

## 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

## EN MOUVEMENT DANS MON QUARTIER

Sercovie offre des sorties actives pour les aînés de 65 ans et plus, qui veulent bouger en douceur et connaître des gens par la même occasion. Venez rencontrer nos kinésiologues dans divers parc de la ville. L'activité est gratuite et sans réservation.

Collations et boissons offertes. Informez-vous !

Offert en collaboration avec la Ville de Sherbrooke

### Horaires des activités

**Parc Jacques-Cartier** 220 rue Marchand  
2 avril Mercredi 13 h 30

**Parc André-Viger** 3275, rue Richard  
14 avril Lundi 10 h

**Parc Victoria** 700 rue du Cégep  
16-23-30 avril Mercredi 13 h

**Parc Jardins Fleuris** 1245, rue Papineau  
28 avril 5-12 mai Lundi 10 h

**Parc Bureau** 925 rue Walsh  
7-14-21-28 mai - 4 juin Mercredi 13 h

**Parc Blanchard** 925 rue Cabana  
26 mai 2 juin Lundi 10 h

## ABONNEMENT MINI-GYM

**Pour seulement 25 \$ vous pouvez profiter de la salle d'entraînement autant de fois qu'il vous plaira. 14 avril au 6 juin (8 semaines). Réservez votre plage horaire. Informez-vous!**

## INITIATION AU MINI-GYM

**Nous avons de nouveaux équipements au mini-gym. Inscrivez-vous pour profiter d'une mini séance d'essai gratuite. (Elliptique, Kinésiq, boxe).**

**Réservez votre place à l'accueil du centre d'activités. Places limitées.**

## AQUATIQUE

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

Aquaforme Merc. 13 h 13 h 55 16 avril 4 juin 103 \$

Aquaforme Merc. 14 h 14 h 55 16 avril 4 juin 103 \$

### Piscine « CÉGEP », 475 rue du Cégep

Aquaforme Mardi 14 h 14 h 55 15 avril 3 juin 103 \$

Aquaforme Mardi 15 h 15 h 55 15 avril 3 juin 103 \$

Aquaforme Jeudi 14 h 14 h 55 17 avril 5 juin 103 \$

Aquajogging **NOUVEAU** Jeudi 15 h 15 h 55 17 avril 5 juin 103 \$

## COURS HORS LES MURS

### Parc Jacques-Cartier, Pavillon Armand-Nadeau

Entraînement douceur Mardi 13 h 13 h 55 15 avril 27 mai 42 \$

Étirement Mardi 14 h 05 15 h 15 avril 27 mai 42 \$

Entraînement léger Jeudi 10 h 10 h 55 17 avril 5 juin 48 \$

Étirement Jeudi 11 h 05 12 h 17 avril 5 juin 48 \$

Tonus Jeudi 13 h 13 h 55 17 avril 5 juin 48 \$

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

Sercovie vous offre quelques cours au Centre communautaire de Saint-Elie

- Entraînement modéré -Étirement

Pour informations et inscriptions contactez Hélène Drouin au 819 346-3752

## COURS VIRTUELS

Essentrics® 8 sem. Lundi 9 h 10 h 14 avril 2 juin 57 \$ ZOOM

Entraînement léger 5sem. Mardi 9 h 9 h 45 22 avril 20 mai 27 \$ ZOOM

Consultez le [www.sercovie.org](http://www.sercovie.org) ou suivez-nous sur Facebook.



## PLEIN AIR

Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	15 avril	3 juin	Sentiers divers	25 \$
Club de jogging	Mercredi	9 h	10 h	16 avril	2 juillet	Parc Jacques -Cartier	78 \$
Initiation à la course à pied	Lun. & merc.	9 h	Voir les nouveautés (Pièce jointe)				143 \$
Course en sentier	Vend.	9 h	10 h	18 avril	4 juillet	Sentiers divers	78 \$
Entraînement à la marche extérieur	Vend.	13 h	Voir les nouveautés (Pièce jointe)				48 \$
Ornithologie	Mardi	8 h	10 h 30	13 - 20 et 27 mai		Endroits divers	25 \$
Parcours actif	Mardi	10 h 40	11 h 35	15 avril	3 juin	Parc des environs	48 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h 40	11 h 35	17 avril	5 juin	Parc des environs	48 \$

