

Autres services

Connaissez-vous MOVE 50+ ?



Visitez notre plateforme interactive regroupant plus de 100 vidéos d'entraînement gratuits ainsi que des articles informatifs spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et plus et tout ça dans le confort de votre foyer beau temps mauvais temps!

Rejoignez les 10 000 membres qui s'y retrouvent quotidiennement. Passez à l'action!

www.move50plus.ca

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 au 819 565-1066 poste 116 ou
Karen Gallant poste 117



Inscription par Internet
À compter du :
5 septembre 9 h

Session :
18 sept. au 8 décembre
Congé lundi le 9 octobre



Programmation Automne 2023



ser
CO
VIE
150 ANS!

*50 ans à vous faire bouger.
Merci de votre confiance!*

Activités pour les
50 ans et plus

300, rue Du Conseil
Sherbrooke J1G 1J4
819-565-1066
www.sercovie.org

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 différentes 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 **déla**

Annulation avant le début des cours :
Des frais administratifs de 8 \$ seront prélevés sur chaque cours abandonné.
Annulation avant le 2^e cours :
50% du montant de l'inscription sera retenu.

Annulation après le 2^e cours :
Aucun remboursement 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 la 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.

Mode de paiement :



CHÈQUE

CRÉDIT

Nouveautés

Discussions philosophiques

Ateliers de discussions philosophiques pour partager nos points de vue sur ce qui nous est précieux. Un espace de discussion riche pour créer ou nourrir des liens authentiques et pour apprendre à générer des discussions riches avec sa famille, tout spécialement ses petits-enfants!
Mercredi 13 h à 14 h 30 20 sept. au 6 déc. Coût : 79 \$

Faux vitrail

La peinture vitrail est un produit adapté aux surfaces lisses et transparentes et qui peut laisser passer la lumière (à la façon d'un vitrail) ou bien avoir un aspect opaque.
Vendredi 9 h à 11 h 30 22 sept. au 24 nov. Coût : 155 \$ matériel inclus

Initiation au bridge

Le bridge est un jeu de cartes passionnant qui fait appel à la mémoire, au jugement et permet de développer la concentration. C'est un jeu de stratégie captivant. Venez l'essayer!
Jeudi 13 h 30 à 16 h 21 sept. au 14 déc. Coût : 135 \$ notes incluses

Mandala tissé

Une forme de thérapie qui se veut relaxante, entraîne votre mémoire, développe la dextérité, remonte le moral dans une ambiance amicale de détente.
Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 21 sept. au 7 nov. Coût : 67 \$ matériel inclus

Peinture à l'huile

La peinture à l'huile est une technique qui permet de prendre son temps et de réaliser de très nombreux détails. Les chevalets sont fournis, venez créer votre œuvre sur toile!
Vendredi 13 h à 15 h 30 22 sept. au 24 nov. Coût : 110 \$

Musique pour activer les neurones

Cours présentant une combinaison de l'état des connaissances des effets de la musique sur le cerveau, le bien-être et la santé avec des exercices de son, de rythme, de souffle et de chant incluant l'écoute active et l'appréciation de la musique. Chaque séance explore un thème qui se déploie sur l'histoire, les connaissances scientifiques, l'écoute, l'exercice et la discussion. Aucune connaissance musicale préalable n'est requise pour ce cours.
Jeudi 13 h 30 à 15 h 30 5 octobre au 9 novembre Coût : 75 \$



Activités hors les murs

Coop Alentour , 510, rue Jean-Paul-Perreault

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Coût
Entraînement en douceur	Mardi	13 h	14 h	19/09	05/12	90 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 30	10 h 30	19/09	05/12	90 \$
Étirements	Mardi	10 h 45	11 h 45	19/09	05/12	90 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 15	19/09	05/12	90 \$



Centre communautaire Richard-Gingras, 4503, chemin Saint-Roch Nord, St-Élie

Pour inscription, contacter : Hélène Drouin 819 346-3752

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Coût
Entraînement modéré	Lundi	10 h	10 h 55	18/09	07/12	
Entraînement modéré	Jeudi	10 h	10 h 55	18/09	07/12	
Étirements	Lundi	11 h	11 h 55	18/09	07/12	
Étirements	Jeudi	11 h	11 h 55	18/09	07/12	



