

Carte de membre

Valide pour un an à partir de la date d'achat (4 sessions).

La carte de membre de Sercovie est obligatoire pour participer aux différentes activités offertes par l'organisme. La carte de membre est **NON remboursable.**

Résident de la ville de Sherbrooke 20 \$

Non-résident de Sherbrooke 30 \$

La carte de membre de Sercovie est obligatoire pour participer aux différentes activités offertes par l'organisme. La carte de membre est **NON remboursable.**

Modalités administratives

Remboursement complet lorsque Sercovie annule un cours. (Prévoir un délai de 20 jours ouvrables avant d'obtenir un remboursement postal).

Annulation avant le 2ème cours:
50% du montant de l'inscription sera retenu.

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.

Notez que votre permis n'est valide que pendant 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.



CRÉDIT

Sercovie offre des sorties actives pour les aînés de 65 ans et plus, qui veulent bouger en douceur et connaître des gens par la même occasion. Venez rencontrer nos kinésiologues dans divers parc de la ville. L'activité est gratuite et sans réservation.
Collations et boissons offertes. Informez-vous !
Offert en collaboration avec la Ville de Sherbrooke

Parc Jacques-Cartier 220 rue Marchand Mercredi 13 h 30
2 avril

Parc André-Viger	3275, rue Richard	Lundi	10 h
-------------------------	-------------------	-------	------

Parc Victoria	<i>700 rue du Cégep</i>	Mercredi	13 h
16-23-30 avril			

Parc Jardins Fleuris	<i>1245, rue Papineau</i>	Lundi	10 h
28 avril 5-12 mai			

Parc Bureau	925 rue Walsh	Mercredi	13 h
7-14-21-28 mai - 4 juin			

Parc Blanchard	925 rue Cabana	Lundi	10 h
26 mai 2 juin			

***Pour seulement 25 \$ vous pouvez profiter de la salle
d'entraînement autant de fois qu'il vous plaira.
14 avril au 6 juin (8 semaines).
Réservez votre plage horaire.
Informez-vous!***

**Nous avons de nouveaux équipements au mini-gym.
Inscrivez-vous pour profiter d'une
mini séance d'essai gratuite.
(Elliptique, Kinésiq, boxe).**

Piscine « World Gym Sherbrooke », 3350 boul. Portland

Aquaforme	Merc.	14 h	14 h 55	16 avril	4 juin	103 \$
-----------	-------	------	---------	----------	--------	--------

Aquaforme	Mardi	14 h	14 h 55	15 avril	3 juin	103 \$
-----------	-------	------	---------	----------	--------	--------

Aquaforme	Mardi	15 h	15 h 55	15 avril	3 juin	103 \$
-----------	-------	------	---------	----------	--------	--------

Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	17 avril	5 juin	103 \$
-----------	-------	------	---------	----------	--------	--------

Aqua jogging NOUVEAU	Jeudi	15 h	15 h 55	17 avril	5 juin	103 \$
-----------------------------	-------	------	---------	----------	--------	--------

Parc Jacques-Cartier, Pavillon Armand-Nadeau

Entrainement douceur	Mardi	13 h	13 h 55	15 avril	27 mai	42 \$
----------------------	-------	------	---------	----------	--------	-------

Étirement	Mardi	14 h 05	15 h	15 avril	27 mai	42 \$
-----------	-------	---------	------	----------	--------	-------

Entrainement léger	Jeudi	10 h	10 h 55	17 avril	5 juin	48 \$
--------------------	-------	------	---------	----------	--------	-------

Étirement	Jeudi	11 h 05	12 h	17 avril	5 juin	48 \$
-----------	-------	---------	------	----------	--------	-------

Tonus	Jeudi	13 h	13 h 55	17 avril	5 juin	48 \$
-------	-------	------	---------	----------	--------	-------

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

Sercovie vous offre quelques cours au Centre communautaire de Saint-Elie

- Entraînement modéré
- Étirement

Pour informations et inscriptions contactez Hélène Drouin au 819 346-3752

Essentrics® 8 sem.	Lundi	9 h	10 h	14 avril	2 juin	57 \$	ZOOM
--------------------	-------	-----	------	----------	--------	-------	------

Entrainement léger 5sem.	Mardi	9 h	9 h 45	22 avril	20 mai	27 \$	ZOOM
--------------------------	-------	-----	--------	----------	--------	-------	------

