

INSCRIPTION DÈS LE 26 AOÛT 2026

NOUVEAU

DÈS SEPTEMBRE 2026

REFORMER PILATES

HORAIRE

Durée 12 semaines

RABAIS À L'INSCRIPTION
DE 2 COURS ET +

Prof : Karine | Coût : 264 \$

*Plus de force, moins de douleurs,
une meilleure posture et un bien-être global.*

LUNDI

ESSENCE
10 h à 10 h 50

CORE PROFOND
19 h 30 à 20 h 20

MARDI

POWERFLOW
13 h à 13 h 50

ESSENCE
14 h à 14 h 50

LOWER BURN
16 h 30 à 17 h 20

LOWER BURN
19 h 30 à 20 h 20

MERCREDI

ESSENCE
11 h à 11 h 50

MIDDAY
12 h 05 à 12 h 50

EVOLUTION
16 h 15 à 17 h 05

POWERFLOW
19 h 15 à 20 h 05

JEUDI

ESSENCE
13 h à 13 h 50

MIDDAY
12 h 05 à 12 h 50

POWERFLOW
16 h à 16 h 50

LOWER BURN
17 h 30 à 18 h 20

CORE PROFOND
18 h 30 à 19 h 20

EVOLUTION
19 h 30 à 20 h 20

REFORMER CORE PROFOND

Un cours centré sur les abdominaux profonds et le powerhouse du Pilates. Renforcez votre centre, améliorez votre stabilité et développez un contrôle puissant et précis du tronc.

REFORMER ESSENCE

Un entraînement complet du corps, tout en douceur. Ce cours met l'accent sur la posture, la respiration, le contrôle et la mobilité, tout en développant la force, la stabilité et la souplesse. Idéal pour tous les niveaux.

REFORMER EVOLUTION

Un entraînement complet du corps axé sur la profondeur du mouvement, l'équilibre, la stabilité et l'endurance. Un niveau supérieur pour enrichir et faire évoluer votre pratique.

REFORMER LOWER BURN

Un entraînement ciblé sur les fessiers et les cuisses pour activer, brûler et tonifier le bas du corps. Un cours efficace qui développe force, endurance et stabilité.

REFORMER MIDDAY

Un entraînement complet de 45 minutes conçu pour tonifier tout le corps, augmenter votre énergie et optimiser votre pause du midi.

REFORMER POWERFLOW

Un cours complet au rythme soutenu qui combine fluidité, force et contrôle. Les enchaînements dynamiques sollicitent l'ensemble du corps pour un entraînement énergisant qui développe endurance, stabilité et puissance.



- Limite 6 personnes par groupe.
- Évènements ou groupes privés sur demande.

*« Offrez-vous un moment pour vous !
Nos cours de Reformer Pilates sont accessibles,
sécuritaires et parfaitement adaptés aux aînés. »*

NOS PAVILLONS

PAVILLON PRINCIPAL

819 477-4530
info@ccscharles.ca
www.ccscharles.ca

Centre communautaire
Saint-Charles



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

ACTIVITÉS DE JOUR

MISE EN FORME

20-20-20

Cours complet divisé en trois segments : musculation légère, cardio et étirements.

Mercredi 10 h à 10 h 50
Prof : Karine | Coût : 95 \$ **NOUVEAU**

STRETCH VITALITÉ

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires.

Mardi 9 h à 10 h
Jeudi 9 h à 10 h
Prof : Claire | Coût : 95 \$ ch.

CLUB DE MARCHÉ

Viens marcher en gang dans les sentiers des environs.

Lundi 10 h 30 à 11 h 30 (rapide)
Prof : Martine | Coût : 15 \$
Jeudi 10 h 30 à 11 h 30 (douce)
Prof : À confirmer | Coût : 15 \$

TRX

Entraînement par l'intermédiaire de sangles et le poids du corps en suspension.

Jeudi 13 h 15 à 14 h 05
Prof : Karine | Coût : 95 \$ **NOUVEAU**

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
Vendredi 11 h à 12 h
Prof : Lyne | Coût : 95 \$ ch.

VIACTIVE +

Routines variées avec des exercices sur chaise.

Lundi 9 h à 9 h 50
Mardi 10 h 15 à 11 h 15
Mercredi 9 h à 9 h 50
Jeudi 10 h 15 à 11 h 15
Prof : Karine & Claire | Coût : 35 \$ ch.

JUMPING EXPRESS

Entraînement fractionné sur un mini-trampoline combinant musculation et cardio.

Lundi 12 h 05 à 12 h 50
Prof : Karine | Coût : 95 \$ **NOUVEAU**

ZUMBA GOLD

Zumba sans impact et adapté à une vaste clientèle.