## À SURVEILLER PROCHAINEMENT

Randonnées en montagne	Mercredi	9h	12 h	28 mai	13 aout	Sentiers divers	25 \$
Randonnée à vélo	Mardi	9 h	12 h	27 mai	12 aout	Sentiers divers	25 \$

**Rencontre d'informations : Mercredi 9 avril 9 h 30 (Randonnées en montagne)  
Mercredi 9 avril 10 h 15 (Rando vélo).**

## ENVIE DE SORTIR UN PEU DE LA ROUTINE ?

Un événement spécial pour tous. Une soirée de danse avec musique pour tout les goûts et pour le plaisir de s'amuser et de danser. Retrouvons les rythmes fous et endiablés de nos années de jeunesse et faisons comme si on y était encore. Animé par un DJ et consommations sur place. Passez au bureau du Centre d'activités pour vous procurer vos billets.

NON MEMBRE 20 \$

MEMBRE AVEC CARTE 15 \$

EMPLOYÉ - BÉNÉVOLE 10 \$

*La fièvre du  
Vendredi soir*

9 MAI 2025 18 H  
SERCOVIE, 300 RUE DU CONSEIL  
819 565.1066



**Inscription à compter du :  
1er avril 9 h**

**Session :  
14 avril au 6 juin  
8 semaines**

**Congé 21 avril et 19 mai**

Programmation

Printemps 2025



Depuis 52 ans  
avec vous.  
Merci de votre confiance !

ser  
CO  
VIE

Activités pour les  
50 ans et plus

300, rue Du Conseil  
Sherbrooke J1G 1J4

819 565 1066

www.sercovie.org

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Discussions philosophiques	Merc.	9 h	10 h 15	16 avril	4 juin	55 \$
Intro. Appareils numériques	Vendredi	10 h	Voir nouveautés (Pièce jointe)			120 \$

## ARTS

Acrylique <b>congé 25 avril</b>	Vendredi	9 h 30	12 h	18 avril	13 juin	92 \$
Aquarelle intermédiaire 1	Mercredi	13 h	15 h 30	16 avril	4 juin	92 \$
Aquarelle	Vendredi	13 h	15 h 30	18 avril	6 juin	92 \$
Initiation chant chorale 2	Jeudi	13 h 45	15 h 45	17 avril	5 juin	100 \$
Chant intermédiaire 3	Mardi	13 h 45	15 h 45	15 avril	3 juin	100 \$
Matières à créer	Mardi	13 h 30	Voir nouveautés (Pièce jointe)			69 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h	11 h 30	14 avril	2 juin	70 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	14 avril	2 juin	70 \$
Tricot atelier dirigé	Jeudi	9 h	11 h 30	17 avril	5 juin	93 \$

## LANGUES

### Anglais

Débutant 2	Mercredi	9 h	11 h	16 avril	4 juin	77 \$
Intermédiaire 1	Mardi	13 h	15 h	15 avril	3 juin	77 \$
Grammaire et conversation 1	Jeudi	13 h	15 h	17 avril	5 juin	77 \$
Conversation avancée <i>Presbytère, voisin de Sercovie</i>	Vendredi	13 h	15 h	18 avril	6 juin	77 \$

### Espagnol

Libro y cafe	Jeudi	10 h	12 h	17 avril	5 juin	77 \$
Espagnol avancé	Mardi	9 h 30	11 h 30	15 avril	3 juin	77 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	16 avril	4 juin	77 \$

« Saviez-vous que Sercovie vous accompagne depuis plus de 52 ans ? »

