

Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2025

Dernière mise à jour le 13 novembre 2025

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

Les activités en surbrillance sont ouvertes pour les inscriptions au prorata.

JEUNES	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations				
	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	10	15h40 à 16h40	J1	15-sept.	8-déc.	100 \$	À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s	Relâches
		4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.		À 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soilets au centre Joliboarg.	Irini Lembessis	22 sept. 13 oct. 3 nov.
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	15h45 à 17h30	J1	12-sept.	5-déc.	195 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.			Chef Pico	10 et 31 oct. 21 nov.
			17h30 à 19h30			J1	12-sept.	5-déc.	195 \$						
	Explo-Danse		4-6	Samedi	11	9h00 à 10h00	J1	13-sept.	13-déc.	88 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes.			Julia Kourous	4-11 oct. 8 nov.
	Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	11	10h00 à 11h00	J1	13-sept.	13-déc.	88 \$	Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiquées pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles.			Julia Kourous	4-11 oct. 8 nov.
	Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15	J1	13-sept.	6-déc.	110 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	11-25 oct.	
		Avancé 2*	6-11	12h15-13h30	110 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.									
	Karaté		5-11	Mardi	13	17h30 à 18h30				B	16-sept.	9-déc.	104 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 60\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%
Jeudi				13	18-sept.	11-déc.	104 \$	Aucune							
Samedi				11	9h15 à 10h15	13-sept.	6-déc.	88 \$	Aucune						
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	10			15-sept.	8-déc.	180 \$	Ateliers de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus.	Lundi et mardi (1ère, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soilets au centre Joliboarg.	Cathy Lefvert	22 sept. 13 oct. 3 nov.		
	2e-3e années	7-8	Mardi	13	15h40 à 17h30	J2	16-sept.	9-déc.	234 \$				Aucune		
	4e année	8-9	Mercredi	13			17-sept.	10-déc.	234 \$				Aucune		
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			18-sept.	11-déc.	234 \$				Aucune		
Poterie		6+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	13-sept.	29-nov.	120 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.			France Sauvé	11 oct. 1er nov.	
Théâtre Jeunesse	Préco-Maternelle-1ère année	4-6	Samedi	13	11h30 à 12h30	B	6-sept.	13-déc.	130 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	Cours ouvert Samedi 13 déc. à 11h30	Sonia Laplante	20 sept. 11 oct.		
	2e-3e-4e années	7-9			12h45 à 14h00					Développement ludique des compétences liées au théâtre.	Exercice public Samedi 13 déc. à 13h30 Générale: 12h45				
	5e-6e années	10-11			14h00 à 15h30					Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 13 déc. à 15h00 Générale: 14h00				

