centre communautaire d'Arthabaska

Programmation automne 26

Pour habiter ma vie

mon centre, ma référence!

inscription

10% de rabais

Programmation adultes :
sur le deuxième cours le moins dispendieux
(Excluant l'activité physique)

Priorisez l'achat en ligne !

Premiers arrivés, premiers inscrits

Les inscriptions seront fermées pour chaque atelier lorsque le cours sera complet.

Une preuve de résidence et/ou de parenté reconnue sera exigée. Les non-résidents doivent se renseigner, au préalable, sur les politiques d'inscription en vigueur auprès de leur municipalité.

en ligne

du mercredi, **26 AOÛT** | 9 h
au dimanche, **6 SEPTEMBRE** | 24 h

ccarthabaska.com

sur place

2 jours seulement :
Jeudi, **27 AOÛT** | 13 h à 18 h
Vendredi, **28 AOÛT** | 9 h à 16 h

Centre communautaire d'Arthabaska
735 boul. Bois-Francs Sud
819 751-4636 p.1

Début des cours
12 septembre 2026

Portes ouvertes

Salon de la programmation d'automne 26

Mardi
25 août
18 h à 19 h 30

Découvrez les activités offertes, les nouveautés à la programmation et échangez avec les moniteurs.

Découvrez également les activités offertes à l'ensemble de la population de la région.

fqccl : Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

Grande nouvelle !

Pour certains cours, il n'est désormais plus nécessaire d'être résident de Victoriaville pour y participer.

Activités pour les résidents de Victoriaville et environs

Preuve de résidence et/ou de parenté reconnue exigée.
Inscription obligatoire

Quoi faire à Victo

Activités ouvertes à tous (sans preuve de résidence)
Inscription obligatoire

L'Entre-Gens

Activités ouvertes à tous (sans preuve de résidence)
Activités gratuites
Sans inscription (sauf exception)

langues

arts

santé bien-être

informatique

activités physiques

enfants adolescents

langue

Eveline Boisjoly
10 participants /niveau

Anglais

nouveau

Débutant

Le cours est conçu pour ceux qui souhaitent apprendre les bases de l'anglais de façon claire. Vous développerez le vocabulaire et surtout la prononciation. Aucune expérience préalable requise!

Lundi
10 h 00 à 11 h 30
14 sept. au 30 nov.
12 semaines

108 $
+ 10 $ de matériel
(Payable le premier cours)

Pré-intermédiaire

Ce cours s'adresse à ceux qui possèdent déjà les bases de l'anglais. Vous enrichirez votre vocabulaire et gagnerez en aisance à l'oral et à l'écrit. L'accent est mis sur la communication pratique et l'expression d'idées.

Mardi
10 h 00 à 12 h 00
15 sept. au 1e déc.
12 semaines

138 $
+ 10 $ de matériel
(Payable le premier cours)

Intermédiaire

Ce cours s'adresse aux personnes capables de soutenir une conversation simple en anglais. Vous développerez davantage votre fluidité, votre compréhension et votre confiance à l'oral comme à l'écrit grâce à des échanges dynamiques et des situations concrètes du quotidien.

Mercredi
10 h 00 à 12 h 00
16 sept. au 2 déc.
12 semaines

138 $
+ 10 $ de matériel
(Payable le premier cours)

Espagnol

Maryluz Bonilla
15 participants /niveau

Débutant

Lundi
18 h 30 à 20 h 30
14 sept. au 16 nov.
10 semaines

115 $
+ 40 $ de matériel
(Payable le premier cours)

Intermédiaire

Mercredi
18 h 30 à 20 h 30
16 sept. au 18 nov.
10 semaines

115 $
+ 40 $ de matériel
(Payable le premier cours)

art

Explor'art

Atelier de peinture et dessin

Tous styles et toutes tendances. Les projets artistiques sont individuels et adaptés aux aspirations de chacun. Le formateur ajuste les techniques enseignées en fonction de chaque projet et de chaque participant. Le travail se réalise généralement à partir de photos ou de références, afin de développer la compréhension et l'observation des sujets étudiés.

Lundi
13 h 00 à 15 h 30
14 sept. au 16 nov.
10 semaines

ou

Mercredi
13 h 00 à 15 h 30
16 sept. au 18 nov.
10 semaines

Paul Hébert
8 participants
150 $

Le responsable de l'atelier communiquera avec vous afin de discuter de vos besoins en fonction de vos idées de projets créatifs.

Filage

nouveau

Comment faire le fil ?

Saviez-vous qu'un chandail est fabriqué du poil d'un mouton? Avant de tricoter le chandail avec du fil, il faut faire le fil. Dans cet atelier, vous ferrez du fil à partir de la laine de mouton. Les matériaux (laine, fuseau) sont inclus, ainsi que l'accès à un rouet. Pour tous les âges à partir de 12 ans.

Samedi
10 h 00 à 11 h 30
24 oct. au 14 nov.
4 semaines

Jeff Belzius
4 participants
37 $

Photographie

L'atelier est conçu comme une évolution progressive : Comprendre la technique et les bases de la photographie, maîtriser les concepts essentiels tels que l'exposition et les règles fondamentales. Découvrir les fonctionnalités de votre équipement, sortir du mode automatique et prendre le contrôle de vos images. Explorer les règles de composition, le cadrage, la lumière et l'intention pour créer des photos qui racontent une histoire.

Jeudi
13 h 30 à 15 h 30
17 sept. au 3 déc.
12 semaines

ou

Jeudi
18 h 30 à 20 h 30
17 sept. au 3 déc.
12 semaines

Charles Marceau Cotton
10 participants
138 $ Appareil photo
Possibilité d'emprunter un appareil

Musique

nouveau

Atelier privé

Cours de musique privés et personnalisés, adaptés au rythme de chaque élève, visant à développer l'autonomie dans une ambiance légère et motivante. Enseignement complet (technique, théorie, lecture, improvisation, création) avec suivi structuré selon les besoins.

Donnés par un musicien professionnel de plus de 20 ans d'expérience.

Pour jeunes dès 10 ans et adultes, du débutant à intermédiaire (avancé à la guitare).

Instruments :

- Guitare (électrique, acoustique)
- Basse
- Ukulélé
- Ocarina
- Djembé
- Flûte irlandaise

Lundi, au choix entre :
13 h | 14 h | 15 h | 17 h | 18 h | 19 h
14 sept. au 30 nov.
12 semaines

Stevie Auclair
1 participant

Les participants doivent apporter leur instrument et leur branchement

**Adulte : 489.60 $** *(40.80$/cours)*
**Enfant : 426.00 $** *(35.50$/cours)*

Théâtre

Activité où seront abordées toutes les facettes du jeu, de l'art dramatique. On parle ici autant de l'étude d'un texte drôle ou tragique jusqu'à son interprétation. Étude de personnages, de différents types de jeu, la voix, la projection et tout ça dans la bonne humeur!

Vendredi
9 h 30 à 11 h 30
18 sept. au 4 déc.
12 semaines

Christian Croteau
10 participants
138 $

Peut aussi être utile pour qui désire se sentir plus confortable de s'adresser à un public.

santé et bien-être

Nicole Prince

T'ai chi chuan

Petite Forme de Pékin
Première partie, débutant

Lundi
13 h 30 à 15 h 00
14 sept. au 7 déc.
13 semaines

ou

Mercredi
19 h 00 à 20 h 30
16 sept. au 9 déc.
13 semaines

117 $
15 participants

Pratique
Petite Forme de Pékin

Mardi
13 h 30 à 15 h 00
15 sept. au 17 nov.
10 semaines

90 $
15 participants

PRÉ-REQUIS :
Avoir suivi la petite forme de Pékin avec Nicole Prince

Pratique
Grande Forme 108 mouvements

Mercredi
13 h 30 à 15 h 00
16 sept. au 18 nov.
10 semaines

97.50 $
8 participants

PRÉ-REQUIS :
Avoir suivi la petite forme de Pékin avec Nicole Prince

Apportez votre tapis

À la fois art, enseignement et voie,
l'Art du Chi méthode Stévanovitch est une pratique millénaire aux multiples facettes et aux bénéfices largement reconnus.

