

Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2026

Dernière mise à jour le 16 septembre 2026

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

	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	9	15h40 à 16h40	J1	14-sept.	7-déc.	90 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	À 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soileils au centre Jolibois.	Irini Lembessis	21 sept. 5-12 oct. 9 nov.
		4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.			
	Cuisine	3e années et +	8 ans +	Samedi	12	15h45 à 17h30	J1	11-sept.	4-déc.	240 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	20 nov. 31 oct.
	Gardiens Avertis		11-15	Dimanche	1	9h30 à 17h00	J2	25 oct.	69\$	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.		Nancy Turpin	Aucune	
	Gymnastique Rythmique	Avancé*	7-11	Samedi	10	12h00 à 13h30	J1	12-sept.	28-nov.	135 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.	*Ce niveau s'adresse aux jeunes filles qui ont une expérience en gymnastique, qui exécutent la roue et le pont debout.	Tatjana Tupikova	3 et 10 oct.
		Tous niveaux	6-8			13h30 à 14h30				90 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.			
	Karaté		6-8	Mardi	14	17h30 à 18h30	B	8-sept.	8-déc.	112 \$	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%	Darrel De La Paz	Aucune
			5-11	Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	112 \$				Aucune
				Samedi	12	9h15 à 10h15		19-sept.	12-déc.	96 \$				10 oct.
	Peinture-Créations	1ère année	6	Lundi	6			14-sept.	7-déc.	114 \$	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, mardi et vendredi (1ère, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'École Les Trois-Soileils au centre Jolibois.	Cathy Lefvert	21 sept., 5 et 12 oct., 5, 9, 16 et 23 nov.
		2e-3e années	7-8	Mardi	8			15-sept.	8-déc.	152 \$				27 oct., 3, 10, 17 et 24 nov.
		4e-5e année	9-10	Mercredi	8	15h40 à 17h30	J2	16-sept.	9-déc.	152 \$				28 oct., 4, 11, 18 et 25 nov.
		5e-6e années	10-11	Jeudi	8			24-sept.	17-déc.	152 \$				29 oct., 5, 12, 19 et 26 nov.
		2e-3e années	7-8	Vendredi	8			18-sept.	11-déc.	152 \$				30 oct., 6, 13, 20 et 27 nov.
	Poterie		6+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	19-sept.	5-déc.	130 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	10 et 31 oct.
	Prêts à rester seuls !		9+	Dimanche	1	9h à 15h30	J2	18 oct.	59\$	Le programme 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 ! Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis.		Nancy Turpin	Aucune	
	Théâtre Jeunesse	1ère-2e-3e-4e années	6-9	Samedi	12	11h30 à 13h	B	19-sept.	19-déc.	180 \$	Développement des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 19 déc. à 12h15 Générale: 11h30	Sonia Laplante	10 et 31 oct.
		5e-6e années et sec 1	10-12		12	13h15 à 15h		19-sept.	19-déc.	180 \$	Approfondissement des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 19 déc. à 14h15 Générale: 13h15		
ADOS	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations			
	Abdos / Fessiers / Cuisses		14+	Lundi	12	18h15 à 19h15	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	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	5 et 12 oct.
			14+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$			Luna Ohayon	Aucune
	Karaté Yoseikan			Mardi	14	18h55 à 20h25	B	8-sept.	8-déc.	126 \$	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	Aucune
			12+	Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 \$			Hélène Roy	Aucune
				Samedi	12	9h15 à 10h45		19-sept.	12-déc.	108 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.			10 oct.
	Pilates		14+	Lundi	12	19h30 à 20h30	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	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. Muscler en profondeur et tonifier 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	5 et 12 oct.
			14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$				Aucune
	Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	12	18h15 à 19h30	GYM	11-sept.	27-nov.	108 \$	Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des 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	Aucune
		Intermédiaire	11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	11-sept.	27-nov.	108 \$			Ophélie Landry	
	Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	14 sept.	14-déc.	108 \$	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	5 et 12 oct.
	Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	9 sept.	9-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								
	Yoga Yin		12 +	Lundi	12	19h30 à 20h30	B	14-sept.	14-déc.	108 \$	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	5 et 12 oct.
Pour les activités de karaté 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)	ADULTES (Soir)													
	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations			
