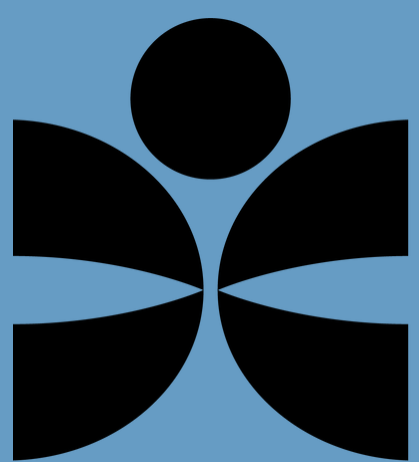


HIVER 2026

Programmation du
19 janvier au
13 avril



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 : 8 h 30 à 16 h 30

Samedi et dimanche : Fermé

Comment s'inscrire

Dates

- Préinscription : 1er décembre 9 H au 7 décembre 23 H
- À partir du 10 décembre 9 H au 11 janvier 23 H

Internet

Modes de paiement

- Cartes de crédit (Visa ou Mastercard)

lepivot.org

À la réception

Modes de paiement

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

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

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 remplir le formulaire de remboursement sur notre site web : www.lepivot.org et il sera pris en compte à partir de la date d'envoi du formulaire.

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
Initiation au patinage	12
Famille	13
Répit famille	13
Halte-garderie	13
Adulte	14
Danse en ligne country	15
Danse en ligne	16

Peinture huile et acrylique	17
Atelier de couture et de tricot	18
Impôts bénévoles	18
Atelier d'écriture créative : À la rencontre de soi	19
Entraînement abdos-fesses	20
Pilates	20
Qi-gong	20
Tai-chi chuan	21
Hatha yoga	21
Vini-yoga (postures et étirements)	21
Yoga sur chaise	21
Vini-yoga (classique)	22
Activités libres au gymnase	23
Pickleball libre	23
Badminton libre	25
Volleyball libre	25
Pickleball - APVQ	26 et 27
50 ans +	28
Entraînement combiné	28
Arthrite / arthrose	28
Chantons ensemble	28
Mise en forme intellectuelle	29
Musclez vos méninges	29
Programme PIED	30
Gymnastique traditionnelle chinoise	30
Yoga-aînés	30
Viactive	31
Soutien informatique	31
Les vendredis Méli-Mélo	31
Shuffleboard des Chutes	31

Loisir adapté	32
La boîte aux trésors (DI-TSA)	33
Vendredi Royal (DI-TSA)	33
CréActifs (DI-TSA)	33
Quilles	34



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.

Vendredi 8h30 à 16h30	27 mars	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.

Vendredi 9h à 15h	27 mars	75 \$
Endroit : CCC		



EMBQ – Mini- basketball

L'École de Mini-Basketball de Québec (EMBQ) offre le programme tout désigné pour l'apprentissage et le développement du basketball chez les jeunes. Cela comprend 9 parties et un tournoi (2 parties assurées).

6-8 ans	Vendredi 18h30 à 19h45	6 février au 17 avril	182 \$
	Endroit : CCC	Congé le vendredi 6mars et le vendredi 3 avril 2026.	
9-12 ans	Vendredi 19h45 à 21h	6 février au 17 avril	182 \$
	Endroit : CCC	Congé le vendredi 6mars et le vendredi 3 avril 2026.	

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	24 janvier au 18 avril	151 \$
	Endroit : CLUT	Congé le samedi 11 avril 2026.	
6-8 ans	Samedi 9h30 à 10h25	24 janvier au 18 avril	151 \$
	Endroit : CLUT	Congé le samedi 11 avril 2026.	
9-12 ans	Samedi 10h30 à 11h30	24 janvier au 18 avril	151 \$
	Endroit : CLUT	Congé le samedi 11 avril 2026.	

Mini-soccer

3-4 ans

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.

Dimanche
9h à 9h50

Endroit :
CCC

25 janvier
au 29 mars

78 \$

Mini-soccer

5-6 ans

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.

Dimanche
10h à 10h50

Endroit :
CCC

25 janvier
au 29 mars

78 \$

Initiation au patinage

3-4 ans

Atelier ludique pour les jeunes enfants afin de découvrir les bases du patinage en toute sécurité.
Un parent doit accompagner l'enfant tout au long de l'activité.

Samedi et dimanche
8 h à 8 h 50

Endroit :
Patinoire
extérieure-
CCC

17 janvier au 1er
février

50 \$



Initiation au patinage

5-6 ans


Atelier ludique pour les jeunes enfants afin de découvrir les bases du patinage en toute sécurité.
Un parent doit accompagner l'enfant tout au long de l'activité.

