

## Plein air

Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	14 janv.	1 avril	Sentiers divers	25 \$
Club de jogging	Mercredi	9 h	10 h	15 janv.	19 mars	Parc Jacques -Cartier	65 \$
Course en sentier	Vend.	9 h	10 h	17 janv.	21 mars	Sentiers divers	65 \$
Parcours actif	Mardi	10 h 40	11 h 35	14 janv.	18 mars	Parcs des environs	65 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h 40	11 h 35	16 janv.	20 mars	Parc des environs	65 \$
Randonnées raquettes	Jeudi	13 h 30	15 h 30	16 janv.	20 mars	Sentiers divers	25 \$
Ski de fond	Lundi	13 h 30	14 h 30	13 janv.	03 mars	Sentiers divers	20 \$

**Rencontre d'informations :**  
**Mercredi 11 décembre 9 h 30 (Randonnées en raquettes)**  
**10 h 15 (Ski de fond).**

## Clinique de ski de fond - Niveau 1

Vous n'avez pas chaussé vos skis depuis longtemps et avez besoin d'apprendre ou de perfectionner votre technique ? La clinique est faite pour vous! Apprenez les techniques de base du pas classique, comment bien tomber et se relever. Ne passez pas à côté de l'opportunité de vous remettre sur vos skis! **Reportée en cas de mauvaise température.**

Mercredi 10 h 30 à 12 h 22 janvier Mont Bellevue Coût: 12 \$

## À surveiller prochainement

- \* Initiation à la randonnée alpine (Ski avec peau d'ascension)
- \* Ski alpin au Mont Bellevue

## Après-midi jeux de société

Inscription obligatoire  
Lundi 13 h à 16 h  
13 janvier au 6 avril  
Gratuit membre de Sercovie

## « Les Mains Agiles »

Vous avez des talents, en tricot ou autre, et aimeriez partager vos connaissances ? Joignez-vous au groupe « Les mains agiles » les lundis et mercredis après-midi.

## Après-midi de danse de ligne

Vendredi 13 h 30 à 15 h30  
7 fév. / 7 mars / 4 avril  
membre de Sercovie avec carte: 5.50 \$  
Non membre: 7.50\$

## Initiation au Bridge

Lundi 9 h 30 12 h  
13 janv. 17 mars : 115 \$+20\$ Matériel  
Apprenez ce jeu des plus stratégique qui soit.

En cas de tempête... consultez le  
[www.sercovie.org](http://www.sercovie.org) ou suivez-nous sur Facebook.



Inscription  
À compter du:  
10 décembre 9h

Session:  
13 janvier au 4 avril 2025

# Programmation Hiver 2025



ser  
covie

Activités pour les  
**50 ans et plus**

300, rue Du Conseil  
Sherbrooke J1G 1J4  
**819-565-1066**  
[www.sercovie.org](http://www.sercovie.org)

## Carte de membre

Valide pour un an à partir de la date d'achat (4 sessions).

La carte de membre de Sercovie est obligatoire pour participer aux différentes activités offertes par l'organisme. La carte de membre est **NON remboursable**.

Résident de la ville de Sherbrooke 20 \$  
Non-résident de Sherbrooke 30 \$

## Modalités administratives

### Politique de remboursement :

Remboursement complet lorsque 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 2ème cours :

50% du montant de l'inscription sera retenu.

### Annulation après le 2ème 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 pendant 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

### Cardio Kick Boxing

Cours rythmé et dynamique. Venez-vous défouler dans cette classe inspirée des bases du kick boxing ; un entraînement cardiovasculaire efficace, complet et technique.

Lundi 15 h à 15 h 55      13 janv. au 31 mars      Coût : 86 \$

### Cardio step

Séances d'exercices modéré à intense avec un step. Le cours est dynamique et chorégraphié sur des musiques entraînantes, visant à améliorer l'endurance cardiovasculaire.

Mercredi 8 h 30 à 9 h 25      15 janv. au 2 avril      Coût : 86 \$

### Astuces pour mieux dormir

Après quelques explications sur le sommeil, vous pratiquerez différentes techniques de relaxation qui facilitent l'endormissement. Puis avec le dessin, collage ou peinture, vous découvrirez ce qui peut vous aider à mieux dormir.

