



# Programmation LOISIRS



## Printemps 2026

# ACTIVITÉS DE JOUR

L'HORAIRE EST SUJET  
À CHANGEMENT.

**RABAIS À L'INSCRIPTION  
DE 2 COURS ET +**

Centre communautaire  
**Saint-Charles**

Pour information  
819 477-4530  
ccscharles.ca



## MOBILITÉ DOUCE



À l'aide d'une chaise, on améliore la flexibilité, la stabilité et le tonus musculaire. Ce cours vous permettra de gagner en mobilité.

**Mercredi 10 h à 11 h**  
**Du 22 avril au 10 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Claire | Coût : 30 \$

## PILATES POSTURAL

NOU  
VEAU

Un cours doux et progressif pour améliorer votre posture, renforcer les muscles profonds et favoriser une colonne vertébrale en santé. Participants aptes à effectuer des exercices au sol.

**Lundi 13 h à 14 h**  
**Du 4 mai au 15 juin 2026 (6 sem.)**  
Prof : Karine | Coût : 55 \$

## YOGA DOUCEUR

Yoga souplesse du corps et de l'esprit tout en douceur. Idéal pour apprendre à se détendre et à se libérer du stress.

**Mercredi 13 h 15 à 14 h 30**  
**Du 6 mai au 10 juin 2025 (6 sem.)**  
Prof : Jennie | Coût : 75 \$

## ZEN AIR YOGA

Ce cours apporte souplesse, équilibre et force. Il permet de créer plus d'espace dans le corps et de réduire la pression sur les articulations tout en douceur. (6 pers.)

**Lundi 12 h 30 à 13 h 30**  
**Du 20 avril au 15 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Gabrielle | Coût : 130 \$

## ESSENTRICS

Favorise la santé et l'équilibre, le concept de renforcement permet de développer des muscles longs et fins.

**Mardi 11 h à 12 h**  
**Du 28 avril au 9 juin 2026 (7 sem.)**

**Vendredi 11 h à 12 h**  
**Du 1er mai au 12 juin 2026 (7 sem.)**  
Prof : Lyne | Coût : 59 \$ ch.

## PILATES DÉBUTANT

NOU  
VEAU

Un cours accessible pour apprendre les bases, renforcer le noyau et améliorer posture, stabilité et mobilité en douceur.

**Lundi 14 h 15 à 15 h 05**  
**Du 4 mai au 15 juin 2026 (6 sem.)**  
Prof : Karine | Coût : 55 \$

## STRETCH VITALITÉ

Gymnastique douce basée sur les étirements des fibres musculaires.

**Mardi 9 h à 10 h**  
**Du 21 avril au 9 juin 2026 (8 sem.)**

**Jeudi 9 h à 10 h**  
**Du 23 avril au 11 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Claire | Coût : 67 \$ ch.

## YOGA SUR CHAISE

Yoga en douceur et accessible à tous. Adapté en postures sur chaise.

**Jeudi 13 h à 14 h**  
**Du 7 mai au 11 juin 2026 (6 sem.)**

**Jeudi 14 h 30 à 15 h 30**  
**Du 7 mai au 11 juin 2026 (6 sem.)**  
Prof : Jennie | Coût : 75 \$ ch.

## ZUMBA GOLD

Zumba sans impact (mouvements limités, moins rapide et sans saut) et adapté à une vaste clientèle.

**Lundi 10 h 05 à 11 h 05**  
**Du 20 avril au 25 mai 2026 (5 sem.)**  
Prof : Mylène | Coût : 42 \$

**Vendredi 9 h 50 à 10 h 50**  
**Du 17 avril au 5 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Caroll | Coût : 67 \$

# ACTIVITÉS ÂÎNÉS

*Un milieu de vie pour socialiser!*

## CLUB DE MARCHÉ

Viens marcher en gang dans les sentiers des environs.