Samedi et dimanche
9 h à 9 h 50

Endroit :
Patinoire
extérieure-
CCC

17 janvier au 1er
février

50 \$



Famille

Répit famille

6-12 ans

Nous accueillons les enfants ayant un ou des troubles de comportements tel que : TDAH, DI-TSA, trouble d’opposition, difficulté d’adaptation ou vivant une situation familiale difficile pour une journée.

L’enfant doit avoir son dîner, ses collations , bouteille d’eau et des vêtements pour l’extérieur.

Samedi 10 janvier au 20 juin 9h à 17h 15 \$/ jour

Endroit : CLPR

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 À l’année 26 \$/ jour

Endroit : CLUT

Demi-journée Avant-midi 9h à 12h30 13 \$/ demi-journée

Demi-journée Après-midi 12h30 à 16h 13 \$/ demi-journée

Endroit : CLUT

Adulte



Danse en ligne country Débutant plus

Jeudi
18h15 à 19h30

22 janvier au 9
avril

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 et celles 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

22 janvier au 9
avril

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

Vendredi
9h à 10h

23 janvier
au 10 avril

113 \$

Endroit :
CLPR

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 !

Danse en ligne débutant et intermédiaire

Mercredi
18 h 30 à
19 h 30

21 janvier
au 8 avril

113 \$

Endroit :
CLPR

16 ans +

Notre spécialiste s’adaptera au groupe, qu’il soit débutant ou intermédiaire. Les nouveaux apprendront les pas de base dans une ambiance conviviale, tandis que ceux qui maîtrisent déjà les fondamentaux relèveront de nouveaux défis avec des chorégraphies plus variées et rythmées.

Danse en ligne intermédiaire

Vendredi
10h15 à
11h15

23 janvier
au 10 avril

113 \$

Endroit :
CLPR

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.

Peinture huile et acrylique

Mercredi
13 h à 16 h

Endroit :
CLUT

21 janvier
au 8 avril

22 janvier
au 9 avril

190 \$

190 \$

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

Jeudi
13 h à 16 h

Endroit :
CLUT



Atelier de couture et tricot

Mercredi
13 h à 16 h

21 janvier
au 13 mai

Gratuit

Endroit :
CLPR

16 ans +

Les ateliers de couture et de tricot sont offerts gratuitement à toutes les femmes. Ils visent à briser l’isolement, favorisent le rapprochement et la création des liens.

Cette activité hebdomadaire vous offre :

- Une intervenante sur place qui vous accueille et qu’elle répond à vos besoins d’information.
- Une équipe de bénévoles du Cercle des Fermières avec l’expertise nécessaire dans le domaine de la couture et du tricot vous accompagne.

Impôts bénévoles

Lundi
9h à 12h

23 février au
20 avril

Contribution
volontaire

Endroit :
CLPR

16 ans +

Les bénévoles du Patro Le Pivot offrent aux personnes à faible revenu de produire leurs déclarations d’impôt (certains critères d’admissibilité)

Jeudi
13h à 16h

26 février au
23 avril

Contribution
volontaire


Endroit :
CLUT

*Avec ou sans rendez-vous



Atelier d'écriture créative: À la rencontre de soi

16 ans +



Lundi
13h30 à
14h30

Endroit :
CLPR

Lundi
18h30 à
19h30

Endroit :
CCC

19 janvier au
13 avril

Congé le lundi
6 avril.

19 janvier au
13 avril

Congé le lundi
6 avril.

110 \$

110 \$

À travers l'écriture, empruntez un sentier intérieur vers ce qui sommeille en vous. Poème, lettre ou texte libre, ici tout est juste.

Guidées par des propositions simples inspirées de la relation d'aide, vous serez invités à écrire pour vous déposer, vous découvrir et vous reconnecter. Aucune expérience en écriture n'est requise, seulement l'envie d'un moment de soi dans un espace d'écoute et d'authenticité.

Entraînement abdo-fesses

16 ans +

Mardi
18h30 à
19h30

Endroit :
CCC

20 janvier au
7 avril

165 \$

Conçu par une équipe de kinésiologues, 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.

