Centre communautaire
Saint-Charles
Tous ensemble pour le mieux-être

819 477-4530
info@ccscharles.ca

www.ccscharles.ca
/ccscharles
/ccscharles960

Bienvenue dans nos installations!

NOS **PAVILLONS** ET LEURS **SALLES**



FERME DES VOLTIGEURS
960, RUE MONFETTE

. Gymnase UV
. Salle Lambert & Grenier
. Salle Richard Bourbeau
. Salle Desjardins
. Salle Gaston-Provencher
. Mezzanine Pierre Levasseur



JEAN COUTU
565, RUE VICTORIN

À l'avant
. Salle Multi

Sur le côté
. Espace mise en forme
. Studio Reformer Pilates



GILLES SOUCY
801, RUE LAURA-HÉROUX

. Salle de réception



ÉCOSPORT
1030, RUE LÉTOURNEAU

Entrée porte 4 (rue Vallée)
. Gymnase Écosport

Ça bouge au CCSC ! À VOTRE **AGENDA**

JANVIER

04 Début de la session de pickleball.

08 BINGO!

11 Début de la session des cours.

FÉVRIER

05 BINGO!

12 **Dîner St-Valentin Coût : 20$**
Spaghetti, salade César, pain et dessert.

16 **Déjeuner-conférence Coût : 7 $**
Nutritionniste « Bien manger pour mieux vivre : énergie, santé et longévité ».

24 Randonnée hivernale & Dîner.
Inscription : 11 janvier 2027

MARS

05 BINGO!

23 **Déjeuner-conférence Coût : 7 $**
Paramédics – « Du 911 à l'hôpital : comprendre le parcours d'une intervention préhospitalière ».

AVRIL

02 BINGO!

09 **Brunch du printemps sucré. Coût : 20 $**

20 **Déjeuner-conférence Coût : 7 $**
«Hop la vie» avec Sylvie.

MAI

07 BINGO!

19 Randonnée Sépaq de la Yamaska & Dîner.
Inscription : 5 avril 2027

JUIN

04 BINGO!

11 16e édition St-Charles en fête !

AOÛT

15 PiKniK KounaK.

SEPT.

