

AUTOMNE 2026

Programmation du
21 septembre au
11 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

Heure de RÉCEPTION

À compter du 17 août 2026

 Lundi	8 h 30 à 16 h 30
 Mardi	8 h 30 à 16 h 30
 Mercredi	8 h 30 à 16 h 30
 Jeudi	8 h 30 à 16 h 30
 Vendredi	8 h 30 à 16 h 30
 Samedi	FERMÉ
 Dimanche	FERMÉ

centre communautaire
des Chutes

Comment s'inscrire

Dates

- À partir du 19 août dès 9 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	10
Gardiens avertis	10
Prêts à rester seuls	10
ToP fonctionnel	11
Mini-basketball	11
Initiation au cirque	12
Gymnastique sportive et rythmique	12
Mini-soccer	13

Famille	14
Répit famille	14
Halte-garderie	14

Adulte	15
Danse en ligne country	16
Danse en ligne	17
Modelage-argile	17

Peinture huile et acrylique	18
À la rencontre de soir par l'écriture	19
Méditation en pleine conscience	19
Atelier de couture et de tricot	20
Cardio-Fit	20
Cardio-Drum	21
Entraînement abdos-fesses	21
Steps chorégraphiques	22
Pilates	22
Qi-gong	23
Tai-chi : avancé	23
Tai-chi dynamique	23
Hatha yoga	24
Vini-yoga (postures et étirements)	24
Yoga sur chaise	24
Vini-yoga (classique)	25
Activités libres au gymnase	26
Pickleball libre	26
Badminton libre	27
Volleyball libre	27
Pickleball - APVQ	28 et 29

50 ans +	30
Entraînement combiné	30
Mieux bouger au quotidien	30
Chantons ensemble	30
Mise en forme intellectuelle	31
Musclez vos méninges 2.0	31
Soutien informatique	32
Qi-Gong 50+	32
Yoga-aînés	32
Viactive	33
Les vendredis Méli-Mélo	33
Shuffleboard des Chutes	33

Loisir adapté	34
La boîte aux trésors (DI-TSA)	35
Vendredi Royal (DI-TSA)	35
CréActifs (DI-TSA)	35
Quilles	36



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.

Samedi
8h30 à
16h30

21 novembre

77 \$

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

21 novembre

72 \$

Endroit :
CCC

ToP fonctionnel- enfant	Mardi 18h à 19h	22 septembre au 8 décembre	156 \$
	Endroit : CCC		



Un programme dynamique qui combine jeux, défis moteurs, entraînement fonctionnel et activités inspirées de différents sports.

Les jeunes développeront leur coordination, leur agilité, leur équilibre et leur endurance tout en relevant des défis adaptés à leur âge.

Un atelier stimulant où le plaisir de bouger et le dépassement de soi sont au rendez-vous!

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	2 octobre au 11 décembre	187.50\$
	Endroit : CCC	Congé le vendredi 30 octobre et le 13 novembre.	
9-12 ans	Vendredi 18h30 à 19h45	2 octobre au 11 décembre	187.50\$
	Endroit : CCC	Congé le vendredi 30 octobre et le 13 novembre.	

Initiation au cirque

3-5 ans



Les tout-petits découvriront l'univers du cirque à travers des jeux et des activités adaptées à leur âge. Jonglerie, parcours d'équilibre, hula-hoops, acrobaties de base et bien plus leur permettront de développer leur motricité, leur coordination et leur confiance en eux, le tout dans un environnement sécuritaire et amusant.

Samedi
8h30 à 9h25

19 septembre au
5 décembre

156 \$

Endroit :
CLUT

Gymnastique sportive et rythmique (FlipToP)

De la psychomotricité adaptée à tous les stades du développement pour découvrir de nouvelles habiletés. Des parcours originaux, stimulants, variés, valorisant leurs réalisations personnelles. Développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils, notamment au sol, à la poutre, au mini trampoline, etc.

Circuit gymnique avec le matériel à leur disposition. L'enfant apprendra à se développer dans ce sport.

6-8 ans

Samedi
9h30 à 10h25
Endroit :
CLUT

19 septembre au
5 décembre

156 \$

9-12 ans

Samedi
10h30 à 11h30
Endroit :
CLUT

19 septembre au
5 décembre

156 \$

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

4 octobre au
13 décembre

80.50 \$

Congé le
dimanche 15
novembre.