Lundi 10 h à 11 h
Vendredi 9 h 50 à 10 h 50
Prof : Caroll | Coût : 95 \$ ch.

BIEN-ÊTRE

SEMI-PRIVÉ

Entraînement encadré et supervisé par un kinésiologue. Exercices personnalisés. (Limite 8 personnes)

Lundi 10 h 45 à 11 h 45
Prof : Samuel | Coût : 160 \$

BOUGER POUR SA SANTÉ

Cours hebdomadaire de remise en forme pour gens inactifs qui ont pour objectif de prendre en mains leur santé et d'intégrer un mode de vie actif par l'entremise d'une prise en charge en kinésio-logie. (Limite de 6 personnes)

Lundi 9 h 30 à 10 h 30
Prof : Samuel | Coût : Gratuit

En partenariat avec :

Québec 

fqccl: 

NOUVEAU

FLOW AÉRIEN

Une version plus intense du yoga hamac. Il permet de tonifier les muscles profonds et de renforcer les stabilisateurs. (Limite 6 personnes)

Lundi 11 h 15 à 12 h 15
Lundi 12 h 30 à 13 h 30
Prof : Gabrielle P. | Coût : 125 \$ ch.
(Durée 7 semaines)

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
Prof : Jennie | Coût : 150 \$

PILATES DÉBUTANT

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

Lundi 13 h à 13 h 50
Prof : Karine | Coût : 110 \$

YOGA HATHA FLOW

Il permet à la fois de se dépenser énergiquement et de se détendre afin de ressentir les bienfaits.

Lundi 14 h à 15 h
Prof : Gabrielle P. | Coût : 90 \$
(Durée 7 semaines)

PILATES INTERMÉDIAIRE

Permet de renforcer les muscles profonds, tonifier la silhouette et améliorer la stabilité du dos en enchaînant des mouvements plus fluides et exigeants qu'au niveau débutant.

Lundi 14 h à 14 h 50
Prof : Karine | Coût : 110 \$ **NOUVEAU**

YOGA SUR CHAISE

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

Jeudi 13 h à 14 h
Jeudi 14 h 30 à 15 h 30
Prof : Jennie | Coût : 150 \$ ch.

INSCRIPTION DÈS LE 26 AOÛT 2026

Début 21 septembre 2026

Durée 12 semaines

RABAIS À L'INSCRIPTION
DE 2 COURS ET +

Centre communautaire
Saint-Charles

819 477-4530

www.ccscharles.ca

LES JEUX

Début 21 septembre 2026

Durée 12 semaines

LIGUE DE BABETTE*

Jeudi 13 h à 16 h
*Inscription pour la liste de substituts seulement.

ESPACE LE «500»

Lundi 13 h à 16 h
Mercredi 13 h à 16 h
Vendredi 13 h à 16 h
Coût : 15 \$ ch.

ESPACE MULTI-JEUX

Mardi 13 h à 16 h
Coût : 15 \$

PÉTANQUE INTÉRIEURE

Mardi 13 h à 16 h
Coût : 15 \$

ACTIVITÉS DE SOIR

MISE EN FORME

INSCRIPTION DÈS LE 26 AOÛT 2026

Début 21 septembre 2026

Durée 12 semaines

RABAIS À L'INSCRIPTION
DE 2 COURS ET +

Centre communautaire
Saint-Charles

819 477-4530

www.ccscharles.ca

CIRCUIT TABATA

Entraînement fractionné en diverses stations combinant musculation et cardio.

Mardi 17 h 30 à 18 h 20

Prof : Karine | Coût : 95 \$

ENTRAÎNEMENT CIRCUIT

Un entraînement complet en circuit alternant cardio et renforcement musculaire.

Jeudi 17 h 30 à 18 h 30

Prof : Claire | Coût : 95 \$

NOUVEAU

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

Prof : Gabrielle T. | Coût : 95 \$

TRX SCULPT

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

Lundi 18 h 30 à 19 h 20

Prof : Karine | Coût : 95 \$

CROSS TRAINING

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

Mercredi 18 h à 19 h

Prof : Gabrielle T. | Coût : 95 \$

ESSETRICS

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

Mardi 18 h à 19 h

Prof : Lyne | Coût : 95 \$

JUMPING FIT

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

Mercredi 17 h 15 à 18 h

Prof : Karine | Coût : 95 \$

TRX ABDOS FESSIERS

Viens sculpter ton centre et renforcer tes fessiers grâce au TRX! Ce cours allie gainage, stabilité, force et endurance musculaire pour un entraînement complet, efficace et adapté à tous les niveaux

Lundi 17 h 30 à 18 h 20

Prof : Karine | Coût : 95 \$

NOUVEAU

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

Prof : Camille | Coût : 95 \$

DANSE BOLLYWOOD

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

Lundi 18 h à 19 h (Déb.)