10 44e édition du Tournoi de balle familial.
10-11 et 12 septembre 2027

P01 3087-1

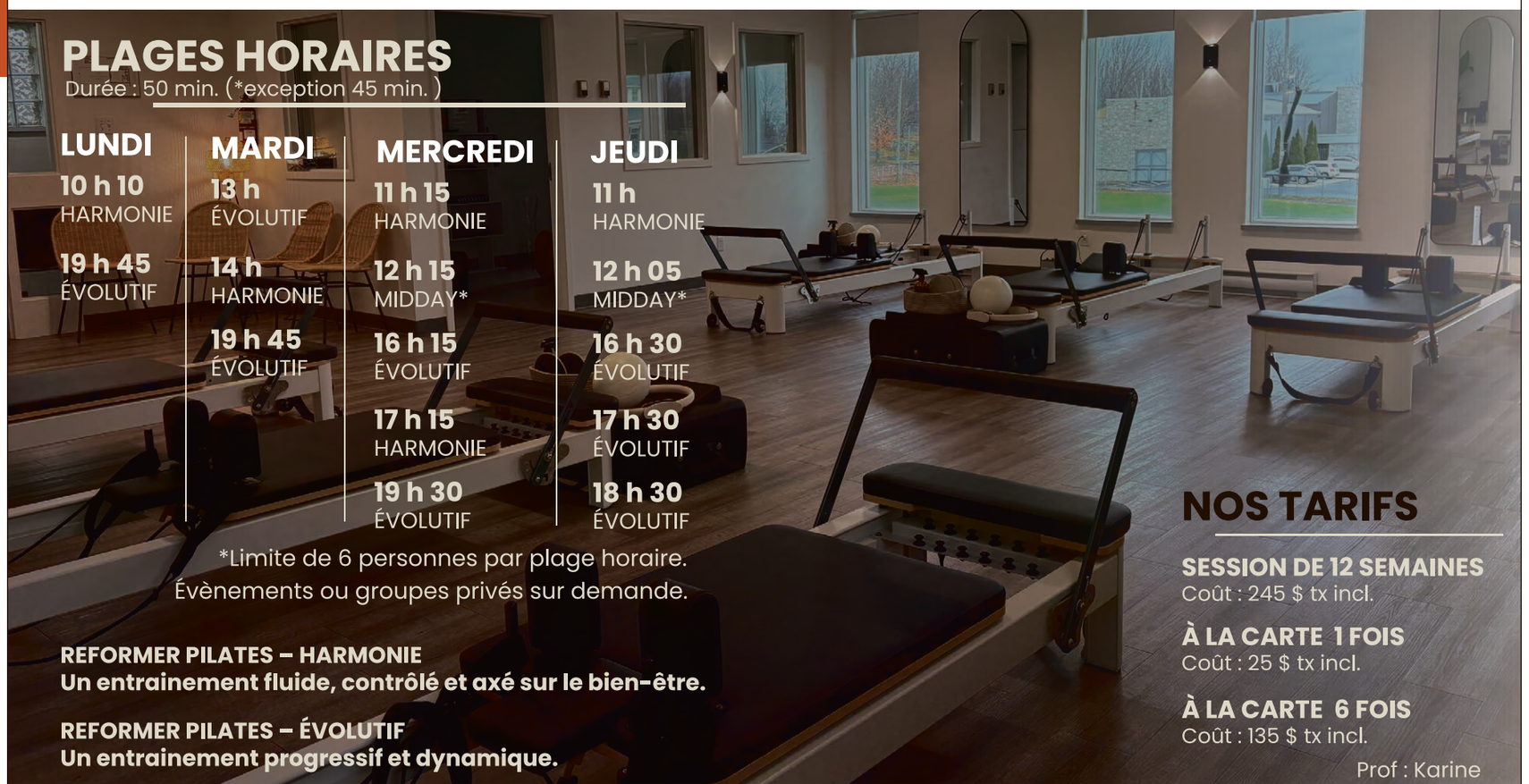
REFORMER PILATES

Début : 11 JANVIER 2027
Durée 12 semaines

RABAIS À L'INSCRIPTION DE 2 COURS ET +

INSCRIPTION DÈS LE 14 DÉCEMBRE 2026

CCSC **819 477-4530**
www.ccscharles.ca



PLAGES HORAIRES

Durée : 50 min. (*exception 45 min.)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10 h 10 HARMONIE	13 h ÉVOLUTIF	11 h 15 HARMONIE	11 h HARMONIE
19 h 45 ÉVOLUTIF	14 h HARMONIE	12 h 15 MIDDAY*	12 h 05 MIDDAY*
	19 h 45 ÉVOLUTIF	16 h 15 ÉVOLUTIF	16 h 30 ÉVOLUTIF
		17 h 15 HARMONIE	17 h 30 ÉVOLUTIF
		19 h 30 ÉVOLUTIF	18 h 30 ÉVOLUTIF

*Limite de 6 personnes par plage horaire.
Évènements ou groupes privés sur demande.

REFORMER PILATES – HARMONIE
Un entrainement fluide, contrôlé et axé sur le bien-être.

REFORMER PILATES – ÉVOLUTIF
Un entrainement progressif et dynamique.

NOS TARIFS

SESSION DE 12 SEMAINES
Coût : 245 $ tx incl.

À LA CARTE 1 FOIS
Coût : 25 $ tx incl.

À LA CARTE 6 FOIS
Coût : 135 $ tx incl.

Prof : Karine

CULTURE

(RABAIS NON APPLICABLE)

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 DÉCOUVERTES

(RABAIS NON APPLICABLE)

CAFÉ TECHNO

Quatre ateliers de discussion pour Apple (iPad – iPhone)

Jeudi 9 h à 10 h 30
Prof : Julie | Coût : 15 $
21 janvier – 4 février – 18 février – 11 mars

MATINÉE thermomix

NOUVEAU

Envie de découvrir la cuisine par thermomix ou d'enrichir tes connaissances? Viens nous voir !

