

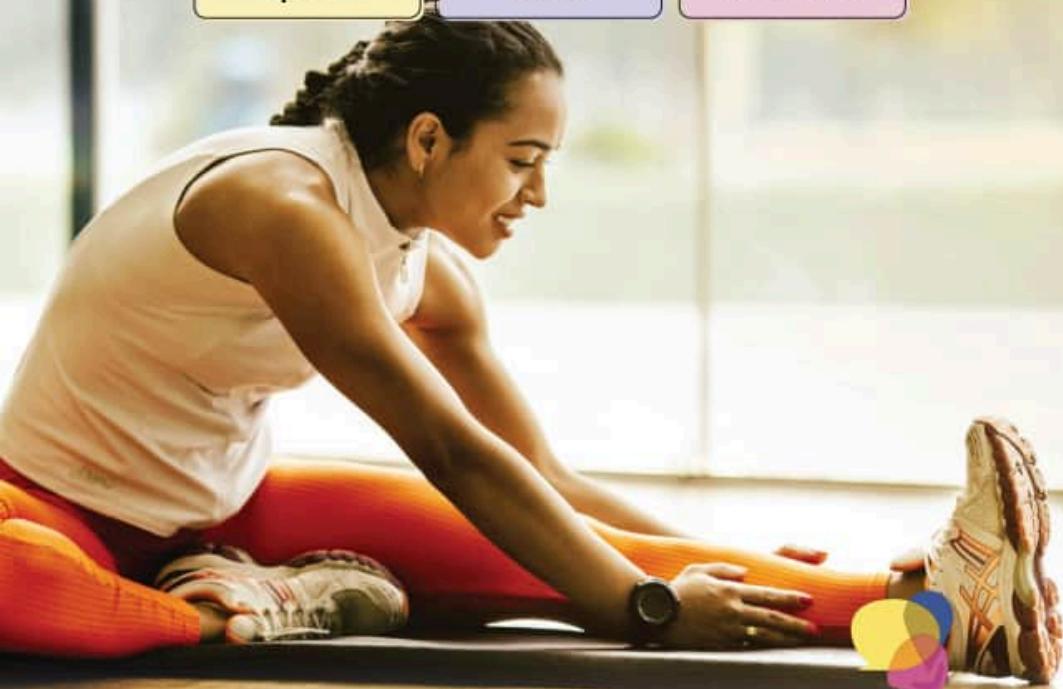
PROGRAMMATION LOISIRS

HIVER 2026

Sports

Loisirs

Jeunesse



CENTRE MGR
MARCOUX

HIVER 2026

Inscriptions

dès le
10 décembre 9h

Inscriptions en ligne

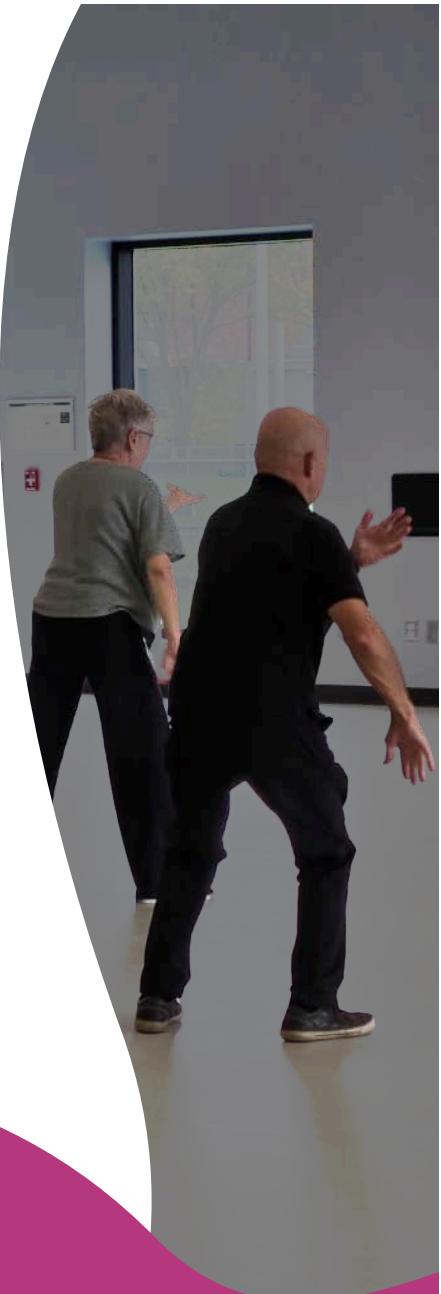
En tout temps dès le 10 décembre

Inscriptions sur place

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

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



Préinscriptions en ligne

Du 3 décembre 8h au 9 décembre 23h

Pour la clientèle s'étant déjà inscrite à une activité de la programmation dans la dernière année.

Combos

Combinez vos cours!

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 tous. Ce cours est disponible en Combo Soir.			
Mercredi 18h30 à 19h20	14 janvier	12 semaines	120\$
Aquaforme			
Conditionnement physique en eau peu profonde. Cette activité se déroule au Centre communautaire Ferland.			
Jeudi 9h à 9h45	15 janvier	12 semaines	105\$
★ Danse cardio - adultes			
Ce cours permet aux personnes participantes d'apprendre diverses chorégraphies tout en augmentant leur forme physique et cardiovasculaire. La danse cardio permet de renforcer la coordination du corps sur des musiques rythmées et dynamiques.			
Jeudi 13h à 14h	15 janvier	10 semaines	100\$
★ Danse en ligne - débutant			
Ce cours sert à acquérir les bases des danses populaires dans le style Country-Pop, que ce soit Mambo, Fox-trot, Cha Cha, Rumba ou Continental. À chaque séance une nouvelle danse sera décortiquée et pratiquée.			
Lundi 19h à 20h	12 janvier	10 semaines	80\$
Danse en ligne <i>la suite</i> - débutant			
Apprentissage des danses Mambo, Fox-trot, Cha Cha, Rumba et plus encore en groupe et dans le plaisir! Il s'agit de la suite du cours débutant à la session d'automne.			
Vendredi 13h à 14h	16 janvier	12 semaines	100\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix	
Danse en ligne la suite - débutant+				
Apprentissage des danses de base ainsi que les danses populaires entendues dans les soirées. Il s'agit de la suite du cours débutant + à la session d'automne.	Vendredi 14h à 15h	16 janvier	12 semaines	100\$

