

PROGRAMMATION LOISIRS

AUTOMNE 2026

Sports

Loisirs

Jeunesse



CENTRE MGR
MARCOUX



Programmation loisirs

AUTOMNE 2026

Début des inscriptions : 20 août 9h

Inscriptions en ligne

En tout temps
dès le 20 août 9h

Inscriptions sur place

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

Préinscriptions

Du 17 au 20 août 23h

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

Report ou annulation d'activité

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

centremgrmarcoux.com




CÉDRICK LAJOIE
PHOTOGRAPHE

Combos

Combinez vos cours !

Combo Jour



1 cours

120\$



2 cours

180\$



3 cours

200\$

Étirements matin

Énergie+

PercuFit

Combo Soir



1 cours

120\$



2 cours

180\$

Abdos-fesses-cuisses

Step

Étirements soir

Tabata

secteur Sports

Début

Durée

Prix

Abdos-fesses-cuisses

Ce cours propose des exercices de renforcement musculaire ciblant principalement les abdominaux, les fessiers et les cuisses. Les séances varient d'une semaine à l'autre afin d'offrir des entraînements diversifiés et stimulants. Les mouvements peuvent être adaptés selon le niveau d'expérience des personnes inscrites.

Mercredi 18h30 à 19h20

16 septembre

12 semaines

120 \$

★ Cardio sur chaise

Ce cours propose un entraînement cardiovasculaire réalisé principalement en position assise afin de réduire les impacts sur les articulations. Les séances combinent des mouvements dynamiques adaptés permettant d'améliorer l'endurance cardiovasculaire tout en favorisant une participation selon les capacités et le rythme de chaque personne. Le tout se déroule dans une ambiance dynamique et accueillante.

Mercredi 9h15 à 10h15

16 septembre

12 semaines

100 \$

Danse en ligne Country-Pop - débutant

Ce cours s'adresse aux adultes souhaitant découvrir la danse en ligne Country-Pop sur des musiques populaires. Chaque semaine, une nouvelle chorégraphie est enseignée dans une ambiance conviviale et accessible à tous les niveaux. Une révision des danses est prévue à la mi-session ainsi qu'au dernier cours afin de favoriser l'apprentissage et la progression.

Lundi 19h à 20h

14 septembre

10 semaines

100 \$

Mercredi 13h à 14h

16 septembre

10 semaines

100 \$

★ Danse Hip-Hop

Ce cours de danse hip-hop permet aux adultes d'explorer ou de poursuivre la pratique de différents styles de danse urbaine, tels que le locking, le popping, la house, le voguing et le new style. À travers des exercices techniques et des chorégraphies, les personnes participantes développent leur coordination, leur sens du rythme et leur musicalité dans un environnement dynamique et stimulant.

Mardi 19h30 à 20h30

15 septembre

10 semaines

125 \$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Énergie+			
Ce cours combine des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire permettant de solliciter l'ensemble du corps. Les séances variées proposent des options adaptées à différents niveaux d'expérience afin que chacun puisse participer selon ses capacités. Le tout se déroule dans une ambiance dynamique et conviviale.			
Lundi 9h à 10h	14 septembre	12 semaines	120 \$
Mercredi 9h à 10h	16 septembre	12 semaines	120 \$
Vendredi 9h à 10h	18 septembre	12 semaines	120 \$

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.

Jeudi 20h30 à 21h20	17 septembre	12 semaines	120 \$
---------------------	--------------	-------------	--------

Étirements (soir)

Ce cours propose des exercices d'étirement statique favorisant la détente musculaire, la mobilité et la souplesse. Les mouvements sont réalisés dans une approche douce et progressive, adaptée à différents niveaux de forme physique. Le tout se déroule dans une ambiance calme et feutrée.

Mardi 18h à 18h50	15 septembre	12 semaines	120 \$
-------------------	--------------	-------------	--------

Étirements (matin)

Ce cours propose des exercices d'étirement statique favorisant la détente musculaire, la mobilité et la souplesse. Les mouvements sont réalisés dans une approche douce et progressive, adaptée à différents niveaux de forme physique. Le tout se déroule dans une ambiance calme et feutrée.

