

Automne 2025



**Patro
Charlesbourg**

Comment s'inscrire

À partir du 14 août 2025, 13h

Internet

patrocharlesbourg.com

Ayez en main votre mode de paiement

- Carte de crédit (Visa ou Mastercard)

Au secrétariat

Présentez-vous à la réception avec les items nécessaires en main

Ayez en main votre mode de paiement

- Argent comptant
- Carte de crédit (Visa ou Mastercard)
- Carte de débit

Annulation

Le Patro se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre minimal de participant n'est pas atteint. Il se peut qu'une journée férié ou qu'une activité de financement majeure oblige l'annulation d'une activité. Ces exceptions sont déjà inscrites dans ce document de programmation et le tarif d'inscription est ajusté en conséquence.

Liste d'attente

Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom sur une liste d'attente à l'aide de notre plateforme d'inscription en ligne ou en appelant au secrétariat. Notez que cela ne vous garantit en rien une place mais vous assure que vous serez contacté si une place venait à se libérer.

Remboursement

Avant la session: L'annulation d'une inscription avant le premier cours n'entraîne ni frais, ni pénalité.

Pendant la session: Vous pouvez annuler votre inscription au cours de la session. Dans ce cas, vous devrez payer le coût des services déjà reçus ainsi qu'un frais administratif de 10%.

Sommaire

Sports et loisirs

Enfants

7

Atelier : Bébé est prêt à manger!

Atelier : Création d'une BD Manga

Basket en famille

Cuisine adultes-enfants

Cuisine jeunesse (6-8 ans et 9-12 ans)

Psychomotricité adultes-enfants

Carrefour de la bougeotte

Samedi jeunesse

Silence, on tourne ! - Atelier court métrage

Soirée Multisport/ Gymnase LÜ

Sortie de famille

Ta fête au Patro

12

Services aux écoles

13

9-17 ans

Étu-actif

Spot

Formation

15

9-15 ans

Gardiens avertis

Prêt à rester seul

Sports et loisirs

Ados

17

Basketball Développement

Secteur ados

Spot de soir

Tremplin 16-30

19

Soirée sociale et culturelle

Cuisine collective

Loisirs

Amis de la détente
Atelier d'écriture
Billard récréatif
Chanter à la bonne franquette
Club de lecture
Danse Latino pop
Danse Tonus et stretching
Ensemble pour le plaisir !
Génies en fleur 2
Histoire et faits historiques inédits du
Québec - Partie 3
Jeux de société : s'amuser sans
compétitionner!
Les ateliers de Monique
Musclez vos méninges
Scrabble pour amateurs
Stretching
Trico-Thé
Tricot
Viactive
Yoga

