

# INSCRIPTIONS



## EN LIGNE

[www.centredurocher.org](http://www.centredurocher.org)

3 décembre 2018

au 11 janvier 2019

## SUR PLACE

Au Centre Durocher

680, rue Raoul-Jobin

Du 3 au 20 décembre 2018 et

du 3 au 11 janvier 2019

Du lundi au vendredi de 10h à 18h

# 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

## HEURES D'OUVERTURES :

- Lundi au jeudi 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](http://www.centredurocher.org), notre page Facebook et notre compte Instagram @centredurocher. Restez informé en vous abonnant à notre Infolettre.



# Venez profiter des joies de l'hiver!

Le Centre Durocher ont la gestion de l'animation et de l'entretien des patinoires suivantes.

**Parc Durocher** (coin de Carillon et Saint-Vallier Ouest)

- Sentier de glace avec prêts de patins.

**Parc Dollard-des-Ormaux** (320, rue Verdun)

- Patinoire et surface glacée

**Parc Roger Lemelin** (548, rue Montmagny)

- Patinoire

## HORAIRE

Lundi au vendredi de 16h à 22h

Samedi et dimanche de 10h à 22h

Horaire des fêtes :

Consulter notre site internet au  
[www.centredurocher.org](http://www.centredurocher.org)

## SECTEUR JEUNESSE

### RELÂCHE SCOLAIRE Du 4 au 8 mars 2019

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

**Inscriptions: Du 21 au 31 janvier 2019**

En ligne en tout temps au [www.centre.durocher.org](http://www.centre.durocher.org) et sur place de 13h00 à 19h00.

**Coût: 45\$** (sorties incluses)

## 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 16 janvier,  
les mercredis et jeudis de 9h à 12h.**

**ACTIVITÉ GRATUITE !**



**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), Sacré Cœur (15h20) et Marguerite-Bourgeoys (15h30).  
Service gratuit offert les lundis, mardis et mercredis. Inscription obligatoire.

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

## 4-5 ANS

### LUNDI

Bricolage

16h00-17h30

14 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

### MERCREDI

Danse sportive (Entraînement cardio-danse sur musique pour les enfants.)

16h00-17h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

### SAMEDI

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

9h00-9h55

19 janv.

12 sem.

40\$

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

10h00-11h00

19 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

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

10h30-11h30

19 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

### SAMEDYnamique

(Jeux et sports coopératifs, sorties éducatives et plein air)

12h30-15h30

19 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

## 6-8 ANS

### DIMANCHE

Taekwondo débutant

9h30-10h30

20 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

**DIMANCHE****Taekwondo intermédiaire** (Ceinture blanche 1 et 2)

10h45-11h45

20 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**Badminton libre**

13h00-15h00

20 janv.

12 sem.

2\$/séance

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

16h00-17h30

14 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**Bricolage** 🏆

16h00-17h30

14 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**Comédie musicale**

(Projet de théâtre musical incluant la mise en scène et la technique de chant.) 🏆

16h30-17h30

14 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**MARDI****Hockey cosom** 🏆

16h00-17h30

15 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

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

18h00-19h15

15 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**Taekwondo avancé plus** (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15

15 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

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

16h00-17h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**Danse sportive** (Entraînement cardio-danse sur musique pour les enfants.) 🏆

16h00-17h15

16 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

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

18h00-19h15

17 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**Taekwondo avancé plus** (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15

17 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**VENDREDI****Danse Créative**

18h00-19h00

18 janv.

12 sem.

Club Acti-Jeunes

**SAMEDI****Sciences en folie** (Expériences et démonstrations scientifiques interactives.)

9h30-10h30

19 janv.

9 sem.

50\$

**Cirque** (Équilibre, trampoline, bâton-fleurs, jonglerie avec foulards, balles, massues, etc.)  
jonglerie avec foulards, balles, massues, etc.)

10h00-10h55

19 janv.

12 sem.

40\$

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

## SAMEDI

**Brico-Art** (Venez faire aller votre esprit créateur tout en vous amusant! Une création différente à chaque cours et exposition à la fin de la session.)

10h00-11h30	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**SAMEDYnamique** (Jeux et sports coopératifs, sorties éducatives et plein air)

12h30-15h30	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

## 9-11 ANS

### DIMANCHE

**Taekwondo débutant**

9h30-10h30	20 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
------------	----------	---------	------------------

**Taekwondo intermédiaire** (Ceinture blanche 1 et 2)

10h45-11h45	20 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**Badminton libre**

13h00-15h00	20 janv.	12 sem.	2\$/séance
-------------	----------	---------	------------

### LUNDI

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

16h00-17h30	14 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**Comédie musicale**

(Projet de théâtre musical incluant la mise en scène et la technique de chant.)