Samedi 10 h à 12 h (Date à confirmer)
Coût : Gratuit

CERVEAUX ACTIFS

Des ateliers de stimulation cognitive pour les personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices.

Mardi 13 h 30 à 15 h 30
Prof : Julie | Coût : 30 $
(Durée 10 semaines)

NOUVEAU

P01 3088-1

ACTIVITÉS DE JOUR

Début : 11 JANVIER 2027
Durée 12 semaines

RABAIS À L'INSCRIPTION DE 2 COURS ET +

INSCRIPTION DÈS LE 14 DÉCEMBRE 2026

CCSC 819 477-4530
www.ccscharles.ca

MISE EN FORME

20-20-20
Cours complet divisé en trois segments : musculation légère, cardio et étirements.

Lundi 11 h 10 à 12 h
Mercredi 10 h à 10 h 50
Prof : Karine | Coût : 95 $ ch.

CLUB DE MARCHE
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 : Nicole | Coût : 15 $

DOUCE REMISE EN FORME
Cardio, workout sur de la musique entrainante. Musculation avec le corps et avec des poids. Parfait pour développer ou conserver la forme.

NOUVEAU

Vendredi 10 h à 10 h 50
Prof : Gabrielle P. | Coût : 95 $

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.

SEMI-PRIVÉ
Entrainement encadré et supervisé par un kinésiologue. Exercices personnalisés. (Limite 8 personnes)

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

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.

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

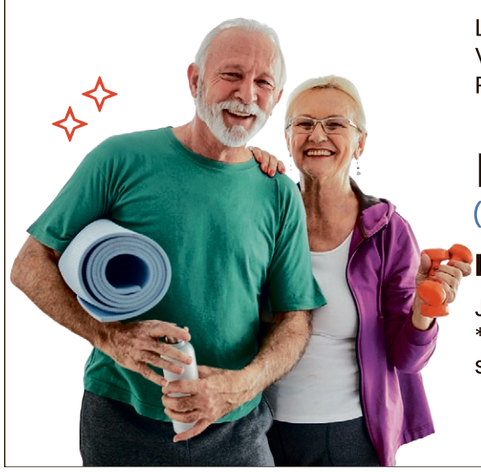
Jeudi 13 h 15 à 14 h 05
Prof : Karine | Coût : 95 $

VIACTIVE +
Routines variées avec des exercices sur chaise.

Lundi 9 h à 9 h 50
Mardi 10 h 15 à 11 h 15 (Claire)
Mercredi 9 h à 9 h 50
Jeudi 10 h 15 à 11 h 15 (Claire)
Coût : 35 $ ch.

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

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

NOUVEAU

Lundi 12 h 30 à 13 h 30
Prof : Gabrielle P. | Coût : 215 $

RÉCUP STRETCH AÉRIEN
Un cours idéal pour compléter votre entrainement intense. Ex. crossfit, course à pied, etc. (Limite de 6 personnes)

NOUVEAU

Lundi 11 h 15 à 12 h 15
Prof : Gabrielle P. | Coût : 215 $

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 $

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

Jeudi 13 h à 14 h (Niv. 2)
Jeudi 14 h 30 à 15 h 30 (Niv. 1)
Prof : Jennie | Coût : 150 $ ch.

YOGA FIT
Amalgame de yoga dynamique, de l'exercice cardio-musculaire. Actif et intense. Force, endurance, équilibre et flexibilité.

NOUVEAU

Vendredi 12 h 30 à 13 h 15
Prof : Gabrielle P. | Coût : 150 $

YOGA FLOW DYNAMIQUE
Enchaînement dynamique de postures sollicitant la force musculaire, l'endurance, la souplesse et un léger travail cardio.

NOUVEAU

Vendredi 13 h 30 à 14 h 20
Prof : Gabrielle P. | Coût : 150 $

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 : 150 $



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 kinésiologie. (Limite de 6 personnes)

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

En partenariat avec : Québec fqccl

LES JEUX
(RABAIS NON APPLICABLE)

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
Coût : 15 $ ch.