Jeudi 9h à 9h50	17 septembre	12 semaines	120 \$
-----------------	--------------	-------------	--------

secteur Sports

Début

Durée

Prix

Étirements doux

Ce cours propose des étirements doux réalisés à un rythme lent et progressif. Les séances favorisent la mobilité, la souplesse et la détente grâce à des mouvements contrôlés, adaptés aux capacités et au rythme de chaque personne, dans une ambiance calme et accueillante.

Lundi 12h à 12h50

14 septembre

12 semaines

120 \$

Flexibilité

Ce cours s'adresse aux personnes participantes souhaitant améliorer leur flexibilité de façon progressive et sécuritaire. Il met de l'avant un principe essentiel : 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.

Jeudi 19h30 à 20h20

17 septembre

12 semaines

100 \$

Hatha Yoga

Le Hatha yoga combine des exercices de respiration, des postures variées et progressives ainsi que des moments de méditation et de relaxation. Cette pratique favorise la mobilité, la souplesse et la conscience corporelle dans une approche équilibrée et accessible. Les postures peuvent être adaptées selon le niveau d'expérience.

Mercredi 18h à 19h15

16 septembre

12 semaines

130 \$

Hatha Yoga/ Vinyasa

Ce cours combine les approches du Hatha yoga et du Vinyasa dans une pratique dynamique où les mouvements sont coordonnés à la respiration. Les séquences proposées favorisent la mobilité, la force et la souplesse tout en mettant l'accent sur la fluidité du mouvement et la conscience corporelle. Des options peuvent être proposées afin de s'adapter à différents niveaux d'expérience.

Samedi 9h à 10h

19 septembre

12 semaines

110 \$

Lok Hup Ba Fa

Le Lok Hup Ba Fa est une pratique composée de 66 mouvements fluides et harmonieux. Les enchaînements favorisent la mobilité, la souplesse et la conscience corporelle tout en sollicitant l'ensemble du corps. Cette activité met l'accent sur la coordination du mouvement, de la respiration et de la concentration dans une approche douce et progressive. Prérequis : 3 années de tai-chi de style Moy.

Jeudi 10h à 11h

17 septembre

12 semaines

115 \$

secteur Sports

Début

Durée

Prix

★ PercuFit

PercuFit est une activité dynamique qui combine mouvements, rythme et musique à l'aide de baguettes rythmiques. Chaque personne participante est invitée à bouger au son de musiques entraînantes dans une ambiance énergétique et conviviale. Accessible à différents niveaux, ce cours favorise le plaisir de l'activité physique tout en explorant le rythme et la coordination.

Vendredi 12h à 12h50

18 septembre

12 semaines

120 \$

Pickleball (cours d'initiation niveau 1.0 à 1.9)

Ce cours d'initiation permet de découvrir les bases du pickleball dans un environnement accueillant et propice à l'apprentissage. Les personnes inscrites exploreront progressivement les règles du jeu, les techniques de base, les déplacements et les principaux coups afin de développer leurs habiletés et leur aisance sur le terrain. Les activités proposées favorisent la pratique, le plaisir de jouer et les échanges entre les personnes participantes.

Mercredi 15h30 à 17h15

14 septembre

12 semaines

150 \$

★ Pickleball (jeu supervisé et encadré niveau 2.5 à 2.9)

Des séances de jeu supervisé, encadrées par un instructeur certifié de l'APVQ qui ajuste ses interventions selon ce qui se passe sur le terrain. Ces séances répondent aux besoins de stratégie, de positionnement et d'ajustements en situation réelle de jeu. Après la période d'exercices «drills», les personnes participantes sont invitées à appliquer les techniques apprises.

Vendredi 14h30 à 16h

18 septembre

6 semaines

100 \$

★ Pickleball (jeu supervisé et encadré niveau 3.0 à 3.4)

Des séances de jeu supervisé, encadrées par un instructeur certifié de l'APVQ qui ajuste ses interventions selon ce qui se passe sur le terrain. Ces séances répondent aux besoins de stratégie, de positionnement et d'ajustements en situation réelle de jeu. Après la période d'exercices «drills», les personnes participantes sont invitées à appliquer les techniques apprises.