Pickleball

Basketball mixte - EMBQ

BoxeFit

Cours d'initiation aux danses latines

Danse Country

Danse en ligne

Hockey cosom mixte

Ligue des Vieux-Bâtons

Spikeball récréatif

Tricot

Volleyball intermédiaire

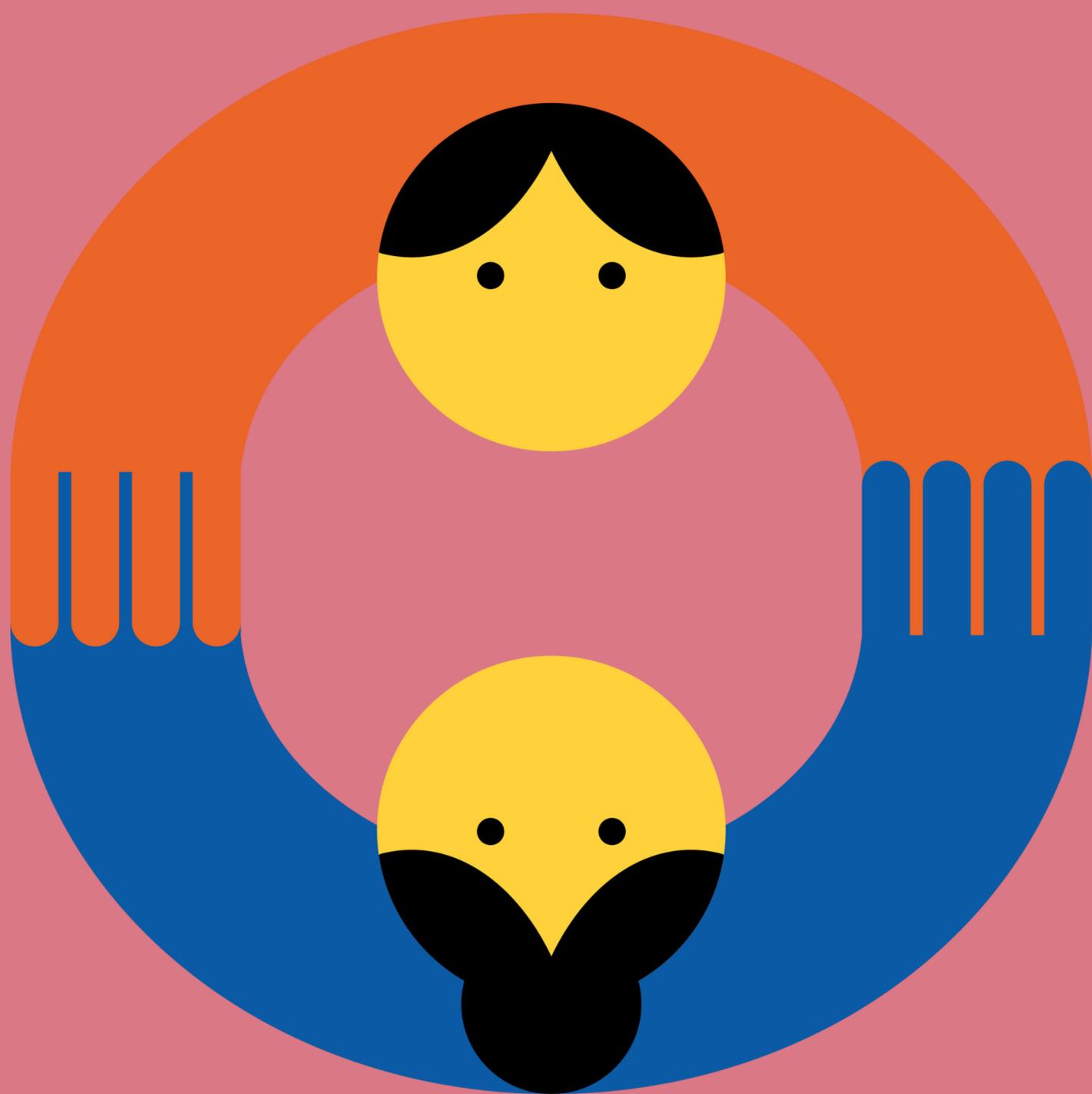
Yoga doux

Yoga Vinyasa «Flow»

Infos pratiques

?

Sports et loisirs - Enfance



Enfants

Atelier : Bébé est prêt à manger!

Vendredi
9h00 à 11h

17 oct. 2025

20 \$

Parents de bébés de 4 à 7 mois :

Apprenez à bien introduire les aliments. Une première heure pratique pour cuisiner une purée à rapporter, suivie d'une heure d'informations et de conseils pour cette étape clé du développement.

Atelier : Création de BD Manga

Samedi
9h30 à 10h30

11 oct. 2025

25 \$/
cours

8 à 12 ans

Participez à un atelier animé par Japania Manga et découvrez comment créer votre propre page de bande dessinée manga. Atelier pour tous les niveaux, création à l'aide d'un guide et d'un suivi étape par étape.

Atelier : Dessin Manga

Samedi
9h30 à 10h30

22 nov. 2025

25 \$/
cours

8 à 12 ans

Participez à un atelier animé par Japania Manga et découvrez comment créer votre propre personnage manga, comment dessiner les expressions du visage. Atelier pour tous les niveaux.

Basket en famille - Récréatif pour tous les âges

Plage horaire de basketball libre permettant aux parents ou adultes significatifs de partager des moments privilégiés avec leurs enfants, à travers la pratique de ce sport. Animé par les entraîneurs de l'EMBO.

Samedi
9h30 à 12h00

27 sept. au
6 déc. 2025

5 \$/
pers.



Cuisine adulte-enfant

3 à 5 ans

Cette activité renforce les liens adulte-enfant tout en développant des compétences importantes, comme la motricité fine et la créativité. L'enfant découvre une variété d'aliments et de textures, en duo avec un parent.

Samedi
9h à 10h

4 oct. au
22 nov. 2025

136 \$

Cuisine jeunesse

6 à 8 ans

Cet atelier ludique permet à six enfants de 6 à 8 ans, accompagnés d'un animateur, de développer leur créativité et leur autonomie en collaborant pour élaborer une recette. C'est l'occasion idéale pour éveiller leurs papilles et leur donner confiance en leurs capacités culinaires.

Samedi
10h30 à
11h30

4 oct. au
22 nov. 2025

136 \$

Cuisine jeunesse

Samedi
10h30 à
11h30

3 oct. au
21 nov. 2025

136 \$

9 à 12 ans

Un atelier tout en plaisir pour découvrir la cuisine en s'amusant! Chaque semaine, les jeunes explorent une nouvelle recette aux côtés de notre responsable passionné. Ils repartent fièrement avec leur création et la recette en main pour la refaire à la maison et partager le bonheur avec leur famille.

