

Catégorie Adulte

Work-out

Entraînement et exercices sur une musique entraînante, ce qui permet d'augmenter les fréquences cardiaques, la capacité cardiorespiratoire et de dépenser des calories. Cours formé d'échauffements, d'exercices d'aérobic, de musculation, de détente et d'étirement. Supervisé par une spécialiste formée par Can-Fit-Pro.

Spécialiste : Marie-Josée Cantin

Lundi : 18h00 à 19h00 et/ou

Mercredi : 18h00 à 19h00

Début : 26 avril Gymnase

Coût : 25\$ pour 1 cours/semaine pour 5 semaines
40\$ pour 2 cours/semaine pour 5 semaines



Danse baladi Adulte

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.

Spécialiste : Diane Desbarnais

Début : 29 avril Salle arrière



Débutant

Jeudi

18h00 à 19h00

25\$ / 5 semaines

Intermédiaire

Jeudi

19h00 à 20h30

30\$ / 5 semaines

Yoga

Le yoga propose différents exercices pour le corps et l'esprit. Une combinaison par excellence pour combattre le stress, retrouver vitalité et sérénité intérieure.

Spécialiste: Beldora Roy

Mardi : 13h00 à 14h30

Début : 27 avril Salle arrière

Coût : 30\$ / 5 semaines



Kick-boxing

Le Kick-Boxing désigne l'ensemble des disciplines de combat utilisant les coups de pied et de poing. Les enchaînements de mouvements permettent d'augmenter les fréquences cardiaques et ainsi développer la capacité cardiorespiratoire. Supervisé par une professeure d'expérience.

Spécialiste: Lucie Desrosiers

Mardi : 18h00 à 19h00

Début : 27 avril Salle arrière

Coût : 30\$ / 5 semaines



Cours de secourisme de la Croix-Rouge

2 formatrices accréditées

Possibilité de les suivre au centre ou à l'endroit que vous désirez

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 et à maîtriser et à gérer celles-ci. 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.

De plus, si vous êtes intéressé à une autre formation, veuillez communiquer avec nous pour plus d'informations.

Cours offerts accrédités par La Croix-Rouge	Coût	Dates	Heure
Secourisme d'urgence et RCR (8h)	65\$	24 avril 15 mai 26 juin	8h30 à 17h30 8h30 à 17h30 8h30 à 17h30
Secourisme général et RCR (16h)	110\$	24-25 avril 15-16 mai 26-27 juin	8h30 à 17h30 8h30 à 17h30 8h30 à 17h30
Secourisme d'urgence aux enfants et RCR (8h)	65\$	17 avril 22 mai	8h30 à 17h30 8h30 à 17h30

NOUVEAUTÉ

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010



Centre
communautaire

Pierre
Lemaire



Inscriptions 12 au 23 avril 2010
9h00 à 17h30

CENTRE COMMUNAUTAIRE

PIERRE-LEMAIRE

325, boul. St-Joseph Ouest

Drummondville (Québec) J2E 1M3

Tél. : 819-474-2309 Fax. : 819-474-5187

Courriel : ccpl@cgocable.ca



Catégorie Jeunesse

Journées pédagogiques

Lors de ces journées, différentes thématiques sont exploitées. Ces journées sont encadrées par des animateurs de la saison estivale. *Les journées pédagogiques sont offertes au tarif de 10,00\$ et l'encadrement se fait de 6 h 30 à 18 h 00.* **23 avril:** Dans une galaxie près de chez vous!

14 mai: En selle, cowboy et cowgirl! **1^{er} juin:** Autour du monde

Une description de chaque journée se retrouve sur notre site Internet.



Les ateliers de Madame Sol pour les 3-5 ans

Une fois par mois, Madame Sol nous donne rendez-vous avec vos jeunes de 3 à 5 ans au CCPL pour vivre des activités enrichissantes et amusantes. Combinez musique, jeux, danses, chants et rires : vous obtiendrez un plaisir fou! Ces activités encouragent l'enfant à développer son être dans sa totalité, sa créativité et son imagination seront sollicitées.

Coût : 3\$ / billet/enfant par atelier **Spécialiste:** Ginette Chauvin

(Un minimum 15 enfants doit être atteint pour que le groupe soit formé.)

Dates et thèmes des activités:

20 avril: La musique **18 mai:** Les animaux **15 juin:** La fête du pirate Jack

Soit à 9h00 ou à 10h15

Karaté 4-12 ans

Venez expérimenter le karaté kyokushin & kick boxing. Développer la concentration et les habiletés physiques. Cours pour les 4-7 et 8-12 ans. Pour information visitez le : <http://karateultime.fr.gd/>

Kimono fourni à chaque cours.

Spécialiste : *Éric Lamoureux*

Coût: 25\$ / 5 semaines

Début: 30 avril **Lieu:** Salle arrière

Hockey cosom 5-12 ans

Parties amicales de hockey intérieur. Équipements pour les joueurs et les gardiens prêtés. Jeux et parties à chaque semaine.

Spécialiste : *Gabriel Daneau*

Coût : 20\$ / 5 semaines

Début : 30 avril **Gymnase**



4-7 ans
Vendredi
18h00 à 19h00

8-12 ans
Vendredi
19h00 à 20h00

5-8 ans
Vendredi
17h30 à 18h30

9-12 ans
Vendredi
18h30 à 19h30

Cours de danses variées 5-12 ans

Initiation à différents styles de danse et chorégraphies sur musique. Les enfants présenteront un spectacle à la dernière semaine de cours.

Spécialiste : *Kimberly Morin*

Début: 8 mai

Salle arrière

Coût: 20\$ / 5 semaines



5-8 ans
Samedi: 9h00 à 10h00

9-12 ans
Samedi: 10h00 à 11h00

Catégorie Jeunesse

Soccer intérieur et extérieur 5-12 ans

Initiation aux techniques de base: contrôle du ballon, dribbles, passes, tirs, amortis, têtes et autres. Parties organisées à l'intérieur du gymnase ou à l'extérieur. De plus, les enfants participeront à une partie contre leurs parents.

Matériel : espadrilles (obligatoire) et protège-tibia (recommandé)

Spécialiste: *Hugo Lacharité*

Début: 1^{er} mai

Gymnase et terrain extérieur

Coût : 20\$ / 5 semaines

5-8 ans
Samedi: 9h00 à 10h00

9-12 ans
Samedi: 10h00 à 11h00

Catégorie Ados

Gardiens Avertis 12 ans et +

Apprentissage des éléments sécuritaires pour la garde des enfants, les différentes responsabilités et l'apprentissage de plusieurs jeux pour occuper les enfants. Formation permettant de développer sa confiance en soi et sa sécurité. Formation accréditée par la Croix-Rouge canadienne.



Spécialiste: *Émilie Laroche*

Coût: 45\$ / 8 heures

Formule intensive de fin de semaine

Samedi 10 avril: 9h00 à 17h00

Samedi 8 mai: 9h00 à 17h00

NOTES IMPORTANTES

- ▶ Le centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant
- ▶ Des frais administratifs seront retenus en cas d'annulation de l'activité par le participant lorsque les cours seront commencés. (La politique d'annulation se retrouve sur notre site internet dans la section programmation)



Badminton libre

Venez jouer au badminton du lundi au vendredi dans la journée. Amenez vos raquettes, vos volants et partager une heure ou plus de plaisir. Réservation obligatoire en appelant au CCPL. Aucune possibilité de contrat de jour.

Lundi au vendredi de 9h00 à 15h00 **Coût:** 5\$ / terrain / heure

