



CENTRE COMMUNAUTAIRE
JEAN-GUY-DROLET
ENSEMBLE DEPUIS 1936

ACTIVITÉS HIVER 2025

INSCRIPTION EN LIGNE : WWW.CCJGD.CA

ACTIVITÉS AQUATIQUES ENFANTS :
DÈS 9H, LE LUNDI 9 DÉCEMBRE AU
VENDREDI 20 DÉCEMBRE 2024



ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES :
DÈS 9H, LE MERCREDI 11 DÉCEMBRE AU
VENDREDI 20 DÉCEMBRE 2024



ACTIVITÉS SPORTIVES ET
SOCIOCULTURELLES POUR TOUS :
DÈS 9H, LE MERCREDI 11 DÉCEMBRE AU
VENDREDI 20 DÉCEMBRE 2024



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :
418 529-2825 POSTE 202

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- » Le Centre communautaire Jean-Guy-Drolet est l'organisme réalisateur des activités de loisir du Centre communautaire Ferland et du Centre communautaire Marchand.
- » Le paiement pour l'inscription en ligne se fait par carte de crédit.  
- » Lors d'un remboursement, 10% du montant de l'inscription sera conservé pour l'administration.
- » Les taxes sont incluses dans le coût de l'inscription.
- » Les cours ont lieu au Centre communautaire Ferland, au Centre communautaire Marchand et au Centre communautaire Jean-Guy-Drolet.
- » Toutes les activités aquatiques ont lieu au Centre communautaire Ferland.
- » Un coût supplémentaire de 50% du tarif d'inscription sera exigé pour les personnes résidant à l'extérieur de la Ville de Québec.

POUR INFORMATION : 418 529-2825

Site internet : www.ccjgd.ca



Centre communautaire Jean-Guy-Drolet
16, rue Royal-Roussillon
Québec, G1L 2J7
418 529-2825 #101
www.ccjgd.ca
info@ccjgd.ca



Centre communautaire Ferland
1600, 8^e Avenue
Québec, G1J 3N5
418 529-2825 #201



Centre communautaire Marchand
2740, 2^e Avenue
Québec, G1L 3C9
418 624-7272



TABLE DES MATIÈRES

NATATION POUR ENFANTS (1 AN À 5 ANS)	4
NATATION «NAGEUR» (5 ANS ET PLUS)	5
AQUAFORME / AQUAJOGGING / AQUASPINNING	6
ACTIVITÉS SPORTIVES	7
ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES	10
ARTISANAT / LIGUE DE SACS DE SABLE	12
GROUPE 60 (50 ANS ET +)	13
HOCKEY INTÉRIEUR	14
HORAIRE BAINS LIBRES	15
QUILLES	16

MERCI À NOS PARTENAIRES !



TOUS LES JOURS
JUSQU'À 3 500\$ À GAGNER!
 100 RUE CHABOT (VANIER) QUÉBEC
 G1M 1K2 TEL: 418-523-3611

Québec 



 **Desjardins**
 Caisse de Limoilou

 Fédération québécoise
 des centres communautaires
 de loisir

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION 1 AN À 5 ANS

CENTRE FERLAND

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
---------	-------	-------	------

PARENT-ENFANT 2 : 12 À 24 MOIS, ACCOMPAGNATEUR REQUIS.
 Familiarisation de l'enfant à différents mouvements de natation par le jeu.

SAMEDI 9H40 DIMANCHE 9H40	2025/01/18 2025/01/19	30 min. 10 SEM.	55 \$
------------------------------	--------------------------	--------------------	-------

PARENT-ENFANT 3 : 2 À 3 ANS, ACCOMPAGNATEUR REQUIS.
 Apprentissage du battement des jambes, de la flottaison et du glissement par le jeu.

SAMEDI 9H40 DIMANCHE 9H40	2025/01/18 2025/01/19	30 min. 10 SEM.	55 \$
------------------------------	--------------------------	--------------------	-------

PRÉSCOLAIRE 1 (AVEC PARENT): 3 À 5 ANS, ACCOMPAGNATEUR REQUIS POUR LES PREMIÈRES SEMAINES DE COURS.

