centre communautaire d'Arthabaska

Programmation

printemps

Pour habiter ma vie

nous soulève, nos efforts!

inscription

Premier tarif en ligne : **du 20 mars au 3 avril**
Premier tarif : **du 20 mars au 3 avril**
par inscription, parent-familles-amis, 1 inscription par activité

Tous ceux qui désirent se faire inscrire à plusieurs activités doivent le faire en ligne ou sur place, pour éviter de payer le tarif régulier.

en ligne
www.ccarthabaska.com

sur place
Du lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 30
Mardi soir
18 h 30 à 20 h 00

dès le 20 avril 2026

10% Pour les nouveaux cours
Inscription unique
Rabais de fidélité
Rabais familial (parent-enfant)

adultes

langue

Anglais

Cours de conversation, mots et expressions, prononciation, grammaire, lecture et écriture. Un cours adapté à votre niveau.

Intermédiaire
Mardi
18 h 30 à 20 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Intermédiaire 2
Mardi
18 h 30 à 20 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

art

Peinture

Initiation à la peinture à l'huile et à l'acrylique. Vous apprendrez les techniques de base et vous pourrez vous exercer sur des sujets variés. Apportez votre matériel.

Mardi
13 h 00 à 16 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

santé et bien-être

Qi Gong

Ancien art martial, qui allie mouvements, respiration et méditation. Il permet de développer force, souplesse, équilibre et concentration. Il aide à prévenir et à soulager certaines douleurs et maladies.

Mercredi
9 h 00 à 10 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Qi Gong et Taï chi

Ancien art martial, qui allie mouvements, respiration et méditation. Il permet de développer force, souplesse, équilibre et concentration. Il aide à prévenir et à soulager certaines douleurs et maladies.

Mercredi
10 h 00 à 11 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Initiation aux champignons NOUVEAUTÉ

Initiation à la cueillette, à l'identification et à la préparation des champignons comestibles. Apportez votre panier et vos bottes.

Samedi
9 h 00 à 12 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Zumba

Mélange de danse et de mouvements inspirés du monde entier. Cours adapté à votre niveau.

Mardi
18 h 30 à 19 h 30
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

cuisine

Pâtisserie de pâtisserie

Initiation à la pâtisserie française. Vous apprendrez les techniques de base et vous pourrez vous exercer sur des sujets variés. Apportez votre matériel.

Mardi
13 h 00 à 16 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

activités physiques

Coûts
7 cours **+5.00 $**
2 cours **+5.00 $**
1 cours **+5.00 $**
Pour les cours de danse country, ajouter **+5.00 $** pour le 1er cours

Pratique de danse
Cours **+5.00 $**
Pratique **+5.00 $**

Danse country
Cours de base de danse country en ligne et en couple

Salle Jacques-Cartier / Salle Pierre-Gauthier / Salle Fernand-Lemay

Albanel 1	Albanel 2	Boisé	Boisé / Inter	Intermédiaire
Mardi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi
18 h 30 à 19 h 30	19 h 30 à 20 h 30	18 h 30 à 19 h 30	19 h 30 à 20 h 30	18 h 30 à 19 h 30
Du 7 septembre au 16 décembre	Du 7 septembre au 16 décembre	Du 9 septembre au 18 décembre	Du 9 septembre au 18 décembre	Du 10 septembre au 17 décembre
Salle Jacques-Cartier	Salle Jacques-Cartier	Salle Pierre-Gauthier	Salle Pierre-Gauthier	Salle Fernand-Lemay

pratiques

Albanel 1	Albanel 2	Boisé	Boisé / Inter	Intermédiaire
Mardi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi
18 h 30 à 19 h 30	19 h 30 à 20 h 30	18 h 30 à 19 h 30	19 h 30 à 20 h 30	18 h 30 à 19 h 30
Du 7 septembre au 16 décembre	Du 7 septembre au 16 décembre	Du 9 septembre au 18 décembre	Du 9 septembre au 18 décembre	Du 10 septembre au 17 décembre
Salle Jacques-Cartier	Salle Jacques-Cartier	Salle Pierre-Gauthier	Salle Pierre-Gauthier	Salle Fernand-Lemay