Psychomo- tricité adulte enfant

Dimanche
9h30 à 10h30

28 sept. au
7 déc. 2025
(pas d'activités le 19 oct.
2025)

80 \$/
saison

ou

24 \$/
Laisser-
passer
3 séances

6 mois à 5 ans

Le programme de psychomotricité permet aux parents ou adultes significatifs de partager des moments privilégiés avec leurs jeunes enfants, à travers des activités ludiques favorisant leur développement moteur et cognitif.

Carrefour de la bougeotte

Voir horaire du
Carrefour
Charlesbourg

Animation
éphémère

Gratuit

L'accès à un local de psychomotricité vous est offert gratuitement au [Carrefour Charlesbourg](#).



Samedi jeunesse

Samedi
9h à 16h30

27 sept. au
6 déc. 2025

137 \$

4 à 11 ans

Tu veux de la diversité? Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées spéciales, bricolage, activités culturelles, etc. Les samedis jeunesse, c'est comme être en vacances!



ACQ

**CAMP DE JOUR
COMMUNAUTAIRE
CONFORME**

2025

Silence, on tourne !

Vendredi
18h30 à
20h30

24 sept. au
24 oct. 2025

170 \$

7 à 12 ans

Cet atelier d'initiation au court métrage permet aux enfants d'explorer, à leur rythme, toutes les facettes de la création cinématographique. La créativité est mise au premier plan, donnant à chacun la chance de devenir scénariste, réalisateur, acteur, caméraman ou monteur pour donner vie à ses propres histoires.

Soirée Multisport/ Gymnase LÜ

Vendredi
18h à 21h

26 sept. au
5 déc. 2025
(pas d'activités le 17 oct.
et 28 nov. 2025)

50 \$

8 à 12 ans

Envie d'une expérience de jeu unique? Viens tester tes habiletés sportives et découvre Lu, notre gymnase interactif!

Sortie en famille

Samedi

Dates à venir

3 \$/
pers.

Venez passer un moment agréable en famille avec nos sorties spécialement conçues pour petits et grands. Des activités variées et conviviales vous attendent pour créer des souvenirs mémorables ensemble ! Horaire disponible à partir du 01 octobre 2025.



Ta fête au Patro

5 à 12 ans

2 heures d'animation dans une salle décorée, le tout selon la thématique que vous choisissez! Chaque enfant recevra une petite surprise. Pour couronner le tout, le gâteau représentatif de la thématique et un jus par enfant sont fournis. Prévoir des souliers d'intérieur pour les enfants. L'arrivée doit se faire 15 minutes avant l'activité.

Dimanche
9h30 à 11h30
ou
13h30 à 15h30

28 sept. au 7
déc. 2025
selon les dates
disponibles

200 \$
en salle

225 \$
en gym

8 thématiques disponibles

- L'épopée fantastique
- Les superhéros
- La traversée périlleuse
- Le bal du couronnement
- Les dresseurs de Pokémon
- Attention au chérif
- Les olympiades ardentes
- Le gymnase interactif

Service aux écoles



Étu-actif primaire

Période de sport et de devoirs en gang après l'école. Service de transport en autobus de l'école jusqu'au Patro. Retour à 17 h 30 à l'école.

Informez-vous auprès de l'école de votre enfant pour savoir si celle-ci est partenaire du programme.

Lundi
15h30 à 17h30

22 sept. au 1
déc. 2025
(pas d'activité le 13 oct.
*action de grâce)

Gratuit

Mardi
15h30 à 17h30

23 sept. au 2
déc. 2025

Gratuit

Mercredi
15h30 à 17h30

24 sept. au 3
déc. 2025

Gratuit

Spot

Polyvalente de Charlesbourg

Viens passer ton heure de dîner au SPOT ! Animation de milieu vie et prévention pour adolescents.

Lundi
12h à 13h15

22 sept. au 1
déc. 2025
(pas d'activité le 13 oct.
*action de grâce)

Gratuit

Mardi
12h à 13h15

23 sept. au 2
déc. 2025

Gratuit

Mercredi
12h à 13h15

24 sept. au 3
déc. 2025

Gratuit

Jeudi
12h à 13h15

25 sept. au 4
déc. 2025

Gratuit

Vendredi
12h à 13h15

26 sept. au 5
déc. 2025

Gratuit



Formation



Gardiens avertis

Dimanche
8h à 16h30

16 nov. 2025

80 \$

11 à 14 ans

Formation d'une journée. Thèmes abordés : responsabilités des gardiens, prévention pour les enfants de tous âges, base pour les soins des enfants et intervention en cas d'urgence.

