

Programmation Automne 2026



Période d'inscription

Du 3 Août au
4 Septembre 2026



@centre landry



@centre landry

Le Centre Landry se refait une beauté !

Le Centre Landry, centre communautaire de loisir, est fier de vous présenter leur 72e programmation d'automne! L'équipe du Centre ainsi que tous les bénévoles et enseignants sont heureux de contribuer continuellement aux activités.

D'ailleurs, lors de la planification de la programmation, nous nous préoccupons des opinions de nos participants afin d'être à l'écoute de leurs besoins.

C'est un plaisir de pouvoir vous présenter cette programmation d'automne 2026 et nous vous remercions de faire confiance au Centre Landry !

L'équipe du Centre Landry

- Olga Jourdain, Directrice Générale
- Lynda Bolduc, Secrétaire de Direction
- Francesca Bergeron, Responsable secteur jeunesse et communautaire
- Yenifer Olivares, Responsable de la programmation et des locations
- Daniel Proulx, Responsable de l'entretien et Appariteur
- Gabriel-Lee Manseau, Appariteur

Conseil d'administration

- Normand Larouche, Président
- Réal Genest, Vice-président
- Daniel Forcier, Trésorier
- Gilles Lafontaine, Secrétaire
- Sylvie Giroux, Administratrice
- Lise Bourassa, Administratrice



Procédure d'inscription

Il est possible d'effectuer votre inscription sur notre site web : www.centrelandry.com (via le volet programmation).

Il est aussi possible de réserver sur place au Centre Landry ou bien de s'inscrire par appel téléphonique (des frais de service de 5\$ s'ajoutent pour les inscriptions par appel).

- Procédures d'inscription :
- Les taxes sont incluses dans les prix des cours pour adulte.
 - Le Centre Landry est fermé les jours fériés
 - Le Centre Landry se réserve le droit de modifier la programmation automne 2026
 - Les cours peuvent se dérouler dans certains locaux à l'extérieur du Centre Landry (comme le cas du Centre Alexandre Soucy par exemple).
- Annulation d'inscription et remboursement :
- En tout temps, avec tout paiement en ligne ou sur place, par carte de crédit, carte de débit ou en argent comptant, des frais administratifs de 5 % seront déduits de votre remboursement.
 - Si les cours sont commencés, vous avez un maximum d'une semaine pour annuler.
 - Évidemment, les cours suivis ne seront pas remboursés et une pénalité de 10% vous sera chargé pour la balance des cours qui n'ont pas été suivis.
 - Merci de faire confiance et de choisir le Centre Landry!

Politique d'accès équitable

Afin de favoriser l'accès équitable à l'ensemble de ses programmes et services, le Centre Landry offre un soutien aux personnes qui ne peuvent pas payer le plein prix. Le rabais consenti dépend du revenu familial, du nombre de personnes à charge et de l'activité ou du programme choisi.

