

COMMENT S'INSCRIRE

- Par internet au 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)



à compter du 12 janvier
(12 semaines)

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

ACTIVITÉS ADULTES (16 ans +)

Au CCRSJB, c'est l'heure des
Saines habitudes de vie !



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



*L'humain au cœur
de nos actions !*

MIEUX-ÊTRE

à compter du 12 janvier
(12 semaines sauf exceptions)

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)

190 \$ (10 sem.)

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

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

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



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 CCRSJB

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

ACTIVITÉS ADULTES (16 ans +)

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



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

Pour informations et inscription
hema-quebec.qc.ca
ou 1 800-343-7264



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



SOIRÉES DE DANSE COUNTRY

Les samedis
21 février, 21 mars et 18 avril

De 19h30 à minuit au 114, 18e Avenue

12 \$ en pré-vente (Zeffy) **15 \$** à la porte

- Gratuit pour les 10 ans et moins -

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

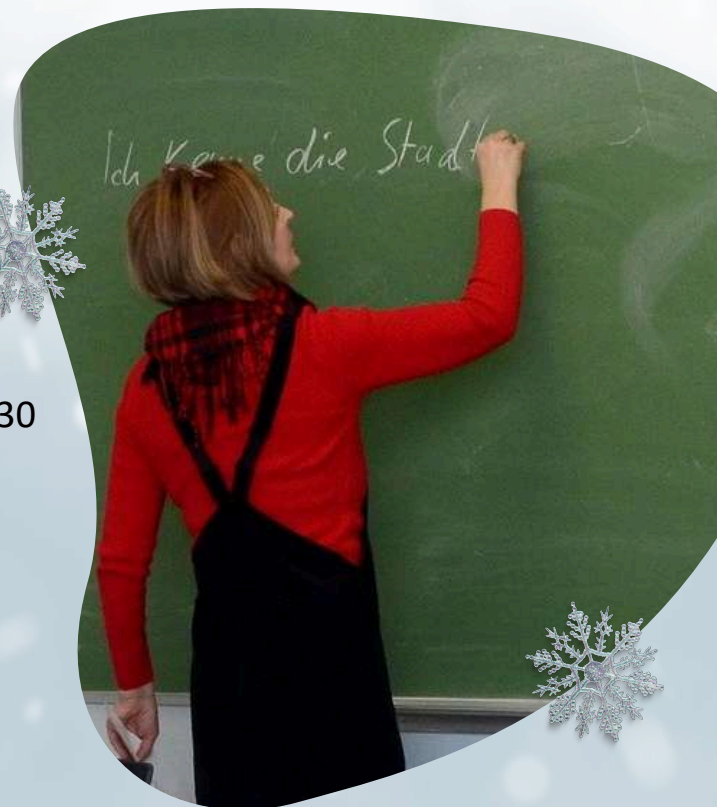
Intermédiaire 1 : mardi 16h15

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 **NOUVEAU**
23 \$ / 1 x sem. - 39 \$ / 2 x sem. (7 sem.)
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**

Gardiens avertis (11 ans minimum)

63 \$

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.



Retraite épanouie et loisir

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

Gratuit

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



Conférences-causerie



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 Jorane à j.boissonneault@ccrsjb.qc.ca ou au 819 477-4475 # 110

