# HIVER 2027

## Programmation du 18 JANVIER AU 9 AVRIL 2027

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 ainés, 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 cœur

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

# Heures de RÉCEPTION

| | |
|---|---|
| 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 12 h 30 / 13 h 30 à 16 h 30 |
| Samedi | FERMÉ |
| Dimanche | FERMÉ |

centre communautaire
des Chutes

# Comment s’inscrire

## Dates

- Préinscription du 30 novembre 6 décembre.
- À partir du 9 décembre dès 9 H

## 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 plate-forme 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 et il sera pris en compte à partir de la date d’envoi du formulaire.

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

# Infos pratiques

Pour connaitre 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)**

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

Téléphone : 418 666-2371
Courriel : info@lepivot.org



**Centre de loisirs Ulric-Turcotte (CLUT)**

35, rue Vachon
Québec (Québec) G1C 2V3

Téléphone : 418 666-2194



**Centre de loisirs Le pavillon Royal (CLPR)**

3365, chemin Royal
Québec (Québec) G1E 1W1

Téléphone: 418 666-2173

# Sommaire

## Sports et loisirs


**Jeunesse** **10**

Gardiens avertis 10
Prêts à rester seuls 10
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-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

Vendredi 8h30 à 16h30

19 février

**77 $**

Endroit : CLUT

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.

## Prêts à rester seul FPS

Vendredi 9h à 15h

19 février

**72 $**

Endroit : CLUT

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.



# 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).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8-12 ans | Vendredi 18h30 à 19h45 | 5 février au 16 avril | **187.50$** |
| | Endroit : CCC | **Congé le vendredi 5 et 26 mars 2027.** | |

# Initiation au cirque




3-5 ans

Samedi
8h30 à 9h25

16 janvier au
17 avril

**161 $**

Endroit :
CLUT

**Congé le 3 et 10 avril.**

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.

# 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

16 janvier au
17 avril

**161 $**

Endroit :
CLUT

**Congé le 3 et 10 avril.**

6-8 ans

Samedi
10h30 à 11h30

16 janvier au
17 avril

**161 $**

Endroit :
CLUT

**Congé le 3 et 10 avril.**

# 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

24 janvier au
4 avril

**Congé le dimanche 28 mars.**

**83 $**

# 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

24 janvier au
4 avril

**Congé le dimanche 28 mars.**

**83 $**

# 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

24 janvier au
4 avril.

**Congé le dimanche 28 mars.**

**83 $**



# 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 16h

16 janvier au
19 juin

**18 .50$ / jour**

Endroit :
CLPR

## Halte-garderie : Les bouts d'chou

2-5 ans

Notre halte-garderie a pour objectif de répondre aux besoins des parents tout en permettant aux enfants de socialiser dans un milieu de vie communautaire supervisé par des éducatrices à la petite enfance. Notre équipe anime diverses activités éducatives mettant de l'avant l'apprentissage par le jeu.

Lundi au
vendredi
9h à 16h

À l'année

**28 $/ jour**

Endroit :
CLUT

Demi-journée
Avant-midi
9h à 12h30

**14 $/ demi-journée**

Demi-journée
Après-midi
12h30 à 16h

**14 $/ demi-journée**

Endroit : CLUT

# Adulte



# Danse en ligne country : Débutant

Jeudi
18h15 à 19h30

21 janvier au
15 avril.

**154 $**

Endroit :
CLUT

**Congé le 25 mars 2027.**

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.



IMPORTANT: Il est à noter qu'il aura une évaluation de votre niveau le **jeudi 14 janvier 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

Jeudi
19h45 à 21h

21 janvier au
15 avril.

**154 $**

Endroit :
CLUT

**Congé le 25 mars 2027.**

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



IMPORTANT: Il est à noter qu'il aura une évaluation de votre niveau le **jeudi 14 janvier 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

22 janvier au 9 avril 2027.

**120 $**

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 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

22 janvier au 9 avril 2027.

**120 $**

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 chorégra-phies 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

19 janvier au 6 avril.