Table des matières

L'équipe du Centre Landry	2
Conseil d'administration	2
Procédure d'inscription	2
Politique d'accès équitable.....	2
SECTEUR JEUNESSE ET ADOLESCENT	
Atelier de Bijoux.....	3
Ballet (5 à 10 ans).....	3
Brico.....	3
Chorale de Noël.....	3
Danse Rythmique (6 à 11 ans).....	3
Espace de jeux.....	3
Hip-hop (9 à 14 ans).....	3
Improvisation adolescents.....	3
Journée pas d'école, pas de parents.....	3
Karaté.....	3
Mini-Cuistot.....	3
Multi-Sports.....	3
Peinture et dessin.....	3
Petit mini-cuistot.....	3
Piano (cours privé)	3
Théâtre.....	3
ACTIVITÉS PARENTS- ENFANTS	
Basketball Parents-enfants.....	4
Entraînement avec gants (Parents- enfants).....	4
Pickleball Parents-enfants.....	4
Tennis de table.....	4
Kendo enfants.....	4
Acti-fête.....	5
Journée de tempête.....	6
Fête de Noël.....	7
SECTEUR ADULTE	
ARTS ET LOISIRS	8
Création littéraire.....	8
Crochet Débutant	8
Danse sur chaises.....	8
Espace de jeux	8
Improvisation adultes.....	8
Jeux de rôle adultes	8
Jose- Dan-C (zumba soir).....	8
Peinture acrylique adultes.....	8
Tricot avancé.....	8
Tricot débutant.....	8
INFORMATIQUE	8
Cours d'informatique.....	8
BIEN-ÊTRE	8
Yoga au sol.....	8
LANGUES	8
Anglais débutant.....	8
Espagnol débutant	9
Espagnol de voyage	9
Groupe conversation anglaise pour hommes... ..	9
The English Circle.....	9
TRIWC.....	9
MUSIQUE	9
Guitare (débutant, intermédiaire, avancé).....	9
Piano (cours privé).....	9
SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES	9
Badminton.....	9
Pickleball.....	9
Volley-ball mixte et féminin.....	9
SECTEUR ADULTE - 50 ANS ET PLUS	
Club de marche.....	10
Dame de pique.....	10
Danse en ligne.....	10
Étirement avec bâton.....	10
Jose-Dan-C (zumba).....	10
Pétanque atouts et tapis.....	10
Viactive.....	10
Yoga avec chaise.....	10
SECTEUR COMMUNAUTAIRE	10
Ensemble pour le plaisir.....	10
Participe présent.....	10
Programme Retraite épanouie et loisir (RÉEL)..	10
Solidaire et heureux.....	10
COMMUNAUTAIRE (SUITE)	
Distribution alimentaire.....	11
Noël du cœur.....	11
LOCATIONS	
Locations de salles - 10 personnes et moins....	11
Locations de salles - 10 à 40 personnes.....	11
Locations de salles - plus de 50 personnes....	11
Bénévoles et professeurs.....	11
Faire un don.....	11
VOYAGES	
Loterie voyage.....	11
Voyages organisés par le Centre Landry.....	11

SECTEUR JEUNESSE ET ADOLESCENT

Atelier de Bijoux (5 à 12 ans) NOUVEAU

Création de bracelets et colliers colorés avec perles et breloques. Une activité créative où chaque enfant repart avec ses propres bijoux uniques!

Quand: **15 Septembre, 29 septembre et 13 octobre 2026.**

MARDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

GRATUIT

3 ATELIERS

Espace de jeux (6 à 12 ans)

Jeux de rôle différents chaque jeudi.

Tous les jeudis à partir du **17 septembre 2026.**

Animateur: Daniel Proulx

JEUDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

GRATUIT

13 SEMAINES

Karaté enfants (8 à 13 ans)

Ce cours vous permet une éducation motrice complète, renforçant toutes ses possibilités éducatives et psychomotrices.

Début: **12 septembre 2026**

Professeur du karaté Shito-Ryu

SAMEDI

COÛT

DURÉE

13H00-14H00

90\$

12 SEMAINES

Ballet initiation à la danse (5 à 10 ans)

Un cours tout en douceur où les enfants découvrent les bases du ballet en s'amusant. À travers des jeux et de petits exercices guidés, ils développent leur posture et leur confiance.

Début : **21 Septembre 2026**

Professeure : Shelsea Coulombe-Doucet

LUNDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

GRATUIT

10 SEMAINES

Brico (5 à 12 ans)

Tu aimes le bricolage et tu voudrais utiliser tes talents pour aider? Voici l'activité idéale pour toi! Viens nous aider à créer des décors et accessoires.

Quand: **24 Septembre et 8 octobre.**

Animatrice : Francesca Bergeron

JEUDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

GRATUIT

2 ATELIERS

Hip-Hop (9 à 14 ans)

Un cours dynamique où les adolescents explorent les bases du hip-hop à travers des mouvements stylés et pleins d'énergie. Le tout dans une ambiance motivante.

Début : **24 septembre 2026**

Professeure : Shelsea Coulombe-Doucet

JEUDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

GRATUIT

10 SEMAINES

Mini-Cuistot - Session (8 à 12 ans)

Tu aimes la cuisine, tu as entre 8 et 12 ans, est l'endroit idéal pour apprendre à cuisiner avec ses amis. Apporter un plat!

Quand : **Mardi 22 septembre, 20 octobre et 17 novembre 2026.**

Animatrice: Francesca Bergeron.

MARDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

15\$

3 ATELIERS

Improvisation ado. (14 à 17 ans) NOUVEAU

Dans ce cours, les jeunes pourront développer leur créativité, leur écoute, leur rapidité de compréhension et de communication orale et corporelle.