Prêt à rester seul

Dimanche
9h à 15h

23 nov. 2025

80 \$

9 à 15 ans

Formation d'une journée. Thèmes abordés : Connaître les règles de sécurité lorsqu'on est seul, l'importance de devenir responsable et de se préparer aux imprévus.



Sports et loisirs - Ados



Ados

Basketball Développement

samedi
10h45 à 12h

10 oct. au
6 déc. 2025

120\$

12 à 14 ans

Améliore ton jeu et développe de nouvelles compétences avec des entraîneurs qualifiés! Ce programme est l'occasion idéale pour renforcer tes habiletés, apprendre de nouvelles techniques et affiner ta performance sur le terrain. 9 entraînements animés par les entraîneurs de l'EMBQ.



Secteur ados

Samedi
9h à 17h30

27 sept. au 6
déc. 2025

137 \$

12 à 17 ans

Tu veux vivre un trip de gang tout en faisant du sport et des activités culturelles? Le secteur Ados est la place! Voyages, tournois sportifs, sorties et projets divers.



Spot de soir

Vendredi
17h à 22h

26 sept. au
5 déc. 2025

Gratuit

12 ans et plus

Envie de chiller ? Viens nous rejoindre au Patro, avec une salle de séjour conviviale et un gymnase pour t'amuser à ton rythme. Merci au soutien financier de la Ville de Québec!



Tremplin 16-30

Social et culturel

Mardi
18h à 20h

23 sept. au 2
déc. 2025

58 \$

Activité pour discuter de sujets qui les concernent dans un cadre informel. Des ateliers et des conférences sont organisés pour enrichir ces moments de socialisation et de partage.

Cuisine collective

Jeudi
18h à 20h30

25 sept. au
4 déc. 2025

121 \$

Lors de cette activité de cuisine collective, ils apprendront à préparer ensemble des plats simples tout en développant des compétences culinaires. Favorise la collaboration, la créativité et la confiance en soi dans un cadre bienveillant et inclusif.

Loisirs

Vendredi
18h à 21h

26 sept. au 5
déc. 2025

87 \$

Samedi
10h à 16h

27 sept. au 6
déc. 2025

145 \$

Groupe de loisir adapté pour jeunes adultes avec besoins particuliers ou rythme d'intégration plus lent. Activités de loisirs en transition vers la vie adulte. Groupe permettant la socialisation et la découverte de façon adaptée.

