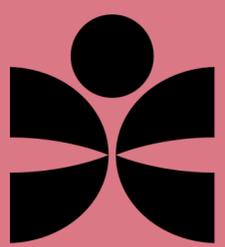


Automne 2025

Programmation du
22 septembre au
15 décembre



Patro
Le Pivot

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

Québec 

VILLE DE QUÉBEC  Arrondissement de Beauport



BINGO
DU
COEUR

 Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

 Réseau
Patro

Centre communautaire des Chutes (centre administratif)

4551,
boulevard Saint-Anne
Québec (QC)
G1C 2H8

418 666-2371
lepivot.org

Heures d'ouverture
Lun-Ven : 9h-17h

Samedi et dimanche : Fermé

Comment s'inscrire

Dates

- À partir du 20 août 9h
au 14 septembre 23h

Internet

Modes de paiement

- Cartes de crédit (Visa ou Mastercard)

lepivot.org

À la réception

Modes de paiement

- Argent comptant
- Cartes 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 est possible qu'une activité soit annulée en raison d'un jour férié.

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 garantit pas une place, mais vous assure que vous recevrez un courriel s'il y a une place qui 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 sera pris en compte à partir de la date d'envoi du courriel.

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
Courriel : info@lepivot.org

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	9
Gardiens avertis	9
Prêts à rester seuls	9
Mini-basketball	10
Gymnastique sportive et rythmique	11
Mini-soccer	12
Zumba enfants	12
Famille	13
Halte-garderie	13
Adulte	14
Danse en ligne country	15
Danse en ligne	16
Atelier de crochet	16

Peinture huile et acrylique	17
Conversation anglaise pour voyager	18
Espagnol	18
Conversation espagnol pour voyager	19
Équilibre et postures	19
Yogalates	20
Zumba	20
Entraînement abdos-fesses	20
Pilates	21
Qi-gong	21
Tai-chi chuan	21
Hatha yoga	22
Vini-yoga (postures et étirements)	22
Yoga sur chaise	22
Vini-yoga (classique)	23
Activités libres au gymnase	24
Pickleball libre	24
Badminton libre	26
Volleyball libre	26
Pickleball - APVQ	27 et 28
50 ans +	29
Entraînement combiné	29
Arthrite / arthrose	29
Chantons ensemble	29
Mise en forme intellectuelle	30
Musclez vos méninges	30
Atelier-échange	31
Gymnastique traditionnelle chinoise	31
Yoga-aînés	31
Viactive	32
Soutien informatique	32

Sports et loisirs



Jeunesse

Gardiens avertis FPS

11-15 ans

Cet atelier de gardiennage permet aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires pour devenir des gardiens d'enfants compétents

Les participants y apprendront les techniques de base en secourisme ainsi que les compétences essentielles pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux.

Dimanche
8h30 à
16h30

9 novembre

80 \$

Endroit :
CCC

Prêts à rester seul FPS

9-13 ans

Cet atelier permet aux jeunes d'acquérir les connaissances nécessaires pour apprendre à rester seuls à la maison en toute sécurité.

Les participants y apprendront les techniques de base en secourisme ainsi que les compétences essentielles pour assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls.

Samedi
9h à 15h

8 novembre

75 \$

Endroit :
CCC



EMBQ – Mini- basketball

L'École de Mini-Basketball de Québec (EMBQ) offre un programme idéal pour l'apprentissage et le développement du basketball chez les jeunes.

L'inscription comprend un chandail, 9 parties ainsi que la participation au tournoi du Festival de Noël (avec un minimum de 2 parties garanties).

6-8 ans

Vendredi
18h30 à
19h45

26 septembre
au 28 novembre

179 \$

Endroit :
CCC

**Congé le
vendredi
31 octobre**

9-12 ans

Vendredi
19h45 à 21h

26 septembre
au 28 novembre

179 \$

Endroit :
CCC

**Congé le
vendredi
31 octobre**

Gymnastique sportive et rythmique (FlipToP)

Une activité de psychomotricité adaptée à tous les stades du développement, permettant aux enfants de découvrir de nouvelles habiletés à travers des parcours originaux, stimulants et variés, tout en valorisant leurs réussites personnelles.

