

● ● ● ● ●

# ACTIVITÉS PRINTEMPS 2025

● ● ● ● ●



INSCRIPTION EN LIGNE : [WWW.CCJGD.CA](http://WWW.CCJGD.CA)

COURS NATATION ENFANTS :  
dès 9h le jeudi 27 mars au vendredi 28 mars

COURS ADULTES ET SOCIOCULTURELS ENFANTS :  
dès 9h le mardi 1er avril au mercredi 2 avril

POUR PLUS DE  
RENSEIGNEMENTS :  
418 529-2825 POSTE 202



CENTRE COMMUNAUTAIRE  
**JEAN-GUY-DROLET**  
*ENSEMBLE DEPUIS 1936*





## ACTIVITÉS AQUATIQUES – NATATION ENFANTS SESSION PRINTEMPS 2025

**Activités offertes à**  
**la piscine du Centre communautaire Ferland** (1600, 8<sup>e</sup> avenue, Québec)  
Organisme réalisateur : Centre communautaire Jean-Guy-Drolet

### INSCRIPTION EN LIGNE

## Dès 9h le jeudi 27 mars au vendredi 28 mars minuit

Nous tenons à vous informer que l'inscription pour les cours de natation pour enfants de la session de printemps 2025, se fera **dès 9h le jeudi 27 mars** jusqu'au vendredi 28 mars **sur le site [www.ccjgd.ca](http://www.ccjgd.ca)**. Le paiement pourra se faire par carte de crédit seulement.

Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de préinscription donc premiers arrivés, premiers servis. Malheureusement les places sont limitées, ainsi si le cours que vous désirez est complet, placez-vous en liste d'attente. Vous serez contacté si une place se libère.

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez nous contacter au 418-529-2825 poste 202.

#### À NOTER :

⇒ Il n'y aura pas de cours la fin de semaine de Pâques (18-19-20 avril).

⇒ Lors d'un remboursement, 10% du montant de l'inscription sera conservé pour l'administration, seulement si votre annulation est faite après la date du début du cours.

#### PARENT-ENFANT 2 :

12 À 24 MOIS, ACCOMPAGNATEURS REQUIS.

Familiarisation de l'enfant à différents mouvements de natation par le jeu.

Samedi	9h40 à 10h10	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 55\$
Dimanche	9h40 à 10h10	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 55\$

#### PARENT-ENFANT 3 :

2 à 4 ANS, ACCOMPAGNATEURS REQUIS.

Apprentissage du battement des jambes, de la flottaison et du glissement par le jeu.

Samedi	9h40 à 10h10	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 55\$
Dimanche	9h40 à 10h10	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 55\$

#### PRÉSCOLAIRE 1

##### AVEC PARENT:

3 à 5 ANS, ACCOMPAGNATEURS REQUIS POUR LES PREMIÈRES SEMAINES DE COURS.

Initiation à l'eau par le jeu

Samedi	9h00 à 9h30 10h20 à 10h50	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 55\$
Dimanche	9h00 à 9h30 10h20 à 10h50	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 55\$

#### PRÉSCOLAIRE 1

##### SANS PARENT:

3 à 5 ANS, AVOIR DÉJÀ SUIVI CE COURS AVEC PARENT.

Initiation à l'eau par le jeu

Samedi	9h40 à 10h10 11h à 11h30	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 55\$
Dimanche	9h40 à 10h10 11h40 à 12h10	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 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	9h00 à 9h30 11h40 à 12h10	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 55\$
Dimanche	9h00 à 9h30 10h20 à 10h50 12h20 à 12h50	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 55\$