Vendredi 14h30 à 16h

30 octobre

6 semaines

100 \$

secteur Sports

Début

Durée

Prix

Pickleball (ligue supervisée niveau 1.5 à 2.5)

Cette ligue supervisée s'adresse aux personnes souhaitant mettre en pratique leurs habiletés dans un contexte de matchs amicaux. À chaque semaine, les personnes participantes jouent plusieurs parties d'une durée de 12 minutes, permettant d'affronter différents partenaires et adversaires au fil de chaque séance. Cette formule favorise le plaisir de jouer, les échanges et le développement de l'expérience de jeu dans une ambiance conviviale.

Samedi 14h à 15h30

19 septembre

10 semaines

115 \$

Pilates – débutant

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.

Lundi 14h30 à 15h20

14 septembre

12 semaines

120 \$

Vendredi 10h à 10h50

18 septembre

12 semaines

120 \$

★ Pilates bilingue – débutant

Ce cours propose des exercices de Pilates accessibles à plusieurs niveaux d'expérience dans une ambiance favorisant la détente et le plaisir de bouger. L'objectif principal est de travailler la musculation, l'équilibre, la posture et la souplesse. Le cours est offert en français et en espagnol. Les deux langues sont intégrées naturellement au fil des séances, dans le respect du rythme de chacun, offrant une occasion de se familiariser avec un nouveau vocabulaire tout en pratiquant l'activité.

Vendredi 17h30 à 18h30

18 septembre

10 semaines

100 \$

★ Power Yoga

Le Power Yoga propose une pratique dynamique combinant des enchaînements soutenus et des postures de yoga favorisant le renforcement musculaire, la stabilité et la mobilité. Les séances comprennent des mouvements fluides réalisés à un rythme élevé, sollicitant l'ensemble du corps, particulièrement les muscles du tronc.

Lundi 15h30 à 16h20

14 septembre

12 semaines

120 \$

secteur Sports

Début

Durée

Prix

Qi Gong

Cette pratique issue de la tradition chinoise combine des mouvements doux et lents à des exercices de respiration et de visualisation. Elle favorise la détente, la souplesse et une sensation de vitalité, tout en contribuant au bien-être général. La routine est adaptée aux capacités et au rythme des personnes participantes.

Lundi 9h30 à 10h45

14 septembre

10 semaines

110 \$

Salsa en duo – débutant

La salsa est une danse en duo originaire de Cuba. Ce cours permet de découvrir les pas fondamentaux et les techniques de base, tout en explorant la coordination et l'expression corporelle. Les participants développeront leur sens du rythme et leur aisance dans le mouvement.

Au fil des séances, chacun apprend à danser en harmonie avec la musique et avec un/une partenaire, dans un environnement convivial et accessible. Il est possible de s'inscrire seul ou avec un/une partenaire.

Lundi 19h15 à 20h15

14 septembre

12 semaines

120 \$

Step

Ce cours combine des exercices cardiovasculaires réalisés à l'aide d'un step ajustable et d'exercices de renforcement musculaire variés. Les séances permettent de solliciter plusieurs groupes musculaires dans une ambiance dynamique et motivante.

Lundi 18h à 18h50

14 septembre

12 semaines

120 \$

Tabata

Le Tabata est un entraînement par intervalles qui alterne des périodes d'effort et de récupération. Les séances combinent des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire dans un format dynamique et varié. Des options permettent d'adapter l'intensité selon les capacités et le niveau d'expérience de chaque personne.

Jeudi 18h à 18h50

17 septembre

12 semaines

120 \$

Taï Chi – débutant

Le Taï Chi du Maître Moy Lin-Shin est une pratique issue de l'art martial qui combine des techniques d'étirement, de détente et des mouvements fluides. Cette activité favorise la mobilité, la coordination et la conscience corporelle dans une approche douce et progressive. Elle permet aux personnes participantes d'explorer le mouvement dans une ambiance calme et propice au mieux-être.