<div> <div>Pilates</div> <div> <div>16 ans +</div> <div> <p>Le Pilates est une méthode douce visant à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la flexibilité et la coordination.</p> <p>Cet atelier propose des exercices ciblés pour tonifier le corps en douceur, tout en développant la concentration et le contrôle musculaire.</p> <p>Adapté à tous les niveaux, le Pilates favorise un meilleur équilibre entre force et souplesse.</p> </div> </div> </div>	<div> <div> <div>NOUVEAUTÉ</div> <div>NOUVEAUTÉ</div> </div> </div>	<div> <div>Lundi</div> <div>9h15 à 10h15</div> </div>	<div> <div>19 janvier au 13 avril</div> </div>	<div>158 \$</div>
		<div> <div>Endroit :</div> <div>CCC</div> </div>	<div> <div>Congé le lundi 6 avril</div> </div>	
		<div> <div>Lundi</div> <div>10h30 à 11h30</div> </div>	<div> <div>19 janvier au 13 avril</div> </div>	<div>158 \$</div>
		<div> <div>Endroit :</div> <div>CCC</div> </div>	<div> <div>Congé le lundi 6 avril</div> </div>	

<div> <div>Qi-Gong</div> <div> <div>16 ans +</div> <div> <p>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.</p> <p>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.</p> </div> </div> </div>		<div> <div>Mardi</div> <div>10h30 à 11h30</div> </div>	<div> <div>3 février au 7 avril</div> </div>	<div>135 \$</div>
		<div> <div>Endroit :</div> <div>CLUT</div> </div>		
		<div> <div>Lundi</div> <div>18h30 à 19h30</div> </div>	<div> <div>2 février au 13 avril</div> </div>	<div>135 \$</div>
		<div> <div>Endroit :</div> <div>CLPR</div> </div>	<div> <div>Congé le lundi 6 avril</div> </div>	

<div> <div>Tai-chi débutant et avancé</div> <div> <div>16 ans +</div> <div> <p>Le Tai-Chi Chuan est un art martial chinois ancestral, pratiqué sous forme de mouvements lents, fluides et harmonieux.</p> <p>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).</p> <p>Accessible à tous, le Tai-Chi Chuan aide à réduire le stress et améliore le bien-être physique et mental.</p> </div> </div> </div>		<div> <div>Lundi</div> <div>13h30 à 15h</div> </div>	<div> <div>19 janvier au 4 mai</div> </div>	<div>180 \$</div>
		<div> <div>Endroit :</div> <div>CLPR</div> </div>	<div> <div>Congé le lundi 6 avril</div> </div>	
		<div> <div>Mardi</div> <div>10h à 11h30</div> </div>	<div> <div>20 janvier au 28 avril</div> </div>	<div>180 \$</div>
		<div> <div>Endroit :</div> <div>CLPR</div> </div>		

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

Endroit :
CCC

19 janvier au
13 avril

Congé le lundi
6 avril

158 \$

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

Endroit :
CLPR

20 janvier au
7 avril

153 \$

Mardi
10h15 à 11h15

Endroit :
CLPR

20 janvier au
7 avril

153 \$

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

Endroit :
CCC

21 janvier au
8 avril

153 \$

<div>Vini Yoga : Débutant</div>	Mercredi	21 janvier au	153 \$
	18h30 à 19h45	8 avril	
<div>Endroit : CCC</div>			

Le Viniyoga est une approche progressive et adaptable du yoga, où les postures sont d’abord pratiquées en mouvement synchronisé avec la respiration, puis tenues de façon statique. Les enchaînements sont ajustés selon la condition physique de chacun. Les séances incluent aussi, selon le niveau, des exercices de respiration, de concentration, de relaxation et de méditation. La progression sécuritaire permet de travailler des postures plus délicates et de favoriser une meilleure circulation de l’énergie, procurant un profond bien-être.

16 ans +

Débutant :
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.

<div>Vini Yoga : Intermédiaire-avancé</div>	Jeudi	22 janvier au	153 \$
	18h30 à 19h45	9 avril	
<div>Endroit : CCC</div>			

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 !

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

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

Mardi
13h à 16h

Jeudi
20h à 23h

Vendredi
13h à 17h

Dimanche
12h à 17h

12 janvier au
au 19 avril

15 \$ / h
/ terrain



Badminton libre

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.

Dimanche
12h à 17h

Endroit :
CCC

12 janvier au
au 19 avril

15 \$ / h
/ terrain

Volleyball libre

16 ans +

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

Important
Maximum de 14 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.