Apportez votre tapis

Qi Gong

Débutant

Sélection d'exercices chinois de santé et de brocards, selon la méthode Stévanovitch. Ces exercices simples et répétitifs préparent aux mouvements de Tai Chi et font partie des techniques de base du Tai Chi. Apprenez à sentir le « Chi » (énergie vitale) et à le faire circuler dans le corps en exécutant des mouvements de Qi Gong ou de Tai Chi. Pratique qui procure détente, concentration, équilibre, une respiration plus profonde. Les ateliers commencent par un travail au sol pour détendre le corps, pour ensuite exécuter des mouvements lents et fluides au rythme de la respiration et de la circulation du Chi.

Jeudi
14 h 00 à 15 h 30
17 sept. au 3 déc.
12 semaines

108 $

Danielle Blanchette
15 participants

Qi Gong et Tai chi

Pré-intermédiaire

Les techniques de Qi Gong font partie des techniques de base du Tai Chi et seront travaillées en alternance avec la forme des 24 postures de Tai Chi. Apprenez à sentir le « Chi » (énergie vitale) et à le faire circuler dans le corps en exécutant des mouvements de Qi Gong ou de Tai Chi. Pratique qui procure détente, concentration, équilibre, une respiration plus profonde. Les ateliers commencent par un travail au sol pour détendre le corps, pour ensuite exécuter des mouvements lents et fluides au rythme de la respiration et de la circulation du Chi.

Mardi
18 h 30 à 20 h 00
15 sept. au 1e déc.
12 semaines

108 $

Ginette Tremblay
15 participants

Tai chi

Les 24 postures

La forme des 24 postures permet l'enchaînement de mouvements dans une séquence courte qui permet l'intégration de la prise du Tantien, de la respiration complète et de l'écoute du Chi. C'est la forme la plus populaire en Chine. C'est avec elle que nous découvrons petit à petit l'origine des mouvements dont l'origine est martiale. Les ateliers commencent par un travail au sol pour détendre et préparer le corps.

Jeudi
9 h 30 à 11 h 00
17 sept. au 3 déc.
12 semaines

PRÉ-REQUIS :
Avoir suivi le cours Qi Gong, exercices chinois de santé

108 $

Ginette Tremblay
15 participants

Travailler sa mémoire

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant maintenir son cerveau en forme. Il met l'accent sur le fait que les capacités mentales comme la mémoire, la créativité, la rapidité d'esprit et l'apprentissage ne diminuent pas nécessairement avec l'âge, mais qu'elles doivent être exercées pour rester efficaces. L'atelier propose de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire, d'identifier ses forces et d'apprendre des stratégies pour l'entretenir et l'utiliser au quotidien.

Jeudi
13 h 30 à 15 h 00
17 sept. au 8 oct.
4 semaines

42 $

Ginette Charette
8 participants

Méditation

nouveau

Séances de méditation guidée de type ¨Pleine-Conscience¨, offertes dans une ambiance chaleureuse et accessible à tous. Un moment pour faire une pause, se recentrer et prendre soin de soi. Exploration de thématiques simples et bienfaits variés : respiration, gestion du stress, sommeil, émotions, concentration et bien-être global. Aucune expérience requise.

Mardi
18 h 00 à 19 h 00
15 sept. au 1e déc.
12 semaines

Adulte : 72 $
Enfant : 63 $

Stevie de Coaching Essa
20 participants

Tarot de Marseille, les 22 majeurs

Le tarot est un art divinatoire qui a traversé les Inquisitions. Apprendre les personnages, découvrir le travail qu'ils font entre eux pour donner une réponse c'est fascinant. Amusez-vous avec le tarot, à poser des questions pour vous aider dans la vie quotidienne! 4 personnages seront étudiés à chaque semaine.

Mardi
9 h 30 à 12 h 00
15 sept. au 3 nov.
7 semaines

Pas de cours le 6 oct.

105 $

Linda Langevin
10 participants

Échec

Venez découvrir l'univers du jeu d'échec dans une stimulation intellectuelle enrichissante, rempli de défi et de progression. À commencer par les bases, pour rapidement évoluer vers la tactique, les stratégies d'ouverture et les fins de parties à travers la théorie et la pratique.

Mardi
19 h 00 à 20 h 00
15 sept. au 3 nov.
8 semaines

Gabriel Laurence
8 participants

56 $

informatique

Pour l'un ou l'autre des ateliers, les participants doivent apporter leur appareil et leur branchement.

Organisation des photos numériques

Vous avez des photos sur PC, sur iPad, sur Android, vous voulez en numériser et les classer, nous allons y travailler.

Mardi
15 sept. au 6 oct.
9 h 00 à 11 h 00

Denis Marquis
6 participants
56 $
4 semaines

Windows

Vous souhaitez vous familiariser avec les réglages :

- OneDrive
- Utilisation de Edge (Internet)
- Manipulation des fichiers et des dossiers

Mercredi
7 oct. au 4 nov.
9 h 00 à 11 h 00

Denis Marquis
8 participants
70 $
5 semaines

Apple

Débutant

- Utilisation des applications
  Contacts, Courriel, Appareil photo, Photothèque,
- Calendrier, Rappel, Safari, et Plusieurs autres
- Se familiariser avec les Réglages, iCloud, Sauvegarde

Lundi
14 sept. au 19 oct.
Pas de cours le 12 oct.
9 h 00 à 11 h 00

Denis Marquis
8 participants
70 $
5 semaines

Débutant 2

Vous avez un iPhone, un iPad:

- Révision des applications de base
- Utilisation des applications Notes, Livres, Pages, Numbers, Keynote
- Utilisation des applications Google et Microsoft
- Utilisation des applications iCloud, Fichiers, iCloud pour Windows, iTunes
- Se familiariser avec les Réglages Multi-tâches, VPN NFC (Portefeuille), Bluetooth
- Trucs et astuces

Lundi
2 au 30 nov.
9 h 00 à 11 h 00

Denis Marquis
8 participants
70 $
5 semaines

Android

Débutant

- Comprendre la duplication d'applications sur Android utilisation de l'application Appareil photo, Google Photo, Calendrier, Rappel, Gmail, Contacts, Chrome et plusieurs autres
- Se familiariser avec les Réglages, Google One
- Se familiariser avec Fichiers

Lundi
14 sept. au 19 oct.
Pas de cours le 12 oct.
13 h 30 à 15 h 30

Denis Marquis
8 participants
70 $
5 semaines

Débutant 2

- Comprendre la duplication d'applications sur Android
- Révisions des applications de base
- Utilisation de l'application Google Workspace
- Utilisation de l'application Documents. Feuille de calcul. Présentation
- Utilisation des applications Google et Microsoft
- Se familiariser avec les réglages
- Se familiariser avec Maps et Fichier
- Se familiariser avec les Réglages Multi-tâches, VPN NFC (Portefeuille), Bluetooth
- Trucs et astuces

Lundi
2 au 30 nov.
13 h 30 à 15 h 30

Denis Marquis
8 participants
70 $
5 semaines

activités physiques

Coûts

12 semaines

Nombre d'activité(s)	
1	108 $
2	175 $
3 à 5	234 $

Illimité pour tous les cours non complets

Pratique de danse — **54 $**

Gratuit si vous prenez 2 activités et plus par semaine)

Danse en ligne

Danse en ligne en majorité country tout en incluant d'autres styles musicaux.

