

PROGRAMMATION LOISIRS

PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Sports

Loisirs

Jeunesse



CENTRE MGR
MARCOUX

PRINTEMPS ÉTÉ 2026

Inscriptions

dès le
1^{er} avril 9h

Inscriptions en ligne

En tout temps dès le 1^{er} avril

Inscriptions sur place

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

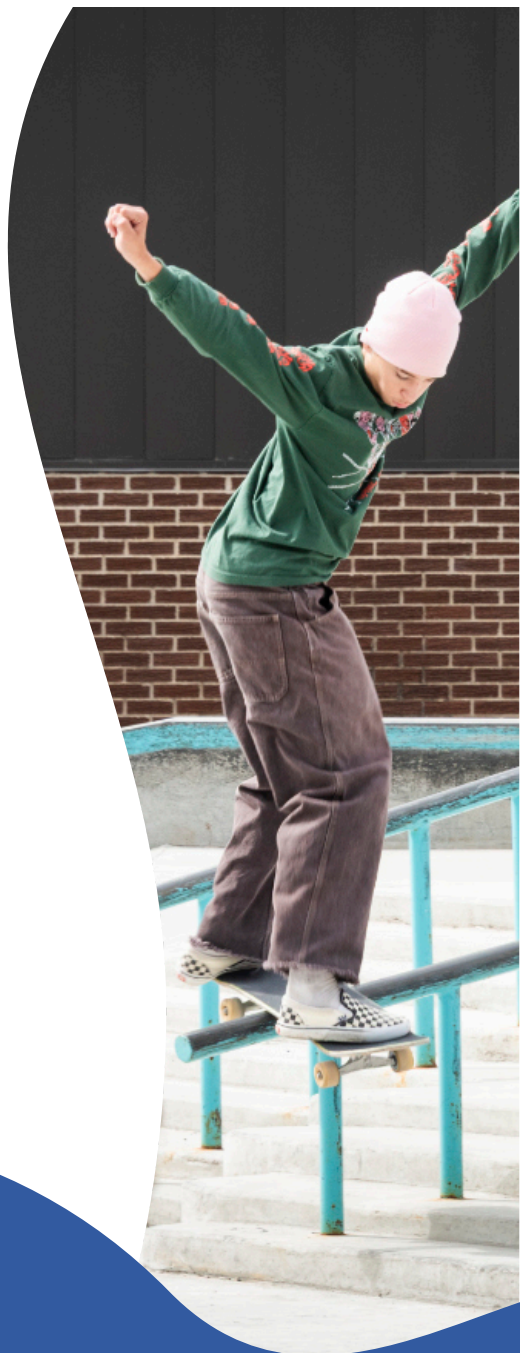
Il est important de posséder une adresse courriel, car ce sera l'unique moyen utilisé pour communiquer l'annulation ou le report d'une activité.

www.centremgrmarcoux.com

Préinscriptions

Du 25 mars 9h au 31 mars 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
85\$



2 cours
130\$



3 cours
145\$

Étirements matin

Énergie 50+

Tonique

Combo Soir



1 cours
85\$



2 cours
130\$

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	22 avril	8 semaines	85\$
Aquaforme Conditionnement physique en eau peu profonde. Cette activité se déroule au Centre communautaire Ferland.			
Jeudi 9h à 9h45	23 avril	6 semaines	75\$
Boxéa Fit Ce cours de Boxéa Fit propose une approche dynamique et accessible pour bouger tout en développant la coordination, la force et l'endurance. Les personnes participantes découvrent progressivement différentes techniques de boxe intégrées à des enchaînements cardio motivants. Chaque séance permet d'ajouter de nouveaux mouvements, guidés étape par étape par l'entraîneur, allant de gestes simples à des séquences plus rythmées.			
Mardi 17h20 à 18h20	21 avril	8 semaines	130\$
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	20 avril	8 semaines	65\$
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	20 avril	8 semaines	85\$
Mercredi 9h à 10h	22 avril	8 semaines	85\$
Vendredi 9h à 10h	24 avril	8 semaines	85\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Étirements			
<p>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 Combos.</p>			
Jedi 9h à 9h50	23 avril	8 semaines	85\$
Mardi 18h à 18h50	21 avril	8 semaines	85\$

★ Équilibre sur mains

Ce cours spécialisé s'adresse aux adultes souhaitant apprendre les bases des équilibres sur les mains. Les personnes participantes sont guidées à travers un programme progressif visant le renforcement de la sangle abdominale, des épaules ainsi que le développement de la flexibilité. Les équilibres sur la tête sont d'abord abordés afin de développer la confiance et les repères corporels, avant d'évoluer vers les équilibres sur les mains. Des outils et conseils sont également partagés pour permettre aux personnes participantes de poursuivre leur progression de façon autonome.

