

PROGRAMMATION LOISIRS

AUTOMNE 2025

Sports

Loisirs

Jeunesse



CENTRE MGR
MARCOUX

AUTOMNE 2025

Début des inscriptions

27 août 9h

Inscriptions en ligne

En tout temps dès le 27 août 9h

Il est important de posséder une adresse courriel, car ce sera l'unique moyen utilisé pour communiquer l'annulation ou le report d'une activité.

www.centremgrmarcoux.com

Inscriptions sur place

Du lundi au vendredi
8h30 à 11h30 et 13h à 16h00

Préinscriptions (en ligne)

Du 20 août 8h au 26 août 23h

Pour la clientèle s'étant déjà inscrite à une activité de la programmation dans la dernière année. Aucune inscription par téléphone ou sur place pendant cette période.

Journée québécoise des centres communautaires de loisir

Venez à notre rencontre le 2 octobre!

Ce sera l'occasion de découvrir les services offerts au Centre, de rencontrer les membres de l'équipe pour poser vos questions et de profiter de quelques surprises.

Tous les détails seront annoncés sur notre site web et nos réseaux sociaux.



Combos

Combinez vos sports,
profitez d'un rabais!

Combo Jour



1 cours

120\$



2 cours

180\$



3 cours

200\$

Étirements matin

Énergie 50+

Tonique+

Combo Soir



1 cours

120\$



2 cours

180\$

Abdos-fesses-cuisses

Step

Étirements soir

Tabata

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Abdos-fesses-cuisses+ Entraînement musculaire pour travailler l'ensemble du corps. Cours très variés de semaine en semaine. Accessible à toutes et à tous. Ce cours est disponible en Combo sportif.			
Mercredi 18h30 à 19h20	17 septembre	12 semaines	120\$
Aérobie bilingue – nouveauté L'objectif de cette activité d'aérobie est de remercier le corps et le cerveau pour leurs efforts quotidiens en faisant de l'exercice physique. Adaptées à tous les âges, ces chorégraphies vivantes et variées permettent de découvrir différents rythmes et mouvements. Les consignes seront dictées en français et en anglais! Il s'agit d'un bon moyen d'apprendre une nouvelle langue en pratiquant une activité physique.			
Vendredi 18h à 19h15	19 septembre	10 semaines	100\$
Aquaforme Conditionnement physique en eau peu profonde. Cette activité se déroule au Centre communautaire Ferland.			
Jeudi 9h à 9h45	--	--	--
Danse swing en solo bilingue – nouveauté Venez découvrir le Lindy Hop, une danse afro-américaine née dans les années 1920–1940, au cœur des clubs de Harlem à New York. Dansée sur de la musique jazz, elle est joyeuse, expressive et pleine d'énergie. Ce cours est conçu pour les personnes débutantes de tout âge. Vous apprendrez les bases du rythme, du mouvement et de l'improvisation dans un cadre amusant, bilingue. Aucune expérience requise. Inscription individuelle.			
Jeudi 19h15 à 20h30	18 septembre		100\$
Énergie 50+ Ce cours combine des exercices cardiovasculaires et musculaires variés et progressifs. Ce programme dynamique est accessible à toutes et à tous, chacun bougeant à son rythme et dans le respect de ses limites. Tout ça, dans une ambiance sympathique. Ce cours est disponible en Combo Jour			
Lundi 9h à 10h	15 septembre	12 semaines	120\$
Mercredi 9h à 10h	17 septembre	12 semaines	120\$
Vendredi 9h à 10h	19 septembre	12 semaines	120\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Étirements			
Ce cours est basé sur la détente et l'étirement de vos muscles de manière statique afin d'augmenter votre mobilité et votre souplesse. Ambiance calme et feutrée. Ce cours est disponible en Combo.			
Jeudi 9h à 10h	18 septembre	12 semaines	120\$
Mardi 18h à 18h50	16 septembre	12 semaines	120\$
Hatha yoga			
