

## COMMENT S'INSCRIRE

- Par internet au [www.ccrsjb.qc.ca](http://www.ccrsjb.qc.ca)
- Directement au 114, 18e Avenue



CENTRE COMMUNAUTAIRE RÉCRÉATIF  
SAINT-JEAN-BAPTISTE  
DE DRUMMONDVILLE INC.

# INSCRIPTIONS

à compter du mercredi 10 décembre à 8h30

### Body design

Lundi 17h45 à 18h45 (Mylène)



### Circuit training

Jeudi 8h30 à 9h30 (Lysa)



### Essentrics

Mardi 17h30 à 18h30 (Rachel)



### Fit muscu

Lundi 16h30 à 17h30 (Lysa)

### Power tonus

Lundi 17h30 à 18h30 (Vicky et Marylin)

### Step/workout combo

Mercredi 18h00 à 19h00 (Rachel)

### Stretching

Jeudi 9h45 à 10h45 (Lysa)

### Tabata 50 ans et + 82 \$ (10 sem.)

Jeudi 13h15 à 14h15 (Jessy)

### Tonus fit

Lundi 8h30 à 9h30 (Lysa)

Mercredi 8h30 à 9h30 (Lysa)

### Tonus stretch

Lundi 11h00 à 12h00 (Lysa)

Mercredi 11h00 à 12h00 (Lysa)

### Tonus 50 ans et +

Mardi 11h00 à 12h00 (Lysa)

Jeudi 11h00 à 12h00 (Lysa)\*

\*Inclut une conférence sur la santé pelvienne féminine et masculine en collaboration avec Physio SN+ au 1er cours

Vendredi 9h00 à 10h00 (Vicky)

### Zumba

Lundi 9h45 à 10h45 (Lysa)

Lundi 18h45 à 19h45 (Mélanie)

Mardi 19h00 à 20h00 (Karine)

Mercredi 9h45 à 10h45 (Lysa)

Mercredi 17h30 à 18h30 (Lysa)

Mercredi 18h45 à 19h45 (Mélanie)

Jeudi 19h00 à 20h00 (Karine)

## MISE EN FORME

98 \$ / 1 x sem.

163 \$ / 2 x sem.

209 \$ / 3 x sem.

224 \$ / 4 x sem.

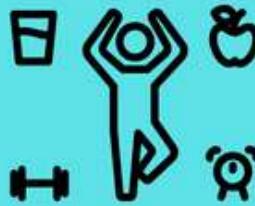
10 \$ pour chaque activité de plus

Au CCRSJ, c'est l'heure des

## Saines habitudes de vie !



CENTRE COMMUNAUTAIRE RÉCRÉATIF  
SAINT-JEAN-BAPTISTE  
DE DRUMMONDVILLE INC.



Humain au cœur de nos actions !

### MIEUX-ÊTRE

Gymnastique de détente : lundi 19h00 /  
mardi 10h00 ou 13h15 / jeudi 9h00 **60 \$ (7 sem.)**

Taï-chi : mardi 18h30 **105 \$**

Yoga sur chaise : lundi 9h30 / mercredi 9h30

Yoga détente : lundi 10h45 / mercredi 10h45

} **105 \$ pour un cours - 180 \$ pour 2 cours**

Pilates sur table / au sol  
Vendredi 8h45 (Lysa)

(groupe de 6 personnes  
par plage horaire)

**160 \$**



Pilates sur table (groupe de 3 personnes par plage horaire)

Lundi 14h40 / 15h50 / 17h00 (Michaël)

Mercredi 13h00 / 14h10 / 15h20 / 16h30 (Michaël)

