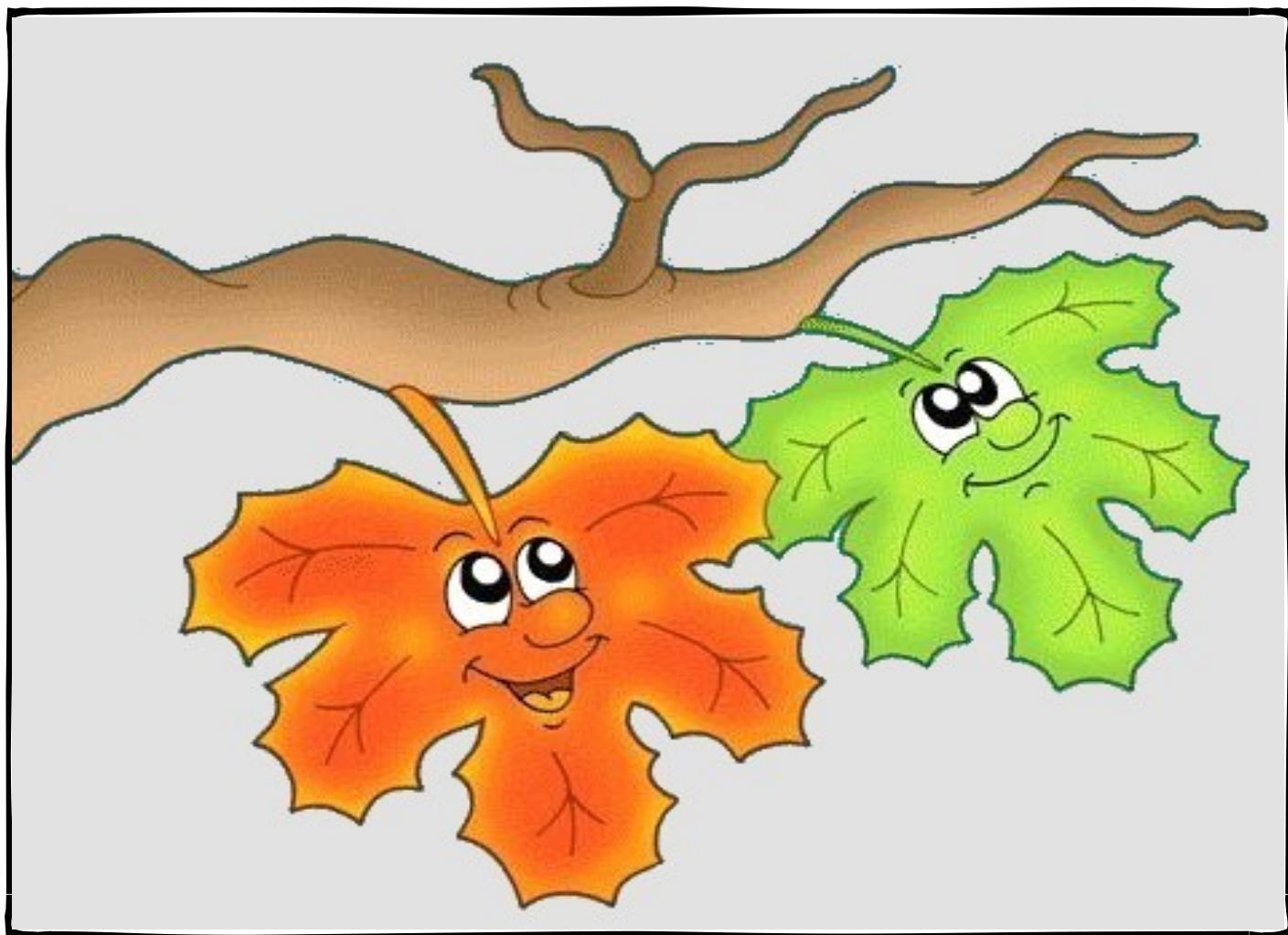


PROGRAMMATION AUTOMNE 2011



Éducation,
Loisir et Sport
Québec

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

DRUMMONDVILLE

Centre communautaire Pierre-Lemaire

325, boul. St-Joseph Ouest

Drummondville, Qc J2E 1M3

TéL. 819-474-2309 Fax. 819-474-5187

www.centrepierrelemaire.qc.ca

CCPL
Centre
communautaire
Pierre-Lemaire



INSCRIPTIONS DU 5 AU 16 SEPTEMBRE 2011



SERVICES JEUNESSE



Activités

Ateliers de Madame Sol :	Une fois par mois, madame Sol donne rendez-vous aux tout petits pour vivre des moments magiques! Musique, danse, jeux, comptines et rires sont au menu!	Coût : 3,00\$ par enfant	22 septembre 9h30 Les dates pur les autres mois suivront sous peu...
Ateliers des Ballons (pré-maternelle)	Pré-maternelle accueillant les enfants de 3 à 5 ans. L'enfant y fait des apprentissages et acquiert diverses notions dans un milieu stimulant et dans un environnement adapté à ses besoins.	Coût : 180,00\$ pour la session (12 sem.)	Dates : Lundi AM, Lundi PM ou Mercredi PM <i>*Rencontres d'information les 6 et 7 septembre</i>
Service de Garde scolaire	En partenariat avec les transporteurs scolaires, les autobus viennent chercher et reconduire les enfants au CCPL, selon les besoins des parents. Un service d'aide aux devoirs est offert après l'école pour les enfants présents.	Coût : 3,00\$ par enfant (AM) et 6,00\$ par soir (PM) ** Tarifs familiaux & frais de garde admissibles à 100%	Ouvert tous les jours d'école!
Journées pédagogiques	Le CCPL offre un service d'animation lors de chaque journée pédagogique. Les activités sont dirigées par des animateurs qualifiés et le tout est supervisé par la coordonnatrice jeunesse.	Coût : 10,00\$ par jour (6h30 à 18h00)	29, 30 et 31 août, 23 septembre, 21 octobre, 11 novembre, 25 novembre, 9 décembre
