



centre
communautaire
d'Arthabaska

Programmation Printemps 2017

DÉBUT DES ACTIVITÉS:
Lundi, le 3 avril 2017

INSCRIPTIONS
Date limite : 30 mars 2017
Heure d'inscription :
8h30 à 11h45 et 13h à 16h

Pour habiter ma vie, Mon centre, Ma référence!

CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ARTHABASKA
735, boulevard Bois-Francs Sud, Victoriaville
(819) 357-2097

Site web : <http://vic.to/ccarthabaska>



VICTORIANVILLE
santé urbaine

Québec

ENFANTS

Prenez note que les 3 ateliers suivants peuvent être jumelés 58\$/1 atelier, 96\$/2 ateliers et 136\$/3 ateliers parmi les suivantes: tir à l'arc, tag à l'arc et arbalète. Ces ateliers sont ouverts aux enfants de 8 ans et plus ainsi qu'aux familles.

TIR À L'ARC TRADITIONNEL

Horaire: Dimanche 9h00-10h00
Coût: \$58/8 semaines (Matériel: inclus)
Formateur: Michel Julien

TAG À L'ARC

Horaire : Dimanche 10h00-11h00
Coût : \$58/8 semaines (Matériel: inclus)
Formateur : Michel Julien

TIR À ARBALÈTE

Le cours d'initiation à l'arbalète se veut un cours théorique et pratique dans l'utilisation et le tir sécuritaire de l'arbalète.

Horaire : Dimanche 11h00-12h00
Coût : \$58/8 semaines (Matériel: inclus)
Formateur : Michel Julien

KARATE KUNG FU

Horaire :
Dimanche 9h00-9:25 Panda (4-5 ans)
Dimanche 9 h30-10h05 Tigre (5-7 ans)
Dimanche 10h15-10h50 Dragon (7-9 ans)
Coût : \$55/8 semaines
Formateur : Steve Blanchette



LES JARDINS DE PIROUETTE ET CABRIOLE



- ❖ Artichaut l'escargot 6 - 12 mois
- ❖ Camomille la chenille 12 - 15 mois
 - ❖ Persil la fourmi 16 - 18 mois
- ❖ Cannelle la coccinelle 18 mois - 2 ans
 - ❖ Groseille l'abeille 2 - 2 ½ ans
- ❖ Fenouil la grenouille 2 ½ - 3 ans
 - ❖ Potiron le papillon 3 - 4 ans
- ❖ Grande Feuille l'écureuil 4 - 5 ans



GRUPE MIXTE

Activité sur semaine où tous les groupes d'âge sont réunis. Pré-requis les enfants doivent être capable de marcher seul.

Horaire : Lundi 10h15-11h05
 Coût : \$65/8 semaines 12 mois à 5 ans
 Formatrice : Cathy Leblond

CAMOMILLE LA CHENILLE

PERSIL LA FOURMI

CANELLE LA COCCINELLE

GROSEILLE L'ABEILLE

Pré-requis les enfants doivent être capable de marcher seul.

Horaire : Samedi 9h00-9h50
 Coût : \$65/8 semaines 12 mois à 30 mois
 Formatrices : Cathy Leblond et Sarah Verville

FENOUIL LA GRENOUILLE

POITIRON LE PAPIILLON

GRANDE FEUILLE L'ÉCUREUIL

Horaire : Samedi 10h00-10h50
 Coût : \$65/8 semaines 2 1/2 à 5 ans
 Formatrices : Cathy Leblond et Sarah Verville

ADULTES

ARTS

DESSIN (extérieur ou intérieur en cas de pluie)

Tous les médiums sont permis et au choix du participant. Une base solide de dessin d'observation restant quand même la pierre angulaire de l'atelier. L'aquarelle, l'huile, acrylique, pastel, graphite pourront donc se côtoyer.

Horaire: Jeudi 13h00-15h30 Début le 27 avril
Coût: \$90/8 semaines
Formateur: Paul Hébert (Matériel non inclus, proposé au 1er cours)

PEINTURE À L'HUILE ET À L'ACRYLIQUE

Horaire: Mercredi 18H30-21H30
Coût : \$65/5 semaines (Matériel non inclus)
Formatrice : Colette Cajelait

TECHNIQUES MIXTES- Acrylique

Guider et expérimenter l'amalgame des techniques acryliques. Développer votre propre langage plastique par vos expériences.

Horaire : Mercredi 13h00-16h00
Coût : \$102/8 semaines (Matériel fourni : \$50 payable au professeur, sauf les toiles)
Formatrice : Ann Bellavance Artiste peintre

LANGUES

CAMP ANGLAIS INTENSIF: ESL BOOT CAMP

Nouveau

Le cours d'anglais intensif propose un apprentissage immersif de l'anglais avec des méthodes d'enseignement dynamique tel que: invités, vidéos, jeux, des mises en situation et discussions sur divers sujets. Ce cours s'adresse aux adultes voulant améliorer leur conversation anglaise dans un climat de détente.

Horaire : Mardi, mercredi et jeudi 13h00-16h00 Début le 2 mai
Mardi, mercredi et jeudi 18h00-21h00
Coût : \$160/4 semaines
Formateur : Evhen Smereka

CONVERSATION ESPAGNOL

Nouveau

Horaire : Jeudi 13h00-15h00
Coût : \$45/5 semaines
Formateur : Frida Carhuallanqui

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

HYPNOSE

L'hypnose est un état modifié de conscience, un état naturel que nous expérimentons tous chaque jour. Venez démystifier l'hypnose et en faire l'expérience ! " Différents sujets seront aussi abordés au fil des ateliers pour améliorer votre bien-être au quotidien et mieux gérer le stress."