Mardi 17h30 (Hélène) **225 \$**

Ateliers sur l'équilibre **100 \$ (6 sem.)**

Les vendredis de 10h00 à 11h00

*Du 13 mars au 17 avril*

PHYSIOTHÉRAPIE  
SN

### Club de marche (Centre Girardin)

Les vendredis de 10h00 à 11h00

**16 et 30 janvier / 13 et 27 février /**

**13 et 27 mars / 10 avril**

*Inscription  
obligatoire*

*Gratuit*



### J'active ma santé avec Lysa

Les jeudis de 13h30 à 15h00

**25 \$ / volet**

**Volet 1 : 15 janvier-12 février-12 mars**

**Volet 2 : 22 janvier-19 février-19 mars**

### CONFÉRENCE

*Nouveau*

Prévention des blessures sportives  
(pickleball, badminton et volleyball)

PHYSIOTHÉRAPIE  
SN

Le mercredi **7 janvier** de 9h30 à 10h30

ou de 18h00 à 19h00

**10 \$ / participant**

*Ensemble, faisons de notre santé une priorité !*

**Joignez-vous à notre groupe Facebook : Saines habitudes de vie au CCRSJ**

Pour informations : Lysa Beaulieu, coordonnatrice des activités de mise en forme au **819 477-4475 # 116** ou [l.beaulieu@ccrsjb.qc.ca](mailto:l.beaulieu@ccrsjb.qc.ca)

# ACTIVITÉS ADULTES (16 ans +)

à compter du 12 janvier  
(12 semaines sauf exceptions)

## CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES

Astronomie (initiation) : mercredi 18h30 **25 \$ (5 sem.)**

Chanter pour chanter : lundi 13h30 **95 \$**

Danse tropicale et latine : lundi 19h00 **110 \$**

Journal créatif : lundi 18h00 / mercredi 9h30 **125 \$ (10 sem.)**

Ligue d'improvisation (adultes) : vendredi 18h30 **80 \$**

(aînés) : mardi 13h30 **80 \$**

Yoga du rire : mardi 10h45 **80 \$** NOUVEAU

## INFORMATIQUE

Téléphone et tablette Android : mardi 10h00 **105 \$ (6 sem.)**

## DANSE DE LIGNE

**87 \$ pour un PM - 144 \$ pour 2 PM**

Après-midi de danse : mercredi / vendredi 13h30

## DANSE COUNTRY

**110 \$**

Débutant : jeudi 17h45

Débutant : jeudi 19h00

Débutant-interm. et intermédiaire : jeudi 20h15

## Collecte de sang



Pour informations et inscription  
[hema-quebec.qc.ca](http://hema-quebec.qc.ca)  
ou 1 800-343-7264

**Mercredi 4 février  
de 13h à 19h  
au 114, 11e Avenue**



Abonnez-vous à  
notre infolettre  
(8 parutions par année)



# ACTIVITÉS ADULTES (16 ans +)

à compter du 12 janvier  
(12 semaines sauf exceptions)

## LANGUES

### **ANGLAIS** 150 \$

Débutant 1 : lundi 16h30 / mercredi 10h00 / jeudi 10h00 / jeudi 16h30

Débutant 3 : mardi 18h15

Intermédiaire 1 : jeudi 18h15

Intermédiaire 3 : lundi 18h15

Conversation intermédiaire : mardi 16h30

### **ESPAGNOL** 150 \$

Débutant 1 : mardi 18h00 / mercredi 16h15

Débutant 2 : jeudi 16h15

Débutant 3 : lundi 16h15

Intermédiaire 1 : mardi 16h15

Intermédiaire 2 : mercredi 18h00

Conversation débutant 1 : mardi 12h15

Conversation débutant 2 : mardi 10h30

Conversation intermédiaire : lundi 18h00 / jeudi 18h00

## SPORTS

### **Badminton** 84 \$

Débutant-intermédiaire :  
mardi 19h00 / mercredi 19h00



### **Karaté Shotokan**

84 \$ / 1 x sem. - 140 \$ / 2 x sem. 14 ans +  
160 \$ / 3 x sem.