Quand: **15 Septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre 2026.**

Animateur : Marc André Genest

MARDI

COÛT

DURÉE

18H00 - 20H00

GRATUIT

4 ATELIERS

Multi-Sports (7 à 12 ans)

Tu aimes les sports et tu cherche un endroit où dépenser ton énergie?

Multi-sports est une activité qui permet aux jeunes de bouger. Ils peuvent décider le sport qu'ils souhaitent pratiquer la semaine suivante!

Début : **16 septembre 2026.**

Animateur : Daniel Proulx

MERCREDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

GRATUITE

13 SEMAINES

Chorale de Noël (Pour tous)

Session de 6 pratiques de chorale pour le spectacle de Noël lors de la fête de Noël du Centre Landry.

Jeudi : 16h00 à 17h00

Coût : GRATUITE

Début: **du 22 octobre au 26 novembre.**

Générale 27 nov. et Spectacle de Noël 28 nov.

JEUDI

COÛT

16H00 - 17H00

GRATUITE

Journée pas d'école, pas de parents

Lors des journées de congé d'école, le Centre offre des journées pas d'école, pas de parents

Cout: **10\$,** de 8h30 à 16h00.

Le service de garde le matin et le soir, **Gratuit.**

- Le matin : 7h30 à 8h30

- Le soir : 16h00 à 17h30

Voici les dates:

25 SEPTEMBRE

13 NOVEMBRE

23 OCTOBRE

4 DÉCEMBRE

Danse Rythmique (6 à 11 ans)

Un cours amusant où les enfants développent leur sens du rythme à travers des mouvements entraînants. Ils bougent, apprennent et s'épanouissent dans un milieu positif et dynamique.

Début : **22 septembre 2026**

Professeure : Shelsea Coulombe-Doucet

MARDI

COÛT

DURÉE

16H00 - 17H00

GRATUIT

10 SEMAINES

Pour plus d'informations,
veuillez consulter
www.centrelandry.com



SECTEUR JEUNESSE ET ADOLESCENT

Petit mini-Cuistot - (5 à 10 ans)

Session de Petit mini-cuistot de 3 ateliers. C'est l'endroit idéal pour apprendre à cuisiner avec ses amis. Apporter un plat !
Quand : **Mardi 8 septembre, 6 octobre et 3 novembre 2026.**
Animatrice: Francesca Bergeron.

MARDI	COÛT	DURÉE
16H00 -17H00	15\$	3 ATELIERS

Piano Cours privé (7-14 ans)

Ce cours permet d'apprendre les techniques de base du piano avec l'aide d'un professeur qualifié. Cours personnalisés qui vous aideront à progresser en étant à l'écoute de vos moindres besoins. Session de 30 minutes.
Durée: 8 semaines
Début : **19 septembre 2026**
Professeure : Lise Matteau

SAMEDI	LUNDI	COÛT
9h00-15h00	17h30-20h00	120\$

Théâtre (5 à 13 ans)

6 Ateliers de Théâtre. Suite de la session dernière. (Places limitées)
Quand: **17 Sept, 01 oct, 15 oct, 27 oct, 10 nov et 24 nov 2026.**

16H00 - 17H00	GRATUIT
---------------	---------

Activités parents- enfants

Basketball Parents- enfants

NOUVEAU

Le gymnase de Landry sera ouvert aux familles afin qu'elles puissent jouer au basket-ball gratuitement pendant une heure.
(pré-inscriptions obligatoires)*
Début: **4 octobre 2026**

DIMANCHE	COÛT
13H45-14H45	GRATUIT

Entraînement avec gants

NOUVEAU

Parents- enfants

Cet espace est idéal pour progresser à votre rythme. Entraînez-vous avec vos enfants en utilisant le matériel du Centre Landry. La salle sera mise à disposition gratuitement pendant 1 heure par famille.
(pré-inscriptions obligatoires)*
Début: **4 octobre et 19 octobre 2026**

LUNDI	DIMANCHE	COÛT
16H00-18H00	12H30-14H30	GRATUIT

Pickleball Parents- enfants

NOUVEAU

Deux terrains du gymnase Landry seront mis à la disposition des familles pour jouer gratuitement au Pickleball pendant une heure.
(pré-inscriptions obligatoires)*
Début: **4 octobre 2026**

DIMANCHE	COÛT
12H30-13H30	GRATUIT

Tennis de table (Ping-pong)

NOUVEAU

Cet espace est idéal pour jouer et passer d'agréables moments en famille ou entre amis. La salle du Centre Landry sera ouverte gratuitement au public pour la pratique du tennis de table pendant **30 min par groupe.**
(pré-inscriptions obligatoires)*
Début: **26 Septembre 2026**

SAMEDI	COÛT
9H00-11H00	GRATUIT

*Pour les activités gratuites, Réservation obligatoire jusqu'à 8 jours à l'avance. Pour réserver, appelez-nous au 819-376-4409 poste 104, du lundi au vendredi, de 8h30 à 15h30.