Mercredi 13 h à 15 h 30      15 janv. au 19 février      Coût: 56 \$ + matériel

### Santé de la hanche

Destiné aux personnes qui présentent des douleurs aux hanches. Ce cours se veut progressif et éducatif en proposant des exercices spécifiques de mobilité, de renforcement, de flexibilité ainsi que des capsules informatives touchant la santé des hanches. Projet pilote, il se sera offert gratuitement seulement pour cette session.

Vendredi 10 h 40 à 11 h 35      17 janv. au 4 avril      Gratuit

### La communication non-violente

Dire ce que vous ressentez vraiment vous semble parfois difficile ? Répondre à quelqu'un en restant calme vous paraît quelquefois impossible ? La Communication NonViolente (CNV) propose de nouveaux modes d'interaction empreints de bienveillance, d'empathie et de responsabilité.

Mardi 9 h 30 à 11 h 30,      14 janv. au 1 avril,      Coût: 110 \$

### Jean de la Fontaine, le plaisir et le malheur des mots

Jean de La Fontaine a choisi la fable pour dire sans avoir l'air de dire. La fable, est arrivée tard dans la vie du poète. De manière totalement originale, La Fontaine brosse un portrait à la fois avisé et désinvolte de cette société française du XVIIe siècle.

Jeudi 13 h 30 à 16h      30 janv. au 20 février      Coût: 70 \$



### Gym adapté

Séance d'exercices dans la salle d'entraînement pour les personnes ayant des problématiques de santé (diabète, maladies cardio-vasculaires, etc.).

L'entraînement est adapté à votre condition physique, travaille l'ensemble du corps à l'aide d'appareils cardio-vasculaires et musculaires.

Lundi 12 h 50 à 1 h 45      13 janv. Au 17 mars      Coût: 89 \$

## Cours hors les murs

### Parc Jacques-Cartier, 220, rue Marchand

(10 sem. de cours)

Tonus avec élastique	Jeudi	14 h 05	15 h	16 janv.	3 avril	60 \$
Étirement	Mardi	14 h 05	15 h	14 janv.	1 avril	60 \$
Étirement	Jeudi	11 h 05	12 h	16 janv.	3 avril	60 \$
Entraînement douceur	Mardi	13 h	13 h 55	14 janv.	1 avril	60 \$
Entraînement douceur	Jeudi	13 h	13 h 55	16 janv.	3 avril	60 \$
Entraînement léger	Jeudi	10 h	10 h 55	16 janv.	3 avril	60 \$

### Quilles Sher-Mont, 1245, rue King Est

Petites quilles	Jeudi	9 h 30	11h30	16 janv.	1 mai	212 \$
-----------------	-------	--------	-------	----------	-------	--------

### Piscine « World Gym Sherbrooke, 3350 boul.Portland

Aquaforme	Lundi	13 h	13 h 55	13 janv.	31 mars	156 \$
Aquaforme	Lundi	14 h	14 h 55	13 janv.	31 mars	156 \$
Aquaforme	Mardi	13 h	13 h 55	14 janv.	1 avril	156 \$
Aquaforme	Mardi	14 h	14 h 55	14 janv.	1 avril	156 \$
Aquaforme	Merc.	13 h	13 h 55	15 janv.	2 avril	156 \$
Aquaforme	Merc.	14 h	14 h 55	15 janv.	2 avril	156 \$
Aquaforme	Jeudi	13 h	13 h 55	16 janv.	3 avril	156 \$
Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	16 janv.	3 avril	156 \$

### Centre communautaire Richard-Gingras, 4503, St-Roch Nord

Sercovie vous offre quelques cours au Centre communautaire de Saint-Elie  
- Entraînement modéré      -Étirement      -Yoga sur chaise  
Pour informations et inscriptions contactez Hélène Drouin au 819 346-3752