<b>PRÉSCOLAIRE 3-4 :</b>	3 à 5 ANS, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU PRÉSCOLAIRE 2. <b>Capacités requises :</b> 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.			
	Samedi	10h20 à 10h50 12h20 à 12h50	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 55\$
	Dimanche	11h à 11h30	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 55\$
<b>NAGEUR 1 :</b>	5 ANS ET PLUS. Initiation à la natation.			
	Vendredi	17h à 17h45	4 avril au 13 juin 2025	10 semaines / 82\$
	Samedi	9h à 9h45 11h à 11h45 13h à 13h45	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 82\$
	Dimanche	9h à 9h45 13h à 13h45	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 82\$
<b>NAGEUR 2 :</b>	5 ANS ET PLUS, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NATEUR 1. <b>Capacités requises :</b> 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 (5m) et glisser (3m) sur le ventre et sur le dos; nager le crawl avec aide (5m).			
	Vendredi	18h à 18h45	4 avril au 13 juin 2025	10 semaines / 82\$
	Samedi	9h à 9h45 10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 82\$
	Dimanche	10h à 10h45 11h à 11h45 13h à 13h45	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 82\$
<b>NAGEUR 3 :</b>	5 ANS ET PLUS, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NATEUR 2. <b>Capacités requises :</b> 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 à 17h45	4 avril au 13 juin 2025	10 semaines / 82\$
	Samedi	10h à 10h45 12h à 12h45	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 82\$
	Dimanche	12h à 12h45	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 82\$
<b>NAGEUR 4 :</b>	5 ANS ET PLUS, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NATEUR 3. <b>Capacités requises :</b> 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 sur le dos (10m), changer de direction et revenir en battant des jambes au ventre et inversement.			
	Samedi	13h à 13h45	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 82\$
	Dimanche	13h à 13h45	6 avril au 15 juin 2025	10 semaines / 82\$
<b>NAGEUR 5-6 :</b>	5 ANS ET PLUS, AVOIR RÉUSSI LE NIVEAU NATEUR 4. <b>Capacités requises :</b> plonger en eau profonde; nager sur place (1 min); nager au crawl avec la respiration (25m), 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 à 13h45	5 avril au 14 juin 2025	10 semaines / 82\$





## ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

**Activités offertes à la piscine du centre communautaire Ferland**  
 Organisme réalisateur : Centre communautaire Jean-Guy-Drolet

### INSCRIPTION EN LIGNE

## Dès 9h le mardi 1er avril au mercredi 2 avril minuit

Vous pourrez faire votre inscription en ligne aux dates indiquées ci-dessus, en visitant notre site [www.ccjgd.ca](http://www.ccjgd.ca). Le paiement pourra se faire par carte de crédit seulement.

Les participants qui ne peuvent le faire en ligne pourront téléphoner au 418-529-2825 poste 202.

#### À NOTER :

⇒ Lors d'un remboursement, 10% du montant de l'inscription sera conservé pour l'administration, seulement si votre annulation est faite après la date du début du cours.

Renseignements : Pascale Desbiens 418-529-2825 poste 202

**Le participant obtiendra 10\$ de rabais sur le choix d'une 2<sup>e</sup> activité sportive.**

<b>AQUAFORME :</b>	Conditionnement physique en eau peu profonde. Aucun prérequis.		
Lundi	9h à 9h45	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Lundi	10h à 10h45	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Lundi	11h à 11h45	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Lundi	13h30 à 14h15	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	9h à 9h45	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	10h à 10h45	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	11h à 11h45	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	13h30 à 14h15	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	14h30 à 15h15	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	17h à 17h45	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	18h à 18h45	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mercredi	9h à 9h45	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mercredi	10h à 10h45	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mercredi	11h à 11h45	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mercredi	13h30 à 14h15	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$
Jeudi	10h à 10h45	17 avril au 5 juin 2025	8 semaines = 57\$
Jeudi	11h à 11h45	17 avril au 5 juin 2025	8 semaines = 57\$
Jeudi	13h à 13h45	17 avril au 5 juin 2025	8 semaines = 57\$
Jeudi	14h à 14h45	17 avril au 5 juin 2025	8 semaines = 57\$
Jeudi	17h à 17h45	1 <sup>er</sup> mai au 5 juin 2025	6 semaines = 47\$
Jeudi	18h à 18h45	1 <sup>er</sup> mai au 5 juin 2025	6 semaines = 47\$
Jeudi	19h à 19h45	1 <sup>er</sup> mai au 5 juin 2025	6 semaines = 47\$
Vendredi	9h à 9h45	18 avril * au 6 juin 2025	7 semaines = 52\$
Vendredi	10h à 10h45	18 avril * au 6 juin 2025	7 semaines = 52\$
Vendredi	11h à 11h45	18 avril * au 6 juin 2025	7 semaines = 52\$
Vendredi	13h30 à 14h15	18 avril * au 6 juin 2025	7 semaines = 52\$

\* Relâche vendredi 16 mai

<b>AQUAJOGGING :</b> Conditionnement physique en eau profonde. Exercices exécutés avec une ceinture adaptée. Prérequis: savoir nager en eau profonde.			
Lundi	14h30 à 15h15	<b>14 avril *</b> au 2 juin 2025	7 semaines = 52\$
Lundi	17h à 17h45	<b>14 avril *</b> au 2 juin 2025	7 semaines = 52\$
Lundi	18h à 18h45	<b>14 avril *</b> au 2 juin 2025 <b>* Relâche lundi 19 mai</b>	7 semaines = 52\$
Mercredi	17h à 17h45	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mercredi	18h à 18h45	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$