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

4 octobre au
13 décembre

80.50 \$

Congé le
dimanche 15
novembre.

Mini-soccer

7-9 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
11h à 11h50

Endroit :
CCC

4 octobre au
13 décembre

80.50 \$

Congé le
dimanche 15
novembre.



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
9h à 17h

19 septembre
au
19 décembre

18 \$/
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

Endroit :
CLUT

Demi-journée
Avant-midi
9h à 12h30

Demi-journée
Après-midi
12h30 à 16h

Endroit : CLUT

À l’année

28 \$/
jour

14 \$/
demi-
journée

14 \$/
demi-
journée

Adulte



Danse en ligne country : Débutant

16 ans +

Cet atelier s’adresse aux personnes de niveau débutant qui souhaitent apprendre les bases de la danse en ligne Country-Pop. Vous y découvrirez les pas fondamentaux, les principaux termes ainsi que des chorégraphies simples sur des succès country et pop. Aucun partenaire n’est nécessaire. Dans une ambiance conviviale et dynamique, développez votre coordination, votre sens du rythme et le plaisir de danser.

Jeudi
18h15 à 19h30

17 septembre au
17 décembre.

149.50 \$

Endroit :
CLUT

Congé le 15
octobre 2026



IMPORTANT: Il est à noter qu’il aura une évaluation de votre niveau le **jeudi 17 septembre de 18h30 à 19h45**. Durant cette séance, la spécialiste effectuera deux danses afin de voir votre niveau et ce qu’il convient le mieux pour vous.

Danse en ligne country Novice

16 ans +

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

Jeudi
19h45 à 21h

17 septembre au
17 décembre.

149.50\$

Endroit :
CLUT

Congé le 15
octobre 2026



IMPORTANT: Il est à noter qu’il aura une évaluation de votre niveau le **jeudi 17 septembre de 18h30 à 19h45**. Durant cette séance, la spécialiste effectuera deux danses afin de voir votre niveau et ce qu’il convient le mieux pour vous.

Danse en ligne: débutant

Vendredi
9h à 10h

25 septembre au
11 décembre

116.50\$

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 choré-graphies 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 : intermédiaire

Vendredi
10h15 à 11h15

25 septembre au
11 décembre

116.50\$

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.

Modelage-argile



Mardi
13h à 16h

22 septembre au
8 décembre

199 \$

Endroit :
CLUT

16 ans +

Découvrez le plaisir de créer en trois dimensions grâce au modelage de l'argile. Cet atelier vous permettra d'explorer les techniques de base et de réaliser des créations uniques, qu'il s'agisse de bas-reliefs, de sculptures ou de projets libres, dans une ambiance conviviale et créative.

Le matériel de base est inclus.

Peinture huile et acrylique

Mercredi
13 h à 16 h

Endroit :
CLUT

23 septembre au
9 décembre

196 \$

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

24 septembre au
10 décembre

196 \$



À la rencontre de soi par l'écriture

16 ans +

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 pour soi, dans un espace d'écoute et d'authenticité.

Lundi
13h30 à
14h30

Endroit :
CLPR

21 septembre au
7 décembre

113.50 \$

Lundi
18h30 à
19h30

Endroit :
CCC

21 septembre au
7 décembre

113.50 \$

Méditation en pleine conscience

16 ans +



Cet atelier propose un espace pour ralentir, cultiver le calme intérieur et développer une meilleure présence à soi grâce à la pleine conscience et à la méditation. Accessible à tous, il favorise le bien-être dans une approche humaine et bienveillante.

Chaque séance se déroule en trois étapes : une courte présentation d'une notion théorique, une méditation guidée, puis un moment de retour sous forme d'échange facultatif pour les personnes qui souhaitent partager leur expérience.

Mercredi
18h30 à 19h30

Endroit :
CLPR

23 septembre au
16 décembre

**Congé le 4
novembre.**

140 \$

Vendredi
10h à 11h

Endroit :
CCC

25 septembre au
11 décembre

140 \$

Atelier de couture et tricot

16 ans +

Les ateliers de couture et de tricot sont offerts gratuitement. 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.

