



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

114, 18^e Avenue, Drummondville • 819-477-4475

114, 11^e Avenue, Drummondville • 819-477-4324

www.ccrsjb.qc.ca

PROGRAMMATION HIVER 2012



ACTIVITÉS JEUNESSE



ACTIVITÉS ADULTES



**ACTIVITÉS OR ET ARGENT
ET COMMUNAUTAIRES**

Ces programmes sont réalisés en collaboration avec



Fédération québécoise des
centres communautaires de loisir



Éducation,
Loisir et Sport



Mission

Le Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste crée un milieu de vie ouvert et en interaction avec la communauté locale. Il incite les citoyens de tous les âges à se prendre en main dans la réalisation d'activités de loisir et l'animation de projets favorisant l'expression et l'épanouissement de chacun, de la famille ainsi que le développement de la communauté.

Orientations

1. Participer au développement de la communauté locale
2. Favoriser une approche qui accompagne et consolide les familles
3. Vivre une mission éducative et sociale dans l'ensemble de ses activités
4. Être accessible à l'ensemble de la population
5. Promouvoir la participation familiale au Centre
6. Créer un climat qui favorise la participation et l'implication
7. Soutenir prioritairement l'implication bénévole
8. Susciter des partenariats dans le développement du loisir et de l'action communautaire

L'équipe du conseil d'administration

Réal Bolduc, président
Jean-Claude Boisclair, vice-président
Jacques Boucher, trésorier
Nicole Morin, secrétaire
Sylvain Lavigne, administrateur
Alain Chauvette, administrateur
Yvan Bernatchez, administrateur
Francine Chabot, administratrice

Le personnel permanent

Sandra Auclair, Steeve Bernier, Yves Benoît, Diane Bourassa, Pascal Bourassa, Josée Boutet, Richard Collin, France Côté, Denis Fafard, Marylin Gagné, Geneviève Gilbert, Marc Guilbault, Stéphanie Lacoste, Josée Lamothe, Maxime Lemire, Marie-France Lessard, Liselle Martineau, Sylvia Mawet, Claudette Montmarquette, Martine Morin, Gilles Pélissier, Diane Rioux, Amélia St-Jean, Chantale Tourigny, Katia Valois

Les valeurs du centres

L'ÉCOUTE

LE DÉPASSEMENT

L'OUVERTURE

LE RESPECT

LA CONCERTATION

**L'ESPRIT
DE SERVICE**

L'APPARTENANCE

L'ENTRAIDE

LA SOLIDARITÉ

Activités jeunesse

Les activités 3-11 ans débutent le samedi 21 janvier et se terminent le 31 mars. À noter qu'il y aura relâche le samedi 10 mars.

Activités 3- 5 ans

INITIATION À LA GYMNASTIQUE

(Coût : 50 \$)

Activités de motricité. Les enfants feront des jeux pour développer leur mobilité et explorer la vie de groupe. Initiation à la gymnastique sur matelas, poutre, petite trampoline et module d'exercices.

Samedi : 8h40 à 9h40 4-5 ans

Samedi : 9h50 à 10h50 3-4 ans

Claude Béland (18^e)

INITIATION AUX RYTHMES DE LA DANSE

(Coût : 50 \$)

Initiation à divers types de danse sous forme de jeu pour développer l'équilibre, le rythme, la force et la créativité. Apprentissage de mouvements simples et agréables. Création d'une chorégraphie présentée aux parents lors du dernier atelier.

Samedi : 8h40 à 9h40 3-4 ans

Samedi : 9h50 à 10h50 3 ans

Samedi : 11h00 à 12h00 4-5 ans

Paul Levasseur (18^e)

ACTIVE-TOI

(Coût : 50\$)

Viens bouger et t'amuser dans différentes activités individuelles ou collectives. Activités motrices, initiation aux sports et quelques activités parents-enfants sont au rendez-vous !!

Samedi : 9h50 à 10h50 3-4 ans

Samedi : 11h00 à 12h00 4-5 ans

Gymnase École NDR (18^e Avenue)

Activités 6-11 ans

DANSE

(Coût : 45 \$)

La danse te passionne ? Viens explorer l'univers du rythme de la danse par le biais de mouvements simples et créatifs. Création d'une chorégraphie présentée aux parents.

Samedi : 9h50 à 10h50 6-7 ans

Cogéco (18^{ème})

MINI-SPORTIFS

(Coût : 45 \$)

Découvre différents sports tels que : mini-basket, hockey-balle, ballon-but, etc. Viens bouger, t'amuser et te faire de nouveaux amis !

Samedi : 11h00 à 12h00 maternelle à 7 ans

Gymnase (11^e)

SAMEDIS ANIMÉS «ÇA ME DIT D'Y ALLER !!!» **NOUVEAU**

(Coût : 65\$ / 10 semaines ou 8\$ / par jour (payable le matin même))

Découvre et expérimente une nouvelle activité à chaque semaine (cuisine, sciences, activités de plein air, sports, projets de création, danse, etc) tout en t'amusant!

Samedi : 9h00 à 12h00 maternelle à 7 ans

Samedi : 9h00 à 12h00 8-11 ans

Transit / Alain Martel (11^e)

CAMP SPORTIF

(Coût : 60 \$)

Tu aimes bouger et t'amuser en équipe ?? Le camp sportif, c'est pour toi !! Une foule d'activités sportives te sont proposées : ping-pong, handball, basket-ball, soccer, hockey, badminton, ballon-balai et ringuette à la patinoire extérieure Ste-Marie et viens faire la découverte de nouveaux sports : DBL-Ball, Pickleball.

Samedi : 8h55 à 10h40 8-11 ans

Gymnase (11^e)

NOUVEAU

CHEERLEADING

(Coût : 45\$)

Le cheerleading est un sport incluant : gymnastique, pyramides humaines et sauts. Présentation d'une chorégraphie lors du dernier cours. Viens lâcher ton fou avec nous !!

Samedi : 8h40 à 9h40 8-11 ans

Gymnase École NDR (18^e)

NOUVEAU

Activités parents-enfants

ZUMBA ADULTE (Nouveau-bienvenue aux enfants)

(Coût : 70\$ /1 adulte /1 enfant)

Camille-Dreyfus (Voir détails section adulte)

Samedi 8h40 à 9h40

(18^e Avenue)

SPORTS PARENT-ENFANT

(Coût : 70\$ / 1 adulte /1 enfant)

Viens bouger et t'amuser en pratiquant différents sports tels que : DBL-ball, badminton, ultimate freesby, soccer, basket-ball, hockey, etc. En compagnie de l'animateur, parents et enfants décident à chaque semaine l'activité qui les fera bouger.

Dimanche 9h00 à 10h30 6-8 ans

10h30 à 12h00 9-12 ans

Gymnase (11^e)

Activités jeunesse ados

LE TRANSIT

C'est la place des ados (pour les 11 à 17 ans)

(Coût : 5 \$ de janvier à juin)

Le Transit, c'est un local pour les ados de 11 à 17 ans. Un lieu de rassemblement pour monter des activités, avoir du fun et développer des idées et des projets de loisir. Le TRANSIT est ouvert du jeudi soir au samedi soir : tables de babyfoot, de billards, de ping-pong, console Wii avec écran géant, ordinateurs et petit salons sont à la disposition des jeunes. Une ligue de hockey entre maison de jeunes et la mise en place d'une ligue de DBL-Ball donnent la possibilité aux jeunes de faire du sport tout en s'amusant.

Une place pour s'amuser, se faire des amis, apprendre à donner de son temps, s'impliquer, bouger, tripper en gang et avoir un fun noir.

Viens rencontrer Max, l'animateur le plus hot en ville ! Pour le rejoindre : 819-477-4324 poste 201.

