

## COMMENT S'INSCRIRE

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

# INSCRIPTIONS à compter du mardi 27 août dès 10h00

## PORTES OUVERTES

Le mardi 27 août  
 de 9h00 à 11h00  
 et de 16h30 à 19h00

- Plusieurs moniteurs présents -

## Activités adultes (16 ans +)

LUNDI

Tonus fit 8h30 (Lysa)  
 Zumba 9h45 (Lysa)  
 Tonus-stretch 11h00 (Lysa)  
 Tabata-tonus 12h10 (Karyne)  
 Power tonus 17h30 (Vicky et Mylène)  
 Step 18h00 (Rachel)  
 Zumba 18h45 (Mélanie)

à compter du  
 9 septembre  
 (13 semaines)

MARDI

Tonus 50 ans et plus 11h00 (Lysa)  
 Essentrics 17h30 (Rachel)  
 Tonus-stretch 18h30 (Hélène)  
 Zumba 19h00 (Karine)

MERCREDI

Tonus fit 8h30 (Lysa)  
 Zumba 9h45 (Lysa)  
 Tonus-stretch 11h00 (Lysa)  
 Zumba 17h30 (Lysa)  
 Workout 18h00 (Rachel)  
 Zumba 18h45 (Mélanie)



## MISE EN FORME

98 \$ / 1 x sem.  
 165 \$ / 2 x sem.  
 207 \$ / 3 x sem.  
 222 \$ / 4 x sem.  
 10 \$ pour 5e activité et +

JUDDI

Circuit training 8h30 (Lysa)  
 Stretching 9h45 (Lysa)  
 Tonus 50 ans et plus 11h00 (Lysa)  
 Zumba 19h00 (Karine)

## VENDREDI

Tonus 50 ans et plus 9h00 (Vicky)

# Activités jeunesse

à compter du 13 septembre



## RÉCRÉATIF

- Danse initiation (3-5 ans) : vendredi 18h00 / samedi 9h00 **65 \$ (10 sem.)**  
Danse : (5-7) samedi 10h00 (6-9) vendredi 19h00 (8-11) samedi 11h15 **65 \$ (10 sem.)**  
Mini-chefs (4-6 ans) : samedi 9h00 **80 \$ (5 sem.)**  
Petits chefs (7-12 ans) : vendredi 18h30 / samedi 10h30 **105 \$ (5 sem.)**

## CULTUREL

- Atelier de théâtre (8-14 ans) : samedi 9h30 **65 \$ (11 sem.)**  
Les petits pinceaux (4-6 ans) : vendredi 18h00 **75 \$ (10 sem.)**  
Création artistique : (4-6) samedi 9h00 (7-12) samedi 10h15 **75 \$ (10 sem.)**  
Dessin (7-12 ans) : samedi 11h30 **75 \$ (10 sem.)**  
Les Picasso (7-12 ans) : vendredi 19h00 **75 \$ (10 sem.)**  
Improvisation (9-15 ans) : vendredi 18h00 **65 \$ (10 sem.)** **NOUVEAU**  
L'art des fils tendus (10-12 ans) : samedi 9h30 **80 \$ (6 sem.)**  
Pirouette et Cabriole : (1 1/2-3) samedi 9h00 (3-5) samedi 10h00 **65 \$ (10 sem.)** **NOUVEAU**

Pour les informations plus détaillées de nos activités, consultez notre site internet au [www.ccrsjb.qc.ca/Programmation](http://www.ccrsjb.qc.ca/Programmation)

## SPORTS

- Initiation aux jeux et aux sports (3-5 ans) : dimanche 9h45 **65 \$ (10 sem.)**  
Mini-basket (6-12 ans) : samedi 8h30 **65 \$ (10 sem.)**  
Mini-volley enfant-parent (6-12 ans) : samedi 9h45 **65 \$ (10 sem.)**  
Soccer intérieur (6-12 ans) : dimanche 8h30 **65 \$ (10 sem.)**



## TARIFICATION FAMILIALE

**Rabais de 15% pour 2e enfant**  
**Rabais de 50% pour 3e enfant et plus**  
(enfants vivant sous le même toit)

## Formations jeunesse

### Prêt à rester seul (9 ans minimum)

**50 \$**

Dimanche 15 septembre ou  
dimanche 10 novembre  
de 9h30 à 14h30

### Gardiens avertis (11 ans minimum)

**60 \$**

Dimanche 13 octobre ou  
dimanche 8 décembre  
de 8h30 à 16h30

- La tarification familiale ne s'applique pas pour ces formations -



# Activités adultes (16 ans +)

à compter du  
9 septembre

N·O·U·V·E·A·U·T·É CET AUTOMNE

## Pilates sur table



12 semaines

## Pilates sur table / au sol

Lundi 16h15 (Michael)  
Mercredi 13h30 ou 14h25 (Michael)  
Vendredi 8h45 (Lysa)

(groupe de 6 personnes  
par plage horaire)

**140 \$**

## Pilates sur table

Lundi 17h10 (Michael)  
Mercredi 15h20 (Michael)

(groupe de 3 personnes  
par plage horaire)

