

# Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2025

Dernière mise à jour le 3 février 2025

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

JEUNES	JEUNES																										
	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations																
											À propos de l'activité	Note	Professeur-e-s	Relâches													
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	12	15h40 à 16h40	J1	13-janv.	28-avr.	96 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	À 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement	Irini Lembessis	27 janvier 3 février 3 mars													
		4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.																
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi		11	15h45 à 17h30	J1	17-janv.	11-avr.	182 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	7 mars + 1 à déterminer												
							17h30 à 19h30	J1	17-janv.	11-avr.	182 \$																
	Explo-Danse			4-6	Samedi	12	9h30 à 10h20	J1	18-janv.	26-avr.	90 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes.		Julia Kourous	1er et 8 mars 19 avril												
	Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	12	10h30 à 11h30	J1	18-janv.	26-avr.	90 \$	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	1er et 8 mars 19 avril													
	Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	7-11				11h00 à 12h15	J1	12-janv.	13-avr.	113 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Matériel de danse ou de gymnastique et leggings requis.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	2 et 9 mars												
		Avancé 2*	7-11	Dimanche	12	12h15 à 13h30																					
		Débutant	6-9				13h30 à 14h30				90 \$																
	Karaté				Mardi	17	17h30 à 18h30		14-janv.	13-mai	119 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 40\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine + 25% de rabais ou 3 fois/semaine + rabais de 35%	Darrel De La Paz	4 mars 6-mars 8 mars, 19 avril, 3 mai												
Jeudi							17	16-janv.	15-mai	119 \$																	
Samedi							15	9h15 à 10h15	11-janv.	10-mai	105 \$																
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	11				20-janv.	12-mai	187 \$	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 (1ère et 2e années seulement) à 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Joliboourg.	Cathy Lefvert	11 fév. 8-mars 12-avr. 12-mai 5-mars, 9-15 avril 23-janv, 13 fév, 6-mars, 10-17 avril													
	4e année	9	Mardi	13	15h40 à 17h30	J2		21-janv.	13-mai	221 \$																	
	3e année	8	Mercredi	14				15-janv.	14-mai	238 \$																	
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13				16-janv.	15-mai	221 \$																	
Poterie			6-11	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	18-janv.	5-avr.	120 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	1er et 8 mars													
Sports collectifs 🏀🏒🏑	2e-3e années	7-8				10h30 à 11h30		18-janv.	12-avr.	83 \$	Venez vous amuser en pratiquant différents sports d'équipe: basketball, jeux de ballon variés, hockey cosmom, soccer et plus encore.	Élizabeth Wazen	1er et 8 mars														
	4e-5e années	9-10				11h30 à 12h30																					
Théâtre Jeunesse	Présc0-Maternelle-1ère année	4-6	Samedi	13		11h30 à 12h30	B	18-janv.	3-mai	130 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	Spectacle Samedi 3 mai à 12h	Sonia Laplante	1er et 8 mars 19 avril													
	2e-3e-4e années	7-9				12h45 à 14h00				130 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.	Spectacle Samedi 3 mai à 13h30															
ADOS																											
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations																	
										À propos de l'activité	Note	Professeur-e-s	Relâche														
Cuisine	Sec. 1 et +	8+	Vendredi	11	17h30 à 19h30	J1	17-avr.	11-avr.	182 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	7 mars + 1 à déterminer														
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25		14-janv.	13-mai	140 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine + 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré	4 mars														
			Jeudi	17	16-janv.	15-mai	140 \$	Darrel De La Paz	6-mars																		
			Samedi	15	9h15 à 10h45	11-janv.	10-mai	124 \$				8 mars, 19 avril, 3 mai															
Théâtre Ado	5e année à Sec. 3	10-14	Samedi	13	14h00 à 15h30	B	18-janv.	3-mai	130 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce.	Présentation: 3 mai 2025 à 15h30 Générale: 14h30	Sonia Laplante	1er et 8 mars 19 avril														
Volleyball ADO 🏐		11-13	Vendredi	12	18h30 à 19h45	GYM	17-janv.	11-avr.	99 \$	Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de passe pour développer votre dextérité avec le ballon. Pratiquez des jeux de position et découvrez différentes stratégies offensives et défensives. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le volleyball c'est passionnant!		Laure-Lou Guillemette et Ophélie Landry	7 mars														
			Vendredi	12	19h45 à 21h	GYM	17-janv.	11-avr.	99 \$																		
Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	13-janv.	14-avr.	50 \$	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	3 mars + 1 à déterminer														
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	12	19h30 à 20h30	B	15-janv.	9-avr.	50 \$	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.	Loisibourg	Anne-Marie Bouin	5 mars														
	Intermédiaire	16+	Mercredi	12	18h15 à 19h15	B	15-janv.	9-avr.	50 \$	Pratiquez 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	12	19h30 à 20h30	B	13-janv.	14-avr.	50 \$	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	3 mars + 1 à déterminer														
Pour les activités de karaté, de volleyball intermédiaire et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilla. Le rabais s'applique automatiquement.																											
ADULTES (Soir)																											
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations																	
										À propos de l'activité	Note	Professeur-e-s	Relâche														
Abdos / Fessiers / Cuisses 😊😊😊		18+	Mercredi	12	18h10 à 19h10	J1	15-janv.	16-avr.	102 \$	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!		Luna Ohayon	5 février 5 mars														
Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	15-janv.	18-juin	180 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Yves Bergeron	5 mars 22 janvier														
Basketball Mixte		18+	Mardi	12	19h00 à 21h00	GYM	14-janv.	15-avr.	96 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	4 mars + 1 à déterminer														