ADOS	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations				
	Cuisine ADO		12-15	Vendredi	10	17h30 à 19h30	J1	12-sept.	5-déc.	195 \$	À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s	Relâche
			Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.								Chef Pico	10-31 oct. 21 nov.			
	Karaté Yoseikan		12+	Mardi	13	18h55 à 20h25	B	16-sept.	9-déc.	117 \$	Art martial qui enseigne des techniques de frappe et d'auto-défense à travers des mouvements qui développent la puissance et qui demandent contrôle et concentration.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	Aucune	
			Jeudi	13	18-sept.	11-déc.		117 \$	Aucune						
			Samedi	12	9h15 à 10h45	13-sept.		6-déc.	108 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.				Aucune	
	Théâtre ADO	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	27	15h30 à 17h00	B	A: 6-sept H: 17-janv	A: 6-déc H: 23-mai	280 \$	Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre.		Présentation: Samedi 23 mai 2026 à 17h00 Générale: 15h30	Sonia Laplante	20 sept. 11 oct. 28 fév. 7 mars 4 av.
	Volleyball ADO		11-16	Vendredi	12	18h15 à 19h30	GYM	12-sept.	5-déc.	108 \$	Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de passe pour développer votre dextérité avec le ballon. Partout, des jeux de position et découvrez différentes stratégies offensives et défenses. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le volleyball c'est passionnant!		Laure-Lou Guillemette et Ophélie Landry	31 oct.	
			11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	12-sept.	5-déc.	108 \$					
	Yoga Flow		12+	Lundi	13	18h15 à 19h15	B	8-sept.	8-déc.	117 \$	Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'esprit. Améliorez votre flexibilité, votre force et votre stabilité.			Irini Lembessis	13 octobre
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	10-sept.	10-déc.	126 \$	Par ce type de yoga qui vient de l'Inde, apprenez les postures (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur.		Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus	Anne-Marie Boulin	Aucune	
	Intermédiaire	18h15 à 19h15			Pratiques les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées.										
Yoga Yin		12+	Lundi	13	19h30 à 20h30	B	8-sept.	8-déc.	117 \$	Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité.			Irini Lembessis	13 octobre	
Pour les activités de karaté et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilia. Le rabais s'applique automatiquement.															
ADULTES (SOIR)	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations				
	Abdos / Fessiers / Cuisses		18+	Lundi	13	18h15 à 19h15	J1	8-sept.	8-déc.	117 \$	Tonifiez votre ventre et vos fesses en renforçant le centre et le bas de votre corps. Échauffement, entraînement, étirement et récupération. Joignez-vous à ce cours pour avoir des fesses d'acier!		Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	13 oct.
			18+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	10-sept.	10-déc.	60 \$					
	Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	13	19h00 à 21h45	GYM	10-sept.	10-déc.	130 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.			Yves Bergeron	1 à déterminer
	Basketball Mixte		18+	Mardi	14	19h00 à 21h00	GYM	9-sept.	9-déc.	126 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!			Kati Whelan	Aucune
	Club de Jogging Joli-Jog		18+	Lundi	7	17h45 à 18h45	PJ	8-sept.	27-oct.	42 \$	Afin de vous motiver et de multiplier le plaisir, venez courir en groupe! On vous propose des circuits entre 3 et 10 km avec des exercices d'échauffement et d'étirements ainsi que des conseils pour atteindre vos objectifs de course. Départ au centre communautaire Joliboarg.		Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard Ilyly-Rose Dion	13-oct.
			Mercredi	8		10-sept.		29-oct.	48 \$			Aucune			
	Cardio-Musculation HIIT		16+	Mardi	14		J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	Ce cours vise à développer votre endurance cardio-vasculaire par des exercices dynamiques à haute intensité, avec modulation selon votre niveau. Il combine également des exercices de musculation ciblant les différentes parties du corps. Ce cours se termine par des exercices d'étirement, pour un entraînement complet.		Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Ilyly-Rose Dion Patricia Richard	Aucune
			Jeudi	14		11-sept.	18-déc.	126 \$			13 nov.				
	Club de Marche L'Orée des Bois "Inscription obligatoire"		18+	Lundi	13		---	8-sept.	8-déc.	Gratuit - Inscription obligatoire	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, Ile-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.			Danièle Allaire	13 octobre
Mercredi			14		10-sept.	10-déc.	Inscription obligatoire			Aucune					
Conditionnement physique		18+	Jeudi	14	20h35 à 21h45	B	9-sept.	9-déc.	123 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.		Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	Aucune	
Danses Latines		18+	Mardi	14	20h35 à 21h35	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.		Rabais: 25% de rabais avec inscription à la zumba	Raül Herrera	Aucune	
Espagnol	Intermédiaire 2	18+	Lundi	12	18h15 à 19h45	J2	8-sept.	1-déc.	198 \$	Intermédiaire 1 et 2: Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attractions touristiques, etc.			Gladys Del Valle Ch Rojas	13-oct.	
	Débutant 1				19h45 à 21h15					Débutant 1 et 2 : Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous familiariser avec le vocabulaire et les notions grammaticales. À la fin de la session, vous serez capable de vous présenter, de comprendre des mots et des phrases simples.					
	Avancé 1	18+	Mardi	12	18h15 à 19h45	J1	9-sept.	2-déc.	198 \$	Avancé 1 et 2: Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversations actuels et intéressants. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves.		Matériel inclus		1 à déterminer	
	Débutant 2				19h45 à 21h00	J2				Débutant 1 et 2 : Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous familiariser avec le vocabulaire et les notions grammaticales. À la fin de la session, vous serez capable de vous présenter, de comprendre des mots et des phrases simples.					
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	13	18h55 à 20h25	B	16-sept.	9-déc.	117 \$	Art martial qui enseigne des techniques de frappe et d'auto-défense à travers des mouvements qui développent la puissance et qui demandent contrôle et concentration.		Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	Aucune	
		Jeudi	13	18-sept.	11-déc.		117 \$							Aucune	
		Samedi	11	9h15 à 10h45	13-sept.		6-déc.	99 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.					20 sept. 11 oct.	
Peinture Acrylique		18+	Mardi	12	19h00 à 21h00	J2	23-sept.	9-déc.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.			Carole Filteau	Aucune	
		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	25-sept.	11-déc.	240 \$					Aucune	
Pilates		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	J1	8-sept.	8-déc.	117 \$	Une gymnastique douce qui a pour but de renforcer et d'étirer ses muscles en profondeur, d'augmenter sa force physique et d'améliorer sa souplesse ainsi que sa posture. Muscles en profondeur et tonifiez votre corps. Le cours sera adapté aux besoins et attentes de chacun.		Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	13 oct.	
		18+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	10-sept.	10-déc.	126 \$					Aucune	
ADULTES (JOUR)	Théâtre		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 12-sept H: 16-janv	A: 12-déc H: 22-mai	352 \$	Apprivoise la scène et intègre les compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce originale. Le cours est adapté par la professeure selon le niveau d'expérience et les intérêts du groupe. L'occasion de développer une nouvelle passion!		Présentations: 29 et 30 mai 2025 à 20h	Marianne Guillemette	6 mars 3 av. 13 déc.
	Volleyball	Avancé	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00	GYM	8-sept.	15-déc.	111 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.			Mathieu Verronneau	13 oct. 1 à dé.
Yoga Flow		12+	Lundi	13	18h15 à 19h15	B	8-sept.	8-déc.	117 \$	Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'esprit. Améliorez votre flexibilité, votre force et votre stabilité.			Irini Lembessis	13 octobre	
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	10-sept.	10-déc.	126 \$	Par ce type de yoga qui vient de l'Inde, apprenez les postures (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur.		Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus	Anne-Marie Boulin	Aucune	
	Intermédiaire	18h15 à 19h15			Pratiques les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées.										
Yoga Yin		12+	Lundi	13	19h30 à 20h30	B	8-sept.	8-déc.	117 \$	Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité.			Irini Lembessis	13 octobre	
Zumba		18+	Mardi	14	19h35 à 20h35	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.		Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Raül Herrera	Aucune	
		Jeudi	14	11-sept.	11-déc.	126 \$			Aucune						

