



# Printemps

DÉBUT DES  
**INSCRIPTIONS**  
21 MARS 2023

CENTRE COMMUNAUTAIRE  
**sintra** SAINT-CHARLES

## COMMENT S'INSCRIRE



En ligne  
[www.ccscharles.ca](http://www.ccscharles.ca)



Par téléphone  
819.477.4530



En personne  
960, rue Monfette  
Drummondville QC J2C 6G8



# Mise en forme

COURS ↓	JOUR ↓	COÛT ET DESCRIPTION ↓
POWERTONUS 45+ 5 sem.   24 avril au 29 mai 	LUNDI 9:00	35\$ Adapté pour une clientèle senior active. Tonifiez, renforcez et découpez tous les muscles de votre corps sans exception. Prof : Mélanie   Salle Richard Bourbeau
ZUMBA GOLD 5 sem.   1er mai au 29 mai 	LUNDI 10:15	35\$ Zumba sans impact (mouvement limité, moins rapide et sans sauts) et adapté à une vaste clientèle. Prof : Mylène   Salle Desjardins
COMBO STRETCHING 5 sem.   24 avril au 29 mai 	LUNDI 11:30	35\$ Cours pour travailler la souplesse, l'équilibre ainsi qu'améliorer la posture. Prof : Mélanie   Salle Bourbeau
CARDIO DANSE 6 sem.   10 avril au 15 mai 	LUNDI 18:00	40\$ Facile à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un max de calories. (Possibilité d'aller à l'extérieur) Prof : Lison   Pavillon Gilles Soucy
DANSE BOLLYWOOD 8 sem.   10 avri au 29 mai 	LUNDI 19:30	55\$ Cet atelier propose, par le biais de chorégraphies, une initiation à la danse indienne moderne. Prof : Marie-Perle et Stéphanie   Salle Richard Bourbeau
CIRCUIT TRAINING 8 sem.   11 avril au 30 mai 	MARDI 17:00	55\$ Musclation, cardiovasculaire, intervalles. Ce cours s'adresse aux personnes voulant relever des défis. Prof : Claire   Gymnase UV (Possibilité d'aller à l'extérieur)
ESSEINTRICS Mardi 8 sem.   11 avril au 6 juin Vend. 6 sem.   5 mai au 9 juin 	MARDI 17:30 — 55\$ VENDREDI 11:00 — 40\$	Favorise la santé et l'équilibre, le concept de renforcement permet de développer des muscles longs et fins. Prof : Lyne   Salle Desjardins
ZUMBA 8 sem.   18 avril au 6 juin 	MARDI 18:00	55\$ Venez transpirer au son de la musique latine et internationale. Soyez prêts à brûler le plancher de danse! Prof : Emmy   Salle Richard Bourbeau
TONUS STRETCHING 6 sem.   19 avril au 24 mai 	MERCREDI 9:00	40\$ Améliorez votre souplesse ainsi que votre détente musculaire (30 min. étirements / 30 min. musculation) Prof : Mélanie   Salle Richard Bourbeau
CARDIO-TRAMPO Merc. 6 sem.   19 avril au 24 mai Samedi 6 sem.   22 avril au 27 mai 	MERCREDI 19:15 — 40\$ SAMEDI 9:00 — 40\$	Sur un mini trampoline, travaillez plusieurs aspects dans une ambiance colorée: cardio, muscu, équilibre, etc. Prof : Karine   Salle Richard Bourbeau
ZUMBA STEP 5 sem.   4 mai au 1 <sup>er</sup> juin 	JEUDI 17:30	35\$ Pour ceux qui veulent brûler des calories. Vous souhaitez muscler vos jambes et vos fessiers ? Faites le premier pas ! Prof : Mylène   Salle Richard Bourbeau
MARCHE SPORTIVE + 5 sem.   6 avril au 4 mai 	JEUDI 18:00	40\$ Marche accélérée avec des exercices de renforcements avec le corps (ex. squat, fente, etc.) Prof : Chantal   Parc des Voltigeurs
ZUMBA 5 sem.   4 mai au 1 <sup>er</sup> juin 	JEUDI 18:35	35\$ Venez transpirer au son de la musique latine et internationale. Soyez prêts à brûler le plancher de danse! Prof : Mylène   Salle Richard Bourbeau
GAINAGE ET TONUS Vend. 6 sem.   14 avril au 19 mai Samedi 6 sem.   22 avril au 27 mai 	VENDREDI 8:45 — 40\$ SAMEDI 10:00 — 40\$	Séance d'entraînement pour la remise en forme. Pour tous avec des exercices de musculation, gainage et cardio. Prof : Karine   Salle Richard Bourbeau

**RABAIS** Obtenez un rabais à l'inscription de 2 cours et plus!  
10% pour 2 cours | 15% pour 3 cours et plus  
\*non applicable sur certains cours.