Lundi 19 h 30 à 20 h 30 (Inter.)

Prof : Marie-Perle | Coût : 95 \$ ch.

ESSETRICS + VINO

De l'Essentrics à son meilleur, accompagné d'un verre de vino bien mérité.

Jeudi 18 h 45 à 19 h 45

Prof : Lyne | Coût : 95 \$

(Durée 6 semaines)

NOUVEAU

MUSCULATION COREWORK

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

Mardi 18 h 30 à 19 h 20

Prof : Karine | Coût : 95 \$

NOUVEAU

DANSE COUNTRY

Cours de danse country débutant.

(Country-Rock, pop-Rock)

Mardi 16 h 45 à 17 h 45

Prof : MBAG Line Danse

Coût : 120 \$ / 12\$ cours



NOUVEAU

FIT 360

Cours combinant muscu, abdos, cardio, pilates et TRX.

Jeudi 18 h 15 à 19 h

Prof : Chantal | Coût : 80 \$

(Durée 10 semaines)

NOUVEAU

POWER KETTLEBELL

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

Mercredi 18 h 10 à 19 h

Prof : Karine | Coût : 95 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON

PICKLEBALL

Ligues - Location - Libre



NOUVELLE PROCÉDURE

Réservez votre terrain et inscrivez-vous au pickleball libre directement sur notre plateforme d'inscription Qidigo.

CRÉEZ VOTRE COMPTE →



ACTIVITÉS DE SOIR

Début 21 septembre 2026
Durée 12 semaines

RABAIS À L'INSCRIPTION
DE 2 COURS ET +

Centre communautaire
Saint-Charles

BIEN-ÊTRE

ACROYGA-DIVA ACROYOGA

C'est le sport où l'on s'amuse à faire des figures de cirque en mode zen. Le meilleur moyen de prendre de la hauteur et de rire en équipe.

Jeudi 18 h 45 à 20 h 15
Prof : Édith et Brenda | Coût : 250 \$
(Durée 10 semaines)

NOUVEAU

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
Prof : Johanne | Coût : 115 \$

FLOW AÉRIEN

Une version plus intense du yoga hamac. Il permet de tonifier les muscles profonds et de renforcer les stabilisateurs. (Limite 6 personnes)

Mercredi 17 h 30 à 18 h 30
Mercredi 18 h 45 à 19 h 45
Prof : Gabrielle | Coût : 125 \$ ch.
(Durée 7 semaines)

TRX PILATES

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 15 à 17 h 05
Prof : Karine | Coût : 110 \$

PILA-MUSCU

Le meilleur du Pilates et de la musculation réunis dans un seul cours! Renforcez, tonifiez et améliorez votre posture grâce à un entraînement complet.

Lundi 18 h à 19 h
Prof : Chantal | Coût : 100 \$
(Durée 10 semaines)

NOUVEAU

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
Prof : Chantal | Coût : 125 \$
(Durée 10 semaines)

YOGA BIEN-ÊTRE

Un cours de style Hatha Yoga axé sur les postures, la respiration et la relaxation pour favoriser le bien-être du corps et de l'esprit.

Lundi 19 h 15 à 20 h 30
Prof : Chantal | Coût : 110 \$
(Durée 10 semaines)

NOUVEAU

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
Prof : Sonia | Coût : 110 \$

ATELIERS YOGA BALLES

Séances d'automassage thérapeutique utilisant des balles fermes pour relâcher les tensions musculaires, fasciales et nerveuses. Deux thèmes seront explorés au fil des ateliers. Inscrivez-vous à un seul ou profitez des douze ateliers pour découvrir l'ensemble des bienfaits et pour favoriser l'autoguérison des pieds à la tête.

THÈMES

1. Réduction des douleurs chroniques.
2. Maux : Favorise la baisse d'anxiété et de l'inflammation, améliore la qualité du sommeil, etc.

ATELIER 1

Mardi 18 h à 19 h
22-29 sept. 6-13 oct.

ATELIER 2

Mardi 18 h à 19 h
20-27 oct. 3-10 nov.

ATELIER 3

Mardi 18 h à 19 h
17-24 nov. 1-8 déc.