ADULTES (JOUR)	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations					
	Rabais activités de jour	2 activités -25%, 3 activités -35%	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s	Relâche
	Aérobic-Tabata		18+	Samedi	7	8h à 9h	J1	20 septembre 4 et 18 octobre 1er, 15 et 29 novembre 13 décembre	63 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories!		Inscription unique pour 6 séances.	Kati Whelan	Aucune		
			Mardi	14	10h10 à 10h50	9-sept.	16-sept.	140 \$	Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutant-e ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à dépasser vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à des séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexibilité. Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie. Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser !		4 nov.					
	Bootcamp		18+	Jeudi*	14	10h10 à 10h40	J1	11-sept.	18-sept.	60 \$	*Le cours du jeudi ne fait paspartir du rabais de jour.		Nikita Litvinenko	6 nov.		
	Broderie	Atelier 1	16+	Jeudi	4	13h00 à 15h00	J2	11-sept.	2 oct.	36 \$	Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre(cerceau) pour mettre au mur. Matériel fourni.			Sylvie Martel	Aucune	
		Atelier 2*	16+	Jeudi	4	13h00 à 15h00	J2	6 nov.	27 nov.	36 \$	*Ateliers 2 : prérequis Ateliers 1 ou sessions antérieures.			Sylvie Martel	Aucune	
	Club de jogging: 6AM Club "Aucune inscription requise"		16+	Vendredi	14	6h00 à 7h00		Voir à propos	21-mars	20-juin	GRATUIT sans inscription	Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du quartier ! - Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rythme de course entre 6:15 - 6:45 / km Bienvenue à toutes et tous 🙌🏻👏		Embassadrices: Laurence Grigoire et Annabelle Boucher	Aucune	
	Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	14	9h à 10h	J1	10-sept.	10-déc.	126 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.			Martine Juneau	Aucune	
Karaoké		18+	Mercredi	15	13h30 à 15h00	J1	10-sept.	17-déc.	150 \$	Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilent sur écran. Améliorez votre souffle, votre posture et votre chant. Le Karaoké réduit le stress, permet de relaxer tout en étant actif et génère de la joie! Choisissez les pièces selon vos goûts. Essayez cette activité pour vous amuser!		Représentation le mercredi 17 décembre à 19h	Sylvie Maltais	Aucune		
Méditation et plantes médicinales		18+	Mercredi	11	10h15 à 11h30	J1	24-sept.	3-déc.	143 \$	Séances d'informations, de respirations et de méditations guidées variées en utilisant les plantes médicinales (incluses dans le prix) et leurs propriétés. Permet de mieux profiter des avantages physiques, émotionnels et d'apaiser le mental. Convient aux débutants comme aux initiés. Les postures sont adaptées selon les capacités de chacun (assis par terre, sur une chaise, allongé). Cette session le thème est ouvert à l'inspiration du moment. SVP apportez votre tasse :-)			Nathalie Ashkar	Aucune		
Peinture Acrylique		18+	Mardi	12	12h15 à 14h45	J2	23-sept.	9-déc.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.		Matériel en sus.	Carole Filteau	Aucune		
		Vendredi	12	10h à 12h	J2	26-sept.	12-déc.	216 \$			Aucune					
Percussions corporelles	😊😊😊	14+	Dimanche	1	16h30 à 18h00	B		5-oct.	12 \$				Audrey Gauss			