	Abdos / Fessiers / Cuisses		14+	Lundi	12	18h15 à 19h15	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	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	5 et 12 oct.
			14+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$			Luna Ohayon	Aucune
	Badminton Libre	Niveau avancé seulement	18+	Mercredi	14	19h00 à 21h45	GYM	9-sept.	9-déc.	140 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Yves Bergeron	Aucune
	Basketball Mixte		18+	Mardi	14	19h00 à 21h00	GYM	8-sept.	8-déc.	126 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	Aucune
	Club de Jogging Joli-Jog		18+	Lundi	6			14-sept.	26-oct.	42 \$	Que vous soyez un coureur débutant ou intermédiaire, ce cours est conçu pour vous aider à progresser dans un environnement convivial et motivant. Chaque séance comprend des conseils de course et nos sorties sont adaptées au niveau du groupe, avec progression pouvant aller de 4 à 10 km.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard	12-oct.
			18+	Mercredi	8	17h45 à 18h45	PJ	9-sept.	28-oct.	56 \$	Que votre objectif soit de compléter votre premier 5 km, d'atteindre un 10 km ou vous préparer pour un demi-marathon ou simplement courir avec plaisir et sans blessure, ce cours est pour vous!			
	Cardio-Musculation HIIT			Mardi	14			8-sept.	8-déc.	126 \$	Encadré par nos entraîneurs passionnés de course à pied, vous profiterez également de conseils techniques offerts par des kinésiologues certifiés par la Clinique du Coureur.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Lyly-Rose Dion	Aucune
			18+			18h25 à 19h25	J1				Développez votre force tout en améliorant votre capacité cardiovasculaire grâce à un entraînement complet et dynamique. Chaque séance combine des exercices de cardio et de musculation utilisant différents équipements (poids libres, élastiques, etc., etc.).			
				Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 \$	Ce cours est idéal si vous souhaitez développer votre endurance, améliorer votre condition physique et renforcer l'ensemble de votre corps dans une ambiance motivante et bienveillante.			
	Club de Marche L'Orée des Bois "Inscription obligatoire"		18+	Lundi	12			14-sept.	7-déc.	Gratuit	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de- l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.	Danièle Allaire	12 oct.	
				Mercredi	13	19h30 à 20h30	---	16-sept.	9-déc.	Inscription obligatoire				
	Conditionnement physique		18+	Mardi	14	20h35 à 21h45	B	8-sept.	8-déc.	126 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Martine Juneau	Aucune	
				Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 \$				
	Danses Latines		18+	Mardi	14	20h35 à 21h35	J1	8-sept.	8-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	14-sept.	7-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.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	12-oct.
		Intermédiaire 1	18+	Mardi	12	18h15 à 19h45	J2	15-sept.	8-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.			13 octobre
		Avancé									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.			
	Karaté Yoseikan		12+	Mardi	14	18h55 à 20h25	B	8-sept.	8-déc.	126 \$	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	Aucune
				Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 \$				
				Samedi	12	9h15 à 10h45		19-sept.	12-déc.	108 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.			
	Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h30	J2	24-sept.	10-déc.	252 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	Aucune
	Pilates		14+	Lundi	12	19h30 à 20h30	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	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. Muscler en profondeur et tonifier 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	5 et 12 oct.
			14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$				Aucune
	Théâtre		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 11-sept H: 15-janv	A: 11-déc H: 21-mai	368 \$	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: 28 et 29 mai 2027 à 20h	Marianne Guillemette	5 et 26 mars + 1 à déterminer
	Volleyball	Avancé	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00	GYM	14-sept.	14-déc.	111 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Veronneau	12 oct.
		Intermédiaire	16+	Jeudi	13	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00		10 sept.	10-déc.	104 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Piorde	1 à déterminer
	Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	14 sept.	14-déc.	108 \$	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	5 et 12 oct.
	Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30 18h15 à 19h15	B	9 sept.	9-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												
	Yoga Yin		12 +	Lundi	12	19h30 à 20h30	B	14-sept.	14-déc.	108 \$	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	5 et 12 oct.
	Zumba		18+	Mardi	14									