

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026



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

MISE EN FORME

- ***Circuit training** - Jeudi 8h30 à 9h30 (Lysa)
- ***Essentrics** - Mardi 17h30 à 18h30 (Rachel)
- ***Fit muscu** - Lundi 16h30 à 17h30 (Vicky/Marylin)
- ***Power tonus** - Lundi 17h30 à 18h30 (Vicky/Marylin)
- ***Step/workout combo** - Mercredi 18h00 à 19h00 (Rachel)
- ***Stretching** - Jeudi 9h45 à 10h45 (Lysa)
- ***Tabata 50 ans et plus** - Jeudi 13h30 à 14h30 (Vicky)
- ***Tonus fit** - Lundi et/ou mercredi 8h30 à 9h30 (Lysa)
- ***Tonus stretch** - Lundi et/ou mercredi 11h00 à 12h00 (Lysa)
- ***Tonus 50 ans et plus** - Mardi et/ou jeudi 11h00 à 12h00 (Lysa)
Vendredi 9h00 à 10h00 (Vicky)
- ***Zumba** - Lundi et/ou mercredi 9h45 à 10h45 (Lysa)
Lundi et/ou mercredi 18h45 à 19h45 (Mélanie) **(6 sem.) 48 \$ / 1 fois sem. - 80 \$ / 2 fois sem.**
Mardi et/ou jeudi de 19h00 à 20h00 (Karine)
Mercredi 17h30 à 18h30 (Lysa)

Session 7 semaines

**57 \$ / 1 x sem. * 95 \$ / 2 x sem. * 121 \$ / 3 x sem.
130 \$ / 4 x sem. * 10 \$ pour chaque activité de plus**

*Inscriptions
à compter du
lundi 16 mars dès 8h30
par internet et
directement au
secrétariat*

MIEUX-ÊTRE (7 semaines sauf indication contraire)

- ***Gymnastique de détente** - Lundi 19h00 à 20h00 (Lise) **(6 semaines) 52 \$**
Mardi 10h00 à 11h00 / 13h15 à 14h15 (Lise) **(6 semaines) 52 \$**
Jeudi 9h00 à 10h00 (Lise) **(6 semaines) 52 \$**
- ***Pilates sur table** - Lundi 14h40 à 15h40 / 15h50 à 16h50 / 17h00 à 18h00 (Mickael) **132 \$**
Mardi 17h30 à 18h30 (Hélène) **132 \$**
Mercredi 13h00 à 14h00 / 14h10 à 15h10 / 16h30 à 17h30 (Mickael) **132 \$**
- ***Pilates sur table/au sol** - Vendredi 8h45 à 9h45 (Lysa) **94 \$**
- ***Taï-chi** - Mardi 18h30 à 19h30 (Johanne) **62 \$**
- ***Yoga détente** - Lundi et/ou mercredi 10h45 à 11h45 (Louise) } **62 \$ / 1 fois sem.**
- ***Yoga sur chaise** - Lundi et/ou mercredi 9h30 à 10h30 (Louise) } **105 \$ / 2 fois sem.**

***Marche**

Vendredi 10h00 à 11h00

GRATUIT

24 avril - 8 mai - 15 mai - 22 mai -
5 juin - 19 juin - 3 juillet - 17 juillet

*L'humain au cœur
de nos actions !*



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

DANSE (5 semaines)

- *PM de danse - Mercredi et/ou vendredi 13h30 à 15h30 (Suzanne) **37 \$ / 1 fois sem. - 60 \$ / 2 fois sem.**
- *Danse country débutant - Jeudi 17h45 à 18h45 (Mélanie) **50 \$**
- *Danse country débutant-intermédiaire/intermédiaire - Jeudi 20h15 à 21h15 (Mélanie) **50 \$**
- *Initiation à la danse country en partenaire - Jeudi 19h00 à 20h00 (Mélanie) **50 \$**

CULTUREL

- *Retraite épanouie et loisir - Jeudi 13h30 à 15h30 (Jessy/Nancy) **(8 semaines) GRATUIT**
- *Participe-présent - Jeudi 13h30 à 15h30 **(8 semaines) GRATUIT**
- *Chanter pour chanter - Lundi 13h30 à 15h00 (Ginette) **(3 semaines) 25 \$**

LANGUES (6 semaines sauf indication contraire)

- *Anglais conversation intermédiaire - Mardi 16h30 à 18h00 (Richard) **75 \$**
- *Anglais débutant 1 - Mercredi 10h00 à 11h30 (Guylaine) **75 \$**
- *Anglais débutant 3 - Mardi 18h15 à 19h45 (Richard) **75 \$**
- *Anglais intermédiaire 1 - Jeudi 18h15 à 19h45 (Richard) **75 \$**
- *Anglais intermédiaire 3 - Lundi 18h15 à 19h45 (Richard) **75 \$**
- *Espagnol débutant 2 - Mardi 18h00 à 19h30 (Diana) **(8 semaines) 100 \$**
- *Espagnol débutant 2 - Mercredi 16h15 à 17h45 (Diana) **(10 semaines) 125 \$**
- *Espagnol débutant 3 - Jeudi 16h15 à 17h45 (Diana) **(10 semaines) 125 \$**
- *Espagnol intermédiaire 2 - Mardi 16h15 à 17h45 (Diana) **(10 semaines) 125 \$**

*Doit avoir
suivi le même
cours à la
session hiver*

SPORTS

- *Badminton débutant/intermédiaire - Mardi 19h00 à 22h00 **(4 semaines) 28 \$**
Mercredi 19h00 à 22h00 **(6 semaines) 42 \$**
- *Karaté Shotokan - Samedi 10h00 à 11h30 **(10 semaines)**
Lundi 18h30 à 20h00 **(10 semaines)**
Jeudi 18h30 à 20h00 **(10 semaines)**
70 \$ / 1 fois sem.
115 \$ / 2 fois sem.
130 \$ / 3 fois sem.
- *Volleyball débutant/intermédiaire - Lundi 19h00 à 22h00 **(6 semaines) 42 \$**
- *Volleyball intermédiaire - Mardi 18h30 à 22h30 **(6 semaines) 42 \$**

DÉBUT DES ACTIVITÉS

- En avril -

*Cependant, nous vous
conseillons de consulter
notre site internet au
www.ccrsjb.qc.ca pour
connaître la date exacte
de début et de fin
de votre activité*

POSSIBILITÉ D'ACTIVITÉS SPORTIVES JEUNESSE

- À CONFIRMER -