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



PLEIN AIR							
Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	15 avril	3 juin	Sentiers divers	25 \$
Club de jogging	Mercredi	9 h	10 h	16 avril	2 juillet	Parc Jacques -Cartier	78 \$
Initiation à la course à pied	Lun. & merc.	9 h	Voir les nouveautés (Pièce jointe)				143 \$
Course en sentier	Vend.	9 h	10 h	18 avril	4 juillet	Sentiers divers	78 \$
Entrainement à la marche extérieur	Vend.	13 h	Voir les nouveautés (Pièce jointe)				48 \$
Ornithologie	Mardi	8 h	10 h 30	13 - 20 et 27 mai		Endroits divers	25 \$
Parcours actif	Mardi	10 h 40	11 h 35	15 avril	3 juin	Parc des environs	48 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h 40	11 h 35	17 avril	5 juin	Parc des environs	48 \$

À SURVEILLER PROCHAINEMENT							
Randonnées en montagne	Mercredi	9h	12 h	28 mai	13 aout	Sentiers divers	25 \$
Randonnée à vélo	Mardi	9 h	12 h	27 mai	12 aout	Sentiers divers	25 \$
Rencontre d'informations : Mercredi 9 avril 9 h 30 (Randonnées en montagne) Mercredi 9 avril 10 h 15 (Rando vélo).							

ENVIE DE SORTIR UN PEU DE LA ROUTINE ?

Un évènement spécial pour tous. Une soirée de danse avec musique pour tout les goûts et pour le plaisir de s’amuser et de danser. Retrouvons les rythmes fous et endiablés de nos années de jeunesse et faisons comme si on y était encore. Animé par un DJ et consommations sur place. Passez au bureau du Centre d'activités pour vous procurer vos billets.

NON MEMBRE 20 \$

MEMBRE AVEC CARTE 15 \$

EMPLOYÉ - BÉNÉVOLE 10 \$

9 MAI 2025 18 H

SERCOVIE, 300 RUE DU CONSEIL

819 565.1066

La fièvre du

Vendredi soir



Inscription à compter du :
1er avril 9 h

Session :
14 avril au 6 juin
8 semaines

Congé 21 avril et 19 mai

Programmation

Printemps 2025





Depuis 52 ans
avec vous.
Merci de votre confiance !

sercovie

Activités pour les
50 ans et plus

300, rue Du Conseil
Sherbrooke J1G 1J4

819 565 1066

www.sercovie.org

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Discussions philosophiques	Merc.	9 h	10 h 15	16 avril	4 juin	55 \$
Intro. Appareils numériques	Vendredi	10 h	Voir nouveautés (Pièce jointe)			120 \$

ARTS

Acrylique congé 25 avril	Vendredi	9 h 30	12 h	18 avril	13 juin	92 \$
Aquarelle intermédiaire 1	Mercredi	13 h	15 h 30	16 avril	4 juin	92 \$
Aquarelle	Vendredi	13 h	15 h 30	18 avril	6 juin	92 \$
Initiation chant chorale 2	Jeudi	13 h 45	15 h 45	17 avril	5 juin	100 \$
Chant intermédiaire 3	Mardi	13 h 45	15 h 45	15 avril	3 juin	100 \$
Matières à créer	Mardi	13 h 30	Voir nouveautés (Pièce jointe)			69 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h	11 h 30	14 avril	2 juin	70 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	14 avril	2 juin	70 \$
Tricot atelier dirigé	Jeudi	9 h	11 h 30	17 avril	5 juin	93 \$

LANGUES

Anglais						
Débutant 2	Mercredi	9 h	11 h	16 avril	4 juin	77 \$
Intermédiaire 1	Mardi	13 h	15 h	15 avril	3 juin	77 \$
Grammaire et conversation 1	Jeudi	13 h	15 h	17 avril	5 juin	77 \$
Conversation avancée <i>Presbytère, voisin de Sercovie</i>	Vendredi	13 h	15 h	18 avril	6 juin	77 \$
Espagnol						
Libro y cafe	Jeudi	10 h	12 h	17 avril	5 juin	77 \$
Espagnol avancé	Mardi	9 h 30	11 h 30	15 avril	3 juin	77 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	16 avril	4 juin	77 \$

« Saviez-vous que Sercovie vous accompagne depuis plus de 52 ans ?