Cathy Leblond et CCdanse
40 participants

Débutant niveau 1

S'adresse à ceux qui ne connaissent pas les pas de base (coaster step, sailor step, mambo, jazz box...),

Lundi
15 h 30 à 16 h 30
18 h 30 à 19 h 30 (parent/enfant)
14 sept. au 30 nov.

Débutant niveau 2

S'adresse à ceux qui ont une petite base et souhaitent apprendre les nouveautés faciles.

Lundi
19 h 30 à 20 h 30 (parent/enfant)
14 sept. au 30 nov.

Mardi
15 h 30 à 16 h 30
15 sept. au 1er déc.

Novice+ (32 à 48)

S'adresse à ceux qui ont déjà une bonne base en danse en ligne (danse 32-48 comptes avec plus de tours).

Mardi
14 h 30 à 15 h 30
18 h 30 à 19 h 30
15 sept. au 1er déc.

Intermédiaire

Danse plus complèxe, variant avec des 32 à 64 comptes avec des pas et plus de changement de direction.

Mardi
13 h 30 à 14 h 30
19 h 30 à 20 h 30
15 sept. au 1er déc.

Partenaire débutant

Lundi
18 h 30 à 19 h 30
14 sept. au 30 nov.
12 semaines

pratiques

La révision est fortement conseiller, surtout si vous débuter.
Elle permet de consolider l'apprentissage et d'avoir plus d'aisance avec les danses apprises.

CCdanse
40 participants
17 sept. au 2 déc.

Débutant 1

Jeudi
13 h 00 à 13 h 50
18 h 00 à 18 h 50

Débutant 2

Jeudi
13 h 50 à 14 h 40
18 h 50 à 19 h 40

Novice +

Jeudi
14 h 50 à 15 h 40
19 h 50 à 20 h 40

Intermédiaire

Jeudi
15 h 40 à 16 h 30
20 h 40 à 21 h 30

Abdos fesses de fer

Dans le cours abdos fesses de fer, sculptez vos abdominaux, tonifiez vos fesses et raffermissez vos cuisses. Des mouvements simples sont exécutés en utilisant différents outils tels les poids, les steps, les bandes élastiques et les gros ballons pour un raffermissement total sans pareil!

Lundi
8 h 30 à 9 h 30
14 sept. au 30 nov.

Josée Demers
30 participants

TRX Band-Dumbell

Quand on pense à la musculation, on pense sans doute aux exercices avec haltères, kettlebells et barres. Mais intégrer des exercices avec bandes de résistance est une autre façon de muscler efficacement ses muscles. Les exercices avec TRX (travail en suspension) offrent aussi un tout autre défi! Et grâce à une multitude d'options, il est possible de solliciter tout le corps.

Mercredi
8 h 30 à 9 h 30
16 sept. au 2 déc.

ou

Mercredi
18 h 30 à 19 h 30
16 sept. au 2 déc.

Edmer Sanchez
et Mélissa Bédard
30 participants

Body balance

Le body balance a pour objectif de gagner en souplesse et de travailler vos muscles en profondeur, et en musique. Inspirés par le yoga, le tai-chi et le Pilates, les enchaînements de body balance vous permettent de développer force et flexibilité.

Vendredi
8 h 30 à 9 h 30
18 sept. au 5 déc.

Edmer Sanchez
30 participants

Crosstraining

Le crosstraining est une activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu de temps de récupération. Vous effectuerez des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire. Vous alternerez entre exercices aux poids du corps et exercices avec du matériel. Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses ! Tout votre corps sera sollicité, le cross training fait participer tous vos groupes musculaires!

Lundi
18 h 30 à 19 h 30
14 sept. au 2 déc.

ou

Mercredi
17 h 30 à 18 h 30
16 sept. au 2 déc.

Pascale Labrie
et Mélissa Bédard
30 participants

Cardio-boxe

Un entraînement énergique et motivant ! Inspiré de la boxe et du kickboxing, le Cardio Boxe vous fait frapper dans un sac avec intensité, enchaîner des mouvements dynamiques et repousser vos limites. Idéal pour améliorer votre forme, libérer le stress et vous dépasser. Accessible à tous les niveaux. Apportez vos gants et venez bouger avec nous !

Mardi
18 h 30 à 19 h 30
15 sept. au 1er déc.

Jeudi
16 h 30 à 17 h 30
17 sept. au 10 déc.
(pas de cours le 29oct.)

Samedi
10 h 00 à 11 h00
12 sept. au 19 déc.
(pas de cours les 26 sept., 17 oct. 12 déc.)

Philippe Jacques
15 participants

Apportez vos **gants**
Quelques-uns de disponible au besoin

Hybrid
(Basic ou Power)

nouveau

Cours de 60 minutes combinant : 15 minutes d'entrainement musculaire fonctionnel, 15 minutes de HIIT (High Intensité Interval Training), 15 minutes de mobilité-flexibilité et 15 minutes de compétitions en équipe. Hybrid Basic sera d'intensité plus modérée tandis que le Power d'une intensité élevée. Ce format connait un succès grandissant car il réunit les bienfaits de plusieurs disciplines en une seule séance et évite la monotonie.

Hybrid Basic

Mardi
9 h 30 à 10 h 30
15 sept. au 1er déc.

Hybrid Power

Vendredi
9 h 30 à 10 h 30
18 sept. au 4 déc.

Edmer Sanchez
30 participants

Powerbar

Armé de votre barre, de vos poids et de votre step, redéfinissez votre silhouette entièrement grâce aux exercices de musculation de Powerbar. Jambes, bras, dos, etc. Powerbar est un cours chorégraphié sur musique prennant le meilleur de la barre et le fusionne avec de la musculation, du cardio à haute intensité et des exercices de résistance pour garder votre esprit et vos muscles en haleine.

Lundi
10 h 30 à 11 h 30
17 sept. au 3 déc.

ou

Mardi
17 h 30 à 108h 30
15 sept. au 1er déc.

Edmer Sanchez et Philippe Jacques
30 participants

Jeudi
17 h 30 à 18 h 30
15 sept. au 10 déc.
(pas de cours le 29 oct.)

ou

Samedi
9 h 00 à 10 h 00
12 sept. au 19 déc.
(pas de cours les 26 sept., 17 oct. 12 déc.)

Pilates TRX

Séries d'exercices qui renforcent les muscles profonds et améliorent la conscience du corps. Le Pilates est une méthode d'entraînement qui aide à développer le tonus musculaire, à prévenir les blessures et à améliorer la posture. Pour les belles journées, les cours auront lieux à l'extérieur avec le TRX (travaille en suspension avec le poids du corps).

Lundi
17 h 30 à 18 h 30
14 sept. au 30 nov.

ou

Jeudi
9 h 30 à 10 h 30
17 sept. au 3 déc.

Cathy Leblond
30 participants

Méli-mélo

Chaque semaine, découvrez un style d'entraînement différent : HIIT, abdos et fesses de fer, crosstraining, etc. Chaque cours permet de travailler tout le corps. Entraînement complet et adapté à tous.

Lundi
17 h 30 à 18 h 30
14 sept. au 30 nov.

ou

Jeudi
8 h 30 à 9 h 30
17 sept. au 3 déc.

Pascale Labrie et Jessika Deschesnes
30 participants

Stretching

Cours ayant pour but d'augmenter l'amplitude articulaire par des étirements. Nous visons l'amélioration de la posture et de l'équilibre ainsi qu'une diminution des risques de blessure.