World Gym, 3350 boul. de Portland

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Coût
Aquaforme	Mardi	13 h	13 h 55	19/09	05/12	150 \$
Aquaforme	Mardi	14 h	14 h 55	19/09	05/12	150 \$
Aquaforme	Mercredi	13 h	13 h 55	20/09	06/12	150 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	20/09	06/12	150 \$
Aquaforme	Jeudi	13 h	13 h 55	21/09	07/12	150 \$
Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	21/09	07/12	150 \$



Activités virtuelles

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Essentrics	Vendredi	9 h	10 h	22/09	15/12	Plateforme	82 \$
Entraînement léger (8 sem.)	Mercredi	9 h	9 h 45	04/10	22/11	Zoom	40 \$

Exclusif aux 65 ans et plus

Aînés en action	Vendredi	10 h	12 h	22/09	08/12	Sercovie	64 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 15	15 h 10	18/09	04/12	Sercovie	64 \$
Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)	Vérifier votre éligibilité auprès d'Arianne Chabot 819 565-1066 poste 203					Sercovie	Gratuit avec carte de membre Sercovie
Programme d'amélioration à la stabilité (P.A.S)							

Abonnement au mini-gym ♥♥♥

Pour seulement 40 \$, vous pouvez profiter de la salle d'entraînement autant de fois qu'il vous plaira.

Horaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 30 à 10 h 30	10 h à 12 h	8 h 30 à 10 h 30	10 h à 12 h	8 h 30 à 10 h 30
14 h à 16 h	13 h à 15 h	13 h à 15 h	13 h à 15 h	Fermé

Réservez votre plage horaire en téléphonant au 819 565-1066 poste 206 ou écrivez à : line.gaudreau@sercovie.org

Salle d'entraînement (cours semi-privé)

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Gym semi-privé	Lundi	17 h	18 h	18/09	27/11	Sercovie	84 \$
Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 30	19/09	21/11	Sercovie	84 \$
Gym semi-privé	Mercredi	17 h	18 h	20/09	22/11	Sercovie	84 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 30	21/09	23/11	Sercovie	84 \$

Afin d'en profiter pleinement, l'abonnement à la salle d'entraînement est inclus dans le coût de votre inscription.

Nouveautés (suite...)

SOS Stress

SOS Stress ! Pour réduire votre stress et augmenter votre sérénité, votre bien-être. **S comme dans savoir ce qu'est vraiment le stress et comment on peut le reconnaître. O comme dans outils qu'on découvre et qu'on pratique dans sa vie de tous les jours.**

Danielle Dupuy

Mardi 13 h à 15 h 19 septembre au 5 décembre Coût : 105 \$

Yoga Hatha

Cours de yoga d'une intensité modérée, il est très accessible et permet d'amener souplesse et mobilité au corps. L'attention portée à la respiration tout au long de la pratique permet d'apaiser l'état d'esprit. Des accessoires (blocs et sangle) seront utilisés pour améliorer l'aisance dans certaines postures.

Maude Nicolau

Lundi 16 h 45 à 17 h 40 18 septembre au 4 décembre Coût : 75 \$

Yoga adapté

Cours de yoga d'intensité légère pour ceux et celles qui veulent pratiquer le yoga à un rythme plus lent. Une chaise et des accessoires seront utilisés pour adapter les postures en fonction de l'aisance de chacun et chacune. Ce cours permettra d'améliorer la proprioception, l'équilibre et la mobilité du corps tout en cultivant le calme intérieur.

Maude Nicolau

Lundi 15 h 30 à 16 h 30 18 septembre au 4 décembre Coût : 75 \$

Kung Fu

Une session pour vous initier aux rudiments des mouvements de Kung Fu. Une attention sera portée à relier ces mouvements à la pratique du Tai Chi en version un peu plus rapide. Aucun contact ou simulation de combat.

François Bélanger

Mardi 16 h 45 à 17 h 40 19 septembre au 5 décembre Coût : 82 \$

Kilo actif

Ce cours s'adresse aux personnes avec un surplus de poids modéré à important. Exercices cardio-vasculaires et musculaires pour maximiser la dépense énergétique dans le respect des limites et du rythme de chacun. Trucs et astuces pour adopter un mode de vie actif et retrouver le plaisir de bouger.

Kinésiologue

Lundi 15 h 30 à 16 h 25 18 septembre au 4 décembre Coût : 64 \$

Respire chœur (chorale)

Atteints de maladie pulmonaire ou cardiaque, de fatigue chronique ou trop d'essoufflement? Le chant peut vous aider.

Offerte sur place ou par Zoom par des professionnels de la musique et de la santé, cette chorale thérapeutique comprend des échauffements physiques et vocaux, et, surtout, du chant! Aucune connaissance musicale requise.

