

Programmation Hiver 2025

La programmation
début le 13 janvier



**INSCRIPTIONS
EN LIGNE**

WWW.CENTREPIERRELEMAIRE.ORG

À partir du 9 décembre

Contactez-nous au 819-474-2309
Poste 23 : pour les renseignements
Poste 21 : pour l'administration

**OBTENEZ UN
RABAIS DE 10%**
*en vous inscrivant à plus d'un
cours sur la même facture
(exception des forfaits)*

Une place pour vous!

CCPL
Centre
communautaire
Pierre-Lemaire

819 474-2309

www.centrepierrelemaire.org

325, boul. Saint-Joseph Ouest,
Drummondville, QC J2E 1M3

DRUMMONDville
Capitale du développement

 Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Québec 

Les ateliers du CCPL

ACCORD METS ET VINS (18 ANS +)

Marie-Michelle Grenier sommelière / 75\$
Jeudi 13 mars de 17h30 à 20h00

Démystifiez les accords mets et vins selon les 4 saveurs primaires : salé, sucré, épicé et acide. Venez partager votre bonne humeur avec la merveilleuse Marie-Michelle!
Vins et bouchées incluses.

DÉGUSTATION BIÈRE VÉGAS (18 ANS +)

Bianca Thériault sommelière / 70\$
Jeudi 3 avril de 17h30 à 20h00

Partez à la découverte des bières et apprenez-en plus sur ce monde fascinant tout en vous divertissant. Connaisseurs ou débutants, vous avez tous la même chance de vivre une belle expérience et de gagner! Bières et saucisses incluses.

CUISINONS EN ANGLAIS

Thais Schmidt / 50\$ par atelier

Maîtrisez l'anglais dans le monde de la cuisine!

ENFANT 9 à 13 ans : de 9h30 à 11h30

4 mars : atelier biscuits et 6 mars : atelier cupcakes.

ADULTE 16 ans + : de 13h30 à 15h30

4 mars : atelier pâtes et 6 mars : atelier saumon.

ATELIER SUR L'ARBRE DE VIE (18 ANS +)

Madeleine Smith / 99\$ pour 4 séances de 13h00 à 16h00

Mercredi le 22-29 janvier, 5-12 février

Aimeriez-vous rencontrer un ange, un être de lumière ou un maître ascensionné? Retrouvez vos dons, vos forces et venez reconnaître votre âme, celle qui sait et qui éclaire votre vraie personne. Un atelier tout en douceur.

PARTICIPE PRÉSENT

Lisa Martin / Gratuit pour 10 semaines

Mardi de 12h30 à 14h30

Programme d'intégration pour aînés. Répond aux besoins des personnes et à leur volonté de s'impliquer socialement. Plusieurs études montrent les effets positifs de la participation sociale sur la santé et le bien-être des aînés.

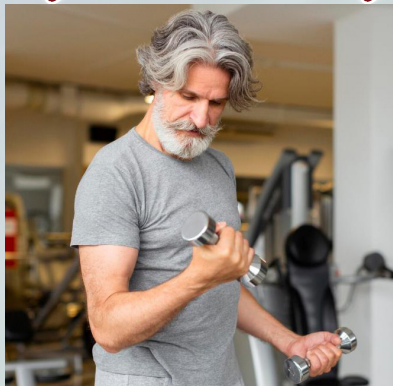
REEL

Lisa Martin / Gratuit pour 8 semaines

Jeudi de 13h30 à 15h30

Le programme RÉEL a été conçu pour permettre aux nouveaux retraités de s'épanouir à travers des pratiques de loisir satisfaisantes et planifier leurs temps libres.

Programmation Sagesse



VIACTIVE, ACTIVITÉS POUR AÎNÉS

Avec Marie Daigneault / **Mardi ou Jeudi de 10h00 à 11h00**

Avec Andréanne Daigneault / **Lundi ou Mercredi de 11h15 à 12h15**

****NOUVEAU** Viactive débutant en douceur Mercredi de 10h00 à 11h00**

22\$/cours pour 12 semaines (ex. 3x/semaine pour 12 semaines = 66\$)

Pour vieillir en santé et demeurer autonome, il n'existe qu'un seul moyen efficace : bouger!