<b>AQUASPINNING :</b> Entraînement sur vélo aquatique. Chaussures aquatiques obligatoires.			
Lundi	8h à 8h45	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Lundi	14h30 à 15h15	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Lundi	17h à 17h45	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Lundi	18h à 18h45	14 avril au 2 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	8h à 8h45	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mardi	15h30 à 16h15	15 avril au 3 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mercredi	17h à 17h45	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$
Mercredi	18h à 18h45	16 avril au 4 juin 2025	8 semaines = 57\$
Jeudi	12h à 12h45	17 avril au 5 juin 2025	8 semaines = 57\$

## ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES ET ENFANTS (EN SALLE) SESSION PRINTEMPS 2025

**Activités offertes au centre communautaire Ferland**  
**Organisme réalisateur : Centre communautaire Jean-Guy-Drolet**

### INSCRIPTION EN LIGNE

**Dès 9h le mardi 1er avril au mercredi 2 avril minuit**

Vous pourrez faire votre inscription en ligne aux dates indiquées ci-dessus, en visitant notre site [www.ccjgd.ca](http://www.ccjgd.ca). Le paiement pourra se faire par carte de crédit seulement.

Les participants qui ne peuvent le faire en ligne pourront téléphoner au 418-529-2825 poste 202.

**À NOTER :**

⇒ *Lors d'un remboursement, 10% du montant de l'inscription sera conservé pour l'administration, seulement si votre annulation est faite après la date du début du cours.*

Renseignements : Pascale Desbiens 418-529-2825 poste 202

**Le participant obtiendra un rabais de 15\$ sur le choix d'une 2e activité sportive.**

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE		COÛT
<b>BADMINTON :</b> Réservation saisonnière d'un terrain de badminton				
Lundi	11h50 à 12h50	14 avril au 26 mai 2025	7 semaines	91\$
Mardi	11h50 à 12h50	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	91\$
Mardi	18h30 à 20h	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	136\$
Mardi	20h à 21h30	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	136\$
Mercredi	11h50 à 12h50	16 avril au 28 mai 2025	7 semaines	91\$
Mercredi	20h à 21h30	16 avril au 28 mai 2025	7 semaines	136\$
Vendredi	11h50 à 12h50	18 avril au 30 mai 2025	7 semaines	91\$
Vendredi	20h à 21h30	18 avril au 30 mai 2025	7 semaines	136\$

**CARDIO INTERVALLES :** Entraînement cardio vasculaire intense sous forme d'intervalles courts avec ou sans step.  
PROF : MARIA ALEXANDRE

Mardi	18h à 18h50	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	55\$
-------	-------------	-------------------------	------------	------

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

Mercredi	10h à 10h50	16 avril au 28 mai 2025	7 semaines	50\$
----------	-------------	-------------------------	------------	------

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE MUSCULAIRE 50 ANS + :** Entraînement d'exercices musculaires sous forme de courtes séries sollicitant l'ensemble de la musculature. PROF : MARIA ALEXANDRE

Mardi	10h20 à 11h10	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	50\$
-------	---------------	-------------------------	------------	------

**PICKLEBALL :** Réservation saisonnière d'un terrain de pickleball

Lundi	11h50 à 12h50	14 avril au 26 mai 2025	7 semaines	91\$
Mardi	11h50 à 12h50	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	91\$
Jeudi	11h50 à 12h50	17 avril au 29 mai 2025	7 semaines	91\$
Samedi	12h à 14h	19 avril au 31 mai 2025	7 semaines	175\$
Samedi	14h30 à 16h	19 avril au 31 mai 2025	7 semaines	136\$
Dimanche	12h30 à 14h	20 avril au 1 <sup>er</sup> juin 2025	7 semaines	136\$

**PILATES :** Aucun prérequis. Entraînement musculaire inspiré des 6 principes de la méthode Pilates.

PROF : MARIA ALEXANDRE

(16 ans +) Lundi	19h à 19h50	14 avril au 26 mai 2025	7 semaines	55\$
(50 ans +) Mardi	9h20 à 10h10	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	50\$
(16 ans +) Mercredi	19h à 19h50	16 avril au 28 mai 2025	7 semaines	55\$
(50 ans +) Jeudi	9h20 à 10h10	17 avril au 29 mai 2025	7 semaines	50\$

**STEP MULTI 16 ANS + :** Entraînement d'exercices cardiovasculaires sur step. Le cours est un enchaînement inspiré de plusieurs mouvements de disciplines différentes. PROF: MARIA ALEXANDRE

Mercredi	18h à 18h50	16 avril au 28 mai 2025	7 semaines	55\$
----------	-------------	-------------------------	------------	------

**STEP « QUI FESSES » 16 ANS + :** Entraînement aérobique sur step sous forme de routine (musique) visant les cuisses et les fesses. PROF: MARIA ALEXANDRE