Du 2 au 6 janvier 2012... on prolonge le congé des Fêtes!	Journées d'animation encadrées par des animateurs qualifiés. Jeux intérieurs et extérieurs! À prévoir : lunch froid, collations, vêtements pour faire du sport et vêtements d'hiver!	Du Lundi au Vendredi, de 6h30 à 18h00	Coût : 10,00\$ par jour
Garderie Pierre de Lune	Halte-garderie communautaire pour les enfants de 12 mois à 5 ans SUR RÉSERVATION	Coûts: 4,00\$ pour une heure / 22,00\$ par jour (Repas fournis pour 3,00\$)	Horaire : Lundi au Vendredi de 7h30 à 18h00



CATÉGORIE JEUNESSE



<i>Cours</i>	<i>Description</i>	<i>Horaire</i>	<i>Coût</i>	<i>Prof.</i>	<i>Début</i>
Hockey Cosom	Parties amicales de hockey intérieur. Les équipements sont prêts. Chaque semaine, pratique des habiletés et parties amicales.	Vendredi de 17h30 à 18h30 (5-8 ans)	40,00\$ (10 sem)	William D. Massicotte	23 sept.
		Vendredi de 18h45 à 19h45 (9-12 ans)			
Karaté & Kick Boxing	Initiation aux techniques du karaté et du kick-boxing. Développement de la concentration, des habiletés physiques et des techniques (Kimonos fournis)	Samedi de 9h00 à 10h00 (5-8 ans)	45,00\$ (10 sem)	Lucie Desrosiers	24 sept.
		Samedi de 10h15 à 11h15 (9-12 ans)			
Multisport Parent-Enfant	Parents et enfants sont invités à se rendre au CCPL afin de pratiquer divers sports ensemble. Un bon moyen de bouger en famille!	Samedi de 10h00 à 11h00 (6-12 ans)	40,00\$ (10 sem)	Jeffson Boisvert	24 sept.
Soccer intérieur	Pratique de différentes routines et parties amicales de soccer. Nous apprendrons à bien contrôler le ballon, à dribbler, à faire des passes et des tirs au but.	Samedi de 9h00 à 10h00 (3-5 ans)	40,00\$ (10 sem)	Kimberly Morin & William D. Massicotte	24 sept.
		Samedi de 10h00 à 11h00 (6-8 ans)			
		Samedi de 11h00 à 12h00 (9-12 ans)			
Confection de bijoux	Fabrication de colliers, bagues et bracelets. Des bijoux seront fabriqués avec l'aide du professeur, afin de remplir les coffres à bijoux de chacun!	Mercredi de 17h30 à 18h30 (6-12 ans)	40,00\$ (10 sem)	Jade Courchesne	21 sept.