Discipline énergisante qui renforce et assouplit le corps, calme l'esprit et équilibre le mental et les émotions. Favorise l'harmonie par des exercices de respiration, des postures variées et progressives, de la méditation et de la relaxation. Cours adapté selon votre niveau.			
Mercredi 18h à 19h15	17 septembre	12 semaines	130\$
Hatha yoga / Vinyasa			
Le Vinyasa est un cours athlétique où le mouvement est coordonné au souffle. Chaque mouvement est synchronisé avec une respiration afin d'unifier davantage le corps et l'esprit. Ce cours cherche à développer l'ouverture, la force, la souplesse en suivant une vague et une progression continue.			
Samedi 9h à 10h	20 septembre	10 semaines	85\$
Hula-hoop			
Série d'ateliers survolant les bases techniques du hula-hoop afin de mieux maîtriser l'objet. Il y aura une gradation de difficulté au fil des cours où les mouvements deviendront plus complexes et des enchaînements seront proposés. Les cours comporteront une période de réchauffement et d'étirements ainsi qu'un moment d'improvisation avec musique pour mettre en pratique ce qui a été appris.			
Jeudi 18h à 19h	18 septembre	10 semaines	105\$
Ligue de Pickleball – Débutant – nouveauté			
Cette ligue de pickleball (niveau 2,0 à 3,0) est une ligue autonome et sans professeur. Lors de chaque séance, 7 matchs de 11 minutes seront joués et il y aura une rotation des membres à chaque semaine. Il s'agit d'un bon moyen d'apprendre le sport en créant un nouveau réseau social. Inscription individuelle			
Samedi 14h à 15h30	20 septembre	10 semaines	70\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Lok Hup Ba Fa – nouveauté			
Le Lok Hup Ba Fa consiste en 66 mouvements exécutés avec grâce et souplesse. Il génère un massage interne des muscles et des fascias, ainsi qu'un étirement complet de tout le corps. Le Lok Hup met en évidence l'union du corps et de l'esprit. Prérequis: 3 années de tai-chi de style Moy.			
Jeu­di 10h30 à 11h30	18 sep­tembre	12 semaines	115\$
Pickleball – débutant – nouveauté			
Un sport en pleine expansion au Québec. Ce cours s'adresse à toute personne dési­rant découvrir ce sport ou ayant joué quelques fois. L'initiation permet d'apprendre et se familiariser avec les règles et les techniques de base. Au cours de la session, vous aurez l'occasion de mettre en pratique et améliorer vos techniques de jeu. Un instructeur certifié par Pickleball Canada sera présent tout au long de la session.			
Mercredi 15h30 à 17h15	17 sep­tembre	6 semaines	60\$
Pickleball – intermédiaire – nouveauté			
Venez apprendre en vous amusant! Le programme vous permettra de vous perfectionner au service, retour de service, coups d'attaque et de défense, etc. Vous apprendrez également des tactiques de jeux en double. Vous aurez l'occasion de participer à plusieurs exercices et mettre en pratique les notions apprises dans le cadre de matchs amicaux avec différents partenaires. Un instructeur certifié par Pickleball Canada sera présent tout au long de la session.			
Mercredi 15h30 à 17h15	29 octobre	6 semaines	60\$
Programme PIED			
Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) est un programme gratuit de prévention des chutes destiné aux personnes âgées de 65 ans et plus, autonomes et vivant à domicile, qui sont préoccupées par leur équilibre ou ont peur de tomber. Il vise à améliorer l'équilibre, la force, la souplesse et la confiance en soi afin de prévenir les chutes et les fractures			
Mercredi 13h à 14h30	24 sep­tembre	12 semaines	gratuit
Vendredi 13h à 14h	26 sep­tembre	12 semaines	gratuit

