

Printemps 2025

Programmation du
28 avril au 9 juin



Patro
Le Pivot

Comment s'inscrire

Dates

- Préinscription : 31 mars au 4 avril
- Inscription : 9 avril au 21 avril
- Férié : 19 mai. Nos ateliers sont suspendus.

Internet

Modes de paiement

- Cartes de crédit (Visa ou Mastercard)

lepivot.org

À la réception

Modes de paiement

- Argent comptant
- Carte de crédit (Visa ou Mastercard)
- Carte de débit

Présentez-vous à la réception

Annulation

Le Patro Le Pivot se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre minimal de participant n'est pas atteint.

Il se peut qu'une journée fériée oblige l'annulation d'une activité.

Ces exceptions sont déjà inscrites dans ce document de programmation et le tarif d'inscription est ajusté en conséquence.

Liste d'attente

Il est possible de s'inscrire sur la liste d'attente d'un atelier en allant sur la plateforme d'inscription (Amilia).

Notez que cela ne vous garantit en rien une place mais vous assure que vous recevrez un courriel s'il y a une place qu'il se libère et que vous aurez un délai pour pouvoir vous inscrire.

Remboursement

Avant la session :

L'annulation d'une inscription avant le premier atelier n'entraîne pas de frais, ni pénalité.

Pendant la session :

Vous pouvez annuler votre inscription au cours de la session. Vous devez envoyer un courriel à info@lepivot.org et il est pris en considération à partir de la date que le courriel a été demandé.

Dans ce cas, vous devrez payer le coût des services déjà reçus ainsi qu'un frais administratif de 10 %.

Infos pratiques

Pour connaître tous les services offerts
du Patro Le Pivot, consultez le
www.lepivot.org.

Lorsque vous vous inscrivez à une activité
du Patro, vous contribuez à sa mission,
comme l'offre d'activités de loisirs adaptés
et des services d'entraide.

Nos adresses



Centre communautaire
des Chutes (CCC)

Téléphone : 418 666-2371

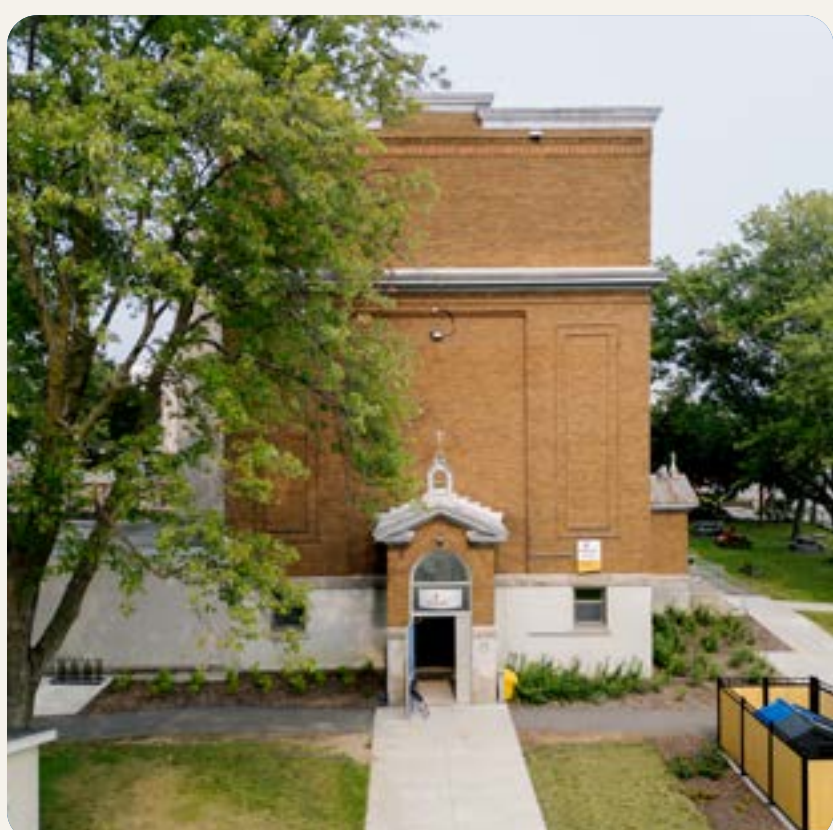
Centre administratif
4551, boul. Sainte-Anne
Québec (Québec) G1C 2H8