★ Danse merengue

Le merengue est une danse entraînante originaire de la République dominicaine. Le cours propose d'apprendre les pas de base, la rythmique caractéristique et le jeu de hanches propre à cette danse. Accessible à toutes et tous, il s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes ayant déjà pratiqué la danse.

Jeudi 9h à 10h	15 janvier	12 semaines	100\$
----------------	------------	-------------	-------

★ Danse salsa en duo - débutant

La salsa est une danse en duo originaire de Cuba. Le cours permet de découvrir les pas fondamentaux, la technique et maîtriser les mouvements du corps. Elle permet de développer la coordination, le sens du rythme et l'expression corporelle. Au fil des séances, chacun apprend à danser en harmonie avec la musique et son partenaire. Il est possible de s'inscrire seul ou avec un ou une partenaire.

Lundi 19h15 à 20h15	12 janvier	12 semaines	100\$
---------------------	------------	-------------	-------

Danse swing en solo

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 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 et bilingue. Inscription individuelle.

Jeudi 19h15 à 20h30	15 janvier	10 semaines	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	12 janvier	12 semaines	120\$
Mercredi 9h à 10h	14 janvier	12 semaines	120\$
Vendredi 9h à 10h	16 janvier	12 semaines	120\$

secteur Sports

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.

	Début	Durée	Prix
Jeudi 9h à 10h	15 janvier	12 semaines	120\$
Mardi 18h à 18h50	13 janvier	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	14 janvier	10 semaines	110\$
----------------------	------------	-------------	-------

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	17 janvier	10 semaines	85\$
-----------------	------------	-------------	------

Pickleball - débutant

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. Aucun prêt de matériel.

