

Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2026

Dernière mise à jour le 13 juillet 2026

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	
	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.	A 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Joliboourg.	Irlin 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 +	Vendredi	12	15h45 à 17h30	J1	11-sept.	4-déc.	240 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	20 nov. 31 oct.	
				Samedi	12	9h30 à 11h30	J1	12-sept.	5-déc.	240 \$					
	Gardiens Avertis			9+	Samedi	1	8h30 à 17h00	J2	12 sept.		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. Cahier d'activités et atWestatton de la Croix-Rouge remis.		Nancy Turpin	Aucune
	Karaté		5-11	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	
				Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	112 \$					
				Samedi	12			19-sept.	12-déc.	96 \$					
	Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	6	15h40 à 17h30	J2	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-Soleils au centre Joliboourg.	Cathy Lefvert	21 sept., 5 et 12 oct., 2, 9, 16 et 23 nov., 27 oct., 3, 10, 17 et 24 nov., 28 oct., 4, 11, 18 et 25 nov., 29 oct., 5, 12, 19 et 26 nov., 30 oct., 6, 13, 20 et 27 nov.	
		2e-3e années	7-8	Mardi	8			15-sept.	8-déc.	152 \$					
		4e année	8-9	Mercredi	8			16-sept.	9-déc.	152 \$					
		5e-6e années	10-11	Jeudi	8			17-sept.	10-déc.	152 \$					
		2e-3e années	7-8	Vendredi	8			18-sept.	11-déc.	152 \$					
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 !			11-15	Dimanche	1	9h à 15h30	J2	13 sept.		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				
										À propos de l'activité	Note	Professeur-e-s	Relâche	
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		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 Hélène Roy	Aucune	
			Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 \$					
			Samedi	12			19h15 à 10h45	19-sept.	12-déc.					108 \$
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. Musclez 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	Aucune	
		14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$					
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 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 Ophélie Landry	Aucune	
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	11-sept.	27-nov.	108 \$					
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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Irlin 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.		Anne-Marie Bouin	Aucune	
	Intermédiaire									18h15 à 19h15				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	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.		Irlin 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)																
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		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	17h45 à 18h45	PJ	14-sept.	26-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 Joliboourg.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard Ilyly-Rose Dion	12-oct.			
			Mercredi	8			9-sept.	28-oct.	56 \$							
Cardio-Musculation HIIT		18+	Mardi	14	18h25 à 19h25	J1	8-sept.	8-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			10-sept.	10-déc.	126 \$							
Club de Marche L'Orée des Bois "Inscription obligatoire"		18+	Lundi	12	19h30 à 20h30	---	14-sept.	7-déc.	Gratuit	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de- l'Espérance, Ile-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	12 oct.			
			Mercredi	14			9-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.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	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.		Raúl 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															
	Avancé		Mardi	12	18h15 à 19h45	J1	15-sept.	8-déc.	198 \$				13 octobre			
	Débutant 1															
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 Hélène Roy	Aucune			
			Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 \$							
			Samedi	12			19h15 à 10h45	19-sept.	12-déc.					108 \$		
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.		Carole Fiteau	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. Musclez 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	Aucune			
		14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$							
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 professeur 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			
		17+	Lundi	13	19h00 à 21h00	GYM	14-sept.	14-déc.	111 \$							
Volleyball	Avancé	16+	Jeudi	13	18h30 à 19h45		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 Plourde Guillaume Leblanc	1 à déterminer			
	Intermédiaire	16+	Jeudi	13	19h45 à 21h00											
ADULTES (JOUR)	Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15										