Heures d'ouverture à compter du jeudi 5 janvier

Jeu de 16 h 30 à 21 h 00

Vendredi 16 h 00 à 22 h 00

Samedi 12 h 00 à 22 h 00

114-11^e Avenue (entrée rue St-Eusèbe)



LIGUE DE HOCKEY DE GYMNASE

(Coût : 10 \$ de janvier à mai)

La ligue de hockey amicale avec différentes maisons des jeunes du quartier est un moyen de bouger, faire du sport mais aussi de développer l'esprit d'équipe. Le vendredi soir, dans notre centre, à compter de 17 h 30, les jeunes de toutes les équipes se rassemblent dans le gymnase. Le calendrier des parties et les résultats se retrouvent sur le site internet du CCRSJB : www.ccrsjb.qc.ca. Un tournoi est également organisé durant la semaine de relâche.

Vendredi : 17 h 30 à 19 h 30

Gymnase 11^e Avenue (entrée rue St-Eusèbe)

DÉFI SPORTIF

(Coût : 10\$)

Les ados du « Transit » participent au défi sportif organisé par la Maison des Jeunes Richelieu. Ce défi sportif propose différents sports : hockey, basket, volley-ball et soccer sont proposés pour que chaque jeune puisse se dépasser. Ce tournoi est vraiment agréable puisque, tout au long de la fin de semaine, nous travaillons en équipe et développons entre nous des liens solides. Il nous permet également de rencontrer des jeunes qui fréquentent d'autres maisons de jeunes et de se faire de nouveaux amis.

Date et lieu : à confirmer

ATELIERS D'ÉCHECS SUR ORDINATEUR

(Coût : 70 \$)

Cet atelier d'échecs de niveau 1 est animé par un entraîneur certifié de la **Fédération Québécoise des Échecs (FQE)**. Une première dans la région, cette formation sera donnée sur les ordinateurs du Centre. Chacun des participants deviendra automatiquement membre de la FQE et aura la chance de participer à des tournois s'il le désire. À la fin des ateliers, un certificat d'attestation Niveau I sera remis aux participants.

Samedi : 13 h 00 à 14 h 00 du 21 janvier au 31 mars

(relâche le 10 mars)

Salle des ordinateurs (11^e)

ENFIN JE PEUX GARDER (12 ans ou 6^e année)

(Coût : 45\$)

Tu aimerais garder des jeunes enfants, mais tu ne possèdes aucune formation ? « Enfin je peux garder » t'offre la chance d'apprendre : des interventions et astuces éducatives, des techniques de premiers soins, création d'une banque de jeux adaptés, connaître les caractéristiques des enfants, animation avec un groupe d'enfants et bien plus.

Vendredi 18h30 à 20h00 du 20 janvier au 31 mars
(10 semaines) (relâche le 9 mars)

OU 18-19 février 9h00 à 16h00 (incluant l'examen)

OU 24-25 mars 9h00 à 16h00 (incluant l'examen)

Salle Guy-Larocque (18^e)

COURS D'AUTODÉFENSE

(Coût : 85\$)

Vous apprendrez plusieurs moyens pour vous **défendre contre toutes sortes d'agressions. L'âge et la force physique n'ont pas d'importance**, le cours s'adapte aux capacités de chacun. Au programme : techniques d'Aïkido-Taekwondo-Boxe, apprendre à esquiver et arrêter les attaques de son adversaire, maîtriser avec force ou sans force, avoir le contrôle de soi en situation dangereuse,



apprendre à frapper.

Samedi de 13 h 00 à 14 h 30 du 21 janvier au 31 mars, relâche le 10 mars

Local à confirmer

DBL-BALL

(Coût : 10 \$)

Le DBL-Ball est un nouveau sport d'équipe 100 % québécois. Dribbler, botter, lancer, les trois actions possibles à faire sur le terrain avec le ballon. Comme dans la majorité des sports, il y aura un entraîneur et des arbitres. Un sport très énergique, facile à jouer et rempli de rebondissement. <http://dbllball.wikidot.com/ligue>

Samedi : 13 h 00 à 15 h 00 du 14 janvier au 12 mai

Gymnase de la 11^e Avenue

NOUVEAU

Activités adultes

Culture personnelle (16 ans et plus)

GUITARE

(Coût : 65\$) matériel requis : guitare

Venez découvrir les bases de la guitare : notes, accords et rythme, tout en apprenant les chansons populaires du répertoire québécois et international. Possibilité d'un spectacle en fin de saison. Débutant et / ou intermédiaire.

Animateur : Pierre Lefebvre

Jeudi 19 h 00 à 20 h 00

18^e Avenue du 19 janvier au 5 avril (12 semaines)

NOUVEAU

ASTROLOGIE (Connaissance de soi par la carte du ciel.)

(Coût : 70 \$)

La carte du ciel est un formidable outil de connaissance de soi dont la pertinence vous surprendra. Vous êtes le seul maître de votre vie mais vous avez reçu en venant au monde l'influence des rayons cosmiques émis par les astres de notre système solaire. Venez découvrir les symboles de votre personnalité. A partir de vos coordonnées de naissance, votre carte du ciel vous sera remise gratuitement.

Animatrice : Mireille Lépine

Mardi 19 h 00 à 20 h 30

11^e Avenue du 17 janvier au 20 mars (10 semaines)

NOUVEAU

HERBORISTERIE

Animatrice : Nathalie Massé

Fabrication de produits naturels

(Coût : 25 \$ - matériel : 20 \$)

Soyez prêt à affronter l'hiver et apprenez à fabriquer votre propre sirop, baumes, décongestionnant et tisanes. Chaque participant repartira avec les produits fabriqués durant l'atelier.

Mardi 18 h 30 à 21 h 00 (2 h 30)

18^e Avenue le 24 janvier (1 atelier)

NOUVEAU

Pure détente

(Coût : 30 \$ - matériel : 20\$)

L'art de prendre du temps pour soi. Plusieurs fabrications de produits naturels seront faites durant l'atelier et les participants repartiront avec leur confection. Au menu : huile à massage, sels de bain, crème pour le corps et exfoliant. Les participants repartent avec les produits fabriqués durant l'atelier.

Mardi 18 h 30 à 21 h 30 (3 h 00)

18^e Avenue le 14 février (1 atelier)

NOUVEAU

Vaincre l'insomnie et le stress

(Coût : 20 \$)

Apprendre à utiliser des moyens naturels pour contrer l'insomnie et le stress. Un incontournable pour tous sur le marché du travail.

NOUVEAU

Mardi de 18 h 45 à 20 h 45 (2 h 00)
18^e Avenue le 6 mars (1 atelier)

INITIATION À L'INFORMATIQUE

(Coût : 65 \$)

Démystification de l'informatique, apprentissage des principales fonctions de base d'un ordinateur et connaissance générale de Windows. Survol des applications de Word, Excel

Animateur : Mario Cusson

Mardi 19 h 00 à 21 h 00 — Salle école Sainte-Marie
13^e Avenue du 17 janvier au 21 février (6 semaines)

INITIATION À L'INTERNET

(Coût : 65 \$)

Survol des principales fonctions afin de naviguer sur le « net » en toute confiance.

Animateur : Mario Cusson

Mercredi 19 h 00 à 21 h 00 — Salle école Sainte-Marie
13^e Avenue du 18 janvier au 22 février (6 semaines)

INITIATION À EXCEL

(Coût : 65 \$)

Familiarisation avec le tableur Excel. Bâtir des feuilles de travail, saisie de chiffres et textes, feuille de calcul, survol de d'autres fonctions (données, graphiques).

Animateur : Mario Cusson

Samedi 9 h 00 à 16 h 00 — Salle école Ste-Marie
13^e Avenue du 21 et 28 janvier (2 semaines)

INITIATION À WORD

(Coût : 65 \$)

Devenir autonome pour écrire des lettres, corriger du texte, faire la mise en forme de documents. Connaître les fonctions de base du logiciel de traitement de texte Word. Insertion d'images, tableaux.