Les enfants développeront leur souplesse, leur équilibre et leur habileté sur différents appareils, notamment au sol, à la poutre, au mini-trampoline, etc.

Un circuit gymnique sera mis en place avec le matériel à leur disposition, leur permettant d'explorer ce sport à leur rythme et de progresser selon leurs capacités.

6-8 ans	Samedi 8h30 à 9h25	27 septembre au 13 décembre	151 \$
	Endroit : CLUT		
6-8 ans	Samedi 9h30 à 10h25	27 septembre au 13 décembre	151 \$
	Endroit : CLUT		
9-12 ans	Samedi 10h30 à 11h30	27 septembre au 13 décembre	151 \$
	Endroit : CLUT		

Mini-soccer

Dimanche
9h à 9h50

28 septembre
au 30 novembre

75 \$

3-5 ans

Endroit :
CCC

Venez jouer au soccer intérieur sous la supervision d'un animateur passionné !

Des activités ludiques et encadrées seront proposées aux enfants afin de favoriser l'apprentissage du soccer tout en s'amusant.

Mini-soccer

Dimanche
10h à 10h50

28 septembre
au 30 novembre

75 \$

6-8 ans

Endroit :
CCC

Venez jouer au soccer intérieur sous la supervision d'un animateur passionné !

Des activités ludiques et encadrées seront proposées aux enfants afin de favoriser l'apprentissage du soccer tout en s'amusant.

Zumba enfants

Mardi
18h45 à
19h30

23 septembre
au 25 novembre

125 \$

7-11 ans

Endroit :
CLPR

Les enfants peuvent bouger et se dépenser au rythme de leur musique préférée grâce aux séances de Zumba® Kids !

Famille

Halte-garderie Les bout's chou

2-5 ans

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

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



Danse en ligne country Débutant

Jeudi
18h15 à 19h30

25 septembre
au 11 décembre

145 \$

Endroit :
CLUT

16 ans +

La danse en ligne country est une activité conviviale et accessible à tous, qui se pratique en groupe, sans partenaire. Sur des musiques country entraînantes, les participants apprennent des chorégraphies composées de pas simples, répétés en synchronisation.

Chaque danse suit une structure précise, avec des enchaînements qui se dansent en ligne, face à une ou plusieurs directions. C'est une excellente façon de bouger, de travailler la mémoire, la coordination et le rythme, tout en partageant un moment agréable dans une ambiance chaleureuse et dynamique.

Débutant

Ce niveau s'adresse à ceux qui découvrent la danse en ligne country. On y apprend les pas de base, les termes essentiels et des chorégraphies simples, répétitives et accessibles à tous. Aucun partenaire ni expérience préalable ne sont nécessaires. L'accent est mis sur le plaisir, le rythme et la coordination.

Danse en ligne country Novice

Jeudi
19h45 à 21h

25 septembre
au 11 décembre

145 \$

Endroit :
CLUT

16 ans +

Novice

Ce niveau s'adresse à ceux qui maîtrisent les pas de base et souhaitent aller un peu plus loin.

Les chorégraphies sont encore simples, mais légèrement plus rapides ou avec quelques variations. C'est une belle transition entre le niveau débutant et intermédiaire.

Danse en ligne débutant

16 ans +

La danse en ligne est une bonne façon de faire de l'activité physique. Il s'agit d'un ensemble de pas exécutés par le groupe sur une musique sélectionnée. Les chorégraphies sont celles qui sont toujours d'actualité dans les soirées dansantes.

Débutant

Apprenez les pas de base de la danse en ligne dans une ambiance conviviale et sans pression. Idéal pour s'initier, bouger en rythme et s'amuser, le tout sans besoin de partenaire !

Mercredi
18h30 à
19h30

24 septembre
au 10 décembre

110 \$

Endroit :
CLPR

Vendredi
9h à 10h

26 septembre
au 12 décembre

110 \$

Endroit :
CLPR

Danse en ligne intermédiaire

16 ans +

Intermédiaire

Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui maîtrisent les pas de base et souhaitent relever de nouveaux défis. Les chorégraphies sont un peu plus complexes, variées et rythmées, tout en conservant le plaisir de danser en groupe et sans partenaire.