Cours d'escrime japonaise pour enfants (et parents)



Cours d'essai **GRATUIT** les 13 et 20 septembre
À partir de 6 ans

40\$/enfant, prêt d'équipement d'inclus.

Les dimanches de 9h à 10h, de septembre à décembre



CLUB DE KENDO
TROIS-RIVIÈRES

Centre Alexandre-Soucy
kendo3r@gmail.com

Facebook:

ACTI-FÊTE

La période des fêtes approche, et nous avons préparé quatre journées remplies de plaisir pour vos enfants !

28 Décembre 2026

29 Décembre 2026

04 Janvier 2027

05 Janvier 2027

De 8h30 à 16h30.

L'Acti-Fête offrira une foule des activités dynamiques et variées.

- Activités sportives
- Bricolages créatifs
- Jeux extérieurs
- Et bien plus encore !

Pour seulement 5\$ par jour, vos enfants pourront bouger , créer et s'amuser en compagnie d'autres jeunes dans un environnement sécuritaire et stimulant.

Pour plus d'informations, , contactez la
responsable du secteur jeunesse et
communautaire au
819-376-4409, poste 109
jeunessecommunautaire@centrelandry.com



Journée Tempête

Il y a une tempête et l'école est fermée ?

Vous avez besoin d'un endroit sécuritaire où vos enfants s'amuseront?

Nous sommes là pour vous!

- Inscription le matin même
- Places limitées
- Horaire : 8h00-17h00
- Prix : 10\$ / enfant
- Âge : 5 ans à 12 ans

Pour plus d'informations, , contactez la
responsable du secteur jeunesse et
communautaire au
819-376-4409, poste 109
jeunessecommunautaire@centrelandry.com





Fête de Noël au Centre Landry



**La Magie de Noël s'invite au
Centre Landry : un moment à
partager en famille et entre
amis !**



**28 Novembre
2026**

**de 9h00 à 16h00
au Gymnase Landry**



SECTEUR ADULTE

Arts et loisirs

Cardio-Boxe (Shadowboxing)

NOUVEAU

C'est un entraînement dynamique qui combine mouvements de boxe et exercices cardiovasculaires. Il permet de tonifier le corps et de brûler des calories.

Début : 25 et 26 Septembre 2026

Durée : 8 semaines

Professeure : Mélisa Mvé

VENDREDI

SAMEDI

COÛT

9H45-10H35

10H00-10H50

80\$

Création littéraire

Vous aurez la chance d'apprendre la création de personnages, les émotions à travers l'écriture et présenterez votre création littéraire!

Début : 18 Septembre 2026

Professeure : Ophélie Pruneau

VENDREDI

COÛT

DURÉE

10H00-11H30

65\$

6 SEMAINES

Crochet débutant

Cette activité s'adresse à ceux qui souhaitent apprendre à tenir un hameçon, la fameuse chaînette, la maille coulée, la maille serrée, la demi-bride et les différents points qui peuvent être faits à partir de ces mailles.

Début : 16 septembre 2026

Professeure: Lucie Dumas

MERCREDI

COÛT

DURÉE

13H30-15H30

80\$

8 SEMAINES

Danse sur chaises

NOUVEAU

Cours de danse sur chaise pour tous, adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Début : 18 septembre 2026

MERCREDI

COÛT

DURÉE

16H30-17H30

GRATUIT

10 SEMAINES

Espace de jeux adultes

Vous êtes invités à passer du temps avec des amis qui aiment les jeux de société, les jeux de mots, les jeux de stratégie, les jeux de cartes, Casse-têtes et Scrabble.

(Inscriptions sur place)

Début : 25 septembre 2026

VENDREDI

COÛT

DURÉE

14H00-15H30

10\$

8 SEMAINES

Improvisation adultes

NOUVEAU

Dans ce cours, les participants pourront développer leur créativité, leur écoute, leur rapidité de compréhension et de communication orale et corporelle.