Lundi 18h30 / jeudi 18h30 / samedi 11h00

### **Pickleball perfectionnement** 80 \$ (8 sem.)

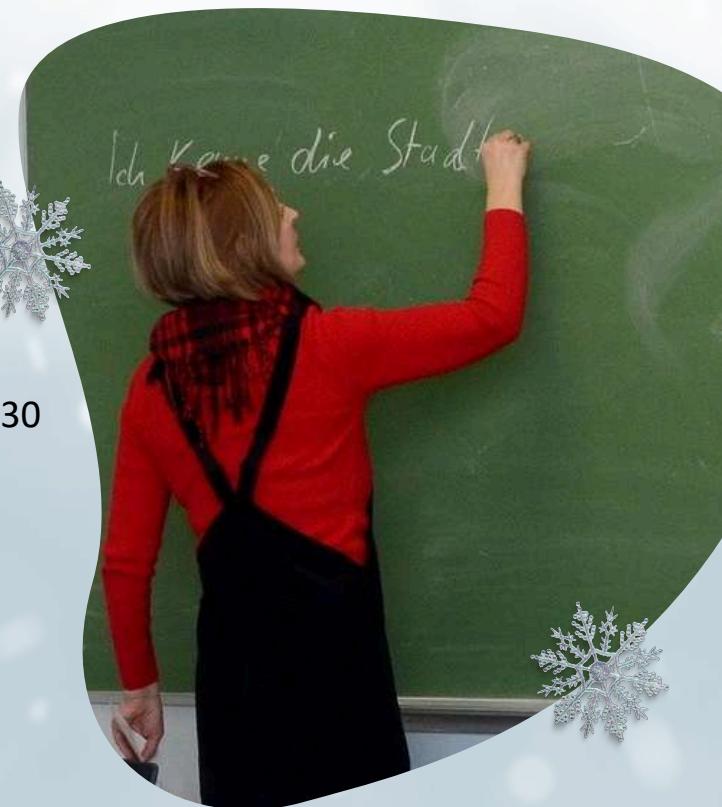
Débutant : mardi 16h30

Intermédiaire : lundi 16h00

### **Volleyball mixte** 84 \$

Débutant-intermédiaire : lundi 19h00

Intermédiaire : vendredi 18h30



## Action Loisirs

PERSONNES HANDICAPÉES

Petites quilles 12 ans +  
samedi 9h30-11h30 40 \$ (10 sem.)

Frais supplémentaires de 12 \$ à payer  
chaque semaine sur place pour allée de quilles

Grosses quilles 12 ans +  
samedi 9h30-11h30 40 \$ (10 sem.)

Frais supplémentaires de 10 \$ à payer  
chaque semaine sur place pour allée de quilles

Hockey-balle 15 ans +  
dimanche 9h30-11h30 80 \$ (12 sem.)

Boccia 6 ans +  
dimanche 9h30-11h30 40 \$ (8 sem.)

Tournoi de quilles de fin de session 12 ans +  
samedi 11 avril 9h30-13h30 40 \$  
- Début des activités : 31 janvier -

Pour informations : **Gilles Tessier au 819 477-4475 # 203**

# ACTIVITÉS JEUNESSE

à compter du 13 janvier  
(10 semaines sauf exceptions)