ESPACE MULTI-JEUX
Mardi 13 h à 16 h
Coût : 15 $

PÉTANQUE INTÉRIEURE
Mardi 13 h à 16 h
Coût : 15 $

P0130893-1

ACTIVITÉS DE SOIR

MISE EN FORME

Début : 11 JANVIER 2027
Durée 12 semaines

RABAIS À L'INSCRIPTION DE 2 COURS ET +

INSCRIPTION DÈS LE 14 DÉCEMBRE 2026

CCSC **819 477-4530**
www.ccscharles.ca

CIRCUIT TABATA
Entrainement fractionné en diverses stations combinant musculation et cardio.

Mardi 17 h 30 à 18 h 15
Prof : Karine | Coût : 95 $

CROSS TRAINING
Entrainement dynamique combinant cardio et renforcement musculaire pour améliorer la condition physique.

Mercredi 18 h à 19 h
Prof : Gabrielle T. | 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.

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

ENTRAINEMENT EN CIRCUIT
Un entrainement complet en circuit alternant cardio et renforcement musculaire.

Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
Prof : Claire | Coût : 95 $

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
Prof : Lyne | Coût : 95 $

FIT 360
Cours combinant muscu, abdos, cardio, pilates et TRX.

Jeudi 18 h 15 à 19 h
Prof : Chantal | Coût : 95 $

FITNESS ABDOS FESSIERS
Cours conçu avec des exercices musculaires visant l'entrainement des fessiers, des cuisses et des abdominaux.

Lundi 18 h à 19 h
Prof : Gabrielle T. | Coût : 95 $

JUMPING FIT
Entrainement fractionné sur mini-trampoline alliant cardio intense et renforcement musculaire pour un travail dynamique et complet.

Mardi 17 h à 17 h 50
Mardi 18 h à 18 h 50
Prof : Natacha | Coût : 95 $ ch.

MUSCULATION COREWORK
Séance d'entrainement 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 $

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

Mercredi 18 h 15 à 19 h 05
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 entrainement complet, efficace et adapté à tous les niveaux

Lundi 17 h 30 à 18 h 20
Prof : Karine | Coût : 95 $

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

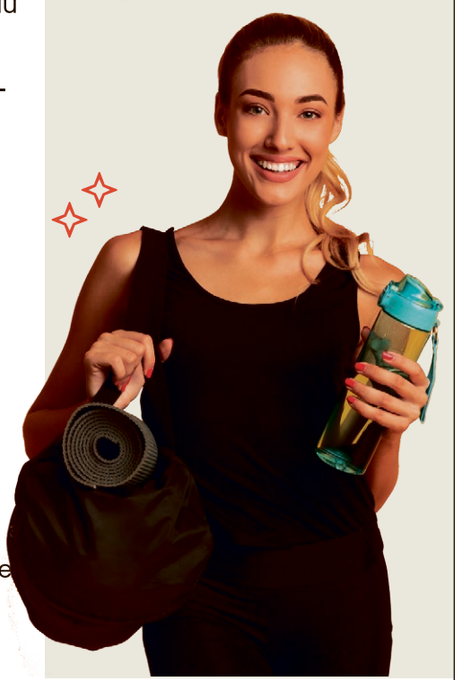
Lundi 18 h 30 à 19 h 20
Prof : Karine | Coût : 95 $

ZUMBA
La Zumba, c'est un entrainement cardio festif où la danse devient un pur plaisir.

Jeudi 18 h à 19 h
Prof : Camille | Coût : 95 $

NOS RÈGLES

- Utiliser **votre propre tapis** par mesure d'hygiène.
- Chaussures **propres** pour votre entrainement.
- **Désinfection** du matériel après votre passage.



ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON
PICKLEBALL
Location - Libre

RÉSERVATION EN LIGNE

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

CRÉEZ VOTRE COMPTE →

POUR AVOIR DES INFORMATIONS SUR NOS LIGUES EN SEMAINE, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC NOUS.