Lundi
9 h 30 à 10 h 30
14 sept. au 30 nov.

ou

Mercredi
9 h 30 à 10 h 30
16 sept. au 2 déc.

Cathy Leblond
30 participants

Prévention des chutes

Retrouver force et rigueur pour prévenir les chutes, c'est possible! La peur de tomber est omniprésente chez les personnes vieillissantes. Voici un cours avec des postures de yoga conçues précisément pour redonner tonus et force au corps, de manière à augmenter l'équilibre et à éviter les blessures. Convient autant chez les personnes en perte d'autonomie (ayant besoin d'un aide à la marche) qu'aux personnes autonomes.

Mardi
9 h 30 à 10 h 30
15 sept. au 1er déc.

Cathy Leblond
15 participants

Marche nordique

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature qui allie un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Elle se pratique avec des bâtons de marche qui permettent au pratiquant de maximiser son mouvement de poussée. C'est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental, le fitness en plein air, l'équilibre et la coordination, l'amélioration de la posture et le renforcement musculaire global.

Mardi
9 h 00 à 10 h 00
5 sept. au 1er déc.

ou

Jeudi
9 h 00 à 10 h 00
17 sept. au 3 déc.

Jean-Francois Labbé
15 participants

Apportez vos
bâtons de marche
Départ stationnement Girouard

Mise en forme 50 ans et +

Ce cours se caractérise par un entraînement sécuritaire combinant des exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité adaptée aux personnes sédentaires ou actives de 50 ans et plus.

Lundi
9 h 30 à 10 h 30
14 sept. au 30 nov.

ou

Mercredi
9 h 30 à 10 h 30
16 sept. au 2 déc.

Vendredi
10 h 30 à 11 h 30
18 sept. au 4 déc.

ou

Mercredi
10 h 30 à 11 h 30
16 sept. au 2 déc.

Edmer Sanchez et Josée Demers
30 participants

Remise en forme exercices adaptés

Éviter la sédentarité grâce à des exercices cardiovasculaires et musculaires adaptés à vos besoins dans le respect de vos limites. Ce programme est conçu pour les gens qui font peu d'activité ou qui ont des contraintes physiques et qui ont le goût de se remettre en forme graduellement.

Lundi
10 h 30 à 11 h 30
14 sept. au 30 nov.

ou

Mercredi
10 h 30 à 11 h 30
16 sept. au 2 déc.

Cathy Leblond et Edmer Sanchez
30 participants

Danse latine

Venez découvrir les rythmes cubains et latins les plus populaires. Apprenez à connaitre ces pas de danse dans la joie et la bonne humeur car la danse enrichie la vie, l'âme et le corps. La meilleure option pour terminer sa journée avec une bonne vibration!

Débutant

Mercredi
18 h 30 à 19 h 30
16 sept. au 2 déc.

Intermédiaire et avancé

Mercredi
19 h 30 à 20 h 30
16 sept. au 2 déc.

Carlos Antonio Lopez Fiz
20 participants

Zumba et Zumba boxe

Zumba est une marque de fitness connue pour son cours de danses latines; salsa, merengue, cumbia et reggaeton. Cette pratique mélange des mouvements de danse de faible et de forte intensité et des exercices tels que les squats pour créer une séance d'entraînement qui brûle les graisses, tonifie le corps et améliore l'endurance générale.

Zumba boxe va inclure quelques routines de Tae boxe à l'intérieur.

Lundi
17 h 30 à 18 h 30
14 sept. au 30 nov.

ou

Vendredi
9 h 30 à 10 h 30
18 sept. au 4 déc.

ou

Mardi (Zumba Boxe)
8 h 30 à 9 h 30
15 sept. au 1er déc.

Jessika Deschesnes et Carole Picot
50 participants

Yoga

Lundi
19h 30 à 20 h 30
14 sept. au 30 nov.

Cathy Leblond
15 participants

Mardi
10 h 30 à 11 h 30
15 sept. au 1er déc.

ou

Jeudi
10 h 30 à 11 h 30
17 sept. au 3 déc.

Cathy Leblond
15 participants

Mardi
18 h 00 à 19 h 00
15 sept. au 1er déc.

Audrey Murray
15 participants

Mardi
19 h 00 à 20h 00
15 sept. au 1er déc.

Audrey Murray
15 participants

Mercredi
10 h 30 à 11 h 30
16 sept. au 2 déc.

Cathy Leblond
15 participants

Prévoir l'achat de balles 45$ à payer au professeur

Actif

Met l'accent sur les postures (asanas), la respiration (pranayama) et la méditation. Il vise à renforcer le corps, assouplir les muscles et les articulations, stimuler les organes internes et apaiser le mental. Les postures pratiquées sollicitent toutes les parties du corps : flexion vers l'avant, torsion, flexion arrière, équilibre, etc. Accessible à la majorité des niveaux, c'est un excellent yoga pour débuter et acquérir les bases. Il convient à tous les âges et à la majorité des conditions physiques. Les bienfaits sont nombreux : souplesse accrue, meilleure circulation sanguine, réduction du stress, sommeil de qualité, etc.

Sur chaise

Le yoga sur chaise est une forme de yoga qui peut être pratiquée en étant assis sur une chaise. Il est parfait pour les débutants ou les personnes à mobilité réduite. Les cours de yoga sur chaise peuvent aider à améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements, ainsi qu'à accroître la force et l'endurance.

Hatha

Pratique traditionnelle harmonisant le corps et l'esprit à travers des postures physiques (asanas), des techniques de respiration (pranayamas) et la méditation. Permet de développer force, flexibilité, mobilité et équilibre, tout en favorisant un meilleur alignement du corps et une connexion profonde entre physique, mental et esprit. Cours conçu pour être accessible à tous, quel que soit votre niveau. L'enseignante propose différentes options afin d'adapter la pratique à chacun et offre des ajustements personnalisés pour améliorer les postures en toute sécurité.

Yin

Le cours de yin yoga met l'accent sur des étirements profonds tenus longuement, qui relâchent les tensions et favorisent une détente durable. L'approche est douce, introspective, et soutenue par des techniques de respiration et de méditation. C'est un espace pour ralentir, décompresser et reconnecter avec son corps.

Balle

Le Yoga Balles™ est une méthode simple et efficace qui vous permet de prendre votre santé en main en utilisant des balles en caoutchouc flexibles et adhérentes pour masser, pétrir et étirer vos muscles et vos tissus conjonctifs. Aucune posture de yoga traditionnelle (asana) n'est enseignée, mais la pratique repose tout de même sur les fondements du yoga, soit l'écoute profonde de soi, la respiration et la pleine conscience.

activités physiques

Automne 2026
12 sept. au 19 déc.