Animateur : Mario Cusson

Samedi 9 h 00 à 16 h 00 — Salle école Ste-Marie
13^e Avenue du 4 et 11 février (2 semaines)

GESTION DE PHOTOS NUMÉRIQUES

(Coût : 65 \$)

Ce cours permet de démystifier les concepts de base de la photo numérique tels que transférer sur un ordinateur, classer les photos, les corriger, les transférer à d'autres personnes et les stocker (clé USB, CD, DVD).

Animateur : Mario Cusson

Judi 19 h 00 à 21 h 00 — Salle école Ste-Marie
13^e Avenue du 19 janvier au 23 février (6 semaines)

SÉCURITÉ INFORMATIQUE

(Coût : 20 \$)

Comprendre les menaces informatiques actuelles et prendre les mesures pour y faire face telles que les virus, faux messages, logiciels malveillants et aussi le hameçonnage. Nous aborderons aussi la protection de la vie privée. Plusieurs exemples concrets de situations mettant la lumière et l'importance de la sécurité informatique seront présentés.

Animateur : Yvan Bernatchez

Mardi 19 h 00 à 21 h 30
18^e Avenue le 17 janvier (1 semaine)

COMPRENDRE EBAY

(Coût : 35 \$)

Cette session a pour but de comprendre le fonctionnement du site d'enchères Ebay. Nous verrons comment ouvrir un compte, optimiser la recherche d'articles, de communiquer avec les vendeurs et de conclure une transaction incluant les modes de paiement.

Préalable suggéré à ce cours : Sécurité informatique

Animateur : Yvan Bernatchez

Mardi 19 h 00 à 21 h 30

18^e Avenue du 31 janvier au 7 février (2 semaines)

CRÉATION VIDÉO

(Coût : 35 \$)

Dans cet atelier, vous verrez comment maîtriser votre appareil caméra vidéo. Nous explorerons les différents modes de prises de vues et le mode vidéo haute définition ou non de votre appareil. Vous verrez comment produire un DVD de vos photos et vidéos en utilisant Movie Live Maker de Windows 7 ainsi que quelques autres logiciels de traitement gratuits. Vous serez en mesure de produire un DVD quasi professionnel afin de sauvegarder vos souvenirs de façon permanente. De plus, nous verrons comment télécharger vos créations sur le web.

Animateur : Yvan Bernatchez

Mardi 19 h 00 à 21 h 30
18^e Avenue du 13 mars au 20 mars (2 semaines)

PHOTO NUMÉRIQUE (utilisation de l'appareil)

(Coût : 35 \$)

NOUVEAU

Atelier d'initiation permettant aux participants de comprendre les fonctions de votre appareil photo. Nous verrons les fonctions de votre appareil, les différents modes de prises de vues, la composition, l'éclairage, la gestion des fichiers et autres.

Matériel requis: caméra numérique compacte, hybride ou DSLR

Animateur : Yvan Bernatchez

Mardi 19 h 00 à 21 h 30
18^e Avenue le 21 février et 28 février (2 semaines)

ESPAGNOL

*(Coût : 80 \$ * Prévoir environ 35 \$ pour les livres)*

Apprentissage du vocabulaire de base très pratique pour mieux voyager.

Animatrice : Albanéla Bastida

Espagnol débutant Mercredi 19 h 00 à 21 h 00

Espagnol débutant 2 Jeudi 19 h 00 à 21 h 00

Espagnol intermédiaire Mardi 19 h 00 à 21 h 00

Espagnol conversation Lundi 19 h 00 à 21 h 00

18^e Avenue du 16 janvier au 2 avril (12 semaines)

ANGLAIS

*(Coût : 80 \$ *Prévoir 20 \$ de matériel et un test de classement)*

Atelier vous permettant d'acquérir le vocabulaire de base pour voyager ou de mettre en pratique vos connaissances déjà acquises.

Animatrice : Sandra Conyers

Anglais débutant 1+ / de voyage Mercredi 19 h 00 à 21 h 00

Anglais débutant 2 / de voyage Lundi 19 h 00 à 21 h 00

Anglais intermédiaire Mardi 19 h 00 à 21 h 00

18^e Avenue du 16 janvier au 2 avril (12 semaines)

ATELIER D'ÉCRITURE

(Coût : 65 \$)

Cours offert aux amateurs des mots, à tous ceux et celles qui aiment écrire. L'objectif est d'apprendre à formuler des phrases, à synthétiser des textes, à enrichir sa façon d'écrire, à jouer avec les mots, le tout dans la bonne humeur et le plaisir.

Animatrice : Esther Bissonnette

Mardi 13 h 30 à 15 h 30
18^e Avenue du 17 janvier au 13 mars (9 semaines)



DANSE DE LIGNE

(Coût : 65 \$)

S'initier à différentes danses de ligne sociales et de danses country américain pratiquées dans les salles de danse et ce, dans une ambiance agréable.

Animateur : Richard Thibault

Danse de ligne intermédiaire	Lundi 9 h 25 à 10 h 25
Danse de ligne inter/avancé	Lundi 10 h 30 à 11 h 30
Danse de ligne débutant 2	Lundi 18 h 25 à 19 h 25
Danse de ligne intermédiaire 2	Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Danse de ligne débutant 2	Mardi 9 h 25 à 10 h 25
Danse de ligne débutant	Mardi 20 h 35 à 21 h 35
Danse de ligne intermédiaire 2	Mardi 10 h 30 à 11 h 30
Danse de ligne inter/avancé	Mardi 18 h 25 à 19 h 25
Danse de couple débutant	Mardi 19 h 30 à 20 h 30

18^e Avenue du 16 janvier au 2 avril (12 semaines)

SÉANCES DE DANSES

Vous êtes à la recherche d'un lieu agréable pour mettre en pratique vos cours de danse ? Le CCRSJB vous invite à venir danser, avec vos amis, tous les mercredis (à compter du 18 janvier) de 13 h 15 à 15 h 45.

Les **samedis** : de **20 h 00 à 23 h 30** le : 21 janvier, 11 février, 25 février, 10 mars, 7 avril et le 5 mai.

Les **dimanches** : de **13 h 30 à 16 h 30** le : 5 février, 19 février, 4 mars, 18 mars, 1^{er} avril, 15 avril, 29 avril, et 13 mai au Pavillon du Centre au 114, 18^e Avenue. L'animation musicale est assurée par Richard Thibault et le plaisir est assuré. Pour informations, contactez-nous au 819-478-2664 ou au 819-477-4475

BALADI

(Coût : 65\$)

La danse orientale permet aux femmes d'exprimer leur féminité en exécutant des mouvements fluides et tout en grâce. On peut pratiquer cette danse à tout âge en tenant compte des limites de chaque personne. Le baladi sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre. Elle permet également de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations, de bien développer les abdominaux et d'entretenir le dos.

Animatrices : Chantal Brière et Diane Bourassa

Vendredi 19 h 00 à 20 h 30

11^e Avenue du 20 janvier au 6 avril (12 semaines)

CRÉATION DE BIJOUX

(Coût : 25\$ par atelier)

Animatrice : Céline Traversy de la boutique Créato

Prévoir de 15 \$ à 20 \$ par atelier pour le matériel. 15 % de rabais si matériel acheté chez Créato

Collier sur fil de métal

Apprendre la symétrie et l'agencement des billes à monter sur fil de métal.

