

## On découvre de nouvelles activités pour s'amuser

### Initiation à la planche à pagaie

Activité aquatique excellente pour l'équilibre, la force musculaire et la concentration. Un petit défi vous attends, gardez votre équilibre sur une planche à pagaie sur l'eau. Debout ou assis, oserez-vous ?  
Jeudi 13 h 30 **65 \$ + 5 \$ frais d'accès** 20 juillet (si mauvaise température, repris le 27 juillet.)  
Plage du camping McKenzie, St-Denis-Brompton

### Descente de rivière en kayak

Descente de la rivière Saint-François entre Richmond et Ulverton. Une nouvelle façon de découvrir notre région avec un regard nouveau sur les berges de cette rivière. Vous serez surpris par le paysage.

Informations suivront bientôt. Surveillez vos courriels et notre page Facebook.

### Visite du parc Marie-Victorin

Vous aimez visiter des jardins splendides ? Alors, cette sortie est vraiment pour vous. Offrez vous le parc Marie-Victorin à Kingsey Falls. Visite guidée des jardins avec animateur, café causerie avec le "frère Marie-Victorin", et visite libre pour terminer la journée.

Diner au Bistro du jardin (non inclus) ou apportez votre lunch.  
Départ de Sercovie en autobus à 8h30 et retour vers 16 h 30. 18 juillet (100 \$ transport inclus)

**Date limite d'inscription : le 3 juillet**

### Autres services

#### Popote roulante

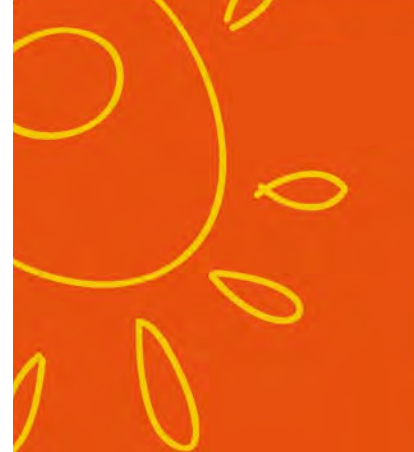
En plus du Centre d'activités des 50 ans et plus, Sercovie offre un service de Popote roulante pour les aînés de 70 ans et plus ou pour toute autre personne en perte d'autonomie. Informez-vous au 819 565-1066.

#### Cafétéria

Une petite fringale? Arrêtez-vous à la cafétéria de Sercovie. Du mardi au vendredi, de 11 h 30 à 13 h.

#### Bénévolat

Sercovie a toujours besoin de bénévoles. Joignez-vous à notre équipe dynamique. Vous pouvez faire une grande différence en donnant du temps.  
Pour informations, contactez :  
Anne Marmen ou Karen Gallant au 819 565-1066.



ser  
c  
o  
vie  
50 ANS!

Activités pour les  
**50 ans et plus**

300, rue Du Conseil  
Entrée rue Murray, porte B  
Sherbrooke J1G 1J4  
**819-565-1066**  
www.sercovie.org

Inscription par Internet  
à compter du 2 juin 9 h

Session du 12 juin au 21 juillet  
(6 semaines)



Programmation  
**Été 2023**



## Carte de membre

Valide pour 4 sessions à partir de la période d'achat.

La carte de membre de Sercovie est obligatoire pour participer aux différents cours et activités.

La carte de membre est NON remboursable.

20 \$ Résident de Sherbrooke

30 \$ Non-résident de Sherbrooke

## Modalités administratives

### Politique de remboursement :

Remboursement complet seulement si Sercovie annule un cours. (Prévoir un délai de 20 jours ouvrables avant d'obtenir un remboursement postal).

### Annulation avant le début des cours :

Des frais administratifs de 8 \$ seront prélevés sur chaque cours abandonné.

### Annulation avant le 2e cours :

**50 % du montant de l'inscription sera retenu.**

### Annulation après le 2e cours :

Aucun remboursement ou transfert ne sera accepté.

### Pour raison médicale :

Un remboursement au prorata des cours non suivis sera possible sur présentation d'un avis médical. Une déduction de 8 \$ par cours abandonné sera soustraite du remboursement. Aucune demande de remboursement pour raison médicale ne sera acceptée après la fin de session en cours.

### Stationnement :

Notez que votre permis n'est valide que durant votre période active à Sercovie et ne vous garantit pas nécessairement une place. Le principe du premier arrivé premier servi sera appliqué. Merci de votre collaboration.

### Modes de paiement :

## Nouveautés

### Freestyler ®

Découvrez une nouvelle façon de danser avec des bandes élastiques. Le Freestyler est un entraînement fonctionnel qui se pratique sur une planche antidérapante au **rythme de la musique. L'entraînement vous permettra de travailler la force musculaire, le cardiovasculaire, l'équilibre et la coordination.**

Essai gratuit le 5 juin à 11h00 à Sercovie. Réservez votre place.