Vendredi
19h30 à 22h30

Endroit :
CCC

12 janvier au
au 19 avril

25 \$ / h
/ terrain

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

12 janvier au
13 avril

106 \$

Jeudi
9h à 11h

22 janvier au
16 avril

Niveau : 2.0 à 2.4

16 ans +

Lundi
9h à 11h

12 janvier au
13 avril

106 \$

Jeudi
11h à 13h

22 janvier au
16 avril

Vendredi
9h à 11h

23 janvier au
13 avril

Vendredi
11h à 13h

23 janvier au
13 avril

<div>Niveau : 2.5 à 2.9</div> <div>16 ans +</div>	Lundi 13h à 16h	12 janvier au 13 avril	159 \$
	Samedi 9h à 12h	17 janvier au 18 avril	132 \$

<div>Niveau : 3.0 et +</div> <div>16 ans +</div>	Mercredi 9h à 12h	21 janvier au 15 avril	159 \$
	Jeudi 13h à 16h	22 janvier au 16 avril	159 \$



50 ans +

Entrainement combiné	Mardi 9h à 9h50	20 janvier au 14 avril	117 \$
	Endroit : CCC	Congé le mardi 3 mars	

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	20 janvier au 14 avril	117 \$
	Endroit : CCC	Congé le mardi 3 mars	

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	21 janvier au 8 avril	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.



<h1>Mise en forme intellectuelle</h1>	Mardi 13h à 16h	20 janvier au 5 mai	55 \$
	Endroit : CLPR	Congé le mardi 3 mars	

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.

<h1>Musclez vos méninges</h1>	Mercredi 10h30 à 11h30	6 semaines :	65 \$
	Endroit : CLUT	<ul style="list-style-type: none">• 21 janvier• 4 février• 18 février• 4 mars• 18 mars• 1 avril	

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.

Programme PIED



65 ans et +

Le programme PIED est gratuit et conçu pour les aînés autonomes de 65 ans et plus qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

Le programme d'une durée de 12 semaines, à raison de deux rencontres par semaine, est animé par un professionnel de la santé, formé et qualifié.

Il comprend des exercices physiques en groupe, des exercices à domicile et des capsules de prévention.

Lundi 14 h à 15 h 30	19 janvier au 15 avril	Gratuit
ET		
Mercredi 14h30 à 15h30	Congé le mercredi 4 mars	
Endroit : CCC	Congé le lundi 6 avril	

Gymnastique traditionnelle chinoise

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.

Lundi 13h15 à 14h30	2 février au 13 avril	118 \$
Endroit : CLPR	Congé le lundi 6 avril	

Yoga aîné

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.

Mardi 13h30 à 14h30	20 janvier au 7 avril	102 \$
Endroit : CLPR		

<div> <div>Viactive</div> <div>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.</div> </div>	Mercredi 9h30 à 10h30	21 janvier au 8 avril	Gratuit
	Endroit : CLPR		
	Lundi 9h30 à 10h30	19 janvier au 13 avril	Gratuit
	Endroit : CLUT	Congé le lundi 6 avril	

<div> <div>Soutien informatique</div> <div>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.</div> </div>	Mardi 13h30 à 16h30	En continue	10 \$ / séance de 30 minutes
	Endroit : CCC et CLPR en alternance		

<div> <div>Les vendredis Méli-Mélo</div> <div>Durant les vendredis Méli-Mélo vous aurez à un accès convivial pour jouer à des jeux de sociétés ou à votre jeu de cartes préféré.</div> <div>Vous pouvez apporter vos propres jeux, et quelques-uns seront également mis à votre disposition.</div> </div>	Vendredi 13h à 16h	16 janvier au 12 juin	Gratuit
	Endroit : CCC		

<div> <div>Shuffleboard des Chutes</div> <div>Venez découvrir le plaisir du shuffleboard! Une activité relaxante, stratégique et accessible à tous. Que vous soyez débutant ou joueur d’expérience, joignez-vous à nous pour un moment convivial où précision et bonne humeur sont au rendez-vous.</div> <div>Pour les inscriptions et/ou information, veuillez communiquer Michel Plamandon au 418-660-8296.</div> </div>	Mardi 13h à 16h	20 janvier au 14 avril	20\$
	Endroit : CCC	Congé le mardi 3 mars	
	Mercredi 13h à 16h	21 janvier au 15 avril	20 \$
	Endroit : CCC	Congé le mercredi 4 mars	

Loisirs adaptés

Veillez noter que les inscriptions se font seulement par demande.

Pour toutes informations, veuillez communiquer avec le centre donatrice administratif au 418-666-2371.71 ou au croy@lepivot.org.



La boîte aux trésors (DI-TSA)

18 ans +

Activités basées sur la coopération
et le respect afin de favoriser l’harmonie
et la responsabilisation.