Vendredi 13 h 30 à 15 h 30 22 septembre au 8 décembre Coût : 107 \$ / 54 \$ web seulement

Nouveautés (suite...)

Tonus adapté

Cours d'intensité légère adaptés aux personnes de 65 ans et plus. Permet d'améliorer le tonus afin de prévenir la diminution de la force et l'endurance musculaire. Inclus des exercices variés avec charges pour travailler l'ensemble des groupes musculaires. Aucun exercice au sol.

Jeudi 14 h 15 à 15 h 10 21 septembre au 7 décembre Coût : 70 \$

Freestyler ®

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

Lise Lambert

Mercredi 11 h à 11 h 55 20 septembre au 6 décembre Coût : 82 \$

Entraînement intense ❤️❤️❤️

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cardio énergie	Mardi	11 h	11 h 55	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Cardio énergie	Mercredi	15 h 30	16 h 25	20/09	06/12	Sercovie	70 \$
Cardio énergie (10 sem.)	Jeudi	11 h	11 h 55	21/09	07/12	Sercovie	58 \$
Cardio énergie	Vendredi	11 h	11 h 55	22/09	08/12	Sercovie	70 \$
Cardio latino Lise Lambert	Jeudi	16 h 45	17 h 40	21/09	14/12	Sercovie	75 \$
Zumba Fitness® Lise Lambert	Mardi	15 h 30	16 h 25	19/09	05/12	Sercovie	82 \$

Je consulte mon kinésologue

Conseils personnalisés en fonction de votre condition et de vos besoins.

Comprend 2 rencontres privées :

- Évaluation de la condition physique et analyse des résultats
- **Explication et démonstration d'un programme d'exercices personnalisés pour faire à la maison ou en salle d'entraînement.**

Coût : 140 \$ pour les 2 rencontres
 80 \$ Programme seulement 65 \$ Mise à jour de programme
 80 \$ Évaluation de la condition physique seulement
 65 \$/heure entraînement privé

3

Entraînements privés également disponibles. Informez-vous !
 Profitez d'un rabais de 10 % pour 3 heures, 15 % pour 5 heures et 20 % pour 10 heures d'entraînement.

Langues

Espagnol

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Espagnol 1 intensif	Lundi ET jeudi	9 h	11 h	18/09	07/12	Sercovie	200 \$
Espagnol 2	Mardi	9 h 30	11 h 30	19/09	05/12	Sercovie	110 \$
Espagnol 3	Vendredi	9 h 30	11 h 30	22/09	08/12	Sercovie	110 \$
Libro y café	Jeudi	11 h 15	13 h 15	21/09	07/12	Sercovie	110 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	20/09	06/12	Sercovie	110 \$

Anglais

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Anglais débutant	Vendredi	8 h 45	10 h 45	22/09	08/12	Sercovie	110 \$
Anglais intermédiaire 1	Jeudi	9 h	11 h	21/09	07/12	Sercovie	110 \$
Anglais intermédiaire 2	Jeudi	13 h 30	15 h 30	21/09	07/12	Sercovie	110 \$
Anglais conversation avancée	Vendredi	13 h	15 h	22/09	08/12	Sercovie	110 \$

Activités communautaires

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Boîte à chansons (chorale)	Mardi	13 h 15	15 h 30	19/09	05/12	Sercovie	110 \$
Danse débutant 1	Lundi	13 h	13 h 55	18/09	27/11	Sercovie	78 \$
Danse débutant 2	Lundi	10 h	10 h 55	18/09	27/11	Sercovie	78 \$
Danse intermédiaire	Lundi	11 h	11 h 55	18/09	27/11	Sercovie	78 \$
Petites quilles 1245, King Est	Jeudi	9 h 30	11 h 30	21/09	21/12	Sher-mont	179 \$
Après-midi dansant	Vendredi	13 h 30	15 h 30	7 oct. 4 nov. 1 déc. 5.50 \$ membre, 7.50 \$ non membre			
Après-midi rencontre	Lundi	13 h 30	15 h 30	Gratuit avec carte de membre de Sercovie			
Mains Agiles	Lundi ET mercredi	13 h 30	15 h 30	Gratuit avec carte de membre de Sercovie			

« Sercovie c'est plus qu'un centre d'activités, c'est un milieu de vie »