CATÉGORIE JEUNESSE



<i>Cours</i>	<i>Description</i>	<i>Horaire</i>	<i>Coût</i>	<i>Prof.</i>	<i>Début</i>
<i>Danse</i>	Pratique de différents styles de danse. Apprentissage d'une chorégraphie avec l'aide du professeur. Spectacle pour les parents à la fin de la session	Samedi de 10h15 à 11h15 (5-7 ans)	40,00\$ (10 sem)	Kimberly Morin	24 sept.
		Samedi de 11h15 à 12h15 (8-10 ans)			
<i>Cheerleading</i>	Pratique des techniques de base du cheerleading. Apprentissage des mouvements rythmés, des pas de base et des techniques de base du cheerleading.	Samedi de 9h00 à 10h00 (9-12 ans)	40,00\$ (10 sem)	Alycia Mailhot	24 sept.
<i>Baladi</i>	Initiation à la danse baladi. Pratique des techniques de base de cette danse, avec l'aide de trames sonores en lien avec ce style.	Jeudi de 17h45 à 18h45 (9-12 ans)	45,00\$ (10 sem)	Diane Desharnais	22 sept.
<i>Cuisine</i>	Initiation aux techniques de base de cuisine pour les enfants. Préparation de recettes par les enfants supervisés par une professeure technicienne en nutrition.	Mardi de 18h00 à 19h30 (7-12 ans)	45,00\$ (10 sem.)	Caroline Habel	20 sept.
<i>Anglais</i>	Ce cours se veut un outil pour les enfants qui ont besoin de soutien ou qui veulent perfectionner leur langue seconde. Apprentissage via plusieurs outils.	Mardi de 17h30 à 18h30 (8-12 ans)	40,00\$ (10 sem)	Claudine Robichaud	20 sept.





CATÉGORIE ADULTE



Cours Adulte (15 ANS ET +)

Cours	Description	Horaire	Coût	Prof.	Début
Cardio Maman-Bébé	Ce cours est conçu pour les jeunes mamans désirant se remettre en forme après l'accouchement, tout en passant de beaux moments avec leur bébé. Le cours vise à améliorer la santé cardio-vasculaire et tonifier les muscles.	Lundi 9h50 à 10h50	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Claudia Cartier	19 sept.
		Mercredi 9h50 à 10h50			
Cardio Militaire	Cours de mise en forme permettant de dépasser ses limites. Pour ceux qui ont le goût de se défouler, de s'amuser et de bouger. Cours permettant de brûler un maximum de calories en le minimum de temps, tout en conservant la masse musculaire. Dynamisme et énergie garantie!	Lundi 11h00 à 12h00	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Claudia Cartier	19 sept.
		Mardi 18h00 à 19h00		MariePier G. Rousseau	
		Mercredi 11h00 à 12h00		Claudia Cartier	
		Jeudi 18h00 à 19h00		MariePier G. Rousseau	
Work-Out varié	Entraînement et exercices sur une musique qui permet de travailler le cardio et surtout avoir du plaisir. Cours variant d'une semaine à l'autre.	Lundi 18h00 à 19h00	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Marie-Josée Cantin	19 sept.
		Mercredi 18h00 à 19h00		Andrée Bacon	
		Mardi 19h10 à 20h10			
Zumba	Inspiré des rythmes latins et du hip hop, les cours de zumba sont un mélange de fitness conventionnel et de danse. Venez bouger au rythme du merenge, de la salsa ou du reggaeton!	Lundi 19h10 à 20h10	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Claudia Cartier	19 sept.
		Mercredi 20h20 à 21h20			
Stretching	Après l'effort, le réconfort! Le stretching vise à améliorer la flexibilité des articulations. Tout en améliorant la flexibilité, c'est un moment de détente qui nous permet de comprendre les mouvements de notre corps.	Lundi 20h20 à 21h20	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Claudia Cartier	19 sept.
Kick-Boxing	Ensemble des disciplines de combat utilisant les coups de pied et de poing. Supervisé par une professeure d'expérience.	Lundi 10h10 à 11h10	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Lucie Desrosiers	19 sept.
		Mercredi 10h10 à 11h10			
		Jeudi 18h00 à 19h00			
Step	Enchaînements de mouvements effectués à l'aide d'un step. Aide à développer la force musculaire et à augmenter la capacité cardio-vasculaire. Le step vous permettra de bouger, sauter mais surtout de dépenser des calories.	Lundi 18h00 à 19h00	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Claudia Cartier	19 sept.
		Mardi 18h00 à 19h00		Andrée Bacon	
		Mercredi 19h10 à 20h10		Claudia Cartier	
Abdo et Fesses	Permet de travailler les membres inférieurs (cuisses, fesses et abdominaux). Exercices au sol et sur le step.	Mardi 19h10 à 20h10	50\$/ 1 cours 90\$/ 2 cours 120\$/ 3 cours 140\$/ 4 cours 150 \$ / 5 cours	Frédérique Beaulac	20 sept.
		Jeudi 19h10 à 20h10			