Initiation à l'eau par le jeu.

SAMEDI 9H, 10H20 DIMANCHE 9H, 11H, 12H20	2025/01/18 2025/01/19	30 min. 10 SEM.	55 \$
---	--------------------------	--------------------	-------

PRÉSCOLAIRE 1 (SANS PARENT): 3 À 5 ANS. AVOIR DÉJÀ SUIVI CE NIVEAU AVEC PARENT. Initiation à l'eau par le jeu.

SAMEDI 9H40, 11H DIMANCHE 10H20, 11H40	2025/01/18 2025/01/19	30 min. 10 SEM.	55 \$
---	--------------------------	--------------------	-------

PRÉSCOLAIRE 2 : 3 À 5 ANS, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU PRÉSCOLAIRE 1.

Capacités requises: entrer, sauter et sortir de l'eau à la hauteur de la poitrine; se mouiller le visage, faire des bulles; flotter (3 sec) et glisser (3 m) avec aide sur le ventre et sur le dos; se déplacer en eau profonde à l'aide d'une veste de flottaison individuelle.

SAMEDI 9H, 11H40, 12H20 DIMANCHE 9H, 10H20, 11H40, 12H20	2025/01/18 2025/01/19	30 min. 10 SEM.	55 \$
--	--------------------------	--------------------	-------

PRÉSCOLAIRE 3 - 4 : 3 À 5 ANS, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU PRÉSCOLAIRE 2.

Capacités requises: sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter (3 sec) et glisser (3 m) sur le ventre et sur le dos avec aide; se retourner du ventre au dos et du dos au ventre; battre des jambes (5 m).

SAMEDI 10H20, 11H40, 13H DIMANCHE 9H40, 11H	2025/01/18 2025/01/19	30 min. 10 SEM.	55 \$
--	--------------------------	--------------------	-------

 **NAGER**
 POUR LA VIE
 SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION 5 ET +

CENTRE FERLAND

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
---------	-------	-------	------

NAGEUR 1 : 5 ANS ET +. Initiation à la natation.

VENDREDI 17H SAMEDI 9H, 11H DIMANCHE 9H, 13H	2025/01/17 2025/01/18 2025/01/19	45 min. 10 SEM.	82 \$
--	--	--------------------	-------

NAGEUR 2 : 5 ANS ET +, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NAGEUR 1.

Capacités requises: sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine et en eau profonde à l'aide d'une veste de flottaison individuelle; ouvrir les yeux, retenir son souffle (5 sec) et expirer dans l'eau; flotter (5 sec), battre des jambes (5 m) et glisser (3 m) sur le ventre et sur le dos; nager le crawl avec aide (5 m).

VENDREDI 18H SAMEDI 10H, 11H, 12H DIMANCHE 11H, 12H, 13H	2025/01/17 2025/01/18 2025/01/19	45 min. 10 SEM.	82 \$
--	--	--------------------	-------

NAGEUR 3 : 5 ANS ET +, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NAGEUR 2.

Capacités requises: sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau; se maintenir à la surface jambes à la brasse (15 sec); rester en position verticale (30 sec) avec veste de flottaison individuelle; récupérer un objet au fond de l'eau; battre des jambes (10 m) sur le ventre, sur le dos et sur le côté; nager (10 m) au crawl et dos crawlé.

VENDREDI 17H SAMEDI 12H DIMANCHE 10H	2025/01/17 2025/01/18 2025/01/19	45 min. 10 SEM.	82 \$
--	--	--------------------	-------

NAGEUR 4 : 5 ANS ET +, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NAGEUR 3.

Capacités requises: plonger en position agenouillée; nager sur place (30 sec); nager au crawl (15 m), au dos crawlé (15 m) et au coup de pied rotatif sur le dos (10 m); battre des jambes 10 m sur le dos, changer de direction et revenir en battant des jambes au ventre et inversement.