Résumé horaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
am	8 h 30 Abdo fesses de fer	8 h 30 Zumba boxe	8 h 30 TRX Band Dumbell	8 h 30 Méli-Mélo	8 h 30 Tabata Body balance
	9 h 30 Mise en forme 50+ Stretching	9 h 30 Hybrid Basic Prévention des chutes	9 h 30 Mise en forme 50+ Stretching	9 h 30 Pilates TRX Prévention des chutes	9 h 30 Hybrid Power Zumba
	10 h 30 Remise en forme Powerbar	10 h 30 Yoga sur chaise	10 h 30 Mise en forme 50+ Remise en forme Yoga balle	10 h 30 Yoga sur chaise	10 h 30 Mise en forme 50+
pm	15 h 30 Danse débutant 1	**Danse** 13 h 30 : Intermédiaire 14 h 30 : Novice + 15 h 30 : Débutant 2		**Pratique danse** 13 h 00 : Débutant 1 13 h 50 : Débutant 2 14 h 50 : Novice+ 15 h 40 : Intermédiaire	
soir	17 h 30 Méli-mélo Zumba Pilates TRX	17 h 30 Powerbar	17 h 30 Crosstraining	16 h 30 Cardio Boxe	
		18 h 00 Yoga Hatha		17 h 30 Powerbar	
	18 h 30 Cross Training Danse débutant 1 (parent-enfant) Danse de partenaire débutant	18 h 30 Cardio Boxe Danse novice	18 h 30 TRX – Band - Dumbell Danse latine Initiation	**Pratique danse** 18 h 00 : Débutant 1 18 h 50 : Débutant 2 19 h 50 : Novice+ 20 h 40 : Intermédiaire	
		19 h 00 Yin Yoga			
	19 h 30 Danse débutant 2 Yoga actif	19 h 30 Danse intermédiaire	19 h 30 Danse latine intermédiaire		

Samedi
9 h 00
Powerbar

10 h 00
Cardio boxe

Dénonce la situation!
PROTECTEUR DE L'INTÉGRITÉ EN LOISIR ET EN SPORT

danse traditionnelle québécoise

Avec Ghislain Jutras, câlleur professionnel fort de 25 ans d'expérience, initiez-vous aux danses de groupe du patrimoine québécois : sets carrés, contredanses, rondes, quadrilles et cotillons. À la fois activité culturelle et physique, cette expérience vivante et rassembleuse s'adresse aux adultes comme aux jeunes de 12 ans et plus, que l'on vienne seul, entre amis ou en famille.

Aucun prérequis — si vous savez marcher, vous pouvez danser. Venez bouger, rire et partager un vrai moment de convivialité qui fait du bien au corps comme à l'esprit! (Il ne s'agit pas d'un cours de gigue.)

Débutant

Mercredi
18 h 30 à 20 h 00
16 sept. au 18 nov.

Intermédiaire

Mardi
18 h 30 à 20 h 00
15 sept. au 17 nov.

Ouvert en priorité aux personnes qui ont suivi le premier cours (débutant hiver ou printemps 2026)

Ghislain Jutras
20 participants

90 $ /niveau
10 semaines

Prévoir une paire de souliers confortables et une bouteille d'eau

*** Cette activité n'est pas incluse de le forfait de l'activité physique. ***

Programmation enfants

10% de rabais

sur un deuxième atelier pour le même enfant ou un autre enfant d'une même famille.
(s'applique sur l'atelier le moins dispendieux)

Explor'art

6 ans +

Atelier de peinture et de dessin, tous styles et toutes tendances. Les projets artistiques sont individuels et adaptés aux aspirations de chacun. Le formateur ajuste les techniques enseignées en fonction de chaque projet et de chaque enfants. Le travail se réalise généralement à partir de photos ou de références, afin de développer la compréhension et l'observation des sujets étudiés.

Lundi
18 h 30 à 20 h 00
14 sept. au 16 nov.

ou

Mercredi
18 h 30 à 20 h 00
16 sept. au 18 nov.

82.50 $
10 semaines

Paul Hébert
8 participants

Le responsable de l'atelier communiquera avec vous pour discuter des intérêts de votre enfant et l'aider à choisir des projets créatifs adaptés à ses envies et à son âge.

Arts créatifs

nouveau

8 ans +

Une expérience artistique unique où votre enfant pourra explorer différentes techniques créatives tout en s'amusant. À travers des projets variés (le sceau de cire, l'argile, l'encre à l'alcool, la décoration sur résine ou encore des créations saisonnières), les enfants réaliseront des objets originaux qu'ils rapporteront à la maison. Chaque atelier est conçu pour stimuler l'imagination et encourager l'expression personnelle.

Mardi
18 h 00 à 19 h 30
15 sept. au 24 nov.
Aux deux semaines
6 semaines
Au 2 semaines

Annie Leblanc
10 participants

51.75 $ +45 $ de matériel payable à l'inscription

Musique

nouveau

dès 10 ans

Cours de musique privés et personnalisés, adaptés au rythme de chaque élève, visant à développer l'autonomie dans une ambiance légère et motivante. Enseignement complet (technique, théorie, lecture, improvisation, création) avec suivi structuré selon les besoins. Donnés par un musicien professionnel de plus de 20 ans d'expérience.
Instruments enseignés : guitare électrique ou acoustique, basse, ukelélé, ocarina, djembé, flûte irlandaise.

Lundi, au choix entre :
13 h | 14 h | 15 h | 17 h | 18 h | 19 h
14 sept. au 30 nov.
12 semaines
Apporte ton instrument et son branchement

Stevie Auclair
1 participant
426.00 $
(35.50$/cours)

Briques challenge

6-12 ans

C'est l'univers où la créativité, la robotique et le plaisir de construire prennent vie! À travers des ateliers ludiques en briques LEGO®, les enfants explorent la programmation, développent leur imagination, leur esprit d'équipe et leur confiance.
Apprendre, créer et s'amuser — voilà notre mission!

6-8 ans

Samedi
9 h 00 à 10 h 15
12 sept. au 21 nov.
(pas de cours le 17 oct.)

ou

Lundi
18 h 00 à 19 h 15
14 sept. au 16 nov.

9-12 ans

Samedi
10 h 30 à 11 h 45
12 sept. au 21 nov.
(pas de cours le 17 oct.)

ou

Mardi
18 h 00 à 19 h 15
15 sept. au 17 nov.

Mohamed Abmed Gmar
6 participants

82.50 $
10 semaines
+15 $ de matériel payable à l'inscription

Les petits chefs

7-12 ans

Les enfants découvriront le plaisir de cuisiner en préparant eux-mêmes des recettes simples et savoureuses. Tout en s'amusant, ils apprendront différentes techniques de cuisine, développeront leur autonomie, leur créativité et leur confiance. Les enfants auront la chance d'essayer de nouvelles recettes, de revisiter certains classiques et de repartir fièrement avec leur création et la recette pour la refaire à la maison.

Prévoir petit plat pour apporter les mets cuisinés

7-8 ans

Samedi
10 h 30 à 11 h 50
12 sept. au 21 nov.
(pas de cours le 17 oct.)

9-12 ans

Samedi
9 h 00 à 10 h 20
12 sept. au 21 nov.
(pas de cours le 17 oct.)

Eveline Boisjoly
8 participants

82.50 $
10 semaines
+60 $ de matériel payable à l'inscription

Macramé

nouveau

8-12 ans

Découvrez l'art du macramé dans une ambiance créative et amusante ! Apprenez différentes techniques de nouage tout en réalisant des créations décoratives uniques et tendance. Aucun préalable nécessaire !

Lors de journées pédagogiques
18 sept. | 5 oct. | 6 nov. | 20 nov. | 4 déc.
13 h 30 à 14 h 30

Eveline Boisjoly
8 participants

30 $
5 semaines
+25 $ de matériel payable lors du permier cours.

Origami

nouveau

8-12 ans

Initiez-vous à l'art fascinant de l'origami ! Grâce à de simples pliages de papier, créez des œuvres originales tout en développant patience, précision et créativité dans une atmosphère amusante et accessible à tous.

Lors de journées pédagogiques
18 sept. | 5 oct. | 6 nov. | 20 nov. | 4 déc.
14 h 45 à 15 h 45

Eveline Boisjoly
8 participants

30 $
5 semaines
+15 $ de matériel payable lors du permier cours.