Cardio-Musculation HIIT		16+	Mardi	13	19h25 à 19h25	J1	14-janv.	22-avr.	104 \$	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%	Lily-Rose Dion Patricia Richard	28 janvier 4 mars														
			Jeudi	13	16-janv.	17-avr.	104 \$																				
Club de Marche L'Orée des Bois		18+	Lundi	14	19h30 à 20h30	---	6-janv.	14-avr.	Gratuit	Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, le-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.		Danièle Allaire	3-mars 5 mars														
			Mercredi	14	16-janv.	16-avr.	Gratuit																				
Conditionnement physique		18+	Mardi	20	20h35 à 21h45	B	14-janv.	10-juin	170 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine + rabais de 25%.	Martine Juneau	4 mars 20 mai 22 mai														
			Jeudi	20	16-janv.	12-juin	170 \$																				
Danses Latines		18+	Mardi	7	20h35 à 21h35	J1	14-janv.	25 fév.	60 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.		Raúl Herrera	Aucune														
														Espagnol	Débutant 2	Lundi		J2	20-janv.	14-avr.	198 \$	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. 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. Conversation: 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. 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. 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.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	3-mars 4 mars 4 mars		
															Débutant 1	Lundi		J2	20-janv.	14-avr.							
															Conversation	18+	Mardi	12	16h30 à 18h00	J1						21-janv.	15-avr.
															Intermédiaire 2	Mardi			J2	21-janv.						15-avr.	
Karaoé 🎤😊😊😊		18+	Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	16-janv.	27-fév.	60 \$	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 Karaoé 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!		Sylvie Maltais	Aucune Aucune														
			Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	13-mars	24-avr.	60 \$																		
Karaté Yoseikan 🏪🏪🏪		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25		14-janv.	13-mai	140 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine + 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré	4 mars														
			Jeudi	17	16-janv.	15-mai	140 \$	Darrel De La Paz	6-mars																		
			Samedi	15	9h15 à 10h45	11-janv.	10-mai	124 \$				8 mars, 19 avril, 3 mai															
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	16-janv.	10-avr.	222 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	6 mars														
Pilates 🧘😊😊😊		18+	Mercredi	12	19h15 à 20h15	J1	15-janv.	9-avr.	102 \$	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.		Luna Ohayon	5 mars														
Théâtre COMPLET		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 13-sept H: 17-janv.	A: 13-déc H: 2-mai	330 \$	Apprivoisez la scène et intégrez 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: Dates à confirmer	Marianne Guillemette	7 mars et 18 avril														
			Volleyball	Avancé	17+	Lundi	19	19h00 à 21h00		13-janv.	16-juin	152 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Veronneau	27 janvier, 3 mars, 21 avril et 19 mai											
	Intermédiaire	16+		Jeudi	12	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00		16-janv.	10-avr.	84 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume LeBlanc	6 mars													
Yoga Flow 🏡🏡🏡		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	13-janv.	28-avr.	102 \$	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. Rabais de 25% si inscription à un autre cours de yoga de soir		Irini Lembessis	3 mars + 3 février														
														Yoga Hatha 🏡🏡🏡	Débutant	16+	Mercredi	12	19h30 à 20h30	B	15-janv.	9-avr.	102 \$	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 2 cours de yoga de soir ou plus.	Anne-Marie Bouin	5 mars
	Intermédiaire	16+	Mercredi	12	18h15 à 19h15	B	15-janv.	9-avr.	102 \$	Pratiquez 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	12	19h30 à 20h30	B	13-janv.	28-avr.	102 \$	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. Rabais de 25% à un autre cours de yoga de soir.		Irini Lembessis	3 mars + 3 février														
Zumba		18+	Mardi	12	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	8-avr.	102 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 2 fois/semaine + rabais de 25%	Raúl Herrera	4 mars 6 mars														
			Jeudi	12	16-janv.	10-avr.	102 \$																				
ADULTES (Jour)																											
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations																	
										À propos de l'activité	Note	Professeur-e-s	Relâche														
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%																											
Aérobic-Tabata 😊😊😊😊		18+	Samedi	4	8h à 9h	J1	18 janvier, 15 mars et 12 avril		34 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 4 séances.		Kati Whelan	Aucune														
Ateliers d'écriture		16+	Mercredi	7	10h00 à 12h00	J2	15-janv.	26-fév.	70 \$	Pour le plaisir d'écrire! À chaque atelier, expérimentez un genre littéraire différent. Exercices de style, tables rondes et lectures vous seront proposés afin de vous inspirer.		Marianne Guillemette	Aucune														
Bootcamp		18+	Mardi	12	10h10 à 10h50	J1	14-janv.	8-avr.	120 \$	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 nos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie. Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser!		Nikita Litvienko	4 mars + 1 à déterminer														
			Vendredi	12	10h10 à 10h50	J1	10-janv.	11-avr.	120 \$																		
Broderie		16+	Jeudi	8	13h30 à 15h00	J2	20 fév.	20-avr.	48 \$	Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition (ou cadre/orcure) pour mettre au mur. Matériel fourni.		Sylvie Martel	6 mars														
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	13	9h à 10h	J1	15-janv.	16-avr.	111 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	5 mars														
Karaoé 🎤😊😊😊		18+	Mercredi	7	13h30 à 14h30	B	15-janv.	26-fév.	60 \$	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 Karaoé 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!		Sylvie Maltais	Aucune Aucune														
			Mercredi	7	13h30 à 14h30	B	12-mars	23-avr.	60 \$																		
Méditation et plantes médicinales		18+	Mercredi	10	10h15 à 11h30	J1	22-janv.	9-avr.	130 \$	Séances d'informations, de respirations et de méditations guidées variées en utilisant les plantes médicinales (inclues 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 on voyage en méditation à travers les animaux totem. SVP apportez votre tasse;-)		Nathalie Ashkar															