## RÉCRÉATIVES

Cuisine (4-6 ans) : dimanche 9h00 **108 \$ (5 sem.)**

Cuisine (7-12 ans) : mercredi 18h00 / dimanche 10h45 **108 \$ (5 sem.)**

Danse (5-7 ans) : samedi 10h00 **68 \$**

(6-9 ans) : vendredi 19h00 **68 \$** (8-11 ans) : samedi 11h15 **68 \$**

Danse initiation (3-5 ans) : vendredi 18h00 / samedi 9h00 **68 \$**

Jardin de Pirouette et Cabriole : (18 mois-3 ans) mardi 9h00 **68 \$**

(3-5 ans) mardi 10h00 **68 \$**

## CULTURELLES

Arts : Fils en folie (10-12 ans) : samedi 9h30 **80 \$ (6 sem.)**

Création artistique (4-6 ans) : vendredi 13h30 (1 sem. / 2) **47 \$ (6 sem.)**

(7-12 ans) : samedi 13h30 (1 sem. / 2) **47 \$ (6 sem.)**

Création artistique (4-6 ans) : samedi 9h00 **77 \$**

(7-12 ans) : samedi 10h15 **77 \$**

Dessin (7-12 ans) : samedi 11h30 **75 \$**

Éveil créatif (18 mois-3 ans) : vendredi 10h00 **77 \$ NOUVEAU**

Improvisation (9-15 ans) : mardi 18h15 **68 \$**

Multi-arts (6-12 ans) : mardi 16h30 **77 \$ NOUVEAU**

Aide aux devoirs (8-10 ans) : lundi et mercredi 16h05  
**23 \$ / 1 x sem. - 39 \$ / 2 x sem. (7 sem.) NOUVEAU**

Théâtre (8-15 ans) : samedi 9h30 **68 \$ (11 sem.)**

## SPORTIVES

Initiation aux jeux et aux sports (3-5 ans) : dimanche 9h45 **70 \$**

Mini-basket (6-12 ans) : samedi 8h30 **70 \$**

Mini-volley enfant/parent (6-12 ans) : samedi 9h45 **70 \$**

Multi-loisirs (découvertes sportives) : mercredi 15h45 **70 \$**

Soccer intérieur (6-12 ans) : dimanche 8h30 **70 \$**

## Prêt à rester seul (9 ans minimum)

**53 \$**

Dimanche 15 février  
de 8h30 à 12h45

Dimanche 26 avril  
de 12h30 à 16h45

**FORMATIONS  
JEUNESSE**

**63 \$**

## Gardiens avertis (11 ans minimum)

Dimanche 15 mars /  
dimanche 24 mai  
de 8h30 à 16h30



## TARIFICATION FAMILIALE

(enfants vivant sous le même toit)

Rabais de 15% pour 2e enfant

Rabais de 50% pour  
3e enfant et +

(sauf pour les formations jeunesse et l'aide aux devoirs)



# ACTIVITÉS OR ET ARGENT (55 ans +)

à compter du 12 janvier

## **VIACTIVE**

**24 \$ / 1 x sem.**

Vendredi 10h30

## **CARTE RÉCRÉATIVE**

**70 \$ pour l'année**

**Après le 1er février : 50 \$**

**Baseball-poche** : vendredi 13h00

**Billard** : lundi 13h00 / mardi-jeudi 9h00 et 13h00

**Cartes 500** : lundi 13h15 / mercredi 13h00

**Cartes canasta** : mercredi-vendredi 13h00

**Jeux de rondelles (washers)** : lundi 13h00

**Les mots en marche\*** : mardi 13h30 \*Une semaine sur 2

**Pétanque atout** : jeudi 9h30

**Pétanque intérieure en salle** : lundi 9h30

**Pétanque sur gravier** : mercredi 13h00

**Petites quilles\*** : mardi 9h30

**Poches babette** : mercredi 9h30 \*Frais supplémentaires pour allée de quilles

**Sacs de sable** : mardi 13h00

**Scrabble** : lundi 13h15

**Scrabble duplicate** : lundi 13h15

**Section 33 (dards et ping-pong)** : mercredi 9h00

**Shuffleboard** : jeudi 13h00

## **CARTE SPORTIVE**

### **Badminton et pickleball**

Pour connaître les plages horaires disponibles,  
veuillez contacter Gilles Tessier,  
coordonnateur des activités sportives,  
au **819 477-4475 # 203**

**Participe-présent**

**Gratuit**

**Les jeudis de 13h30 à 15h30  
du 26 mars au 21 mai**

**-INSCRIPTION OBLIGATOIRE-**

*Neuf rencontres de discussions et d'échanges pour favoriser l'inclusion et la participation citoyenne des aînés. Parmi les thèmes abordés : le vieillissement, nos forces, le réseau social, la participation, etc.*



**Gratuit**

**Retraite épanouie et loisir**

*Un programme pour découvrir des activités qui vous ressemblent, pour rester actif et bien vivre cette nouvelle étape de vie*

