

PROGRAMMATION
HIVER
2018

INSCRIPTIONS



EN LIGNE

www.centredurocher.org

Du 4 décembre 2017
au 10 janvier 2018

SUR PLACE

Au Centre Durocher

680, rue Raoul-Jobin

Du lundi au vendredi de 13h à 18h
du 4 au 15 décembre 2017
et du 3 au 10 janvier 2018

Nouveauté!

Les générations
en action!

(plus de détail page 3)



centre
Durocher
loisirs et vie communautaire

MISSION

Le Centre Durocher est un centre communautaire de loisir, milieu de vie voué au mieux-être de la personne. Il vise à améliorer les conditions de vie par la prise en charge individuelle et collective en utilisant le moyen privilégié du loisir, de l'action communautaire et de l'éducation populaire.

ZONE-FAMILLE

Lieu de divertissement, de détente et de rencontre pour les gens de tous âges.

VOUS TROUVEREZ AUSSI :

- Babyfoot, air-hockey, billard, jeux de société, ordinateurs avec connexions Internet, ping-pong, et plus encore!
- L'Espace Bambins aménagé pour les 0-5 ans
- La Zone-Ado 12+ (vendredi de 18h à 21h)

HEURES D'OUVERTURES :

- Lundi au mercredi de 9h à 19h (animateur sur place de 15h30 à 19h)
- Vendredi de 9h à 21h (animateur sur place de 15h30 à 21h, Zone-Ado de 18h à 21h)
- Samedi de 9h à 15h30 avec animateur sur place



ÉVÉNEMENTS ET DATES À RETENIR

Surveillez notre site Internet au www.centredurocher.org, notre page Facebook et notre compte Instagram @centredurocher. Restez informé en vous abonnant à notre Infolettre.



NOUVEAUTÉ 9-15 ANS!

Venez profitez du savoir-faire de nos aînés en participant à des ateliers de :

- Artisanat;
- Couture;
- Cuisine;
- Menuiserie;
- Et encore plus!

LES
GÉNÉRATIONS
EN ACTION

ACTIVITÉS GRATUITES !!

Pour d'informations, contactez **Alexandre Doucet 418 522-5681 p.106**

CHATUILLE ET GRIMACE

**Projet d'activité pour les enfants
de 0 à 5 ans et leurs parents.
Chatouille et grimace c'est :**

- Un espace pour la parole des enfants et des parents;
- Un espace de socialisation et de jeux pour les enfants d'âge préscolaire;
- Un espace où la relation parent-enfant est accueillie à travers le jeu libre.



**À partir du 17 janvier,
les mercredis et jeudis de 9h à 12h.**

ACTIVITÉ GRATUITE !

SECTEUR JEUNESSE

Le Club Acti-Jeunes : permet de s'inscrire à une ou plusieurs activités au coût de 30\$. (Certaines activités ne sont pas admissibles)



L'Acti-Bus : Autobus pédestre conduit par un animateur à partir des écoles St-Malo (15h15) et Marguerite-Bourgeoys (15h30). Service gratuit offert les lundis, mardis, mercredis et jeudis. Inscription obligatoire.

Relâche scolaire

Du 5 au 9 mars 2018

Programme d'activités pour les enfants de 4 à 15 ans de 8h00 à 16h30
Sorties éducatives et récréatives tous les jours

Inscriptions : du 22 au 26 janvier 2018

En ligne en tout temps et sur place de 13h00 à 19h00

Coût : 45\$ (sorties incluses)

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

4-5 ANS

LUNDI

Bricolage

16h00-17h30

15 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

MARDI

Hockey cosom

16h00-17h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Zumba Kids (Entraînement cardio-danse sur musique pour les enfants.)

16h00-17h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

SAMEDI

SAMEDYnamique (Possibilité de s'inscrire en demi-journée ou journée complète). Sports, jeux coopératifs, thématiques et sorties éducatives sont au rendez-vous.

9h00-15h30

13 janv.

13 sem.

Club Acti-Jeunes

Mini-soccer (Initiation aux techniques et jeux, animé par un moniteur spécialisé.)

9h30-10h30

13 janv.

13 sem.

Club Acti-Jeunes

Éveil à la danse (Présentation d'un spectacle de fin de session.)

10h30-11h30

13 janv.

13 sem.