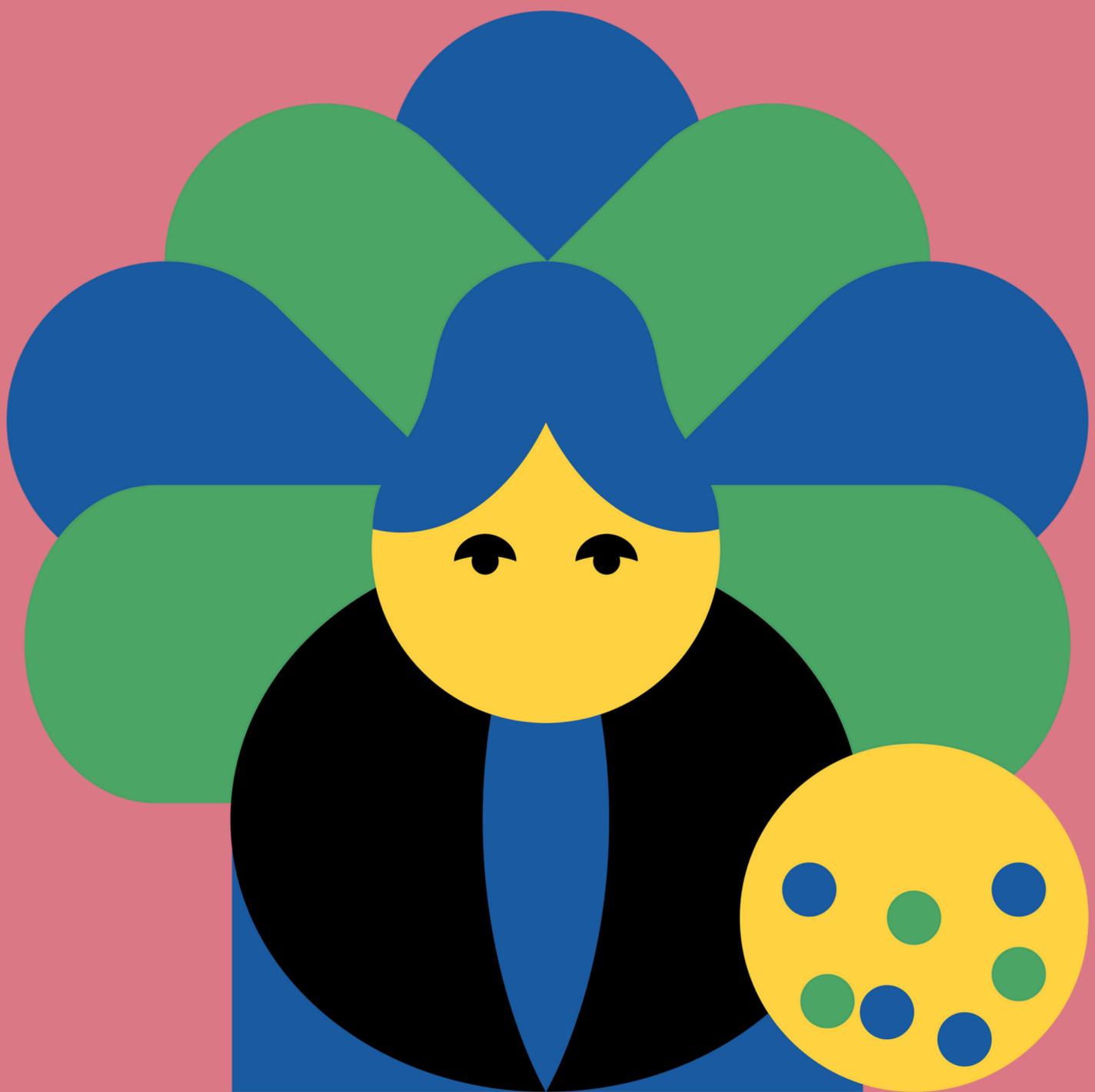


ACQ

**CAMP DE JOUR
COMMUNAUTAIRE
CONFORME**

2025

Sports et loisirs - Adultes



Adultes de jour

Amis de la détente

Lundi
10h à 11h30

22 sept. au
1 déc. 2025
(Pas d'activité le 13 oct.
*action de grâce)

46 \$

Temps de détente à l'intérieur duquel on y pratique une chorégraphie inspirée du tai-chi.

Atelier d'écriture

Mardi
13h30 à 15h30

23 sept. au
11 nov. 2025

Gratuit

Découvrez les différents genres d'écriture, tels que le récit historique, la biographie, la nouvelle, le roman et le drame. Une activité idéale pour explorer et maîtriser les divers styles littéraires.

Billard récréatif

Lundi
13h30 à 16h

22 sept. au
1 déc. 2025
(Pas d'activité le 13 oct.
*action de grâce)

46 \$

Mardi
13h30 à 16h

23 sept. au
2 déc. 2025

51 \$

Jeudi
13h30 à 16h

25 sept. au
4 déc. 2025

51 \$

Parties de billard amicales et récréatives. Pas de compétition.

Chanter à la bonne franquette

Mercredi
13h30 à 15h

29 oct. 2025
26 nov. 2025

Gratuit

Venez chanter en toute simplicité, comme on le ferait autour d'un feu entre amis! Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, c'est gratuit et les paroles sont fournies.

Club de lecture

Mercredi
13h30 à 15h30

24 sept. 2025
5 nov. 2025
3 déc. 2025

Gratuit

L'objectif est de susciter l'envie de découvrir de nouveaux livres et auteurs. Après chaque lecture, nous partagerons nos impressions et échanges autour de nos découvertes.

Danse Latino pop

Mercredi
10h à 11h

24 sept. au 3
déc. 2025

115 \$

Venez apprendre des pas de danse sur une musique agréable style latino pop animé ou chorégraphié afin de stimuler la coordination et la souplesse avec style ! Dans une ambiance amicale et agréable ! Venez danser pour la santé et le plaisir!

Danse Tonus et stretching

Mercredi
9h à 10h

24 sept. au 3
déc. 2025

115 \$

Initiez-vous aux pas et rythmes de la danse country dans une ambiance ludique et chaleureuse. Nos cours accessibles et dynamiques sont conçus pour vous faire découvrir le plaisir de danser, même sans expérience préalable.

Ensemble pour le plaisir!

Mercredi
9h30 à 11h30

24 sept. au
3 déc. 2025

Gratuit

Le programme "Ensemble pour le plaisir!" offre des activités adaptées pour permettre à la personne atteinte de trouble de mémoire et à son proche de partager des moments agréables et significatifs.

Génies en fleur 2

Lundi
9h15 à 11h45

22 sept. au
1 déc. 2025
(Pas d'activité le 13 oct.
*action de grâce)

46 \$

Inspirée de "Génies en herbe", chaque séance combine des jeux variés sur feuille, des questions de culture générale et des défis pour découvrir des mots à partir d'images, le tout en solo ou en équipe.