SAMEDI 13H DIMANCHE 13H	2025/01/18 2025/01/19	45 min. 10 SEM.	82 \$
----------------------------	--------------------------	--------------------	-------

NAGEUR 5 - 6 : 5 ANS ET +, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NAGEUR 4.

Capacités requises: plonger en eau profonde; nager sur place (1 min); nager au crawl avec la respiration (25 m), au dos crawlé (25 m), aux jambes à la brasse (15 m); effectuer les bras à la brasse avec la respiration; atteindre la norme canadienne nager pour survivre : saut en eau profonde, 1 minute de nage sur place, 50 mètres de nage continue.

SAMEDI 13H	2025/01/18	45 min. 10 SEM.	82 \$
------------	------------	--------------------	-------



5

ACTIVITÉS AQUATIQUES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAI DE 15 \$ SUR LE CHOIX D'UNE 2^e ACTIVITÉ SPORTIVE

AQUAFORME

CENTRE FERLAND

AUCUN PRÉREQUIS. Conditionnement physique en eau peu profonde. **45 MIN.**

50 ans + le jour 16 ans + le soir	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
--------------------------------------	---------	-------	-------	------

LUNDI

9h, 10H, 11H, 13H30	2025/01/13	12 SEM.	85 \$
---------------------	------------	---------	-------

MARDI

9H, 10H, 11H, 13H30 14H30, 17H, 18H	2025/01/14	12 SEM.	85 \$
--	------------	---------	-------

MERCREDI

9H, 10H, 11H, 13H30	2025/01/15	12 SEM.	85 \$
---------------------	------------	---------	-------

JEUDI

10h, 11H, 13H, 14H, 17H, 18H, 19H	2025/01/16	12 SEM.	85 \$
--------------------------------------	------------	---------	-------

VENDREDI

9H, 10H, 11H, 13H30	2025/01/17	12 SEM.	85 \$
---------------------	------------	---------	-------

AQUAJOGGING

CENTRE FERLAND

PRÉREQUIS : Savoir nager en eau profonde. Conditionnement physique en eau profonde. Exercices exécutés avec une ceinture adaptée. **45 MIN.**

LUNDI	14H30 17H, 18H	2025/01/13	12 SEM.	85 \$
--------------	-------------------	------------	---------	-------

MERCREDI	17H, 18h	2025/01/15	12 SEM.	85 \$
-----------------	----------	------------	---------	-------

AQUASPINNING

CENTRE FERLAND

Entraînement sur vélo aquatique. Chaussures aquatiques requises. **45 MIN.**

LUNDI	8H, 14H30 17H, 18H	2025/01/13	12 SEM.	85 \$
--------------	-----------------------	------------	---------	-------

MARDI	8H, 15H30	2025/01/14	12 SEM.	85 \$
--------------	-----------	------------	---------	-------

MERCREDI	17H, 18H	2025/01/15	12 SEM.	85 \$
-----------------	----------	------------	---------	-------

JEUDI	12H	2025/01/16	12 SEM.	85 \$
--------------	-----	------------	---------	-------

6

ACTIVITÉS SPORTIVES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAI DE 15 \$ SUR LE CHOIX D'UNE 2^e ACTIVITÉ SPORTIVE

BADMINTON CENTRE FERLAND

LE TARIF EST LE PRIX D'UN TERRAIN POUR LA SAISON

RÉSERVATION D'UN TERRAIN DE BADMINTON POUR 12 SEM.

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
LUNDI 11H50 à 12H50	2025/01/13	12 SEM.	160 \$
MARDI 11H50 à 12H50 18H30 à 20H 20H à 21H30	2025/01/14	12 SEM.	160 \$ 240 \$ 240 \$
MERCREDI 11H50 à 12H50 20H à 21H30	2025/01/15	12 SEM.	160 \$ 240 \$
VENDREDI 11H50 à 12H50 20H à 21H30	2025/01/17	12 SEM.	160 \$ 240 \$

BADMINTON ET PICKLEBALL RÉSERVATION SPORADIQUE : 20 \$/H, réservation minimum de 1h30. Téléphonnez au 418 529-2825 #201, 24h avant pour faire une réservation.

