



Pour voir nos
**CAMPS
DE JOUR**
visitez notre
site Web!

DES LOISIRS POUR LE PLAISIR DE BIEN VIEILLIR

N Nouveauté

SECTION ACTIVITÉS DE JOUR

Des cours et des activités pour les retraités sont offerts au Centre cet été !

PICKLEBALL MULTI-NIVEAUX		
Mardi du 28 mai au 18 juin (4 semaines)	15 h à 17 h	20 \$
Jeudi du 30 mai au 20 juin (4 semaines)	15 h à 17 h	
COIN 55+ (JEUX LIBRES) N		
Un mardi sur 2 les 4-18 juin, 2-16-30 juillet et 13 août	13 h à 16 h	GRATUIT
JEUDI CUISINE SANTÉ N		
Un jeudi sur 2 les 13-27 juin, 11-25 juillet et 8 août	13 h à 16 h	5 \$/cours

MERCREDI ACTIVITÉS SPÉCIALES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE, PLACES LIMITÉES N		
Pickelball 3h - Mercredi 5 juin	13 h à 16 h	7 \$
Yoga - Mercredi 12 juin	13 h 30 à 15 h	5 \$
Danse thérapeutique - Mercredi 19 juin	14 h à 15 h 30	5 \$
Pilates - Mercredi 26 juin	14 h à 15 h 30	5 \$
Conférence Chien et Maître - Mercredi 3 juillet	13 h 30 à 14 h 30	10 \$
Conditionnement physique - Mercredi 10 juillet	13 h 30 à 15 h	5 \$
Étirements et bien-être - Mercredi 17 juillet	14 h à 15 h	5 \$
Atelier d'art - Mercredi 24 juillet	13 h à 15 h 30	5 \$
Visite d'épicerie - Mercredi 30 juillet	14 h à 15 h	5 \$
Quilles 3h - Mercredi 7 août	13 h à 16 h	5 \$
Cardio méli-mélo - Mercredi 14 août	14 h à 15 h 30	5 \$

WEEK-END SORTIES URBAINES - **N**

ACTIVITÉS DE GROUPE ORGANISÉES AVEC UN INTERVENANT-GUIDE		
Marche digestive au Mont-Bellevue - Samedi 22 juin	18 h à 19 h	2 \$
Visite guidée des murales – Muralis - Samedi 6 juillet	13 h 30 à 14 h 30	5 \$
Visite du Musée de la nature et des sciences - Dimanche 14 juillet	10 h à 14 h	12 \$
Marche au Marais Réal-D. Carboneau - Samedi 20 juillet	9 h à 10 h 30	2 \$
Visite du musée des beaux-arts de Sherbrooke - Dimanche 28 juillet	10 h à 14 h	12 \$

ADULTES

N Nouveauté

Des cours pour adultes sont offerts au Centre entre le 27 mai et le 16 juillet 2019.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Des vestiaires complets et des casiers sont disponibles dans le couloir du gymnase. Apportez un cadenas.

BADMINTON / PICKLEBALL		
Mardi du 28 mai au 16 juillet (8 semaines)	20 h à 21 h	80 \$/terrain/session
Mardi du 28 mai au 16 juillet (8 semaines)	21 h à 22 h	

Formez votre équipe de 2 ou 4 personnes et réservez votre terrain pour la session.

ENTRAÎNEMENT COURSE À OBSTACLES N		
Mardi intérieur du 28 mai au 16 juillet (7 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	60 \$
Jeudi extérieur (Mont Bellevue) du 30 mai au 18 juillet (7 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	

Pas de cours le mardi 18 juin et le jeudi 20 juin

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT N <i>Nancy Letendre, certifiée FIDA</i>		
Mardi du 28 mai au 16 juillet (8 semaines)	18 h à 19 h	65 \$

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE <i>Nancy Letendre, certifiée FIDA</i>		
Mardi du 28 mai au 16 juillet (8 semaines)	19 h 10 à 20 h 10	65 \$

TABATA & CROSS TRAINING N		
Mardi du 28 mai au 16 juillet (7 semaines)	17 h 15 à 18 h 15	60 \$

Pas de cours le mardi 18 juin

YOGA DÉBUTANT <i>Kasia, kinésiologue et enseignante certifiée</i>		
Jeudi du 23 mai au 20 juin (5 semaines)	9 h à 10 h 15	50 \$

DANSE

DANSE NIA & GROOVE! <i>Céline Jacques, instrutrice certifiée</i>		
Mardi du 28 mai au 18 juin (4 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	35 \$
Vendredi du 31 mai au 21 juin (4 semaines)	10 h à 11 h	

ARTS

Le matériel artistique doit être fourni par les participants. Le coût des documents et du matériel prêté (5\$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

ESQUISSES À L'EXTÉRIEUR N <i>Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée</i>		
Mardi du 4 juin au 16 juillet (7 semaines)	18 h à 20 h 30	75 \$

ALIMENTATION

Ces activités ne sont pas remboursables.

ASPERGES ET QUE ÇA SAUTE! <i>Stéphanie Gilbert</i>		
Mardi 28 mai	18 h 30 à 21 h 30	50 \$

CUISINE VÉGÉTARIENNE <i>Stéphanie Gilbert</i>		
Mardis du 4 au 18 juin (3 mardis)	18 h 30 à 21 h 30	110 \$

ATELIER SUR LES SMOOTHIES N <i>Stéphanie Gilbert</i>		
Mardi 25 juin	18 h 30 à 21 h 30	50 \$

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces activités ne sont pas remboursables.

COURS D'AUTO-DÉFENSE AU FÉMININ – Spécial fête des mères* <i>Jonathan Martin-Lanthier, professeur de taekwondo et d'hapkido</i>		
Samedi 11 mai 2019	9 h à 12 h	20 \$

Rabais mère-fille = rabais de 5 \$*

ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – INTERMÉDIAIRE OU PLUS <i>Elvira Marquez</i>		
Mardi 28 mai au 25 juin (5 semaines)	18 h à 20 h	60 \$

Une base en espagnol oral et écrit est requise.

ANGLAIS POUR VOYAGER – DÉBUTANT & INTERMÉDIAIRE <i>William Jetté, traducteur professionnel</i>		
Mardi 4 juin au 2 juillet (5 semaines)	19 h à 21 h	55 \$

Une base en anglais oral et écrit est requise.

L'ART DE VOYAGER À VÉLO - QUÉBEC N <i>Francis Rousseau, cycliste et voyageur aguerré</i>		
Mardi du 4 au 18 juin (3 semaines)	19 h à 21 h	50 \$

Programmation détaillée au www.loisirsherbrooke.com