**Lundi 10 h 30 à 11 h 30 (12min./km)**  
**Du 13 avril au 15 juin 2026**  
Leader : Martine | Coût : 10 \$

## ESPACE JEUX LE «500»

**Lundi 13 h 15 à 16 h**  
**Du 13 avril au 22 juin 2026 (10 sem.)**  
**Coût : 12.50 \$**  
**Mercredi 13 h 15 à 16 h**  
**Du 15 avril au 15 juillet 2026 (13 sem.)**  
**Coût : 19.50 \$**

## ESPACE MULTI-JEUX

**Mardi 13 h 15 à 16 h**  
**Du 14 avril au 16 juin 2026 (10 sem.)**  
**Coût : 12.50 \$**

## PÉTANQUE INTÉRIEURE

**Mardi 13 h 15 à 16 h**  
**Du 7 avril au 16 juin 2026 (11 sem.)**  
**Coût : 13.75 \$**

## VIACTIVE+

**Lundi 9 h à 10 h**  
**Du 20 avril au 25 mai 2026 (5 sem.)**  
Prof : Mylène | Coût : 15 \$

**Mardi 10 h 15 à 11 h 15**  
**Du 21 avril au 9 juin 2026 (8 sem.)**  
**Mercredi 8 h 45 à 9 h 45**  
**Du 22 avril au 10 juin 2026 (8 sem.)**  
**Jeudi 10 h 15 à 11 h 15**  
**Du 23 avril au 11 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Claire | Coût : 24 \$ ch.

# ACTIVITÉS DE SOIR

L'HORAIRE EST SUJET  
À CHANGEMENT.

RABAIS À L'INSCRIPTION  
DE 2 COURS ET +

Centre communautaire  
**Saint-Charles**

Pour information  
819 477-4530  
ccscharles.ca

## CIRCUIT TABATA

Entraînement fractionné en diverses stations combinant musculation et cardio.

**Mardi 17 h 30 à 18 h 15**  
**Du 5 mai au 16 juin 2026 (7 sem.)**  
Prof : Karine | Coût : 59 \$

## ESSENTRICS

Favorise la santé et l'équilibre, le concept de renforcement permet de développer des muscles longs et fins.

**Mardi 18 h à 19 h**  
**Du 28 avril au 9 juin 2026 (7 sem.)**  
Prof : Lyne | Coût : 59 \$ ch.

## JUMPING FIT

Entraînement fractionné sur mini trampoline alliant cardio intense et renforcement musculaire pour un travail dynamique et complet.

**Mercredi 17 h à 17 h 50**  
**Du 6 mai au 17 juin 2026 (7 sem.)**  
Prof : Karine | Coût : 59 \$

## STEP WORKOUT

Routines de step simples et amusantes entrecoupées d'exercices de musculation.

**Mardi 18 h à 19 h**  
**Du 21 avril au 9 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Claire | Coût : 67 \$

## ZUMBA

Viens te déhancher au rythme de la musique! La Zumba, c'est un entraînement cardio festif où la danse devient un pur plaisir.

**Jeudi 18 h à 19 h**  
**Du 23 avril au 28 mai 2026 (6 sem.)**  
Prof : Mylène | Coût : 51 \$

## CROSS TRAINING

Entraînement dynamique combinant cardio et renforcement musculaire pour améliorer la condition physique.

**Mercredi 18 h à 19 h**  
**Du 6 mai au 10 juin 2026 (6 sem.)**  
Prof : Gabrielle | Coût : 51 \$

## FITNESS ABDOS FESSIERS

Cours conçu avec des exercices musculaires visant l'entraînement des fessiers, des cuisses et des abdominaux.

**Lundi 18 h à 19 h**  
**Du 4 mai au 15 juin 2026 (6 sem.)**  
Prof : Gabrielle T. | Coût : 51 \$

## MARCHE & TONUS

Marche rapide en plein air combinée à de courts exercices de renforcement musculaire.

**Lundi 18 h 15 à 19 h**  
**Du 27 avril au 15 juin 2026 (7 sem.)**  
**Jeudi 18 h 15 à 19 h**  
**Du 30 avril au 18 juin 2026 (7 sem.)**  
Prof : Chantal | Coût : 59 \$ ch.

## STRETCHING

Gymnastique douce basée sur les étirements des fibres musculaires.