CATÉGORIE ADULTE



Yoga	Le yoga propose différents exercices pour le corps et l'esprit. Une combinaison par excellence le stress, retrouver la vitalité et la sérénité intérieure.	Lundi 13h00 à 14h30	60\$/1 fois 100 \$/2 fois	Ginette C. Théroux	19 sept.
		Lundi 19h10 à 20h40			
Mise en forme 50 ans et +	Cours permettant de travailler avec différents programmes: Viactive, Tai Chi et Qi Chong. Exercices et relaxation.	Mardi 9h05 à 10h05	50\$/1 fois 90 \$/2fois	Jean-Philippe Riou	20 sept.
		Jeudi 10h30 à 11h30			
Auto-Défense 50 ans et +	Pratique et exercices permettant de développer des moyens de défense face à différentes agressions.	Lundi 9h00 à 10h00	50\$/1 fois 90 \$/2fois	Lucie Desrosiers	19 sept.
		Mercredi 9h00 à 10h00			
Anglais Niveau 1	Cours de base. Exercices écrits et oraux dans un contexte de la vie courante. Vocabulaire de base et temps de verbe les plus utilisés.	Mardi 19h00 à 20h30	60 \$	Claudine Robichaud Paré	20 sept.
Anglais Niveau 2	Cours s'adressant aux personnes ayant une base en anglais. Exercices utilisant un vocabulaire et temps de verbes plus complexes.	Mercredi 19h00 à 21h00	70 \$	Richard Bernier	21 sept.
Anglais Niveau 3	Discussions et exercices pour des gens ayant de la facilité avec l'anglais. Prises de position et dialogues sur différents sujets.	Lundi 18h00 à 20h00	70 \$	Mélissa Daneau	19 sept.
Espagnol Niveau 1	S'adresse aux personnes qui n'ont aucune connaissance en espagnole. L'espagnole dans un contexte de voyage et de base de la vie de tous les jours.	Lundi 19h00 à 21h00	70 \$	Dayami Rodrigue	19 sept.
Espagnol Niveau 2	Pour des gens avec une base en espagnole. Les discussions seront les principaux moyens d'apprentissage dans des situations de la vie courante.	Mardi 19h00 à 21h00	70 \$	Dayami Rodrigue	20 sept.
Baladi Niveau 1 Débutant	Découvrez le plaisir de danser avec différentes techniques du baladi. Le baladi est excellent pour raffermir les muscles, améliorer la souplesse et l'endurance cardiovasculaire. C'est également une thérapie pour le corps et l'esprit.	Mercredi 17h45 à 18h45	50\$/1 fois 90 \$/2 fois	Diane Desharnais	21 sept.
Baladi Niveau 2 Intermédiaire		Jeudi 18h55 à 19h55		Diane Desharnais	
Baladi Niveau 3 Avancé		Mercredi 20h05 à 21h05	50 \$	Diane Desharnais	21 sept.
Cours de danse Gitane		Jeudi 20h00 à 21h30	60 \$	Diane Desharnais	22 sept.
Cours de danse Gitane	La danse gitane se définit comme un courant issu de la danse orientale. Son langage et sa technique se fondent sur plusieurs traditions de la danse. Venez découvrir le plaisir de danser!	Mercredi 18h55 à 19h55	50 \$	Diane Desharnais	21 sept.
Peinture Acrylique	Peindre n'est pas compliqué! Apprenez les techniques de base afin de réaliser votre propre œuvre d'art!	Mercredi 13h00 à 15h30	85 \$	Ginette C. Théroux	21 sept.
Peinture à l'huile		Jeudi 18h30 à 21h30	90 \$	Marylène Weare	22 sept.
Confection de bijoux	Réalisation de bijoux (colliers, bagues, boucles d'oreilles) à votre goût que vous pourrez porter avec une grande fierté. Ce cours permettra d'apprendre différentes techniques réutilisables à la maison.	Mercredi 19h00 à 21h00	100 \$	Annie Mowatt	21 sept.
Cours de Sécurité Nautique	Prenez un cours de sécurité nautique avec un formateur expérimenté en matière de sécurité nautique et apprenez les bases de la navigation. Ce cours est conçu pour le plaisancier débutant et le plaisancier expérimenté. Après avoir réussi votre examen de bateau, votre Carte de bateau vous sera émise, aussi connue sous le nom de permis de bateau.	Mercredi 28 sept ou mercredi 12 oct 18h30	85 \$	Denis Boulé	
Cours de Carte et Boussole	Partez à l'aventure en toute sécurité. Cours sur l'utilisation de la carte et boussole reliées au GPS.	Samedi 24 sept 8h00	150 \$	Denis Boulé	



