



# Loisibourg - Grille d'activités - ÉTÉ 2026

Dernière mise à jour le 19 juin 2026

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

ACTIVITÉS INTÉRIEURES AVEC INSCRIPTIONS													
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations			
										À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s
Aérobic-Tabata		16+	Mercredi	8	18h30 à 19h30	J1	1er juillet	19-août	64 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories!		Kati Whelan	Aucun
Yoga sur chaise		16+	Lundi	6	10h45 à 11h45	Parc Jolibourg	13-juil.	17-août	54 \$	Cours adapté et inclusif. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Vous serez plus fonctionnel et en mesure de vaquer à vos occupations quotidiennes		Anne-Marie Bouin	Aucun
			Mercredi	6	10h45 à 11h45		15-juil.	19-août	54 \$				Aucun
ACTIVITÉS EXTÉRIEURES GRATUITES													
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations			
										À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s
<b>Récurrentes</b>													
Yoga Hatha		Tout âge	Lundi	8	9h30 à 10h30	Parc Jolibourg	13 juillry	17-août	GRATUIT	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.		Anne-Marie Bouin	Aucun
			Mercredi	8	9h30 à 10h30		15-juil.	19-août					Aucun
Tai-Chi		16 ans +	Samedi	8	10h00 à 11h00	Parc Jolibourg	4-juil.	22-août	GRATUIT	Le Tai chi est un art de santé qui associe une série de mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.	**Samedi 18 juillet** Tai-chi 12h à 13h	Jia Yao	Aucun
Qi-Gong		16 ans +	Samedi	8	11h00 à 12h00	Parc Jolibourg	4-juil.	22-août	GRATUIT	Le Qi Gong est un art de santé qui associe mouvements simples et lents, exercices respiratoires et concentration. Initiez-vous à la pratique de deux types de Qi Gong populaires : le jeu des cinq animaux et Les Huit pièces de brocart.		Jia Yao	Aucun
<b>Ponctuelles</b>													
Karaté enfant		5 à 12 ans	Dimanche	1	10h00 à 12h00	Parc Jolibourg	16-août		GRATUIT	Découvrez cet 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.		Darrel De La Paz	Aucun
 <b>Activité offerte pour la première fois !</b>  <b>Bienvenue aux ados 12+</b>													
(B) Bigras Centre Communautaire Bigras				(GYM) Gymnase École les Trois-Soleils - Pavillon 2				(J1 - J2 - PJ) Jolibourg Centre Communautaire Jolibourg					
886, Chemin de la Fourche				1250, Rue St-Denis				(J1) - Grande Salle (J2) - Petite Salle (PJ) - Parc Jolibourg					
Île Bigras				Ste-Dorothée				1350, Rue du Relais, Ste-Dorothée					