**Mardi 19 h 15 à 20 h 15**  
**Du 21 avril au 9 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Claire | Coût : 67 \$

## DANSE BOLLYWOOD

Ce cours propose, par le biais de chorégraphies, une initiation à la danse indienne moderne. (Niveau inter)

**Lundi 19 h 30 à 20 h 30**  
**Du 13 avril au 8 juin 2026 (8 sem.)**  
Prof : Marie-Perle | Coût : 67 \$

## GAINAGE & TONUS

Séance d'entraînement axé sur le gainage de la ceinture abdominale et la tonification du corps.

**Mardi 18 h 30 à 19 h 20**  
**Du 5 mai au 16 juin 2026 (7 sem.)**  
Prof : Karine | Coût : 59 \$

## POWER KETTLEBELL

Programme visant la prise de masse musculaire, la perte de poids mais surtout la mise en forme.

**Mercredi 18 h à 19 h**  
**Du 6 mai au 17 juin 2026 (7 sem.)**  
Prof : Karine | Coût : 59 \$

## TRX SCULPT

Séance d'entraînement par l'intermédiaire de sangles avec le poids du corps en suspension.

**Lundi 17 h 30 à 18 h 20**  
**Du 4 mai au 15 juin 2026 (6 sem.)**  
Prof : Karine | Coût : 51 \$

# ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON

PICKLEBALL

Ligues - Location - Libre

\*\* HORAIRES VARIÉES - PROLONGATION DE 5 SEMAINES

INFORMATION ET RÉSERVATION 819 477-4530

# ACTIVITÉS DE SOIR

L'HORAIRE EST SUJET  
À CHANGEMENT.

RABAIS À L'INSCRIPTION  
DE 2 COURS ET +

Centre communautaire  
**Saint-Charles**

Pour information  
819 477-4530  
ccscharles.ca

## ATELIERS YOGA BALLE NOUVEAU

Séances d'automassage thérapeutique utilisant des balles fermes pour relâcher les tensions musculaires, fasciaux et nerveux.

**Douleurs chroniques** : Réduction des douleurs chroniques, améliorent la mobilité, calment le système nerveux et réduisent l'inflammation,

**Mardi 18 h à 19 h**

**28 avril et 5 mai 2026**

Prof : Sonia | Coût : 30 \$

**Séance sur les postures** : Favorise la baisse de l'anxiété, de l'inflammation et l'amélioration du sommeil.

**Mardi 18 h à 19 h**

**12 et 19 mai 2026**

Prof : Sonia | Coût : 30 \$

## FLOW AÉRIEN

Une version plus intense du yoga hamac. Il permet de tonifier les muscles profonds et de renforcer les stabilisateurs

**Mercredi 17 h 30 à 18 h 30**

**Du 22 avril au 10 juin 2026 (8 sem.)**

**Mercredi 18 h 45 à 19 h 45**

**Du 22 avril au 10 juin 2026 (8 sem.)**

**Jeudi 19 h 15 à 20 h 15**

**Du 23 avril au 11 juin 2026 (8 sem.)**

Prof : Gabrielle P. | Coût : 130 \$ ch.

## PILAFIT

Stimulez votre ceinture abdominale et sculptez des muscles longs et fins avec PilaFit.

**Lundi 19 h 15 à 20 h 15**

**Du 27 avril au 15 juin 2026 (7 sem.)**

Prof : Chantal | Coût : 65 \$ ch.

## PILATES ÉNERGÉTIQUE NOUVEAU

Le Pilates Énergétique est une version plus dynamique du Pilates classique, offrant un entraînement plus intense tout en respectant ses principes fondamentaux.

**Mercredi 19 h 15 à 20 h 05**

**Du 6 mai au 17 juin 2026 (7 sem.)**

Prof : Karine | Coût : 65 \$

## PILAYOGA

Méthode d'entraînement qui allie le meilleur du yoga et du pilates. Renforce, tonifie et améliore la souplesse.

**Jeudi 19 h 15 à 20 h 45**

**Du 30 avril au 18 juin 2026 (7 sem.)**

Prof : Chantal | Coût : 76 \$ ch.

## TAI CHI (QI GONG)

Technique de respiration et de mouvements doux. Réduction du stress et de l'anxiété. Soulage les douleurs musculaires.

**Mercredi 18 h 30 à 19 h 30**

**Du 29 avril au 10 juin 2026 (7 sem.)**

Prof : Johanne | Coût : 62 \$ ch.

