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 jeudi 28 août dès 9h00

à compter du 8 septembre (13 semaines)

ACTIVITÉS ADULTES (16 ans +)

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 Mylène)

Step/workout combo
Mercredi 18h00 à 19h00 (Rachel)

Stretching*
Jeudi 9h45 à 10h45 (Lysa)
**Inclut une conférence sur les mythes et réalités sur la flexibilité en collaboration avec Physio SN+*

Tabata 50 ans et + **49 $ (6 sem.)**
Jeudi 13h15 à 14h15 (Jessy)

Tonus fit
Lundi 8h30 à 9h30 (Lysa)
Lundi 12h10 à 12h50 (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)
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

105 $ / 1 x sem.
177 $ / 2 x sem.
226 $ / 3 x sem.
243 $ / 4 x sem.
10 $ pour chaque activité de plus

Au CCRSJB, c'est l'heure des

Saines habitudes de vie !

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

L'humain au coeur de nos actions !

ACTIVITÉS ADULTES (16 ans +)

MIEUX-ÊTRE

à compter du 8 septembre
(12 semaines sauf exceptions)

Gymnastique de détente : lundi 19h00 /
mardi 10h00 ou 13h15 / jeudi 9h00 **85 $ (10 sem.)**
Tai-chi : mardi 18h00 **105 $** **NOUVEAU**
Yoga sur chaise : lundi 9h30 **105 $**
Yoga détente : lundi 10h45 **105 $**

Pilates sur table / au sol
Vendredi 8h45 (Lysa)
(groupe de 6 personnes par plage horaire) **160 $**

Pilates sur table
Lundi 14h40 (Michaël)
Lundi 15h50 (Michaël)
Lundi 17h00 (Michaël)
Mardi 17h30 (Hélène)
Mercredi 13h00 (Michaël)
Mercredi 14h10 (Michaël)
Mercredi 15h20 (Michaël)
Mercredi 16h30 (Michaël)
(groupe de 3 personnes par plage horaire)
225 $

Club de marche (Centre Girardin)
Les vendredis de 10h00 à 11h00
12 et 26 septembre
10 et 24 octobre
7 et 21 novembre
5 décembre
Inscription obligatoire
Gratuit

Activités sur l'équilibre **100 $ (6 sem.)**
Le vendredi de 10h00 à 11h00
Du 17 octobre au 21 novembre
PHYSIOTHÉRAPIE SN

J'active ma santé **NOUVEAU**
Les jeudis de 13h30 à 14h30
18 septembre
16 octobre
13 novembre
21 $ pour les 3 rencontres

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 +)

à compter du 8 septembre
(12 semaines sauf exceptions)

CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES

Astronomie : mercredi 18h30 **25 $ (6 sem.)**
Chanter pour chanter : lundi 13h30 **95 $**
Cuisine internationale* : vendredi 10h00 **90 $ (6 sem.)** **NOUVEAU**
Danse tropicale et latine : mercredi 18h30 **110 $** **NOUVEAU**
Journal créatif : mercredi 9h30 **145 $**
Ligue d'improvisation (adultes) : vendredi 18h30 **80 $** **NOUVEAU**
(aînés) : mardi 13h30 **80 $**

**Prévoir acheter certains produits pour les recettes*

INFORMATIQUE

Téléphone et tablette Android : mardi 10h00 **105 $ (6 sem.)**
Windows 11 : mercredi 13h30 **140 $ (8 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

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

Collecte de sang

Héma Québec

Vendredi 24 octobre
de 13h à 20h
au 114, 11e Avenue

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

SOIRÉES DE DANSE COUNTRY

Les samedis
20 septembre et 25 octobre

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 8 septembre
(12 semaines sauf exceptions)

LANGUES

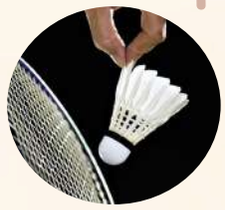
ANGLAIS 150 $

Débutant 2 : mercredi 18h15
Débutant 3 : jeudi 18h15
Intermédiaire 2 : lundi 18h15
Intermédiaire 3 : jeudi 16h30
Conversation intermédiaire : lundi 16h30 / mercredi 16h30

ESPAGNOL 150 $

Débutant 1 : mercredi 18h00 / jeudi 16h15
Débutant 2 : lundi 16h15
Débutant 3 : lundi 18h00 / mardi 16h15
Intermédiaire 2 : mardi 18h00
Intermédiaire 3 : mercredi 16h15
Conversation débutant 1 : mardi 10h00
Conversation intermédiaire : jeudi 18h00
Conversation intermédiaire 1 : jeudi 10h00

SPORTS



Badminton 84 $

Débutant-intermédiaire :
mardi 19h15 / mercredi 19h00

Karaté Shotokan 14 ans +

84 $ / 1 x sem. - 140 $ / 2 x sem.
160 $ / 3 x sem.

Lundi 19h00 / jeudi 19h00 / 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.)

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

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

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

Karaté Shotokan 12 ans +
lundi 17h45-19h00 84 $ (12 sem.)