Tutorat / atelier privé

nouveau

6-12 ans

Offrez à votre enfant une aide personnalisée grâce à un accompagnateur motivé et passionné. Ces cours privés sont adaptés aux besoins de chaque élève du primaire dans différentes matières. (Français et mathématiques à privilégier). Une belle opportunité de progresser tout en apprenant dans un environnement positif et encourageant !

Mercredi, au choix :
17 h 30 ou 18 h 30
28 oct. au 9 déc.

Jérémi Bouchard
1 participant
/cours d'une heure

262.50 $
(39.50$/semaine)
7 semaines

Échec

10-17 ans

Venez découvrir l'univers du jeu d'échec dans une stimulation intellectuelle enrichissante, rempli de défi et de progression. À commencer par les bases, pour rapidement évoluer vers la tactique, les stratégies d'ouverture et les fins de parties à travers la théorie et la pratique.

Mardi
18 h 00 à 19 h 00
15 sept. au 3 nov.

Gabriel Laurence
8 participants

48 $
8 semaines

Méditation

nouveau

10 ans et plus, accompagné d'un adulte*

Séances de méditation guidée de type «Pleine-Conscience», offertes dans une ambiance chaleureuse et accessible à tous. Un moment pour faire une pause, se recentrer et prendre soin de soi. Exploration de thématiques simples et bienfaits variés : respiration, gestion du stress, sommeil, émotions, concentration et bien-être global. Aucune expérience requise.

Mardi
18 h 00 à 19 h 00
15 sept. au 1er déc.

Stevie de Coaching Essa
20 participants

63 $
12 semaines

*Enfants de 10 ans et plus accompagné d'un adulte. Endroit pour s'intérioriser, le respect de l'espace intérieur de chacun est primordial.

Ébénisterie

8-12 ans

Halloween

Plonge dans l'univers mystérieux d'Halloween grâce à trois ateliers en bois ! Apprends différentes techniques tout en réalisant des décorations amusantes, originale et parfois un peu effrayantes ! Une expérience parfaite pour créer, rire et bricoler dans une ambiance festive !

Eveline Boisjoly
8 participants
/thématique

Samedi
13 h 30 à 15 h 30
16 oct. | 10 oct. | 24 oct.

36 $
+15 $ de matériel payable lors du permier cours.
3 semaines

Noël

Entre dans la magie de Noël avec trois ateliers d'ébénisterie créatifs et chaleureux ! Découvre le plaisir de fabriquer des décorations et des créations en bois uniques qui ajouteront une touche artisanale et festive à ton temps des Fêtes !

Samedi
13 h 30 à 15 h 30
7 nov. | 21 nov. | 5 déc.

36 $
+15 $ de matériel payable lors du permier cours.
3 semaines

Théâtre

nouveau

6-10 ans

Un atelier dynamique des arts dramatiques, en direction de l'enfance. Une façon de réveiller le besoin de créer, de stimuler l'imagination et l'intelligence et de développer la confiance tout en s'amusant ludiquement.

Samedi
9 h 00 à 10 h 30 (5 premiers cours)
9 h 00 à 11 h 00 (5 derniers cours)
12 sept. au 21 nov.
(pas de cours le 17 oct.)

Said Ben
10 participants

92 $
10 semaines

Couture

nouveau

10-17 ans

Bien plus qu'une activité manuelle. Elle aide à réduire le stress et l'anxiété, favorise la concentration et développe la dextérité. Elle renforce aussi la confiance en soi tout en offrant un espace unique de créativité et d'expression personnelle. Apprenez cet art accompagné d'une couturière passionnée.

Samedi
12 sept. au 21 nov.
(pas de cours le 17 oct.)

Oreya Couture
5 participants

105 $
10 semaines
+frais de matériel à prévoir

Danse Hip-Hop

4 à 10 ans

4-6 ans

Mercredi
17 h 30 à 18 h 30
16 sept. au 18 nov.
10 semaines

7-10 ans

Mercredi
18 h 30 à 19 h 30
16 sept. au 18 nov.
10 semaines

Laury-Ann Caron
15 participants

65.50 $

Danse traditionnelle québécoise

Débutant

Avec Ghislain Jutras, câlleur professionnel fort de 25 ans d'expérience, initiez-vous aux danses de groupe du patrimoine québécois : sets carrés, contredanses, rondes, quadrilles et cotillons. À la fois activité culturelle et physique, cette expérience vivante et rassembleuse s'adresse aux adultes comme aux jeunes de 12 ans et plus, que l'on vienne seul, entre amis ou en famille. Aucun prérequis — si vous savez marcher, vous pouvez danser. Venez bouger, rire et partager un vrai moment de convivialité qui fait du bien au corps comme à l'esprit! *Il ne s'agit pas d'un cours de gigue.

Mercredi
18 h 30 à 20 h 00
16 sept. au 18 nov.
10 semaines

Ghislain Jutras
20 participants

79.75 $

Prévoir une paire de souliers confortables et une bouteille d'eau

Danse en ligne

Parents-enfants

L'enfant doit avoir 8 ans et plus. Le parent doit être inscrit dans la section adulte et l'enfant dans la section enfant. L'enfant peut être inscrit seul également.

Lundi
18 h 30 à 19 h 30
15 sept. au 1er déc.
12 semaines

CCdanse
30 participants

8-17 ans : 65.50 $
18 ans et + : 90 $

Le jardin de Pirouette et Cabriole
Programme de psychomotricité 0-5 ans

Les Jardins de Pirouette et Cabriole

Six ateliers de psychomotricité animés pendant 50 minutes sur des thématiques variées pour différents groupes d'âge. Ce programme favorise le développement moteur et social de l'enfant dans un contexte de jeux et dans le respect du rythme du développement de l'enfant.

52.50 $

Cannelle la coccinelle & Groseille l'abeille

18 mois à 2.5 ans

Vendredi et samedi
9 h 00 à 9 h 50

Fenouil la grenouille & Potiron le papillon

2.5 à 4 ans

Vendredi et samedi
10 h 00 à 10 h 50

Lyne Forget
10 participants /groupe

Vendredi : 18 sept. au 20 nov.
Samedi : 12 sept. au 21 nov..
(pas de cours le samedi 17 oct.)
10 semaines

Quoi faire à Victo

nouveau

Ouvert à tous

peu importe le lieu de résidence

La taxe de non résidents ne s'applique pas

Inscription obligatoire

La traversée de l'âme

nouveau

Où est située l'âme, pourquoi elle revient toujours? Le but de l'âme? Comment ça se fait qu'on ne se souvient pas de nos anciennes vies? Y a-t-il une fin à toute ces voyages de l'âme?

Mardi 15 sept.
13 h 30 - 15 h 30
1 semaine

Linda Langevin
20 participants

20.50 $

L'utilisation du pendule

nouveau

Apprenez à vous servir de cet outil vibratoire pour avoir des réponses à vos questions. Comment le manipuler, le nettoyer, le magnétiser à votre énergie. Comment mesurer le taux vibratoire, vérifier les chakras à l'aide du pendule et trouver des objets.

Mardi 22 sept.
13 h 30 - 15 h 30
1 semaine

Linda Langevin
20 participants

20.50 $

La vibration des couleurs

nouveau

Les couleurs apportent par leurs vibrations de l'aide dans certaines situations de vie. Le choix des vêtements modifie l'humeur, la teinte des murs accentue du positif ou non. Apprendre chaque organe qui a sa propre couleur, savoir comment travailler avec.

Mardi 29 sept.
13 h 30 à 15 h 30
1 semaine

Linda Langevin
20 participants

20.50 $

Herbes médicinales

Connaitre leurs bienfaits, comment travailler avec. Prendre certains symptômes et savoir comment les soigner avec la médecine douce. L'effet des vitamines et minéraux dans le système et apprivoiser les aliments miracle.