Lundi	18h à 18h50	14 avril au 26 mai 2025	7 semaines	55\$
-------	-------------	-------------------------	------------	------

**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

Jeudi	10h20 à 11h10	17 avril au 29 mai 2025	7 semaines	50\$
-------	---------------	-------------------------	------------	------

**VOLLEYBALL PARTICIPATIF 18 ANS + :** Niveau récréatif

Jeudi	19h30 à 21h30	17 avril au 15 mai 2025	5 semaines	30\$
-------	---------------	-------------------------	------------	------

**YOGA HATHA DÉBUTANT 16 ANS + :** Aucun prérequis, apportez votre couverture et bouteille d'eau.

PROF : RACHEL DUVAL

Lundi	19h45 à 20h45	14 avril au 26 mai 2025	7 semaines	55\$
-------	---------------	-------------------------	------------	------

**YOGA HATHA INTERMÉDIAIRE 16 ANS + :** Être initié à une forme de yoga. Apportez votre couverture et une bouteille d'eau.

PROF : RACHEL DUVAL

Lundi	18h30 à 19h30	14 avril au 26 mai 2025	7 semaines	55\$
-------	---------------	-------------------------	------------	------

**ZUMBA GOLD 50 ANS + :** Entraînement aérobique sous forme de routine de danse sur les musiques du monde.

PROF : MARIA ALEXANDRE

Vendredi	10h à 10h50	18 avril au 30 mai 2025	7 semaines	50\$
----------	-------------	-------------------------	------------	------

**ZUMBA URBAIN 16 ANS + :** Entraînement aérobique sous forme de routine de danse sur les musiques du monde.

PROF : MARIA ALEXANDRE

Mardi	19h à 19h50	15 avril au 27 mai 2025	7 semaines	55\$
-------	-------------	-------------------------	------------	------

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET SOCIOCULTURELLES ENFANTS - PRINTEMPS 2025

**DANSE :** Offert en collaboration avec l'école de danse Nadia Desgagnés. Le professeur vous indiquera le costume à acheter après les premiers cours. Ne faites 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	26 avril au 7 juin 2025	7 semaines	65\$
--------	-------------	-------------------------	------------	------

**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	26 avril au 7 juin 2025	7 semaines	65\$
--------	--------------	-------------------------	------------	------

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

LUNDI ET MERCREDI	18h15 à 19h15	14 avril au 26 mai 2025* 16 avril au 28 mai 2025	7 semaines	40\$
-------------------	---------------	---	------------	------

\*relâche les lundis 21 avril et 19 mai 2025

# ACTIVITÉS ÉTÉ 2025

## 1<sup>re</sup> SESSION

COÛT : 43\$ (5 SEMAINES)

Un rabais de 5\$ sur un deuxième choix dans la même session

AQUAFORME	Conditionnement physique en eau peu profonde	
LUNDI	17H - 17H45	9 juin au 7 juillet 2025
MARDI	9h – 9h45	10 juin au 8 juillet 2025
MERCREDI	9h – 9h45	11 juin au 9 juillet 2025
MERCREDI	10h – 10h45	11 juin au 9 juillet 2025
MERCREDI	17h – 17H45	11 juin au 9 juillet 2025
VENDREDI	9h – 9h45	13 juin au 11 juillet 2025
VENDREDI	10h – 10h45	13 juin au 11 juillet 2025

AQUAJOGGING	Conditionnement physique en eau profonde. Exercices exécutés avec une ceinture adaptée. Prérequis : savoir nager en eau profonde	
LUNDI	18h – 18h45	9 juin au 7 juillet 2025
MERCREDI	18h – 18h45	11 juin au 9 juillet 2025

## 2<sup>e</sup> SESSION

COÛT : 43\$ (5 SEMAINES)

Un rabais de 5\$ sur un deuxième choix dans la même session

AQUAFORME	Conditionnement physique en eau peu profonde	
LUNDI	17H - 17H45	14 juillet au 11 août 2025
MARDI	9h – 9h45	15 juillet au 12 août 2025
MERCREDI	9h – 9h45	16 juillet au 13 août 2025
MERCREDI	10h – 10h45	16 juillet au 13 août 2025
MERCREDI	17h – 17H45	16 juillet au 13 août 2025
VENDREDI	9h – 9h45	18 juillet au 15 août 2025
VENDREDI	10h – 10h45	18 juillet au 15 août 2025

AQUAJOGGING	Conditionnement physique en eau profonde. Exercices exécutés avec une ceinture adaptée. Prérequis : savoir nager en eau profonde	
LUNDI	18h – 18h45	14 juillet au 11 août 2025
MERCREDI	18h – 18h45	16 juillet au 13 août 2025