Tournoi de quilles de fin de session 12 ans +
samedi 20 décembre 9h30-13h30 40 $

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

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

ACTIVITÉS JEUNESSE

à compter du 9 septembre
(10 semaines sauf exceptions)

RÉCRÉATIVES

Cuisine (4-6 ans) : dimanche 9h00 **83 $ (5 sem.)**
Cuisine (7-12 ans) : mercredi 18h00 ou dimanche 10h30 **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 ou samedi 9h00 **68 $**
Jardin de Pirouette et Cabriole : (1 1/2-3 ans) samedi 9h00 **68 $**
(3-5 ans) samedi 10h00 **68 $**

CULTURELLES

Arts : Fils en folie (10-12 ans) : samedi 9h30 **80 $ (6 sem.)**
Création artistique PM (4-6 ans) : mercredi 13h30 ***(1 sem. sur 2)*** **47 $ (6 sem.)**
PM (7-12 ans) : mercredi 13h30 ***(1 sem. sur 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 $**
Espagnol en jouant (7-12 ans) : mercredi 17h00 **70 $** **NOUVEAU**
Improvisation (9-15 ans) : mardi 18h00 **68 $** **NOUVEAU**
Multi-loisirs : Découvertes culturelles (6-12 ans) : mardi 16h00 **77 $** **NOUVEAU**
Peinture (4-6 ans) : mercredi 16h00 **77 $** **(7-12 ans)** mardi 18h00 **77 $**
Théâtre (8-15 ans) : samedi 9h30 **68 $ (11 sem.)**

SPORTIVES

Initiation aux jeux et aux sports (3-5 ans) : dimanche 9h45 **70 $**
Karaté Shotokan enfant/parent (6-12 ans):
jeudi 17h45 / samedi 11h00 **84 $ (12 sem.)** **NOUVEAU**
Mini-basket (6-12 ans) : samedi 8h30 **70 $**
Mini-volley enfant/parent (6-12 ans) : samedi 9h45 **70 $**
Multi-loisirs : Découvertes sportives (6-12 ans) : mercredi 16h00 **70 $** **NOUVEAU**
Soccer intérieur (6-12 ans) : dimanche 8h30 **70 $**

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)

FORMATIONS JEUNESSE

Prêt à rester seul (9 ans minimum)

53 $

Dimanche 9 novembre
de 9h30 à 14h30

Gardiens avertis (11 ans minimum)

63 $

Dimanche 28 septembre ou
dimanche 30 novembre
de 8h30 à 16h30

ACTIVITÉS OR ET ARGENT (55 ans +)

à compter du 3 septembre

VIACTIVE*

24 $ / 1 x sem. - 34 $ / 2 x sem.

Mardi 9h30 / Vendredi 10h30

**Inclut une conférence sur les problèmes de dos en collaboration avec Physio SN+*

CARTE RÉCRÉATIVE

70 $ pour l'année

(La carte sportive est aussi valide pour ces activités)

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 **Frais supplémentaires pour allée de quilles*
Poches babette : mercredi 9h30
Sacs de sable : mardi 13h00
Scrabble : lundi 13h15
Scrabble duplicate : lundi 13h15
Section 33 (dards et ping-pong) : mercredi 9h00 **NOUVEAU**
Shuffleboard : jeudi 13h00

CARTE SPORTIVE

105 $ pour l'année

Badminton

Lundi 12h45 / mercredi 12h45

Pickleball

Débutant : lundi 8h00 / mardi 10h00 / jeudi 10h15 / vendredi 8h00 ou 12h30
Intermédiaire : lundi 10h15 / mardi 8h00 ou 12h00 / mercredi 8h00 / jeudi 8h00 ou 15h30 / vendredi 10h15 ou 14h45
Avancé : mardi 14h15 / mercredi 10h15

NOUVEAU

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 lundis de 9h30 à 11h30

Du 29 septembre au 24 novembre

18e Avenue

2 pavillons pour mieux vous servir !

11e Avenue

Participe-présent

Gratuit

Les jeudis de 13h30 à 15h30
du 16 octobre au 11 décembre

-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.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET MILIEU DE VIE

Bibliothèque

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

Déjeuner à Baptiste — 6 $

Les mercredis 17 septembre et 19 novembre
de 8h30 à 10h au 114, 11e Avenue

Dîner communautaire — 12 $

Le mercredi 15 octobre
de 11h30 à 13h au 114, 11e Avenue

Vous devez vous inscrire au secrétariat au plus tard le lundi précédent

Gratuit

Conférences-causerie

114, 11e Avenue de 13h30 à 15h00*

Mercredi 10 septembre : ***Prendre soin de sa santé cognitive*** par Nancy Marcotte, inf. retraitée
Mercredi 1er octobre : ***Sensibilisation aux dons de plasma*** par Héma-Québec
Lundi 20 octobre de 9h30 à 11h30* : ***Initiation à l'art thérapie*** par Yvette Leclair, bénévole
Mercredi 22 octobre : ***Le choix d'un milieu de vie*** par la résidence L'Ermitage
Mercredi 12 novembre : ***La santé bucco-dentaire*** par Geneviève Bélisle, hygiéniste dentaire
Mercredi 3 décembre : ***Atelier de sexualité pour aînés*** par BLITSS

Les tricoteuses

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

Gratuit

Joujouthèque

JOUJOUTHÈQUE DU CCRSJB

HEURES ET DATES D'OUVERTURE

Jeudi de 16h00 à 19h00 : 18 septembre - 16 octobre - 13 novembre - 11 décembre
Vendredi de 9h00 à 11h30 : 19 septembre - 17 octobre - 14 novembre - 12 décembre
Samedi de 9h00 à 11h30 : 20 septembre - 18 octobre - 15 novembre - 13 décembre

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 ou au 819 477-4475 # 110