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Qi Gong			
Gymnastique chinoise qui allie des mouvements doux et lents avec respiration et visualisation. Il apporte ainsi une grande énergie, une bonne relaxation, la santé et la longévité. La routine sera adaptée aux capacités des personnes inscrites.			
Lundi 9h30 à 10h45	15 septembre	10 semaines	110\$
Step			
Dans la première partie du cours, il y aura une série d'exercices cardiovasculaires travaillant principalement les muscles des jambes à l'aide d'un step ajustable selon votre capacité physique. Dans la seconde partie du cours suivra une période de musculation variée ciblant différentes parties de votre corps. Ce cours est disponible en Combo Soir.			
Lundi 18h à 18h50	15 septembre	12 semaines	120\$
Tabata			
Le tabata est un programme qui combine des exercices de haute intensité et des périodes de récupération. Des exercices cardio et de renforcement musculaire seront faits. Ce cours est ouvert à toutes et à tous car l'intensité est géré individuellement par les personnes participantes. Ce cours est disponible en Combo Soir.			
Jeudi 18h à 18h50	18 septembre	12 semaines	120\$
Taï Chi – Débutant			
Le Taï Chi du Maître Moy Lin-Shin est issu de l'art martial et s'inscrit dans une démarche de santé basée sur des techniques d'étirements et de détente. À la fois relaxant et énergisant, cet exercice augmente la souplesse, l'équilibre et stimule la circulation			
Mardi 11h à 12h	16 septembre	12 semaines	115\$
Taï Chi – Intermédiaire/Avancé			
Le Taï Chi du Maître Moy Lin-Shin est issu de l'art martial et s'inscrit dans une démarche de santé basée sur des techniques d'étirements et de détente. À la fois relaxant et énergisant, cet exercice augmente la souplesse, l'équilibre et stimule la circulation. Ce niveau s'adresse à des personnes maîtrisant les bases du Taï Chi.			
Mardi 9h30 à 10h50	16 septembre	12 semaines	120\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Tonique+ Ce cours combine des exercices cardiovasculaires et musculaires variés et progressifs. Ce programme dynamique est accessible à toutes et à tous, chacun bougeant à son rythme et dans le respect de ses limites. Tout ça, dans une ambiance sympathique. Ce cours est disponible en Combo Jour			
Vendredi 12h à 12h50	19 septembre	12 semaines	120\$
Viactive Programme de mise en forme conçu par des spécialistes de Kino-Québec. Pour les personnes de plus de 65 ans. Inscription obligatoire à l'accueil du Centre (poste 221).			
Vendredi 10h30 à 12h	19 septembre	12 semaines	5\$
Viniyoga 50+ Une pratique de yoga adaptée aux personnes de 50 ans et plus et qui implique l'ensemble de l'être. On y propose des exercices simples et facile d'exécution. Le corps, mais surtout le souffle sont mis à contribution afin de concentrer et apaiser l'esprit. L'harmonie, le bien-être, la santé, la douceur et le calme sont les objectifs à atteindre au cours de chacune des séances.			
Jeudi 10h30 à 11h45	18 septembre	12 semaines	140\$
Viniyoga - adultes – nouveauté L'approche viniyoga est essentiellement axée sur la personne, sur sa santé globale et son bien-être. Cette approche utilise, notamment, les exercices corporels afin d'orienter l'esprit vers plus de calme et de tranquillité. Accessible à tous et à toutes.			
Lundi 16h15 à 17h30	15 septembre	12 semaines	140\$
Yin Yoga Le Yin Yoga est une combinaison de postures de Hatha Yoga au sol et de pratique chinoise taoïste. La pratique du Yin Yoga crée un impact sur le système énergétique. En plus de travailler la flexibilité en profondeur, il stimule le flux d'énergie favorisant la santé et l'harmonie du corps et du mental.			
Mercredi 19h30 à 20h45	17 septembre	12 semaines	130\$
Samedi 10h15 à 11h30	20 septembre	10 semaines	115\$

secteur **Sports**

	Début	Durée	Prix
Zumba fitness			
La Zumba est un entraînement cardiovasculaire par intervalles d'intensité modérée à élevée mélangeant la danse et l'exercice physique. Venez vous entraîner dans une ambiance festive en dansant sur des rythmes tels que le merengue, la salsa, le reggaeton, la cumbia et bien d'autres!			
Mardi 18h à 18h50	16 septembre	12 semaines	115\$