Club Acti-Jeunes

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

SAMEDI**Initiation au cirque** (Initiation à plusieurs disciplines : équilibre, trampoline, bâton-fleurs, jonglerie avec foulards, balles, massues, etc.)

11h05-12h00

13 janv.

13 sem.

40\$ enfant

6-8 ANS**DIMANCHE****Taekwondo débutant**

9h30-10h30

14 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Taekwondo intermédiaire (Ceinture blanche 1 et 2)

10h45-11h45

14 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Badminton libre

13h00-15h00

14 janv.

12 sem.

2\$/séance

LUNDI**Multisports** (Jeux et sports coopératifs en gymnase.) 

16h00-17h30

15 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Bricolage 

16h00-17h30

15 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Comédie musicale (Initiation au chant par la comédie musicale. Projet de théâtre musical incluant la mise en scène et la technique de chant.) 

17h45-18h45

15 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

MARDI**Hockey cosom** 

16h00-17h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Zumba Kids (Entraînement cardio-danse sur musique pour les enfants.) 

16h00-17h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Taekwondo avancé (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

MERCREDI**Soccer intérieur** (Techniques et jeux animés par un moniteur spécialisé.) 

16h00-17h15

17 janv.

13 sem.

Club Acti-Jeunes

JEUDI**Taekwondo avancé** (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15

18 janv.

13 sem.

Club Acti-Jeunes

Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15

18 janv.

13 sem.

Club Acti-Jeunes

VENDREDI**Danse Créative**

18h00-19h00

19 janv.

13 sem.

Club Acti-Jeunes

HEURES	DÉBUT	DURÉE	COÛT
--------	-------	-------	------

SAMEDI

SAMEDYnamique (Possibilité de s'inscrire en demi-journée ou journée complète). Sports, jeux coopératifs, thématiques et sorties éducatives sont au rendez-vous.

9h00-15h30	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
Cirque (Initiation à plusieurs disciplines : équilibre, trampoline, bâton-fleurs, jonglerie avec foulards, balles, massues, etc.)			
9h00-9h55	13 janv.	13 sem.	40\$
Sciences en folie (Expériences et démonstrations scientifiques interactives.)			
9h30-10h30	13 janv.	9 sem.	70\$
Jeux d'épées mousses			
13h00-14h00	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
LézARTS créatifs (Ateliers de sculpture, peinture et artisanat permettant aux participants d'exprimer leurs talents artistiques et exposition des œuvres.)			
13h00-15h00	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes

9-11 ANS


DIMANCHE

Taekwondo débutant

9h30-10h30	14 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
Taekwondo intermédiaire (Ceinture blanche 1 et 2)			
10h45-11h45	14 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
Badminton libre			
13h00-15h00	14 janv.	12 sem.	2\$/séance

LUNDI

Multisports (Jeux et sports coopératifs en gymnase.) 

16h00-17h30	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
Comédie musicale (Initiation au chant par la comédie musicale. Projet de théâtre musical incluant la mise en scène et la technique de chant.) 			
17h45-18h45	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes

MARDI

Taekwondo avancé (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15	16 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)			
18h00-19h15	16 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes

MERCREDI

Soccer intérieur (Techniques et jeux animés par un animateur spécialisé.) 

16h00-17h15	17 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

MERCREDI

Théâtre et improvisation (Jeu dramatique, improvisation et création d'un court spectacle. Sortie au théâtre.)

18h00-19h30	17 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

JEUDI**Badminton** (Techniques et jeux.)

16h00-17h15	18 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Taekwondo avancé (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15	18 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15	18 janv.	12 sem.	Club Acti-jeunes
-------------	----------	---------	------------------

VENDREDI**Danse Hip-Hop** (Présentation en folie d'un spectacle à la fin de la session.)

18h00-19h00	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Hockey cosom

18h00-19h25	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

SAMEDI**SAMEDYnamique** (Possibilité de s'inscrire en demi-journée ou journée complète). Sports, jeux coopératifs, thématiques et sorties éducatives sont au rendez-vous.

9h00-15h30	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
------------	----------	---------	------------------

Sciences en folie (Expériences et démonstrations scientifiques interactives.)

9h30-10h30	13 janv.	9 sem.	70\$
------------	----------	--------	------

Cirque (Initiation à plusieurs disciplines : équilibre, trampoline, bâton-fleurs, jonglerie avec foulards, balles, massues, etc.)