Horaire : Lundi 18h45-20h00
Mercredi 13h15 à 14h30
Coût : \$65/8 semaines
Formatrice : Lucie Poisson

NUMÉROLOGIE

À l'aide de votre date de naissance, découvrez ce que vous êtes, ce que vous avez à travailler et quels sont vos forces. Le prénom choisis à la naissance de vos parents, n'est pas un hasard; il vous apporte un potentiel inné; à décortiquer par la numérologie.

Horaire : Mercredi 13h30-15h30
Coût : \$95/8 semaines
Formatrice : Linda Langevin

MAITRISE DE VIE

Comment arriver à comprendre l'énergie dans notre vie, la placer au service de votre quotidien. exercice de lâcher prise, apprendre à écouter l'intuition, développer un meilleur ressenti,

Horaire : Mercredi **18h30-20h30**
Coût : \$65/6 semaines
Formatrice : Linda Langevin

ACTIVITÉS PHYSIQUES

DANSE DE LIGNE

Révision, pratique et essai gratuit pour tous :

Jeudi 13h00-16h00 13 avril
Jeudi 18h30-21h30 13 avril
Animateur : Michel Leclerc

SOIRÉE DE DANSE EN LIGNE
Surveillez les prochaines
dates à venir

Activités physiques suivantes

Coût : \$60/activité \$105/2 activités \$145 activités illimités

Matériel requis : Bouteille d'eau, tapis de sol

ESSETRICS APPRENTIS

Les mouvements fluides et continus du programme ESSETRICS™ combinent simultanément des étirements dynamiques et du renforcement musculaire afin d'améliorer l'ensemble de la force et de la flexibilité du corps

Horaire : Mardi 9h30 -10h30

Entraîneur : Cathy Leblond

MERCREDIS FOUS

Cardiovasculaire en intervalle, musculaire avec des exercices fonctionnels, un peu de tout pour être en forme. À chaque semaine sa nouveauté!

Horaire : Mercredi 18h30-19h30

Entraîneur : Pascale Labrie

MISE EN FORME POUR 50 ANS ET PLUS

Ce cours se caractérise par un entraînement sécuritaire combinant des exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité adapté aux personnes sédentaires ou actives de 50 ans et plus.

Horaire : Lundi 9h00-10h00

Lundi 17h30-18h30

Mercredi 9h00-10h00

Entraîneur : Cathy Leblond

PILATES

Séries d'exercices au sol avec accessoires qui sollicitent les abdominaux profonds et qui intègrent la respiration. Le Pilates est une méthode d'entraînement qui aide grandement à développer le tonus musculaire, prévenir des blessures et améliorer la posture.

Horaire : Jeudi 8h30-9h30

Lundi 19h40-20h40

Entraîneur : Cathy Leblond

TRX

Adapté à tous, l'entraînement en suspension permet de travailler dans tous les plans corporels et surtout les stabilisateurs. Avec le TRX, vous pourrez développer la force, l'endurance, la souplesse, la coordination et l'équilibre.

Horaire : Lundi 18h35-19h35

Entraîneur : Cathy Leblond

LOCATION DE SALLE

Vous recherchez une salle en ville pour une réunion d'affaires, une conférence, une réception ! Le Centre communautaire D'Arthabaska met à votre disposition 8 salles d'une capacité de 5 à 480. personnes.

Services offerts:

- *Zone Wouèbe équipée de 8 ordinateurs, 1 projecteur,*
- *Internet Haute Vitesse;*
- *Service d'Internet sans fil dans toutes les salles;*
- *Salle multifonctionnelle équipée d'une cuisinette;*
- *Service de traiteur de votre choix;*
- *Bar;*
- *Vestiaire;*
- *Réfrigérateur;*
- *Téléviseur, vidéo, lecteur cd.*
- *Location de matériel; housse de chaise, chaise, table*

Le Centre communautaire d'Arthabaska est toujours à la recherche de personnes ressources pour offrir des cours, ateliers et/ou conférences, lors de ses sessions de formation, particulièrement lors des programmations hiver et automne. Si vous avez des compétences particulières (sport, culture, santé, etc.) et désirez les partager, contactez Hélène Vézina au 819-357-2097 poste 24

Aussi si vous avez des projets d'organisation d'activités communautaire, familiales ou de ligues sportives etc. Le personnel du Centre communautaire peut vous aider dans la réalisation de votre projet.

RÉDUCTION SUR LES ATELIERS

Un rabais de 5 % sera attribué lors de la deuxième inscription pour tout enfant de la même famille. Il est important de noter que le rabais sera calculé sur l'atelier dont le coût est le moins élevé.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION ET REMBOURSEMENT

Les frais d'inscription sont payables à l'inscription. Le remboursement à un atelier se fera uniquement après avoir suivi le premier cours et des frais de 10% seront appliqués. Plus aucun remboursement ne se fera par la suite à l'exception d'un atelier qui serait annulé par le centre, à ce moment le montant intégral sera remis aux participants. Les ateliers qui sont d'une durée d'une semaine ne sont ni remboursables, ni échangeables pour un autre atelier.

ENFIN L'ÉTÉ!



CAMP DE JOUR

centre
communautaire
d'Arthabaska

du 26 JUIN au 22 AOÛT
de 7 h à 18 h

CAMP DE JOUR
pour les enfants de
5 à 12 ans

PLACES LIMITÉES

De la flexibilité
pour la famille
par jour
ou par semaine

Une équipe
d'animateurs
expérimentés
(moyenne d'âge de 19 ans)

Un environnement
sécuritaire et de choix
(Locaux climatisés)

Reçu d'impôts