Judi 18 h 30 à 20 h 30

18^e Avenue le 19 janvier (1 atelier)

Collier sur chaîne

Réalisation d'un collier long où l'on mélange des textures et chaînes

Judi 18 h 30 à 20 h 30

18^e Avenue le 26 janvier (1 atelier)

Collier martelé

Magnifique collier fait en fil d'aluminium martelé avec insertion de

billes sur tiges à œillets

Judi 18 h 30 à 20 h 30

18^e Avenue le 2 février (1 atelier)

Bracelet

Confection d'un splendide bracelet avec métal embossé

Judi 18 h 30 à 20 h 30

18^e Avenue le 9 février (1 atelier)

DESSIN/PASTEL

(Coût : 110 \$) (Matériel non inclus)

Sous la supervision d'un artiste pastelliste professionnel, apprenez à développer votre capacité à créer vos propres œuvres en développant votre style personnel de dessin au crayon et / ou au pastel. Le moniteur s'adaptera à vos demandes particulières ainsi qu'à votre degré de connaissance en matière de dessin et de couleurs afin de vous permettre de réaliser des œuvres à la hauteur de votre talent. Crayon, fusain/sanguine, pastel sec, pastel à l'huile, pastel et gouache, poussière de pastel brosse, pastel soulevé, lavis de pastel ne sont que quelques-uns des médiums qui pourront être explorés pendant la session.

Animateur : Paul Hébert

Mercredi 19 h 00 à 22 h 00

11^e Avenue du 18 janvier au 4 avril (12 semaines)

PEINTURE SUR BOIS

(Coût : 85 \$ - prévoir coût supplémentaire pour le matériel)

Supervisé par une monitrice d'expérience, ce cours vous permettra d'apprendre la base de la peinture sur bois étape par étape. Projet à peindre en groupe pour les débutants, tandis que pour les avancés, il y aura des projets à leur niveau. Pleins de petits trucs vous seront enseignés. (médiums, pinceaux, etc.)

Animatrice : Tina Marleau «Les secrets de Tina»

Lundi 13 h 30 à 16 h 30

11^e Avenue du 16 janvier au 5 mars (8 semaines)

FAUX VITRAIL SUR TOILE

(Coût : 50\$ - matériel : 50 \$)

NOUVEAU

Nouvelle tendance : le faux vitrail sur toile. Venez découvrir et apprendre les techniques de base pour la réalisation de faux vitrail sur toile.

Animatrice : Céline Traversy

Judi 18 h 30 à 20 h 30

18^e Avenue le 16 et 23 février (2 ateliers)

FAUX VITRAIL SUR VERRE

(Coût : 50 \$ - matériel : 50 \$)

NOUVEAU

Réalisation et confection de faux vitrail sur verre. Apprendre les techniques de base et la peinture sur verre.

Animatrice : Céline Traversy

Judi 18 h 30 à 20 h 30

18^e Avenue le 1^{er} et 8 mars (2 ateliers)

ACTIVITÉS DU MIEUX-ÊTRE (16 ans et plus)

GYMNASTIQUE DE DÉTENTE (éveil corporel)

(Coût : 65 \$ - Prévoir matériel de base environ 15 \$)

Venez pratiquer cette gymnastique qui utilise l'imagerie mentale et des mouvements qui aident à prendre conscience des tensions emmagasinées dans le corps et s'en libérer pour retrouver son mieux-être dans le relâchement des tensions, l'amélioration de la circulation, réduction des douleurs, développement et souplesse musculaire.

Animatrice : Lise Dionne

Lundi 17 h 30 à 19 h 00

Lundi 19 h 00 à 20 h 30

Judi 9 h 00 à 10 h 30

Judi 10 h 30 à 12 h 00

11^e et 18^e Avenue du 16 janvier au 19 mars (10 semaines)

YOGA

(Coût : 65 \$ apportez votre matelas)

Le Yoga propose différentes exercices pour le corps physique et mental. Une combinaison excellente pour combattre le stress et retrouver la vitalité et la sérénité intérieure. Combiné avec la méditation et la visualisation

Animatrice : Ginette Chainé

Lundi 10 h 00 à 11 h 30

Mercredi 18 h 30 à 20 h 00 et 20 h 10 à 21 h 40

11e et 18e Avenue du 16 janvier au 19 mars (10 semaines)

NOUVEAU

TAI-CHI

(Coût : 50 \$, 60 \$ ou 70 \$)

Suite de mouvements exécutés au ralenti, apportant une grande relaxation et améliorant la santé physique et psychologique.

Animateur : Yannick Benoît

Débutant Jeudi 13 h 15 à 14 h 15 — 50 \$

Débutant 2 Jeudi 13 h 15 à 14 h 30 — 60 \$

Intermédiaire Mardi 13 h 15 à 14 h 30 — 60 \$

Avancé Mardi 13 h 15 à 14 h 45 — 70 \$

Débutant Mercredi 17 h 45 à 18 h 45 — 50 \$

Débutant 2 Mercredi 17 h 45 à 19 h 00 — 60 \$

Intermédiaire Mercredi 19 h 00 à 20 h 15 — 60 \$

Avancé Mercredi 19 h 00 à 20 h 30 — 70 \$

18^e Avenue du 17 janvier au 3 avril (12 semaines)

Qi Gong

(Coût : 50 \$)

Dans le but d'entretenir votre santé, venez renforcer et optimiser les fonctions de votre organisme par la pratique du Qi Gong.

Animateur : Yannick Benoît

Mardi 13 h 15 à 14 h 15 — 50 \$

Mercredi 19 h 00 à 20 h 00 — 50 \$

18^e Avenue du 17 janvier au 3 avril (12 semaines)

MASSOTHÉRAPIE

(Coût : 60 \$)

Initiation aux bienfaits physiques et psychologiques de la massothérapie. Ce cours s'adresse aux gens de tout âge. Vous apprendrez la base du massage suédois qui sert à calmer la douleur et à gérer votre stress quotidien. Apprentissage théorique et pratique

Animatrice : Josée Lamothe, massothérapeute

Samedi de 9 h 00 à 17 h 00

18^e Avenue 28 janvier et ou 11 février

NOUVEAU

RÉANIMATION CARDIORESPIRATOIRE

(Coût : 55 \$)

Le cours vise l'acquisition par les participants des connaissances théoriques et pratiques qui vont leur permettre d'intervenir rapidement et efficacement lors d'une situation d'urgence. Éléments du cours: prise en charge d'une situation d'urgence, état de choc et évanouissement, réanimation cardiorespiratoire (adulte, enfant et bébé), défibrillation, la désobstruction des voies respiratoires (adulte, enfant et bébé). Cours reconnu et certificat inclus. En collaboration avec l'Ambulance St-Jean.

Animateur : Ambulance St-Jean

Samedi de 8 h 30 à 12 h 30

18^e Avenue le 28 janvier ou le 3 mars

SECOURISME DE BASE

(Coût : 65 \$)

Le cours vise l'acquisition par les participants des connaissances théoriques et pratiques qui vont leur permettre d'intervenir rapidement et efficacement lors d'une situation d'urgence. Éléments du cours: état de choc et évanouissement, RCR (adulte, enfant et bébé), défibrillation, problèmes vasculaires, asthme et problèmes respiratoires, épilepsie, diabète, allergies, hémorragie grave. Cours reconnu et certificat inclus. En collaboration avec l'Ambulance St-Jean.

Animateur : Ambulance St-Jean

Samedi de 8 h 30 à 16 h 30

18^e Avenue le 28 janvier ou le 3 mars

SECOURISME INTERMÉDIAIRE

(Coût : 95 \$)

Le cours vise l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques qui vont vous permettre d'intervenir rapidement et efficacement lors d'une situation d'urgence. Éléments du cours: prise en charge d'une situation d'urgence, état de choc et évanouissement, examen secondaire, réanimation cardiorespiratoire (adulte, enfant et bébé), défibrillation, la désobstruction des voies respiratoires (adulte, enfant et bébé), problèmes vasculaires, asthme et problèmes respiratoires, épilepsie, diabète, allergies, empoisonnement, troubles physiques dus à la chaleur et au froid. Cours reconnu et certificat inclus. En collaboration avec l'Ambulance St-Jean.