secteur Loisirs

	Début	Durée	Prix
Anglais conversation			
Vous souhaitez augmenter votre niveau d'anglais en discutant de sujets qui vous tiennent à cœur ? À travers des leçons sur différents thèmes et sujets de discussion, vous obtiendrez davantage de confiance lorsque vous vous exprimerez en anglais. Ateliers de conversations ajustés à vos demandes et vos besoins.			
Mercredi 17h30 à 18h30	17 septembre	10 semaines	90\$
Anglais débutant			
Ce cours d'anglais débutant a pour objectif de permettre aux personnes participantes de se sentir à l'aise dans une nouvelle langue et de les motiver à poursuivre leur apprentissage sur le long terme. La méthode d'enseignement est engageante, dynamique et utilise une variété de compétences pour une immersion agréable.			
Lundi 18h à 19h30	15 septembre	12 semaines	110\$
Anglais histoires créatives – nouveauté			
Explorez l'écriture créative à travers des nouvelles, des poèmes et des articles inspirés de vos idées. Vous apprendrez dans un environnement bienveillant, peu importe votre niveau de maîtrise de la langue. Des activités variées vous aideront à développer votre style, votre vocabulaire et votre confiance à l'écrit. L'accent sera mis sur l'expression personnelle, pas sur la perfection grammaticale. Afin de faciliter l'apprentissage, le français peut être utilisé.			
Vendredi 19h à 20h30	19 septembre	12 semaines	110\$
Aquarelle			
Dans ce cours, vous découvrirez les bases de l'aquarelle telles que la façon de tenir un pinceau, jusqu'aux principes les plus importants, comme le mélange des couleurs, les dégradés, le mouillé sur mouillé, le mouillé sur sec ou semi sec, les réserves, les projections, le travail au marqueur fin et beaucoup plus.			
Jeudi 12h30 à 14h30	18 septembre	10 semaines	180\$
Atelier d'écriture			
Par le biais d'exercices simples, différents genres littéraires seront abordés (nouvelle, poésie, conte, écriture pour la scène et le cinéma). C'est dans une ambiance conviviale qu'auront lieu des échanges entre les personnes participantes et le professeur sur différents éléments tels que les personnages, les lieux et les dialogues.			
Mercredi 19h à 21h	17 septembre	10 semaines	140\$

	Début	Durée	Prix
Cellulaire et tablette Android			
Ce cours vise l'apprentissage des fonctions de base et le fonctionnement général de plusieurs applications. Avec un survol des réseaux sociaux, l'utilisation des courriels, la synchronisation et d'autres fonctions utiles, les participant(e)s pourront découvrir tout le potentiel de leur appareil. Il est nécessaire de posséder un appareil Android.			
Lundi 10h à 12h	29 septembre	10 semaines	140\$

Cellulaire et tablette Apple			
Ce cours vise l'apprentissage des fonctions de base et le fonctionnement général de plusieurs applications. Avec un survol des réseaux sociaux, l'utilisation des courriels, la synchronisation et d'autres fonctions utiles, les participant(e)s pourront découvrir tout le potentiel de leur appareil. Il est nécessaire de posséder un appareil Apple.			
Lundi 13h à 15h	29 septembre	10 semaines	140\$

Danses en ligne – débutant			
Apprentissage des danses Mambo, Fox-trot, Cha Cha, Rumba et plus encore en groupe et dans le plaisir!			
Vendredi 13h à 14h	19 septembre	12 semaines	100\$

Danses en ligne – débutant+			
Apprentissage des danses de base ainsi que les danses populaires entendues dans les soirées.			
Vendredi 14h à 15h	19 septembre	12 semaines	100\$

Danses en ligne – intermédiaire			
Ce cours s'adresse aux personnes possédant de l'expérience et les connaissances des danses en ligne de base et populaires. Les bases seront travaillées en ajoutant plusieurs styles de danses connexes.			
Vendredi 15h à 16h	19 septembre	12 semaines	100\$