**205 $**

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<br>13 h à 16 h<br><br>Endroit :<br>CLUT | 20 janvier au<br>7 avril. | **202 $** |

16 ans +

Cet atelier libre s'adresse aux passionnés de peinture, débutants comme expéri-
mentés, 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<br>13 h à 16 h<br><br>Endroit :<br>CLUT | 21 janvier au<br>8 avril. | **202 $** |



# À la rencontre de soi par l'écriture

16 ans +

Lundi
13h30 à 14h30

Endroit : CLPR

18 janvier au 5 avril.

**117 $**

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
18h30 à 19h30

Endroit : CCC

18 janvier au 5 avril.

**117 $**

# 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.

Vendredi
10h à 11h

Endroit : CCC

22 janvier au 16 avril.

**Congé le vendredi 26 mars.**

**144.50 $**

# Atelier de couture et tricot

16 ans +

| | | |
|---|---|---|
| Mercredi<br>13 h à 16 h | 21 janvier au<br>13 mai. | Gratuit |

Endroit :
CLPR

Tout au long de la période, différents ateliers créatifs vous seront proposés, avec une variété de projets pour découvrir de nouvelles techniques, développer votre créativité et réaliser de belles créations de vos propres mains.



Au programme : couture, projets textiles originaux, récupération de matériaux et même des créations combinant la couture et le crochet! Chaque atelier sera une occasion d'explorer, d'apprendre de laisser libre cours à votre imagination, peu importe votre niveau d'expérience.

Le tout se déroulera dans une ambiance conviviale et chaleureuse, propice aux échanges, aux rencontres et au plaisir de créer ensemble.

Le matériel est fourni, tout comme le café et les collations!

Aucune expérience n'est nécessaire : tout le monde est bienvenu!



# Cardio-Drum




Lundi
9h à 10h

Endroit :
CCC

18 janvier au
12 avril.

**Congé le lundi 28 mars.**

**168 $**

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

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

# Entraînement abdo-fesses

Mardi
18h30 à
19h30

Endroit :
CCC

19 janvier au
6 avril.

**175.50 $**

16 ans +

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.



# Steps chorégraphique




Vendredi 18h30 à 19h30

Endroit : CCC

22 janvier au 16 avril.

**Congé le 5 mars.**

**124 $**

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!




**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 10h05 à 11h05

Lundi 11h10 à 12h10

Endroit : CCC

18 janvier au 12 avril.

**Congé le 29 mars.**

**168 $**

Mercredi 18h30 à 19h30

Endroit : CLPR

20 janvier au 7 avril.

**130 $**

Dimanche 11h à 12h

Endroit : CCC

17 janvier au 11 avril.

**Congé le 28 mars.**

**130 $**




**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.

Mardi
10h30 à 11h30

Endroit :
CLUT

19 janvier au 13 avril.

**Congé le2,9 et 16 février.**

**144 $**

# 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

Endroit :
CLPR

19 janvier au 27 avril.

**190 $**



# 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

Endroit :
CCC

18 janvier au 5 avril.

**167 $**

# 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

19 janvier au 6 avril

**163 $**

Mardi
10h15 à 11h15

Endroit :
CLPR

19 janvier au 6 avril

**163 $**

# Yoga sur chaise

16 ans +

Yoga classique dont la chaise est utilisée comme support permettant une pratique sécurisée et adaptée. Il intègre des postures assisses 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

20 janvier au 14 avril.

**Congé le 27 janvier.**

**163 $**

# Vini Yoga : Débutant

Mercredi 18h30 à 19h45

20 janvier au 7 avril.

**163 $**

Endroit : CCC

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.

# Vini Yoga : Intermédiaire -avancé

Jeudi 18h30 à 19h45

21 janvier au 8 avril.