Accessible à TOUS, que vous soyez à mobilité réduite ou non, les exercices sont exécutés seulement en position assise ou debout. Bien-être et plaisir garanti!



ACTIVITÉS GRATUITES * INSCRIPTION REQUISE *

Jeux-jassettes - mardi de 13h00 à 16h00

(jeux de société, casse-têtes, cartes) Cafés et biscuits vous seront offerts.

Bibliothèque libre-service - mardi de 13h00 à 16h00

Club de marche autonome - lundi, mercredi et vendredi à 9h00 Porte F

Baseball-poche - vendredi de 13h00 à 16h00

En vedette

INITIATION AU TANGO ARGENTIN

Vendredi le 7 février de 19h00 à 21h00 *Offert à la programmation printemps 2025*
Nathalie Pelchat et Bernard Caron / 5\$ (Une consommation incluse.)

Nathalie et Bernard vous invitent à expérimenter le tango argentin, la « plus belle danse à deux au monde »! Nous vous proposons une soirée tout en douceur et élégance ou vous pourrez faire vos premiers pas et voir ces danseurs à l'œuvre. Le tango argentin représente, dans toutes ses dimensions, une métaphore des relations entre les êtres humains et offre une opportunité de découverte de soi à travers la connexion et le mouvement. Ouvert aux couples ou personnes seules de 18 à 118 ans.



Programmation régulière

***** Cours de Marie : Forfait spécial pour la session 3 cours par semaine pour 12 semaines / 185\$ *****

BODY DESIGN

Lundi ou vendredi de 9h00 à 10h00

Marie Daigneault / 85\$ pour 12 semaines

Embellissez votre routine hebdomadaire avec ce cours accessible à tous qui tonifie le corps en entier par la pratique d'exercices avec poids libres et cardiovasculaires par intervalles.



SOUPLESSE

Lundi ou vendredi de 10h05 à 11h00

Marie Daigneault / 85\$ pour 12 semaines

Un cours tout en douceur où la musique et la détente transforment vos exercices en pur plaisir pour améliorer votre flexibilité. Venez prendre soin de vous!



FESSES D'ACIER

Mercredi de 9h00 à 10h00

Marie Daigneault / 85\$ pour 12 semaines

Ce cours vise à tonifier les muscles du fessier, des cuisses et des abdominaux. L'échauffement est réalisé sur un step, pour ensuite alterner entre des exercices cardios et de musculation. Ce sont les fesses qui payent!



YOGA ATHLÉTIQUE

Mercredi de 10h05 à 11h00

Marie Daigneault / 85\$ pour 12 semaines

Ce cours de yoga de type athlétique se concentre sur les postures et la respiration, améliorant ainsi votre endurance et votre flexibilité. Il se termine tout en douceur avec une méditation assistée. Vous serez détendu comme jamais!



INITIATION AU PICKLEBALL

Mardi de 8h30 à 10h00

René Parenteau / 50\$ pour 6 semaines
du 13 janvier au 17 février ou du 4 mars au 8 avril

Venez vous mettre en forme en apprenant toutes les règles et les bienfaits du sport le plus tendance du moment. Découvrez le Pickleball!



DANSE EN LIGNE

<i>DÉBUTANT 2</i>	<i>INTERMÉDIAIRE</i>	<i>DANSE STANDARD</i>
Jeudi 10h00 à 11h00	Jeudi 11h30 à 12h30	Jeudi 13h00 à 14h00
Lise Boucher / 85\$ pour 12 semaines		

Tous les rythmes et styles sont réunis pour satisfaire tous les goûts, passant du country tels que électric slide, charleston, disco-continentale, au latino merengue, au social cha-cha-cha, rumba, tango, triple swing, sirtaki, etc.





POWER ZUMBA

Lundi de 18h00 à 19h00

Stéphanie Moulin / 85\$ pour 12 semaines

POWER ZUMBA MIDI EXPRESS

Mardi de 12h15 à 12h45 ou jeudi de 12h15 à 12h45

78\$ pour 12 semaines 1x par semaine / 135\$ pour 2x par semaine

Évacuez le stress et venez vous défouler sous les rythmes de la musique latine. La Zumba travaille le cardio, la coordination et l'endurance. Vous pouvez même en profiter sur l'heure du midi en formule express. Aucune excuse! Faites partie du party en vous entraînant avec notre pétillante Stéphanie!