Mercredi 15h30 à 17h15	14 janvier	6 semaines	100\$
Samedi 12h à 13h45	28 février	6 semaines	100\$

Pickleball - intermédiaire

Le programme permettra aux personnes participantes de se perfectionner au service, retour de service, coups d'attaque et de défense, etc. Des tactiques de jeux en double seront également vues au cours de la session. Les membres participeront à plusieurs exercices et matchs amicaux avec différents partenaires afin de mettre en pratique les notions apprises. Aucun prêt de matériel.

Mercredi 15h30 à 17h15	25 février	6 semaines	100\$
Samedi 12h à 13h45	17 janvier	6 semaines	100\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Pickleball (ligue pour niveau 1,5 à 2,5)			
Cette ligue permet des séances de jeu avec une récurrence de 10 semaines sous la supervision d'un entraîneur certifié. Il s'agit d'un encadrement sur les techniques et les tactiques lors de périodes de jeu. L'entraîneur conseillera les personnes participantes afin de leur permettre de perfectionner leurs compétences et leur niveau de jeu dans un environnement amical et compétitif. Prérequis: Avoir suivi un cours d'initiation ou débutant, avoir une bonne base de jeu et connaissance de base des règlements ainsi qu'une évaluation d'un entraîneur si possible.			
Samedi 14h à 15h30	17 janvier	10 semaines	115\$
Lok Hup Ba Fa			
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.			
Jeudi 10h30 à 11h30	15 janvier	12 semaines	115\$
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	12 janvier	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	12 janvier	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 gérée individuellement par les personnes participantes. Ce cours est disponible en Combo Soir.			
Jeudi 18h à 18h50	15 janvier	12 semaines	120\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
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	13 janvier	12 semaines
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	13 janvier	12 semaines
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	16 janvier	12 semaines
Vinyoga 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	15 janvier	12 semaines
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, l'harmonie du corps et le mental.	Mercredi 19h30 à 20h45	14 janvier	10 semaines

secteur Sports

Yoga restauratif

Ce cours invite à la détente profonde et à la reconnexion avec soi-même. À travers des postures soutenues et un rythme lent, le yoga restauratif favorise la relaxation du corps, apaise le mental et aide à relâcher les tensions accumulées. Idéal pour tous les niveaux, ce moment de douceur permet de retrouver équilibre, calme et vitalité.

Jeudi 18h à 18h50

15 janvier

10 semaines

75\$

Yoga sur chaise

Ce cours propose une approche accessible et douce du yoga, pratiquée à l'aide d'une chaise. Les mouvements favorisent la souplesse, la respiration et la détente, tout en respectant les limites des personnes participantes. Idéal pour améliorer la posture, relâcher les tensions et retrouver un bien-être global, dans une ambiance calme et bienveillante.

Mercredi 10h30 à 11h30

14 janvier

12 semaines

100\$

Zumba Fitness

La Zumba est un entraînement cardiovasculaire par intervalles d'intensité modérée à élevée mêlant 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 18h30 à 19h20

13 janvier

12 semaines

115\$

secteur Loisirs

	Début	Durée	Prix
Anglais conversation			

Dans ce cours, le niveau d'anglais des personnes participantes augmentera en discutant sur des sujets et des thèmes variés. À travers des leçons sur différents thèmes et sujets de discussion, les membres solidifiront leur sentiment d'aisance dans la langue anglaise. Ateliers de conversations ajustés aux demandes et aux besoins.

Mercredi 17h30 à 18h30	14 janvier	10 semaines	90\$
------------------------	------------	-------------	------

Anglais – débutant

Ce cours d'anglais 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	12 janvier	12 semaines	110\$
-------------------	------------	-------------	-------

Aquarelle

Dans ce cours, les bases de l'aquarelle telles que la façon de tenir un pinceau et les 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, seront vus.

