	14 juillet	43 \$

Nouveauté * Congé les 24 et 29 juin

Parc Victoria, rue du Cégep

Danse latine	Lundi	10 h 45	11 h 40	10 juin	29 juillet	53 \$
---------------------	-------	---------	---------	---------	------------	-------

Découvrez ou redécouvrez les pas de base et des combinaisons de la salsa, du merengue, de la cumbia, de la bachata et du cha-cha-cha grâce à un cours accessible à tous, conçu pour vous remettre en mouvement et retrouver le plaisir de danser. Améliorez votre coordination, votre équilibre, votre capacité respiratoire, votre tonus musculaire et votre bien-être, le tout dans une ambiance dynamique et conviviale. Danse en solo, sans aucune expérience requise !

Aquatiques

Piscine du Cégep, 355, rue du Cégep

Aquaforme	Mardi	13 h 30	14 h 25	23 juin	4 août	86 \$
Aqua énergie	Mardi	14 h 30	15 h 25	23 juin	4 août	86 \$
Aquamol'eau	Jeudi	13 h 30	14 h 25	25 juin	6 août	86 \$
Aquaforme	Jeudi	14 h 30	15 h 25	25 juin	6 août	86 \$

Piscine « À-la-Claire-Fontaine », Parc Victoria, rue du Cégep

Aquaforme	Vendredi	9 h 30	10 h 25	19 juin	7 août	92 \$
Aquaforme	Vendredi	10 h 30	11 h 25	19 juin	7 août	92 \$
NOUVEAU Natation débutant	Vendredi	11 h 30	12 h 25	19 juin	7 août	60 \$

Cours d'initiation en eau peu profonde. L'apprentissage se concentre sur l'aisance aquatique : apprivoiser l'eau, maîtriser la respiration rythmée, apprendre à flotter et découvrir les techniques de base comme le crawl et le dos crawlé, avec l'aide d'accessoires si nécessaire.

Plein air * Congé les 24 et 29 juin

Initiation au Pickleball	Jeudi	11 h	12 h 30	18 juin	23 juillet	65 \$
---------------------------------	--------------	-------------	----------------	----------------	-------------------	--------------

Cours d'initiation au pickleball s'adressant aux débutants souhaitant découvrir ce sport dans un cadre convivial. Sur une période de 6 semaines, vous apprendrez les bases du jeu : techniques de frappe, règles, déplacements et positionnement, tout en développant vos habiletés et votre confiance sur le terrain grâce à des exercices pratiques et des mises en situation.

Atelier de perfectionnement au Pickleball	Jeudi	9 h	11 h	28 mai	28 mai	19 \$
--	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	--------------

Durant cette **séance de 2 heures**, vous améliorerez votre technique, affinerez vos stratégies de jeu et développerez de meilleures habitudes sur le terrain dans un environnement dynamique et encadré. Destiné aux personnes ayant déjà une base de jeu et pratiquant de façon récréative.

Ligue amicale Pickleball	Jeudi	9 h	11 h	4 juin	8 octobre	25 \$
---------------------------------	--------------	------------	-------------	---------------	------------------	--------------

Ligue amicale de tennis	Lundi et	9 h	11 h	1er juin	27 août	40 \$
--------------------------------	-----------------	------------	-------------	-----------------	----------------	--------------

En salle à Sercovie (suite) * Congé les 24 et 29 juin

Intensité légère

Entraînement à la marche	Lundi	11 h	11 h 55	8 juin	27 juillet	* 45 \$
Entraînement douceur	Mercredi	13 h	13 h 55	10 juin	29 juillet	* 45 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 45	10 h 40	9 juin	28 juillet	51 \$
Entraînement léger	Mardi	13 h	13 h 55	9 juin	28 juillet	51 \$
Entraînement léger	Jeudi	13 h	13 h 55	11 juin	30 juillet	51 \$
Équilibre dynamique	Jeudi	13 h 10	14 h 05	11 juin	30 juillet	51 \$
Essentrics ® douceur	Vendredi	10 h 40	11 h 35	12 juin	31 juillet	60 \$
Yoga débutant	Mercredi	15 h 15	16 h 10	10 juin	29 juillet	53 \$
Yoga sur chaise (tous les niveaux)	Mercredi	14 h 15	15 h 10	10 juin	29 juillet	53 \$