Mercredi 13 h à 16 h 16 septembre au 16 décembre Gratuit
Endroit : CLPR

Cardio-Fit

16 ans +



Un entraînement dynamique qui combine exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire. À travers des enchaînements variés et accessibles, vous développerez votre endurance, votre force et votre mobilité dans une ambiance motivante.

Idéal pour améliorer la condition physique générale, peu importe votre niveau.

Samedi 9h30 à 10h30 19 septembre au 5 décembre 169 \$
Endroit : CLUT



Nouveauté : Pendant cet atelier, votre enfant peut participer à l’atelier de gymnastique offert en parallèle, une belle occasion pour toute la famille de bouger en même temps.

Cardio-Drum



Lundi
9h15 à 10h15

Endroit :
CCC

21 septembre au
14 décembre

Congé le lundi
12 octobre.

167 \$

Bougez au rythme de la musique avec cet atelier dynamique qui combine exercices cardiovasculaires et percussions sur ballons.

À l'aide de baguettes, vous enchaînez des mouvements simples et énergétiques pour améliorer votre endurance, votre coordination et votre tonus musculaire, le tout dans une ambiance motivante et amusante.

Dimanche
10h à 11h

Endroit :
CCC

27 septembre au
13 décembre



167 \$

Nouveauté : Pendant cet atelier, votre enfant peut participer à l'atelier de mini-soccer offert en parallèle, une belle occasion pour toute la famille de bouger en même temps.

Entraînement abdo-fesses

Mardi
19h à 20h

Endroit :
CCC

22 septembre au
8 décembre

170 \$

16 ans +

Conçu par une équipe de kinésilogues, 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.



Steps chorégraphique



Un atelier dynamique qui combine mouvements simples, enchaînements chorégraphiques et travail du rythme sur des musiques entraînantes.

Accessible à tous, il permet de développer la coordination, la mémoire et la condition physique dans une ambiance motivante et amusante. Une belle façon de bouger en groupe tout en s'amusant!

Jeudi
10h à 11h

Endroit :
CCC

24 septembre au
10 décembre

120 \$

Vendredi
18h30 à
19h30

Endroit :
CCC

25septembre au
18 décembre

120 \$

Congé le 4
décembre.



Nouveauté : Pendant cet atelier, votre enfant peut participer à l'atelier de mini-basketball offert en parallèle, une belle occasion pour toute la famille de bouger en même temps.

Pilates



16 ans +

Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la flexibilité et la coordination. Cet atelier vous propose des exercices ciblés pour tonifier le corps en douceur, tout en développant votre concentration et votre contrôle musculaire.

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

Lundi
10h30 à
11h30

Endroit :
CCC

21 septembre au
14 décembre

163 \$

Congé le 12
octobre.

Mercredi
18h30 à
19h30

Endroit :
CLPR

23 septembre au
16 décembre

163 \$

Congé le 4
novembre.

Dimanche
11h à 12h

Endroit :
CCC

27 septembre au
13 décembre

163 \$



Nouveauté : Pendant cet atelier, votre enfant peut participer à l'atelier de mini-soccer offert en parallèle, une belle occasion pour toute la famille de bouger en même temps.

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.	Lundi 18h30 à 19h30	21 septembre au 23 novembre	139.50 \$
	Endroit : CLPR		
	Mardi 10h30 à 11h30	22 septembre au 24 novembre	139.50 \$
	Endroit : CLUT		

Tai-chi : avancé 16 ans + Le Tai-Chi Chuan est un art martial chinois ancestral, pratiqué sous forme de mouve-ments lents, fluides et harmonieux. Cet atelier vous invite à développer votre équilibre, votre souplesse et votre concen-tration, tout en favorisant la relaxation et la circulation de l'énergie vitale (Qi).	Mardi 10h à 11h30	22 septembre au 8 décembre	148.50\$
	Endroit : CLPR		

Tai-chi : dynamique 16 ans + Le Tai-chi dynamique est une pratique inspirée des arts martiaux chinois qui combine mouvements fluides, coordination et enchaînements plus soutenus. À travers des exercices variés, il permet de travailler l'équilibre, la souplesse, la concentration et la condition physique globale.	Jeudi 15h à 16h	24 septembre au 10 décembre	157 \$
	Endroit : CCC		



