

On découvre des activités plein air pour s'amuser

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.

Initiation à la planche à pagaie

Activité aquatique excellente pour l'équilibre, la force musculaire et la concentration. Un petit défi vous attend, gardez votre équilibre sur une planche à pagaie sur l'eau. Debout ou assis, osez-vous ?

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

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.



Inscription
À compter du :
27 mai dès 9 h
sur place ou par téléphone

Session :
10 juin au 19 juillet (congé le 24 juin et 1er juillet)

Programmation Été 2024



*Cet été on prend soin de notre santé
et on bouge chez Sercovie!*

Depuis 51 ans avec vous!

ser
covie

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 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 :



CHÈQUE

CRÉDIT

Nouveautés

Entraînement par intervalles

Séance d'entraînement modéré utilisant les méthodes par intervalles sous toutes ses formes. Exercices cardiovasculaires et musculaires pour une mise en forme complète et équilibrée.

Mercredi 9 h 45 12/06 au 17/07 Parc Victoria Coût: 35 \$

Danse Fitness

Cours dont les chorégraphies combinent des mouvements de danse et de fitness pour créer une séance d'entraînement complète. Pas besoin de savoir danser, les mouvements sont simples et répétitifs permettent de profiter pleinement des bienfaits de la séance.

Lundi 9 h 30 à 10 h 25 10/06 au 29/07 Parc Victoria Coût: 41 \$

Cours en salle

Stabilité assistée	Lundi	13 h	13 h 55	<u>10 juin</u>	<u>29 juillet</u>	35 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 45	10 h 40	11 juin	16 juillet	35 \$
Cardio énergie	Mardi	11 h	11 h 55	11 juin	16 juillet	35 \$
Groupe de marche libre (10 sem.)	Mardi et jeudi	12 h	12 h 45	11 juin	15 août	40 \$
Entraînement léger	Mardi	13 h	13 h 55	11 juin	16 juillet	35 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	11 juin	16 juillet	35 \$
Parkinson en mouvement	Merc.	11 h	11 h 55	12 juin	17 juillet	gratuit
Essentrics®	Merc.	11 h	11 h 55	12 juin	17 juillet	41 \$
Entraînement douceur	Merc.	13 h	13 h 55	12 juin	17 juillet	35 \$
Entraînement léger	Jeudi	13 h	13 h 55	13 juin	18 juillet	35 \$
Tonus adapté	Jeudi	14 h 15	15 h 10	13 juin	18 juillet	35 \$
Essentrics®	Vend.	9 h 45	10 h 40	14 juin	19 juillet	41 \$

ARTS

Tricot atelier dirigé	Mardi	9 h	11 h 30	11 juin	16 juillet	56 \$
Aquarelle inter.	Merc.	13 h	15 h 30	12 juin	17 juillet	52 \$

Plein air

Parc Victoria, rue du Cégep

Parcours actif	Lundi	9 h 45	10 h 40	<u>10 juin</u>	<u>29 juillet</u>	35 \$
Étirements	Lundi	10 h 45	11 h 40	<u>10 juin</u>	<u>29 juillet</u>	35 \$
Qi Gong	Mardi	9 h	9 h 55	11 juin	16 juillet	41 \$
Disco danse	Mardi	10 h	10 h 55	11 juin	16 juillet	41 \$
Zumba Fitness®	Mardi	11 h	11 h 55	11 juin	16 juillet	41 \$
Zumba Gold®	Mercredi	9 h	9 h 55	12 juin	17 juillet	41 \$
Freestyler®	Mercredi	10 h	10 h 55	12 juin	17 juillet	41 \$
Entraînement modéré	Jeudi	8 h 45	9 h 40	13 juin	18 juillet	35 \$
Étirements	Jeudi	9 h 45	10 h 40	13 juin	18 juillet	35 \$
Cardio énergie	Jeudi	10 h 45	11 h 40	13 juin	18 juillet	35 \$

World Gym, 3350 Blvd de Portland

Aquaforme	Mercredi	13 h	13 h 55	<u>19 juin</u>	<u>24 juillet</u>	75 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	<u>19 juin</u>	<u>24 juillet</u>	75 \$

Parc Blanchard, 755, rue Cabana

Club de jogging (4 sem.)	Lundi	9 h	10 h	10 juin	15 juillet	23 \$
--------------------------	-------	-----	------	---------	------------	-------

Sentiers divers

Course en sentier NOUVEAU	Vendredi	9 h	10 h 30	14 juin	19 juillet	41 \$
Vous aimez faire de la randonnée en montagne et/ou de la course à pied ? Vous désirez explorer la course en sentier ? Ce cours s'adresse à une clientèle active ayant une bonne condition physique et étant à l'aise de se déplacer sur un terrain accidenté.						
Inconditionnels vélo	Mardi	9 h	12 h	28 mai	13 août	24 \$
Randonnée estivale	Mercredi	9 h	12 h	29 mai	14 août	24 \$

Rencontre d'information pour les sorties plein air, 22 mai à Sercovie

Randonnée estivale 8 h 45

Vélo 9 h 25

Cours sur le web

Essentrics (ZOOM)	Lundi	11 h	12 h	17 juin	22 juillet	39 \$
-------------------	-------	------	------	---------	------------	-------

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