Activités adaptées

Tonus adapté	Jeudi	14 h 15	15 h 10	11 juin	30 juillet	51 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 15	15 h 10	8 juin	27 juillet	* 45 \$
Stabilité assistée	Mardi	13 h 10	14 h 05	9 juin	28 juillet	51 \$
Souffle actif	Jeudi	14 h 15	15 h 20	11 juin	30 juillet	51 \$

Nouveautés * Congé les 24 et 29 juin

Pound Fitness ®	Lundi 11 h 15 à 12 h 10	8 juin au 27 juillet	Coût: 45 \$
------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------

Entraînement complet sur une musique entraînante qui combine cardio, renforcement, coordination et souplesse. Les mouvements sont inspirés du Pilates et du Yoga et s'accompagnent de baguettes pour marquer le rythme. Une activité énergisante à s'offrir.

Philo en famille !	Mardi 10 h à 11 h	23 juin seulement	5 \$ Gratuit enfants 12 ans et moins
---------------------------	--------------------------	--------------------------	---

Activité familiale! Invitez vos enfants et vos petits-enfants à se rassembler autour d'une même table pour échanger sur le sujet de la famille. Une opportunité parfaite pour entendre ce que vos proches pensent et pour partager vos propres perceptions, mais surtout pour nourrir les liens intergénérationnels et développer vos outils pour dialoguer avec toute la famille.

Bien sélectionner vos fleurs pour embellir votre vie	Mardi 13 h à 15 h 30	9 au 30 juin	Coût : 57\$
---	-----------------------------	---------------------	--------------------

Une formation d'introduction à l'aménagement paysager pour créer un extérieur à votre image, que ce soit sur une terrasse ou un grand terrain. Vous réaliserez un plan simple pour situer les aménagements, les zones de plantation et les éléments existants.

Langues

Anglais intermédiaire 1	Vendredi	9 h	11 h	12 juin	31 juillet	80 \$
Espagnol intermédiaire +	Lundi	9 h 30	12 h	15 juin	27 juillet	75 \$

Arts

Techniques de dessin	Jeudi	13 h 30	15 h 30	25 juin	30 juillet	60 \$
Tricot atelier dirigé	Jeudi	9 h	11 h 30	11 juin	30 juillet	86 \$

congé 9 juillet

Activités communautaires et sociales

Après-midi jeux de société	Lundi	13 h	16 h	8 juin	fin août	Gratuit
----------------------------	-------	------	------	--------	----------	---------

Activités virtuelles

Essentrics (Zoom)*	Lundi	11 h	12 h	22 juin	10 août	60 \$
Entraînement léger (Zoom)*	Mardi	9 h	9 h 45	16 juin	28 juillet	39 \$

* Un lien zoom vous parviendra par courriel avant le cours.

À surveiller bientôt

Descente de rivière en kayak

Descente de la rivière Saint-François entre Richmond et Ulverton.
Des informations suivront sous peu. Restez à l'affût.

Initiation à la planche à pagaie

Activité aquatique excellente pour l'équilibre, la force musculaire et la concentration.
Des informations suivront sous peu. Restez à l'affût.

Abonnement au mini-gym * Congé les 24 et 29 juin



Pour seulement 20 \$ 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

Horaire de la salle d'entraînement

(Peut être sujet à changement)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h à 10 h	—	9 h à 10 h	—	9 h à 10 h
—	13 h à 15 h	—	13 h à 15 h	12 h à 13 h

Visite aux jardins Parc Marie-Victorin

Guidée par un horticulteur

4 Août 9h à 15h30

Coût : 33 \$ Co-voiturage : 14 \$
(Repas non-inclus)

Date limite pour inscription :
21 juillet 12 h

