

# Programmation Hiver 2022

Début le 26 janvier

CCPL

Centre  
communautaire  
Pierre-Lemaire

*Une place pour vous!*

819 474.2309

[www.centrepierrelemaire.org](http://www.centrepierrelemaire.org)

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

Inscriptions

5 au 24 janvier

DRUMMONDville  
Capitale du développement

Québec



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir



# COURS MISE EN FORME

## **POUND FIT**

Lundi 18h00 à 18h50

Caroline St-Martin / 66\$ pour 12 semaines

Conçu pour tous les niveaux, le cours de Pound combine des mouvements de Yoga et de Pilates. Armé de baguettes, le pound crée une atmosphère parfaite pour se laisser aller, s'énergiser et vivre l'expérience délinquante de faire partie d'un groupe de musique. Défolement et plaisir garantis.



## **ZUMBA**

Lundi 19h00 à 19h50 où Samedi 9h00 à 9h50

Caroline St-Martin / 66\$ pour 12 semaines

S'entraîner en s'amusant! Un entraînement pratiqué sur des musiques latines et internationales. Peu importe votre niveau de condition physique. La Zumba combine des éléments d'aérobic et des mouvements inspirés de danses latines.



## **BODY DESIGN**

Lundi 18h00 à 19h00

Marie Daigneault / 66\$ pour 12 semaines

Avec ce cours complet et accessible à tous, on s'échauffe avec de l'aérobic, pour ensuite tonifier le corps en entier à l'aide de poids libres et des intervalles cardiovasculaires.



## **SOUPLESSE**

Lundi 19h00 à 20h00

Marie Daigneault / 66\$ pour 12 semaines

Un cours tout en douceur où la musique et la détente transformera en pur plaisir vos exercices pour améliorer votre flexibilité.

# COURS MISE EN FORME



## FESSES DE FER

Mercredi 18h00 à 19h00

Marie Daigneault / 66\$ pour 12 semaines

Ce cours vise à tonifier les muscles du fessier, des cuisses et des abdominaux. On débute le cours avec un échauffement entraînant sur le step pour ensuite alterner avec des exercices de musculation et cardiovasculaire.

# COURS YOGA

## YOGA

Mercredi 19h00 à 20h00

Marie Daigneault / 66\$ pour 12 semaines

Ce cours de yoga se concentre sur les postures et la respiration, améliorant ainsi votre endurance et votre flexibilité.



Pour les personnes qui désirent s'inscrire à plus d'un cours voici les rabais

2e cours 10%

3e cours 15%

**Forfait spécial cours avec Marie Daigneault**

**Pour 215\$ cours illimités (possibilité de 4 cours)**

# COURS LANGUES

## ★ MANDARIN (NOUVEAUTÉ) ★

(DÉBUT 22 FÉVRIER)

Mardi 18h00 à 19h00

Xiao Xu / 78\$ pour 10 semaines

Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant apprendre le mandarin, qu'elles soient débutantes ou désirent établir un premier contact avec cette langue et sa culture. Ce cours offre un aperçu de la grammaire, du vocabulaire et de la prononciation de base. Il vise l'acquisition d'une communication restreinte sur des sujets familiers et dans des situations de besoins immédiats.



## ★ ANGLAIS DÉBUTANT (NOUVEAUTÉ) ★

Mercredi 19h00 à 20h00

John Binns / 102\$ pour 12 semaines

Cours anglais de base axé sur la communication. Ce cours s'adresse au gens qui n'ont pas ou peu d'expérience en anglais.

## ★ ANGLAIS INTERMÉDIAIRE (NOUVEAUTÉ) ★

Mercredi 20h00 à 21h00

John Binns / 102\$ pour 12 semaines

La matière enseignée pour ce cours va être en grande partie la grammaire ainsi que la communication. Ce cours s'adresse au gens qui possèdent déjà une base en anglais.



## ★ ANGLAIS AVANCÉ (NOUVEAUTÉ) ★

Mercredi 21h00 à 22h00

John Binns / 102\$ pour 12 semaines

Cours dans lequel la conversation est priorisée afin de pratiquer et d'acquérir un bon vocabulaire et une bonne prononciation. Ce cours est pour les gens qui veulent perfectionner leurs anglais.



# Secourisme

# Croix-Rouge Canadienne

## Gardiens Avertis

Le cours **Gardiens avertis** a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours **Gardiens avertis** approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence. Âge minimum de 11 ans.

Heures : 8h30 à 17h00 Coût : 50\$ Dates disponibles: 28 janvier / 6 mai

## Prêt à rester seuls

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme **Prêts à rester seuls!** vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi **Prêts à rester seuls!** Âge minimum de 9 ans.

Heures : 8h30 à 14h00 Coût : 40 \$ Dates disponibles: 5 janvier / 18 février

## Secourisme Général et RCR

Cours complet de deux jours permettant d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Ce cours s'adresse aux personnes qui ont besoin d'une formation de secourisme afin de satisfaire à des exigences professionnelles ou à celles qui désirent acquérir des connaissances afin de pouvoir intervenir lors de situations d'urgence à domicile. Les cours répondent aux exigences législatives provinciales et territoriales en matière de sécurité professionnelle et d'assurance contre les accidents du travail. Ils présentent les lignes directrices et les techniques les plus récentes en matière de secourisme et de RCR.

Heure : 8h30 à 17h30 Coût : 115\$ Dates disponibles : 5-6 février / 26-27 mars / 14-15 mai

RCR/DEA 4h Heure : 8h30 à 12h30 Coût : 45\$ Dates disponibles: 8 janvier / 26 mars / 14 mai

## Secourisme d'Urgence et RCR-Soins aux enfants

Cours de base d'une journée permettant 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. Le cours répond aux exigences législatives provinciales et territoriales relatives à la sécurité dans les garderies et les services de garde pour enfants.

\*\*Cours demandé pour travailler en service de garde. Volet allergies sévères, adapter à l'enfance .

Heure : 8h30 à 17h30 Coût : 75\$ Dates disponibles: 9 avril / 4 juin