Dates: 17 septembre, 01 octobre, 15 octobre, 29 octobre, 12 novembre et 26 novembre 2026.

JEUDI

COÛT

DURÉE

18H00-20H00

20\$

6 ATELIERS

Jeu de rôles adultes

NOUVEAU

Dans cet atelier, nous pouvons transformer la façon dont nous interagissons avec les autres et améliorer nos compétences sociales.

Dates: 29 sept, 27 oct et 24 nov 2026.

MARDI

COÛT

DURÉE

18H00-20H00

10\$

3 ATELIERS

Jose-Dan-C - (Zumba soir)

NOUVEAU

Dans une ambiance festive, viens bouger sur différents rythmes musicaux dans le plaisir et la bonne humeur.

Ce cours de danse-exercice s'adresse à tous.

Début : 17 Septembre 2026

Professeure : Danièle Lemire

JEUDI

COÛT

DURÉE

18H00-19H00

95\$

10 SEMAINES

Peinture acrylique adultes

NOUVEAU

Le cours d'initiation de peinture à l'acrylique vise à comprendre le mélange des couleurs et de développer le style artistique. Vous devez apporter votre matériel (détails sur le site d'inscription).

Début : 18 septembre 2026

Professeure : Ophélie Pruneau

VENDREDI

COÛT

DURÉE

13h00-14h30

65\$

6 SEMAINES

Tricot avancé

Les participants apportent leur projet personnel ainsi que leur matériel. Vous serez accompagné d'une professeure pour vous développer! Vous pourrez discuter avec les autres participants dans cet apprentissage.

Début : 15 septembre 2026

Professeure : Ginette Gagné

MARDI

COÛT

DURÉE

13H00-15H00

96\$

10 SEMAINES

Tricot Débutant

NOUVEAU

Les participants apportent leur projet personnel ainsi que leur matériel.

Le but de cette pratique de tricot est de permettre à chacun de progresser et de perfectionner ses techniques.

Début : 19 octobre 2026

Professeure : Ginette Gagné

LUNDI

COÛT

DURÉE

13H00-14H30

90\$

9 SEMAINES

Informatique

Cours d'informatique

NOUVEAU

Dans le cours vous pourriez apprendre à envoyer des courriels, à naviguer sur Internet et à utiliser les réseaux sociaux. Que ce soit sur un ordinateur portable, un téléphone portable ou une tablette.

Début: 04 octobre 2026

Professeure : Kasir Tiavina

DIMANCHE

COÛT

DURÉE

10H00-11H30

85\$

5 SEMAINES

Bien-être

Yoga au sol

Des mouvements doux et léger au sol sont proposés et adaptés selon la condition du participant. Postures, techniques de respiration et de relaxation qui nous aide à être dans l'instant présent.

Début : 16 septembre 2026

Professeure: Julie Longpré

MERCREDI

COÛT

DURÉE

18H00-19H00

90\$

10 SEMAINES

Langues

Anglais débutant

NOUVEAU

Ces leçons permettent d'apprendre l'anglais à partir de zéro, avec les notions de base, des dialogues et des exercices pratiques pour parler, voyager, faire de la conversation et s'exprimer plus facilement en anglais.

Début : 16 septembre 2026

Professeur : Isabel Cristina

MERCREDI

COÛT

DURÉE

19h00-20h00

90\$

8 SEMAINES

Espagnol Débutant

Ce cours vous permettra d'avoir une conversation, de pratiquer votre prononciation et d'approfondir vos connaissances en grammaire espagnole.

L'enseignante adaptera son enseignement à votre niveau pour vous aider à progresser.

Début : 16 septembre 2026

Professeure : Isabel Cristina

MERCREDI

COÛT

DURÉE

17h45-18h45

90\$

8 SEMAINES

Espagnol de voyage

Chaque semaine, les participants auront l'opportunité de discuter en espagnol à propos de voyage. Vous devez être capable de suivre une conversation simple pour apprécier ce cours

Début : 16 septembre 2026

Professeure : Beatriz Cuevas

MERCREDI

COÛT

DURÉE

15h45-16h45

90\$

8 SEMAINES

Groupe de conversation anglaise pour hommes

Chaque semaine, des hommes discutent en anglais. Il faut avoir un niveau avancé d'anglais.

Début : 9 septembre 2026 Salle Maikan.