Mercredi
17h30 à
20h30

14 janvier au
17 juin

199 \$

Endroit :
CLUT

Vendredi Royal (DI-TSA)

18 ans +

Animations spécialisées et bingo
imagé en pictogramme.

Vendredi
9h à 12

16 janvier au
19 juin

164 \$

Endroit :
CCC

CréActifs (DI-TSA)

18 ans +

Programmation d’activités variées dans
une ambiance amicale et de créativité.

Samedi
10h à 15h30

17 janvier
au 20 juin

307 \$

Endroit :
CLPR

Dimanche
10h à 15h30

11 janvier
au 14 juin

Endroit :
CLPR

Quilles

18 ans +

Tu as envie de t’amuser, de socialiser et de bouger, joins toi à notre ligue de quilles.

Dimanche
9h30 à 12h00

11 janvier au
14 juin

345 \$
(15 \$/
sem)

Endroit :
Salon
Jean-Guy
Drolet



Restez
branché
sur votre
Patro Le Pivot

Les moments
forts s'en
viennent !

CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE 5 À 12 ANS



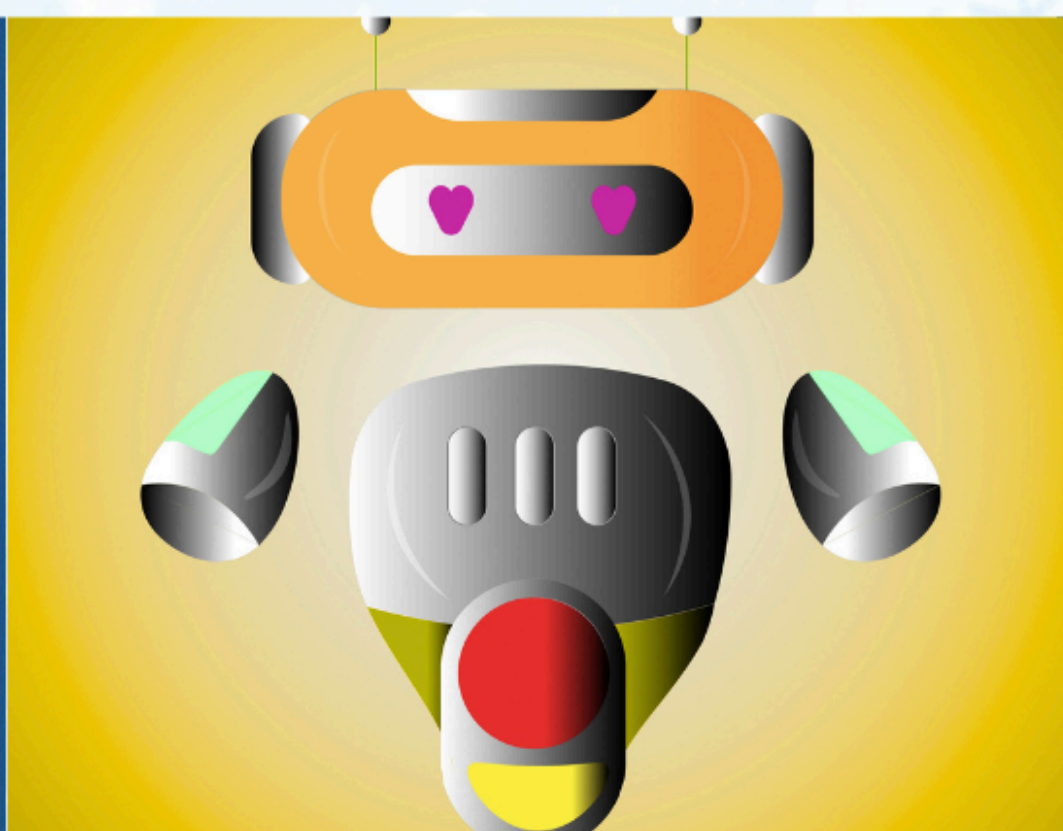
2 AU 6 MARS 2026

centre communautaire des Chutes
4551, boul. Ste-Anne

 **Patro
Le Pivot**



Restez à l'affût pour les informations à venir



FAMILLES DU 1ER MARS AU 7 MARS 2026 EN FOLIE

AU



**Patro
Le Pivot**



**Inscription à venir :
418 666-2371**



PICKLEBALL-O-TON

Prêt pour l'action ? Réservez votre date !

Détails à venir !



14 mars 2026

9 h 00 À 21 h 00



centre communautaire des Chutes

4551, boul. Ste-Anne



418-666-2371



Patro
Le Pivot

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



Patro
Le Pivot