Jeudi 15h à 17h	22 janvier	5 semaines	100\$
-----------------	------------	------------	-------

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	14 janvier	10 semaines	140\$
--------------------	------------	-------------	-------

Cellulaire et tablette Androïd

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	12 janvier	10 semaines	140\$
-----------------	------------	-------------	-------

secteur Loisirs

Début	Durée	Prix
-------	-------	------

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	12 janvier	10 semaines	140\$
-----------------	------------	-------------	-------

★ Chorale +

Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier ou se perfectionner dans le chant chorale. Guidées par un(e) chef(fe) de chœur expérimenté(e), les personnes participantes apprennent à harmoniser leur voix, à travailler la respiration et à interpréter des pièces issues de différents styles musicaux. Le tout se déroule dans un cadre détendu et agréable.

Mercredi 15h30 à 16h45	14 janvier	10 semaines	70\$
------------------------	------------	-------------	------

Dessin de tatouage

Ce cours est une initiation à l'art de créer des motifs destinés à être encrés sur la peau. Les principaux styles de tatouage seront enseignés: le réaliste, le japonais et le minimaliste. Les dessins seront créés 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 prêts à être appliqués d'une façon esthétique durable et porteuse de sens.

Lundi 20h à 21h	12 janvier	10 semaines	110\$
-----------------	------------	-------------	-------

Dessin d'observation - débutant

Dans ce cours de dessin d'observation, les personnes participantes seront en mesure de représenter des sujets variés, de la nature morte au paysage avec différents médiums. Le cours de dessin d'observation est composé de plusieurs techniques qui permettront d'aiguiser le sens de l'observation.

Jeudi 15h à 17h	26 février	5 semaines	100\$
-----------------	------------	------------	-------

Espagnol – débutant

Ce cours d'espagnol 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 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	12 janvier	12 semaines	110 \$
-------------------	------------	-------------	--------

secteur Loisirs

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.

Début	Durée	Prix	
Jeudi 19h à 20h	15 janvier	10 semaines	160\$

Guitare II - intermédiaire/Avancé

Pour aller encore plus loin dans son apprentissage, l'élève intermédiaire en apprendra davantage sur les notions apprises au niveau 1 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 19h30 à 21h	15 janvier	10 semaines	110\$
-------------------	------------	-------------	-------

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 les membres peuvent apporter les leurs.

Mercredi 19h à 22h	14 janvier	12 semaines	20\$
--------------------	------------	-------------	------

Ukulélé 16 ans et +

Le cours de ukulélé niveau débutant introduit les personnes participantes 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. Ukulélé requis. Les notes de cours (10\$) devront être payées au professeur lors du premier cours.

Jeudi 18h à 19h	15 janvier	10 semaines	100\$
-----------------	------------	-------------	-------

