

# Été 2025

Programmation du  
23 juin au 15 août.



**Patro**  
**Le Pivot**

# Comment s'inscrire

---

## Dates

- À partir du 4 juin 9h au 15 juin 23h.

---

## Internet

Modes de paiement

- Cartes de crédit (Visa ou Mastercard)

[lepivot.org](http://lepivot.org)

---

## À la réception

Modes de paiement

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

Présentez-vous à la réception du centre administratif (Centre communautaire des Chutes)

---

### 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](mailto: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](http://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

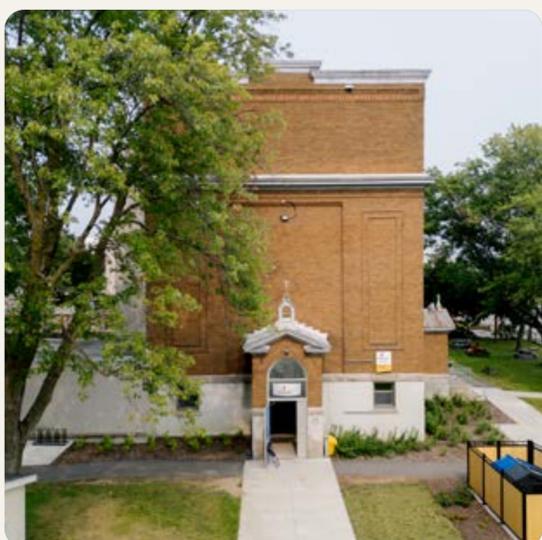
Centre administratif  
4551, boul. Sainte-Anne  
Québec (Québec) G1C 2H8



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  
Gymnastique sportive et rythmique

**Famille** 12  
Halte-garderie Les bout's chou

**Adulte** 13  
Circuit entraînement urbain  
Pilates  
Danse en ligne country: débutant  
Danse en ligne country: novice-intermédiaire  
Qi-Gong

**Activités libres extérieur** 15  
Pickleball libre extérieur

## **Pickleball extérieur**

**16**

Niveau : 1.5- et 2.0

Niveau : 2.5 et 3.0

Niveau : 3.0 et +

## **50 ans +**

**17**

Parcours actifs 50 +

Étirement 50 +

Danse en ligne débutant

Danse en ligne intermédiaire

Dîner ensoleillé

Sortie acti-aînés

Salle milieu de vie

Soutien informatique

# Sports et loisirs



# Jeunesse

---

## Gymnastique sportive et rythmique

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

6 à 8 ans

Mardi  
18h à 18h45

8 juillet  
au 12 août

90\$

Endroit : CLPR

9-12 ans

Mardi  
18h à 18h45

8 juillet  
au 12 août

90\$

Endroit : CLPR

# Camp de jour régulier



Un camp de jour où vos enfants pourront s'amuser de façon sécuritaire et développer un sens du vivre ensemble avec une équipe d'employés compétente et bienveillante.

Nous cherchons sans cesse de nouvelles façons de les faire grandir avec une tonne d'activités variées.

5 à 12 ans

Lundi au vendredi  
8 à 17h

30 juin  
au 15 août

1er  
enfant :  
74.80\$/  
sem.

Sites disponibles :

› École  
Beausoleil

2e  
enfant :  
69.30\$/  
sem.

› École du  
Sous-Bois

› École de la  
Ribambelle

3e  
enfant :  
63.80/  
sem.

› École secon-  
daire  
Samuel-De-  
Champlain

4e  
enfant  
et + :  
37.40\$/



# Camp ados

Le camp Ados se distingue par une programmation débordante d'activités (sportives, de plein air et des jeux qui repoussent les limites).

Le coût comprend toutes les activités et il est possible de choisir plusieurs semaines.

Un horaire détaillé sera remis le lundi matin.

Lundi au  
vendredi  
10h à 17h

30 juin  
au 15 août

125 \$/  
semaine

Endroit : CCC

13-15 ans

## Programmation

Semaine 1 :  
Sportif en herbe

Semaine 2 :  
Jeux vidéos

Semaine 3 :  
Camp plein-air

Semaine 4 :  
Camp eau

Semaine 5 :  
Camp découverte

Semaine 6 :  
Camp remue-méninges

Semaine 7 :  
Camp viens lâcher ton fou !