# Santé et bien-être



SEMI-PRIVÉ Lundi 5 sem.   24 avril au 29 mai Mercredi 6 sem. Fin 24 mai		LUNDI 10:15 MERCREDI 10:15	60\$ 70\$	Entraînement encadré et supervisé par une kinésiologue. Programme personnalisé à vos objectifs. (6 pers.) Prof : Mélanie   Salle Richard Bourbeau
AIR YOGA TONUS 6 sem.   10 avril au 15 mai		LUNDI 18:00	70\$	Enchaînements de postures dynamiques, statiques et en inversion à l'aide du hamac. (6 pers.) Prof : Sonia   Mezzanine Pierre Levasseur
AIR YOGA FLOW Lundi 6 sem.   10 avril au 15 mai Merc. 6 sem.   12 avril au 17 mai		LUNDI 19:15 MERCREDI 19:15	70\$ 70\$	Enchaînements harmonieux de postures de yoga dans le hamac contribuant à activer les points d'acupression. (6 pers.) Prof : Sonia   Mezzanine Pierre Levasseur
YOGA FLOW 6 sem.   12 avril au 17 mai		MERCREDI 18:00	50\$	Enchaînement harmonieux de postures de yoga pour étirer, tonifier et apaiser le corps et l'esprit. Prof : Sonia   Salle Desjardins
YOGA SOUPLESSE 6 sem.   13 avril au 18 mai		JEUDI 10:15	70\$	Yoga souplesse du corps et de l'esprit. Idéal pour apprendre à se détendre et à se libérer du stress. Prof : Jennie   Salle Desjardins
PILAYOGA 5 sem.   30 mars au 27 avril		JEUDI 19:15	50\$	Méthode d'entraînement qui allie le meilleur du yoga et du pilates. Renforce, tonifie et améliore la souplesse. Prof : Chantal   Salle Desjardins

# Jeunesse

PRÊT À RESTER SEUL (3e année ou 9 ans et +)		VENDREDI 7 AVRIL 8:30 à 14:00 LUNDI 22 MAI 8:30 à 14:00	50\$ 50\$	Visé à doter les jeunes des compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité
GARDIENS AVERTIS (11 ans et +)		VENDREDI 9 JUIN 8:30 à 15:45	55\$	Apprendre les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants.

**AÎNÉS AU COEUR DU**

*quartier*  
CENTRE COMMUNAUTAIRE  
**sintra SAINT-CHARLES**

**PASSEPORT  
AÎNÉS  
20\$**

5\$ de rabais additionnel  
sur les autres cours de la  
programmation régulière.

## Divertir

### ESPACE JEUX

Venez échanger et jouer en prenant un café. Plusieurs jeux sont mis à votre disposition. (500, Toc, Rummy, Scrabble, etc)

LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI  
13:15 à 16:00 11 sem. | jusqu'au 23 juin  
Salle Lambert & Grenier

## Bouger

### VIACTIVE +

Routines variées qui vous permettent de travailler votre cardio, votre musculature, votre équilibre, votre souplesse et votre coordination.  
Salle Desjardins

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9:00 Myliène	10:30 Claire	11:00 Claire	8:45 Myliène
5 sem. 1 <sup>er</sup> mai au 29 mai	8 sem. 18 avril au 6 juin	8 sem. 12 avril au 6 juin	5 sem. 4 mai au 1 <sup>er</sup> juin

### CLUB DE MARCHÉ ACTIVE

Trajet de 5km (12min./km)  
Marche dans les sentiers.  
LUNDI 10:30 11 sem. | 10 avril au 19 juin

### CLUB DE MARCHÉ

Courts trajets de 2.5 à 3 km dans le secteur.  
MARDI 10:30 11 sem. | 11 avril au 20 juin



# Sports

Pour les plages horaires libres, le Centre se réserve le droit de mettre fin à la session si le nombre de participants est à la baisse.

**BADMINTON | PAVILLON ÉCOSPORT**  
5 SEM. | DU 20 AVRIL AU 20 MAI

■ JEUDI 19:00 à 21:00 | 28 \$

LIBRE SAMEDI 9:00 à 12:00 | 70\$ / 12 fois ou 7\$ / 1 fois **SUR RESERVATION**

**PICKLEBALL | GYMNASÉ UV (15\$ / 1 fois et 10\$ / jour additionnel)**  
5 SEM. | DU 17 AVRIL AU 21 MAI

■ LUNDI 9:00 à 11:30 | LUNDI 13:30 à 16:00 | LUNDI 16:15 à 18:15

■ MARDI 9:00 à 11:30 | MARDI 13:30 à 16:00

■ MERCREDI 9:00 à 11:30 | \*MERCREDI 13:30 à 16:00 | \*MERCREDI 16:15 à 17:45  
\*MERCREDI 18:00 à 20:30 | 22\$ \*4 semaines - 19 avril en pm. gym non disponible

■ JEUDI 9:00 à 11:30 | JEUDI 12:30 à 14:30 | JEUDI 14:45 à 16:45

■ VENDREDI 9:00 à 11:30 | VENDREDI 13:30 à 16:00

LIBRE SAMEDI 8:30 à 11:30 | 70\$ / 12 fois ou 7\$ / 1 fois **SUR RESERVATION**

LIBRE DIMANCHE 9:00 à 12:00 | 70\$ / 12 fois ou 7\$ / 1 fois (ÉCOSPORT) **SUR RESERVATION**

PROGRAMME  
**DAFA**  
FORMATION D'ANIMATEUR

OFFRES  
**EMPLOI**  
camp de jour  
ENVOIE  
TON CV

Tu veux devenir un animateur ou une animatrice en camp de jour? Tu as 14 ans et demi et plus?

C'est le temps de t'inscrire au programme DAFA dans l'un des Centres communautaires de Drummondville.

Inscriptions avant le 13 avril.

Pour information : 819.477.4530 poste 0024



*Charly invite les enfants à venir vivre une foule d'aventures sur l'île aux pirates cet été !!*

Les inscriptions débuteront le 3 avril selon la liste de priorisation.

Les informations sont disponibles sur notre site internet et sur notre page Facebook.

BONNE LECTURE !!

**St-Charles**  
FÊTE  
13<sup>e</sup>  
ÉDITION

À noter à votre agenda, le 16 juin prochain, St-Charles sera en fête !

Détails et programmation à suivre prochainement.

**PIKNIK**  
**FAMILIAL**

Suite au succès de notre première édition, le PiKniK familial au parc Kounak sera de retour. L'événement aura lieu au mois d'août. Date à suivre sous peu !!