Jedi 20h à 21h	23 avril	8 semaines	80\$
----------------	----------	------------	------

★ Flexibilité

Ce cours s'adresse aux personnes de tous les âges souhaitant améliorer leur flexibilité de façon progressive et sécuritaire. Pour gagner en souplesse, il est nécessaire de développer la force musculaire qui soutient les amplitudes de mouvement. Des exercices de flexibilité active et passive sont proposés, avec des options adaptées à chaque niveau. Au fil des séances, les personnes participantes constatent des progrès concrets, rendant certains gestes, comme se pencher ou attacher leurs chaussures, beaucoup plus aisés.

Jedi 19h à 20h	23 avril	8 semaines	65\$
----------------	----------	------------	------

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	22 avril	8 semaines	90\$
----------------------	----------	------------	------

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
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	25 avril	8 semaines	70\$
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.			
Judi 10h à 11h	23 avril	6 semaines	55\$
★ Mise en forme sur chaise Ce cours propose un entraînement complet et accessible, combinant des exercices inspirés du Pilates, du cardio et des étirements de type yoga. Les personnes participantes réalisent des mouvements sécuritaires et progressifs, en utilisant la chaise comme soutien afin de favoriser la stabilité et la confiance.			
Vendredi 11h à 12h	24 avril	8 semaines	90\$
★ Pilates Ce cours de Pilates propose un entraînement axé sur le renforcement musculaire, la posture et la mobilité, réalisé au poids du corps et à l'aide d'élastiques. Contrairement au Pilates sur appareils, les exercices sont effectués au sol ou avec du matériel simple, permettant de travailler la stabilité, la respiration et le contrôle des mouvements.			
Vendredi 10h à 10h50	24 avril	8 semaines	80\$
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. Un instructeur certifié par Pickleball Canada sera présent tout au long de la session.			
Samedi 12h à 13h45	2 mai	5 semaines	85\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
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. Un instructeur certifié par Pickleball Canada sera présent tout au long de la session.			
Mercredi 15h30 à 17h15	29 avril	5 semaines	85\$

Pickleball (ligue pour niveau 1,5 à 2,5) Inscription individuelle. Cette ligue permet des séances de jeu avec une récurrence de 8 semaines. Au début des premières séances, un instructeur s'assure du bon fonctionnement. Par la suite, cette ligue sera jouée de manière autonome. Lors de chaque séance, 7 matchs de 11 minutes seront joués et il y aura une rotation de coéquipiers à chaque semaine. Il s'agit d'un bon moyen d'évoluer dans ce sport en créant un nouveau réseau social.			
Samedi 14h à 15h30	2 mai	8 semaines	95\$

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	20 avril	6 semaines	65\$

★ Rockabilly Jive en duo - débutant Inscription individuelle. Le Jive est une danse très énergique, ayant comme musique de prédilection le Rock'n'Roll, qui se maîtrise rapidement grâce à son pas de base simple en quatre temps. Cours d'introduction donné en collaboration avec La Swing Ambassade.			
Mardi 20h à 21h	21 avril	8 semaines	85\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Salsa en duo <p>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 possible de s'inscrire seul ou avec un ou une partenaire.</p>			
Lundi 19h15 à 20h15	20 avril	8 semaines	70\$
★ Solo Charleston cardio <p>Ce cours invite les personnes participantes à découvrir les bases du charleston, une danse dynamique et enjouée popularisée dans les années 1920 sur des rythmes jazz entraînants. Reconnaisable par ses transferts de poids sautillants d'une jambe à l'autre et son jeu de pieds léger et énergique, le charleston se distingue par son style vivant et expressif. Les personnes participantes développent leur coordination, leur sens du rythme et leur système cardiovasculaire.</p>			
Mardi 19h à 21h	21 avril	8 semaines	85\$
Step <p>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.</p>			
Lundi 18h à 18h50	20 avril	8 semaines	85\$
Tabata <p>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 accessible, car l'intensité est gérée individuellement par les personnes participantes.</p>			
Jeudi 18h à 18h50	23 avril	8 semaines	85\$
Tai-Chi – débutant <p>Le Tai 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.</p>			
Mardi 11h à 12h	21 avril	8 semaines	75\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Taï-Chi – intermédiaire/avancé			
<p>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.</p>			
Mardi 9h30 à 10h50	21 avril	7 semaines	70\$