## INTENSITÉ ÉLEVÉE

Cardio énergie	Mardi	10 h 40	11 h 35	15 avril	3 juin	48 \$
Cardio énergie	Jeudi	10 h 40	11 h 35	17 avril	5 juin	48 \$
Cardio énergie <b>Congé 25/04</b>	Vendredi	10 h 40	11 h 35	18 avril	6 juin	42 \$
Danse fitness <i>Lise Lambert</i>	Jeudi	15 h	15 h 55	17 avril	5 juin	57 \$
Tonus énergie	Lundi	10 h 40	Voir nouveautés (Pièce jointe)			36 \$
Zumba Fitness <i>Lise Lambert</i>	Mardi	15 h 30	16 h 25	15 avril	3 juin	57 \$

## INTENSITÉ MODÉRÉE

Cardio step <i>Lise Lambert</i>	Lundi	15 h	15 h 55	14 avril	2 juin	43 \$
Cardio step <i>Lise Lambert</i>	Mercredi	8 h 30	9 h 35	16 avril	4 juin	57 \$
Danse country déb. <i>Marie-Pier Verret</i>	Mercredi	16 h 05	17 h	16 avril	4 juin	79 \$
Danse country inter. <i>Marie Pier Verret</i>	Mercredi	17 h 10	18 h 05	16 avril	4 juin	79 \$
Disco danse <i>Lise Lambert</i>	Lundi	9 h 35	10 h 30	14 avril	2 juin	43 \$
Entrainement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	14 avril	2 juin	36 \$
Entrainement modéré	Lundi	16 h 05	17 h	14 avril	2 juin	36 \$
Entrainement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	48 \$
Entrainement modéré	Mardi	9 h 35	10 h 30	15 avril	3 juin	48 \$
Entrainement modéré	Mercredi	8 h 30	9 h 25	16 avril	4 juin	48 \$
Entrainement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	48 \$
Entrainement modéré	Jeudi	9 h 35	10 h 30	17 avril	5 juin	48 \$
Essentrics® <i>Nathalie Longpré</i>	Vendredi	9 h 30	10 h 25	18 avril	6 juin	57 \$
Freestyler® <i>Lise Lambert</i>	Lundi	10 h 40	11 h 35	14 avril	2 juin	43 \$
Pilates déb. <i>Geneviève Aude</i>	Mardi	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	63 \$
Pilates déb. <i>Geneviève Aude</i>	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	63 \$
Pilates interm. <i>M-J Packwood</i>	Mardi	11 h 45	12 h 40	15 avril	3 juin	63 \$
Pilates interm. <i>M-J Packwood</i>	Jeudi	11 h 45	12 h 40	17 avril	5 juin	63 \$
Tonus	Mardi	13 h 55	14 h 50	15 avril	3 juin	48 \$
Tonus abdo <b>Congé 25/04</b>	Vendredi	11 h 45	Voir nouveautés (Pièce jointe)			43 \$
Zumba Gold® <i>Lise Lambert</i>	Mercredi	9 h 35	10 h 30	16 avril	4 juin	57 \$

## INTENSITÉ LÉGÈRE

Danse sur chaise	Mardi	13 h 55	14 h 50	15 avril	3 juin	48 \$
Entraînement léger	Lundi	13 h 55	14 h 50	14 avril	2 juin	36 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 35	10 h 30	15 avril	3 juin	48 \$
Entraînement léger	Mardi	12 h 50	13 h 45	15 avril	3 juin	48 \$
Entraînement léger	Jeudi	9 h 35	10 h 30	17 avril	5 juin	48 \$
Entraînement léger	Jeudi	12 h 50	13 h 45	17 avril	5 juin	48 \$
Entraînement léger	Vendredi	9 h 35	10 h 30	18 avril	6 juin	42 \$
Entraînement en douceur	Lundi	12 h 50	13 h 45	14 avril	2 juin	36 \$
Entraînement en douceur	Mercredi	12 h 50	13 h 45	16 avril	4 juin	48 \$
Entraînement à la marche	Lundi & merc.	11 h 55	12 h 40	14 avril	4 juin	67 \$
Équilibre dynamique	Lundi	11 h 45	12 h 40	14 avril	2 juin	36 \$
Équilibre dynamique	Vendredi	11 h 45	12 h 40	18 avril	6 juin	48 \$
Essentrics douceur® <i>Nathalie L.</i>	Mardi	15 h	15 h 55	15 avril	3 juin	57 \$
Étirement	Lundi	16 h 05	17 h	14 avril	2 juin	36 \$
Étirement	Mercredi	15 h	15 h 55	16 avril	4 juin	48 \$
Qi gong <i>François Bélanger</i>	Mardi	16 h 05	17 h	15 avril	3 juin	57 \$
Qi Gong <i>Lionel Langlais</i>	Jeudi	15 h 30	16 h 25	17 avril	5 juin	57 \$
Tai-chi Ballon	Mercredi	12 h 50	Voir nouveautés (Pièce jointe)			36 \$
Club de Tai-chi	Mardi	13 h 55	14 h 50	15 avril	3 juin	16 \$