Lundi
9h30 à
10h30

22 septembre
au 15 décembre

110 \$

Endroit :
CLUT

Congé le lundi
13 octobre

110 \$

Vendredi
10h15 à
11h15

26 septembre
au 12 décembre

Endroit :
CLPR

Atelier de crochet

16 ans +

Vous souhaitez apprendre à faire du crochet ? Vous aimeriez être guidé et soutenu dans un projet, ou simplement découvrir de nouvelles techniques ?

Joignez-vous à une spécialiste d'expérience qui saura vous transmettre sa passion.

Mardi
18h30 à 20h

23 septembre
au 9 décembre

135 \$

Endroit :
CLPR

Peinture huile et acrylique

16 ans +

Cet atelier libre s'adresse aux passionnés de peinture, débutants comme expérimentés, qui souhaitent avancer à leur rythme sur des projets personnels, en huile ou en acrylique.

Une spécialiste est présente pour guider, conseiller et accompagner chaque participant selon ses besoins, qu'ils soient techniques ou créatifs, dans une ambiance détendue et inspirante

Mardi
18h30 à
21h30

Endroit :
CLUT

23 septembre
au 9 décembre

190 \$

Mercredi
13h à 16h

Endroit :
CLUT

24 septembre
au 10 décembre

190 \$

Jeudi
13h à 16h

Endroit :
CLUT

25 septembre
au 11 décembre

190 \$



Conversation anglaise pour voyager

Lundi
18h30
à 20 h

22 septembre
au 15 décembre

142 \$

Endroit :
CCC

Congé le lundi
13 octobre

16 ans +

Vous prévoyez un voyage et souhaitez être plus à l'aise en anglais ? Cet atelier convivial vous offre l'occasion de pratiquer des phrases clés et du vocabulaire utile pour différentes situations : à l'aéroport, à l'hôtel, au restaurant, pour demander son chemin, etc.

Pas de grammaire compliquée — seulement de la pratique orale, des jeux de rôle et des mises en situation concrètes pour gagner en confiance et en fluidité.

Espagnol Débutant

Lundi
18h30
à 20 h

22 septembre
au 15 décembre

160 \$

Endroit :
CLPR

Congé le lundi
13 octobre

16 ans +

Envie de découvrir l'espagnol ? Cet atelier s'adresse aux débutants qui souhaitent apprendre les bases de la langue. Vous y apprendrez le vocabulaire essentiel, les salutations, les formules de politesse, les chiffres, les verbes courants ainsi que quelques phrases utiles du quotidien.

Le tout dans une ambiance détendue, avec des exercices simples et beaucoup de pratique orale.

Espagnol intermédiaire

Mardi
18h15 à
19h30

23 septembre
au 9 décembre

160 \$

Endroit :
CLPR

16 ans +

Cet atelier s'adresse à celles et ceux qui maîtrisent les notions de base de l'espagnol et souhaitent poursuivre leur apprentissage.

Vous approfondirez la grammaire, enrichirez votre vocabulaire et consoliderez vos connaissances grâce à des activités variées, dans une ambiance dynamique et stimulante.

Conversation espagnole pour voyager

Mardi
19h30 à
20h30

23 septembre
au 9 décembre

160 \$

Endroit :
CLPR

16 ans +

Cet atelier s'adresse à celles et ceux qui souhaitent se préparer à voyager dans un pays hispanophone.

Vous y pratiquerez des phrases clés et du vocabulaire utile pour les situations courantes : à l'aéroport, à l'hôtel, au restaurant, pour faire des achats ou demander des directions.

Un atelier pratique et accessible pour gagner en aisance avant le départ !