8

Développement personnel

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Écrire par plaisir	Mercredi	9 h 30	11 h 30	20/09	22/11	Sercovie	88 \$
Informatique pratique et ludique	Mardi	9 h 15	10 h 45	19/09	21/11	Sercovie	164 \$
Méditation et mieux-être	Mardi	15 h 30	16 h 30	19/09	05/12	Sercovie	82 \$
Neurones en continu	Mardi	13 h	15 h	19/09	07/11	Sercovie	70 \$
Neurones actifs 1	Mercredi	10 h	12 h	20/09	08/11	Sercovie	70 \$
Neurones actifs 2	Mardi	10 h	12 h	19/09	07/11	Sercovie	70 \$
Visualisation à notre service	Lundi	9 h 30	11 h 30	18/09	04/12	Sercovie	96 \$

Arts

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Aquarelle débutant - interm.	Mardi	14 h 30	17 h	19/09	21/11	Sercovie	110 \$
Aquarelle intermédiaire	Vendredi	13 h	15 h 30	22/09	24/11	Sercovie	110 \$
Aquarelle intermédiaire	Mercredi	13 h	15 h 30	20/09	22/11	Sercovie	110 \$
Tricot	Lundi	9 h	11 h 30	18/09	04/12	Sercovie	128 \$
Tricot	Lundi	13 h	15 h 30	18/09	04/12	Sercovie	128 \$

Entraînement modéré ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entraînement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	18/09	04/12	Sercovie	64 \$
Entraînement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Entraînement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 45	10 h 40	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Entraînement modéré	Mercredi	8 h 30	9 h 25	20/09	06/12	Sercovie	70 \$
Entraînement modéré (10 sem.)	Jeudi	8 h 30	9 h 25	21/09	07/12	Sercovie	58 \$
Entraînement modéré (10 sem.)	Jeudi	9 h 45	10 h 40	21/09	07/12	Sercovie	58 \$
Entraînement modéré	Vendredi	8 h 30	9 h 25	22/09	08/12	Sercovie	70 \$
Entraînement à la marche	Lundi & merc.	12 h 05	12 h 50	20/09	29/11	Sercovie	87 \$
Danse country <i>Marie Pier Verret</i>	Mercredi	16 h 45	17 h 45	20/09	06/12	Sercovie	93 \$
Disco danse <i>Lise Lambert</i>	Lundi	9 h 45	10 h 40	18/09	04/12	Sercovie	75 \$
Disco danse <i>Lise Lambert</i>	Jeudi	15 h 30	16 h 25	21/09	14/12	Sercovie	75 \$
Pilates débutant <i>Geneviève-Aude Goudreault</i>	Jeudi	8 h 30	9 h 25	21/09	07/12	Sercovie	90 \$
Pilates intermédiaire <i>M-Josée Pacwood</i>	Mardi	12 h	12 h 55	19/09	05/12	Sercovie	90 \$
Pilates intermédiaire (10 sem.) <i>M-Josée Packwood</i>	Jeudi	12 h	12 h 55	21/09	07/12	Sercovie	75 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Yoga posture & mobilité (10 sem.) <i>Geneviève Proulx</i>	Jeudi	14 h 15	15 h 10	21/09	07/12	Sercovie	68 \$
Zumba Gold <i>Lise Lambert</i>	Mercredi	8 h 30	9 h 25	20/09	06/12	Sercovie	82 \$
Zumba Gold <i>Lise Lambert</i>	Mercredi	9 h 45	10 h 40	20/09	06/12	Sercovie	82 \$

**Merci de nous accompagner
depuis 50 ans!
C'est loin d'être fini... grâce à vous!**



Entraînement douceur

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entraînement en douceur	Lundi	13 h	13 h 55	18/09	04/12	Sercovie	64 \$
Entraînement en douceur	Mercredi	13 h	13 h 55	20/09	06/12	Sercovie	70 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 45	10 h 40	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Entraînement léger	Mardi	13 h	13 h 55	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Entraînement léger	Jeudi	9 h 45	10 h 40	21/09	07/12	Sercovie	70 \$
Entraînement léger (10 sem.)	Jeudi	13 h	13 h 55	21/09	07/12	Sercovie	58 \$
Entraînement léger	Vendredi	9 h 45	10 h 40	22/09	08/12	Sercovie	70 \$
Équilibre dynamique	Lundi	11 h	11 h 55	18/09	04/12	Sercovie	64 \$
Étirements	Lundi	16 h 45	17 h 40	18/09	04/12	Sercovie	64 \$
Étirements	Mercredi	15 h 30	16 h 25	20/09	06/12	Sercovie	70 \$
Qi Gong - François Bélanger	Mardi	15 h 30	16 h 25	19/09	05/12	Sercovie	82 \$
Qi Gong - Lionel Langlais	Jeudi	15 h 30	16 h 25	21/09	07/12	Sercovie	82 \$
Tai Chi - Raymond Benoit	Mercredi	14 h 15	15 h 10	20/09	22/11	Sercovie	68 \$
Yoga débutant - France Beaudin	Vendredi	13 h	13 h 55	22/09	08/12	Sercovie	82 \$
Yoga sur chaise - France Beaudin	Vendredi	14 h 15	15 h 10	22/09	08/12	Sercovie	82 \$