P01 3090-1

ACTIVITÉS DE SOIR

Début : 11 JANVIER 2027
Durée 12 semaines
RABAIS À L'INSCRIPTION DE 2 COURS ET +

INSCRIPTION DÈS LE 14 DÉCEMBRE 2026

CCSC 819 477-4530
www.ccscharles.ca

BIEN-ÊTRE

ACROYOGA-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.

NOUVEAU

Jeudi 18 h 45 à 20 h 15
Prof : Édith et Brenda | Coût : 125 $
(Durée 6 semaines)
*Possiblité d'ajouter une autre session.

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

Mercredi 16 h 30 à 17 h 30
Prof : Gabrielle P. | Coût : 215 $

FLOW DODO AÉRIEN
Venez profiter du yoga hamac pour vous laissez guider avec une méditation et une douce relaxation.
(Limite de 6 personnes)

NOUVEAU

Mercredi 19 h à 19 h 45
Prof : Gabrielle P. | Coût : 215 $

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 : 120 $

PILAYOGA
Méthode d'entrainement 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 : 150 $

RÉCUP STRETCH AÉRIEN
Un cours idéal pour compléter votre entrainement intense. Ex. crossfit, course à pied, etc.
(Limite de 6 personnes)

NOUVEAU

Mercredi 17 h 45 à 18 h 45
Prof : Gabrielle P. | Coût : 215 $

TAI-CHI (QI-GONG)
Technique de respiration et de mouvements doux. Réduction du stress et de l'anxiété. Soulage les douleurs musculaires.

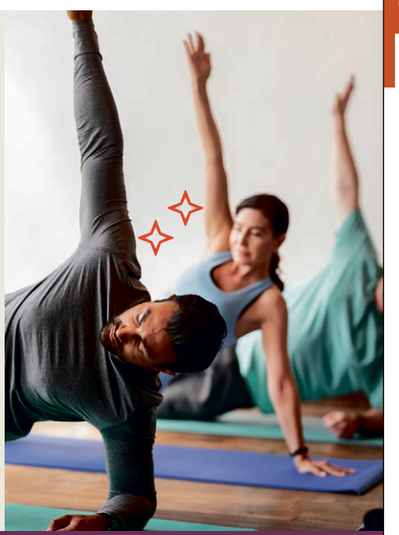
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
Prof : Johanne | Coût : 115 $

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 : 135 $

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 : 120 $



ATELIERS YOGA BALLES
Séances d'automassage thérapeutique utilisant des balles fermes. Elles vous aideront à soulager les tensions, à retrouver et à préserver la mobilité de vos articulations et à améliorer la qualité et la souplesse de vos tissus musculaires. Deux thèmes seront explorés au fil des ateliers. Inscrivez-vous à un seul ou profitez des douze ateliers pour découvrir l'ensemble des bienfaits.

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	ATELIER 2	ATELIER 3
Mardi 18 h à 19 h	Mardi 18 h à 19 h	Mardi 18 h à 19 h
12-19-26 janv. 2 fév.	9-16-23 fév. 2 mars	9-16-23-30 mars.

Prof : Sonia | Coût : 37 $ / atelier (RABAIS NON APPLICABLE)

ZONE JEUNESSE

PRÊT À RESTER SEUL (3E ANNÉE OU 9 ANS ET +)
-Vendredi 23 avril 8 h 30 à 14 h
-Lundi 24 mai 8 h 30 à 14 h
Coût : 60 $

GARDIENS AVERTIS (11 ANS ET +)
-Vendredi 19 février 8 h 30 à 15 h 45
-Vendredi 4 juin 8 h 30 à 15 h 45
Coût : 70 $

DANSE COUNTRY INTERGÉNÉRATIONNELLE
Tu aimes danser? Viens apprendre des danses en ligne niveau débutant et invite ta grand-mère ou ton grand-père à participer. Tu peux aussi venir seul ou avec tes amis!

Durée 12 semaines | Mardi 15 h 30 à 16 h 30
Coût : Gratuit

En partenariat avec :
Québec fqccl