Centre de loisirs
Ulric-Turcotte (CLUT)

Téléphone : 418 666-2194

35, rue Vachon
Québec (Québec) G1C 2V3



Centre de loisirs
Le pavillon Royal (CLPR)

Téléphone: 418 666-2173

3365, chemin Royal
Québec (Québec) G1E 1W1

Sommaire

Sports et loisirs

Jeunesse

7

Mini-basketball

Gymnastique sportive et rythmique

Famille

9

Halte-garderie Les bout's chou

Répit famille

Adulte

10

Entraînement abdo-fesses

Danse en ligne country: débutant

Danse en ligne country: novice

Danse en ligne country: intermédiaire

Danse en ligne débutant

Peinture

Pilates

Qi-Gong

Hatha yoga

Vini Yoga (Postures & étirements)

Vini Yoga (classique) : débutant

Activités libres au gymnase **15**

Pickleball libre

Volleyball libre

Badminton libre

Pickleball **17**

Niveau : 1.5- et 2.0

Niveau : 2.0 et 2.5

Niveau : 2.5- et 3.0

Niveau : 3.0 et 3.5

50 ans + **19**

Arthrite et arthrose

Chantons ensemble

Danse en ligne débutant

Danse en ligne intermédiaire

Entraînement combiné

Musclez vos méninges

Gymnastique traditionnelle chinoise

Pilates

Viactive

Yoga aînés

Sortie acti-aînés

Soutien informatique

Sports et loisirs



Jeunesse

Mini-basketball

6 à 12 ans (1ère à 6e année primaire)

Période de jeu et d'apprentissage de techniques. Le tout animer par EMBQ.

Vendredi

18h15 à 19h30

Endroit : CCC

9 mai au 6 juin

75\$

Gymnastique sportive et rythmique

Développer la souplesse, l'équilibre et l'habiletés. Circuit gymnique avec le matériel à leur disposition.

6 à 8 ans

Samedi
8h30 à 9h25

Endroit : CLUT

3 mai
au 7 juin

80\$

Samedi
9h30 à 10h25

Endroit : CLUT

3 mai
au 7 juin

80\$

9-12 ans

Samedi
10h30 à 11h30

Endroit : CLUT

3 mai
au 7 juin

80\$



Famille

Halte-garderie Les bout's chou

2 à 5 ans

Animation sous-forme de jeux, bricolage, jeux collectifs, sorties activités spéciales et comptines favorisant les différents apprentissages ainsi que la socialisation de l'enfant.

Lundi au
vendredi
8h30 à 16h30

Endroit : CLUT

À l'année

26 \$/
jour

Demi-journée
Avant-midi
8h30 à 12h30

13 \$/
demi-
journée

Demi-journée
Après-midi
12h30 à 16h30

Endroit : CLUT

13 \$/
demi-
journée

Répit famille

6 à 12 ans

Pour enfant ayant un trouble de comportement, TSA-TDAH-DI opposition ou vivant une situation difficile.

Samedi
9h à 17h

Endroit : CLPR

11 janvier
au 14 juin

10 \$/
jour

Adulte

Entraînement abdo-fesses

Mercredi
18h15 à 19h15

30 avril
au 4 juin

90 \$

Endroit : CCC

16 ans +

Destiné à ceux voulant développer l'endurance, la résistance ainsi que la force de leur ceinture abdominale complète.



Danse en ligne country: débutant

En attente

16 ans +

Apprendre les pas de danse ainsi que l'enchaînement de ceux-ci, en respectant les capacités de chacun afin qu'ils soient capables de maîtriser certaines danses.

Danse en ligne country: novice

En attente

16 ans +

Avoir une connaissance de base des termes utilisés pour la danse country, avoir le sens du rythme et le reste vous sera appris durant l'atelier.

Danse en ligne country: intermédiaire

En attente

16 ans +

Cet atelier s'adresse aux personnes qu'ils souhaitent pratiquer des chorégraphies plus longues, plus rapides, encore plus techniques.

Danse en ligne débutant

Mercredi
18h30 à 19h30

30 avril
au 6 juin

50 \$

Endroit : CLRP

16 ans +

Les chorégraphies sont celles qui sont toujours d'actualité dans les soirées dansantes.