POUND

Mardi de 18h00 à 19h00

Caroline St-Martin / 85\$ pour 12 semaines

Le cours de Pound combine musique et exercices pour créer une atmosphère parfaite pour se laisser aller et s'énergiser. Ressentez chaque battements avec l'énergie d'un groupe en entier. Défolement et plaisirs garantis.

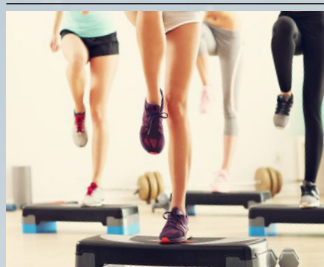


ZUMBA

Mardi de 19h00 à 20h00

Caroline St-Martin / 85\$ pour 12 semaines

Entraînez-vous en vous amusant. Peu importe votre niveau de condition physique. La Zumba combine des éléments d'aérobie et des mouvements inspirés de danses latines. Du plaisir assuré avec notre merveilleuse Caroline!



STEP

Mercredi de 18h00 à 19h00

Jean-Francois Gagné / 85\$ pour 12 semaines

Un véritable moment pour décrocher avec J-F! Composé de 60% de step, 40% de musculation et d'étirement. Une combinaison parfaite pour s'entraîner de façon complète. Le niveau de difficulté est déterminé par les différentes options offertes par notre instructeur qui a plus de 20 ans d'expérience. *Sueurs garanties!*



LIIT ET SOUPLESSE

Mercredi de 19h15 à 20h15

Jean-Francois Gagné / 85\$ pour 12 semaines

Entraînements à intervalles de faibles intensités. Le LIIT, ou Low Intensity Interval Training, propose des intervalles de force entrecoupés de périodes de repos. Ce cours vous propose la formule 50% liit et 50% souplesse.

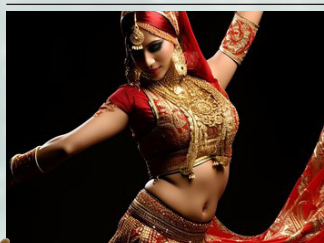


BOLLYWOOD

PARENT / ENFANTS	ADULTE 14 À 99 ANS
Mercredi de 18h00 à 19h00	Mercredi de 19h15 à 20h15
Marie-Perle Lefebvre / 85\$ pour 12 semaines	



Découvrez le Bollywood! Ce style de danse particulièrement festif est un mélange de plusieurs styles chorégraphiques passant d'une danse indienne folklorique, classique, disco, salsa, hip hop, break dance, danse orientale et autres. Laissez-vous entraîner dans ces rythmes virevoltants accessibles à tous.



BALADI

Jeudi de 19h00 à 20h00

Murielle Nelson / 85\$ pour 12 semaines

Ce cours permet aux élèves d'acquérir les bases de la danse orientale et de perfectionner leurs mouvements. Explorez les différents mouvements artistiques du monde, par les danses gitanes et orientales.

CONVERSATION ESPAGNOL

Lundi de 18h30 à 20h00

Maria de Jésus Alfaro / 85\$ pour 10 semaines

Dans ce cours d'espagnol de niveau débutant, vous apprendrez la base de l'espagnol et à bien vous exprimer grâce au vocabulaire souvent utilisé lors de diverses situations en voyage ainsi que dans la vie de tous les jours!



POWER PILATES

Lundi de 18h00 à 18h50

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaine

Voici un entraînement d'intensité moyenne à élevée, mais à faible impact. Pour une clientèle qui aime le PiYo. Ce cours de power pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, de l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Une façon dynamique de vous raffermir!



POWER YOGA

Lundi de 19h00 à 19h50

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

Inspiré des positions de Yoga traditionnel, le Power Yoga travaille tous les muscles du corps, il renforce les petits muscles durs à solliciter. Vous travaillerez ainsi votre flexibilité, endurance, équilibre, et musculation. Renforcez votre corps en améliorant la santé du dos sans nuire à vos genoux. Un entraînement complet!