Tennis – débutant niveau 1			
<p>Ce cours de tennis pour adultes propose une initiation progressive aux bases techniques du jeu. Les personnes participantes développeront les fondamentaux, incluant les différents types de frappes, le service ainsi que le positionnement sur le terrain. Les règles et stratégies de base sont intégrées afin de leur permettre de jouer des matchs récréatifs en toute confiance.</p>			
Mardi et jeudi 18h à 19h	30 juin	5 semaines	150\$

★ Tennis en double (ligue pour niveau 2)			
<p>Inscription individuelle. Cette ligue permet des séances de jeu avec une récurrence de 8 semaines. Un instructeur s'assure du bon fonctionnement. Lors de chaque séance, il y aura une rotation de coéquipiers. Il s'agit d'un bon moyen d'évoluer dans ce sport en créant un nouveau réseau social.</p>			
Mardi et jeudi 19h à 20h	30 juin	5 semaines	150\$

Tonique			
<p>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.</p>			
Vendredi 12h à 12h50	24 avril	8 semaines	85\$
Mardi 10h à 11h	21 avril	8 semaines	85\$

Viactive			
<p>Programme de mise en forme conçu par des spécialistes de Kino-Québec. Pour les personnes de plus de 65 ans.</p>			
Vendredi 14h à 15h	24 avril	10 semaines	5\$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
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	23 avril	8 semaines	95\$
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 21h	22 avril	8 semaines	90\$
★ Yoga avec chiots (Pomsky) 5 ans et + Vivez une expérience unique de Puppy Yoga avec d'adorables chiots Pomsky. C'est une expérience hors du commun pour adultes et enfants avec rires, câlins et détente garantis! En collaboration avec Yoganimo, cette période de yoga avec chiots est ouverte au public de tout âge et pour tous les niveaux de compétences en yoga. Tisane froide offerte après l'expérience.			
Dimanche 14h à 15h15	3 mai	1 séance	45\$
★ Yoga doux Ce cours propose un équilibre parfait entre le Hatha, pour mobiliser le corps avec force, et le Yin, pour une relaxation profonde. Accessible à tous, c'est l'occasion idéale de s'initier aux bienfaits du yoga dans une ambiance calme et accueillante.			
Mercredi 9h15 à 10h15	22 avril	8 semaines	65\$
Yoga prénatal Le cours propose une approche adaptée et sécuritaire à la femme enceinte dans la pratique du yoga. Ce cours vise à soulager les inconforts courants liés à la grossesse, tout en améliorant la souplesse du bassin. Aucune expérience préalable en yoga n'est requise. Convient à toutes les étapes de la grossesse!			
Jeudi 17h à 18h	30 avril	8 semaines	65\$

secteur Sports

Début

Durée

Prix

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

22 avril

8 semaines

65\$

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 18h30 à 19h20

21 avril

8 semaines

80\$

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 solidifient leur sentiment d'aisance dans la langue anglaise. Ateliers de conversations ajustés aux demandes et aux besoins.			
Mercredi 17h30 à 18h45	22 avril	8 semaines	80\$
★ Anglais des affaires de base 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 18h30 à 19h30	20 avril	8 semaines	50\$
Ateliers 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	22 avril	8 semaines	105\$
Espagnol B1-B2 Ce cours d'espagnol 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 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	20 avril	8 semaines	75\$
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	22 avril	8 semaines	20\$

Début

Durée

Prix

Photographie avec téléphone (les bases)

Ce cours de photographie propose aux personnes participantes de tirer pleinement parti de l'appareil photo de leur téléphone. Au-delà du matériel, l'accent est mis sur le développement du regard et sur quelques principes simples permettant d'améliorer la qualité des photos. Au fil des semaines, les personnes participantes apprennent à capturer la beauté des petits moments du quotidien. Offert dans une ambiance conviviale et accessible, ce cours permet d'explorer la photographie de façon créative.