10h05-11h00	13 janv.	13 sem.	40\$
-------------	----------	---------	------

Basketball (Techniques de base et jeux, développement de l'esprit sportif et parties inter-centre.)

12h30-14h00	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Jeu d'épées mousses (Jeu de rôle médiéval fantastique. Les participants auront l'occasion de mettre en scène leurs aventures dans un jeu d'épées-mousses.)

13h00-14h00	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

LézARTS créatifs (Ateliers de sculpture, peinture et artisanat permettant aux participants d'exprimer leurs talents artistiques.)

13h00-15h00	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

12-15 ANS**DIMANCHE****Badminton libre**

13h00-15h00	14 janv.	12 sem.	2\$/séance
-------------	----------	---------	------------

LUNDI**Hockey cosom**

18h00-19h25	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Krav Maga (Basé sur les mouvements naturels du corps humain, ce système de combat est apprécié pour sa simplicité et son efficacité. Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)

19h30-21h00	8 janv.	14 sem.	120\$
-------------	---------	---------	-------

HEURES	DÉBUT	DURÉE	COÛT
--------	-------	-------	------

LUNDI

Taïjutsu (Art martial japonais regroupant 6 écoles de samouraïs et 3 écoles de Ninjutsu. Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)

18h00-19h30	8 janv.	14 sem.	120\$ (1x/sem.) 160\$ (2x/sem.)
-------------	---------	---------	------------------------------------

MARDI

Taekwondo avancé (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15	16 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15	16 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

MERCREDI

Théâtre et improvisation (Jeu dramatique, improvisation et création d'un court spectacle. Sortie au théâtre.)

19h30-20h30	17 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Taïjutsu (Art martial japonais regroupant 6 écoles de samouraïs et 3 écoles de Ninjutsu. Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)

18h00-19h30	10 janv.	14 sem.	120\$ (1x/sem.) 160\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	------------------------------------

JEUDI

Badminton (Techniques et jeux.)

16h00-17h15	18 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Taekwondo avancé (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15	18 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15	18 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Krav Maga (Basé sur les mouvements naturels du corps humain, ce système de combat est apprécié pour sa simplicité et son efficacité. Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)

19h30-21h00	11 janv.	14 sem.	120\$
-------------	----------	---------	-------

SAMEDI

Cirque (Initiation à plusieurs disciplines : équilibre, trampoline, bâton-fleurs, jonglerie avec foulards, balles, massues, etc.)

10h05-11h00	13 janv.	13 sem.	40\$
-------------	----------	---------	------

Jeu d'épées mousses (Les participants auront l'occasion de mettre en scène leurs aventures dans un jeu d'épées-mousses.)

14h00-15h00	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

Basketball (Techniques de base et jeux, développement de l'esprit sportif et parties inter-centres.)

14h00-15h30	13 janv.	13 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

SECTEUR ADULTE

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

ADULTES (16-21 ANS)

LUNDI

Hockey cosom

19h30-21h00	15. Janv.	12 sem.	30\$
-------------	-----------	---------	------

ADULTES (18 ANS ET +)

DIMANCHE

Badminton libre

13h00-15h00	14 janv.	12 sem.	5\$/séance
-------------	----------	---------	------------

LUNDI

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique P.I.E.D. (65 ans et plus)
Programme d'exercices pour améliorer l'équilibre et la force musculaire.)

10h00-11h00	22 janv.	12 sem.	Gratuit
-------------	----------	---------	---------

Aquaforme (55 ans et plus. Exercices physiques en eau peu profonde.
Piscine Wilfrid-Hamel.)

10h00-11h00	15 janv.	12 sem.	60\$
-------------	----------	---------	------

Yoga - Relaxation (55 ans et plus. Activité visant la détente et le bien-être,
recommandée pour les personnes souffrant de douleur ou de tension musculaire.)

10h00-11h15	15 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et
volants/Maximum 4 personnes par terrain.)

12h00-13h00	15 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

Peinture (Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique avec professeur. Matériel non fourni.)

13h00-15h00	15 janv.	10 sem.	120\$
-------------	----------	---------	-------

Pétanque (55 ans et plus.)