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix	
★ Arts écologiques – 6-12 ans				
Les petits créateurs verts: L'art du recyclage. Ce cours ludique et créatif invite les enfants à explorer le monde de l'art à travers la transformation de matériaux recyclés. Plus qu'un simple atelier de bricolage, il s'agit d'un voyage artistique qui encourage la prise de conscience écologique. Les enfants apprendront que les objets du quotidien peuvent avoir une seconde vie, stimulant ainsi leur créativité tout en développant un respect pour l'environnement.	Lundi 19h à 20h	12 janvier	10 semaines	80\$
Arts plastiques 6-12 ans – initiation				
Ce cours d'arts plastiques permet de découvrir le plaisir de créer tout en explorant différentes techniques artistiques. À travers des projets ludiques et variés, les jeunes artistes apprendront les bases du dessin, du collage, de la peinture et de la sculpture avec des matériaux simples et adaptés à leur âge. Guidés pas à pas, ils développeront leur imagination, leur sens de l'observation et leur motricité fine, tout en gagnant confiance en leurs capacités créatives.	Mardi 16h30 à 18h	13 janvier	10 semaines	110\$
Arts plastiques 6-12 ans – intermédiaire				
Ce cours est la suite du cours débutant ou pour les enfants possédant une première expérience créative. Il leur permet d'approfondir leurs connaissances en expérimentant de nouvelles techniques et en réalisant des projets plus élaborés.	Mardi 18h30 à 20h	13 janvier	10 semaines	110\$
★ Chorale 7-16 ans				
Ce cours s'adresse à tout jeune désirant s'initier ou se perfectionner dans le chant chorale. Guidés par un(e) chef(fe) de chœur expérimenté(e), les chanteurs et chanteuses apprendront à harmoniser leur voix, à travailler la respiration et à interpréter des pièces issues de différents styles musicaux. Le tout se déroule dans un cadre détendu et agréable.	Samedi 10h15 à 11h15	17 janvier	10 semaines	55\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Danse cardio 4-7 ans			
Ce cours permet aux jeunes d'apprendre diverses chorégraphies tout en augmentant leur forme physique et cardiovasculaire. La danse cardio permet de renforcer la coordination du corps sur des musiques rythmées et dynamiques.			
Lundi 18h à 19h	12 janvier	10 semaines	75 \$
Danse cardio 8-12 ans			
Ce cours permet aux jeunes d'apprendre diverses chorégraphies tout en augmentant leur forme physique et cardiovasculaire. La danse cardio permet de renforcer la coordination du corps sur des musiques rythmées et dynamiques.			
Jeudi 19h à 20h	15 janvier	10 semaines	75 \$
★ Dessin de bande dessinée 8-15 ans			
Ce cours de bande dessinée permet aux jeunes participants de plonger dans l'univers du dessin narratif et de donner vie à leurs propres histoires. À travers des activités amusantes et progressives, ils apprendront à imaginer des personnages, créer des expressions et des émotions, concevoir des décors et structurer des planches de BD simples.			
Lundi 18h à 19h	12 janvier	10 semaines	105\$
Dessin Manga 8-15 ans (niveau 1-2)			
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	14 janvier	10 semaines	105\$
Dessin Manga 8-15 ans (niveau 3-4)			
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	14 janvier	10 semaines	105\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Dessin Manga 8-15 ans (niveau 5-6)			

Ce cours apprend aux personnes participantes à créer une bande dessinée manga individuelle et à intégrer des personnages à une histoire.

Mercredi 20h à 21h	14 janvier	10 semaines	105\$
--------------------	------------	-------------	-------

Hockey 7-12 ans (initiation)

Ce cours offert sur patinoire extérieure se compose d'une période d'échauffement encadrée, d'exercices de développement des habiletés techniques et stratégiques, une période de jeu encadrée ainsi qu'un retour sur l'objectif. Le port du casque est obligatoire.

Samedi 10h à 11h	17 janvier	5 semaines	80\$
------------------	------------	------------	------

Patin 5-8 ans (initiation)

Les objectifs du cours sont d'apprendre à garder l'équilibre, se relever, avancer et arrêter sur des patins. Le port du casque est obligatoire.

Samedi 9h à 9h45	17 janvier	5 semaines	80\$
------------------	------------	------------	------

Multisports 4-8 ans

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. Les jeunes joueront et évolueront en équipe avec d'autres jeunes de leur âge et de leur niveau.

Dimanche 8h à 9h	18 janvier	10 semaines	60\$
------------------	------------	-------------	------

Multisports 9-15 ans

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. Les jeunes joueront et évolueront en équipe avec d'autres jeunes de leur âge et de leur niveau.

Dimanche 9h à 10h	18 janvier	10 semaines	60\$
-------------------	------------	-------------	------

secteur Jeunesse

Début	Durée	Prix
Multisports parascolaire 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. Les jeunes joueront et évolueront en équipe avec d'autres jeunes de leur âge et de leur niveau.		
Vendredi 16h15 à 17h15	30 janvier	12 semaines
50\$		
Soccer parascolaire 2^e et 3^e cycles		
Cette activité animée par un entraîneur a pour but de promouvoir de saines habitudes de vie par la pratique du soccer. Au fil des semaines, les jeunes apprendront plusieurs fondamentaux de ce sport. Les jeunes joueront et évolueront en équipe avec d'autres jeunes de leur âge et de leur niveau.		
Mardi 16h15 à 17h15	27 janvier	12 semaines
50\$		
Yoga parascolaire 2^e et 3^e cycles		
Ce cours de yoga invite les élèves à bouger, respirer et se détendre dans une ambiance ludique et bienveillante. À travers des postures simples, des jeux de concentration et des exercices de respiration, les jeunes développent leur force, leur souplesse et leur calme intérieur. Le yoga aide aussi à améliorer la concentration, la confiance en soi et la gestion des émotions tout en s'amusant!		
Jeudi 16h15 à 17h15	29 janvier	12 semaines
50\$		
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	18 janvier	12 semaines
70\$		