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		Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)				
2 activités -25%, 3 activités -35%														
Aérobic-Tabata			18+	Samedi	7	8h à 9h	J1	19 sept. 3-17-31 oct. 14-28 nov. 12 déc.	63 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories!		Kati Whelan	Aucune	
									Inscription unique pour 6 séances.					
Broderie	Atelier 1	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	8 sept.	29 sept.	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+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	6 oct.	27 oct.	36 \$	*Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures.		Sylvie Martel	Aucune	
Conditionnement-Musculation			18+	Mercredi	14	9h à 10h	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	Aucune
Karaoké		18+	Mercredi	13	13h30 à 15h30	B	9-sept.	9-déc.	143 \$	Chanter dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilent sur écran. Améliorer 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!		Sylvie Maltais	à déterminer	
		18+	Jeudi	12	12h15 à 14h45	J2	24-sept.	10-déc.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus.		Carole Fiteau	Aucune	
Peinture Acrylique			18+	Vendredi	12	9h30 à 12h	J2	25 sept.	11-déc.	240 \$			Aucune	
Pilates 50 minutes			18+	Lundi	12	10h30 à 11h20	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	Cette gymnastique douce a pour but de renforcer et étirer les muscles en profondeur, augmenter la force physique, améliorer la souplesse ainsi que la posture. Les séances débloquent par un échauffement adéquat la respiration afin d'oxygéner le sang, suivi d'un enchaînement d'exercices pour muscler en profondeur et tonifier le corps. Le cours sera adapté aux besoins et aux attentes de chacun.		Luna Ohayon	5 et 12 oct.
Pilat-stretching			18+	Jeudi	14	12h30 à 13h30	J1	10-sept.	10-déc.	126 \$	Fusion entre des étirements dynamiques et statiques, en rythme avec la respiration, ayant pour but de renforcer et d'étirer les muscles en profondeur pour tonifier le corps. Ce cours est accessible à tous!		Luna Ohayon	Aucune
Poterie		16+	Vendredi	10	13h00 à 15h00	J2	18-sept.	4-déc.	185 \$	Venez pratiquer les 3 techniques manuelles de base de la poterie qui vous seront enseignées dans une atmosphère de plaisir et de convivialité. Faites place à votre créativité et vivez un beau moment de détente. Matériel, glapures et cuisson inclus.		France Sauvé	2 à déterminer	
Stretching 50 minutes			18+	Lundi	12	11h30 à 12h20	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	Par des étirements dynamiques et statiques, sur des mouvements lents et maîtrisés, étirez vos muscles pour gagner en souplesse, améliorer votre mobilité et relâcher les tensions. À la fois relaxante et bénéfique pour le corps, la pratique du stretching invite à la détente et à la relaxation. Ce cours est accessible à tous!		Luna Ohayon	5 et 12 déc.
Yoga Doux		18+	Mercredi	14	11h45 à 12h45	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	Yoga au sol, idéal pour les personnes débutantes ou désirant une pratique douce, un peu plus exigeante que le yoga sur chaise. Les postures sont pratiquées lentement et en douceur. Vous apprendrez les techniques de respiration et de méditation.	Anne-Marie Bouin	Aucune		
		18+	Vendredi	14	12h45 à 13h45	J1	11-sept.	11-déc.	126 \$					
Yoga Hatha		18+	Lundi	12	14h15 à 15h15	J1	14-sept.	14-janv.	108 \$	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	5 et 12 oct.		
		18+	Lundi	12	13h à 14h	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$					
Yoga sur chaise			18+	Mercredi	14	13h à 14h	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	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	Aucune
Yoga Pour Tous			18+	Jeudi	14	11h00 à 12h15	J1	10-sept.	10-déc.	158 \$	Adapté à votre niveau selon diverses options d'exécution, ce cours plus dynamique vous permettra de travailler équilibre, concentration, souplesse et cardio tout en renforçant chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds!		Luna Ohayon	Aucune
Zumba Toning		18+	Mardi	13	9h00 à 10h00	J1	15-sept.	15-déc.	117 \$	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti !	Marie-Josée Gilbert	Aucune		
		18+	Jeudi	13			17-sept.	10-déc.	117 \$					

ADULTES (Via ZOOM)												
Activité	Niveau	Âge	Journée									