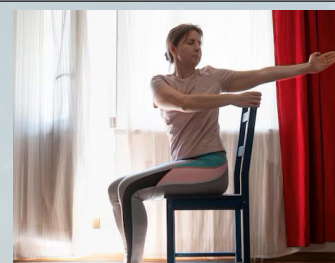


YOGA DOUX

Lundi de 10h30 à 11h30

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

Chaque séance débute par une technique de respiration pour se connecter à son intérieur et s'ancrer au moment présent. Nous enchaînerons ensuite les postures d'échauffement, on poursuit vers des postures plus fluides et on termine assis avec la relaxation, guidée par une méditation et accompagnée d'une musique inspirante.

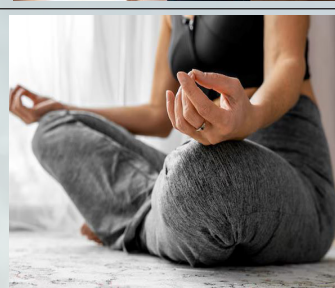


MÉDITATION

Lundi de 9h30 à 10h15 ou 20h00 à 20h45 ou jeudi de 16h30 à 17h15

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

Courte séance de méditation qui favorise la détente et le bien-être. Les méditations peuvent inclure la visualisation, la pleine conscience, des techniques de respiration et autres. Ces séances auront pour but d'initier les débutants et favoriser une pratique en groupe pour les habitués. Bienvenue à tous et à toutes!

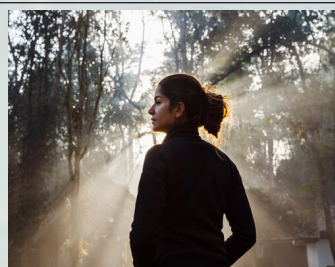


APPRIVOISER L'ANXIÉTÉ

Jeudi de 15h00 à 16h15

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

Explorer plusieurs techniques pour prévenir et apprivoiser l'anxiété telle que: visualisation, autocompassion, respiration, méditation, gratitude, acceptation, la pleine conscience, la cohérence cardiaque. Le participant pratiquera des techniques qu'il pourra poursuivre à la maison et améliorer son cheminement.

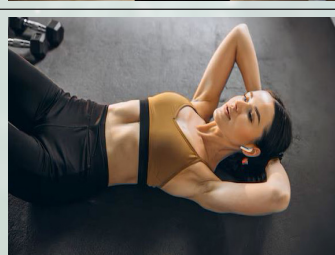


FIT MIX

Jeudi de 17h30 à 18h30

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

Le Fit Mix est un cours de mise en forme sans sauts où vous ferez des exercices traditionnels et variés (étirements, push-ups, redressements, petits poids, élastiques, etc. avec détente à la fin) on travaille la musculation, l'équilibre, la flexibilité, l'endurance et un peu le cardio.



HELLFIRE CLUB *Donjons et dragons*

****places limitées****

Mercredi de 18h00 à 21h00 18 ans +
Master-Éric / 108\$ pour 12 semaines



Tu as entendu parler de D&D ou tu te cherches un groupe pour partir en quête? Une place t'attend au sein du Hellfire Club!

KARATÉ 14 ANS ET +

Mardi de 19h30 à 21h00 et jeudi de 19h30 à 21h00
Gérard Bordage / 111\$ pour 12 semaines 2x par semaine

Le karaté Shotokan est une excellente discipline qui développe la concentration, aiguise les réflexes, l'estime de soi, augmente l'endurance et la force physique.



Programmation Jeunesse

HIP HOP (9 À 12 ANS)

Mardi de 18h30 à 19h30
Alicia St-Germain / 85\$ pour 12 semaines

Viens t'amuser sur des rythmes entraînants et découvre la magie du hip hop! C'est l'occasion parfaite de lâcher prise et de t'amuser avec des amis sur la piste de danse!



BOLLYWOOD PARENT / ENFANT

Mercredi de 18h00 à 19h00
Marie-Perle Lefebvre / 85\$ pour 12 semaines

Ce style de danse particulièrement festif est un mélange de plusieurs styles chorégraphiques. C'est l'occasion parfaite pour venir partager un agréable moment parent/enfant. Laissez-vous entraîner dans ces rythmes virevoltants .



KARATÉ ENFANT (5 À 13 ANS)

Jeudi de 18h15 à 19h15
Bernard Laveault et Daniel Boisvert / 85\$ pour 12 semaines

Le karaté est une excellente discipline pour développer la concentration, la maîtrise de soi et aiguïser les réflexes de vos enfants. Respect et discipline.