Mardi
20 et 27 oct.
13 h 30 à 15 h 30
2 semaines

Linda Langevin
20 participants

41 $

L'intuition, cette petite voix à apprivoiser

nouveau

Tout le monde possède une intuition, mais peu de gens travaille avec. Savoir reconnaître ce qui vient du mental ou ce qui Monte de la petite voix intérieure ? Exercices, jeux et pratiques.

Mardi 3 nov.
13 h 30 à 15 h 30
1 semaine

Linda Langevin
20 participants

20.50 $

A...te...lier : Médecine du coeur

nouveau

Le ressenti corporel notre allié, le ressenti émotionnel notre compagnon, le ressenti du cœur notre grande relation à la vie. Venez vivre une expérience explorant le mouvement, la respiration, le toucher intuitif et le langage du rêve. Laissez-vous guider et voyez où votre intuition vous mène. Une merveilleuse façon de se relier à soi-même.

Samedi 14 nov.
10 h 00 à 15 h 00
1 semaine

Denis D'Amour
12 participants
Apportez votre dîner (pause d'une heure)

Gratuit

Le monde des orchidées

Introduction au monde fascinant des orchidées. Nous allons apprendre les grandes classes d'orchidées, leurs milieux de vie originaux, comment les entretenir et les faire pousser!

Samedi 7 nov.
13 h 30 à 15 h 30
1 semaine

Marie-Claude Abel
20 participants

20.50 $

Facultatif :
Prévoir de l'argent pour achat d'orchidées et/ou matériel

Voyage sonore méditatif

nouveau

Sonãm est une expérience musicale immersive créée par Jean-Marc et Stevie, deux artistes unis par la créativité et le partage. Leurs compositions originales invitent au bien-être et à l'exploration intérieure. Jean-Marc porte le rythme avec tambour et instruments vibratoires, tandis que Stevie tisse harmonies et mélodies à la guitare, basse et aux vents. Chaque séance, propose un cercle d'ouverture et un voyage sonore pour se sentir pleinement vibrant et vivant.

Samedi 7 nov.
13 h 00 à 15 h 00
1 semaine

Sonãm - Voyages Sonores Méditatifs
20 participants

41 $

Conférence éducation canine

nouveau

Assisté à une conférence éducative destinée aux humains, afin de mieux comprendre leur chien et d'obtenir des outils simples et applicables au quotidien (théorique). Une deuxième rencontre aura lieu et aura pour but de mettre en pratique* certains outils présentés lors de la conférence.
*Sélection des chiens par la formatrice (pratique).

Samedi
10 et 24 oct.
13 h 00 à 14 h 00
2 blocs d'ateliers
(théorique et pratique)

Éducation Pile-Poil
(Amélie Drobey)
30 participants

20.50 $

Le monde des cerfs-volants

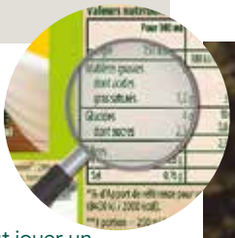
nouveau

Le monde des cerfs-volants est fascinant et il contient plein d'émotions qu'il faut vivre au moins une fois dans sa vie. Venez explorer ce monde avec moi afin que je puisse vous faire découvrir l'histoire, l'évolution et les utilisations des cerfs-volants au fil du temps. Les personnes présentes pourront voir différents types de cerfs-volants sur place et même en essayer à l'intérieur !

Samedi 3 oct.
10 h 00 à 11 h 00
1 semaine

René Prince
Vent et passion
pers.: Illimités

Adulte : 10 $
Enfant : 5 $
(doit être accompagné d'un parent)



Alimentation saine

nouveau

Cet atelier vous invite à découvrir comment l'alimentation peut jouer un rôle clé dans la réduction de l'inflammation et le maintien d'une bonne santé. Apprendre à lire des étiquettes de valeur nutritive afin de faire des choix plus éclairés à l'épicerie. Une activité pratique et accessible pour mieux comprendre ce que vous consommez.

Jeudi 8 oct.
13 h 00 à 14 h 00
1 semaine

Sophie Houle
20 participants

20.50 $

Dépannage informatique, atelier privé

Apportez votre appareil et son branchement

Réservé une heure avec notre informaticien
pour une aide personnalisée. Appareil Android, Apple ou Windows.

Tu as un problème technique avec un logiciel, tu as besoin d'explication pour faire une action sur internet? Tu cherches une fonction que tu ne trouves pas? Tu as perdu un document? Tu as besoin d'aide pour un problème particulier? Tu aimerais avoir des conseils pour t'acheter une tablette, un ordinateur, etc.

Nous t'offrons un service individuel ou en petit groupe pour t'aider à résoudre tes problèmes.

Mardi 1er déc.
Choix entre :
9h | 10h | 11h | 13h | 14h | 15h
Sur rendez-vous seulement

Denis Marquis
40.80$
/heure

Découverte de l'intelligence artificielle

L'intelligence artificielle (IA), faisons un tour d'horizon, les bons côtés et les dangers. Utilisons-la intelligemment !

Mardi 10 nov.
9 h 00 à 11 h 00
1 semaine

Denis Marquis
30 participants

20.50 $

Démystifier la voiture électrique

Lors de cet atelier, nous démystifierons les différents types de voitures électriques, comprendrons la recharge des voitures, la conduite et la gestion en hiver et la vérité sur tout ce qu'on entend sur les voitures élect
Nous aborderons également les questions fréquentes:

- Pour qui est faite la voiture électrique?
- Les avantages et inconvénients
- Pourquoi choisir une voiture électrique

Mardi
13 et 20 oct.
18 h 30 à 20 h 30
2 semaines

Francis Côté
15 participants

41 $

Sécurité sur le Web

Dans cet atelier les thèmes suivants seront abordés : Arnaque bancaire, arnaque amoureuse, achat en ligne, hameçonnage, vol d'identité, etc.
Le tout dans le but de pouvoir naviguer en toute sécurité.

Mardi 27 oct.
13 h 30 à 15 h 30
1 semaine

Denis Marquis
30 participants

20.50 $

Mycologue amateur

nouveau

Plongez dans l'univers fascinant de la mycologie grâce à une sortie en plein air guidée par une formatrice passionnée. Au fil d'une marche en sentier, vous apprendrez à reconnaître et observer les champignons de saison. Cette activité conviviale allie découverte, apprentissage et respect de la nature. Que vous soyez débutant ou amateur éclairé, vous repartirez avec de nouvelles connaissances et un regard renouvelé sur la richesse des bois.

Samedi
19 sept. et/ou 10 oct.
13 h 00 à 16 h 00
1 semaine

Marie-Claude Abel
20 participants
Sommet du Mont Arthabaska
Collation, bouteille d'eau, imperméable au besoin

35 $

Culture de champignons

Venez découvrir l'univers fascinant des champignons!
Vous apprendrez à cultiver des pleurotes dans le confort de votre foyer à partir de copeaux de bois et de paille. Nous apprendrons à cultiver, entretenir et cueillir le pleurote. Chaudières, substrat et mycélium inclus!

Samedi 21 nov.
13 h 30 à 15 h 30
1 semaine

Marie-Claude Abel
20 participants

20.50 $
+25 $ payable au professeur

Tresse Pain suisse

Découvrez le plaisir de fabriquer vos propres pains suisses dans une ambiance conviviale et gourmande. Lors de cet atelier, vous apprendrez les étapes essentielles de la préparation, du pétrissage jusqu'à la cuisson. Cette activité vous permettra de développer vos techniques de boulangerie tout en vous amusant. Repartez avec vos créations et le savoir-faire pour les reproduire à la maison.