Hatha yoga 16 ans + Cet atelier combine une première partie plus active (Hatha) et une seconde plus douce (Yin). Le Hatha Yoga favorise la force, l'équilibre et la concentration par l'union du mouvement et de la respiration, tandis que le Yin Yoga, plus lent et apaisant, aide à relâcher les tensions et à améliorer la flexibilité.	Lundi 18h30 à 19h45	21 septembre au 7 décembre	163 \$
	Endroit : CCC		

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	22 septembre au 8 décembre	158 \$
	Endroit : CLPR		
	Mardi 10h15 à 11h15	22 septembre au 8 décembre	158 \$
	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	23 septembre au 9 décembre	158 \$
	Endroit : CCC		

Vini Yoga : Débutant

16 ans +

Mercredi
18h30 à
19h45

23 septembre au
9 décembre

158 \$

Endroit :
CCC

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.

Vini Yoga : Intermédiaire -avancé

16 ans +

Jeudi
18h30 à
19h45

24 septembre au
10 décembre

158 \$

Endroit :
CCC

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 sport préféré dans une ambiance amicale.

Important
Maximum 4 personnes par terrain.

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

Veuillez prendre note que les plages horaires seront disponibles **8 jours avant**.

Mardi
13h à 16h

Mercredi
21h à 23h

Jeudi
20h à 23h

Vendredi
13h à 17h

Dimanche
13h à 17h

8 septembre
au
16 décembre

**16 \$ / h
/ terrain**

Badminton libre

16 ans +

Les gens pourront pratiquer leur sport préféré dans une ambiance amicale.

Important
Maximum 4 personnes par terrain
1 terrain

Veillez prendre note que les plages horaires seront disponibles **8 jours avant**.

Dimanche
12h à 17h

Endroit :
CCC

13 septembre au
13 décembre

**16 \$ / 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 !

Vendredi
20h30 à 22h30

Endroit :
CCC

11 septembre au 11 décembre

**27 \$ / 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.



Formation et jeu encadré

16 ans +

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir le Pickleball et apprendre les techniques de base afin de jouer des parties amicales en toute confiance.

Les quatre premières séances sont des semaines de formations animé par deux instructeurs de l'Association de Pickleball du Québec (APVQ), certifiés par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Les participants y apprendront les règles de base, les techniques de frappe, le contrôle de la balle ainsi que le positionnement sur le terrain.

Vendredi
11 h à 13 h

25 septembre
au
11 décembre

225 \$



Niveau : 1.5 à 1.9

16 ans +

Lundi
11 h à 13 h

14 septembre
au
7 décembre

91 \$

Jeudi
9 h à 11 h

24 septembre
au
10 décembre

109.50 \$

Niveau : 2.0 à 2.4

16 ans +

Lundi
9 h à 11 h

14 septembre
au
7 décembre

91 \$

Jeudi
11h à 13h

24 septembre
au
10 décembre

109.50 \$

Niveau : 2.5 à 2.9 16 ans +	Lundi 13 h à 15 h	14 septembre au 7 décembre	91 \$
	Vendredi 9 h à 11 h	25 septembre au 11 décembre	109.50 \$
	Samedi 8h30 à 10h30	19 septembre au 5 décembre	91 \$

Niveau : 3.0 à 3.4 16 ans +	Mercredi 9h à 11h	23 septembre au 9 décembre	109.50 \$
	Jeudi 13h à 15h	24 septembre au 10 décembre	109.50 \$
	Samedi 10h30 à 12h30	19 septembre au 5 décembre	91 \$



50 ans +

Entrainement combiné	Mardi 9h à 9h50 Endroit : CCC	22 septembre au 8 décembre	121 \$
----------------------	--	----------------------------------	--------

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.

Mieux bouger au quotidien	Mardi 10h à 10h50 Endroit : CCC	22 septembre au 8 décembre	121 \$
---------------------------	--	----------------------------------	--------

Entraînement léger et fonctionnel pour aider à améliorer l'engagement musculaire ainsi que la mobilité dans vos tâches quotidiennes. Atelier spécialisé pour les 50 ans et plus vivant avec l'arthrite et/ou l'arthrose.