## Cours virtuels

Essentrics® <b>congé 3 mars</b>	Lundi	9 h	10 h	13 janv.	7 avril	86 \$	ZOOM
Entraînement léger	Mardi	9 h	9 h 45	28 janv.	18 mars	42 \$	ZOOM

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

## Développement personnel

Astuces pour mieux dormir				15 janv.	19 fév.	66 \$
Communication non violente				14 janv.	1 avril	110 \$
Discussions philosophiques	Merc.	9 h	10 h 15	15 janv.	12 mars	69 \$
Neurones actifs 2	Lundi	9 h	10 h 30	13 janv.	3 mars	56 \$
Neurones actifs 4	Lundi	11 h	12 h 30	13 janv.	3 mars	56 \$
Neurones actifs continu	Lundi	13 h 30	15 h	13 janv.	3 mars	56 \$
Méditation et mieux-être	Mardi	14 h	15 h	14 janv.	1 avril	90 \$

**Nouveauté voir page 1**

## Salle d'entraînement

Gym semi-privé (10 sem.)	Lundi	17 h 10	18 h 05	13 janv.	17 mars	89 \$
Gym semi-privé (10 sem.)	Mardi	8 h 30	9 h 25	14 janv.	18 mars	89 \$
Gym semi-privé (10 sem.)	Mercredi	16 h 05	17 h	15 janv.	19 mars	89 \$
Gym semi-privé (10 sem.)	Jeudi	8 h 30	9 h 25	16 janv.	20 mars	89 \$

## Mini gym

**Pour seulement 40 \$ vous pouvez profiter de la salle d'entraînement autant de fois qu'il vous plaira. Réservez votre plage horaire.**

## Langues

### Anglais

Débutant 2	Mercredi	9 h	11 h	15 janv.	2 avril	115 \$
Intermédiaire 1	Mardi	13 h	15 h	14 janv.	1 avril	115 \$
Intermédiaire 2	Jeudi	9 h	11 h	16 janv.	3 avril	115 \$
Grammaire et conversation 1	Jeudi	13 h 30	15 h 30	16 janv.	3 avril	115 \$
Conv. avancée Parvis, 987 rue du Conseil	Vendredi	13 h	15 h	17 janv.	4 avril	115 \$

### Espagnol

Libro y cafe	Jeudi	11 h 15	13 h 15	16 janv.	3 avril	115 \$
Espagnol débutant (durée 2h30)	Lundi	9 h	11 h 30	13 janv.	31 mars	144 \$
Espagnol intermédiaire	Mardi	9 h 30	11 h 30	14 janv.	1 avril	115 \$
Espagnol avancé	Jeudi	9 h	11 h	16 janv.	3 avril	115 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	15 janv.	2 avril	115 \$
Esp. convers. avancé (10 sem.)	Vendredi	13 h 30	15 h 30	24 janv.	28 mars	96 \$

## Entraînement intense

Cardio énergie				Mardi	10 h 40	11 h 35	14 janv.	1 avril	72 \$
Cardio énergie				Jeudi	10 h 40	11 h 35	16 janv.	3 avril	72 \$
Cardio énergie				Vendredi	10 h 40	11 h 35	17 janv.	4 avril	72 \$
Cardio Kick Boxing	Catherine	Voir <b>NOUVEAUTÉ</b> page 1							
Cardio step	Lise Lambert								
Danse fitness	Lise Lambert	Jeudi	15 h	15 h 55	16 janv.	3 avril	86 \$		
Free Styler®	Lise Lambert	Lundi	10h40	11 h 35	13 janv.	31 mars	86 \$		
Zumba Fitness	Lise Lambert	Mardi	15 h 30	16 h 25	14 janv.	1 avril	86 \$		