INTENSITÉ ÉLEVÉE

Cardio énergie	Mardi	10 h 40	11 h 35	15 avril	3 juin	48 \$
Cardio énergie	Jeudi	10 h 40	11 h 35	17 avril	5 juin	48 \$
Cardio énergie Congé 25/04	Vendredi	10 h 40	11 h 35	18 avril	6 juin	42 \$
Danse fitness <i>Lise Lambert</i>	Jeudi	15 h	15 h 55	17 avril	5 juin	57 \$
Tonus énergie	Lundi	10 h40	Voir nouveautés (Pièce jointe)			36 \$
Zumba Fitness <i>Lise Lambert</i>	Mardi	15 h 30	16 h 25	15 avril	3 juin	57 \$

INTENSITÉ MODÉRÉE

Cardio step <i>Lise Lambert</i>	Lundi	15 h	15 h 55	14 avril	2 juin	43 \$
Cardio step <i>Lise Lambert</i>	Mercredi	8 h 30	9 h 35	16 avril	4 juin	57 \$
Danse country déb. <i>Marie-Pier Verret</i>	Mercredi	16 h 05	17 h	16 avril	4 juin	79 \$
Danse country inter. <i>Marie Pier Verret</i>	Mercredi	17 h 10	18 h 05	16 avril	4 juin	79 \$
Disco danse <i>Lise Lambert</i>	Lundi	9 h 35	10 h 30	14 avril	2 juin	43 \$
Entrainement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	14 avril	2 juin	36 \$
Entrainement modéré	Lundi	16 h 05	17 h	14 avril	2 juin	36 \$
Entrainement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	48 \$
Entrainement modéré	Mardi	9 h 35	10 h 30	15 avril	3 juin	48 \$
Entrainement modéré	Mercredi	8 h 30	9 h 25	16 avril	4 juin	48 \$
Entrainement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	48 \$
Entrainement modéré	Jeudi	9 h 35	10 h 30	17 avril	5 juin	48 \$
Essentrics ® <i>Nathalie Longpré</i>	Vendredi	9 h 30	10 h 25	18 avril	6 juin	57 \$
Freestyler ® <i>Lise Lambert</i>	Lundi	10 h 40	11 h 35	14 avril	2 juin	43 \$
Pilates déb. <i>Geneviève Aude</i>	Mardi	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	63 \$
Pilates déb. <i>Geneviève Aude</i>	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	63 \$
Pilates interm. <i>M-J Packwood</i>	Mardi	11 h 45	12 h 40	15 avril	3 juin	63 \$
Pilates interm. <i>M-J Packwood</i>	Jeudi	11 h 45	12 h 40	17 avril	5 juin	63 \$
Tonus	Mardi	13 h 55	14 h 50	15 avril	3 juin	48 \$
Tonus abdo Congé 25/04	Vendredi	11 h 45	Voir nouveautés (Pièce jointe)			43 \$
Zumba Gold ® <i>Lise Lambert</i>	Mercredi	9 h 35	10 h 30	16 avril	4 juin	57 \$

INTENSITÉ LÉGÈRE

Danse sur chaise	Mardi	13 h 55	14 h 50	15 avril	3 juin	48 \$
Entraînement léger	Lundi	13 h 55	14 h 50	14 avril	2 juin	36 \$
Entrainement léger	Mardi	9 h 35	10 h 30	15 avril	3 juin	48 \$
Entrainement léger	Mardi	12 h 50	13 h 45	15 avril	3 juin	48 \$
Entrainement léger	Jeudi	9 h 35	10 h 30	17 avril	5 juin	48 \$
Entrainement léger	Jeudi	12 h 50	13 h 45	17 avril	5 juin	48 \$
Entrainement léger	Vendredi	9 h 35	10 h 30	18 avril	6 juin	42 \$
Entrainement en douceur	Lundi	12 h 50	13 h 45	14 avril	2 juin	36 \$
Entrainement en douceur	Mercredi	12 h 50	13 h 45	16 avril	4 juin	48 \$
Entrainement à la marche	Lundi & merc.	11 h 55	12 h 40	14 avril	4 juin	67 \$
Équilibre dynamique	Lundi	11 h 45	12 h 40	14 avril	2 juin	36 \$
Équilibre dynamique	Vendredi	11 h 45	12 h 40	18 avril	6 juin	48 \$
Essentrics douceur® <i>Nathalie L.</i>	Mardi	15 h	15 h 55	15 avril	3 juin	57 \$
Étirement	Lundi	16 h 05	17 h	14 avril	2 juin	36 \$
Étirement	Mercredi	15 h	15 h 55	16 avril	4 juin	48 \$
Qi gong <i>François Bélanger</i>	Mardi	16 h 05	17 h	15 avril	3 juin	57 \$
Qi Gong <i>Lionel Langlais</i>	Jeudi	15 h 30	16 h 25	17 avril	5 juin	57 \$
Tai-chi Ballon	Mercredi	12 h 50	Voir nouveautés (Pièce jointe)			36 \$
Club de Tai-chi	Mardi	13 h 55	14 h 50	15 avril	3 juin	16 \$