Équilibre et postures

Jeudi
9h30 à
10h30

24 septembre
au 11 décembre

165 \$

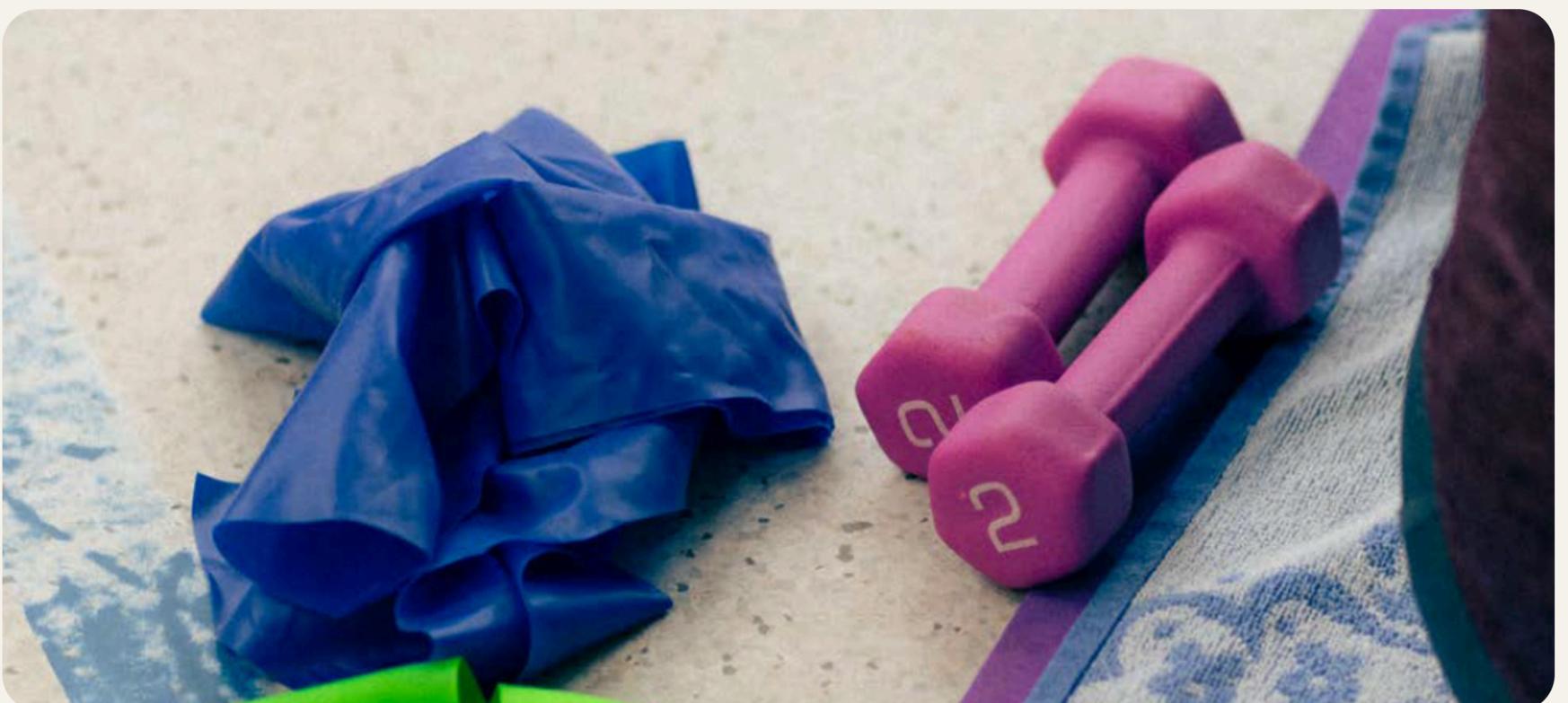
Endroit :
CLPR

16 ans +

Cet atelier vise à améliorer votre stabilité, votre posture et votre conscience corporelle grâce à des exercices simples et adaptés.

En travaillant l'équilibre, la coordination et l'alignement du corps, vous renforcerez les muscles posturaux tout en favorisant une meilleure mobilité au quotidien.

Il est idéal pour prévenir les chutes, soulager certaines tensions et vous permettre de bouger en toute confiance.



Yogalates

Jeudi
10h30 à
11h30

24 septembre
au 11 décembre

165 \$

16 ans +

Endroit :
CLPR

Le Yogalates est une pratique qui combine les bienfaits du yoga et du Pilates. Cet atelier vous aide à renforcer votre corps en profondeur, améliorer votre souplesse, votre posture et votre équilibre, tout en favorisant la relaxation et la conscience corporelle.

Accessible à tous les niveaux, le Yogalates allie mouvements fluides, respiration contrôlée et travail musculaire doux pour un bien-être complet.

Zumba

Mardi
19h40 à
20h40

23 septembre
au 9 décembre

140 \$

16 ans +

Endroit :
CLPR

La Zumba est une activité dynamique qui mêle danse et fitness sur des rythmes entraînants, latins et internationaux.