Mardi 11h à 12h

15 septembre

12 semaines

115 \$

secteur Sports

Début

Durée

Prix

Taï Chi – intermédiaire/avancé

Le Taï Chi du Maître Moy Lin-Shin est issu de l'art martial et s'inscrit dans une démarche axée sur le bien-être, basée sur des techniques d'étirement et de détente. Cette pratique favorise la détente, la mobilité ainsi qu'une sensation de vitalité, et peut contribuer à améliorer la souplesse et l'équilibre. Ce niveau s'adresse aux personnes ayant déjà acquis les bases du Taï Chi.

Mardi 9h30 à 10h50

15 septembre

12 semaines

120 \$

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.

Lundi 11h à 11h50

14 septembre

12 semaines

120 \$

Viactive

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésiolesgues et des spécialistes de l'activité physique.

Vendredi 15h à 16h

2 octobre

10 semaines

5 \$

Viniyoga 50+

Conçu pour les personnes de 50 ans et plus, ce cours propose une approche du yoga adaptée à leurs besoins. Les séances comprennent des mouvements doux, des exercices de respiration et des moments de relaxation favorisant la mobilité, la souplesse et la conscience corporelle. Les exercices sont réalisés dans une ambiance calme, accueillante et propice au bien-être.

Jeudi 10h30 à 11h45

17 septembre

12 semaines

140 \$

Yin Yoga

Le Yin Yoga est une pratique douce inspirée du Hatha Yoga et de traditions taoïstes. Les postures, principalement réalisées au sol et maintenues pendant plusieurs respirations, invitent à la détente, à la mobilité et à la souplesse. Cette approche favorise l'écoute du corps, la présence à soi et un moment de calme dans une ambiance apaisante.

Mercredi 19h30 à 20h45

16 septembre

12 semaines

130 \$

secteur Sports

	Début	Durée	Prix
Yoga sur chaise			
Ce cours propose une approche douce du yoga, pratiquée à l'aide d'une chaise. Les mouvements favorisent la souplesse, la respiration et la détente, tout en s'adaptant aux capacités et au rythme de chaque personne. Cette activité invite à porter attention à la posture, à relâcher les tensions et à profiter d'un moment de bien-être, dans une ambiance calme, accueillante et bienveillante.			
Mardi 16h à 17h15	15 septembre	12 semaines	140 \$
Mercredi 10h30 à 11h30	16 septembre	12 semaines	110 \$

Zumba Fitness

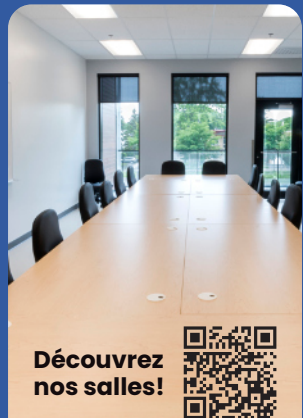
La Zumba est un entraînement cardiovasculaire qui combine des mouvements de danse et d'exercice physique sur des rythmes entraînants comme le merengue, la salsa, le reggaeton, la cumbia et bien d'autres. Les séances se déroulent dans une ambiance dynamique et conviviale, avec des options permettant d'adapter les mouvements selon le niveau d'expérience.

Mardi 18h à 18h50	15 septembre	12 semaines	120 \$
-------------------	--------------	-------------	--------

Besoin d'une salle pour un événement, une réunion, une pratique sportive ou toute autre activité ?

Nous vous proposons une dizaine de locaux équipés pour toutes les occasions !

- Salles de réception ;
- Salles de conférence ou de réunion ;
- Salle de mise en forme ou d'arts ;
- Cuisine équipée, etc.



**Découvrez
nos salles!**



secteur Loisirs

Début

Durée

Prix

★ Allemand A1

Ce cours pour débutant propose une introduction progressive à la langue allemande. Les activités permettent d'acquérir les bases de la langue et de développer progressivement les habiletés en compréhension orale, en compréhension écrite, en expression orale et en expression écrite, à travers des situations simples de la vie quotidienne, dans une ambiance favorisant la participation et la pratique.