# Camp répit-famille

Lundi au  
vendredi  
9h à 16h

30 juin  
au 15 août

200 \$/  
semaine

Ce camp s'adresse aux enfants ayant des troubles neurodéveloppementaux (TDAH, TSA, syndrome Gilles de la Tourette, trouble de l'opposition et trouble de l'attachement).

Endroit : CLPR

Objectif : offrir un environnement sécurisé et structuré, tout en permettant aux familles de bénéficier d'un répit.

6-12 ans



# 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  
9h à 16h

Endroit : CLUT

À l'année

26 \$/  
jour

Demi-journée  
Avant-midi  
9h à 12h30

Demi-journée  
Après-midi  
12h30 à 16h

Endroit : CLUT

13 \$/  
demi-  
journée

13 \$/  
demi-  
journée

# Adulte

---

## Circuit entraînement urbain

Jeudi  
9h à 10h

26 juin  
au 14 août

107 \$

Endroit : CLPR

16 ans +

Profitez d'un entraînement complet en utilisant le mobilier urbain (bancs, escaliers, trottoirs, etc.).

L'atelier combine marche rapide ou jogging avec des exercices cardiovasculaires et musculaires, pour une séance dynamique, créative et variée.

---

## Pilates

Jeudi  
10h15 à 11h15

26 juin  
au 14 août

113 \$

Endroit : CLRP

16 ans +

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

---

# Danse en ligne country : débutant

Lundi  
18h15 à 19h30

23 juin  
au 11 août

78 \$

Endroit : CCC

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-inter- médiaire

Lundi  
19h45 à 21h

23 juin  
au 11 août

78 \$

Endroit : CCC

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.

---

# Qi-Gong

Lundi  
13h15 à 14h15

7 au 28 juillet

75 \$

Endroit : CLRP

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.

# Activités libres extérieur

---

## Pickleball libre extérieur

16 ans +

Lundi  
au vendredi  
9h à 17h

23 juin  
au 15 août

Gratuit

Endroit : CCC

\* Réservations  
24h à l'avance

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

Important :  
Maximum 4 jours par terrain.



# Pickleball extérieur

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

16 ans +

Mercredi  
18h30 à 21h

Endroit : CCC

25 juin  
au 13 août

85 \$

---

## Niveau : 2.5 et 3.0

16 ans +

Mardi  
18h30 à 21h

Endroit : CCC

08 juillet  
au 26 août

85 \$

---

## Niveau : 3.0 et +

16 ans +

Jedi  
18h30 à 21h

Endroit : CCC

26 juin  
au 14  
septembre

85 \$

# 50 ans +

---

## Parcours actifs 50 +

Mardi  
9h à 9h50

8 juillet  
au 12 août

82 \$

Endroit : CLPR

Exercices musculaires et cardiovasculaires visant à garder et à améliorer la forme physique générale en utilisant l'espace et les équipements extérieurs sur place.

\*\*\* Vous devez apporter votre propre tapis

---

## Étirements 50 +

Mardi  
10h à 10h50

8 juillet  
au 12 août

82 \$

Endroit : CLPR

Exercices d'assouplissement, en position debout, assise et couchée, qui aide à l'amélioration de la flexibilité ainsi qu'à garder une bonne mobilité.

\*\*\* Vous devez apporter votre propre tapis

---

## Danse en ligne débutant

Mercredi  
9h à 10h

25 juin  
au 13 août

75 \$

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

Mercredi  
10h15 à 11h15

25 juin  
au 13 août

75 \$

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.

---

# Dîner ensoleillé

Mardi  
11h30 à 13h

8 juillet  
au 5 août

25 \$/  
dîner

Endroit : CCC

À travers des moments de partage, explorez des outils concrets pour mieux gérer les défis du quotidien.

---

# Sortie acti-aînés

Jeudi

À l'année

5 \$ +  
frais  
variable  
pour les  
sorties  
culturelles

Départ dans le  
stationnement du  
CCC

Responsable :  
Carole-Ann Cossette-Clément

418 666-2371

---

# Salle milieu de vie

Lundi, mardi,  
mercredi et  
vendredi

16 juin  
au 22 août

Gratuit

13h à 16h

Endroit : CLPR

Un espace climatisé pour des activités à caractères libres comme des jeux de cartes, des jeux de sociétés, des casse-têtes, etc. Un animateur sera présent pour vous accueillir.

Du café et une collation vous sera offert sur place.

# Soutien informatique

Questions de bases.

Mardi  
13 h 30 à 17 h

À l'année

10 \$ / 30  
minutes

Rendez-vous de  
30 minutes

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.