Chantons ensemble	Mercredi 13h30 à 15h Endroit : CLPR	23 septembre au 9 décembre	37.50 \$
-------------------	--	----------------------------------	----------

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 13h à 16h	15 septembre au 15 décembre	57 \$
	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 2.0	Mercredi 10h30 à 11h30	23 septembre au 2 décembre	67 \$
	Endroit : CLUT	*Aux 2 semaines	

S’adresse aux adultes qui désirent maintenir ou développer leurs facultés cognitives le plus longtemps possible. Cette activité contribue à maintenir ou développer les capacités d’attention, de concentration, de mémoire, de logique et de communication.

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 16h30

En continue

10 \$ /
séance
de 30
minutes

Endroit :
CCC et CLPR
en alternance

Qi-Gong 50+

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

21 septembre
au
23 novembre

122 \$

Endroit :
CLPR



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

22 septembre
au
8 décembre

105.50 \$

Endroit :
CLPR

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.

Lundi
9h30 à 10h30

21 septembre
au
7 décembre

10 \$

Endroit :
CLUT

Mercredi
9h30 à 10h30

23 septembre
au
16 décembre

10 \$

Endroit :
CLPR

Congé le 4 novembre.



Jeudi
9h30 à 10h30

24 septembre
au
10 décembre

10 \$

Les vendredis
Méli-Mélo

Durant les vendredis Méli-Mélo vous aurez à un accès convival pour jouer à des jeux de sociétés ou à votre jeu de cartes préféré.

Vous pouvez apporter vos propres jeux, et quelques-uns seront également mis à votre disposition.

Vendredi
13h à 16h

11 septembre
au
18 décembre

Gratuit

Endroit :
CCC

Shuffleboard
des Chutes

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 convival où précision et bonne humeur sont au rendez-vous.

Pour les inscriptions et/ou information, veuillez communiquer Michel Plamandon au 418-660-8296.

Mardi
13h à 16h

22 septembre
au
8 décembre

25 \$

Endroit :
CCC

Mercredi
13h à 16h

23 septembre
au
9 décembre

25 \$

Endroit :
CCC

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.



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	16 septembre au 16 décembre	130 \$
Endroit : CLUT		

Vendredi Royal (DI-TSA)

18 ans +

Animations spécialisées et bingo imagé en pictogramme.

Vendredi 13h à 16h	18 septembre au 18 décembre	105 \$
Endroit : CLPR		

CréActifs (DI-TSA)

18 ans +

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

Samedi 10h à 15h30	19 septembre au 19 décembre	200 \$
Endroit : CLPR		

Dimanche 10h à 15h30	20 septembre au 20 décembre	200 \$
Endroit : CLPR		



Quilles : Salon Jean-Guy Drolet

18 ans +

Dimanche
9h15 à 11h15

20 septembre
au
20 décembre

220\$
(15 \$/
sem)

Endroit :
Salon
Jean-Guy
Drolet

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



Restez
branché
sur votre
Patro Le Pivot

Les moments
forts s'en
viennent !

FÊTE de la RENTRÉE



QUAND :

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2024

10 h à 14 h



ENDROIT :

Parc Royal

(3365, chemin Royal)

à l'intérieur en cas de pluie



QUOI :

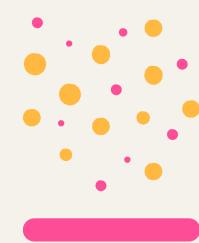
**trottoir des organismes,
épluchettes de blé d'inde,
maquillage et plus encore !**



Loisir culturel



Programme des activités des journées de la culture



Gratuit!

26 et 27 septembre
de 10 h à 16 h

Où : Terrain gazonné, 25 avenue
du couvent, G1E 6R9

Description : Découverte artistique et
de création avec le Musée ambulant

Visitez le site internet officiel
www.journeesdelaculture.qc.ca

Une
initiative du



Patro
Le Pivotal



SA Société
HB d'art et d'histoire
de Beauport



Exposition – salle milieu de vie

Vous aimeriez présenter une oeuvre
citoyenne ? Contactez-nous 418 666-2371
poste #109





Patro
Le Pivot

SEMEZ L'ENTRAIDE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ



- 5 \$ offrent un repas
- 10 \$ permettent une activité adaptée
- 20 \$ garnissent la table d'une famille

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



**Patro
Le Pivot**