CARDIO INTERVALLES 16 ANS + : Entraînement cardiovasculaire intense sous forme d'intervalles courts avec ou sans step. **PROF : MARIA ALEXANDRE**
RELÂCHE 11 FÉVRIER 2025

CENTRE FERLAND MARDI 18H à 18H50	2025/01/14	12 SEM.	90 \$
--	------------	---------	-------

CLUB DE MARCHÉ : Le programme de marche avec ou sans bâtons a été créé par Kino-Québec. Les activités se déroulent à l'extérieur et pourront se tenir à l'intérieur en cas de mauvais temps. **INSCRIPTION OBLIGATOIRE: CHRISTIAN LALONDE 418 529-2825 #105**

CENTRE JEAN-GUY-DROLET VENDREDI 10H - 11H	2025/01/17	11 SEM.	GRATUIT
---	------------	---------	---------

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE CARDIO 50 ANS + : Entraînement cardiovasculaire et musculaire sans saut sous forme de routine. **PROF : MARIA ALEXANDRE**
RELÂCHE 12 FÉVRIER 2025

CENTRE FERLAND MERCREDI 10H à 10H50	2025/01/15	12 SEM.	85 \$
---	------------	---------	-------

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE MUSCULAIRE 50 ANS + : Entraînement d'exercices musculaire sous forme de courtes séries sollicitant l'ensemble de la musculature. **PROF : MARIA ALEXANDRE, RELÂCHE 11 FÉVRIER 2025**

CENTRE FERLAND MARDI 10H20 à 11H10	2025/01/14	12 SEM.	85 \$
--	------------	---------	-------

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET VOLLEYBALL 50 ANS + : 40 minutes de conditionnement physique dirigé, et 20 minutes de volleyball (non obligatoire). **PROF : MARILYNE ALAIN**

CENTRE FERLAND MARDI 16H à 17H	2025/01/14	12 SEM.	82 \$
--	------------	---------	-------

7

ACTIVITÉS SPORTIVES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAI DE 15 \$ SUR LE CHOIX D'UNE 2^e ACTIVITÉ SPORTIVE

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
---------	-------	-------	------

DANSE POUR ENFANTS AU CENTRE FERLAND.

Offerts en collaboration avec l'école de danse Nadia Desgagnés.



Le professeur vous indiquera le costume à acheter après les premiers cours. Ne faire aucun achat avant de savoir si votre enfant aimera cette activité.

INITIATION À LA DANSE 3 À 5 ANS : L'enfant développe sa motricité, sa créativité, sa sociabilité ainsi que le sens du rythme. Ce cours permet à l'enfant de s'amuser en dansant.

SAMEDI 8H45 à 9H30	2025/01/18	12 SEM.	108 \$
--------------------	------------	---------	--------

MULTI DANSE 6 À 8 ANS : Le jeune découvre dans un cadre dynamique et avec plaisir, différents styles de danses et de musiques par l'apprentissage de mouvements techniques, de combinaisons et de chorégraphies. Au programme, le Jazz, le Contemporain, le Funky (vidéoclips).

SAMEDI 9H45 à 10H45	2025/01/18	12 SEM.	108 \$
---------------------	------------	---------	--------

KARATÉ 6-17 ANS : Kimono de l'école obligatoire (paiement du kimono au coût de 60\$ au premier cours). Coût pour l'examen final 50\$.

ÉCOLE ST-FIDÈLE LUNDI 18H15 à 19H15 MERCREDI 18H15 à 19H15	2025/01/13	12 SEM.	75 \$
---	------------	---------	-------

PICKLEBALL : RÉSERVATION SAISONNIÈRE D'UN TERRAIN DE PICKLEBALL

CENTRE FERLAND LUNDI 11H50 à 12H50	2025/01/13	12 SEM.	160 \$
MARDI 11H50 à 12H50	2025/01/14	12 SEM.	160 \$
JEUDI 11H50 à 12H50	2025/01/16	12 SEM.	160 \$
SAMEDI 12H à 14H	2025/01/18	12 SEM.	300 \$
SAMEDI 14H30 à 16H	2025/01/18	12 SEM.	240 \$
DIMANCHE 12H30 à 14H	2025/01/19	12 SEM.	240 \$