secteur Loisirs

	Début	Durée	Prix
Dessin d'observation – <i>nouveauté</i>			
Dans ce cours de dessin découverte, vous apprendrez à dessiner avec différentes médiums afin de représenter des sujets variés passant de la nature morte au paysage. Le cours de dessin d'observation est composé de plusieurs techniques qui vous permettront d'aiguiser votre sens de l'observation.			
Jeudi 15h à 17h	18 septembre	10 semaines	180\$
Dessin de tatouage – <i>nouveauté</i>			
Ce cours est une initiation à l'art de créer des motifs destinés à être encrés sur la peau. Les styles majeurs de tatouage seront enseignés: le réalisme, le japonais et le minimaliste. Vous apprendrez à concevoir des dessins en tenant compte des courbes et du mouvement du corps humain. Une attention particulière sera portée sur la signification et la symbolique des motifs. Le projet de fin de cours sera de créer un portfolio de dessins.			
Lundi 19h à 20h	15 septembre	10 semaines	95\$
Espagnol débutant			
Apprenez l'espagnol de manière amusante et confortable pour tous et toutes. Cette méthode vise à développer les quatre compétences linguistiques à travers des activités dynamiques, pour une immersion complète dans l'espagnol latino-américain.			
Lundi 19h30 à 21h	15 septembre	12 semaines	110\$
Guitare I – débutant			
Guitare I se veut un survol complet de tout ce qu'un guitariste doit savoir à travers l'étude des diverses notions théoriques et pratiques. Guitare acoustique requise. Les notes de cours (30\$) devront être payées au professeur lors du premier cours.			
Jeudi 19h à 20h	18 septembre	10 semaines	110\$
Guitare II – intermédiaire/avancé			
Pour aller encore plus loin dans son apprentissage, l'élève en apprendra davantage sur les notions apprises au niveau I et sera initié aux diverses techniques propres à la guitare acoustique ainsi qu'à la guitare électrique au travers de morceaux de musique de styles variés proposés par le professeur mais aussi par l'élève. Le professeur assure un suivi individuel à chaque cours. Guitare acoustique requise. Les notes de cours (30\$) devront être payées au professeur lors du premier cours.			
Jeudi 20h à 21h30	18 septembre	10 semaines	160\$

secteur Loisirs

	Début	Durée	Prix
Improvisation théâtrale – adulte – nouveauté			
Ateliers de jeux d'improvisation et d'expression théâtrale axés sur la spontanéité. En plus de la base de la présence au théâtre, il y aura des exercices d'imagination et de créativité, d'improvisation dirigée et libre. Une approche facile des rudiments de la pratique théâtrale et du développement de l'instinct d'improvisation.			
Mardi 20h45 à 22h	16 septembre	10 semaines	135\$
Jeux de société 12 ans et +			
Ces soirées s'adressent à toute personne souhaitant jouer à des jeux de société sur une base régulière. Le niveau de difficulté des jeux ainsi que les choix seront déterminés chaque semaine par le groupe. Plusieurs jeux sont disponibles et vous pouvez également apporter les vôtres.			
Mercredi 19h à 22h	17 septembre	12 semaines	20\$
Oracle Belline – nouveauté			
L'Oracle Belline est un outil fascinant qui défie le tarot par ses thèmes universels, ses dessins clairs et simples ainsi que par ses mots clés limpides. Découvrez la pratique du Belline en groupe afin de valoriser le plan social par le biais d'interactions constructives et positives.			
Vendredi 14h à 16h	19 septembre	10 semaines	120\$
Théâtre débutant – nouveauté			
Ateliers de jeux et d'expression théâtrale : histoire et exercices de diction, concentration, expression orale, improvisation dirigée, création de sketches et pratique de texte. Une approche facile des rudiments de la pratique théâtrale.			
Mercredi 21h à 22h	17 septembre	10 semaines	125\$
Ukulélé 16 ans et +			
Le cours de ukulélé niveau débutant vous introduira dans le monde merveilleux de la musique à travers l'apprentissage des accords et des rythmes de base à l'aide de chansons populaires. Quelques notions théoriques simples présentées de façon amusante seront également proposées pour une meilleure compréhension du ukulélé et de la musique en général. Ukulélé requis. Les notes de cours (10\$) devront être payées au professeur lors du premier cours.			
Jeudi 18h à 19h	18 septembre	10 semaines	100\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Arts créatifs 13-16 ans – nouveauté Ce cours combine arts visuels, poésie, performance et sculpture pour inviter les jeunes à explorer leur imaginaire. On commence par le dessin d'observation, puis on expérimente la poésie et la marche performative, où l'art sort de la feuille. On sculpte en argile, on crée des tissages, des <i>zines</i> (petits livres autoédités) et même des œuvres écologiques. L'approche est libre et ludique, encourageant chacun et chacune à développer sa propre voix artistique. Chaque jeune suit son propre chemin créatif, avec des projets personnels. Le matériel est varié, souvent récupéré, avec un accent sur la durabilité.			
Mardi 18h45 à 19h45	16 septembre	12 semaines	120\$
Arts faits à la main – DIY 12-16 ans – nouveauté Tu aimes fabriquer des objets uniques avec tes mains? Le cours de fait à la main est pour toi! Chaque semaine, découvre un nouveau projet créatif et repars avec ta propre création. Fabrication de tote bags à partir de vieux chandails, savons colorés, bombes de bain, autocollants vinyle, il y en a pour tous les goûts. Tu apprendras à réutiliser des matériaux, à mélanger les textures, à exprimer ta personnalité à travers l'artisanat et à expérimenter différentes techniques manuelles. Rejoins-nous pour un moment de plaisir et de découverte créative!			
Mardi 20h à 21h	16 septembre	12 semaines	120\$
Arts plastiques 6-12 ans – nouveauté Ce cours d'art plastique propose aux enfants d'explorer plusieurs médiums et techniques artistiques. Du dessin au tissage, en passant par le papier mâché, l'argile, la peinture sur le vif ou encore le clair/obscur, chaque séance est une invitation à s'exprimer. Les projets suivent les saisons et les événements avec des bricolages thématiques. Certains ateliers auront lieu à l'extérieur. L'accent est mis sur le processus plus que sur le résultat et le matériel est simple et accessible. L'approche est ludique, bienveillante et idéale pour éveiller le goût des arts.			
Mardi 17h30 à 18h30	16 septembre	12 semaines	120\$
Arts visuels exploratoires parents-enfants – nouveauté * Pour les parents et leurs enfants âgés de 4 à 8 ans. Venez partager un moment avec votre enfant tout en apprenant différentes techniques d'arts visuels. Ce cours permet d'exprimer la créativité collective et familiale sur toutes formes d'outils artistiques.			
Dimanche 14h30 à 16h	21 septembre	10 semaines	105\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Danse cardio 8-12 ans – nouveauté			
Le cours s'adresse aux jeunes qui aiment danser et qui ont de l'énergie à revendre. L'activité permet d'apprendre des chorégraphies appropriées à leur âge et d'augmenter leur mise en forme tout en s'amusant. La danse cardio va aider à acquérir une meilleure coordination de leur corps en utilisant des musiques appropriées, tels que latino, salsa.			
Jeudi 19h à 20h	18 septembre	10 semaines	75\$