ACTIVITÉS POUR LES 65 ANS ET PLUS

Stabilité assistée	Lundi	13 h 55	14 h 50	14 avril	2 juin	36 \$
Tonus adapté	Jeudi	13 h 55	14 h 50	17 avril	5 juin	48 \$

SALLE D’ENTRAINEMENT

Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	71 \$
Gym semi-privé	Mercredi	16 h 05	17 h	16 avril	4 juin	71 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	71 \$

ACTIVITÉS ADAPTÉES (RÉSERVÉE AUX GENS AYANT DES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ

Cœur actif	Lundi	15 h	15 h 55	14 avril	2 juin	36 \$
Diabète & cœur actif	Mercredi	13 h 55	14 h 50	16 avril	4 juin	48 \$
Chorale « Respire choeur » hybride	Vendredi	13 h 30	15 h 30	18 avril	20 juin	90 \$
Chorale virtuelle Respire Choeur	Vendredi	13 h 30	15 h 30	4 avril	20 juin	45 \$
Gym adapté	Lundi	12 h 50	13 h 45	14 avril	2 juin	53 \$
Rééducation périnéale Cigonia (6 sem.)	Mardi	9 h	10 h 15	15 avril	20 mai	60 \$
Atelier santé pelvienne mixte (3 sem.)	Mardi	9 h	10 h 30	27 mai	10 juin	35 \$
Santé de la hanche	Vendredi	10 h 40	11 h 35	18 avril	6 juin	57 \$
Santé du dos	Mardi	10 h 40	11 h 35	15 avril	3 juin	48 \$
Santé des genoux	Jeudi	10 h 40	11 h 35	17 avril	5 juin	48 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 35	10 h 30	16 avril	4 juin	48 \$
Souffle actif	Jeudi	13 h 55	14 h 50	17 avril	5 juin	48 \$
Parkinson en action	Mercredi	10 h 40	11 h 35	16 avril	4 juin	40 \$
Parkinson en douceur	Mercredi	10 h 40	11 h 35	16 avril	4 juin	40 \$
Parkinson Kick Boxing	Jeudi	13 h 55	14 h 50	17 avril	5 juin	40 \$
Parkinson semi privé	Lundi	10 h 40	11 h 35	14 avril	2 juin	30 \$

YOGA * (CONGÉ MERCREDI 23 AVRIL ET VENDREDI 25 AVRIL)

Intensité légère						
Yoga débutant <i>Maude Nicolau</i>	Vendredi *	12 h 50	13 h 45	18 avril	6 juin	50 \$
Yoga sur chaise <i>Maude Nicolau</i>	Mercredi *	14 h 30	15 h 25	16 avril	4 juin	50 \$
Yoga sur chaise <i>Maude Nicolau</i>	Vendredi *	13 h 55	14 h 50	18 avril	6 juin	50 \$
Yoga sur chaise niv. 2 <i>Maude</i>	Mercredi *	15 h 35	16 h 30	16 avril	4 juin	50 \$

Intensité modérée						
Yoga posture/mobilité <i>Geneviève Proulx</i>	Mercredi	11 h 45	12 h 40	16 avril	4 juin	57 \$
Hatha yoga 1 <i>Maude Nicolau</i>	Mercredi *	16 h 40	17 h 35	16 avril	4 juin	50 \$
Yoga du rire <i>Nathalie Longpré</i>	Jeudi	16 h 35	17 h 30	17 avril	5 juin	57 \$