

# Programmation Hiver 2024

La programmation  
début le 15 janvier



**INSCRIPTIONS  
EN LIGNE**

[WWW.CENTREPIERRELEMAIRE.ORG](http://WWW.CENTREPIERRELEMAIRE.ORG)

À partir du 18 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 (exception des forfaits)*

*Une place pour vous!*



Centre  
communautaire  
Pierre-Lemaire

**819 474-2309**

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

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

**DRUMMONDville**  
Capitale du développement



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir

Québec

## Programmation Sagesse



### VIE ACTIVE, ACTIVITÉS POUR AÎNÉS

Mardi de 10h00 à 11h00

Jeudi de 10h00 à 11h00

Marie Daigneault / 24\$ 1x par semaine ou 36\$ pour 2x par semaine  
Pour 12 semaines

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, car les exercices seront exécutés seulement en position assise ou debout. Du bien-être et du plaisir garanti!



### ACTIVITÉS GRATUITES \* INSCRIPTION REQUISE \*

**Jeux-jassettes** - mardi de 13h00 à 16h00

(jeux de société, casse-têtes, cartes) accompagné de café et de biscuits.

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

**Club de marche autonome** - lundi, mercredi et vendredi à 8h45 Porte F

**Baseball-poche** - vendredi de 13h00 à 16h00



### BALADI GOLD

Jeudi de 15h30 à 16h30

Murielle Nelson / 85\$ pour 12 semaines



Ce cours permet aux élèves d'acquérir les bases de la danse orientale tout en douceur. Le baladi est une danse agréable et accessible à tous les âges. Elle permet de conserver notre souplesse, notre capacité cardio-respiratoire et notre tonus tout en conservant une bonne posture. Explorer les différents mouvements artistiques du monde, par les danses gitanes et orientales.



### YOGA SUR CHAISE

Mercredi de 11h00 à 12h00

Lisa Martin / 96\$ pour 12 semaines

Chaque séance de Yoga débute par le centrage où l'on pratique une technique de respiration pour se connecter à son intérieur et s'ancrer au moment présent. Il y a ensuite les postures d'échauffement assises et une gradation vers des postures un peu plus fluides, puis on continue avec les postures debout (avec appui sur la chaise au besoin) et on termine assis avec la relaxation, guidée par une méditation et accompagnée d'une musique inspirante.



### DANSE EN LIGNE

**DÉBUTANT 2**

**INTERMÉDIAIRE**

Jeudi de 10h00 à 11h00

Jeudi de 11h30 à 12h30

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-continental, au latino merengue, au social cha-cha-cha, rumba, tango, triple swing, sirtaki, etc.

Cours de Marie : Forfait spécial pour la session : 3 cours par semaine pour 12 semaines / 180\$

## 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 10h00 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 cardio et de musculation. C'est les fesses qui payent!



## YOGA

Mercredi de 10h00 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!



## POWER ZUMBA

Lundi de 18h15 à 19h15  
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

En plus d'évacuer le stress et de permettre de se défouler sous les rythmes de la musique, la zumba travaille le cardio, l'endurance et la respiration. Vous pouvez même en profiter sur l'heure du midi !!! Aucune excuses pour s'entraîner!



## POUND MIDI EXPRESS

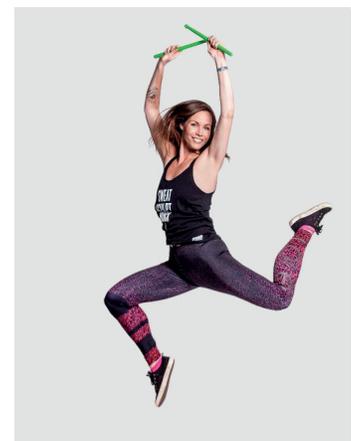
Lundi de 12h15 à 12h45  
Kathy Landry / 78\$ pour 12 semaines

Ce cours fusionne le plaisir contagieux du drum à l'entraînement cardiovasculaire et musculaire. Vous ne suivez pas seulement la musique, vous ÊTES la musique! Venez-vous amuser sur la musique parfois Rock parfois Pop. Chaque cours, vous êtes invités à sortir la ROCKSTAR en vous et à faire un maximum de bruit.

## STEP MIDI EXPRESS

Mercredi de 12h15 à 12h45  
Kathy Landry / 78\$ pour 12 semaines

Le Step restera toujours un incontournable pour vous mettre en forme! Une façon extrêmement efficace de travailler votre cardio et dépenser un maximum!