## Intensité modérée

Danse country déb.	Marie-Pier Verret	Mercredi	16 h 05	17 h	15 janv.	2 avril	118 \$		
Danse country déb. 2	<b>NOUVEAU</b> Marie Pier Verret	Mercredi	17 h 10	18 h 05	15 janv.	2 avril	118 \$		
Danse intermédiaire	Hélène & Gilles	Lundi	9 h 50	10 h 45	20 janv.	24 mars	80 \$		
Danse débutant 2	Hélène & Gilles	Lundi	12 h 50	13 h 45	20 janv.	24 mars	80 \$		
Danse intermédiaire	Hélène & Gilles	Lundi	10 h 50	11 h 45	20 janv.	24 mars	80 \$		
Disco danse	Lise Lambert	Lundi	9 h 35	10 h 30	13 janv.	31 mars	86 \$		
Entraînement modéré		Lundi	8 h 30	9 h 25	13 janv.	31 mars	72 \$		
Entraînement modéré		Lundi	16 h 05	17 h	13 janv.	31 mars	72 \$		
Entraînement modéré		Mardi	8 h 30	9 h 25	14 janv.	1 avril	72 \$		
Entraînement modéré		Mardi	9 h 35	10 h 30	14 janv.	1 avril	72 \$		
Entraînement modéré		Mercredi	8 h 30	9 h 25	15 janv.	2 avril	72 \$		
Entraînement modéré		Jeudi	8 h 30	9 h 25	16 janv.	3 avril	72 \$		
Entraînement modéré		Jeudi	9 h 35	10 h 30	16 janv.	3 avril	72 \$		
Entraînement modéré		Vendredi	8 h 30	9 h 25	17 janv.	4 avril	72 \$		
Essentrics ®		Vendredi	9 h 35	10 h 30	17 janv.	4 avril	86 \$		
Pilates déb.	Geneviève Aude	Mardi	8 h 30	9 h 25	14 janv.	1 avril	95 \$		
Pilates déb.	Geneviève Aude	Jeudi	8 h 30	9 h 25	16 janv.	3 avril	95 \$		
Pilates interm.	M-J Packwood	Mardi	11 h 45	12 h 40	14 janv.	1 avril	95 \$		
Pilates interm.	M-J Packwood	Jeudi	11 h 45	12 h 40	16 janv.	3 avril	95 \$		
Tonus		Mardi	11 h 45	12 h 30	15 janv.	9 avril	86 \$		
Zumba Gold ®	Lise Lambert	Lundi	8 h 30	9 h 25	13 janv.	31 mars	86 \$		
Zumba Gold ®	Lise Lambert	Mercredi	9 h 35	10 h 30	15 janv.	2 avril	86 \$		



## Entraînement léger ♥

Entraînement léger	Lundi	13 h 55	14 h 50	13 janv.	31 mars	72 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 35	10 h 30	14 janv.	1 avril	72 \$
Entraînement léger	Mardi	12 h 50	13 h 45	14 janv.	1 avril	72 \$
Entraînement léger	Jeudi	9 h 35	10 h 30	16 janv.	3 avril	72 \$
Entraînement léger	Jeudi	12 h 50	13 h 45	16 janv.	3 avril	72 \$
Entraînement léger	Vendredi	9 h 35	10 h 30	17 janv.	4 avril	72 \$
Entraînement en douceur	Lundi	12 h 50	13 h 45	13 janv.	31 mars	72 \$
Entraînement en douceur	Mercredi	12 h 50	13 h 45	15 janv.	2 avril	72 \$
Entraînement sur chaise	Mardi	13 h 55	14 h 50	14 janv.	1 avril	72 \$
Entraînement à la marche	Lundi & merc.	11 h 55	12 h 40	13 janv.	19 mars	95 \$
Équilibre dynamique	Lundi	11 h 45	12 h 40	13 janv.	31 mars	72 \$
Équilibre dynamique	Vendredi	11 h 45	12 h 40	17 janv.	4 avril	72 \$
Essentiels douceur® Nathalie L.	Mardi	15 h	15 h 55	14 janv.	1 avril	86 \$
Étirement	Lundi	17 h 10	18 h 05	13 janv.	31 mars	72 \$
Étirement	Mercredi	15 h	15 h 55	15 janv.	2 avril	72 \$
Qi gong François Bélanger	Mardi	16 h 05	17 h	14 janv.	1 avril	86 \$
Qi Gong Lionel Langlais	Jeudi	15 h 30	16 h 25	16 janv.	3 avril	86 \$
Tai-chi congé 3/03 Raymond B.	Mercredi	12 h 50	13 h 45	15 janv.	9 avril	86 \$
Club de Taichi <b>NOUVEAU</b>	Mardi	11 h 45	12 h 30	14 janv.	1 avril	24 \$

