Centre récréatif
Léo-Paul Therrien



PROGRAMMATION
HIVER 2027

Plusieurs nouveautés !

Cet hiver, ça va bouger au Centre Récréatif !

Début des inscriptions : 6 décembre 2026

Les inscriptions aux activités se font en ligne, en visitant la page *villagebonconseil.ca* sous l'onglet Programmation des Loisirs, par l'entremise de la plateforme *Activity Messenger*. L'ensemble des informations relatives aux activités offertes se retrouve à cet endroit. Pour obtenir de l'assistance, il est possible de contacter l'équipe du Service du loisir au 819 336-2744, poste 206 ou via Facebook Centre Récréatif Léo-Paul Therrien.

Places limitées pour certaines activités. Inscriptions jusqu'au 3 janvier 2027.

Centre récréatif : 541, rue ducharme, Notre-Dame-du-Bon-conseil, J0C 1A0



ENFANTS

SOCCER

5 à 11 ans

Coût : 75$ (tarif résident)

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Papa Ousmane

LUNDI
18h00 à 19h00

55 minutes | 12 cours
Début : 11 janvier 2027

Dans un environnement dynamique, sécuritaire et adapté à leur âge, les enfants découvrent ou perfectionnent les bases du soccer à travers des jeux, des exercices amusants et des activités stimulantes, suivis de mini-matchs amicaux pour mettre le tout en pratique. Que votre enfant soit débutant ou déjà passionné de soccer, il pourra développer sa coordination, son agilité, son esprit d'équipe et sa confiance en soi, tout en faisant de nouvelles rencontres.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca

Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.

ENFANTS



DEK HOCKEY

4 à 8 ans & 9 ans et +

Coût : 75$ (tarif résident)

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Ariel et Baloo

MERCREDI

17h30 à 18h15 4 à 8 ans
18h15 à 19h00 9 ans et +

45 minutes | 12 cours
Début : 13 janvier 2027

4 à 8 ans À travers des jeux dynamiques et des défis adaptés, les jeunes découvrent le maniement du bâton, le contrôle de la balle, les passes et les tirs au but. L'accent est mis sur le développement moteur, la coordination et le plaisir de jouer. **9 ans et +** Les jeunes perfectionnent leurs techniques et apprennent à collaborer avec leurs coéquipiers. Des exercices stimulants et des situations de jeu leur permettent de mettre leurs habiletés en pratique, de développer leur stratégie et de gagner en confiance.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



ENFANTS

DANSE

4 à 7 ans & 8 ans et +

Coût : 75$ (tarif résident)

Matériel requis :
Vêtements confortables, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Salle Foucault, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Katherine Cormier

MERCREDI

17h15 à 18h00 4 à 7 ans
18h00 à 19h00 8 ans +

45-55 minutes | 12 cours
Début : 13 janvier 2027

Bouge, danse et laisse-toi emporter par la musique! Découvre le plaisir de danser à travers des jeux, des mouvements amusants et des chorégraphies entraînantes. Développe ton rythme, ta créativité et ta confiance en toi dans une ambiance remplie de plaisir. Aucune expérience en danse n'est nécessaire ! Tous les enfants sont les bienvenus, qu'ils découvrent la danse pour la première fois ou qu'ils aiment déjà bouger au rythme de la musique.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.

ENFANTS



BRICOLAGE

6 à 12 ans

Coût : 75$ (tarif résident)

Matériel requis :
Aucun

Lieu : Salle Foucault, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Félix Milot et Olaf

DIMANCHE
9h00 à 10h30

90 minutes | 12 cours
Début : 10 janvier 2027

Les enfants auront l'occasion de découvrir différentes techniques artistiques et manuelles tout en réalisant 12 projets uniques. Peinture, collage, décoration et création d'objets originaux seront au rendez-vous. Chaque atelier est une occasion de laisser libre cours à son imagination, de développer sa motricité fine et de s'amuser dans un environnement bienveillant. Que votre enfant soit un petit artiste en herbe ou un passionné de bricolage, il repartira avec ses créations, de belles fiertés et des souvenirs mémorables.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca

Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



ENFANTS

BASKETBALL

4 à 9 ans et +

Coût : 75$ (tarif résident)

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Josée Parent

DIMANCHE
10h30 à 12h00

90 minutes | 12 cours
Début : 10 janvier 2027

Un cours amusant et dynamique pour découvrir le basketball tout en s'amusant. À travers des jeux et des exercices adaptés à leur âge, les enfants apprendront à dribbler, faire des passes et lancer au panier, tout en développant leur coordination, leur confiance et leur esprit d'équipe. Aucune expérience requise, seulement le plaisir de bouger.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca

Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



13 ans et +

ULTIMATE FRISBEE

Coût : 75$ (tarif résident)

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Lauriane Nault-Lafrance

JEUDI
18h00 à 19h00

55 minutes | 12 cours
Début : 14 janvier 2027

Séances d'initiation et de pratique, accessibles aux adolescents et adultes. Vous apprendrez les techniques de base, les règlements et l'esprit du jeu, sans oublier de petits matchs amicaux. Une belle occasion de faire du sport en famille, de développer ses habiletés et de partager de bons moments dans une ambiance conviviale.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



POUR TOUS

KARATÉ KUN FU MC

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Maxime Cutler

DIMANCHE
8h30 à 10h30

Début : 17 janvier 2027

Les cours se déroulent dans une ambiance structurée où les élèves apprennent à bouger, écouter, persévérer et gagner en confiance. Dès 4 ans avec progression adaptée aux groupes d'âge. Valeurs fortes : respect, discipline, confiance et persévérance

Inscriptions et détails : maxime@karatekungfu.ca
Valider avec Maxime Cutler les modalités de paiement.



POUR TOUS

KICK BOXING
TEAM BERGERON

Coût : 125$ (tarif résident)

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Team Bergeron

JEUDI
18h00 à 19h00 Enfants
19h00 à 20h00 Adultes
55 minutes | 12 cours
Début : 14 janvier 2027

On bouge en famille avec le Collège Sportif Team Bergeron. Le Kick Boxing récréatif c'est bien plus que des coups de poing. C'est une façon amusante de développer la confiance en soi, la discipline, le respect, le contrôle de soi et l'autodéfense, tout en dépensant de l'énergie.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



POUR TOUS

DANSE en LIGNE

Coût : 120$ / 1 cours
200$ / 2 cours

12$ / à la fois

Matériel requis :
Chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Danse country MAB

MARDI

18h30 à 19h30 Débutant
19h30 à 20h30 Inter.

55 minutes | 12 cours
Début : 12 janvier 2027

Un cours de danse country dans une ambiance conviviale et amusante. Que vous soyez débutant ou habitué, venez apprendre des pas simples, bouger au rythme de la musique et avoir du plaisir en groupe. Laissez-vous entraîner par l'énergie de la communauté et découvrez le bonheur de danser ensemble. Ce cours est ouvert pour tous les âges, car peu importe votre âge, il n'y a jamais de limite pour s'amuser en dansant. **Les enfants sont les bienvenus, les jeunes de 12 ans et moins participent gratuitement.**

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.

ADULTES



PICKLEBALL

Tous les niveaux

Coût : 50$ ou 5$ par séance
85$ pour 2 plages horaire

Matériel requis :
Raquette de pickleball et chaussures d'intérieur

Lieu : Gymnase, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Jeu libre avec rotation des joueurs/équipes

LUNDI
8h à 10h & 10h à 12h
19h30 à 21h30

MERCREDI
10h à 12h
19h30 à 21h30

Pickleball amical : 2h de matchs qui s'enchaînent dans une ambiance conviviale. Les équipes sont reformées aléatoirement à chaque partie pour varier les partenaires et rencontrer de nouveaux joueurs. Bienvenue à tous les niveaux, débutants comme expérimentés!

Pour vous inscrire, contactez Guy Bournival au 819 461-1305
Le paiement s'effectue en argent comptant lors du premier cours.