Vendredi 18h à 19h

18 septembre

10 semaines

20 \$

★ Anglais conversation – avancé

Ce cours s'adresse aux personnes possédant une bonne aisance en anglais et souhaitant maintenir et développer leurs habiletés de conversation à travers des discussions variées. Les thèmes abordés seront variés (situations liées au quotidien, aux voyages, aux études, aux loisirs, à l'actualité ou à différents contextes professionnels).

Lundi 18h à 19h

14 septembre

10 semaines

100 \$

Anglais conversation – débutant/intermédiaire

Ce cours permet aux personnes participantes, de niveau débutant à intermédiaire, de développer progressivement leur aisance à communiquer en anglais à travers des activités variées et des conversations sur des thèmes de la vie quotidienne. Les échanges et les exercices proposés favorisent l'enrichissement du vocabulaire et la pratique de l'expression orale dans une ambiance accueillante.

Mercredi 18h à 19h15

16 septembre

10 semaines

100 \$

Aquarelle

Ce cours d'initiation à l'aquarelle permet de découvrir les principales techniques de base de ce médium. Les séances abordent notamment la tenue du pinceau, le mélange des couleurs, les dégradés, les techniques du mouillé sur mouillé et du mouillé sur sec, ainsi que d'autres procédés favorisant l'exploration de l'aquarelle. Les activités permettent de développer progressivement les habiletés techniques dans une ambiance propice à l'apprentissage et à la création.

Mercredi 13h à 15h

16 septembre

10 semaines

190 \$

secteur Loisirs

Début

Durée

Prix

Atelier d'écriture

Cet atelier propose d'explorer différents genres littéraires, tels que la nouvelle, la poésie, le conte ainsi que l'écriture pour la scène et le cinéma, à travers des exercices d'écriture variés. Les séances comprennent également des échanges sur différents aspects de la création littéraire, comme les personnages, les lieux et les dialogues, dans une ambiance conviviale favorisant le partage et l'exploration de l'écriture.

Mercredi 19h à 21h

16 septembre

10 semaines

150 \$

Cellulaire/Tablette – Android

Ce cours permet de découvrir les principales fonctionnalités d'un téléphone ou d'une tablette Android ainsi que l'utilisation d'applications courantes. Les séances abordent notamment les courriels, les réseaux sociaux, la synchronisation et d'autres fonctions utiles afin de développer son aisance avec son appareil.

Lundi 10h à 12h

28 septembre

10 semaines

160 \$

Cellulaire/Tablette – Apple

Ce cours permet de découvrir les principales fonctionnalités d'un iPhone ou d'un iPad ainsi que l'utilisation d'applications courantes. Les séances abordent notamment les courriels, les réseaux sociaux, la synchronisation et d'autres fonctions utiles afin de développer son aisance avec son appareil.

Lundi 13h à 15h

28 septembre

10 semaines

160 \$

★ Créer pour soi

Ce cours propose d'explorer différentes formes de création, comme l'écriture, la poésie, le collage et d'autres activités artistiques. Chaque rencontre comprend des exercices variés permettant d'expérimenter, de développer sa créativité et de créer à son rythme dans une ambiance accueillante et bienveillante.

Mardi 19h à 20h30

15 septembre

10 semaines

120 \$

★ Cultiver une bonne hygiène de vie

L'atelier propose d'explorer, en famille, les bases d'un mode de vie équilibré et leurs impacts sur le bien-être au quotidien. À travers des échanges et des notions simples, les personnes participantes abordent le rôle de l'alimentation, de l'hydratation, du sommeil et de l'activité physique. L'atelier vise à offrir une compréhension commune des habitudes de vie favorisant la santé et le bien-être dans la vie familiale.