Nouveau

Nouveau



## CARDIO DANSE AFRICAINE



**Mardi de 18h00 à 19h00**

Jerimine Senge Elage / 48 \$ pour 6 semaines

Danser, quel que soit la durée de l'exercice, travaillera la force et la coordination. C'est aussi un excellent moyen d'améliorer son équilibre et sa stabilité. Venez combiner danse et mise en forme, sur les rythmes africains!

## 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. Défolements et plaisirs garantis.

## ZUMBA

**Mardi de 19h00 à 20h00**

Caroline St-Martin / 85\$ pour 12 semaines

Entrenez-vous en vous amusant 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. Du plaisir assuré avec notre merveilleuse Caroline!

## STEP

**Mercredi de 18h00 à 19h00**

Jean-Francois Gagné / 85\$ pour 12 semaines

Un vrai 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 garantis!*

## 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.

## BALADI

*DÉBUTANT*

**85\$ / 12 semaines**

**Jeudi de 18h00 à 19h00**

*INTER/AVANCÉ*

**105\$ / 12 semaines**

**Jeudi de 19h10 à 20h40**

Murielle Nelson

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

## PICKLEBALL PARENT ET ADO

**Samedi de 9h00 à 11h00**

Jean Paquet / 60\$ pour 6 semaines

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





## MAMAFIT

**Lundi ou Mercredi de 10h30 à 11h30**

Kathy Landry / 85\$ pour 12 semaines

Ce cours de mise en forme complet comprend un échauffement en mobilité, du cardio, du renforcement musculaire et un retour au calme. Plusieurs options seront proposées afin de convenir à tous les stades postnataux car le retour à l'entraînement après l'accouchement doit se faire par étape, en douceur et dans la bienveillance.

\* Offert par une kinésologue

\* Il est préférable d'attendre 6 semaines postnatal pour ce type de cours.

\* **Bienvenue aux femmes enceintes!**



## CONVERSATION ESPAGNOL

**Lundi de 15h30 à 16h30**

Karolanne Vaillancourt / 60\$ pour 8 semaines

Dans ce cours d'espagnol latino de niveau intermédiaire, vous apprendrez à bien vous exprimer et maintenir une conversation, les expressions et du vocabulaire souvent utilisé lors de situations typiques en voyage ainsi que dans la vie de tous les jours. **Nos vemos pronto!**



## CONVERSATION ANGLAISE

**Mardi de 18h30 à 19h30**

Teresa Pomerleau / 85\$ pour 10 semaines

Vous aimeriez être plus à l'aise avec l'anglais? Ce cours est pour vous. Principalement offert aux débutants, ce cours est également accessible au niveau intermédiaire grâce à une approche collaborative et l'expérience de l'enseignante.



## 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 pour développer la concentration et aiguïser les réflexes. En plus d'augmenter l'endurance et la force physique, le karaté favorise la fusion du corps, de l'esprit et renforce l'estime de soi.



## HELLFIRE CLUB *Donjons et dragons*



**\*\*places limitées\*\***

**Mercredi de 18h00 à 21h00 18 ans +**

Master-Frank / 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!



## 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.



## Programmation Jeunesse



### ATELIER DU LIVRE ARTISTIQUE (9 À 12 ANS)

**Mardi de 18h15 à 19h15**

Isabelle Majeau / 85\$ pour 10 semaines \* matériels inclus \*  
Donnez la chance à votre enfant de découvrir l'art. Ce qui lui permettra d'exprimer ses émotions. Développer sa créativité, sa motricité fine et la confiance en soi. Il sera accompagné d'une merveilleuse animatrice pour créer son propre livre de A à Z.



### THÉÂTRE (9 À 12 ANS)

**Jeudi de 18h15 à 19h15**

Isabelle Majeau / 85\$ pour 12 semaines

Atelier dans laquelle les jeunes participent à la réalisation d'une pièce de théâtre. En plus de jouer, ils seront appelés, de près ou de loin, à toucher à l'écriture, aux décors, au choix des costumes, de l'éclairage et des effets sonores.



### 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.



### DODGEBALL (8 À 12 ANS)

**Samedi de 10h00 à 11h00**

Animateurs Dodgeball Drummondville / 85\$ pour 10 semaines

Dans ce cours, les jeunes vont apprendre les bases du Dodgeball. Plusieurs techniques et stratégies seront enseignées. Vos enfants dépenseront de l'énergie comme jamais avec deux animateurs survoltés.



### CARDIO-DANSE ENFANT (7 À 10 ANS)

**Samedi de 9h30 à 10h30**

Marlena Bafaro / 85 \$ pour 12 semaines

Le cours idéal pour les enfants qui veulent bouger, danser et dépenser leur énergie! Nous leur ferons découvrir des chorégraphies plus rythmées les unes que les autres.



### LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE

Ce programme de psychomotricité donne aux parents l'occasion de vivre avec leurs enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir des habiletés motrices et intellectuelles, découvrir le rythme et stimuler la mémoire.

**65 \$ pour 10 semaines**

**Groupes d'âges Horaire**

12-18 mois samedi de 9h00 à 9h50

18-2 ½ ans samedi de 10h00 à 10h50

2 ½ - 4 ans samedi de 11h00 à 11h50



### ADOPTONSPOORT (5 À 16 ANS)

**Lundi de 17h30 à 18h30**

**Coût: 85\$ Durée: 12 semaines**



**ARLPHCO**  
ASSOCIATION RÉGIONALE DE LOISIR  
POUR PERSONNES HANDICAPÉES  
DU CENTRE-DU-QUÉBEC



Ce programme emmène l'enfant présentant des difficultés motrices à développer des stratégies d'adaptation qui lui sont propres par le biais d'activités physiques adaptées. Dans un environnement non-compétitif qui sera bénéfique pour l'estime de soi, le travail d'équipe, les habiletés sociales et bien plus!

**3 sports par session : 4 cours par sport**

## MACRAMÉ

Lundi de 13h30 à 15h00

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

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



## CRÉATION ARTISTIQUE

Lundi de 18h30 à 20h30

Jenny Thériault / 135\$ pour 10 semaines \* matériels inclus \*

Nos ateliers d'expression artistique offrent un moment de liberté pour explorer la couleur, la lumière et la matière. Vous explorerez et exprimerez par le dessin, l'acrylique, le collage et d'autres techniques mixtes.



## ATELIER SUR L'ARBRE DE VIE

Mardi de 13h00 à 16h00 (le 1 et 8 février)

Madeleine Smith / 65\$ pour 2 séances de 3h

Aimeriez-vous rencontrer un ange, un guide, 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.



## YOGA

Mardi de 18h15 à 19h15

Kate Petitcherc / 96\$ pour 12 semaines

Terminer votre journée avec du Yoga. Vous développerez force musculaire et flexibilité tout en combinant des respirations avec chaque mouvements dans le but d'améliorer votre santé physique et mentale.



## POWER YOGA

Mercredi de 18h15 à 19h15

Samedi de 10h45 à 11h45

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

Inspiré des positions de Yoga traditionnel, le Power Yoga travaille tous les muscles du corps, renforce les petits muscles durs à soliter. Le power Yoga incorpore également un travail de flexibilité, d'endurance, d'équilibre, et de musculation. Il renforce le corps, améliorant la santé du dos et sans nuire aux genoux fragiles. Un entraînement complet!



## APPRIVOISER L'ANXIÉTÉ

Mercredi de 17h15 à 18h05 ou 19h30 à 20h20 samedi de 12h à 12h50

Lisa Martin / 85\$ pour 12 semaines

Dans ce cours vous explorerez plusieurs techniques pour prévenir et apprivoiser l'anxiété tels que: la visualisation, l'auto-compassion, différentes techniques de respiration, la méditation, la gratitude, l'acceptation, la pleine conscience, la cohérence cardiaque, les mouvements du corps et l'éveil corporelle. Le participant est amené à pratiquer des techniques qu'il pourra poursuivre à la maison afin d'améliorer son cheminement.



## ENCRE ALCOOL

Judi de 16h30 à 18h00 ou 18h30 à 20h00 vendredi de 10h00 à 11h30

Josée Marchand / 125\$ pour 10 semaines \* matériels inclus \*

Découvrez le cours encre 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!



Nouveau

Nouveau

## *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.**

**Dates disponibles sur notre site web au [www.centrepierrelemaire.org](http://www.centrepierrelemaire.org)**

**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.**

**Dates disponibles sur notre site web au [www.centrepierrelemaire.org](http://www.centrepierrelemaire.org)**

**Heures : 8h30 à 14h30 Coût : 40\$**

## *Secourisme général et RCR*

Ce cours complet de 16 heures sur deux jours qui s'adresse à tous, permet d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Convient aux familles d'accueils qui ont besoin d'une formation de secourisme.

**Dates disponibles sur notre site web au [www.centrepierrelemaire.org](http://www.centrepierrelemaire.org)**

**Heures : 8h30 à 17h30 Coût : 115\$**

## *Secourisme d'urgence et RCR—Soins aux enfants*

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. \*\***

**Dates disponibles sur notre site web au [www.centrepierrelemaire.org](http://www.centrepierrelemaire.org)**

**Heures : 8h30 à 17h30 Coût : 75\$**

## *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



**819 474-2309**

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

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



## **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](mailto:administration@centrepierrelemaire.org)