Rand Workout
Mardi
18 h 30 à 19 h 30
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Cardio Boxe
Mardi
19 h 30 à 20 h 30
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Body balance
Vendredi
9 h 00 à 10 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Kangoo Jumping
Mercredi
18 h 30 à 19 h 30
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Kangoo Jumping
Mercredi
19 h 30 à 20 h 30
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Body Sculpt
Jeudi
18 h 30 à 19 h 30
Du 10 septembre au 17 décembre
+5.00 $
Salle Fernand-Lemay

Marche nordique
Mardi
9 h 00 à 10 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Départ : Salle Jacques-Cartier

Mise en forme 50+
Mardi
10 h 00 à 11 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Mili-Mili
Mercredi
9 h 00 à 10 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Pilates TRX
Jeudi
9 h 00 à 10 h 00
Du 10 septembre au 17 décembre
+5.00 $
Salle Fernand-Lemay

Musculation
Mardi
18 h 30 à 19 h 30
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Rives sans pulsée
Mercredi
9 h 00 à 10 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Renforcement musculaire et exercices adaptés
Jeudi
9 h 00 à 10 h 00
Du 10 septembre au 17 décembre
+5.00 $
Salle Fernand-Lemay

Stretching
Mercredi
18 h 30 à 19 h 30
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Zumba / Zumba Boxe
Mercredi
19 h 30 à 20 h 30
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Zumba : Mardi, 19 h 30 à 20 h 30, Du 7 septembre au 16 décembre, Salle Jacques-Cartier
Zumba Boxe : Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30, Du 10 septembre au 17 décembre, Salle Fernand-Lemay

Yoga

Ayng

Yoga doux qui utilise des accessoires (sangles, coussins, blocs) pour maintenir des postures longues et profondes. Idéal pour la détente, la mobilité et la récupération.

Hatha

Yoga doux qui utilise des accessoires (sangles, coussins, blocs) pour maintenir des postures longues et profondes. Idéal pour la détente, la mobilité et la récupération.

Pré-natal (du deuxième)

Yoga doux qui utilise des accessoires (sangles, coussins, blocs) pour maintenir des postures longues et profondes. Idéal pour la détente, la mobilité et la récupération.

Ayng
Mardi
9 h 00 à 10 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Hatha
Mardi
10 h 00 à 11 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Pré-natal (du deuxième)
Mardi
11 h 00 à 12 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Ayng
Mercredi
9 h 00 à 10 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Hatha
Mercredi
10 h 00 à 11 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Pré-natal (du deuxième)
Mercredi
11 h 00 à 12 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Ayng
Jeudi
9 h 00 à 10 h 00
Du 10 septembre au 17 décembre
+5.00 $
Salle Fernand-Lemay

Hatha
Jeudi
10 h 00 à 11 h 00
Du 10 septembre au 17 décembre
+5.00 $
Salle Fernand-Lemay

Pré-natal (du deuxième)
Jeudi
11 h 00 à 12 h 00
Du 10 septembre au 17 décembre
+5.00 $
Salle Fernand-Lemay

Réseaux horaire

matin

Mardi	Mercredi	Jeudi
9 h 00 Ayng	9 h 00 Ayng	9 h 00 Ayng
10 h 00 Hatha	10 h 00 Hatha	10 h 00 Hatha
11 h 00 Pré-natal (du deuxième)	11 h 00 Pré-natal (du deuxième)	11 h 00 Pré-natal (du deuxième)

soir

Mardi	Mercredi	Jeudi
18 h 30 Rand Workout	18 h 30 Kangoo Jumping	18 h 30 Body Sculpt
19 h 30 Cardio Boxe	19 h 30 Kangoo Jumping	19 h 30 Pilates TRX
19 h 30 Zumba	19 h 30 Zumba	19 h 30 Zumba Boxe
20 h 30 Zumba Boxe	20 h 30 Zumba Boxe	20 h 30 Musculation

Un nouveau cours en janvier ou en mars

activités physiques

danse traditionnelle québécoise

Danse en couple
Mardi
19 h 00 à 21 h 00
Du 7 septembre au 16 décembre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Danse du cours
Mercredi
19 h 00 à 21 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Pratique
Mercredi
21 h 00 à 22 h 00
Du 9 septembre au 18 décembre
+5.00 $
Salle Pierre-Gauthier

Programmation enfants

10% Pour les nouveaux cours
Inscription unique
Rabais de fidélité
Rabais familial (parent-enfant)

Les Arts'pirateurs

Initiation à la peinture, à la céramique, à la sculpture et à la photo. Un cours adapté à votre niveau.