**163 $**

Endroit : CCC

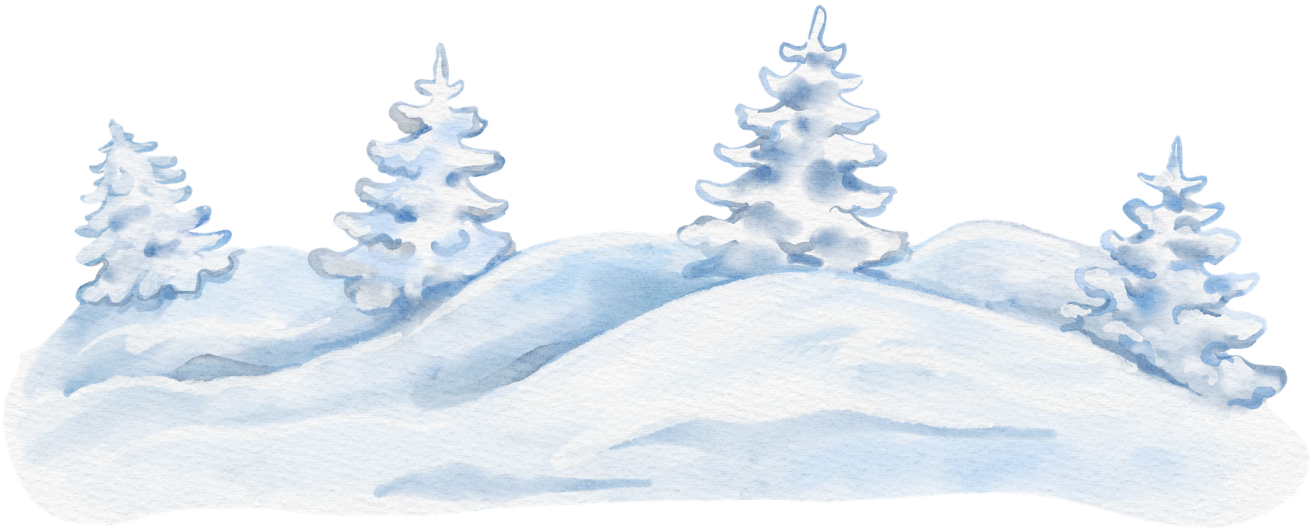
16 ans +

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 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<br>13h à 16h | 5 janvier au<br>23 avril. | **17 $ / h<br>/ terrain** |
| Mercredi<br>21h à 23h | | |
| Jeudi<br>20h à 23h | | |
| Vendredi<br>13h à 17h | | |
| Dimanche<br>13h à 17h | | |

# Badminton libre

Dimanche
12h à 17h

10 janvier au
18 avril

**17 $ / h**
**/ terrain**

Endroit :
CCC

16 ans +

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

Important
Maximum 4 personnes par terrain
1 terrain

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

# Volleyball libre

Vendredi
20h30 à
22h30

8 janvier au
23 avril.

**29 $ / h**
**/ terrain**

Endroit :
CCC

Dimanche
18h à 21h

Endroit :
CCC

16 ans +

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

Important
Maximum de 14 personnes par terrain
1 ou 2 terrain

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



# 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<br>11 h à 13 h | 15 janvier au<br>16 avril.<br>**Congé le 5 et 26 mars.** | **232 $** |

## Niveau : 1.5 à 1.9

16 ans +

| | | |
|---|---|---|
| Lundi<br>11 h à 13 h | 11 janvier au<br>12 avril<br>**Congé le 1er et 29 mars.** | **113 $** |
| Jeudi<br>9 h à 11 h | 21 janvier au<br>15 avril.<br>**Congé le 4 mars.** | **113 $** |

## Niveau : 2.0 à 2.4

16 ans +

| | | |
|---|---|---|
| Lundi<br>9 h à 11 h | 11 janvier au<br>12 avril<br>**Congé le 1er et 29 mars.** | **113 $** |
| Jeudi<br>11h à 13h | 21 janvier au 15 avrill.<br>**Congé le 4 mars.** | **113 $** |

# Niveau : 2.5 à 2.9

16 ans +

| | | |
|---|---|---|
| Lundi<br>13 h à 15 h | 11 janvier au<br>12 avril.<br>**Congé le 1er et 29 mars.** | **113 $** |
| Vendredi<br>9 h à 11 h | 15 janvier au<br>16 avril.<br>**Congé le 5 et 26 mars.** | **113 $** |
| Samedi<br>8h30 à 10h30 | 23 janvier au<br>10 avril.<br>**Congé le 20 mars.** | **103.50$** |

# Niveau : 3.0 à 3.4

16 ans +

| | | |
|---|---|---|
| Mercredi<br>9h à 11h | 20 janvier au<br>14 avril.<br>**Congé le 3 mars.** | **109.50 $** |
| Jeudi<br>13h à 15h | 21 janvier au<br>15 avril.<br>**Congé le 4 mars.** | **109.50 $** |
| Samedi<br>10h30 à 12h30 | 23 janvier au<br>10 avril.<br>**Congé le 20 mars.** | **103.50 $** |



# 50 ans +

## Entrainement combiné

Mardi
9h à 9h50

Endroit :
CCC

19 janvier au
13 avril.