Danse exploratoire cardio 4-8 ans – nouveauté			
Le cours s'adresse aux jeunes qui aiment danser et qui ont de l'énergie à revendre. L'activité permet d'initier les jeunes à la danse cardio en utilisant des thématiques accompagnées de musiques entraînantes.			
Lundi 18h à 19h	15 septembre	10 semaines	75\$

Danse hip-hop 4-5 ans – nouveauté			
Découvrez et perfectionnez la danse hip-hop! La danse est bien plus qu'une simple activité physique! C'est une manière d'apprendre à s'exprimer, à développer sa créativité et à renforcer sa confiance en soi. Durant ce cours, les jeunes apprendront une chorégraphie de danse hip-hop leur permettant de vivre une expérience enrichissante et amusante.			
Samedi 13h à 13h55	20 septembre	12 semaines	110\$

Danse en ligne débutant 8-15 ans – nouveauté			
Le cours s'adresse aux jeunes qui aiment danser et qui veulent apprendre des chorégraphies sur des musiques populaires variées. L'activité permet de développer leur mémoire, puisqu'une nouvelle chorégraphie est enseignée à chaque cours. Les personnes participantes seront initiées à la danse country-pop, qui se danse actuellement partout au Québec.			
Lundi 19h à 20h	15 septembre	10 semaines	75\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Dessin de portrait réaliste 12-17 ans – nouveauté Dans ce cours, vous apprendrez à développer les compétences pour créer des portraits vivants et expressifs, proches de la réalité. À partir de différentes techniques et matériaux, les jeunes seront capables d'observer minutieusement les proportions, les volumes, les expressions, les ombres et la lumière de l'anatomie à partir de photo ou de leur imagination.			
Lundi 18h à 19h	15 septembre	10 semaines	80\$
Dessin Manga (niveau 1-2) 8-15 ans Durant les cours, les jeunes apprendront les trucs et astuces permettant de créer leurs propres personnages ou de reproduire leurs personnages préférés (visages, expressions, yeux, corps, cheveux, etc.)			
Mercredi 18h à 19h	17 septembre	10 semaines	105\$
Dessin Manga (niveau 3-4) 8-15 ans Ce cours poursuit l'apprentissage des techniques, cette fois-ci plus poussées, afin de réaliser des dessins Mangas (corps de côté, poses, approfondissement des vêtements, des ombres et de la lumière).			
Mercredi 19h à 20h	17 septembre	10 semaines	105\$
Dessin Manga (niveau 5-6) 8-15 ans Ce cours apprend aux personnes participantes à créer une bande dessinée manga individuelle et à intégrer des personnages à une histoire. Prérequis: savoir dessiner un visage Manga de face, % ainsi que le corps et ses proportions.			
Mercredi 20h à 21h	17 septembre	10 semaines	105\$
Flag football 10-16 ans – nouveauté Ce cours express d'une durée de trois semaines permettra à votre jeune d'apprendre les bases du flag-football, un sport en grande évolution. Les séances sont dirigées par un entraîneur qui fera travailler les jeunes par le biais d'exercices, de simulation de match et d'entraînement d'agilité.			
Lundi 18h à 19h30	15 septembre	3 semaines	25\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Certification de la Croix-Rouge canadienne. Gardiens avertis 11-15 ans Ce cours permet aux jeunes d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les personnes participantes apprennent à s'occuper d'enfants appartenant à divers groupes d'âge, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin. Le cours offre également aux jeunes les outils nécessaires pour promouvoir leurs services de gardiennage.			
Samedi 4 octobre 8h à 16h30		1 journée	80\$
Samedi 8 novembre 8h à 16h30		1 journée	80\$