Samedi
9 h 00 à 11 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Échec

Initiation à la stratégie et à la réflexion. Un cours adapté à votre niveau.

Samedi
9 h 00 à 11 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

NOUVEAU

Fabrication d'un Dog-ombre de Halloween

Fabrication d'un Dog-ombre de Halloween, à partir de matériaux variés.

Samedi
9 h 00 à 11 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Découverte / Aventure créatives

Initiation à la photo, à la peinture, à la céramique, à la sculpture, à la cuisine, à la lecture et à la danse. Un cours adapté à votre niveau.

Samedi
9 h 00 à 11 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

NOUVEAU

Découverte d'une grande personnalité et d'Halloween

Découverte d'une grande personnalité et d'Halloween, à partir de matériaux variés.

Samedi
9 h 00 à 11 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Danse country parents/enfants

Cours de danse country en couple.

Samedi
9 h 00 à 10 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Brique challenge

Initiation à la construction de modèles variés, à partir de briques de plastique. Un cours adapté à votre niveau.

Samedi
10 h 00 à 11 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Danse traditionnelle 12 ans et plus

Cours de danse traditionnelle, pour les 12 ans et plus.

Samedi
10 h 00 à 11 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Les petites chefs

Initiation à la cuisine, à la pâtisserie et à la boulangerie. Un cours adapté à votre niveau.

Samedi
10 h 00 à 12 h 00
Du 26 septembre au 26 octobre
+5.00 $
Salle Jacques-Cartier

Les Jardins du Pirouette et Cabriole

Samedi 5 septembre
Samedi 12 septembre
Samedi 19 septembre
Samedi 26 septembre
Samedi 3 octobre
Samedi 10 octobre
Samedi 17 octobre
Samedi 24 octobre
Samedi 31 octobre
Samedi 7 novembre
Samedi 14 novembre
Samedi 21 novembre
Samedi 28 novembre
Samedi 5 décembre
Samedi 12 décembre
Samedi 19 décembre
Samedi 26 décembre
Samedi 2 janvier
Samedi 9 janvier
Samedi 16 janvier
Samedi 23 janvier
Samedi 30 janvier
Samedi 6 février
Samedi 13 février
Samedi 20 février
Samedi 27 février
Samedi 6 mars
Samedi 13 mars
Samedi 20 mars
Samedi 27 mars
Samedi 3 avril
Samedi 10 avril
Samedi 17 avril
Samedi 24 avril
Samedi 1 mai
Samedi 8 mai
Samedi 15 mai
Samedi 22 mai
Samedi 29 mai
Samedi 5 juin
Samedi 12 juin
Samedi 19 juin
Samedi 26 juin

Samedi 9 septembre
9 h 00 à 11 h 00
Salle Jacques-Cartier

Pascal et Jacinthe
9 h 00 à 11 h 00
Salle Jacques-Cartier

activités gratuites

pour tous
sans preuve de résidence

L'Entre-Gens

Activités variées pour tous les âges : jeux de société, jeux de cartes, jeux de stratégie, jeux de mémoire, jeux de hockey, jeux de quilles, jeux de dominos, etc.

Mission :
Briser l'isolement et favoriser les contacts humains.

Horaire :
Du lundi au vendredi, de 9 h 00 à 16 h 30

Nos partenaires nous soutiennent :
Centre de santé et de services sociaux de Arthabaska et de l'Érable

Vous aimeriez agir? Vous aimeriez partager vos connaissances et l'heure? Impliquez-vous sur place!

Amicale chématique

Activités variées
Mission :
Vous satisfaire par des activités variées : **yoga, pétanque, quilles, aquarelle, mosaïque, cible, etc.**

Les activités varient selon vos intérêts et vos goûts.

Horaire :
Selon les activités

Jeux de société

Mardi
13 h 00 à 16 h 30

Jeux de société variés : cartes, dominos, quilles, etc.

Arts libres

Mardi
13 h 00 à 16 h 30

Activités variées : peinture, céramique, sculpture, photo, cuisine, lecture, danse, etc.

Partage d'heures

Partage d'heures : Vous avez du temps à donner et vous aimeriez partager vos connaissances? Vous aimeriez vous impliquer? Vous aimeriez vous faire des amis? Vous aimeriez vous faire des amis? Vous aimeriez vous faire des amis