ADULTES

ZUMBA et POUNDFIT

Coût : 90$ / 1 cours
150$ / 2 cours

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Salle FADOQ, Centre Récréatif Léo-Paul Therrien

Professeur : Caroline St-Martin

LUNDI

18h00 à 19h00 Zumba
19h00 à 20h00 Poundfit

55 minutes | 12 cours
Début : 11 janvier 2027

Zumba : Dotée d'un talent incroyable pour la danse et d'une passion contagieuse pour la Zumba, Caroline saura vous transporter dans son univers. Vous serez surpris de voir à quel point elle saura vous faire vibrer et vous donner envie de bouger. **PoundFit :** Le Pound® est un entraînement cardio-musculaire explosif où l'on bouge sur le rythme de la musique, avec des Ripstix® dans les mains. On frappe, on saute, on se défoule et on active tout le corps : intense, libérateur et fun comme une vraie jam session.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



ADULTES

STEP'N VIBE

Coût : 90$ (tarif résident)

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Salle Foucault, Centre récréatif Léo-Paul-Therrien

Professeur : Katherine Cormier

MERCREDI
19h00 à 20h00

55 minutes | 12 cours
Début : 13 janvier 2027

Le Step'n Vibe est un cours de mise en forme dynamique qui combine des enchaînements de step et des mouvements rythmés sur des musiques entraînantes. Une activité idéale pour améliorer votre endurance cardiovasculaire, votre coordination et votre tonus musculaire tout en vous amusant. Que vous soyez débutant ou habitué, chacun y trouve son rythme dans une ambiance festive et motivante.

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



ADULTES

YOGA

Dynamique / Relax
Fit / Nidra

Coût : 120$ / 1 cours
200$ / 2 cours

Matériel requis :
Vêtements confortable, bouteille d'eau et tapis.

Lieu : Salle Foucault, Centre récréatif Léo-Paul-Therrien

Professeur : Gabrielle Parent

Nidra : Yoga du sommeil. Peu de postures, avec une approche axée sur la méditation et la relaxation. Une pratique douce, accessible et apaisante, qui favorise le calme et le repos.

Relax : Dynamique, mais tout en douceur, avec des enchaînements modérés, des techniques de respiration (pranayamas), des postures de yoga (asanas) et des techniques de relaxation.

Dynamique : Dynamique et tonique, avec un enchaînement de postures d'intensité modérée à élevée. Travail musculaire, léger volet cardiovasculaire, endurance et flexibilité.

Fit : Amalgame de yoga dynamique et d'exercices cardio-musculaires. Un entraînement actif et intense qui développe la force, l'endurance, l'équilibre et la flexibilité.

Classés du plus doux au plus intense.

LUNDI
17h30 à 18h30 Dyna.
18h45 à 19h45 Relax

MARDI
18h45 à 19h45 Fit

JEUDI
17h30 à 18h30 Nidra.

55 minutes | 12 cours
À partir du 25 janvier 2027

L'inscription se fait en ligne
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.



ADULTES

REMISE EN FORME

Coût : 120$ / 1 cours
200$ / 2 cours

Matériel requis :
Vêtements de sport, chaussures d'intérieur et bouteille d'eau

Lieu : Salle Foucault, Centre récréatif Léo-Paul-Therrien

Professeur : Gabrielle Parent

MARDI
17h30 à 18h30

JEUDI
17h30 à 18h30

Entraînement cardio sur une musique entraînante, combinant des exercices de musculation avec le poids du corps et des poids. Un cours tonifiant et renforçant, idéal pour développer ou maintenir sa forme physique. Niveau 4 : Actif et tonique, tout en demeurant accessible.

55 minutes | 12 cours | Début : 26 janvier 2027

L'inscription se fait en ligne : villagebonconseil.ca
Le paiement s'effectue lors du premier cours, en argent comptant, par chèque ou par carte de débit.

Centre récréatif
Léo-Paul Therrien



BADMINTON
PICKLEBALL

Coût : 5$ par séance

HORAIRES :
Pickleball libre : 13h00 à 15h00
Badminton libre : 15h30 à 17h30

DATES :
19-26-27-28-29 et 30 décembre 2026
4-5-6-9-16 (pas de badminton) et 23 janvier 2027

ACTIVITÉ LIBRE

Les filets seront montés pour vous