## ACTIVITÉS POUR LES 65 ANS ET PLUS

Stabilité assistée	Lundi	13 h 55	14 h 50	14 avril	2 juin	36 \$
Tonus adapté	Jeudi	13 h 55	14 h 50	17 avril	5 juin	48 \$

## SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	71 \$
Gym semi-privé	Mercredi	16 h 05	17 h	16 avril	4 juin	71 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	71 \$

## ACTIVITÉS ADAPTÉES (RÉSERVÉE AUX GENS AYANT DES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ)

Cœur actif	Lundi	15 h	15 h 55	14 avril	2 juin	36 \$
Diabète & cœur actif	Mercredi	13 h 55	14 h 50	16 avril	4 juin	48 \$
Chorale « Respire choeur » hybride	Vendredi	13 h 30	15 h 30	18 avril	20 juin	90 \$
Chorale virtuelle Respire Choeur	Vendredi	13 h 30	15 h 30	4 avril	20 juin	45 \$
Gym adapté	Lundi	12 h 50	13 h 45	14 avril	2 juin	53 \$
Rééducation périnéale <b>Cigonia</b> (6 sem.)	Mardi	9 h	10 h 15	15 avril	20 mai	60 \$
Atelier santé pelvienne mixte (3 sem.)	Mardi	9 h	10 h 30	27 mai	10 juin	35 \$
Santé de la hanche	Vendredi	10 h 40	11 h 35	18 avril	6 juin	57 \$
Santé du dos	Mardi	10 h 40	11 h 35	15 avril	3 juin	48 \$
Santé des genoux	Jeudi	10 h 40	11 h 35	17 avril	5 juin	48 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 35	10 h 30	16 avril	4 juin	48 \$
Souffle actif	Jeudi	13 h 55	14 h 50	17 avril	5 juin	48 \$
Parkinson en action	Mercredi	10 h 40	11 h 35	16 avril	4 juin	40 \$
Parkinson en douceur	Mercredi	10 h 40	11 h 35	16 avril	4 juin	40 \$
Parkinson Kick Boxing	Jeudi	13 h 55	14 h 50	17 avril	5 juin	40 \$
Parkinson semi privé	Lundi	10 h 40	11 h 35	14 avril	2 juin	30 \$

## YOGA \* (CONGÉ MERCREDI 23 AVRIL ET VENDREDI 25 AVRIL)

Intensité légère						
Yoga débutant <i>Maude Nicolau</i>	Vendredi *	12 h 50	13 h 45	18 avril	6 juin	50 \$
Yoga sur chaise <i>Maude Nicolau</i>	Mercredi *	14 h 30	15 h 25	16 avril	4 juin	50 \$
Yoga sur chaise <i>Maude Nicolau</i>	Vendredi *	13 h 55	14 h 50	18 avril	6 juin	50 \$
Yoga sur chaise niv. 2 <i>Maude</i>	Mercredi *	15 h 35	16 h 30	16 avril	4 juin	50 \$
Intensité modérée						
Yoga posture/mobilité <i>Geneviève Proulx</i>	Mercredi	11 h 45	12 h 40	16 avril	4 juin	57 \$
Hatha yoga 1 <i>Maude Nicolau</i>	Mercredi *	16 h 40	17 h 35	16 avril	4 juin	50 \$
Yoga du rire <i>Nathalie Longpré</i>	Jeudi	16 h 35	17 h 30	17 avril	5 juin	57 \$