13h00-15h30	15 janv.	12 sem.	10\$
-------------	----------	---------	------

Taïjutsu (Art martial japonais regroupant 6 écoles de samouraïs et 3 écoles de Ninjutsu.
Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)

18h00-19h30	8 janv.	14 sem.	150\$ (1x/sem.) 200\$ (2x/sem.) Étudiant : 120\$ (1x/sem.) 160\$ (2x/sem.)
-------------	---------	---------	--

Yoga intermédiaire et avancé (Exercices, respiration consciente et méditation
amenant au calme.)

18h30-19h45	15 janv.	10 sem.	80\$
-------------	----------	---------	------

HEURES	DÉBUT	DURÉE	COÛT
--------	-------	-------	------

LUNDI

Zumba

18h30-19h30	15 janv.	12 sem.	70\$ (1x/sem.) 130\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

Danse en ligne révision

19h00-20h00	15 janv.	10 sem.	50\$
-------------	----------	---------	------

Langue anglaise intermédiaire

19h00-21h00	15 janv.	10 sem.	100\$
-------------	----------	---------	-------

Krav Maga (Basé sur les mouvements naturels du corps humain, ce système de combat est apprécié pour sa simplicité et son efficacité. Inscriptions : Patricia Abel au 418-455-2283.)

19h30-21h00	8 janv.	14 sem.	120\$
-------------	---------	---------	-------

Yoga débutant (Exercices, respiration consciente et méditation amenant au calme.)

20h00-21h15	15 janv.	10 sem.	80\$
-------------	----------	---------	------

Danse en ligne débutant

20h15-21h15	15 janv.	10 sem.	50\$
-------------	----------	---------	------

Hockey cosom

21h00-23h00	15 janv.	12 sem.	60\$
-------------	----------	---------	------

MARDI

Informatique (55 ans et plus. Fonction de base d'un ordinateur, navigation sur Internet, utilisation d'une boîte de courriels, etc.)

9h00-11h00	16 janv.	10 sem.	60\$
------------	----------	---------	------

Mise en forme (55 ans et plus. Cours adaptés pour aider à développer et conserver la forme.)

10h00-11h00	16 janv.	12 sem.	50\$
-------------	----------	---------	------

Tai-chi style yang intermédiaire (Série de mouvements exécutés avec souplesse et lenteur permettant de faire circuler les énergies de notre corps et d'harmoniser notre santé.)

10h00-11h00	16 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

Aquaforme (55 ans et plus. Exercices en eau peu profonde. Piscine Wilfrid-Hamel.)

11h00-12h00	16 janv.	12 sem.	60\$
-------------	----------	---------	------

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

12h00-13h00	16 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

Danse en ligne avancé

13h00-14h00	16 janv.	10 sem.	50\$
-------------	----------	---------	------

Atelier de textile (Couture, courtpointe, tricot, etc. Projets personnels avec supervision, trucs et astuces.)

13h00-15h30	16 janv.	10 sem.	100\$
-------------	----------	---------	-------

Pétanque (55 ans et plus.)

13h00-15h30	16 janv.	12 sem.	10\$
-------------	----------	---------	------

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

MARDI**Taekwondo débutant et avancé** (Ceinture blanche et jaune. Prévoir des frais de 25\$ pour l'examen. Les groupes d'âges sont mixtes.)

18h00-19h15	16 janv.	12 sem.	72\$ (1x/sem.) 134\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus.

Prévoir des frais de 25\$ pour l'examen. Les groupes d'âges sont mixtes.)

18h00-19h15	16 janv.	12 sem.	72\$ (1x/sem.) 134\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

Pilates (Travail des muscles stabilisateurs visant l'équilibre, le maintien et la bonne posture.)

19h00-20h00	16 janv.	12 sem.	70\$
-------------	----------	---------	------

Langue anglaise débutant

19h00-21h00	16 janv.	10 sem.	100\$
-------------	----------	---------	-------

Workout (Entraînement cardiovasculaire et musculaire complet à haute intensité.)

19h45-20h45	16 janv.	12 sem.	70\$ (1x/sem.) 130\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

MERCREDI**Programme Intégré d'Équilibre Dynamique P.I.E.D.** (65 ans et plus)

Programme d'exercices pour améliorer l'équilibre et la force musculaire.)

10h00-11h00	22 janv.	12 sem.	Gratuit
-------------	----------	---------	---------

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

12h00-13h00	17 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

Chant choral – Cœur Durocher (55 ans et plus. Présentation d'un spectacle à la fin de la session.)