Vendredi 18h à 19h30

23 octobre

1 semaine

30 \$

secteur Loisirs

	Début	Durée	Prix
★ Découverte des techniques picturales Ce cours propose d'explorer le dessin à travers différents courants artistiques, tels que l'impressionnisme, le surréalisme et l'abstraction. Les personnes participantes expérimentent diverses techniques sur papier tout en découvrant l'histoire de l'art dans une ambiance conviviale, adaptée à différents niveaux d'expérience.			
Judi 19h à 20h	17 septembre	10 semaines	90 \$
★ Espagnol A1-A2 Ce cours d'espagnol A1-A2 (débutant/débutant avancé) propose une introduction progressive à l'espagnol latino-américain. Les activités permettent d'acquérir les bases de la langue, de développer le vocabulaire et les expressions courantes, ainsi que de communiquer dans des situations simples de la vie quotidienne.			
Lundi 20h à 21h	14 septembre	10 semaines	100 \$
Espagnol B1-B2 Ce cours d'espagnol propose un approfondissement de la langue espagnole à travers des activités de compréhension et de communication. Les personnes participantes développent leur aisance à l'oral et à l'écrit en explorant un vocabulaire plus varié, des expressions courantes et des thèmes liés à différentes situations de la vie quotidienne, dans une ambiance favorisant les échanges et la pratique.			
Dimanche 10h à 11h	20 septembre	10 semaines	100 \$
★ Espagnol conversation – débutant Ce cours de conversation en espagnol permet aux personnes débutantes de découvrir les expressions courantes et de pratiquer les bases de la communication orale à travers des échanges simples et des activités variées. Les séances favorisent l'apprentissage du vocabulaire, la compréhension des situations du quotidien et la prise de confiance dans une ambiance conviviale et propice à la pratique.			
Dimanche 11h à 12h15	20 septembre	10 semaines	115 \$
★ Espagnol conversation – intermédiaire Ce cours offre aux personnes ayant des connaissances de base en espagnol l'occasion de pratiquer la langue à travers des conversations et des activités d'échange dans une ambiance conviviale. Les personnes participantes pourront développer leur aisance à l'oral, enrichir leur vocabulaire et gagner en confiance tout en partageant avec les autres membres du groupe.			
Lundi 19h à 20h	14 septembre	10 semaines	100 \$

secteur Loisirs

Début

Durée

Prix

★ Et maintenant ? – Mieux se connaître pour mieux choisir

Chaque rencontre propose un temps d'arrêt pour soi à travers des activités simples, des échanges et des réflexions guidées. Les personnes participantes sont invitées à explorer différents thèmes liés à la connaissance de soi, tels que les valeurs, les forces, les besoins, les relations, les habitudes, les rêves et les transitions de vie, dans une ambiance sans jugement. Au fil des rencontres, des outils et pistes concrètes sont proposés pour nourrir la réflexion personnelle et soutenir le cheminement de chacun.

Lundi 18h30 à 20h30

14 septembre

10 semaines

175 \$

Guitare I

Ce cours permet d'acquérir progressivement les bases de l'instrument à travers l'apprentissage de notions théoriques et pratiques. Les séances abordent notamment la tenue de l'instrument, les accords de base, les rythmes, les techniques de jeu et la lecture d'éléments musicaux simples.

Jeudi 19h à 20h

17 septembre

10 semaines

100 \$

Guitare II

Ce cours s'adresse aux personnes ayant acquis les bases de la guitare qui souhaitent approfondir leurs connaissances. Les séances permettent d'explorer de nouvelles techniques propres à la guitare acoustique et à la guitare électrique à travers des pièces musicales choisies par la personne enseignante et les personnes inscrites. Un suivi individuel est offert à chaque séance afin d'accompagner la progression de chacun.

Jeudi 20h à 21h30

17 septembre

10 semaines

150 \$

Jeux de société

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

16 septembre

12 semaines

20 \$

Ukulélé

Ce cours d'initiation permet d'acquérir les bases de l'instrument à travers l'apprentissage des accords et des rythmes de base à l'aide de chansons populaires. Les séances comprennent également des notions théoriques présentées de façon progressive afin de mieux comprendre le ukulélé et les principaux concepts musicaux. Les activités favorisent le développement des habiletés musicales et le plaisir de jouer dans une ambiance propice à l'apprentissage.