Histoire et faits historiques inédits du Québec

Lundi
13h30 à 15h30

22 sept. au
1 déc. 2025
(Pas d'activité le 13 oct.
*action de grâce)

46 \$

Mardi
18h à 20h
(cours en ligne)

23 sept. au
2 déc. 2025

46 \$

Partie 3

Ateliers participatifs sur divers thèmes de l'histoire du Québec (les industries, les commerces, les personnages oubliés, la ruée vers l'or et bien plus), animés par une passionnée d'histoire !

Jeux de société : s'amuser sans compétitionner

Lundi
13h15 à 16h15

22 sept. au
1 déc. 2025
(Pas d'activité le 13 oct.
*action de grâce)

46 \$

Partie 3

Découvrez une variété de jeux de table, incluant cartes, dés et plateaux. Les jeux, souvent axés sur des thèmes comme la langue française, se pratiquent en petits groupes (2 à 6 personnes) mais peuvent aussi se jouer en équipe, dans une ambiance conviviale.

Les ateliers de Monique

Mardi
10h à 16h

23 sept. au
2 déc. 2025

51 \$

Atelier d'aquarelle en création libre et partage de techniques.

Musclez vos méninges

Jeudi
13h à 15h30

25 sept. au
27 nov.
2025

46 \$

Pour garder la vitalité intellectuelle et démystifier ce qu'est la mémoire. Avoir du plaisir et dédramatiser les petits oublis.

Scrabble pour amateurs

Jeudi
9h30 à 12h

25 sept. au 4
déc 2025

51 \$

S'amuser avec les mots, sans compétition.

Stretching

Jeudi
10h à 11h

25 sept. au
4 déc. 2025

75 \$

50 ans et plus

Cours spécialement conçu pour travailler la mobilité de toutes les articulations et la flexibilité au rythme de chacun. Prérequis: être à l'aise de s'installer au sol sur son tapis de yoga. Supervisé par Anabelle Tardif, kinésiologue. Matériel nécessaire : tapis de sol.

Trico-Thé

Jeudi
13h30 à 16h

25 sept. au
4 déc. 2025

Gratuit

Rejoignez notre activité de tricot et partagez votre passion avec d'autres amateurs dans un cadre chaleureux et convivial. Que vous soyez débutant ou expérimenté, c'est l'occasion idéale de créer ensemble tout en partageant des projets communs.

Tricot

Mercredi
9h à 12h

24 sept. au
3 déc. 2025

190 \$

Mercredi
13h à 15h

24 sept. au
3 déc. 2025

127 \$

Vous voulez venir apprendre à tricoter? Vous voulez être guidé et supporté dans un projet ou simplement apprendre de nouvelles techniques? Joignez-vous à une professeure expérimentée qui vous transmettra sa passion: le tricot!

Viactive

Mardi
9h30 à 11h

23 sept. au
2 déc. 2025

Contribution
volontaire

Mardi
13h30 à 15h

23 sept. au
2 déc. 2025

Contribution
volontaire

Programme de conditionnement physique élaboré par Kino-Québec.

Mercredi
13h30 à 15h

24 sept. au
3 déc. 2025

Contribution
volontaire

Yoga

Mardi
13h à 14h

23 sept. au
2 déc. 2025

138 \$

50 ans et plus

Expérimenter une séquence de mouvement pour augmenter la mobilité dans votre corps, détendre les tensions et apprendre à méditer. Sur chaise ou tapis.

PICKLEBALL CHOISISSEZ LE BON NIVEAU

Pour un défi à la hauteur de vos attentes, choisissez le bon niveau de jeu! Vous ne connaissez pas votre niveau? Remplissez le formulaire d'auto-évaluation de l'APVQ [ici](#). Consultez la page suivante pour les horaires selon les niveaux.



LAISSER-PASSER FONCTIONNEMENT

Dans l'objectif de rentabiliser les places sur le terrain et diminuer le taux d'absentéisme, nous vous demandons d'acheter vos laisser-passer et réserver votre plage horaire de terrain. Les plages horaires seront disponibles (**fréquence**)

TARIFICATION PICKLEBALL PAR NIVEAU:

LAISSER-PASSER - 2 VISITES: 16 \$
LAISSER-PASSER - 5 VISITES: 40 \$
LAISSER-PASSER - 10 VISITES: 80 \$

TARIFICATION PICKLEBALL RÉSERVATION TERRAIN:

LAISSER-PASSER - 2 VISITES: 60 \$
LAISSER-PASSER - 5 VISITES: 150 \$
LAISSER-PASSER - 10 VISITES: 300 \$



Pickleball - Niveau 1.5 et 2.0 (Débutant)

Le pickleball est un sport de raquette qui combine les techniques du badminton, du tennis et du ping pong. Pour tous joueurs et joueuses connaissant la base de ce sport. Pour le plaisir de bouger! Pour tous niveaux. Cet atelier est animé par l'APVQ et le niveau s'apparente à du 2.0.