**Congé le 2 mars.**

**125 $**

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

19 janvier au
13 avril.

**Congé le 2 mars.**

**125 $**

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

20 janvier au
7 avril.

**39 $**

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

Endroit :
CLPR

12 janvier au
18 mai.

**59 $**

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

Lundi
10h à 11h30

Endroit :
CCC

18 janvier au
1er mars.

**69.50 $**

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.

Mercredi
10h à 11h30

Endroit :
CLUT

20 janvier au
3 mars.

**69.50 $**

# Soutien informatique

Mardi
13h30 à 16h30

Endroit :
CCC et CLPR
en alternance

En continue

**10 $ / séance de 30 minutes**

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.

# Qi-Gong 50+

Lundi
13h15 à 14h30

Endroit :
CLPR

18 janvier au 12 avril.

**Congé le 2,9 et 16 février.**

**126 $**

Donner de la souplesse à vos articulations avec des mouvements lents dans le respect de votre corps en alliance avec le souffle. Exercices favorisants 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

Endroit :
CLPR

19 janvier au 6 avril.

**109 $**

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.

| | | |
|---|---|---|
| Lundi<br>9h30 à 10h30<br><br>Endroit :<br>CLUT | 18 janvier au<br>5 avril. | **10 $** |
| Mercredi<br>9h30 à 10h30<br><br>Endroit :<br>CLPR | 20 janvier au<br>7 avril. | **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<br>13h à 16h<br><br>Endroit :<br>CCC | 11 septembre<br>au<br>18 décembre | **Gratuit** |

# Shuffleboard des Chutes

Venez découvrir le plaisir du shuffleboard! Une activité relaxante, stratégique et accessible à tous. Que vous soyez débutant ou joeur 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<br>13h à 16h<br><br>Endroit :<br>CCC | 19 janvier au<br>13 avril.<br><br>**Congé le 2 mars.** | **25 $** |
| Mercredi<br>13h à 16h<br><br>Endroit :<br>CCC | 20 janvier au<br>14 avril.<br><br>**Congé le 3 mars.** | **25 $** |

# Loisirs adaptés

Veuillez noter que les inscriptions se font seulement par demande.

Pour toutes informations, veuillez communiquer avec le centre administratif au 418-666-2371.



## Café-rencontre 18-35(DI-TSA)

Mercredi
17h30 à
20h30

13 janvier au
16 juin

**222 $**

Endroit :
CLUT

18 ans +

Des activités axées sur la socialisation, la coopération et le respect, visant à favoriser les interactions positives, l'harmonie au sein du groupe et le développement du sens des responsabilités.
Cette activité s'adresse aux personnes âgées de 18 à 35 ans vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA).

## Vendredi Royal (DI-TSA)

Vendredi
13h à 16h

15 janvier au
18 juin

**179 $**

Endroit :
CLPR

18 ans +

Animations spécialisées et bingo imagé en pictogramme.

## CréActifs (DI-TSA)

Samedi
10h à 15h30

16 janvier au
19 juin.

**342 $**

Endroit :
CLPR

18 ans +

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

Dimanche
10h à 15h30

17 janvier au
20 juin.

**342 $**

Endroit :
CLPR



# Quilles : Salon Jean-Guy Drolet

18 ans +

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

Dimanche
9h15 à 11h15

17 janvier au
20 juin.

**376 $**

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







**1er mars au 5 mars 2027**



Patro Le Pivot

centre communautaire des Chutes
4551, boul. Ste-Anne

**Restez à l'affût pour les informations à venir**








# FAMILLES EN FOLIE

## DU 28 FÉVRIER AU 5 MARS 2027







Patro Le Pivot

Inscription à venir :
418 666-2371

# Restez à l'affût !

Période d'impôt

## Du 22 février au 22 avril




Les prises de rendez-vous approchent !

Surveillez nos communications pour connaître les détails.



# PICKLEBALL-O-TON

Prêt pour l'action ? Réservez votre date !

17 avril 2027

9 h 00 À 18 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