PICKLEBALL (COURS D'INITIATION) : Ce cours permet d'apprendre et se familiariser avec les règles et les techniques de base. Durant 4 semaines deux intervenants de l'association de pickleball des Chutes-région de Québec seront présents pour vous initier à ce sport. Les huit autres semaines seront de la pratique libre entre les participants. **Matériel obligatoire : Lunette de protection ou de vue. Raquette fournie gratuitement.**

CENTRE FERLAND SAMEDI 12H à 14H	2025/01/18	12 SEM.	95 \$
---	------------	---------	-------

8

ACTIVITÉS SPORTIVES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAI DE 15 \$ SUR LE CHOIX D'UNE 2^e ACTIVITÉ SPORTIVE

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
PILATES : Aucun prérequis. Entraînement musculaire inspiré des 6 principes de la méthode Pilates. PROF : MARIA ALEXANDRE , durée de 12 semaines.			
CENTRE FERLAND LUNDI 19H à 19H50 (16 ans +) MARDI 9H20 à 10H10 (50 ans +) MERCREDI 19H à 19H50 (16 ans +) JEUDI 9H20 à 10H10 (50 ans +)	2025/01/13 2025/01/14 2025/01/15 2025/01/16	RELÂCHE : 10 FÉV. 2025 11 FÉV. 2025 12 FÉV. 2025 13 FÉV. 2025	90 \$ 85 \$ 90 \$ 85 \$
STEP MULTI 16 ANS + : Routines d'exercices cardiovasculaires sur le step. Le cours est un enchaînement inspiré de plusieurs mouvements de discipline différente. PROF: MARIA ALEXANDRE, RELÂCHE 12 FÉVRIER 2025			
CENTRE FERLAND MERCREDI 18H à 18H50	2025/01/15	12 SEM.	90 \$
STEP « QUI FESSES » 16 ANS + : Entraînement aérobique sur step, sous forme de routine (musique) visant les cuisses et les fesses. PROF: MARIA ALEXANDRE RELÂCHE 10 FÉVRIER 2025			
CENTRE FERLAND LUNDI 18H à 18H50	2025/01/13	12 SEM.	90 \$
STRETCHING ET ÉQUILIBRE » 50 ANS + : Séance d'exercices d'étirements au sol visant à améliorer la souplesse et l'équilibre. Utilisation du disque stabilisateur. PROF: MARIA ALEXANDRE, RELÂCHE 13 FÉVRIER 2025			
CENTRE FERLAND JEUDI 10H20 à 11H10	2025/01/16	12 SEM.	85 \$
VIACTIVE 50 ANS + : Programme conçu par Kino-Québec, permet à des bénévoles de faire bouger les aînés gratuitement et de façon sécuritaire. Places limitées. INSCRIPTION OBLIGATOIRE : CHRISTIAN LALONDE 418 529-2825 POSTE 105.			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET MARDI 10H à 11H JEUDI 10H à 11H	2025/01/14 2025/01/16	11 SEM. 11 SEM.	GRATUIT
VOLLEYBALL PARTICIPATIF 18 ANS + NIVEAU RÉCRÉATIF			
CENTRE FERLAND JEUDI 19H30 à 21H30	2025/01/16	12 SEM.	72 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAI DE 15 \$ SUR LE CHOIX D'UNE 2^e ACTIVITÉ SPORTIVE