Improvisation théâtrale 14-17 ans – nouveauté Ateliers de jeux d'improvisation et d'expression théâtrale axée sur la spontanéité. En plus de la base de la présence au théâtre, il y aura des exercices d'imagination et de créativité, d'improvisation dirigée et libre. Une approche facile des rudiments de la pratique théâtrale et du développement de l'instinct d'improvisation.			
Mardi 19h15 à 20h45	16 septembre	10 semaines	135\$

Magie 8-12 ans Les jeunes pourront acquérir les notions de base de notre art avec Monsieur Jules, membre de l'Escouade de magiciens du Festival de magie de Québec. Grâce à l'apprentissage de la magie, ces élèves pourront développer leur créativité, leur confiance en soi et réussir à émerveiller leurs proches!			
Jeudi 18h30 à 19h30	5 novembre	5 semaines	70\$

Multisports 7-12 ans – nouveauté Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique et la découverte de plusieurs sports différents. Au fil des semaines, les jeunes apprendront plusieurs fondamentaux de divers sports. Matériel nécessaire : vêtements de sport, bouteille d'eau et espadrilles qui ne marquent pas le gymnase.			
Dimanche 8h à 9h	21 septembre	10 semaines	60\$

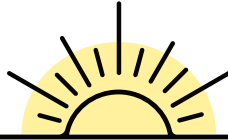
secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Multisports 13-17 ans – nouveauté			
Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique et la découverte de plusieurs sports différents. Au fil des semaines, les jeunes apprendront plusieurs fondamentaux de divers sports.			
Dimanche 9h à 10h	21 septembre	10 semaines	60\$
Basketball parascolaire mixte 2^e cycle			
Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique d'un sport. Au fil des semaines, les jeunes apprendront les fondamentaux du Basketball.			
Lundi 15h45 à 16h40	29 septembre	10 semaines	40\$
Basketball parascolaire mixte 3^e cycle			
Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique d'un sport. Au fil des semaines, les jeunes apprendront les fondamentaux du Basketball.			
Lundi 16h45 à 17h40	29 septembre	10 semaines	40\$
Multisports parascolaire mixte 1^{er} cycle			
Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique et la découverte de plusieurs sports différents. Au fil des semaines, les jeunes apprendront plusieurs fondamentaux de divers sports.			
Vendredi 16h15 à 17h15	3 octobre	10 semaines	40\$
Soccer parascolaire mixte 2^e cycle			
Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique d'un sport. Au fil des semaines, les jeunes apprendront les fondamentaux du Soccer.			
Mardi 15h45 à 16h40	30 septembre	10 semaines	40\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Soccer parascolaire mixte 3^e cycle Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique d'un sport. Au fil des semaines, les jeunes apprendront les fondamentaux du Soccer.			
Mardi 16h45 à 17h40	30 septembre	10 semaines	40\$
Pirouette et Cabriole Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille 18 mois à 2½ ans Le jardin de Pirouette et Cabriole se veut une expérience immersive, permettant aux parents de vivre avec leurs enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir à la fois des habiletés motrices et des habiletés intellectuelles.			
Dimanche 8h30 à 9h20	21 septembre	12 semaines	70\$
Pirouette et Cabriole Fenouil la grenouille et Potiron le papillon 2 à 3½ ans Le jardin de Pirouette et Cabriole se veut une expérience immersive, permettant aux parents de vivre avec leurs enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir à la fois des habiletés motrices et des habiletés intellectuelles.			
Dimanche 9h30 à 10h20	21 septembre	12 semaines	70\$
Certification de la Croix-Rouge canadienne Prêts à rester seuls 9 ans et + Cours visant à doter les jeunes de 9 ans et + de compétences utiles et adaptées à assurer leur propre sécurité. Deux dates disponibles.			
Dimanche 5 octobre 8h à 14h		1 journée	80\$
Dimanche 9 novembre 8h à 14h		1 journée	80\$
Théâtre débutant 14-17 ans – nouveauté Ateliers de jeux et d'expression théâtrale: histoire et exercices, improvisation dirigée et création de sketches en groupe. Une approche facile des rudiments de la pratique théâtrale. Matériel requis: cahier d'écriture, crayon et efface à votre choix ainsi que des vêtements souples.			
Mercredi 19h30 à 21h	17 septembre	10 semaines	135\$