BALLET

4 À 6 ANS	7 À 9 ANS
Samedi de 9h00 à 10h00	Samedi de 10h00 à 11h00
Aurélié Lauzière / 85\$ pour 12 semaines	

Le ballet est un art qui offre à chaque danseur, qu'il soit petit ou grand, l'opportunité de développer sa confiance en soi, sa coordination et sa créativité. Le cours de ballet est un moment magique où le plaisir sera au rendez-vous. Viens briller à travers la danse!



COUTURE EN FOLIE (9 ANS+)

5 et 7 mars de 13h30 à 15h30
Lisa Martin / 40\$

Atelier qui mélange couture à la main, broderie de base, courtepoinette et créativité, le tout sans compétence requise ! Concrètement, on choisit des petites retailles de tissu, le patron qu'on désire et on coud le tout ensemble, avec directives et inspirations de l'animatrice. Belle activité en solo, avec parent ou grand-parent.



TAI-CHI

Programmation Arts

DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE
Lundi de 14h30 à 15h30	Lundi de 13h00 à 14h00
Frédéric Nadeau / 85\$ pour 12 semaines	

Découvrez l'art du mouvement, de la respiration et de la beauté qu'est le Tai Chi Chuan. Cette discipline millénaire qui vous permet de vous reconnecter avec vos forces vitales. Si cela vous parle, ce cours est pour vous.



DESSIN DE PORTRAIT

Mardi de 15h00 à 16h30 ou 18h00 à 19h30

Émilie Larose / 108\$ pour 12 semaines * matériels inclus *

Les ateliers proposés par l'artiste sont destinés à un public ayant peu ou pas d'expérience en dessin. Les participants découvriront les proportions du visage ainsi que des techniques d'ombrage. Chaque partie du visage sera également abordée de manière plus détaillée. À l'issue des 12 ateliers, chaque participant aura créé un portrait dont il sera fier!



PEINTURE ACRYLIQUE ART FLORAL

Mercredi de 10h30 à 12h30

Françoise Rainville / 150\$ pour 10 semaines * matériels inclus *

Cours de peinture acrylique art floral. Technique des maîtres. Cette première session vous guide à travers les bases fondamentales de la peinture acrylique. Vous apprendrez, étape par étape, la maîtrise et la composition de la couleur afin de devenir autonome et créer des toiles lumineuses et vibrantes.



MACRAMÉ (INTERMÉDIAIRE)

Mercredi de 13h00 à 14h30

Kathy Landry / 135\$ pour 10 semaines * matériels inclus *

Le macramé revient en force dans la décoration intérieure, alors voici votre chance de venir perfectionner cet art et ainsi ajouter une corde à votre arc. Venez mêler plaisir et détente pour décrocher du quotidien.



PHOTOGRAPHIE

Mercredi de 18h30 à 20h00

Marie-Hélène Gravel / 90\$ pour 8 semaines + un tour photos de 4h

Nous avons le privilège de vous offrir un cours de photographie avec la talentueuse Marie-Hélène qui vous fera découvrir les mille et une facettes de la photo. Ce cours est un atout pour maîtriser son appareil. Vous terminerez la session avec un atelier pratique et verrez la magie opérer.

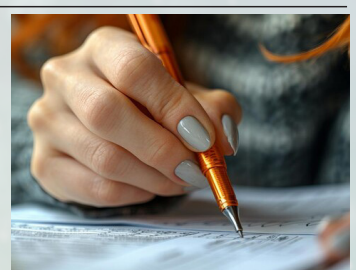


LE PLAISIR D'ÉCRIRE

Judi de 13h30 à 14h45

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

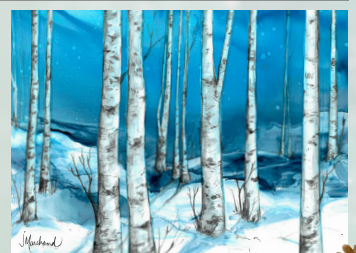
Ateliers d'écriture pour des novices comme pour des écrivains! Tout ce qu'il faut, c'est le désir d'écrire! À partir d'un thème, une image, une photo ou autre pour laisser aller sa plume à travers les lignes de l'imagination... L'animatrice vous invitera à expérimenter avec un exercice inspirant à chaque cours.