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
YOGA HATHA DÉBUTANT 16 ANS + : Aucun prérequis. Apportez votre couverture et votre bouteille d'eau. PROF : RACHEL DUVAL			
CENTRE FERLAND LUNDI 19H45 à 20H45	2025/01/13	12 SEM.	90 \$
YOGA HATHA INTERMÉDIAIRE 16 ANS + : Être initié à une forme de yoga, apportez votre couverture et une bouteille d'eau. PROF : RACHEL DUVAL			
CENTRE FERLAND LUNDI 18H30 à 19H30	2025/01/13	12 SEM.	90 \$
ZUMBA GOLD 55 ANS + : Entraînement aérobique sous forme de routine de danse sur les musiques du monde. PROF : MARIA ALEXANDRE RELÂCHE 14 FÉVRIER 2025			
CENTRE FERLAND VENDREDI 10H à 10H50	2025/01/17	12 SEM.	85 \$
ZUMBA URBAIN 16 ANS + : Entraînement aérobique sous forme de routine de danse sur les musiques du monde. PROF : MARIA ALEXANDRE RELÂCHE 11 FÉVRIER 2025			
CENTRE FERLAND MARDI 19H à 19H50	2025/01/14	12 SEM.	90 \$

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
ATELIERS DE CRÉATION DE BIJOUX 55 ANS + : Ateliers visant à concevoir différents bijoux (bracelets, colliers, etc.) en toute simplicité avec une personne expérimentée en la matière, Mme Murielle Clément. Aucune expérience requise! Matériel fourni. INSCRIPTION OBLIGATOIRE.			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET JEUDI 13H30 à 16H	2025/01/16	11 SEM.	GRATUIT
ATELIERS, TABLETTE ÉLECTRONIQUE ET CELLULAIRE 55 ANS + : Initiation à l'utilisation de la tablette électronique et du cellulaire pour les aînés. Apprenez comment utiliser votre outil de communication en vous familiarisant avec les fonctions de base, l'Internet, les applications, la création de dossiers, les achats en ligne jusqu'à la cybersécurité. Tout pour être autonome! INSCRIPTION OBLIGATOIRE.			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET MARDI 13H30 à 15H30	2025/01/28	8 SEM.	GRATUIT
PEINTURE À L'HUILE : INSCRIPTION : Mme Gabrielle Laliberté : 418-922-5138			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET LUNDI 19H à 21H	2025/01/13	10 SEM.	125 \$

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
---------	-------	-------	------

CONFÉRENCES VOYAGES ET DÉCOUVERTES : Cet hiver, 2 conférences vous sont présentées. Le 10 février, on vous présente le Japon vu par un grand voyageur. Une conférence de Pierre-Luc Côté, enseignant au CÉGEP Garneau. Le 17 mars on vous fera découvrir une thématique en lien avec la Saint-Patrick, « Louis Riel et la question irlandaise ». Cette présentation sera réalisée par M. Joël Vallières, enseignant en histoire à l'Université du 3e âge de Québec. Inscription sur place.

CENTRE JEAN-GUY-DROLET			
LUNDI 19H à 20H30	2025/02/10	1 SOIRÉE	5 \$
LUNDI 19H à 20H30	2025/03/17	1 SOIRÉE	5 \$

GARDIENS AVERTIS 11 ANS + : Journée pédagogique / cahier fourni
Apportez un lunch froid et crayon. Cours de la Croix-Rouge canadienne.

CENTRE FERLAND			
VENDREDI 9H à 17H	2025/02/21	1 JOURNÉE	45 \$

LES PINCEAUX D'OR 55 ANS + : Ateliers de peinture visant à se familiariser avec cet art visuel en toute simplicité. Aucune expérience requise! Matériel fourni.
INSCRIPTION OBLIGATOIRE.

CENTRE JEAN-GUY-DROLET			
LUNDI 13H30 à 15H30	2025/01/27	7 SEM.	GRATUIT

MATINÉES CAFÉS-RENCONTRES 55 ANS + : Cafés-rencontres animés autour d'un sujet de l'heure par un animateur ou avec la présence d'un ou d'une invitée spéciale (musicien, intervenante, etc.). Le concept est à chaque fois une présentation qui se veut décontractée et en interaction avec l'auditoire. Les thématiques pour l'hiver 2025 sont les suivantes : Les peurs et les craintes face aux technologies (janvier), Revenus disponibles à la retraite (février), L'intelligence artificielle (mars).
INSCRIPTION OBLIGATOIRE (possibilité d'inscription sur place).