Animateur : Ambulance St-Jean

Samedi de 8 h 30 à 16 h 30

18^e Avenue le 28 janvier et 4 février ou le 3 et 10 mars

(2 semaines)

SECOURISME EN SERVICES DE GARDE

(Coût : 70 \$)

Le cours vise l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques qui vont vous permettre d'intervenir rapidement et efficacement lors d'une situation d'urgence. Éléments du cours : R.C.R., prise en charge d'une situation d'urgence, état de choc et évanouissement, réanimation cardiorespiratoire (adulte, enfant et bébé), asthme et problèmes respiratoires, épilepsie, diabète, allergies, empoisonnement, hémorragie grave et un survol de blessures à la tête, entorses et fractures, soin des plaies, blessures de l'œil, types de brûlures et prévention. Cours reconnu et certificat inclus. En collaboration avec l'Ambulance St-Jean.

Animateur : Ambulance St-Jean

Samedi de 8 h 00 à 17 h 00

18^e Avenue le 11 février ou 17 mars

RÉACTION ALLERGIQUE ET ADMINISTRATION ADRÉNALINE

(Coût : 50 \$)

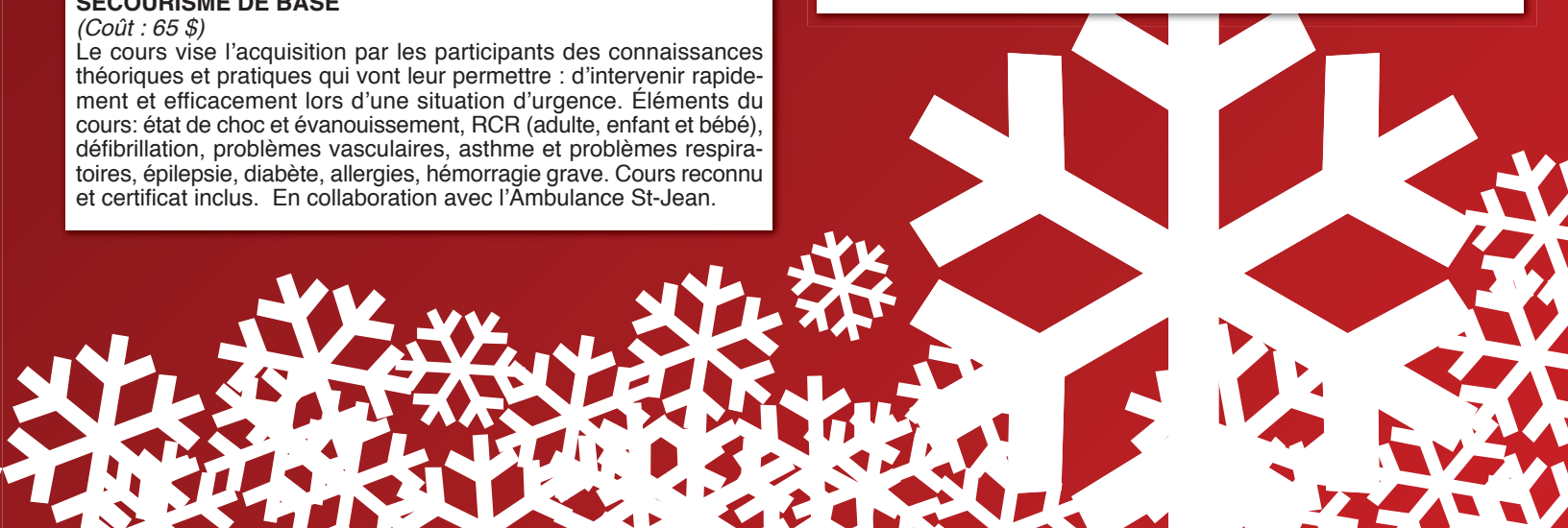
NOUVEAU

Le cours vise l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques qui vont vous permettre d'intervenir rapidement et efficacement lors d'une situation d'urgence contenant une réaction allergique. Éléments du cours : reconnaissance rapide d'une réaction allergique, utilisation légale, adéquate et sécuritaire des équipements reliés à l'auto-injecteur adrénaline, mises en situation, simulations et synthèse des apprentissages. Cours reconnu et certificat inclus. En collaboration avec l'Ambulance St-Jean.

Animateur : Ambulance St-Jean

Samedi de 8 h 30 à 12 h 30

18^e Avenue le 31 mars



ACTIVITÉS SPORTIVES (16 ans et plus)

Le gymnase du Centre accueille des dizaines de sportifs de tous les calibres, semaine après semaine. C'est pourquoi afin de répondre à la demande des gens, nous vous offrons une gamme d'activités sportives des plus intéressantes, qui se pratiquent dans une ambiance incomparable. La pratique d'activités sportives est un moyen agréable pour rencontrer des gens, pour se faire de nouveaux amis. C'est pourquoi lors des activités telles que le badminton et le volley-ball, notre structure favorise la mixité des équipes d'une semaine à l'autre donc vous aurez à jouer avec des débutants comme avec des experts. Vous voulez faire du sport cet hiver? Le CCRSJB est l'endroit rêvé pour vous et vos ami(e)s !

VOLLEY-BALL MIXTE

(Coût : 55 \$)

Joutes amicales de volley-ball. Les équipes sont formées au hasard sur place à chaque soir.

Responsable : Comité de bénévoles

Lundi et / ou vendredi 19 h 30 à 22 h 30

11^e Avenue du 16 janvier au 2 avril (12 semaines)

BADMINTON MIXTE

(Coût : 55 \$)

Parties de badminton en double. Tous les joueurs jouent ensemble du débutant à l'expert. Le participant doit fournir sa raquette et ses volants.

Responsable : Comité de bénévoles

Mardi : Débutant/intermédiaire 19 h 30 à 22 h 30

Mercredi : Débutant/intermédiaire 19 h 30 à 22 h 30

Jeudi : Intermédiaire/avancé 19 h 30 à 22 h 30

11^e Avenue du 10 janvier au 27 mars (12 semaines)

PICKLEBALL

(Coût : 55 \$)

Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont le tennis, par ses mouvements, le badminton, pour les dimensions du terrain (20' x 44'), le tennis de table, pour la raquette à surface rigide et le racketball, pour la dimension de la raquette. Il se joue en double et en simple. Pour plus d'infos, allez au http://www.wix.com/pickleball_quebec/pickleball#!videos

Mercredi 9 h 00 à 12 h 00

11^e Avenue du 11 janvier au 28 mars (12 semaines)

BASKET-BALL

(Coût : 55 \$)

Venez jouer avec vos amis, joutes amicales, de calibre intermédiaire

Responsable : comité de bénévoles

Dimanche de 18 h 00 à 21 h 00

11^e Avenue du 15 janvier au 1 avril (12 semaines)

NOUVEAU

SPORTS PARENT-ENFANT

(Coût : 70\$ / 1 adulte + /1 enfant)

Viens bouger et t'amuser en pratiquant différents sports tels que : DBL-ball, badminton, ultimate freesby, soccer, basket-ball, hockey, etc En compagnie de l'animateur, parents et enfants décident à chaque semaine l'activité qui les fera bouger.

Dimanche de 9h00 à 10h30 6-8 ans
10h30 à 12h00 9-12 ans

Gymnase (11^e)

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DRUMMONDVILLE

(Coût : 75 \$)

NOUVEAU

Techniques de base, katas, auto-défense, techniques de respiration et plus... Offert aux adultes de 14 à 99 ans. Le karaté est un excellent exercice pour tonifier le corps, aiguïser les réflexes, augmenter l'endurance et canaliser l'énergie et le stress. De plus, il facilite la maîtrise de soi tout en donnant la possibilité de fusionner la force du corps et l'esprit. Art martial respectant la plus pure tradition. Discipline, Respect, Humilité.