MERCREDI

COÛT

DURÉE

9H30-11H30

50\$

13 SEMAINES

The English Circle

Le groupe accueille des femmes de tous âges intéressées à socialiser dans un environnement d'anglais fluide, une ambiance conviviale et respectueuse.

Inscription : Kathleen Roberts 819-668-9154

JEUDI

DÉBUT

10H00-11H45

10 SEPTEMBRE

TRIWC (50 ans et plus)

Groupe composé de femmes anglophones, bilingues ou bien qui veulent améliorer leur anglais, ce groupe est un lieu de discussion.

Inscription : Patricia Giovanneti 819-383-0282

MARDI

DÉBUT

10H00-11H45

15 SEPTEMBRE

Musique

Guitare avancé (groupe 1 et 2)

Apprentissage des accords et rythmiques complexes au moyen de pièces musicales choisies. Vous devez apporter votre guitare.

Jeudi : 13h00 à 14h30 (groupe 1)

Jeudi : 16h00 à 17h00 (groupe 2)

Coût : 105\$ (groupe 1)

Coût : 96\$ (groupe 2)

Professeur : Yves Paré

DÉBUT

DURÉE

17 SEPTEMBRE

10 SEMAINES

Guitare débutant

Le cours comprend une partie théorique et une partie pratique. Apprentissage de l'instrument, des notions de base et des accords simples.

Dans ce cours, vous apprendrez à :

- Connaître son instrument :
- Notes sur la guitare
- Les accords de guitare
- Description des accords etc.

Vous devez apporter votre guitare.

Début : 17 septembre 2026

Professeur : Yves Paré

JEUDI

COÛT

DURÉE

17H15 - 18H15

96\$

10 SEMAINES

Guitare intermédiaire

Dans ce cours, vous apprendrez :

- Retour sur les rythmes de base
- Charte des accords de guitare
- Les accords de guitare
- Accords
- Accords suspendus
- Accords diminués
- Arpèges etc.

Vous devez apporter votre guitare.

Début : 17 septembre 2026

Professeur : Yves Paré

JEUDI

COÛT

DURÉE

14H45-15H45

96\$

10 SEMAINES

Piano - Cours privé

L'apprentissage du piano est une aventure enrichissante qui stimule la créativité, la concentration et la confiance en soi. Des cours personnalisés qui vous aideront à progresser en étant à l'écoute de vos moindres besoins.

Session de 30 minutes.

Durée: 8 semaines

Début : 19 septembre 2026

Professeure : Lise Matteau

SAMEDI

LUNDI

COÛT

9h00-15h00

17h30-20h00

144\$

Sports et activités physiques

Badminton (Complet)

Lundis et mercredis : 10h30 à 11h45

Vendredi : 10h00 à 11h15

Pour plus d'informations, appelez

819 376-4409 poste 104.

DÉBUT

DURÉE

14 SEPTEMBRE

12 SEMAINES

Pickleball

Mardi : 8h30 à 9h30 (places disponibles)

Mardi : 15h40 à 17h10

Jeudi : 15h50 à 17h00

Jeudi : 18h00 à 20h00 (places disponibles)

Vendredi : 13h00 à 15h15

Samedi : 8h45 à 10h15 (places disponibles)

Samedi: 10h30 à 12h00

Pickleball libre

Vendredi : 11h30 à 12h50

Dimanche : 10h00 à 12h00

Pour plus d'informations, appelez

819 376-4409 poste 104.

DÉBUT

DURÉE

12 SEPTEMBRE

12 SEMAINES

Volley-ball mixte et Volley-ball féminin

Lundi (calibre A et B) : 18h00 à 22h00

Mardi (calibre B et C) : 18h00 à 22h00

(places disponibles Mardi Volleyball mixte)

Mercredi (calibre B et C) : 18h00 à 22h00

Pour plus d'informations, appelez

819 376-4409 poste 104.

DÉBUT

DURÉE

8 SEPTEMBRE

30 SEMAINES

Pour plus d'informations,
veuillez consulter
www.centrelandry.com



SECTEUR ADULTE 50 ANS ET PLUS

Club de marche

Le club de marche est une activité pour les personnes âgées de 50 ans et plus. Cette activité a pour but de socialiser entre participants tout en effectuant une marche afin de maintenir la santé globale.