Lundi
13h30 à 15h30

22 sept. au
1 déc. 2025

(Pas d'activités le 13 oct. * action de grâce)

achat de
laisser-passer

Mercredi
13h30 à 15h30

24 sept. au
3 déc. 2025

achat de
laisser-passer

Vendredi
9h à 11h

26 sept. au
5 déc. 2025

(Pas d'activités le 21 nov.)

achat de
laisser-passer



Pickleball - Niveau 2.0 et 2.5

Le pickleball est un sport de raquette qui combine les techniques du badminton, du tennis et du ping pong. Pour tous joueurs et joueuses connaissant la base de ce sport. Pour le plaisir de bouger! Pour tous niveaux. Cet atelier est animé par l'APVQ et le niveau s'apparente à du 2.0 et 2.5.

Mardi
13h30 à 15h30

23 sept. au
2 déc. 2025

achat de
laisser-passer



Pickleball - Niveau 2.5 et 3.0

Le pickleball est un sport de raquette qui combine les techniques du badminton, du tennis et du ping pong. Pour tous joueurs et joueuses connaissant la base de ce sport. Pour le plaisir de bouger! Pour tous niveaux. Cet atelier est animé par l'APVQ et le niveau s'apparente à du 2.5 et 3.0

Vendredi
13h30 à 15h30

26 sept. au
5 déc. 2025

(Pas d'activités le 21 nov.)

achat de
laisser-passer



Pickleball - Réservation de terrain

Lundi
9h à 11h

22 sept. au
1 déc. 2025

(Pas d'activités le 13 oct. * action
de grâce)

achat de
laisser-passer

Mercredi
9h à 11h

24 sept. au
3 déc. 2025

achat de
laisser-passer

Réserve ton terrain de pickleball et invite tes amis à jouer ! Ce sport de raquette, qui mêle les techniques du badminton, du tennis et du ping-pong, est ouvert à tous ceux qui connaissent les bases et veulent se divertir en bougeant.

Pickleball amical

Mardi
9h à 11h

23 sept. au
2 déc. 2025

achat de
laisser-passer

Venez découvrir le pickleball, un sport de raquette qui mélange badminton, tennis et ping-pong, accessible à tous les joueurs ayant une base. Dans une ambiance conviviale, c'est l'occasion idéale de bouger, s'amuser et rencontrer de nouvelles personnes, quel que soit votre niveau !

Pickleball - Niveau 2.5 et 3.0 (Avancé)

Mercredi
19h30 à 21h00

24 sept. au
3 déc. 2025

achat de
laisser-passer

Le pickleball est un sport de raquette qui combine les techniques du badminton, du tennis et du ping pong. Pour tous joueurs et joueuses connaissant la base de ce sport. Pour le plaisir de bouger ! Pour tous niveaux. Cet atelier est animé par l'APVQ et le niveau s'apparente à du 2.5 et 3.0



Adultes de soir

Basketball mixte - EMBQ

Mardi
18h15 à 19h45

16 sept. au 9
déc. 2025

172 \$

Profitez d'un environnement convivial où le plaisir du jeu prime avant tout ! Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, c'est l'occasion parfaite de bouger, de vous amuser et de rencontrer d'autres passionnés. Atelier animé par l'EMBQ. Inscription sur le site de l'EMBQ.



BoxeFit

16 ans et plus

BoxeFit propose un entraînement sécuritaire et adapté à tous, dans une ambiance amicale et motivante. Améliorez votre condition physique et développez des qualités athlétiques hors pair !

Lundi
18h à 19h

22 sept. au 1
déc. 2025
(Pas d'activités le 13 oct. *
action de grâce)

167 \$



santé | attitude

Cours d'initiation aux danses latines

Solo et en couple, vous apprendrez les pas de la Salsa, la Bachata ainsi que le Merengue ! Vous êtes seul ? Ce cours est pour tous car il y a rotation de partenaires au 3 ou 4 minutes afin que tous puissent apprendre et faire connaissance ! L'ambiance y est toujours agréable et conviviale !

Mercredi
19h15 à 20h15

22 sept. au
17 nov. 2025
(Pas d'activités le 13 oct. *
action de grâce)

150 \$

Danse Country

Lundi
17h45 à 18h45

22 sept. au 1
déc. 2025
(Pas d'activités le 13 oct. *
action de grâce)

70 \$

Initiez-vous aux pas et rythmes de la danse country dans une ambiance ludique et chaleureuse. Nos cours accessibles et dynamiques sont conçus pour vous faire découvrir le plaisir de danser, même sans expérience préalable.