Activités adaptées

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cœur actif	Lundi	14 h 15	15 h 10	18/09	04/12	Sercovie	64 \$
Cœur actif & diabète	Mercredi	14 h 15	15 h 10	20/09	06/12	Sercovie	70 \$
Santé du dos	Mardi	11 h	11 h 55	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Santé des genoux	Jeudi	11 h	11 h 55	21/09	07/12	Sercovie	70 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 45	10 h 40	20/09	06/12	Sercovie	70 \$
Souffle actif	Mardi	14 h 15	15 h 10	19/09	05/12	Sercovie	70 \$
Parkinson en douceur	Jeudi	14 h 15	15 h 10	21/09	07/12	Sercovie	Gratuit membre Parkinson
Parkinson en action	Mercredi	11 h	11 h 55	20/09	06/12	Sercovie	
Parkinson Tai Chi	Mercredi	13 h	13 h 55	20/09	22/11	Sercovie	Carte membre de Sercovie obligatoire
Parkinson semi-privé	Lundi	13 h	14 h	18/09	27/11	Sercovie	

Plein air ♥♥

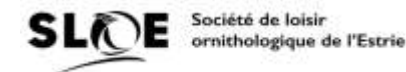
Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	19/09	05/12	Sentiers divers	24 \$
Entraînement marche extérieure	Lundi & mercredi	10 h 30	11 h 30	18/09	27/11	Parc extérieur	118 \$
Club de jogging 1 x sem.	Lundi OU merc.	9 h	10 h	18/09	27/11	Parc Jacques-Cartier	65 \$
Club de jogging 2 x sem.	Lundi ET merc.	9 h	10 h	18/09	27/11	Parc Jacques-Cartier	118 \$
Marche nordique	Jeudi	13 h 30	14 h 30	21/09	23/11	Mont Bellevue	65 \$
Mont cardio	Mercredi	13 h 30	14 h 30	20/09	22/11	Mont Bellevue	65 \$
Parcours actif	Mardi	10 h	11 h	19/09	21/11	Parc des alentours	65 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h	11 h	21/09	23/11	Parc des alentours	65 \$

Randonnée en montagne	Lundi	9 h	16 h	Sentiers divers	18/09 au 20/11	34 \$ **
Randonnée en montagne	Mercredi	9 h	12 h	Sentiers divers	20/09 au 22/11	24 \$ **

Rencontre d'information pour les « Randonnées en montagne »
13 septembre 9 h 30 à Sercovie

** Frais de sentiers non inclus
Carte temporaire des « Sentiers de l'Estrie » 15 \$, disponible au bureau du Centre d'activités.

Ornithologie



Nous vous proposons une session d'initiation à l'observation des oiseaux dans leur milieu naturel.

Matériel nécessaire : souliers de marche, pantalon long et jumelle d'approche.

Prévoir une marche de quelques kilomètres.

Mardi 8 h à 10 h 30 10, 17, 24 octobre (Reprise le 31 octobre) Coût : 25 \$

Mercredi 8 h à 10 h 30 11, 18, 25 octobre (Reprise le 1 novembre) Coût : 25 \$

Mardi		Mercredi	
10 octobre	Station d'épuration de Sherbrooke (rue Marras) et plage municipale de Deauville	11 octobre	Station d'épuration
17 octobre	Ile du Marais de Katevale (425 des Sapins)	18 octobre	Victoriaville
*** 24 octobre	Réservoir Beaudet à Victoriaville (47 rue Garand)	25 octobre	Katevale

*** Horaire spécial/demi-journée, observation du départ des oies blanches, l'activité va commencer à 7h à Victoriaville. Les personnes intéressées peuvent apporter un lunch pour faire un arrêt à l'étang Burbank de Danville en après-midi.