**195 \$**



## Conférences et ateliers

Vendredi 20 septembre de 10h à 11h

Conférence sur l'équilibre **20 \$**

Vendredi de 10h à 11h

(du 11 octobre au 15 novembre)

Ateliers sur l'équilibre **90 \$ (6 sem.)**

Vendredis 22 et 29 novembre de 10h à 11h

Conférence + atelier sur  
l'arthrose genou-hanche **40 \$**

Au CCRSJB, c'est l'heure des

*Saines habitudes de vie !*



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



*Humain au cœur  
de nos actions !*

## Rencontres ( Programme Action-Santé-Équilibre )

Les jeudis de 13h30 à 14h30 au 114, 18e Avenue  
avec Lysa Beaulieu

**5 \$ / rencontre**

**19 septembre - 17 octobre - 14 novembre**



## Club de marche Centre Girardin

- Inscription obligatoire -

**Vendredi de 10h à 11h**

**Gratuit**

13 et 27 septembre / 11 et 25 octobre  
8 et 22 novembre / 6 décembre

*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  
9 septembre

## CULTUREL et RÉCRÉATIF

Ateliers d'astronomie (début 1er oct.)\* : mardi 19h00 **50 \$ (5 sem.) NOUVEAU**

Chanter pour chanter : lundi 13h30 **92 \$ (12 sem.)**

Musclez vos méninges : vendredi 9h30 **92 \$ (10 sem.)**

Journal créatif (début 1er oct.) : mardi 18h00 **120 \$ (10 sem.) NOUVEAU**

\*Une semaine sur deux

## INFORMATIQUE

Initiation Windows 10 (1re partie) : lundi 13h30 **104 \$ (6 sem.)**

Initiation Windows 10 (2e partie)\* : mardi 13h30 **104 \$ (6 sem.)**

Excel - Word - Powerpoint pour débutant : jeudi 13h30 **104 \$ (6 sem.) NOUVEAU**

Téléphone et tablette Android - cours semi-privé : vendredi 9h30

(13-20 sept.) ou (27 sept.-4 oct.) ou (18-25 oct.) ou (1er-8 nov.) ou (15-22 nov.) **65 \$ (2 sem.)**

Windows 11 : mercredi 13h30 **138 \$ (8 sem.)**

\*Une semaine sur deux

## DANSE DE LIGNE

**57 \$ / 1 activité - 108 \$ / 2 activités - 133 \$ / 3 activités**

Débutant 1 (8 sem.) : lundi 9h15

Débutant 2 (8 sem.) : mardi 9h15 ou 10h30

Débutant 3 (8 sem.) : lundi 10h30

Après-midi de danse (12 sem.) : mercredi-vendredi 13h30

## DANSE COUNTRY **100 \$ (12 sem.)**

Débutant : jeudi 18h30

Intermédiaire : jeudi 19h45

## SWING

Swing parent-enfant : lundi 17h30 **90 \$ (12 sem.)**

Swing débutant (adultes) : lundi 18h30 **100 \$ (12 sem.)**

Social Dansant Swing : lundi 19h45 **60 \$ (12 sem.)**

## Collecte de sang

**Vendredi 25 octobre de 13h à 20h  
au 114, 11e Avenue**

**Pour informations et inscription**

**hema-quebec.qc.ca ou 1 800-343-7264**



HÉMA-QUÉBEC



*Ligue d'improvisation  
pour les aînés*

**Les mardis à 13h30**  
À compter du 10 septembre

**62 \$ (10 sem.)**



Entente de  
développement  
culturel

DRUMMONDVILLE  
Capitale du développement

Québec

## SOIRÉES DE DANSE COUNTRY

**Vendredi 20 septembre  
et samedi 16 novembre**

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 9 septembre

## LANGUES

### **ANGLAIS** 144 \$ (12 sem.)

Débutant 1 : jeudi 9h00 ou 18h15

Débutant 2 : mardi 13h30

Débutant 3 : lundi 18h15

Intermédiaire 1 : mardi 18h15 / mercredi 9h00

Intermédiaire 2 : lundi 9h00

Intermédiaire 3 : mardi 9h00

Intermédiaire 4 : mardi 11h00

Conversation intermédiaire : lundi 11h00 / mercredi 18h15

Conversation avancée : lundi 13h30

### **ESPAGNOL** 144 \$ (12 sem.)

Débutant 1 : lundi 18h00 / mardi 16h15

Débutant 2 : lundi 16h15

Débutant 3 : mardi 18h00 / mercredi 18h00

Intermédiaire 1 : mercredi 16h15 / jeudi 16h15

Intermédiaire 3 : jeudi 18h00

### **ALLEMAND** 120 \$ (10 sem.)

Débutant 1 : mardi 10h45

Débutant 3 : mardi 9h00

### **FRANÇAIS** 120 \$ (10 sem.)

Français révision 1 : lundi 13h30 / mercredi 18h00



**Prestataires de l'aide sociale**

**Rabais de 50%**  
sur toutes les activités

(sur présentation de votre carnet de réclamation)