Début : **8 septembre 2026**

MARDI	COÛT	DURÉE
10H00 - 11H00	5\$	14 SEMAINES

Dame de pique

La Dame de Pique se déroulera dans l'après-midi dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Chaque semaine, les participants de 50 ans et plus se retrouvent au Centre Landry pour jouer à la Dame de pique (trois parties au total), socialiser et passer un moment agréable.

5\$ par semaine (payer sur place)

Début : **11 septembre 2026**

VENDREDI	COÛT
13h00-17h00	5\$

Danse en ligne

Cours de danse en ligne offerts par Denise Lévesque, professeure diplômée avec plus de 30 ans d'expérience!

DÉBUTANT 2:

NOUVEAU COURS POUR DÉBUTANT 1:

Lundi 14h15 à 15h15 Mardi 14h15 à 15h15

INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ:

Lundi 13h00 à 14h00 Mardi 13h00 à 14h00

Tous les jeudis, après-midi dansants de 13h00 à 15h15. Pratique de danse pour tous.

Début: **10 Septembre 2026**

Informations et inscriptions :

Denise Lévesque - 819 909-3103 (Professeure)
Gaétane Morissette - 819 370-3979 (Monitrice)

Étirement avec bâton

Ce cours consiste à utiliser un bâton pour faciliter et approfondir les étirements, notamment du dos, des épaules et des bras, sont une excellente façon d'améliorer la flexibilité et la mobilité.

Début : **24 septembre 2026**

JEUDI	COÛT	DURÉE
10H30 - 11H30	GRATUIT	8 SEMAINES

Jose-Dan-C (Zumba)

Dans une ambiance festive, viens bouger sur différents rythmes musicaux dans le plaisir et la bonne humeur. Ce cours de danse-exercice s'adresse à tous et améliore le cardio, la musculation, la coordination et l'équilibre.

Coût : 95\$ par cours / 170\$ par deux cours

Début : **14 et 16 septembre 2026**

Professeure : Danièle Lemire

LUNDI	MERCREDI	DURÉE
13H15-14H15	10H45-11H45	10 SEMAINES

Pétanque atout + Dards

Début : **10 septembre 2026**

5\$ inclut collation (payer sur place)

JEUDI	COÛT	DURÉE
13H30-15H30	5\$	14 SEMAINES

Pétanque tapis + Quatre de pique

5\$ inclut collation (payer sur place)

Début : **9 septembre 2026**

MERCREDI	COÛT	DURÉE
13H30-15H30	5\$	14 SEMAINES

Viactive

Le programme Viactive invite les personnes de 50 ans et plus à maintenir leur forme au rythme d'une musique entraînante!

Coût : 12\$ (même prix pour un ou deux cours! Inscriptions au Centre Landry en personne).

Début : **Lundi 14 septembre 2026**

LUNDI	MERCREDI	DURÉE
9H00-10H00	9H00-10H00	12 SEMAINES

Yoga avec chaise

Les postures sont adaptées et soutenues avec une chaise facilitant ainsi la pratique. De type viniyoga, un yoga doux qui favorise la détente et l'intériorisation c'est une pratique évolutives de différentes techniques de respiration et de relaxation

Début : **17 et 18 septembre 2026**

Professeure : Julie Longpré

Durée: 10 semaines

JEUDI	VENDREDI	COÛT
9H00-10H00	10H00-11H00	90\$

SECTEUR COMMUNAUTAIRE

Ensemble pour le plaisir (tous)

Ateliers pour l'aidant et son proche (aîné) atteint d'un trouble de mémoire.

(Pré-inscriptions obligatoires)

Début : **1 octobre 2026**

Pour les inscriptions, appelez au 819 376-4409 poste 104.

JEUDI	COÛT	DURÉE
13H00-14H30	GRATUIT	8 RENCONTRES

Participe présent (50+)

Cet programme vous aide à retrouver le plaisir de vous sentir utile en mettant vos forces en action, à découverte de vos forces et motivations avec des outils et exercices concrets. Voici quelques thèmes discutés lors des rencontres:

- * Le vivre-ensemble
- * La communication
- * Les forces personnelles
- * Le réseau social
- La participation citoyenne
- * La communauté

Début : **15 septembre 2026**

Pour les inscriptions, appelez au 819 376-4409 poste 104. (Pré-inscriptions obligatoires)

MARDI	COÛT	DURÉE
13H00 -14H30	GRATUIT	8 RENCONTRES

Programme RÉEL (50+)

Le programme Retraite épanouie et loisir (RÉEL) a été conçu pour accompagner les personnes nouvellement retraitées dans une réflexion sur leur rapport au temps libre, à leurs besoins et à leur place dans la communauté.