Animateur : Gérard Bourdages

Mardi et jeudi 19 h 00 à 20 h 30

Dimanche 9 h 00 à 10 h 30

MISE EN FORME (16 ans et plus)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
8 h 40					Zumba Fitness
9 h 20		Aînés et en pleine forme		Aînés et en pleine forme	
9 h 50					Zumba Toning
10 h 30	Workout	Workout maman-bébé	Workout	Workout maman-bébé	
16 h 20	Zumba Fitness	Workout	Zumba Fitness	Workout	
17 h 30	Workout	Cardio militaire ou Mon premier 5 km	Workout	Cardio militaire ou Mon premier 5 km	
18 h 40	Step ou Hula Hoop	Zumba Fitness	Step	Zumba Fitness	
19 h 50	Zumba Fitness	Stretching	Zumba Fitness	Stretching	

Le Centre offre, depuis plusieurs années, des cours de mise en forme de toutes sortes. Peu importe la raison qui vous amène à pratiquer ce type d'activités (perte de poids, raffermir les muscles, augmenter votre endurance aérobie, etc.), le Centre a le cours qui vous convient. Tous nos cours sont offerts par des entraîneurs qualifiés. Les cours se donnent dans des grands locaux, avec planchers de bois, grands miroirs, appareils (élastiques, steps, poids, haltères, ballons), le tout dans une ambiance chaleureuse. Vous avez le goût de vous entraîner ? N'hésitez pas à venir vous inscrire au Centre avec vos ami(e)s! Ces cours s'adressent aux gens de 16 ans et plus.

AÎNÉS ET EN PLEINE FORME

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Cours s'adressant aux hommes et aux femmes de 50 ans et plus possédant une bonne condition physique et capables de courir pendant 2 minutes, de s'asseoir par terre et se relever sans difficulté, de changer de direction rapidement sans perdre l'équilibre et d'effectuer quelques sauts consécutifs. Entraînement complet et varié, en circuit ou à intervalles incluant des exercices ciblés spécifiquement pour les aînés ayant une vie active. Le tout afin de maintenir et améliorer la santé cardiovasculaire, le tonus et l'endurance musculaire, la coordination, l'équilibre et la souplesse.

Animatrice : Claudia Cartier

Mardi et ou jeudi 9 h 20 à 10 h 20

18^e Avenue du 17 janvier au 3 avril (12 semaines)

WORKOUT MAMAN-BÉBÉ

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Intensité modérée à élevée

Cours de danse aérobie adapté pour les nouvelles mamans et leur bébé. De 30 à 40 minutes d'exercices cardiovasculaires sans sauts avec le nouveau-né installé confortablement dans le porte-bébé.

Exercices de tonus musculaire et étirements en interaction avec le bébé
Animatrice : Claudia Cartier

Mardi et / ou jeudi 10 h 30 à 11 h 30

18^e Avenue du 17 janvier au 3 avril (12 semaines)

WORKOUT

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Intensité modérée à intense

Entraînement diversifié favorisant la condition cardiovasculaire, la diminution des graisses corporelles, améliorant la force et l'endurance musculaire, la densité osseuse. Cadre du cours : échauffement, exercices cardiovasculaires de danse avec quelques sauts incluant des exercices de musculation et une période d'étirements. Ce cours s'adresse aux personnes désirant s'amuser tout en améliorant leur condition physique générale en peu de temps.

Animatrices : Claudia Cartier (mardi-jeudi), Jacques Thibault (lundi-mercredi)

Lundi et mercredi 10 h 30 à 11 h 30 et 17 h 30 à 18 h 30

Mardi et/ou jeudi 16 h 20 à 17 h 20

18^e Avenue du 16 janvier au 2 avril (12 semaines)

MON PREMIER 5 KILOMÈTRES

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Que vous soyez débutant ou intermédiaire, pour bien réussir votre 1^{er} course, améliorer votre temps ou tout simplement conserver ou retrouver votre forme, « Mon premier 5 kilomètres » vous offre un entraînement de groupe dirigé et accompagné de mini-cliniques techniques de base, les types d'entraînement, comment progresser et éviter de se blesser, règles de base dans une course, courir par temps froid, habillement et chaussures. De plus, sur une base volontaire et si les dates le permettent, possibilité de participer à une course officielle. Peu importe votre sexe, votre âge ou votre forme, cet objectif est atteignable pour tous. Si vous êtes disponible un ou deux soirs par semaine, vous y retrouverez support, motivation et amis.

Animateur : Jacques Thibault

Mardi et / ou jeudi 17 h 30 à 18 h 30

Du 17 janvier au 3 avril (12 semaines)

STEP

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Intensité modérée à intense

Cadre du cours : échauffement, exercices cardiovasculaires et d'endurance musculaire suivi d'une période d'étirements. C'est un entraînement complet qui sollicite davantage les parties inférieures du corps (ventre, fesses, cuisses). Ce cours demande un peu plus d'attention dû aux déplacements sur et autour du step. Pour améliorer votre condition cardiovasculaire, votre force et votre endurance musculaire, pour raffermir vos jambes et vos fessiers. Attention aux problèmes articulaires au niveau des genoux ou des hanches : la pratique du step pourrait être plus difficile pour vous!

Animatrice : à déterminer

Lundi et mercredi 18 h 40 à 19 h 40

18^e Avenue du 19 septembre au 7 décembre (12 semaines)

CARDIO MILITAIRE

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Intensité élevée

Exercices très intenses inspirés des entraînements de type militaire. Les exercices sont exécutés à votre propre rythme sans musique. Des parcours, des défis, des intervalles et des circuits seront utilisés afin de maximiser votre entraînement musculaire et cardiovasculaire. Sueur et courbatures garanties !

Animatrice : Claudia Cartier

Mardi et/ou jeudi 17 h 30 à 18 h 30

18^e Avenue du 17 janvier au 3 avril (12 semaines)

STRETCHING

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Intensité faible

À mi-chemin entre la gymnastique et le yoga, le stretching est fondé sur des étirements spécifiques destinés à assouplir et soulager telle ou telle partie du corps. Le stretching vous permet de passer, en quelques minutes, de la vie sédentaire à la vie active. Excellente préparation physique, le stretching aide les non-sportifs impénitents à demeurer en bonne forme grâce à quelques gestes simples qu'il suffit d'exécuter régulièrement.

Animatrice : Claudia Cartier

Mardi et/ou jeudi 19 h 50 à 20 h 50

18^e Avenue du 17 janvier au 3 avril (12 semaines)

ZUMBA FITNESS

(Coût : 65 \$ / 1 fois semaine ou 100 \$ / 2 fois semaine)

Intensité modérée à élevée

Cours de danse aérobique inspiré de rythmes et de danses latines à saveur hip-hop, reggaeton et africaine. Vous oublierez que vous participez à un cours de mise en forme car le plaisir est au sommet des priorités. Vous danserez le merengue, la salsa, la samba, le calypso, le cumbia et bien d'autres types de danse qui parviennent d'à travers le monde... Allez voir la vidéo au <http://www.youtube.com/watch?v=qwVdBH4vjLU>

Animatrices : Claudia Cartier et samedi Louise Jutras

Lundi et/ou mercredi 16 h 20 à 17 h 20 ou 19 h 50 à 20 h 50

Mardi et/ou jeudi 19 h 50 à 20 h 50

18^e Avenue du 16 janvier au 2 avril (12 semaines)

Samedi de 8h 40 à 9 h 40 (bienvenue aux enfants)

ZUMBA TONING

NOUVEAU

(Coût : 65\$/ 1 fois semaine ou 100\$/ 2 fois semaine)

Ce cours réunit des exercices de musculation et des exercices cardiovasculaires hauts en énergie avec des mouvements de zumba inspirés de la culture latine pour créer un fitness-party dansant qui vous fera brûler des calories et développera vos muscles. Les élèves apprennent à utiliser des Toning Sticks légers qui ressemblent à des maracas pour améliorer leur rythme et tonifier toutes leurs zones cibles, y compris les bras, les abdos, les fesses et les cuisses. Ce cours est le moyen idéal pour les enthousiastes de sculpter leur corps naturellement, tout en s'amusant comme des fous.