13h00-14h30	17 janv.	12 sem.	40\$
-------------	----------	---------	------

Danse en ligne intermédiaire

13h00-14h00	17 janv.	10 sem.	50\$
-------------	----------	---------	------

Langue anglaise débutant

13h00-15h00	17 janv.	10 sem.	100\$
-------------	----------	---------	-------

Danse en ligne avancé

14h30-15h30	17 janv.	10 sem.	50\$
-------------	----------	---------	------

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

17h30-18h30	17 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

18h30-19h30	17 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

HEURES	DÉBUT	DURÉE	COÛT
--------	-------	-------	------

MERCREDI

Tai-chi style yang avancé (Série de mouvements exécutés avec souplesse et lenteur permettant de faire circuler les énergies de notre corps et d'harmoniser notre santé.)

18h45-19h45	17 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

Zumba

18h30-19h30	17 janv.	12 sem.	70\$ (1x/sem.) 130\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

Développement de l'estime de soi (Atelier offert en collaboration avec l'Association canadienne de la santé mentale. Inscription au 418-529-1979.)

18h30-21h30	7 fév.	5 sem.	Gratuit
-------------	--------	--------	---------

Abdos-fessiers (Un travail approfondi des muscles abdominaux et des fessiers en alternance avec quelques exercices de souplesse.)

19h00-20h00	17 janv.	12 sem.	75\$
-------------	----------	---------	------

Peinture (Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique avec professeur. Matériel non fourni.)

19h00-21h00	17 janv.	10 sem.	120\$
-------------	----------	---------	-------

Danse en ligne avancé

19h30-20h30	17 janv.	10 sem.	50\$
-------------	----------	---------	------

Badminton intermédiaire (Inscription individuelle.)

19h30-21h00	17 janv.	12 sem.	70\$
-------------	----------	---------	------

Tai-chi style yang débutant (Série de mouvements exécutés avec souplesse et lenteur permettant de faire circuler les énergies de notre corps et d'harmoniser notre santé.)

19h45-20h45	17 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

Taijutsu (Art martial japonais regroupant 6 écoles de samouraïs et 3 écoles de Ninjutsu. Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)

19h45-21h15	10 janv.	14 sem.	150\$ (1x/sem.) 200\$ (2x/sem.) Étudiant : 120\$ (1x/sem.) 160\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	--

JEUDI

Stretching (55 ans et plus. Étirement musculaire permettant de retrouver sa souplesse et de se relaxer en douceur.)

10h00-11h00	18 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

Tai-chi style yang débutant (Série de mouvements exécutés avec souplesse et lenteur permettant de faire circuler les énergies de notre corps et d'harmoniser notre santé.)

10h30-11h30	18 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

12h00-13h00	18 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

Shuffleboard (55 ans et plus. Ligue sociale de participation.)

13h00-15h30	18 janv.	12 sem.	10\$
-------------	----------	---------	------

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

JEUDI**Badminton** (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

17h30-18h30	18 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

Badminton intermédiaire (Inscription individuelle.)

18h30-20h00	18 janv.	12 sem.	70\$
-------------	----------	---------	------

Taekwondo débutant et avancé (Ceinture blanche et jaune. Prévoir des frais de 25\$ pour l'examen. Les groupes d'âges sont mixtes.)

18h00-19h15	18 janv.	12 sem.	72\$ (1x/sem.)
			134\$ (2x/sem.)

Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus. Prévoir des frais de 25\$ pour l'examen. Les groupes d'âges sont mixtes.)

18h00-19h15	18 janv.	12 sem.	72\$ (1x/sem.)
			134\$ (2x/sem.)

Couture (Couture, courtpointe, tricot, etc. Projets personnel avec supervision, trucs et astuces.)

19h00-21h00	18 janv.	10 sem.	100\$
-------------	----------	---------	-------

Langue anglaise conversation pour tous les niveaux

19h00-21h00	18 janv.	10 sem.	100\$
-------------	----------	---------	-------

Danse en ligne pratique (Tarif à la séance pour tous les niveaux.)

19h30-21h30	18 janv.	10 sem.	7\$/séance
-------------	----------	---------	------------

Krav Maga (Basé sur les mouvements naturels du corps humain, ce système de combat est apprécié pour sa simplicité et son efficacité. Inscriptions : Patricia Abel au 418-455-2283.)