16h30-17h30	14 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**Hockey cosom**

18h00-19h25	14 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

### MARDI

**Voyager avec Kolibri** (Venez créer des liens privilégiés avec des voyageurs par le biais de capsule vidéo, de lettres et encore plus) Notez bien : l'activité se déroule aux Habitations Durocher, 300 rue Raoul-Jobin

16h00-17h30	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**Atelier de bijoux**

(Initiation à différentes techniques de fabrication de bijoux; enfilage, métal, etc.)

16h00-17h30	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

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

18h00-19h15	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**Taekwondo avancé plus** (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

### MERCREDI

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

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

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

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

18h00-19h15	17 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)**

18h00-19h15	17 janv.	12 sem.	Club Acti-jeunes
-------------	----------	---------	------------------

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

16h00-17h30	18 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

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

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

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

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

**SAMEDI****Jeux d'épées mousses (Prêt d'équipements)**

9h30-10h30	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
------------	----------	---------	------------------

**Sciences en folie (Expériences et démonstrations scientifiques interactives.)**

9h30-10h30	19 janv.	9 sem.	50\$
------------	----------	--------	------

**Cirque (Plusieurs disciplines reliées au monde du cirque : équilibre, trampoline, bâton-fleurs, jonglerie avec foulards, balles, massues, etc.)**

11h00-11h55	19 janv.	12 sem.	40\$
-------------	----------	---------	------

**SAMEDYnamique**

(Jeux et sports coopératifs, sorties éducatives et plein air.)

12h30-15h30	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

**Brico-art (Venez faire aller votre esprit créateur tout en vous amusant! Une création différente à chaque cours et exposition à la fin de la session)**

13h00-15h00	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

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

13h00-15h00	20 janv.	12 sem.	2\$/séance
-------------	----------	---------	------------

**LUNDI****Budo Taijutsu (Art martial japonais regroupant 6 écoles de samouraïs et 2 écoles de Ninjas. Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)**

18h00-19h30	14 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

**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	14 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

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

## MARDI

### Atelier de bijoux

(Initiation à différentes techniques de fabrication de bijoux; enfilage, métal, etc.)

18h00-19h30	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

### Taekwondo avancé (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15	15 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

### Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15	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	15 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

## MERCREDI

### Budo Taijutsu (Art martial japonais regroupant 6 écoles de samouraïs et 3 écoles de Ninjutsu.

Inscriptions : Patricia Abel – 418-455-2283.)

19h45-21h25	16 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

## JEUDI

### Taekwondo avancé (Ceinture jaune et ceinture jaune 1)

18h00-19h15	17 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

### Taekwondo avancé plus (Ceinture verte et plus)

18h00-19h15	17 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	17 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

## VENDREDI

### Badminton (Techniques et jeux.)

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

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

19h00-20h30	18 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
-------------	----------	---------	------------------

## SAMEDI

### Jeux d'épées mousses (Prêt d'équipements)

9h30-10h30	19 janv.	12 sem.	Club Acti-Jeunes
------------	----------	---------	------------------





# SECTEUR ADULTE

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

## ADULTES (18 ANS ET +)

### DIMANCHE

**Force et souplesse** (Entraînement qui vise à développer sa souplesse et améliorer son tonus.)

10h00-11h00	20 janv.	12 sem.	70\$
-------------	----------	---------	------

**Méditation** (Venez diminuer votre stress en découvrant les différentes techniques de méditation et de respiration.)

10h00-11h00	20 janv.	12 sem.	70\$
-------------	----------	---------	------

**Badminton libre**

13h00-15h00	20 janv.	12 sem.	5\$/séance
-------------	----------	---------	------------

### LUNDI

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

10h00-11h00	14 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	14 janv.	12 sem.	80\$
-------------	----------	---------	------

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

12h00-13h00	14 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

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

13h00-15h00	14 janv.	12 sem.	120\$
-------------	----------	---------	-------

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

13h30-15h	14 janv.	12 sem.	40\$
-----------	----------	---------	------

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

18h00-19h30	14 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

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

18h30-19h45	14 janv.	12 sem.	96\$
-------------	----------	---------	------

**Zumba**

18h30-19h30	14 janv.	12 sem.	70\$ (1x/sem.) 130\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

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

## LUNDI

### Danse en ligne révision

19h00-20h00	14 janv.	10 sem.	52\$
-------------	----------	---------	------

### Langue anglaise intermédiaire

19h00-21h00	14 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	14 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

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

20h00-21h15	14 janv.	12 sem.	96\$
-------------	----------	---------	------

### Hockey intérieur

19h30-21h30	14 janv.	12 sem.	60\$
-------------	----------	---------	------

### Danse en ligne débutant

20h15-21h15	14 janv.	10 sem.	52\$
-------------	----------	---------	------

## MARDI

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

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

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

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

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

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

### Danse en ligne avancé

13h00-14h00	15 janv.	10 sem.	52\$
-------------	----------	---------	------

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

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

### Pétanque (55 ans et plus.)

13h00-15h30	15 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	15 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.)