Jeudi 18h à 19h

17 septembre

10 semaines

90 \$

secteur Jeunesse

Début

Durée

Prix

Arts plastiques 6-12 ans

Ce cours d'arts plastiques permet aux jeunes d'explorer une variété de médiums et de techniques artistiques, tels que le dessin, la peinture, le papier mâché, le tissage et l'argile. Les activités, inspirées des saisons et de différents thèmes, favorisent l'expérimentation, la créativité et le développement de la motricité fine dans une approche ludique, bienveillante et axée sur le plaisir de créer.

Mardi 17h30 à 19h

15 septembre

10 semaines

110 \$

★ Basketball 12-14 ans

Ce cours permet aux jeunes de développer progressivement les habiletés de base du basketball à travers des exercices techniques et des matchs amicaux. Les séances abordent notamment le dribble, les passes, les tirs, les déplacements et les principes de jeu, tout en favorisant le plaisir de bouger, la coopération et la participation active dans une ambiance dynamique et inclusive.

Samedi 12h à 12h45

19 septembre

12 semaines

85 \$

★ Basketball 15-17 ans

Ce cours permet aux jeunes de développer progressivement les habiletés de base du basketball à travers des exercices techniques et des matchs amicaux. Les séances abordent notamment le dribble, les passes, les tirs, les déplacements et les principes de jeu, tout en favorisant le plaisir de bouger, la coopération et la participation active dans une ambiance dynamique et inclusive.

Samedi 12h45 à 13h45

19 septembre

12 semaines

90 \$

Chorale 7-16 ans

Cette chorale permet de s'initier ou de développer leurs habiletés en chant choral. Guidés par une personne responsable de la direction musicale, les jeunes apprennent à travailler la respiration, à harmoniser leur voix et à interpréter des pièces issues de différents styles musicaux. Le tout se déroule dans un cadre détendu et agréable.

Samedi 10h15 à 11h15

19 septembre

10 semaines

60 \$

★ Connaissance de soi 13-16 ans

Cet atelier propose un parcours structuré autour de cinq étapes (Qui suis-je, Comment je fonctionne, Comment je me perçois, Comment je me montre au monde, Où est-ce que je vais). Les jeunes sont invités à mieux comprendre leur identité, leurs émotions et leurs comportements, à développer une perception de soi plus juste, à explorer différentes façons de s'exprimer et à réfléchir à leurs choix et aspirations dans un cadre adapté à leur réalité.

Samedi 10h à 11h30

19 septembre

10 semaines

115 \$

secteur Jeunesse

Début

Durée

Prix

★ Danse Ballet 4-6 ans

Ce cours de ballet permet aux enfants de découvrir les bases de cette discipline à travers des exercices, des jeux de mouvement et de courtes séquences dansées adaptés à leur âge. Les activités favorisent le développement de la coordination, de l'équilibre, de la souplesse et du sens du rythme dans une ambiance accueillante et propice au plaisir de danser.

Dimanche 10h à 10h55

20 septembre

10 semaines

105 \$

Danse exploratoire 4-8 ans

Ce cours permet aux jeunes de s'initier à la danse par des activités ludiques et des mouvements adaptés à leur âge. Les enfants bougeront à chaque séance sur des musiques entraînantes. Par le biais de la danse, les enfants développeront leur confiance en eux ainsi que leur créativité.

Lundi 18h à 19h

14 septembre

10 semaines

75 \$

★ Danse Hip-Hop 8-12 ans

Ce cours de danse hip-hop permet d'explorer différents styles de danse urbaine, tels que le locking, le popping, la house, le voguing et le new style. À travers des exercices techniques, des déplacements et des chorégraphies, les personnes participantes développent leur coordination, leur sens du rythme et leur musicalité dans un environnement dynamique et stimulant. Les activités favorisent l'expression corporelle, la créativité et le plaisir de danser.