## Yoga

Intensité légère						
Yoga adaptée Maude Nicolau	Mercredi	16 h 05	17 h	15 janv.	2 avril	86 \$
Yoga débutant Maude Nicolau	Vendredi	12 h 50	13 h 45	17 janv.	4 avril	86 \$
Yoga sur chaise Maude Nicolau	Mercredi	15 h	15 h 55	15 janv.	2 avril	86 \$
Yoga sur chaise Maude Nicolau	Vendredi	13 h 55	14 h 50	17 janv.	4 avril	86 \$
Intensité modéré						
Yoga posture/mobilité Geneviève Proulx	Lundi	16 h 05	17 h	13 janv.	31 mars	86 \$
Yoga posture/mobilité Geneviève Proulx	Mercredi	11 h 45	12 h 40	15 janv.	2 avril	86 \$
Hatha yoga 1 Maude Nicolau	Mercredi	17 h 10	18 h 05	15 janv.	2 avril	86 \$
Yoga du rire Nathalie Longpré	Jeudi	16 h 35	17 h 30	16 janv.	3 avril	86 \$

## 65 ans et plus

Aînés en action	Vendredi	10 h	12 h	17 janv.	4 avril	64 \$
Stabilité assistée	Lundi	13 h 55	14 h 50	13 janv.	31 mars	72 \$
Tonus adapté	Jeudi	13 h 55	14 h 50	16 janv.	3 avril	72 \$

## Activités adaptées (Réservée aux gens ayant des problématiques de santé spécifiques)

Cœur actif	Lundi	15 h	15 h 55	13 janv.	31 mars	72 \$
Diabète & cœur actif	Mercredi	13 h 55	15 h 10	15 janv.	2 avril	72 \$
Gym adapté <b>NOUVEAU</b>	Lundi	12 h 50	13 h 45	13 janv.	17 mars	89 \$
Rééducation périnéale <b>Cigonia</b>	Mardi	9 h	10 h 15	28 janv.	4 mars	70 \$
Santé du dos	Mardi	10 h 40	11 h 35	14 janv.	1 avril	72 \$
Santé des genoux	Jeudi	10 h 40	11 h 35	16 janv.	3 avril	72 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 35	10 h 30	15 janv.	2 avril	72 \$
Souffle actif	Jeudi	13 h 55	14 h 50	16 janv.	3 avril	72 \$
Parkinson en action	Mercredi	10 h 40	11 h 35	15 janv.	2 avril	Gratuit Inscription obligatoire
Parkinson en douceur	Mercredi	10 h 40	11 h 35	15 janv.	2 avril	
Parkinson Kick Boxing	Jeudi	13 h 55	14 h 50	16 janv.	3 avril	
Parkinson semi privé	Lundi	10 h 40	11 h 35	13 janv.	31 mars	
Parkinson semi privé	Jeudi	11 h 45	12 h 40	16 janv.	3 avril	

## Arts

Acrylique	Vendredi	9 h 30	12 h	17 janv.	21 mars	115 \$
Aquarelle	Mercredi	13 h	15 h 30	15 janv.	19 mars	115 \$
Aquarelle intermédiaire 1	Vendredi	13 h	15 h 30	17 janv.	21 mars	115 \$
Chant intermédiaire	Mardi	13 h 45	15 h 45	14 janv.	18 mars	115 \$
Chorale « Boîte à chansons » <b>Salle du Parvis, 987 du Conseil</b>	Mardi	13 h 30	15 h 30	21 janv.	15 avril	96 \$
	Congé 4/03					
Dessin créatif 2	Mardi	13 h 30	16 h	14 janv.	18 mars	115 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h	11 h 30	13 janv.	31 mars	139 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	13 janv.	31 mars	139 \$
Tricot atelier dirigé	Jeudi	9 h	11 h 30	16 janv.	3 avril	139 \$