

CENTRE COMMUNAUTAIRE
JEAN-GUY-DROLET
ENSEMBLE DEPUIS 1936
16, rue Royal-Roussillon, Québec (Québec), G1L 2J7

ACTIVITÉS HIVER 2026

INSCRIPTION EN LIGNE AU :
WWW.CCJGD.CA

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES.
SOCIOCULTURELLES ET SPORTIVES
POUR ADULTES ET ENFANTS.

INSCRIPTION DU MERCREDI
10 DÉCEMBRE DÈS MIDI AU VENDREDI
19 DÉCEMBRE À MINUIT.

COURS DE NATATION ENFANTS
INSCRIPTION DU MARDI 16 DÉCEMBRE
DÈS MIDI JUSQU'AU VENDREDI
19 DÉCEMBRE À MINUIT.

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, 20% 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
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN LIGNE / LIGUE DE SACS DE SABLE	12
GROUPE 60 (50 ANS ET +)	13
LA P'TITE ÉPICERIE SOLIDAIRE DE QUARTIER	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



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	2026/01/17	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	2026/01/17	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	2026/01/17 2026/01/18	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	2026/01/17 2026/01/18	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, 12H20 DIMANCHE 9H40	2026/01/17 2026/01/18	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	2026/01/17	30 min. 10 SEM.	55 \$
--------------------------	------------	--------------------	-------



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, 10H	2026/01/16 2026/01/17 2026/01/18	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	2026/01/16 2026/01/17 2026/01/18	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 18H SAMEDI 12H DIMANCHE 12H, 13H	2026/01/16 2026/01/17 2026/01/18	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 11H, 13H	2026/01/17 2026/01/18	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	2026/01/17	45 min. 10 SEM.	82 \$
------------	------------	--------------------	-------



5

ACTIVITÉS AQUATIQUES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAIS 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	2026/01/12	12 SEM.	85 \$
---------------------	------------	---------	-------

MARDI

9H, 10H, 11H, 13H30 14H30, 17H, 18H	2026/01/13	12 SEM.	85 \$
--	------------	---------	-------

MERCREDI

9H, 10H, 11H, 13H30	2026/01/14	12 SEM.	85 \$
---------------------	------------	---------	-------

JEUDI

10h, 11H, 13H, 17H, 18H, 19H	2026/01/15	12 SEM.	85 \$
---------------------------------	------------	---------	-------

VENDREDI

9H, 10H, 11H, 13H30	2026/01/16	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	2026/01/12	12 SEM.	85 \$
MERCREDI	17H, 18h	2026/01/14	12 SEM.	85 \$

AQUASPINNING

CENTRE FERLAND

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

LUNDI	17H, 18H	2026/01/12	12 SEM.	85 \$
MARDI	8H, 15H30	2026/01/13	12 SEM.	85 \$
MERCREDI	17H, 18H	2026/01/14	12 SEM.	85 \$
JEUDI	12H, 14H	2026/01/15	12 SEM.	85 \$

6

ACTIVITÉS SPORTIVES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAIS 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	2026/01/12	12 SEM.	160 \$
MARDI	11H50 à 12H50 18H30 à 20H 20H à 21H30	2026/01/13	12 SEM.	160 \$ 240 \$ 240 \$
MERCREDI	11H50 à 12H50 20H à 21H30	2026/01/14	12 SEM.	160 \$ 240 \$
VENDREDI	11H50 à 12H50 20H à 21H30	2026/01/16	12 SEM.	160 \$ 240 \$

BADMINTON ET PICKLEBALL RÉSERVATION SPORADIQUE : 20 \$/H, minimum de 1h30. Téléphonez 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**

CENTRE FERLAND MARDI 18H à 18H50	2026/01/13 Relâche 10 fév.	12 SEM.	90 \$
-------------------------------------	-------------------------------	---------	-------

CLUB DE MARCHÉ : Le programme de marche avec 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	2026/01/16	12 SEM.	GRATUIT
--	------------	---------	---------

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

CENTRE FERLAND MERCREDI 10H à 10H50	2026/01/14 Relâche 11 fév.	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**

CENTRE FERLAND MARDI 10H20 à 11H10	2026/01/13 Relâche 10 fév.	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 LUNDI 16H à 17H	2026/01/12	12 SEM.	82 \$
-----------------------------------	------------	---------	-------

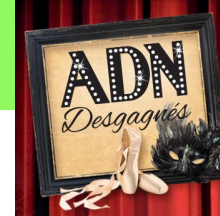
ACTIVITÉS SPORTIVES

LES ADULTES OBTIENNENT UN RABAIS 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	2026/01/10	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	2026/01/10	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	2026/01/12	12 SEM.	75 \$
--	------------	---------	-------