CENTRE JEAN-GUY-DROLET			
MERCREDI 10H à 12H	2025/01/22	1 MATINÉE	GRATUIT
MERCREDI 10H à 11H30	2025/02/26	1 MATINÉE	
MERCREDI 10H à 12H	2025/03/26	1 MATINÉE	

PARTICIPATION SOCIALE ACTIVE 55 ANS + : Atelier visant à conserver et à développer son sens critique par l'entremise de nombreux exercices en groupe. Ceux-ci favorisent également le maintien et le développement de la culture générale et l'autonomie. Cette activité est animée par une enseignante du Centre de services scolaire de la Capitale. Aucune expérience requise! INSCRIPTION OBLIGATOIRE (possibilité d'inscription sur place).

CENTRE JEAN-GUY-DROLET			
MERCREDI 9H30 à 11H30	2025/01/08	JUSQU'EN JUIN	GRATUIT
MERCREDI 13H30 à 15H30			

PARTICIPE PRÉSENT EN CCL 50 ANS + : Ateliers d'échange, de partage et de réflexion visant à favoriser l'inclusion et la participation sociale des personnes âgées dans les activités et dans les espaces de la communauté. Participez à cette véritable plate-forme relationnelle! Aucune expérience requise!
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

CENTRE JEAN-GUY-DROLET			
LUNDI 14H à 16H	2025/01/27	10 SEM.	GRATUIT

LES AMIES DE L'ARTISANAT

TISSAGE SUR MÉTIER.

COÛT D'INSCRIPTION : 25\$ POUR L'ANNÉE



LUNDI AU VENDREDI :
9H à 16H
16H à 21H

SAMEDI ET DIMANCHE :
11H à 16H



DÈS LE 6 JANVIER
2025

INFO SUPPLÉMENTAIRE :
418 529-2825 POSTE 105

LOCAL PERMANENT AU CENTRE COMMUNAUTAIRE JEAN-GUY-DROLET

LIGUE DE SACS DE SABLE

(JEU DE POCHE)

TOUS LES VENDREDIS SOIR 19H à 22H

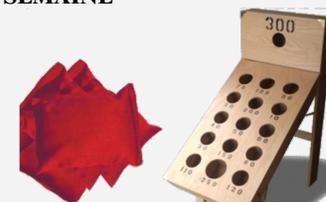
LIEU : CENTRE COMMUNAUTAIRE JEAN-GUY-DROLET

COÛT : 15\$ INSCRIPTION ET 10\$/SEMAINE

DÉBUT : JANVIER 2025

INFO : M. MARCEL LABRECQUE

418 529-0977



GROUPE 60

Le Groupe 60 est un organisme qui regroupe des hommes et des femmes de **50 ans** et plus qui désirent fraterniser par des activités récréatives et sociales.

Carte de membre annuelle 2024-2025 : 50 \$

La personne qui possède sa carte de membre annuelle (1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025) peut participer gratuitement à toutes les activités du programme de la saison.

Les activités comprennent entre autres:

- * Palets;
- * Bridge;
- * Scrabble;
- * Pétanque;
- * Pratique libre de quilles;
- * Soupers et plus encore!!



- ★ **Palets : tous les lundis à 13h**
- ★ **Bridge : tous les mardis à 13h**
- ★ **Pétanque : tous les jeudis à 13h**
- ★ **Scrabble : tous les jeudis à 13h**

au Centre communautaire Jean-Guy-Drolet

Paul-André Garneau, président



INFO: 418 529-2825
POSTE 105



Vous souhaitez vous impliquer?!

Bénévoles recherchés:

- *Comptoir alimentaire*
- *Viactive*
- *Club de marche*



Consultez aussi notre site web et notre page Facebook pour **différentes offres d'emploi** tout au long de l'année:

- *Animateur de camp de jour*
- *Préposé à la clientèle*
- *Professeur d'activités*
- *Sauveteur et/ou moniteur de natation*
- *etc.*

Location de gymnase au Centre Ferland:
hockey cosom, basketball, soccer,
badminton, pickleball, volleyball...