Animatrice : Louise Jutras

Samedi de 9 h 50 à 10 h 50

18^e Avenue du 21 janvier au 7 avril (12 semaines)

HULA HOOP

(Coût : 65 \$ + achat sur place d'un cerceau spécialisé au coût de 35 \$)

Intensité modérée à intense

Que de défis ! On fait plus que le faire tourner autour de la taille et on a chaud! On peut brûler jusqu'à 100 calories aux 10 minutes. Ça stimule les organes internes du ventre, la digestion, réduit la fatigue, aide à la concentration et plus. S'adresse aux hommes et aux femmes de 16 à 65 ans ! Les cours incluent l'apprentissage des techniques en alternance avec des cours de hoop fitness.

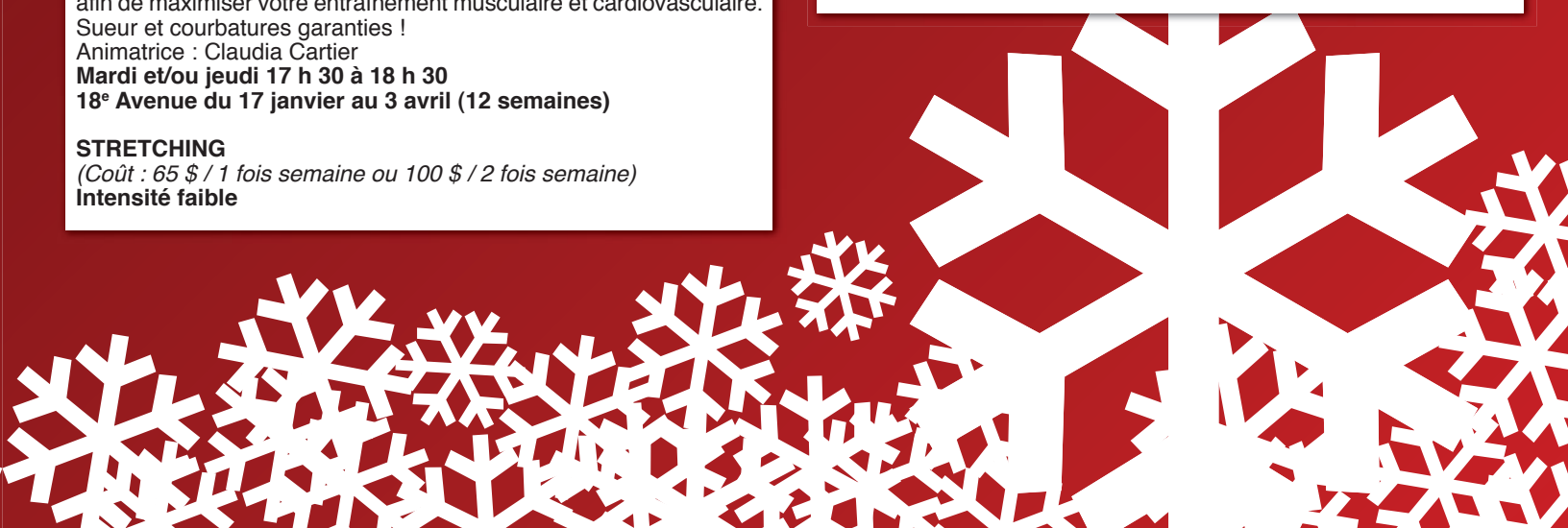
Niveaux débutant :

Débutant: techniques de base: position des mains, du cerceau, apprivoiser le mouvement, le main à main, les différents spins, lasso, au cou, vortex. Allez voir la vidéo au : <http://www.youtube.com/watch?v=nmEwVC9x-h4&feature=email>

Animatrice : Nathalie Gallant

Lundi 19h 00 à 20 h 30 débutant/inter 1

18^e Avenue du 16 janvier au 2 avril (12 semaines)



Activités communautaires et Or et Argent

CLUB OR ET ARGENT

Carte de membre obligatoire au coût de 22 \$ / an
Rabais de 10 % lors de l'inscription aux
activités de la catégorie adulte

ACTIVITÉS GRATUITES AVEC LA CARTE DE MEMBRE DU CLUB OR ET ARGENT

CARTES 500

Lundi 13 h 00 à 16 h 00
Salle Alain Martel (11^e Avenue)

PÉTANQUE LIBRE

Lundi au vendredi
9 h 00 à 17 h 00
Sous-sol de l'église Saint-Jean-Baptiste

ACTIVITÉS SPORTIVES

Toutes les activités ci-dessus débiteront
dans la semaine du 9 janvier 2012

Coût : 12 \$ / année pour une activité
6 \$ / année pour une deuxième
2 \$ pour les suivantes

BILLARD ET PING-PONG

Lundi au vendredi 9 h 00 à 11 h 30
et 13 h 00 à 16 h 00
Le Transit 11^e Avenue

BADMINTON LIBRE

Lundi, mercredi et vendredi 13 h 00 à 15 h 30
Gymnase 11^e Avenue

DARDS

Lundi 18 h 30 à 21 h 30
Salle Alain Martel 11^e Avenue

SACS DE SABLE

Mardi 13 h 00 à 15 h 30
Gymnase 11^e Avenue

PÉTANQUE (16 ans et plus)

Mardi 19 h 00 à 21 h 00
Mercredi 13 h 00 à 16 h 00
Sous-sol de l'église Saint-Jean-Baptiste

WASHERS

Mardi 13 h 30 à 15 h 30
Sous-sol de l'église Saint-Jean-Baptiste

PETITES QUILLES **

Mardi et mercredi 9 h 00 à 12 h 00
Salon de quilles Bingo Drummond

PICKLEBALL

Mercredi 9 h 00 à 11 h 00
http://www.wix.com/pickleball_quebec/pickleball#/videos
Gymnase 11^e Avenue

SHUFFLEBOARD

Jeudi 13 h 00 à 15 h 45
Gymnase 11^e Avenue

BASEBALL-POCHE

Vendredi 13 h 00 à 15 h 30
Salle Alain Martel 11^e Avenue

** Coût de 7,50 \$ supplémentaire à chaque semaine pour la location
des allées de quilles

AUTRES ACTIVITÉS DU CLUB POUR MEMBRES ET NON-MEMBRES

INTERNET (gratuit pour tous)

En collaboration avec Industrie Canada et la FQCCL, venez naviguer
sur le net et découvrez la magie de cet outil de communication ! Des
cours d'initiation sont offerts en soirée et des ateliers de sensibilisa-
tion vous seront également offerts. Informez-vous! Internet et infor-
matique libre du lundi au vendredi de 9 h 00 à 11 h 30 et 13 h 00 à
16 h 30

L'ACCUEIL SAINT-JEAN-BAPTISTE (gratuit pour tous)

L'Accueil Saint-Jean-Baptiste, en collaboration avec l'Action com-
munautaire bénévole, s'adresse à tous ceux et celles qui veulent ren-
contrer des gens et s'amuser dans une ambiance des plus cordiale.
Mardi de 13 h 00 à 16 h 30.
Salle Alain Martel (11^e Avenue)

CHORALE (carte de membre obligatoire)

En collaboration avec la Chorale « Au fil des ans », venez chanter en
groupe tous les jeudis après-midi à la salle Alain Martel. Présentation
de spectacles au cours de l'année. Vous devrez passer une audition
afin d'être sélectionné pour faire partie de la chorale.

CARTE FADOQ

Les participants de 50 ans et plus qui voudraient profiter des avan-
tages (assurances, rabais sur voyages, lunettes, etc.) de la Fédéra-
tion de l'Âge d'Or du Québec peuvent y adhérer au coût de 37 \$
incluant la carte de membre de la catégorie Or et Argent.