PICKLEBALL : RÉSERVATION SAISONNIÈRE D'UN TERRAIN DE PICKLEBALL

CENTRE FERLAND			
LUNDI 11H50 à 12H50	2026/01/12	12 SEM.	160 \$
LUNDI 18H à 19H30	2026/01/12	12 SEM.	240 \$
MARDI 11H50 à 12H50	2026/01/13	12 SEM.	160 \$
JEUDI 11H50 à 12H50	2026/01/15	12 SEM.	160 \$
SAMEDI 12H à 14H	2026/01/17	12 SEM.	300 \$
SAMEDI 14H30 à 16H	2026/01/17	12 SEM.	240 \$
DIMANCHE 12H15 à 13H45	2026/01/18	12 SEM.	240 \$



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 Relâche 9 au 12 février			
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 +)	2026/01/12 2026/01/13 2026/01/14 2026/01/15	12 SEM. 12 SEM. 12 SEM. 12 SEM.	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			
CENTRE FERLAND MERCREDI 18H à 18H50	2026/01/14 Relâche 11 fév.	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			
CENTRE FERLAND LUNDI 18H à 18H50	2026/01/12 Relâche 9 fév.	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			
CENTRE FERLAND JEUDI 10H20 à 11H10	2026/01/15 Relâche 12 fév.	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	2026/01/13 2026/01/15	12 SEM. 12 SEM.	GRATUIT
VOLLEYBALL PARTICIPATIF 18 ANS + NIVEAU RÉCRÉATIF			
CENTRE FERLAND JEUDI 19H30 à 21H30	2026/01/15	12 SEM.	72 \$
YOGA SUR CHAISE 50 ANS + : Exercices de yoga sur chaise. PROF: MARIA ALEXANDRE			
CENTRE FERLAND LUNDI 10H à 10H50	2026/01/12 Relâche 9 fév.	12 SEM.	85 \$

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	2026/01/12	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	2026/01/12	12 SEM.	90 \$
ZUMBA GOLD 55 ANS + : Entraînement aérobique sous forme de routine de danse sur les musiques du monde. PROF : MARIA ALEXANDRE			
CENTRE FERLAND VENDREDI 10H à 10H50	2026/01/16 Relâche 13 fév.	12 SEM.	85 \$
ZUMBA URBAIN 16 ANS + : Entraînement aérobique sous forme de routine de danse sur les musiques du monde. PROF : MARIA ALEXANDRE			
CENTRE FERLAND MARDI 19H à 19H50	2026/01/13 Relâche 10 fév.	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 Suzanne Boulay. Aucune expérience requise! Matériel fourni. INSCRIPTION OBLIGATOIRE.			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET JEUDI 13H30 à 16H	2026/01/22	10 SEM.	35 \$
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	2026/01/20	10 SEM.	GRATUIT
PEINTURE À L'HUILE : INSCRIPTION : Mme Gabrielle Laliberté : 418-922-5138			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET LUNDI 19H à 21H	2026/01/12	10 SEM.	120 \$

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
CONFÉRENCES VOYAGES ET DÉCOUVERTES : Cet hiver, deux conférences vous seront présentées. Le lundi, 9 février, en soirée, vous pourrez assister à une présentation sur la Martinique et la Dominique, vu par le grand voyageur, monsieur Pierre-Luc Côté, enseignant au CÉGEP Garneau. Le 16 mars, on vous fera découvrir l'apport de la communauté Irlandaise à la Ville de Québec. Cette présentation sera réalisée par M. Joseph Lonergan, directeur pour « Irish heritage Que-			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET LUNDI 19H à 20H30 LUNDI 19H à 20H30	2026/02/09 2026/03/16	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	2026/02/20	1 JOURNÉE	45 \$
GÉNIES EN FLEUR 55 ANS + : Ateliers visant à garder sa mémoire active. Basés sur le modèle de « Génies en herbe », vous participerez à divers jeux de questionnaires, d'images et plus encore afin de découvrir des réponses dignes de défis. INSCRIPTION OBLIGATOIRE			
CENTRE JEAN-GUY-DROLET MERCREDI 10H à 12H	2026/01/21	10 SEM.	35 \$
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	2026/01/26	7 SEM.	GRATUIT
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 MERCREDI 13H30 à 15H30	2026/01/07 2026/01/07	JUSQU'EN JUIN	GRATUIT
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 aînées 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 JEUDI 10H à 12H	2026/01/22	10 SEM.	GRATUIT

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN LIGNE

Quoi : Cours de conditionnement physique variés (cardio, musculation, pilates, step, stretching, yoga, zumba, etc.) offerts en ligne hebdomadairement. En direct ou en différé. 16 ans +