Peinture

Mercredi
13h à 16h

30 avril
au 4 juin

90 \$

16 ans +

Atelier artistique de groupe.
Chaque personne peint son propre
sujet en harmonie avec les
personnes présentes.

IMPORTANT : matériel non-fournis

Endroit : CLUT

Jeudi
13 à 16h

1 mai
au 5 juin

Endroit : CLUT



Pilates

Mercredi
19h30 à 20h30

30 avril
au 4 juin

90 \$

Endroit : CCC

16 ans +

Vise à atteindre les bons muscles et à stabiliser les articulations au moyen de la conscience et de la précision.

Qi-Gong

Mardi
10h30 à 11h30

29 avril
au 3 juin

60 \$

Endroit : CLUT

16 ans +

Retrouvez votre vitalité dans un enseignement de mouvements doux et fluides : regroupant la respiration, la conscience de soi, l'automassage énergétique et la méditation.

L'harmonie avec vous-même vous y attend.

Hatha yoga

Lundi
18h30 à 19h45

28 avril
au 9 juin

85 \$

Endroit : CCC

16 ans +

Vise l'union de la respiration et des mouvements du corps.

Vini Yoga (Postures & étirements)

Mardi
9h à 10h

29 avril
au 3 juin

85 \$

Endroit : CLPR

Mardi
10h15 à 11h15

29 avril
au 3 juin

85 \$

Endroit : CLRP

16 ans +

Elle consiste en des séquences de mouvements harmonieux, propres à améliorer la souplesse, à favoriser le bon fonctionnement des organes internes.

Vini Yoga (classique) : débutant

Mardi
18h30 à 19h

29 avril
au 6 juin

85 \$

Endroit : CCC

16 ans +

Introduction aux principes de base du yoga. Apprentissage des généralités et des techniques de base de la respiration.



Activités libres au gymnase

Pickleball libre

16 ans +

Pour tous les joueurs et joueuses
connaissant la base de ce sport.
Pour le plaisir de bouger !

Important :
Maximum 4 jours par terrain.

Mardi
9h à 12h

Endroit : CCC

5 mai
au 10 juin

15 \$/h
/terrain

Mardi
18h30 à 21h30

Endroit : CCC

5 mai
au 10 juin

15 \$/h
/terrain

Mercredi
18h30 à 21h30

Endroit : CCC

30 avril
au 11 juin

15 \$/h
/terrain

Jeudi
18h30 à 21h00

Endroit : CCC

5 mai
au 10 juin

15 \$/h
/terrain

Vendredi
13h à 17h

Endroit : CCC

2 mai
au 13 juin

15 \$/h
/terrain

Dimanche
13h à 17h

Endroit : CCC

4 mai
au 8 juin

15 \$/h
/terrain

Volleyball libre

16 ans +

Les gens pourront pratiquer leur activité préférée dans une ambiance amicale.

Important : maximum 12 joueurs par terrain.

Vendredi
20h à 22h

2 mai
au 13 juin

25 \$/h
/terrain

Endroit : CCC

Dimanche
18h à 21h

4 mai
au 8 juin

Endroit : CCC

Badminton libre

16 ans +

Important : maximum 4 joueurs par terrain.

Lundi
18h30 à 21h30

28 avril
au 9 juin

15 \$/h
/terrain

Endroit : CCC

Mercredi
18h30 à 21h30

30 avril
au 11 juin

15 \$/h
/terrain

Endroit : CCC

Dimanche
13h à 17h

4 mai
au 8 juin

15 \$/h
/terrain

Endroit : CCC



Pickleball

Le pickleball est un sport de raquette qui combine les techniques de badminton, du tennis et du ping-pong.

Il est à noter que les ateliers dans le tableau ci-dessous sont tous animé par des bénévoles de l'APVQ.