ENCRE ET ALCOOL

DÉBUTANT 2	AVANCÉ
Judi de 17h00 à 18h30	Judi de 18h45 à 20h15
Josée Marchand / 125\$ pour 10 semaines * matériels inclus *	

Découvrez le cours encre et alcool, aussi appelé 'Fluid Art'. Cette technique permet de créer une oeuvre abstraite ou semi-abstraite à chaque cours. C'est le médium par excellence de la détente et du plaisir!



Secourisme

Croix-Rouge Canadienne

Gardiens avertis

Le cours "Gardiens avertis" renforce le sentiment d'estime de soi des jeunes lorsqu'ils gardent des enfants. Les méthodes pédagogiques de ce programme facilitent l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence. **Âge minimum de 11 ans.**

Informations disponibles sur notre site web au www.centrepierrelemaire.org

Dates : **1 février et 5 mars** Heures : 8h30 à 17h Coût : 50\$

Prêt à rester seul

Le programme "Prêt à rester seul" vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge pour renforcer leur capacité à assurer leur propre sécurité et développer leur autonomie.

Âge minimum de 9 ans.

Informations disponibles sur notre site web au www.centrepierrelemaire.org

Dates : **1 mars et 12 avril** Heures : 8h30 à 14h30 Coût : 40\$

Secourisme d'urgence niveau C 8 heures (certification valide 3 ans)

Ce cours complet de 8 heures qui s'adresse à tous, permet d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR).

Informations disponibles sur notre site web au www.centrepierrelemaire.org

Dates : **24-25 février** Heures : 17h30 à 21h30 Coût : 105\$

Secourisme Soins aux enfants allergies sévères (certification valide 3 ans)

Ce cours d'une journée permet au personnel des services de garde d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) ainsi que des connaissances et des compétences pour prévenir les traumatismes impliquant les enfants et les bébés.

**** Cours approuvé pour travailler en service de garde. Volet allergies sévères, adapté à l'enfance. ****

Informations disponibles sur notre site web au www.centrepierrelemaire.org

Dates : **2 mars** Heures : 8h30 à 17h30 Coût : 85\$



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Mode de paiement:

Argent comptant, carte de crédit
et virement Interact

Horaire de l'administration:

Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

ou contactez-nous

819-474-2309 poste 21

administration@centrepierrelemaire.org

Location de salle

Les locations du Centre communautaire Pierre-Lemaire sont clé en main.

Le montage de votre salle ainsi que le ménage de celle-ci est inclus dans votre offre de service.

Un membre du personnel reste à votre disposition pendant votre présence au centre.

Il est aussi possible d'ajouter à votre location des équipements multimédias, une cafetière ou des équipements sportifs selon vos besoins.

Voici la description de nos salles :

Gymnase Leclerc

Plancher de revêtement sportif

Grandeur 106' x 76'

Hauteur : 28'

Salle Desjardins

Grandeur : 40' x 60'

Hauteur : 20'

Capacité d'accueil : 150 personnes

Canadian Tire

Grandeur : 36' x 48'

Capacité d'accueil : 90 personnes

Salle 3

Grandeur : 24' x 49'

Capacité d'accueil : 60 personnes

Salle 6

Grandeur : 26' x 23'

Capacité d'accueil : 30 personnes

Salle 2

Grandeur : 24' x 241/2'

Capacité d'accueil : 30 personnes

Salle 1

Grandeur : 24' x 241/2'

Capacité d'accueil : 30 personnes

Une place pour vous!

CCPL
Centre
communautaire
Pierre-Lemaire

819 474-2309
www.centrepierrelemaire.org

325, boul. Saint-Joseph Ouest,
Drummondville, QC J2E 1M3

Bientôt au CCPL

VENEZ NOUS REJOINDRE POUR

La fête des Flocons

ACHAT DE MACARONS
1 POUR 7\$
4 POUR 25\$

DIMANCHE LE 2 FÉVRIER 2025
DE 12H À 16H

MUSIQUE - CAFÉ - CHOCOLAT CHAUD
ET PLUSIEURS AUTRES SURPRISES !
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE PIERRE LEMAIRE

DRUMMONDville
Capitale du développement

Fédération québécoise
des centres communautaires
de leur