SECOURISME



Cours de la Croix-Rouge

Vos compétences en matière de secourisme et de RCR peuvent vous être utiles dans votre vie de tous les jours, à la maison comme au travail. Elles vous préparent à agir lors de situations d'urgence avant même qu'un intervenant professionnel arrive sur les lieux pour porter secours à quelqu'un dans le besoin. Votre aide peut faire toute la différence. Tout le matériel nécessaire à la formation est fourni par le CCPL.

Cours Accrédités par la Croix-Rouge	Coût	Dates	Heure
Administration d'épinéphrine (Épipen 4h)	25 \$	28 sept / 26 oct / 14 déc	18h00 à 22h00
Secourisme général et RCR (16h)	110 \$	24-25 sept / 22-23 oct / 19-20 nov / 17-18 déc	8h30 à 17h30
Secourisme d'urgence aux enfants et RCR (8h) * Formation Accréditée pour les milieux de garde	65 \$	3 sept / 17 sept / 1 oct / 15 oct / 29 oct / 12 nov / 26 nov / 10 déc	8h30 à 17h30
Gardiens Avertis (8h) 11 ans et +	45 \$	10-11 sept / 8-9 oct / 5-6 nov /	12h30 à 16h30

Description des cours

Administration d'épinéphrine : cours de 4 heures visant l'apprentissage de l'utilisation d'un EPIPEN ou TWINJECT, utilisé chez les personnes atteintes d'allergies graves.

Secourisme général et RCR : cours de 16 heures visant l'apprentissage des notions et techniques de secourisme pour toutes les situations d'urgence. Tous les chapitres du manuel de secourisme général de la Croix-Rouge canadienne sont vus en cours : se préparer à agir, SMU-911, Vérifier Appeler Secourir, Urgences des Voies Respiratoires, Urgences Circulatoires et Respiratoires, Arrêt Respiratoire et cardiaque, Blessures à la tête et à la colonne, Blessure aux Os Muscles Articulations, Soins des Plaies, Urgences Médicales Soudaines, Urgences liées à l'environnement.

Secourisme d'urgence soins aux enfants et RCR : cours de 8 heures visant l'apprentissage des notions et techniques de secourisme reliés au travail et à la vie avec les enfants. Ce cours est reconnu pour les personnes travaillant dans les domaines connexes à la petite enfance. Les chapitres suivants du manuel Croix-Rouge sont vus dans le cadre de ce cours : se préparer à agir, SMU-911, Vérifier Appeler Secourir, Urgences des Voies Respiratoires, Urgences Circulatoires et Respiratoires, Arrêt Respiratoire et cardiaque, Blessures à la tête et à la colonne, Blessure aux Os Muscles Articulations, Soins des Plaies, Urgences Médicales Soudaines, Urgences liées à l'environnement, Assurer la Sécurité des enfants

Gardiens avertis : Cours de 8 heures visant l'apprentissage de la fonction de gardien/gardienne d'enfants. Le cours donne accès à une accréditation pouvant être utilisée dans un curriculum vitae.

* Tous nos cours sont reconnus par la Croix-Rouge canadienne, le CCPL étant partenaire de formation de cette dernière.



Locations

Toutes les salles du CCPL sont disponibles pour des locations de toutes sortes. En effet, vous pouvez réserver nos locaux pour vos réunions de famille, partys, réunions, formations ou rencontres sportives.

Pour informations, contactez-nous!

819-474-2309

Autres services offerts

Le CCPL... c'est encore bien plus! Parmi les services offerts, une patinoire, une piscine, des rassemblements populaires (Fête de Quartier, Plaisirs d'Hiver), l'animation de fêtes d'enfants, un Golf sous les étoiles... et bien plus! Pour plus d'informations, visitez notre site web au www.centrepierrelemaire.qc.ca

Rejoignez-nous sur Facebook!
Centre communautaire Pierre-Lemaire