19h30-21h00	11 janv.	14 sem.	120\$
-------------	----------	---------	-------

Workout (Entraînement cardiovasculaire et musculaire complet à haute intensité.)

19h45-20h45	18 janv.	12 sem.	70\$ (1x/sem.)
			130\$ (2x/sem.)

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

20h00-21h00	18 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

VENDREDI**Cube de marche - Contemplatif** (55 ans et plus. Randonnée urbaine d'environ 5 km. Rythme lent adapté aux besoins de chacun.)

10h00-11h30	19 janv.	10 sem.	Gratuit
-------------	----------	---------	---------

Cube de marche - Sportif (55 ans et plus. Randonnée urbaine d'environ 5 km. Rythme soutenu.)

10h00-11h30	19 janv.	10 sem.	Gratuit
-------------	----------	---------	---------

Badminton (Réservation saisonnière/Coût par terrain/Apporter raquettes et volants/Maximum 4 personnes par terrain)

12h00-13h00	19 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

AUTRES SERVICES

- **Action bénévole** : Toute personne intéressée à donner de son temps au mieux-être et à l'amélioration de la communauté est invitée à communiquer avec le **Centre Durocher** au **418-522-5681** ou à **info@centredurocher.org**.
- **Bingo de la Capitale** : Encouragez le Centre Durocher en jouant au **Bingo de la Capitale** situé au 100, rue Chabot. Informations : **418-523-3611**.
- **Groupe d'entraide** : Les Courageux AA (alcooliques anonymes)
- **Projets issus de la communauté** : Vous avez un projet qui entre dans le cadre de notre mission d'action communautaire? Appelez nous pour nous en parler! Nous pouvons vous offrir une expertise communautaire et du soutien (technique, professionnel ou humain). Le Centre Durocher sera fier d'appuyer votre initiative!

ANNULATION DE COURS PAR LE PARTICIPANT

Pour annuler une inscription et obtenir un remboursement, vous devez informer le Centre Durocher par écrit ou par courriel (info@centredurocher.org) au moins 7 jours avant le début de votre activité. Des frais de 10% sur le coût de l'activité seront retenus (minimum 10\$). Toutefois, lorsque l'abandon résulte d'une raison majeure, telle qu'une maladie ou blessure, un remboursement pourra être accordé au prorata du nombre de jours de séance non utilisée et sur présentation des pièces justificatives. Des frais de 10% sur le coût de l'activité seront retenus (minimum 10\$). Aucune autre demande de remboursement ne sera acceptée.

MODE DE PAIEMENT :

SUR PLACE

Argent, Interac, Visa, MasterCard

EN LIGNE

Visa, MasterCard

ANNULATION DE COURS PAR L'ORGANISME

Le Centre Durocher se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant. Dans ce cas, les frais d'inscription sont remboursés.

LOCATION DE SALLES ET DE GYMNASSE

Pour vos événements et vos activités sportives. Peu importe l'occasion, notre équipe se fera un plaisir de vous recevoir. Avec nos **8 salles** pouvant accueillir de **10 à 300 personnes**, nous offrons un service personnalisé pour la tenue de réceptions et d'activités variées.

- Banquet
- Colloque/congrès
- Conférence de presse
- Mariage

- Réunion
- Soirée dansante
- Spectacle

Le Centre dispose d'un gymnase et de deux palestres avec sonorisation. Nos plateaux peuvent être utilisés pour différentes occasions telles que : tournoi, activité sportive, compétition amicale, défi entreprise, etc.

- Hockey cosom
- Volleyball
- Workout
- Badminton

- Basketball
- Sports de combat
- Et plus encore!



Réservez votre salle pour votre activité dès maintenant au 418-522-5681, p.103
Notez que plusieurs services et équipements supplémentaires sont disponibles : système de sonorisation, éclairage, écran, projecteur, etc.



POUR VOUS Y RENDRE



Information 418 522-5681

Poste 105 (secteur jeunesse)
Poste 106 (secteur adulte)

info@centredurocher.org
www.centredurocher.org

Pour le transport
en commun (RTC),
utilisez les parcours
1, 19 ou 802



Québec



Suivez-nous sur    @CentreDurocher
Abonnez-vous à notre infolettre

CENTRE DUROCHER
680, rue Raoul-Jobin, Québec (Québec) G1N 4N1