Cet atelier vous permet de brûler des calories tout en vous amusant, tout en améliorant votre endurance, votre coordination et votre énergie.

Accessible à tous, la Zumba est idéale pour bouger, se dépenser et danser dans une ambiance conviviale et motivante.

Cette formule unique propose une routine différente chaque semaine : une séance de Zumba suivie d'un moment de détente et de respiration.

Entraînement abdo-fesses (services)

Mardi
18h30 à
19h30

23 septembre
au 9 décembre

165 \$

16 ans +

Endroit :
CCC

Conçu par une équipe de kinésithérapeutes, le programme vise à stimuler les différentes aptitudes physiques des abdominaux et des fessiers pour favoriser un mieux-être spécifique. Cet entraînement contribue également à la prévention des blessures et des douleurs dorsales en renforçant les muscles nécessaires à une posture ergonomique solide.

Pilates

16 ans +

Le Pilates est une méthode douce visant à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la flexibilité et la coordination.

Cet atelier propose des exercices ciblés pour tonifier le corps en douceur, tout en développant la concentration et le contrôle musculaire.

Adapté à tous les niveaux, le Pilates favorise un meilleur équilibre entre force et souplesse.

Lundi
10h30 à
11h30

22 septembre
au 15 décembre

158 \$

Endroit :
CCC

**Congé le lundi
13 octobre**

Qi-Gong

16 ans +

Une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle associé aux mouvements lents, exercices respiratoires et concentrations. On le définit comme la voie d'un équilibre corps et esprit. Une technique pour vous déstresser et améliorer votre santé globale.

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.

Mardi
10h30 à
11h30

23 septembre
au 25 novembre

135 \$

Endroit :
CLUT

Lundi
18h30 à
19h30

23 septembre
au 25 novembre

135 \$

Endroit :
CLPR

**Congé le lundi
13 octobre**

Tai-chi débutant et avancé

16 ans +

Le Tai-Chi Chuan est un art martial chinois ancestral, pratiqué sous forme de mouvements lents, fluides et harmonieux.

Cet atelier vous invite à développer votre équilibre, votre souplesse et votre concentration, tout en favorisant la relaxation et la circulation de l'énergie vitale (Qi).

Accessible à tous, le Tai-Chi Chuan aide à réduire le stress et améliore le bien-être physique et mental.

Lundi
13h30 à 15h

22 septembre
au 15 décembre

180 \$

Endroit :
CLPR

**Congé le lundi
13 octobre**

Mardi
10h à 11h30

23 septembre
au 9 décembre

180 \$

Endroit :
CLPR

Hatha yoga

16 ans +

Le Hatha Yoga est une pratique douce qui combine postures physiques (asanas), exercices de respiration (pranayama) et techniques de relaxation.

Cet atelier vous permet de renforcer votre corps, d'améliorer votre souplesse et d'apaiser votre esprit.

Adapté à tous les niveaux, il favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit pour un bien-être global.

Lundi
18h30 à
19h45

22 septembre
au 15 décembre

155 \$

Endroit :
CCC

**Congé le lundi
13 octobre**

Vini Yoga (Postures et étirement)

16 ans +

Méthode qui repose sur une concentration intense et une respiration bien contrôlée.

Elle consiste en des séquences de mouvements harmonieux, propres à améliorer la souplesse, à favoriser le bon fonctionnement des organes internes et à résoudre les problèmes de posture par un rétablissement de l'équilibre naturel.

Mardi
9h à 10h

23 septembre
au 9 décembre

150 \$

Endroit :
CLPR

Mardi
10h15 à
11h15

23 septembre
au 9 décembre

150 \$

Endroit :
CLPR

Yoga sur chaise

16 ans +

Yoga classique dont la chaise est utilisée comme support permettant une pratique sécurisée et adaptée. Il intègre des postures assises et debout, des exercices articulaires, des techniques respiratoires et de relaxation qui améliorent la flexibilité et l'équilibre, renforcent le corps et calment l'esprit.

Mercredi
16h à 17h

24 septembre
au 10 décembre

150 \$

Endroit :
CCC

Vini Yoga (classique) Débutant

Mercredi
18h30 à
19h45

24 septembre
au 10 décembre

150 \$

Endroit :
CCC

16 ans +

Introduction aux principes de base du yoga. Apprentissage des généralités et des techniques de base de la respiration (pranayama) et pratique de postures (asanas) d'intensité douce à modéré. Relaxation.