Quand : Début des cours dans la semaine du 12 janvier 2026 (relâche du 7 au 14 février)

Coût : 12,99\$+tx par mois ou 129,99\$+tx pour 1 an.
(non admissible au rabais de cours multiples)

Prof : Maria Alexandre

Profitez d'une période d'essai gratuite en décembre!
Contactez Mme Pascale Desbiens au pdesbiens@ccjgd.ca



LIGUE DE SACS DE SABLE

(JEU DE POCHES)

TOUS LES VENDREDIS SOIR 19H à 22H

LIEU : CENTRE COMMUNAUTAIRE JEAN-GUY-DROLET

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

DÉBUT : JANVIER 2026

INFO : M. JULIEN BÉDARD

418 849-2577



GROUPE 60

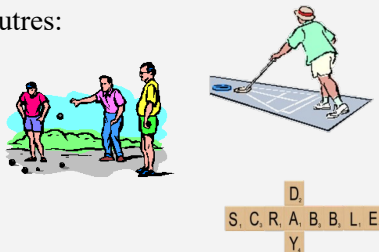
Le Groupe 60 est un organisme qui regroupe des hommes et des femmes de **50 ans** et plus qui désirent fraterniser par des activités récréatives et sociales.

Carte de membre annuelle 2025-2026 : 50 \$

La personne qui possède sa carte de membre annuelle (1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026) peut participer gratuitement à toutes les activités du programme de la saison.

Les activités comprennent entre autres:

- * Palets;
- * Bridge;
- * Scrabble;
- * Pétanque;
- * 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



LA P'TITE ÉPICERIE SOLIDAIRE DE QUARTIER

La Table en sécurité alimentaire de Limoilou est ravie d'offrir, pour la deuxième année, la P'tite épicerie solidaire de quartier.

Quoi ? Une sélection d'aliments frais et de produits non périssables à prix réduits, pour rendre l'alimentation de qualité accessible à tous et à toutes.

Quand ? Aux deux vendredis, de 12h à 15h, à partir du 16 janvier 2026.

Où ? 1185, avenue la Sarre (Villa Ringfield)

À noter :

- Argent comptant seulement. Apporter vos sacs. Annulé en cas de tempête.
- Consulter la page Internet du Centre communautaire Jean-Guy-Drolet pour connaître les dates exactes d'ouverture et toute information complémentaire.

Pour plus d'information : 418 262-0057

Venez nous rencontrer! Ensemble, cultivons la solidarité dans notre quartier.



BAINS LIBRES CENTRE FERLAND HIVER 2026



PISCINE FERLAND—HORAIRE DES BAINS LIBRES du 6 janvier au 20 juin 2026

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 AB) 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

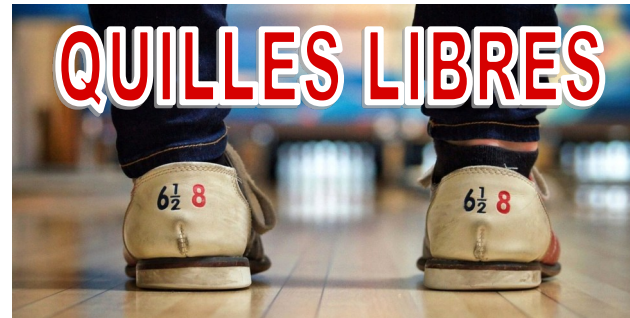
(L T) : LONGUEURS / TOUS

(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

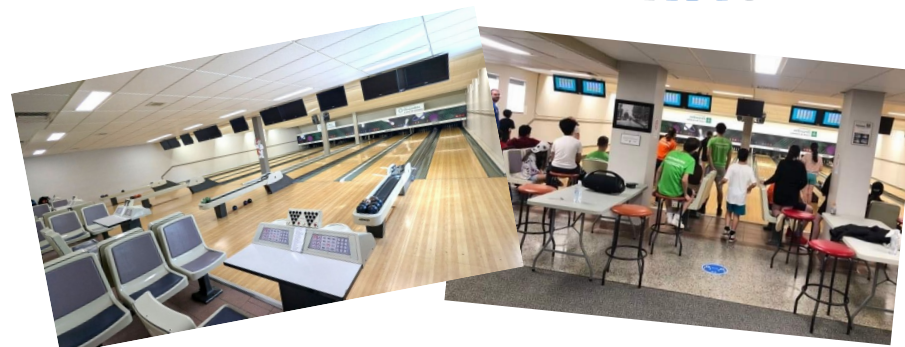
(Stationnement au 1185, av. La Sarre)

8 \$ (tx incl.)/PAR PERSONNE, POUR 3 PARTIES

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



UN LOISIR ACCESSIBLE À TOUS !



**VEZ JEUER 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**