Dimanche 11h à 11h55

20 septembre

10 semaines

110 \$

★ Découverte des techniques picturales 9-12 ans

Ce cours propose d'explorer le dessin à travers différents courants artistiques, tels que l'impressionnisme, le surréalisme et l'abstraction. Les personnes participantes expérimentent diverses techniques sur papier tout en découvrant l'histoire de l'art dans une ambiance conviviale, adaptée à différents niveaux d'expérience.

Jeudi 18h à 19h

17 septembre

10 semaines

75 \$

Dessin de bande dessinée 10-15 ans

Ce cours 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 17h15 à 18h15

14 septembre

10 semaines

75 \$

secteur Jeunesse

	Début	Durée	Prix
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	16 septembre	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	16 septembre	10 semaines	105 \$
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	16 septembre	10 semaines	105 \$
Certification de la Croix-Rouge canadienne Gardiens avertis 11-15 ans 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.			
Samedi 8h à 16h30	7 novembre	1 journée	95 \$
★ Initiation à la danse 3-5 ans Ce cours d'initiation à la danse permet de découvrir le mouvement à travers des jeux, des activités variées et de la musique. Les séances favorisent le développement de la motricité globale, de la coordination et du sens du rythme, tout en explorant les bases de la danse dans un environnement accueillant, adapté et propice au plaisir de bouger.			
Dimanche 9h à 9h55	20 septembre	10 semaines	105 \$

secteur Jeunesse

Début

Durée

Prix

★ Matinées Pokémon

Ce cours d'initiation au jeu de cartes Pokémon permet aux jeunes de découvrir les règles de base, le fonctionnement des cartes et les principales stratégies de jeu. Les séances combinent des explications, des exercices et des parties amicales afin de développer progressivement les habiletés de jeu dans une ambiance favorisant le plaisir, le respect et la participation. Cartes fournies par l'animateur. Horaire variable.

Dimanche 10h à 12h

20 septembre

6 semaines

5 \$

Multidanses 6-12 ans

Ce cours de multidanses propose l'apprentissage d'une chorégraphie créée à partir de chansons choisies par le groupe. Les personnes participantes explorent différents styles de danse, tels que le jazz, le hip-hop, le ballet, le popping et le contemporain, à travers des mouvements adaptés à leur niveau. Accessible aux jeunes débutants comme à ceux ayant déjà une expérience en danse, ce cours favorise la découverte du mouvement, du rythme et de la conscience corporelle dans l'espace.

Jeudi 18h30 à 19h20

17 septembre

12 semaines

75 \$

Certification de la Croix-Rouge canadienne

Prêts à rester seuls

Cours visant à doter les jeunes de 9 ans et + de compétences utiles et adaptées à assurer leur propre sécurité. Certification de la Croix-Rouge canadienne.

Samedi 8h à 14h

24 octobre

1 journée

90 \$



Présentée par

Desjardins
Caisse de Limoilou

Fête des moissons

du Centre Mgr Marcoux



Initiation au skate



Animation sportive



Spectacle de musique



Jeux gonflables



Kiosques des commerçants



Mini-marché d'artisans



Marché solidaire



12 septembre
10h à 15h

Oasis
Bardy Café

prendre une pause

déguster

être ensemble

partager

Du lundi au jeudi
8h45 à 16h



Cinéma

en plein air

**Samedi
29 août
20h**



Dans le Parc Bardy
Amenez vos chaises
Collation incluse



En partenariat avec :



Québec

Le plaisir de bouger, ensemble !

Que vous soyez marcheur débutant ou aguerri, nos sorties vous invitent à explorer et redécouvrir différents endroits du quartier à votre rythme !

Plus qu'une simple activité physique, c'est l'occasion de vous accorder un moment en compagnie d'autres marcheurs !

La bonne humeur est au rendez-vous,

L'équipement est minimal,

Les bienfaits sont immédiats !



Équipements performants et coûts abordables

Optez pour un gym qui s'adapte à votre horaire et à votre rythme avec le forfait qui convient à votre réalité.

Consultez les forfaits et la nouvelle grille tarifaire sur notre site web.

centremgrmarcoux.com/gym



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