



Centre
communautaire
Pierre-Lemaire

Une place pour vous!



Programmation Hiver 2021

Inscriptions à partir du 12 janvier 2021
Début de la session à partir 25 janvier 2021



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Québec 


DRUMMONDville
Capitale du développement

325, boul. St-Joseph Ouest
Drummondville, Québec
J2E 1M3
819-474-2309



Cours de Mise en forme

18 et 20 janvier cours d'essai gratuit

Step

Mercredi 17h15 à 18h15

Jean-Francois Gagné / 80\$ pour 12 semaines

Cours cardio vasculaire sur musique rythmée, composé de 60% de step et 40% de musculations et d'étirements. Une combinaison parfaite pour s'entraîner de façon complète. Le niveau de difficulté est déterminé par les différentes options offertes par l'enseignant.

Sueur garantis!

Le Défis Entraînement (Nouveauté)

Lundi 18h05 à 18h55

Jean-Francois Gagné / 80\$ pour 12 semaines

Cours d'intensité variable, avec ou sans sauts, mettant en vedette plusieurs formes d'entraînement (circuit, intervalles, tabata, musculation etc). Un cours qui te permet de brûler des calories tout en s'amusant! Intensité moyenne, différentes stratégies sont utilisées pour augmenter votre endurance musculaire. Venez découvrir de nouveaux muscles et faire travailler ceux qui sont plus connus. Plaisir et diversité sont au rendez-vous.

Les cours sont offert avec la plateforme zoom. Tous les participants inscrits recevrons le lien du cours par courriel.

Renseignements généraux

Mode de paiement :

Argent \$\$, Chèque, Carte de débit, Carte de Crédit (Possibilité de faire le paiement par téléphone)

Horaire pour s'inscrire

Lundi au vendredi 8h30 à 17h00 (par téléphone seulement)

819-474-2309 #21 ou par courriel : administrationentrepierrelemaire.org

**** Si vous voulez vous inscrire à plusieurs cours. Vous obtenez 5 \$ de rabais sur le prix de l'inscription pour chaque cours supplémentaire.**

Secourisme Croix-Rouge Canadienne



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE**
PARTENAIRE
DE FORMATION

Gardiens Avertis

Le cours **Gardiens avertis** a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours **Gardiens avertis** approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence. Âge minimum de 11 ans.

Heures : 8h30 à 17h00 Coût: 45 \$ Dates disponibles: 23 avril

Prêt à rester seuls

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme **Prêts à rester seuls!** vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi **Prêts à rester seuls!** Âge minimum de 9 ans.

Heures : 8h30 à 14h00 Coût: 35 \$ Dates disponibles: 12 février

Secourisme Général et RCR

Cours complet de deux jours permettant d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Ce cours s'adresse aux personnes qui ont besoin d'une formation de secourisme afin de satisfaire à des exigences professionnelles ou à celles qui désirent acquérir des connaissances afin de pouvoir intervenir lors de situations d'urgence à domicile. Les cours répondent aux exigences législatives provinciales et territoriales en matière de sécurité professionnelle et d'assurance contre les accidents du travail. Ils présentent les lignes directrices et les techniques les plus récentes en matière de secourisme et de RCR.

Heure : 8h30 à 17h30 Coût: 110 \$ Dates disponibles: 20-21 février / 13-14 mars / 24-25 avril / 15-16 mai

Secourisme d'Urgence et RCR-Soins aux enfants

Cours de base d'une journée permettant au personnel des services de garde d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) ainsi que des connaissances et des compétences pour prévenir les traumatismes impliquant les enfants et les bébés. Le cours répond aux exigences législatives provinciales et territoriales relatives à la sécurité dans les garderies et les services de garde pour enfants.

**Cours demandé pour travailler en service de garde. Volet allergies sévères, adapter à l'enfance .

Coût: 70\$

Formation d'une journée

8h30 à 17h30 : Dates disponibles: 13 février / 20 mars / 17 avril / 22 mai