Réservation : 418 529-2825 Poste 201

BAINS LIBRES CENTRE FERLAND HIVER-PRINTEMPS 2025



PISCINE FERLAND—HORAIRE DES BAINS LIBRES du 7 janvier au 20 juin 2025

DIMANCHE 14H - 15H25 (T) 1 corridor

LUNDI 12H - 13H20 (L T) 4 corridors
19H - 20H25 (T) 1 corridor

MARDI 12H - 13H20 (L T) 4 corridors
19H - 20H25 (T) 1 corridor

MERCREDI 12H - 13H20 (L T) 4 corridors
14H30 - 15H55 (L AB) 4 corridors
19H - 20H20 (T) 1 corridor
20H30 - 21H55 (L A) 4 corridors

JEUDI 15H - 16H25 (L T) 4 corridors

VENDREDI 12H - 13H20 (L T) 4 corridors
19H - 20H20 (T) 1 corridor
20H30 - 21H55 (L A) 4 corridors

SAMEDI 14H - 15H25 (T) 1 corridor
19H - 20H25 (T) 1 corridor

(T) : POUR TOUS

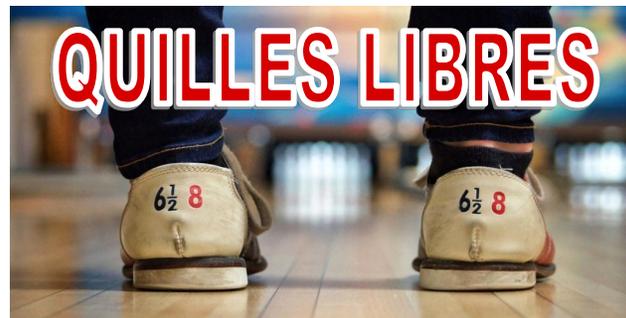
(L T) : LONGUEURS / TOUS

(L AB) : LONGUEURS / ADULTES & BAMBINS (5 ANS ET MOINS)

(L A) : LONGUEURS / ADULTES SEULEMENT



QUILLES LIBRES



CENTRE COMMUNAUTAIRE
JEAN-GUY-DROLET

16, Royal-Roussillon (angle 1^{re} avenue et 13^e rue)

RÉSERVATION: 418 529-2825 POSTE 104

8 allées de petites quilles

SALLE INFORMATISÉE AVEC DES ÉCRANS

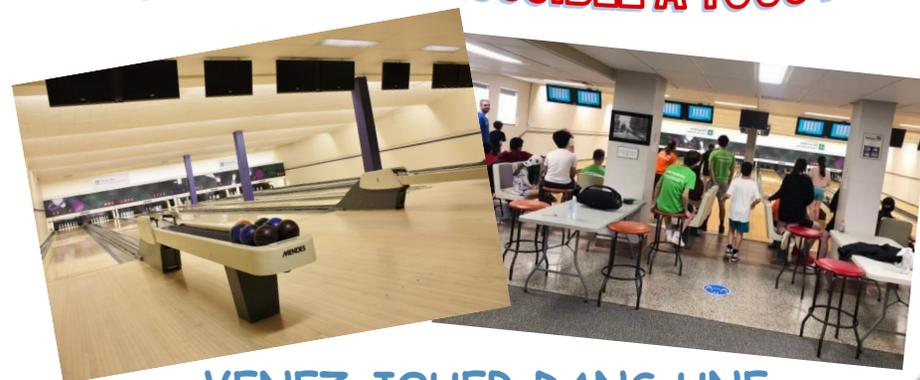
(Stationnement au 1185, av. La Sarre)

2 \$ (tx incl.) PAR PARTIE EN TOUT TEMPS

Location de souliers : 2 \$ - Argent comptant seulement.



UN LOISIR ACCESSIBLE À TOUS !



VENEZ JOUER DANS UNE DE NOS LIGUES DE QUILLES !!!

Inscription en tout temps...

De jour ou de soir, une ligue saura vous satisfaire!

Accessible à tous.  Tél.: 418 529-2825 poste 104

**BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS ET
NOUVELLES LIGUES**