Lundi 13h15 à 14h45

20 avril

8 semaines

115\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Chorale 7-16 ans Ce cours s'adresse à tout jeune désirant s'initier ou se perfectionner dans le chant choral. Guidés par un(e) chef(fe) de chœur expérimenté(e), les participants 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.			
Samedi 10h15 à 11h15	25 avril	8 semaines	45\$
Danse exploratoire 4-8 ans Le cours s'adresse aux jeunes qui aiment danser et qui ont de l'énergie à revendre. L'activité permet de sensibiliser les jeunes à la danse cardio (initiation), en utilisant des thématiques accompagnées de musiques entraînantes.			
Lundi 18h à 19h	20 avril	8 semaines	60\$
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	22 avril	8 semaines	85\$
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	22 avril	8 semaines	85\$
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	22 avril	8 semaines	85\$

	Début	Durée	Prix
Certification de la Croix-Rouge canadienne Gardiens avertis 11-15 ans <p>Ce cours permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants 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 faire valoir leurs services de gardiennes et de gardiens d'enfants auprès de familles potentiellement intéressées.</p>			
Dimanche 8h à 16h30	10 mai	1 journée	95\$
Magie 8-12 ans <p>Les jeunes apprentis-magiciens pourront acquérir les notions de base de la magie avec un membre de l'Escouade de magiciens du Festival de magie de Québec. Grâce à l'apprentissage de la magie, ils pourront développer leur créativité, leur confiance en soi et ils réussiront à émerveiller leurs parents et amis!</p>			
Lundi 18h à 19h	20 avril	8 semaines	100\$
Multidanses 6-12 ans <p>Ce cours de multidanses a pour objectif l'apprentissage d'une chorégraphie créée à partir de chansons choisies par les membres du groupe. Les personnes participantes explorent une variété de styles, tels que le jazz, le hip-hop, le ballet, le popping et le contemporain, à travers des mouvements adaptés à leur niveau. Accessible autant aux jeunes initiés qu'aux débutants, ce cours favorise la découverte de la conscience corporelle dans l'espace, le développement de l'équilibre ainsi que le sens du rythme.</p>			
Jeudi 18h à 19h	23 avril	8 semaines	50\$
Pirouette et Cabriole Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille 18 mois à 2½ ans <p>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.</p>			
Dimanche 8h30 à 9h20	26 avril	8 semaines	35\$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
Pirouette et Cabriole Fenouil la grenouille et Potiron le papillon 2 à 3½ ans 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	26 avril	8 semaines	35\$
Certification de la Croix-Rouge canadienne Prêts à rester seuls 9 ans et + Cours visant à doter les jeunes de 9 ans et plus de compétences utiles et adaptées à assurer leur propre sécurité.			
Samedi 8h à 14h	9 mai	1 journée	90\$
Tennis 8-15 ans Ce cours de tennis s'adresse à ceux et celles qui souhaitent découvrir ou approfondir les bases de ce sport. Les jeunes apprendront progressivement les techniques fondamentales, telles que les coups droits, les revers, le service et les déplacements sur le terrain. Les règles du jeu sont également abordées afin de leur permettre de jouer des parties de façon autonome avec leurs amis.			
Mardi et Jeudi 17h à 18h	30 juin	5 semaines	140\$
Zumba fitness 11-17 ans La Zumba est un entraînement cardiovasculaire par intervalles d'intensité modérée à élevée mélangeant 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	25 avril	8 semaines	55\$

Camp de jour 2026

Les informations sont en ligne sur notre site web.

Début des inscriptions: **20 avril**



Secteur Sports et loisirs

CAFÉ- COLO RIAGE



Cozy coloriage pour adultes

Destinés aux adultes, les cafés-coloriage, c'est une invitation à ralentir, à créer et à se détendre dans une ambiance douce et conviviale.

Club de marche

du Centre Mgr Marcoux



Rejoignez le
groupe Facebook
Club de marche CMM

Avec la participation financière de :

Québec 

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

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.



Services en kinésiologie

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



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, Adjudor-Rivard
Québec (QC) G1J 0H6





On anime votre milieu de vie!

Centre Mgr Marcoux

418 661-7766, poste 249

2025 Adjudor-Rivard
Québec (QC) G1J 0H6

centremgrmarcoux.com