Vini Yoga (classique) Intermédiaire

Jeudi
18h30 à
19h45

25 septembre
au 11 décembre

150 \$

Endroit :
CCC

16 ans +

Ateliers adaptés à la composition du groupe. Postures (asanas) d'effort modéré à plus soutenu

Apprentissage et développement de plusieurs autres techniques de respiration (pranayama), relaxation et méditation.

Activités libres au gymnase

Pickleball libre

16 ans +

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

Endroit : CCC

Important

Maximum 4 personnes par terrain
4 terrains, sauf le mardi PM, dimanche
seulement 3 terrains !

Veillez prendre note qu'une seule
personne doit s'inscrire sur Amilia !

Veillez prendre note que les plages
horaires seront disponibles 7 jours avant.

Lundi-
mercredi-jeudi
7h30 à 8h30

22 septembre
au 18 décembre / terrain

14 \$ / h

Mardi
13h à 16h

Mercredi
20h30 à 22h30

Jeudi
20h à 23h

Vendredi
13h à 17h

Dimanche
12h à 17h



Badminton libre

Dimanche
12h à 17h

28 septembre 14 \$ / h
au 14 décembre / terrain

Endroit :
CCC

16 ans +

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

Important
Maximum 4 personnes par terrain
1 terrain

Veillez prendre note qu'une seule personne doit s'inscrire sur Amilia !

Veillez prendre note que les plages horaires seront disponibles 7 jours avant.

Volleyball libre

Vendredi
19h30 à 22h30

25 septembre 25 \$ / h
au 14 décembre / terrain

Endroit :
CCC

16 ans +

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

Important
Maximum de 12 personnes par terrain
1 ou 2 terrain

Veillez prendre note qu'une seule personne doit s'inscrire sur Amilia !

Veillez prendre note que les plages horaires seront disponibles 7 jours avant.

Dimanche
18h à 21h

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.

En cas de mauvaise température, la plage horaire sera jouée à l'intérieur du gymnase !



Niveau : 1.5 à 1.9

16 ans +

Lundi
11h à 13h

22 septembre
au 15 décembre

102 \$

Jeudi
9h à 11h

25 septembre
au 11 décembre

Niveau : 2.0 à 2.4

16 ans +

Lundi
9h à 11h

22 septembre
au 15 décembre

102 \$

Jeudi
11h à 13h

25 septembre
au 11 décembre

Vendredi
9h à 11h

26 septembre
au 12 décembre

Vendredi
11h à 13h

26 septembre
au 12 décembre

Niveau : 2.5 à 2.9

16 ans +

Lundi
13h à 16h

22 septembre
au 15 décembre

153 \$

Samedi
9h à 12h

27 septembre
au 13 décembre

140 \$

Niveau : 3.0 et +

16 ans +

Mercredi
9h à 12h

24 septembre
au 10 décembre

153 \$

Jeudi
13h à 16h

25 septembre
au 11 décembre

153 \$



50 ans +

Entraînement combiné

Mardi
9h à 9h50

23 septembre
au 9 décembre

115 \$

Endroit :
CCC

Au programme : exercices cardiovasculaires, renforcement musculaire, équilibre, souplesse et coordination.

Chaque séance vise à améliorer la condition physique globale, dans le respect du rythme de chacun, et dans une ambiance dynamique, sécuritaire et motivante.

Arthrite et arthrose

Mardi
10h à 10h50

23 septembre
au 9 décembre

115 \$

Endroit :
CCC

Entraînement léger et fonctionnel conçu pour améliorer l'engagement musculaire dans vos activités quotidiennes. Un atelier spécialisé en maintien et prévention, qui protège vos articulations.

Chantons ensemble

Mercredi
13h30 à 15h

24 septembre
au 10 décembre

36 \$

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 pour tirer de sa voix un bien-être physique et psychique, c'est prouvé.

Chanter ensemble apporte des bienfaits immenses que vous aurez le goût de partager avec d'autres.