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
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	18 janvier	12 semaines	70\$
 ★ Zumba pour jeunes			
La Zumba est un entraînement cardiovasculaire par intervalles d'intensité modérée à élevée mêlant la danse et l'exercice physique. Les jeunes danseront dans une ambiance festive sur différents rythmes tels que le merengue, la salsa, le reggaeton, la cumbia et bien d'autres!			
Samedi 14h10 à 15h	17 janvier	12 semaines	80\$

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/benevolat



Transformation alimentaire

Semaine de relâche 2026

Offrez à vos enfants une semaine de congé qui sort de l'ordinaire.

Notre camp de la relâche, conçu pour les 4* à 12 ans, proposera une programmation variée pour leur permettre de s'amuser et de profiter pleinement de chaque journée.

* Prématernelle obligatoire

Le camp de la relâche 2026 se déroulera du 2 au 6 mars

L'horaire et les détails seront publiés sur notre site web dès janvier.

centremgrmarcoux.com/relache



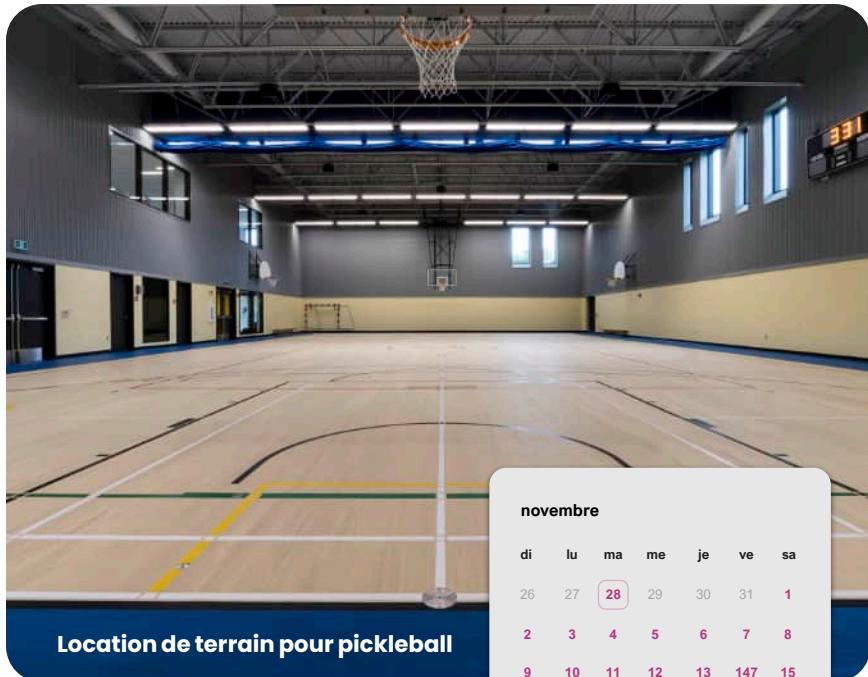
Pickleball

Location de terrain sur réservation

Saviez-vous que chaque mois, plusieurs plages horaires vous sont proposées pour louer un terrain pour la pratique du pickleball?

Les réservations pour le mois ouvrent le mardi de la dernière semaine du mois précédent.

centremgrmarcoux.com/pickleball



novembre

di	lu	ma	me	je	ve	sa
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

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



ComUniGym – salle d'entraînement communautaire

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
- Salle de réunion

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**



LAISSER-PASSER LOISIR
POUR MON ACCOMPAGNATEUR

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 Armlia 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