Danse en ligne

Jeudi
18h à 19h

25 sept. au
4 déc. 2025

77 \$

"That's country dance" - Débutant. Ce cours va vous initier à la danse country du bon pied! Vous apprendrez les pas de base importants en les intégrant dans des chorégraphies simples, agréables et sur de la musique 100% country. Pas besoin de bottes ni de chapeau (souliers confortables). Le plaisir de la danse country commence ici!

Danse en ligne

Jeudi
19h15 à 20h15

25 sept. au
4 déc. 2025

77 \$

"That's country dance" - Débutant 1
Ce niveau s'adresse à ceux et celles qui ont déjà une petite base en danse country et qui veulent progressivement augmenter la vitesse et le niveau des danses. Vous allez apprendre des incontournables du country ainsi que les plus récentes. Un cours pour s'amuser.

Hockey cosom mixte

Lundi
19h30 à 21h30

22 sept. au 1
déc. 2025
(Pas d'activités le 13 oct. *
action de grâce)

80 \$

Participez à des parties de hockey cosom dans une ambiance amicale et décontractée, ouvertes à tous les niveaux de joueurs!

Ligue des Vieux-Bâtons

Mardi
20h à 22h

23 sept. au
2 déc. 2025

88 \$

Participez à des parties de hockey cosom pour le plaisir dans une ambiance fraternelle. Saine compétition au rendez-vous.

Spikeball récréatif

Mercredi
17h45 à 19h15

16 sept. au
7 déc. 2025

104 \$

Spikeball pour tous dans un contexte amical.

Tricot

Mercredi
18h30 à 20h30

24 sept. au
3 déc. 2025

127 \$

Vous voulez venir apprendre à tricoter? Vous voulez être guidé et supporté dans un projet ou simplement apprendre de nouvelles techniques? Joignez-vous à une professeure expérimentée qui vous transmettra sa passion: le tricot!

Volleyball intermédiaire

Jeudi
18h30 à 20h

25 sept. au
4 déc 2025

88 \$

Jeudi
20h30 à 22h

25 sept. au
4 déc 2025

88 \$

Volleyball récréatif mixte pour joueurs connaissant bien les règles et stratégies du jeu, maîtrisant bien les techniques de base (service, touche, manchette, attaque, bloc, positions, etc.) et recherchant une saine compétition.

Yoga

Joignez-vous aux séances de Yoga doux. Durant ces cours, vous pourrez explorer des postures simples et des mouvements lents, favorisant la relaxation profonde et la libération

Lundi
18h à 19h

22 sept. au 1
déc. 2025
(Pas d'activités le 13 oct. *
action de grâce)

125 \$

Lundi
19h15 à 20h15

22 sept. au 1
déc. 2025
(Pas d'activités le 13 oct. *
action de grâce)

125 \$

Yoga Vinyasa « Flow »

Joignez-vous aux séances de Vinyasa Flow. Durant lesquelles le mouvement et la respiration s'entrelacent pour créer une expérience de yoga fluide et dynamique. Ce cours est conçu pour tous les niveaux, afin de vous aider à développer autant votre force, votre flexibilité, que votre équilibre.

Lundi
18h à 19h

22 sept. au 1
déc. 2025
(Pas d'activités le 13 oct. *
action de grâce)

125 \$

Mercredi
18h à 19h

24 sept. au
3 déc. 2025

138 \$



Infos pratiques

Horaire du secrétariat

Jusqu'au 20 décembre	Lun. au ven.	8h à 12h + 13h à 16h30
	Sam.	12h00 à 16h30
	Dim.	Fermé

À partir du 6 janvier	Lun. au ven.	8h à 12h + 13h à 16h30
	Sam.	12h00 à 16h30
	Dim.	Fermé

Stationnement

N'oubliez pas votre vignette de stationnement ! Elle est nécessaire du lundi au vendredi entre 7h et 18h. Procurez-vous la gratuitement au secrétariat du Patro le jour de votre première activité.

Le Patro Charlesbourg

Fondé en 1948, le Patro Charlesbourg est un centre de loisirs, de sport et d'entraide qui animent des milieux de vie qui contribuent au bien-être des personnes et des collectivités. Nos actions quotidiennes sont guidées par le plaisir, la bienveillance et l'engagement.

7700,
3e Avenue Est
Québec, Qc
G1H 7J2

418 626-0161

info@patrocharlesbourg.net



**Patro
Charlesbourg**