18h00-19h30	15 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	15 janv.	12 sem.	72\$
-------------	----------	---------	------

**Langue anglaise débutant**

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	15 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

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

19h45-20h45	15 janv.	12 sem.	70\$ (1x/sem.) 130\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

**MERCREDI**

**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 intermédiaire**

13h00-14h00	16 janv.	10 sem.	52\$
-------------	----------	---------	------

**Langue anglaise débutant**

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

**Danse en ligne avancé**

14h30-15h30	16 janv.	10 sem.	52\$
-------------	----------	---------	------

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

17h30-18h30	16 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

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

17h30-18h45	16 janv.	12 sem.	96\$
-------------	----------	---------	------

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

18h30-19h30	16 janv.	12 sem.	180\$
-------------	----------	---------	-------

**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.)

18h30-19h30	16 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

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

## MERCREDI

### Zumba

18h30-19h30	16 janv.	12 sem.	70\$ (1x/sem.) 130\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

**Développement de l'estime de soi** (Activité offerte en collaboration avec l'Association canadienne de la santé mentale. Pour informations ou inscriptions : 418-529-1979.)

18h30-21h30	13 février	5 sem.	Gratuit
-------------	------------	--------	---------

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

19h00-20h00	16 janv.	12 sem.	75\$
-------------	----------	---------	------

**Atelier d'écriture** (Techniques de rédaction littéraire et d'interprétation pour la scène.) Notez bien: l'activité se déroule aux Habitations Durocher, 300, rue Raoul-Jobin

19h00-20h30	16 janv.	10 sem.	60\$
-------------	----------	---------	------

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

19h00-21h00	16 janv.	10 sem.	120\$
-------------	----------	---------	-------

**Danse en ligne avancé**

19h30 à 20h30	16 janv.	10 sem.	52\$
---------------	----------	---------	------

**Badminton intermédiaire** (Inscription individuelle.)

19h30-21h00	16 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	16 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

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

19h45-21h45	16 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

## JEUDI

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

10h00-11h00	17 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	17 janv.	10 sem.	65\$
-------------	----------	---------	------

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

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

**Yoga relaxation** (55 ans et plus. Activité visant la détente et le bien-être). Notez bien : L'activité se déroule aux Habitations Durocher, 300 rue Raoul-Jobin

13h00-14h15	17 janv.	12 sem.	80\$
-------------	----------	---------	------

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

13h00-15h30	17 janv.	12 sem.	10\$
-------------	----------	---------	------

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

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

HEURES

DÉBUT

DURÉE

COÛT

**JEUDI****Yoga Intermédiaire-avancé** (Exercices, respiration consciente et méditation amenant au calme.)

17h30-18h45	17 janv.	12 sem.	96\$
-------------	----------	---------	------

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

18h00-19h15	17 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	17 janv.	12 sem.	72\$ (1x/sem.) 134\$ (2x/sem.)
-------------	----------	---------	-----------------------------------

**Badminton intermédiaire** (Inscription individuelle.)

18h30-20h00	17 janv.	12 sem.	70\$
-------------	----------	---------	------

**Atelier de textile** (Couture, courtepointe, tricot, etc. Projets personnel avec supervision, trucs et astuces.)

19h00-21h00	17 janv.	10 sem.	100\$
-------------	----------	---------	-------

**Langue anglaise conversation pour tous les niveaux**

19h00-21h00	17 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	17 janv.	12 sem.	150\$ adultes - 120\$ étudiants (1x/sem.) 200 \$ adultes - 160\$ étudiants (2x/sem.)
-------------	----------	---------	---

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

19h30-21h30	17 janv.	10 sem.	7\$/séance
-------------	----------	---------	------------

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

19h45-20h45	17 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	17 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	18 janv.	10 sem.	Gratuit
-------------	----------	---------	---------

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

10h00-11h30	18 janv.	10 sem.	Gratuit
-------------	----------	---------	---------

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

12h00-13h00	18 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**.
- **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](mailto: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



Pour le transport  
en commun (RTC),  
utilisez les parcours

**1, 19, 185  
ou 802**

## Information **418 522-5681**

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

[info@centredurocher.org](mailto:info@centredurocher.org)  
[www.centredurocher.org](http://www.centredurocher.org)



Québec



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

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