## MIEUX-ÊTRE

Gymnastique de détente : lundi 19h00 /  
mardi 10h00 ou 13h15 / jeudi 9h00 ou 10h30 **98 \$ (12 sem.)**

Yoga sur chaise : lundi 8h45 **100 \$ (12 sem.)**

Hatha Yoga : jeudi 18h00 **100 \$ (12 sem.)**

Yin Yoga : jeudi 19h30 **100 \$ (12 sem.)**

## SPORTS

### **Badminton** 80 \$ (12 sem.)

Débutant / intermédiaire : mardi ou mercredi 19h00

### **Volleyball** 80 \$ (12 sem.)

Débutant / intermédiaire : lundi 19h00

Intermédiaire : vendredi 18h30

### **Pickleball perfectionnement** 70 \$ (8 sem.)

Débutant : mardi 16h30

Intermédiaire : lundi 16h00

**Action Loisirs** (anciennement TCLDI)  
PERSONNES HANDICAPÉES

Petites quilles : samedi 9h30-11h30

Grosses quilles : samedi 9h30-11h30

Hockey-balle : dimanche (heure à confirmer)

Boccia : à confirmer

Tournoi de quilles de fin de session :  
samedi 9h30-13h30

**Pour informations :**

**Gilles Tessier au 819 477-4475 # 203**



# Activités Or et Argent (55 ans +)

à compter du  
3 septembre

**VIACTIVE** 21 \$ / 1 x semaine ou 31 \$ / 2 x semaine

Mardi 9h30 / vendredi 10h30

**CARTE RÉCRÉATIVE** 68 \$ pour l'année

(La carte sportive est aussi valide pour ces activités)

Baseball-poche : vendredi 13h00

Billard : lundi 13h00 / mardi-jeudi 9h00 ou 13h00

Cartes 500 : lundi 13h15 / mercredi 13h00

Cartes canasta : mercredi-vendredi 13h00

Jeux de rondelles (washers) : lundi 13h00

Les mots en marche\* : mardi 13h00 \*Une semaine sur deux

Pétanque atout : jeudi 9h30

Pétanque intérieure en salle : lundi 9h00

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

Shuffleboard : jeudi 13h00

**CARTE SPORTIVE** 100 \$ pour l'année

**Badminton**

Lundi-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 16h00 / vendredi 10h15 ou 14h45

Avancé : mardi 14h15 / mercredi 10h15

*Nos 2 pavillons pour vous servir !*

18e Avenue



11e Avenue



*Les tricoteuses*

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

Gratuit

*Participe-présent*

Les mercredis de 9h à 11h  
du 25 septembre au 4 décembre

Gratuit

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



## Déjeuners à Baptiste 5 \$

Vous devez vous inscrire au secrétariat du 114, 18e Avenue avant le lundi précédant la date du déjeuner

**Mercredi de 8h à 10h au 114, 11e Avenue**

**Dates : 18 septembre - 16 octobre - 20 novembre**



Pour informations sur nos activités communautaires :  
Mélissa Meloche, coordonnatrice des activités communautaires, 819 477-4475 # 202  
ou [m.meloche@ccrsjb.qc.ca](mailto:m.meloche@ccrsjb.qc.ca)

## BIBLIOTHÈQUE

114, 18e Avenue ( livres ADULTES et JEUNESSE )

114, 11e Avenue ( livres ADULTES et casse-têtes )



## Mercredi-causerie

**Mercredi de 13h30 à 15h au 114, 11e Avenue**

**11 septembre** : Comment prendre sa tension artérielle par une infirmière retraitée

**18 septembre** : Équilibre de vie à la retraite par le département d'ergothérapie de l'UQTR

**2 octobre** : Prestations et crédits fiscaux (65 ans +) par Agence Revenu Canada

**9 octobre** : Rester autonome : aides techniques et gestion de l'énergie

par le département d'ergothérapie de l'UQTR

**23 octobre** : Aîné-Avisé par FADOQ Centre-du-Québec

**6 novembre** : Mieux bouger à la maison par le département d'ergothérapie de l'UQTR

**13 novembre** : L'estime de soi par Yvette Leclair

**4 décembre** : Et si on prenait le temps de s'écouter... par le CEPS

Nouveau  
cet automne

## Repas communautaires

**Mercredi de 11h30 à 13h  
au 114, 11e Avenue**

Tout comme pour les  
déjeuners à Baptiste, vous devez  
vous inscrire au secrétariat  
du 114, 18e Avenue avant le lundi  
précédant la date du repas

**12 \$**

**Dates : 30 octobre et 13 novembre**

## Joujouthèque (114, 18e Avenue)

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

### HEURES D'OUVERTURE DE LA JOUJOUTHÈQUE

**Jeu**di de 16h30 à 19h : 19 septembre - 17 octobre - 14 novembre - 12 décembre

**Vend**redi de 9h à 11h30 : 20 septembre - 18 octobre - 15 novembre - 13 décembre

**Sam**edi de 9h à 11h30 : 21 septembre - 19 octobre - 16 novembre - 14 décembre



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

Votre don permettra la réutilisation et le partage avec d'autres enfants.

Et si un petit coup de nostalgie prend votre enfant, il pourra réemprunter son jouet !

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