Mercredi 10 h	21 juin au 26 juillet	Parc Victoria	39 \$
---------------	-----------------------	---------------	-------

### Cardio nature

**Entraînement extérieur d'intensité modéré au parc Victoria. Des exercices cardio-vasculaires, musculaires et d'étirements sont au rendez-vous !**

Lundi 9 h 45	12 juin au 17 juillet	Parc Victoria	33 \$
--------------	-----------------------	---------------	-------

## Cours en salle

Cardio énergie	Mardi	11 h	11 h 55	13 juin	18 juillet	33 \$
----------------	-------	------	---------	---------	------------	-------

Groupe de marche libre	Lundi et jeudi	11 h	11 h 45	12 juin	20 juillet	22 \$
------------------------	----------------	------	---------	---------	------------	-------

Entraînement douceur	Merc.	14 h 15	15 h 10	14 juin	19 juillet	33 \$
----------------------	-------	---------	---------	---------	------------	-------

Entraînement léger	Mardi	13 h	13 h 55	13 juin	18 juillet	33 \$
--------------------	-------	------	---------	---------	------------	-------

Entraînement léger	Jeudi	13 h	13 h 55	15 juin	20 juillet	33 \$
--------------------	-------	------	---------	---------	------------	-------

Entraînement modéré	Mardi	9 h 45	10 h 40	13 juin	18 juillet	33 \$
---------------------	-------	--------	---------	---------	------------	-------

Entraînement modéré	Merc.	9 h 45	10 h 40	14 juin	19 juillet	33 \$
---------------------	-------	--------	---------	---------	------------	-------

Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	13 juin	18 juillet	33 \$
-------	-------	---------	---------	---------	------------	-------

Parkinson en action	Merc.	11 h	11 h 55	14 juin	19 juillet	gratuit
---------------------	-------	------	---------	---------	------------	---------

## Culturel et langues

Anglais intermédiaire	Jeudi	9 h	11 h	15 juin	20 juillet	52 \$
-----------------------	-------	-----	------	---------	------------	-------

Anglais conversation	Jeudi	13 h	15 h	15 juin	20 juillet	52 \$
----------------------	-------	------	------	---------	------------	-------

Aquarelle intermédiaire	Merc.	13 h	15 h 30	17 juin	19 juillet	52 \$
-------------------------	-------	------	---------	---------	------------	-------

Tricot atelier dirigé 5 sem.	Lundi	13 h	15 h 30	12 juin	10 juillet	56 \$
------------------------------	-------	------	---------	---------	------------	-------

## Cours sur le web

Essentrics	Vendredi	9 h	10 h	30 juin	18 août	Zoom	52 \$
------------	----------	-----	------	---------	---------	------	-------

Pour le cours d'Essentrics, le lien vous parviendra par courriel avant le cours.

## Plein air

### Parc Victoria, rue du Cégep

Cardio énergie	Jeudi	9 h 45	10 h 40	22 juin	27 juillet	33 \$
----------------	-------	--------	---------	---------	------------	-------

Entraînement modéré	Jeudi	8 h 45	9 h 40	22 juin	27 juillet	33 \$
---------------------	-------	--------	--------	---------	------------	-------

Étirements (Notez les dates)	Lundi	10 h 45	11 h 40	12 juin	17 juillet	33 \$
------------------------------	-------	---------	---------	---------	------------	-------

Étirements	Jeudi	10 h 45	11 h 40	22 juin	27 juillet	33 \$
------------	-------	---------	---------	---------	------------	-------

Disco danse	Mardi	10 h	10 h 55	20 juin	25 juillet	39 \$
-------------	-------	------	---------	---------	------------	-------

Yoga doux	Mardi	9 h	9 h 55	20 juin	25 juillet	39 \$
-----------	-------	-----	--------	---------	------------	-------

Zumba Fitness ®	Mardi	11 h	11 h 55	20 juin	25 juillet	39 \$
-----------------	-------	------	---------	---------	------------	-------

Zumba Gold ®	Mercredi	9 h	9 h 55	21 juin	26 juillet	39 \$
--------------	----------	-----	--------	---------	------------	-------

Qi Gong	Mercredi	11 h	11 h 55	21 juin	26 juillet	39 \$
---------	----------	------	---------	---------	------------	-------

### World Gym, 3350 Blvd de Portland

Aquaforme	Jeudi	13 h	13 h 55	15 juin	20 juillet	75 \$
-----------	-------	------	---------	---------	------------	-------

Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	15 juin	20 juillet	75 \$
-----------	-------	------	---------	---------	------------	-------

### Parc Centennial, rue Speid, Lennoxville (Piscine extérieure)

Aquaforme	Mardi	10 h 30	11 h 25	20 juin	25 juillet	39 \$ 1 x sem.
-----------	-------	---------	---------	---------	------------	----------------

Aquaforme	Mardi	11 h 30	12 h 25	20 juin	25 juillet	39 \$ 1 x sem.
-----------	-------	---------	---------	---------	------------	----------------

Aquaforme	Mardi	12 h 30	13 h 25	20 juin	25 juillet	39 \$ 1 x sem.
-----------	-------	---------	---------	---------	------------	----------------

Aquaforme	Mercredi	10 h 30	11 h 25	21 juin	26 juillet	39 \$ 1 x sem.
-----------	----------	---------	---------	---------	------------	----------------

Aquaforme	Mercredi	11 h 30	12 h 25	21 juin	26 juillet	39 \$ 1 x sem.
-----------	----------	---------	---------	---------	------------	----------------

Aquaforme	Mercredi	12 h 30	13 h 25	21 juin	26 juillet	39 \$ 1 x sem.
-----------	----------	---------	---------	---------	------------	----------------

### Parc Cambron, 365, 10e avenue

Ligue amicale tennis	Lundi et jeudi	9 h	11 h	15 mai	30 sept.	40 \$
----------------------	----------------	-----	------	--------	----------	-------

## Sentiers divers

Inconditionnels vélo	Mardi	9 h	12 h	30 mai	16 août	23 \$
----------------------	-------	-----	------	--------	---------	-------

Randonnée estivale	Mercredi	9 h	12 h	31 mai	17 août	23 \$
--------------------	----------	-----	------	--------	---------	-------

Rencontre d'information pour les sorties plein air, 24 mai à Sercovie

Randonnée estivale 9 h

Vélo 9 h 30



CHÈQUE

CRÉDIT