**Les jeudis de 13h30 à 15h30**

**Du 26 mars au 21 mai**



**18e Avenue**

*2 pavillons pour mieux vous servir !*



**11e Avenue**



## Bibliothèque

114, 11e Avenue (livres ADULTES et CASSE-TÊTES)  
114, 18e Avenue (livres ADULTES ET JEUNESSE)

### Déjeuners à Baptiste

**6 \$**

Les mercredis **18 février, 15 avril et 6 mai**  
de 8h30 à 10h au **114, 11e Avenue**

### Dîner communautaire

**12 \$**

Le mercredi **25 mars**  
de 11h30 à 13h au **114, 11e Avenue**

*Vous devez vous inscrire au secrétariat au plus tard le **VENDREDI** précédent*

**gratuit**



**114, 11e Avenue de 13h30 à 15h00\***

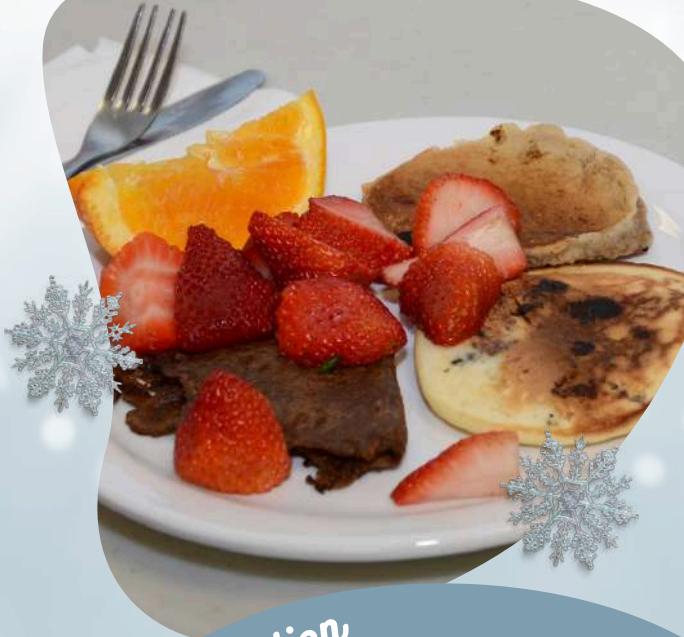
Mercredi 28 janvier : *Équijustice et la justice réparatrice* par Équijustice

Mercredi 11 février : « *Connais-tu ton Drummond ?* » par la Société d'histoire de Drummond

Mercredi 18 mars : *Aîné-Avisé* par la FADOQ et la Sûreté du Québec

Mercredi 1er avril : *L'âge, ça se jase !* par Nancy Marcotte, infirmière retraitée

Mercredi 8 avril : *Répondre à nos besoins* par Yvette Leclair



**Formation**

**NOUVEAU**

*Agir vite, agir bien :  
initiez-vous aux  
gestes d'urgence*

**110 \$**

Le vendredi **20 février**  
de 9h à 12h

**Les tricoteuses**

Les mardis  
de 13h à 15h  
au **114, 11e Avenue**

**gratuit**



## Joujouthèque

### HEURES ET DATES D'OUVERTURE

Jeudi de 16h00 à 19h00 : 15 janvier - 12 février - 12 mars - 9 avril - 7 mai - 4 juin\*

Vendredi de 9h00 à 11h30 : 16 janvier - 13 février - 13 mars - 10 avril - 8 mai - 5 juin\*

Samedi de 9h00 à 11h30 : 17 janvier - 14 février - 14 mars - 11 avril - 9 mai - 6 juin\*

\*Retours des jouets seulement

**Abonnement régulier : 30 \$ / année  
incluant 6 jeux pour 4 semaines**

*-Dons de jouets acceptés au secrétariat du 114, 18e Avenue-*

Informez-vous auprès de Joriane à [j.boissonneault@ccrsjb.qc.ca](mailto:j.boissonneault@ccrsjb.qc.ca) ou au **819 477-4475 # 110**