Présentée par



Fête des moissons

du Centre Mgr Marcoux

13 septembre de 10h à 15h

Événement gratuit

- **Bubble Football**

Jeux gonflables • Casse-croûte\$

- **Spectacles sur scène**

Marché solidaire • Kiosques des partenaires

Tous les détails



5^e édition

Événement gratuit



Il y a une place pour vous!

Bénévolat et implication citoyenne

L'implication de personnes provenant de milieux variés est toujours encouragée au Centre Mgr Marcoux.

Que ce soit en effectuant du bénévolat ou en vous impliquant sur l'un de nos comités, vos idées, désirs et suggestions d'amélioration sont toujours les bienvenus.

Contactez-nous pour en savoir davantage sur les possibilités d'implication au 418 661-7766 poste 221.

centremgrmarcoux.com



Salle d'entraînement

LA destination du quartier pour se mettre en forme dans une ambiance chaleureuse, avec des équipements performants et à des coûts abordables. Ayant des abonnements à partir de seulement 22\$/mois, le ComUniGym vous propose 3 forfaits en abonnement de 1, 3, 6, 9 ou 12 mois.

- Forfait Complet illimité
- Forfait l'Essentiel avec choix de plage horaire
- Forfait 14-25 ans

Services en kinésiologie

- Programme d'entraînement (80\$)
- Suivi de programme (60\$)



418 661-7766, poste 242

com_uni_gym@centremgrmarcoux.com

Location de salles

Au cœur du quartier Maizerets, nos salles lumineuses et entièrement équipées vous charmeront et répondront à vos besoins.

- Salles de réception
- Salles de conférence
- Gymnase
- Salle de mise en forme
- Cuisine équipée
- Salle des arts

418 661-7766, poste 246

locaux@centremgrmarcoux.com



Un environnement sans obstacles pour toutes les clientèles

Le Centre Mgr Marcoux est fier d'œuvrer dans un bâtiment à accessibilité universelle adapté pour l'ensemble des réalités des personnes qui s'y rendent pour pratiquer une activité.



**Accessibilité
universelle**



Entrée gratuite pour l'accompagnateur ou l'accompagnatrice d'une personne handicapée

Puisque le Centre est partenaire de la **Carte accompagnement loisir (CAL)**, votre accompagnateur ou accompagnatrice n'a pas à payer son entrée. Vous devez toutefois payer la vôtre.

Chère clientèle,

Les informations mentionnées dans cette brochure peuvent être sujettes à changements.

Merci de lire avec attention les informations relatives à l'activité choisie sur notre plateforme Amilia lors de votre inscription.

Pour nous joindre

418 661-7766, poste 221

Heures d'ouverture du poste d'accueil :

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h et

13h à 16h30

2025, Adjutor-Rivard
Québec (QC) G1J 0H6



On anime votre milieu de vie!

Centre Mgr Marcoux

418 661-7766, poste 249

2025 Adjutor-Rivard
Québec (QC) G1J 0H6

centremgrmarcoux.com