Niveau : 1.5- et 2.0

50 ans +

Lundi
11h à 13h

28 avril
au 9 juin

50 \$

Endroit : CCC

Jeudi
9h à 11h

1 mai
au 5 juin

Endroit : CCC

Niveau : 2.0 et 2.5

50 ans +

Lundi
9h à 11h

28 avril
au 9 juin

50 \$

Endroit : CCC

Jeudi
11h à 13h

1 mai
au 5 juin

Endroit : CCC

Vendredi
9h à 11h

2 mai
au 6 juin

Endroit : CCC

Vendredi
11h à 13h

2 mai
au 6 juin

Endroit : CCC

Niveau : 2.5- et 3.0

50 ans +

Lundi
13h à 16h

28 avril
au 9 juin

75 \$

Endroit : CCC

Samedi
9h à 12h

3 mai
au 7 juin

Endroit : CCC

Niveau : 3.0 et 3.5

50 ans +

Mercredi
9h à 12h

30 avril
au 4 juin

75 \$

Endroit : CCC

Jeudi
13h à 16h

1 mai
au 5 juin

Endroit : CCC



50 ans +

Arthrite et arthrose

Mardi
10h à 10h50

29 avril
au 3 juin

60 \$

Endroit : CCC

Un atelier spécialisé de maintien et de prévention qui préserve vos articulations.

Chantons ensemble

Mercredi
13h30 à 15h

30 avril
au 4 juin

32 \$

Endroit : CLPR

Pour tous ceux qui ont envie de chanter ! Chantons ensemble vous offre la possibilité de chanter en groupe et nul besoin de connaissances musicales particulières.

Danse en ligne débutant

Vendredi
9h à 10h

2 mai
au 6 juin

50 \$

Endroit : CLPR

Les chorégraphies sont celles qui sont toujours d'actualité dans les soirées dansantes. Pour les gens qui n'ont aucune connaissance de la danse en ligne ou très peu.

Danse en ligne intermédiaire

Vendredi
10h15 à 11h15

2 mai
au 6 juin

50 \$

Endroit : CLRP

En plus des danses apprises lors des sessions précédentes, les personnes inscrites au niveau intermédiaire verront les nouvelles danses accessibles sur le marché.

Entraînement combiné

Mardi
9h à 9h50

29 avril
au 3 juin

60 \$

Endroit : CCC

Entraînement non-chorégraphié sur musique jumelant des exercices cardio-vasculaires sans saut ainsi que des exercices musculaires.

Musclez vos méninges

Mercredi
10h30 à 11h30

7 mai
et 21 mai

30 \$

Endroit : CLUT

Promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal.

Gymnastique traditionnelle chinoise

Lundi
13h15 à 14h30

28 avril
au 9 juin

55 \$

Endroit : CLPR

Exercices favorisant la gestion du stress, renforce votre système immunitaire dans l'harmonie et l'épanouissement de l'esprit.

Pilates

Lundi
10h30 à 11h30

28 avril
au 9 juin

90 \$

Endroit : CCC

Des mouvements doux et des étirements qui visent à travailler la mobilité et la souplesse.

Viactive

Lundi
9h30 à 10h30

28 avril
au 9 juin

Gratuit

Endroit : CLUT

Avoir de saines habitudes de vie peut faire la différence pour votre qualité de vie. Le programme Viactive propose une série d'exercices adaptés.

Mercredi
9h30 à 10h30

30 avril
au 4 juin

Endroit : CLPR

Yoga aînés

Mardi
13h30 à 14h30

29 avril
au 3 juin

50 \$

Endroit : CLPR

Améliore la mobilité, la posture, l'équilibre, la souplesse et le tonus musculaire.

Sortie acti-aînés

Jeudi

À l'année

5 \$ + frais
variables
pour les
sorties
culturelles

Départ dans le
stationnement
du CCC.

Responsable :

Carole-Ann Cossette-Clément
418 666-2371

Soutien informatique

Mardi
13 h 30 à 17 h

À l'année

10 \$ / 30
minutes

Rendez-vous de
30 minutes

Questions de bases.

Endroit :
CCC + CLPR
en alternance
chaque semaine

À propos

Qui nous sommes

Nous sommes un centre communautaire de loisir, de sport et d'entraide.

Depuis plus de 40 ans, nous déployons notre cœur et nos actions au service des enfants, des ados, des adultes et des aînés, avec ou sans défi, dans l'arrondissement de Beauport.

Mission

Contribuer au bien-être par le sport, le loisir et l'entraide.

Valeurs

Bienveillance
Plaisir
Engagement

Principaux collaborateurs



Canada



Québec



VILLE DE QUÉBEC
Arrondissement de Beauport



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir



BINGO
DU
COEUR



Réseau
Patro

Merci de nous
soutenir en
participant à
nos activités.