Début: **2 novembre 2026.**

Pour les inscriptions, appelez au 819 376-4409 poste 104. (Pré-inscriptions obligatoires)

VENDREDI	COÛT	DURÉE
10H00-11H30	GRATUIT	6 RENCONTRES

Solidaires et heureux (50+)

Billard récréatif. Venez vous amuser au Centre Landry ! (pré-inscriptions obligatoires)

Pour les inscriptions, appelez au 819 376-4409 poste 104.

Début : **19 septembre 2026**

SAMEDI	COÛT	DURÉE
10H00-11H30	10\$	9 RENCONTRES



Pour les cours gratuits, veuillez contacter le Centre Landry pour une préinscription obligatoire.

COMMUNAUTAIRE (SUITE)

Distribution alimentaire

La distribution alimentaire a lieu tous les mercredis au gymnase du Centre Alexandre-Soucy, situé au 1800 rue Saint-Paul, de 8h30 à 12h30.

Pour toutes informations et inscriptions, contactez la Société Saint-Vincent de Paul de Trois-Rivières au 819 697-1162!

Noël du cœur

Les inscriptions pour le Noël du Cœur se tiendront au Centre Landry les **jeudis 8, 15, 22 et 29 octobre, de 9h à 11h15, sur rendez-vous uniquement.**

Pour prendre rendez-vous, veuillez appeler au (819) 376-4409, poste 104.



BÉNÉVOLES ET PROFESSEURS

L'équipe du Centre Landry recherche chaque année des bénévoles dévoués pour aider nos événements et nos activités pour tous!

Nous sommes également à la recherche de professeurs. N'hésitez pas à nous contacter!

FAIRE UN DON

Il existe plusieurs façons de soutenir le Centre Landry! Un don permet à des enfants et/ou des familles de participer à des activités à prix abordable. Des reçus de charité sont disponibles pour toute contribution de 20\$ et plus.

Si vous souhaitez faire un don, veuillez communiquer avec nous.

Nous offrons également aux entreprises la possibilité d'afficher leur publicité sur notre site. Informez-vous au 819-376-4409, poste 105, pour connaître les différentes options.

VOYAGES

Loterie Voyage

Nous vous invitons à vous renseigner sur la prochaine loterie 2027-2028! Pour en savoir plus sur notre loterie voyage, veuillez consulter notre site web ou contacter la responsable au (819) 376-4409, poste 105!

Voyages organisés

Le Centre Landry propose des voyages organisés partout au Québec! Les différents voyages sont répertoriés sur notre site web et nos réseaux sociaux.

Pour plus d'informations ou pour réserver, veuillez contacter la responsable des locations au (819) 376-4409, poste 104.

LOCATIONS

Il est possible de louer nos salles pour divers événements tels que des réunions, des formations, des anniversaires, des fêtes, des mariages, etc. Vous pouvez également louer notre matériel (projecteur, écran, système de son, etc.)

Pour plus d'informations ou pour réserver, veuillez contacter la responsable des locations au (819) 376-4409, poste 104.

Locations de salles - 10 personnes et moins

- Salle des arts et loisirs
- Salle de conférence Landry
- Salle des Aînés

Locations de salles - 11 à 40 personnes

- Salle Landry
- Salle Maïkan
- Salle Donat Corbin

Locations de salles - 50 à 200 personnes

Il est possible de louer le gymnase ainsi que du matériel afin de pratiquer différentes activités comme Badminton, Pickleball, Volley-Ball, Soccer, Basketball, Réunions, Fêtes, Conférences et plus encore!

- Gymnase du Centre Landry
- Gymnase Centre Alexandre-Soucy

DANSE EN LIGNE – DENISE LÉVESQUE
NOUVEAU COURS POUR DÉBUTANTS
LES MARDIS DE 14H15 À 15H15,
À PARTIR DU 22 SEPTEMBRE 2026
INSCRIPTIONS : 819-909-3103





Programmation

Automne 2026

Période d'inscription **03 Août au** **04 Septembre 2026**

Situé à 5 minutes du Centre-Ville!

**1954, rue Saint-François d'Assise,
Trois-Rivières, Québec, G9A 1N5
(819) 376-4409)**

www.centrelandry.com