Prof : Sonia | Coût : 37 \$ ch. (RABAIS NON-APPLIQUABLE)

ZONE JEUNESSE

PRÊT À RESTER SEUL (3E ANNÉE OU 9 ANS ET +)

-Lundi 12 octobre 8 h 30 à 14 h
-Vendredi 20 novembre 8 h 30 à 14 h
Coût : 60 \$

GARDIENS AVERTIS (11 ANS ET +)

-Vendredi 6 novembre 8 h 30 à 15 h 45
Coût : 70 \$

OFFRES EXCLUSIVES COURS GRATUITS

Pour les filles 5^e et 6^e année

CARDIO TRAMPO

Lundi 15 h 15 à 16 h
Durée 6 semaines
(Groupe 1) 23 sept. au 28 oct.
(Groupe 2) 4 nov. au 9 déc.

YOGA HAMAC

Mercredi 16 h 15 à 17 h
Durée 7 semaines
23 sept. au 11 nov.

REFORMER DÉBUTANT

Jeudi 15 h 15 à 16 h
Durée 6 semaines
(Groupe 1) 23 sept. au 28 oct.
(Groupe 2) 4 nov. au 9 déc.

Pour tous

DANSE COUNTRY INTERGÉNÉRATIONNELLE



Viens apprendre des danses en ligne niveau débutant et invite ta grand-mère ou ton grand-père à participer avec toi. Tu peux aussi venir seul!
Durée 12 semaine | Mardi 15 h 30 à 16 h 30

En partenariat avec :

Québec

fqccl :



ESPAGNOL

À travers des 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
Prof : Johanna | Coût : 90 \$
(Durée 8 semaines)

ATELIERS DE PEINTURE; TECHNIQUE DE L'ART FLUIDE (POURING)

Vous découvrirez différentes techniques de peinture abstraite et vous réaliserez une toile, un sous-verre, un signet ou porte-clés. En bonus, un bijou fabriqué avec la peinture que nous aurons récupérée de vos réalisations.

Samedi 10 h à 12 h 30
10 et 17 octobre 2026
Animatrice : Johanne Lebel
Coût : 40 \$ + 25 \$ matériel.

ATELIERS ARTISTIQUES AVEC CLAUDE LARIVIÈRE

- ANIMATION D'UN ATELIER DE SYMOGRAPHIE.
Apprenez à fabriquer une œuvre artisanale de fils à crocheter et de clous sur une planche de bois à l'aide d'un tutoriel.
Samedi 26 septembre 9 h à 12 h
Coût : 25 \$ | Matériel fourni (7 ans et +)
- ANIMATION D'UN ATELIER D'« OJOS DE DIOS »
Apprenez à fabriquer une œuvre artisanale de tissage sur gougeons à l'aide de laine.
Samedi 24 octobre 9 h à 12 h
Coût : 25 \$ | Matériel fourni (7 ans et +)
- ANIMATION D'UN ATELIER DE MACRAMÉ.
Apprenez à fabriquer une œuvre artisanale de macramé à l'aide de cordes de coton.
Samedi 21 novembre 9 h à 12 h
Coût : 25 \$ | Matériel fourni (7 ans et +)
- ANIMATION D'UN ATELIER DE TISSAGE SUR PETIT MÉTIER À TISSER.
Apprenez à fabriquer une œuvre artisanale de tissage sur petit métier avec de la laine.
Samedi 12 décembre 9 h à 12 h
Coût : 25 \$ | Matériel fourni (7 ans et +)

PLUS D'EXCUSES!

Le CCSC offre maintenant le service de garde pour vos enfants durant votre cours... et c'est **GRATUIT** !



NOUVEAU

PARTICIPE PRÉSENT

Pour les personnes de 50 ans et plus.
Favorise l'inclusion et la participation sociale.

Jeudi 13 h 30 | Durée 8 semaines
Début : 22 septembre | Gratuit

Animatrice : Julie



RETRAITE ÉPANOUIE EN LOISIRS (RÉEL)

Pour les personnes récemment retraitées.
Apprendre plus sur vous et sur le loisirs. Activités, réflexions et échanges.

Mardi 13 h 30 | Durée 8 semaines
Début : 24 septembre | Gratuit

Animatrice : Julie



À VOTRE AGENDA



RENDEZ-VOUS ACTIF AVEC JIMMY SÉVIGNY

MARDI 25 AOÛT 2026

BINGO DU VENDREDI

3 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE ET 4 DÉCEMBRE

SORTIE MONT ORFORD

MERCREDI 7 OCTOBRE 2026

VIN & FROMAGE

SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026

DÉJEUNERS CONFÉRENCES

MARDI 20 OCTOBRE 2026

Les troubles du sommeil

MARDI 17 NOVEMBRE 2026

Le Yoga du rire : une conférence qui fait du bien

NOËL EN FÊTE

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE 2026

Bonne nouvelle ! Les inscriptions et les renseignements pour toutes les activités seront dévoilés très bientôt.