Jeudi 12 nov.
13 h 30 à 16 h 30
1 semaine

Jeff Belzius
4 participants

26.75$

Dégustation de bières de microbrasseries

Offert par un expert en fabrication de bières et vins, l'atelier consistera à démystifier les différents types de de bières de microbrasserie, connaître les différences et découvrir le processus de fabrication. Il y a aura un volet touchant les accords bouffe et bières, comment les agencer et quoi ne pas faire lors des accords. La deuxième rencontre sera consacrée à la dégustation avec les accords bouffe et bières.

Mardi
22 et 29 sept.
18 h 30 - 20 h 30
2 semaines

Francis Côté
20 participants

41 $
+18 $
payable au professeur le premier soir

Passeport épices

nouveau

Et si vous exploriez les saveurs du monde sans quitter le pays?
Avec un animateur compétant et expérimenté, découvrez l'univers des épices, leurs origines, leurs secrets et leurs usages. Passez à la pratique en cuisinant des recettes savoureuses avec des ingrédients locaux, pour les intégrer facilement au quotidien. Découvrez une douzaine d'épices et herbes par pays.

THÉORIE
Vendredi 13 h 00 à 14 h 30

11 sept.:	Inde
2 oct.:	Maroc
16 oct.:	Italie
30 oct.:	Perse
13 nov.:	Thaïlande

PRATIQUE
Vendredi 13 h 00 à 15 h 00

18 sept.:	Inde
9 oct.:	Maroc
23 oct.:	Italie
6 nov:	Perse
20 nov.:	Thaïlande

Étienne Croteau
8 participants

55 $
/pays visité

Le prix inclus : Les épices et les ingrédients des recettes à cuisiner et déguster

L'ENTRE-GENS

activités gratuites pour tous
sans preuve de résidence, ni inscription.

L'Entre-Gens est un lieu de rencontres, animées par des bénévoles, qui rassemble des gens de tous les milieux autour d'activités récréatives et éducatives.

Mission :

Notre mission est de favoriser les contacts humains. Nos activités sont organisées de façon à stimuler la participation de chacun.

Partage d'idées :

Notre espace L'Entre-Gens est toujours à la recherche de nouveaux talents!

Tu as un talent particulier, une passion ou des connaissances que tu aimerais partager? Nous souhaitons offrir des moments d'échanges autour de thèmes variés, et nous serions ravis d'y intégrer tes idées.

Contact :
Nicolas Truchon
nicolas.truchon@victoriaville.ca
819-751-4636 poste 5

Comité de l'Entre-Gens

Danielle Charpentier | Josée Langlois | Linda Mailhot
Nicolas Truchon | Maude Michel

Quoi faire à Victo

Activités mensuelles

Les jeudis | 13 h

Gratuit
Inscription requise

17 septembre | Scone and tea
Fabrication de scone et dégustation.
L'heure du thé à l'anglaise en toute simplicité.

1er octobre | L'Entre-Gens vous reçoit
Journée québécoise des centres communautaires de loisirs.
L'Entre-Gens vous ouvre ses portes, venez profiter de nos installations et découvrir les activités gratuites.

5 novembre | La transidentité expliqué par un couple
Un couple vient parler de son expérience sur la transidentité, incluant la transition d'un conjoint et ses impacts. L'objectif est de mieux comprendre cette réalité et favoriser l'ouverture et le respect.

10 décembre | Activité spéciale de Noël
Pour les participants de l'Entre-gens, visant à souligner la période des Fêtes dans une ambiance conviviale, festive et rassembleuse.
Un moment pour célébrer, échanger et partager ensemble.

Soirée Musigo costumée
22 octobre | 18 h

Organisé par l'Entre-Gens.
Venez taper du pied, pousser la chansonnette, peut-être gagner un petit prix du meilleur costume et surtout passer un bon moment, seul ou entre amis! Inscription obligatoire : Coût et détails à venir.

Conversation anglaise

Mardi
13 h 00 à 15 h 00
Début : 15 septembre
Bénévoles responsables :
Luce Côté

Le but de cette activité est de permettre aux participants(es) de pratiquer l'anglais librement sans formateur. Un bénévole agira dans le groupe pour favoriser les échanges des participants(es) et donner l'occasion à chacun de s'exprimer. Le tout dans le respect et le plaisir.

Jeux de société

Mercredi
13 h 00 à 15 h 00
Début : 16 novembre
Bénévoles responsables :
Danielle Charpentier - Josée Langlois - Linda Maillot

Plusieurs jeux de société et de cartes sont sur place pour vous divertir et socialiser. Que vous soyez seul ou avec des amis, le comité sera présent pour vous accompagner.

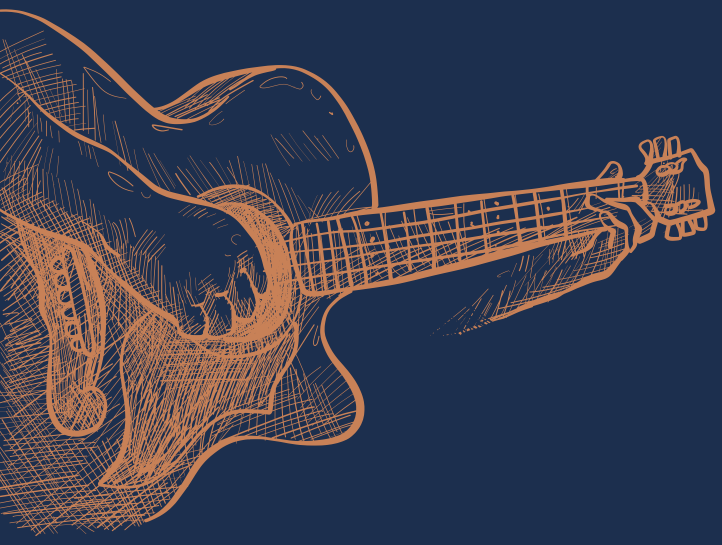
Arts libres

Apporte ton matériel et ton médium préféré :
dessin, peinture, argile, broderie, tricot, bijoux, etc.
et laisse libre cours à ta créativité. Ce ne sont pas des cours, mais des moments privilégiés que tu t'offres pour partager, t'inspirer et t'épanouir dans ton art de manière autonome.
« Créer, c'est arrêter le temps pour découvrir l'univers en soi. »

Jeudi
13 h 00 à 16 h 00
Début : 17 septembre

Bénévole responsable :
Myriane Châteauneuf

Les musiciens



de salon

Tu joues d'un instrument dans ton sous-sol? Tu aimerais évoluer dans le domaine musical, te perfectionner, développer ton talent?

Alors, joins-toi au groupe!

Jouer en groupe te permet de progresser plus vite et apporte de la motivation.

Lundi
18 h 30 à 20 h 30
Début :14 septembre

Responsable bénévole :
Lucy Fréchette

soirée du feu de camp

Tu joues de la guitare dans ton sous-sol ou un autre instrument de musique? Tu aimerais rencontrer des gens qui ont la même passion que toi? Pour le plaisir, joins-toi au groupe! Jouer en groupe te permet de s'amuser et laisser aller notre créativité musicale, sans pression.

Mercredi
18 h 30 à 20 h 30
Début : 16 septembre

Responsable bénévole :
René Grégoire

Location de salles

pouvant accueillir jusqu'à
400
personnes

événements
réunions
5 à 7
fêtes
etc.

Bénévoles recherchés
nicolas.truchon@victoriaville.ca

centre communautaire d'Arthabaska

735 boul. Bois-Francs Sud
819 751-4636
ccarthabaska@victoriaville.ca
ccarthabaska.com