Mise en forme intellectuelle

Mardi
12h45 à 15h45

9 septembre
au 9 décembre

55 \$

Endroit :
CLPR

Cet atelier s'adresse aux adultes souhaitant maintenir ou développer leurs facultés cognitives le plus longtemps possible. Cette activité contribue à renforcer l'attention, la concentration, la mémoire, la logique et la communication.

Musclez vos méninges

Mercredi
10h30 à 11h30

4 semaines
1er octobre
22 octobre
12 novembre
3 décembre

65 \$

Endroit :
CLUT

Cet atelier vise à promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés préoccupés par les changements cognitifs liés au vieillissement normal. Il propose des stratégies pour contribuer au maintien de la vitalité cognitive.

Atelier-échange

Mercredi
10h à 11h30

2 semaines
8 octobre
15 novembre

60 \$

Endroit :
CLUT

Participez à un moment d'échange convivial autour d'un sujet d'intérêt, guidé par une spécialiste du domaine. Chanter ensemble apporte des bienfaits immenses que vous aurez le goût de partager avec d'autres.

Cet atelier offre un espace pour poser vos questions, partager vos expériences et approfondir vos connaissances, le tout dans une atmosphère respectueuse et bienveillante.

Une belle occasion d'apprendre, de réfléchir et d'enrichir vos perspectives grâce à l'expertise de l'intervenante et aux discussions en groupe.

Gymnastique traditionnelle chinoise

Lundi
13h15 à 14h30

22 septembre
au 1 décembre

101 \$

Endroit :
CLPR

Congé le lundi
13 octobre

Donner de la souplesse à vos articulations avec des mouvements lents dans le respect de votre corps en alliance avec le souffle. Exercices favorisant la gestion du stress, renforce votre système immunitaire dans l'harmonie et l'épanouissement de l'esprit. Un temps de bienveillance envers soi.

Yoga aîné

Mardi
13h30 à 14h30

23 septembre
au 9 décembre

100 \$

Endroit :
CLPR

Posture de yoga et exercices adaptés aux aînés. Apprentissage de techniques de relaxation et de respiration simples. Améliore la mobilité, la posture, l'équilibre, la souplesse et le tonus musculaire. Approfondit la respiration et réduit le stress. Stimule les organes internes et le système immunitaire.

Viactive

Adopter de saines habitudes de vie peut faire toute la différence pour votre qualité de vie. Le programme Viactive propose une série d'exercices adaptés aux personnes du troisième âge.

Mercredi
9h30 à 10h30

24 septembre
au 10 décembre

Gratuit

Endroit :
CLPR

Lundi
9h30 à 10h30

22 septembre
au 15 décembre

Gratuit

Endroit :
CLUT

**Congé le lundi
13 octobre**

Soutien informatique

Patro Le Pivot vous offre la possibilité de réserver gratuitement une plage horaire de 30 minutes pour répondre à vos questions concernant votre PC, tablette ou cellulaire.

Mardi
13h30 à 17h

En continue

10 \$ /
séance
de 30
minutes

Endroit :
CCC et CLPR
en alternance

Restez
branché sur
votre Patro
Le Pivot :

Les moments
forts s'en
viennent!



PORTES OUVERTES

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION

AUTOMNE 2025

Viens découvrir notre offre de programmation, viens rencontrer les spécialistes des ateliers et poser tes questions !
Il sera même possible d'essayer certains ateliers !

Dimanche 7 septembre 2025



10 h à 14 h



**centre communautaire des Chutes
4551, boul Ste-Anne Qc G1C 2H8**



418 666-2371



**Patro
Le Pivot**

Fête de la rentrée

Samedi 13 septembre 2025

10 h à 14 h

Gratuit

*En cas de pluie,
l'événement
se déroulera
à l'intérieur*

Parc Royal

3365, chemin Royal

Kiosques des organismes

Animation

Épluchette de blé d'inde (\$)

Musique d'ambiance

Ressourcerie Éphémère

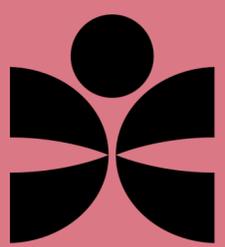


418-666-2371



**Patro
Le Pivot**

En vous
inscrivant,
vous
contribuez
directement à
la mission du
Patro Le Pivot !



Patro
Le Pivot