## TRX PILATES NOUVEAU

Un entraînement en suspension qui combine les principes du Pilates pour renforcer le noyau, améliorer l'équilibre et le contrôle du corps, à l'aide des sangles et du poids corporel.

**Lundi 16 h 30 à 17 h 20**

**Du 4 mai au 15 juin 2026 (6 sem.)**

**Lundi 18 h 30 à 19 h 20**

**Du 4 mai au 15 juin 2026 (6 sem.)**

Prof : Karine | Coût : 55 \$ ch.

## YOGA FLOW

Enchaînements harmonieux de postures de yoga pour étirer, tonifier et apaiser le corps et l'esprit.

**Mardi 19 h 15 à 20 h 15**

**Du 28 avril au 19 mai 2026 (4 sem.)**

Prof : Sonia | Coût : 35 \$

# ART & DÉCOUVERTES

## ESPAGNOL

À travers jeux interactifs, mises en situation, activités orales stimulantes et supports visuels variés, vous développerez votre vocabulaire, votre compréhension et votre aisance à l'oral de façon naturelle et agréable. (13 ans et +)

**Jeudi 18 h à 19 h 30**

**Du 2 avril au 21 mai 2026 (8 sem.)**

Prof : Johanna | Coût : 68 \$

## CENTRE DE LECTURE RÉAL-ROCHEFORT

**565, rue Victorin (Bibliothèque)**

Venez découvrir notre vaste sélection de livres et de **casse-têtes**. Beaucoup de nouveautés à votre disposition.

**Heures d'ouverture**

**Lundi | 13 h à 15 h 30**

**Mercredi | 18 h à 19 h 30**



# ACTIVITÉS JEUNESSE

Centre communautaire  
**Saint-Charles**

Pour information  
819 477-4530  
ccscharles.ca

**PRÊT À RESTER SEUL**  
(3<sup>E</sup> ANNÉE OU 9 ANS ET +)

VENDREDI 1ER MAI 2026  
COÛT : 60\$ ch.

**GARDIENS AVERTIS**  
(11 ANS ET +)

VENDREDI 3 AVRIL 2026  
VENDREDI 5 JUIN 2026  
COÛT : 70\$ ch.



## À V AGENDA

**24**  
MARS

**AGA DU CCSC**

Dès 18h30, rendez-vous au Pavillon Gilles Soucy pour en apprendre davantage sur ce qui se passe dans votre Centre.

**8**  
AVRIL

**CAMP DE JOUR ESTIVAL**

C'est le début des inscriptions pour le camp de jour pour les anciens 2025!

**16**  
AVRIL

**CONFÉRENCE**  
**JOSÉE LAVIGEUR**

Une rencontre unique pour vous motiver à vous préoccuper de votre santé!



**13**  
MAI

**RANDONNÉE**  
**MONT-ORFORD**

Une belle randonnée au Mont Orford.



**12**  
JUIN

**ST-CHARLES EN FÊTE!**

Dès 16h nous vous accueillerons pour la 16<sup>e</sup> édition de notre fête de quartier. Nos incontournables seront de retour avec quelques surprises en plus !!

**16**  
AOÛT

**PIKNIK À KOUNAK**

Notre pique-nique familial au parc Kounak sera de retour. Musique et foodtruck sur place dès 11h.

**25**  
AOÛT

**LANCEMENT**  
**PROGRAMMATION**  
**AUTOMNE 2026**

Conférence, rencontre avec nos profs, début des inscriptions et plusieurs nouveautés à prévoir !!



**11-12-13**  
SEPT.

**TOURNOI FAMILIAL DE**  
**BALLES DONNÉES**

Les familles seront invitées à faire leur inscription à compter du 14 juillet pour participer à notre 43<sup>e</sup> édition.

## NOS PAVILLONS

### PAVILLON PRINCIPAL



FERME DES VOLTIGEURS  
960, RUE MONFETTE  
DRUMMONDVILLE QC



JEAN COUTU  
565, RUE VICTORIN  
DRUMMONDVILLE QC



GILLES SOUCY  
801, RUE LAURA-HÉROUX  
DRUMMONDVILLE QC



ÉCOSPORT  
1030, RUE LÉTOURNEAU  
DRUMMONDVILLE QC