VIACTIVE (gratuit pour tous)

Programme d'activités physiques pour les personnes de 50 ans et
plus. L'exercice est pratiqué dans le but précis d'améliorer ou de
maintenir la bonne forme physique. L'activité physique convient à
tout le monde, même les personnes âgées fragiles peuvent faire de
l'activité. Il n'est jamais trop tard pour commencer ou recommencer
à être actif. Monitrices formées par le CLSC et Kino-Québec. 11^e
Avenue : Lundi et vendredi de 10 h 00 à 11 h 00



L'ACTION COMMUNAUTAIRE BÉNÉVOLE DE SAINT-JEAN-BAPTISTE

Organisme du quartier travaillant en collaboration avec le Centre et accentuant son implication auprès des gens et des groupes communautaires du secteur Saint-Jean-Baptiste par le biais d'activités spécifiques

L'ACCUEIL SAINT-JEAN-BAPTISTE

Afin de briser l'isolement et favoriser l'entraide et la fraternité, les responsables de cette activité accueillent 1 fois par semaine des personnes de tous âges et de tous les milieux socio-économiques. 20 à 30 personnes viennent s'amuser autour d'un bon café en compagnie de gens fort agréables. Cette activité se déroule le mardi de 13 h 00 à 16 h 30. Bienvenue à toutes les personnes intéressées!

INTERNET DE BASE

Création d'adresse courriel personnelle, recherche sur le web et envoi de cartes de souhaits sont au programme de cette activité gratuite, les jeudis matin de 9 h 00 à 11 h 00.

Pour plus d'informations, contactez-nous au 819-477-4324

ST-VALENTIN

Le mardi 14 février 2012 de 17 h 00 à 22 h 00

Gymnase de la 11^e Avenue

Souper, animation et danse

PÂQUES

Le mercredi 4 avril 2012 de 15 h 00 à 22 h 00

Gymnase de la 11^e Avenue

Danse, souper, animation et danse à nouveau

LA VIE AU CENTRE, C'EST AUSSI...

HALTE-GARDERIE

Le Papillon Enchanté accueille les enfants de 1 à 5 ans du lundi au vendredi de 7 h 30 à 17 h 30. Vous avez des besoins particuliers quelques heures par jour, par semaine ou autre ? Contactez Geneviève Gilbert au 819-477-4475 poste 206.

PRÉ-MATERNELLE « LA POMME D'API »

Apprentissage de la rythmique, de la motricité et du schéma corporel offert aux enfants de 3 à 5 ans, à raison de deux demi-journées par semaine. Pour informations, Geneviève Gilbert au 819-477-4475 poste 206.

CPE LE PAPILLON ENCHANTÉ

Centre de la petite enfance reconnu par le ministère de la Famille et des Aînés. Nous accueillons les enfants de 18 mois à 5 ans du lundi au vendredi de 7 h 00 à 18 h 00. Pour informations, contactez-nous au 819-478-0142 ou 1-877-767-4949 ou www.enfancefamille.org

LES ANIMATIONS M&M

Pour les 5 à 12 ans

Quand : Lundi au vendredi (dès le 16 janvier)

Heure : de 15 h 30 à 18 h 00

Quoi : Activités sportives et animation variées

Où : au 114-11^e Avenue (Un animateur ira te chercher !)

Coût : **GRATUIT**

Veuillez retourner la fiche d'inscription complétée au professeur de votre enfant afin de confirmer sa présence aux animations M&M.

PROFITEZ DE SERVICES ET PARTICIPEZ AU FINANCEMENT DE VOTRE CENTRE

Service de locations de salles

Le Centre possède 11 salles climatisées pouvant accueillir de 30 à 500 personnes pour toutes les occasions : mariage, fête familiale, party de bureau ou autre. L'ensemble de nos salles sont desservies par l'Internet sans fil.

Pour plus d'informations, contactez Gilles Pélissier au 819-477-4475.

Service de photocopies

Vous avez besoin d'un service d'impression ? Nous vous offrons de photocopier vos documents à partir d'un original. Dépliants, affiches publicitaires, billets, etc.

3 couleurs disponibles. Pour informations, contactez Marie-France Lessard au 819-477-4324.

Kiosque de Loto-Québec

Saviez-vous que le Centre opérait le kiosque de Loto-Québec des Promenades Drummondville? Lors de votre prochaine visite au centre d'achats, profitez-en pour acheter un petit billet et, par le fait même, participer au financement du Centre. Informations : 819-474-8593

Bingo Drummond

Le Centre est membre de l'organisme Bingo Drummond. En allant jouer au bingo, aux quilles ou simplement prendre un repas à la salle de bingo située sur la rue Cormier, vous participez encore une fois au financement du CCRSJB. Informations : 819-475-1234.



SESSION HIVER 2012

INSCRIPTIONS enfants, ados, adultes et aînés

Le lundi 9 janvier : 19 h 00 à 20 h 30 (AU 114, 11^e AVENUE) (Moniteurs sur place)

Le mardi 10 janvier : 10 h 00 à 20 h 30 (AU 114, 18^e AVENUE)

Inscriptions continues à partir du 11 janvier

Au secrétariat de la 18^e Avenue
pour les catégories adulte et 3 à 11 ans
le lundi, mardi, jeudi de 8 h 30 à 11 h 45 et de 13 h 00 à 17 h 30
le mercredi de 10 h 00 à 11 h 45 et de 13 h 00 à 17 h 30
et le vendredi de 8 h 30 à 11 h 45 et de 13 h 00 à 17 h 00

Au secrétariat de la 11^e Avenue
pour les catégories adolescente et Or et Argent
du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 17 h 00

À la salle Le Transit de la 11^e Avenue sur les heures d'ouverture pour la catégorie ado

Notez bien :

Le paiement complet doit être fait en argent ou par chèque. Le chèque doit être daté de la journée de l'inscription. Paiement par Interac disponible. Nous offrons une réduction de 50 % sur tous les ateliers (sauf indication contraire) pour les prestataires d'aide sociale. S.V.P. présentez votre carte lors de l'inscription.

Veillez noter qu'après le début des activités, aucun remboursement ne sera effectué. Un montant de 5 \$ pour les jeunes de moins de 18 ans et de 10 \$ pour les plus de 18 ans sera conservé s'il y a remboursement avant le début des activités.

N.B. : TARIFICATION FAMILIALE (enfants de moins de 18 ans) 2^e enfant d'une même famille : 15 % de rabais 3^e enfant et suivant : moitié prix



Parc Claude Béland

(coin 18^e Avenue et rue Saint-Damase)

Accès au site gratuit!

Samedi 21 janvier Soirée MAXI

16h00 à 21h00 Ballon-balais (inscription au 477-4475)
17h30 à 19h00 Souper-spaghetti (profit pour programme d'intégration des enfants vivant avec un handicap)
18h00 à 21h30 Présentation de la nouvelle mascotte de la fête des flocons, patinage, glissade, feu de joie, feux d'artifice, musique, etc
20h00 à 22h00 Soirée danse avec Richard Thibeault
* Saucisses grillées et chocolat chaud

Dimanche 22 janvier Journée COGÉCO

11h00 à 16h00 Salon des collectionneurs, glissade, patinage libre, labyrinthe géant
13h00 à 16h00 *Balade en traîneaux à chiens, Modules gonflables, Balade en traîneaux à cheval
Rallye en raquette (collaboration avec les scouts)
Viens rencontrer une des nombreuses mascottes présentes !!

Dimanche 29 janvier

11h00 à 16h00 Glissade, patinage, labyrinthe géant, exposition de motoneige anciennes
13h00 à 16h00 *Balade en motoneiges (ARDAD), Modules gonflables, Balade en traîneaux à cheval
Démonstration d'agilité de chiens et amuseurs publics
15h30 à 16h00 Bain de neige en collaboration avec NRJ 92.1, Rouge Fm 105.3 (Inscription obligatoire avant le 23 janvier au 819-477-4475)
* Présentation du macaron obligatoire pour cette activité

Pour information : 819-477-4475

* Billets en vente au CCRSJB.

** Pour ces activités, le laissez-passer est obligatoire.

En vente sur place au coût de 4 \$ et valide pour toute la durée de l'événement.

