

# Loisbourg - Grille d'activités - PRINTEMPS 2026

Dernière mise à jour le 9 mai 2026

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			
										À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	8	15h40 à 16h40	J1	13-avr.	8-juin	80 \$	2ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.		Irina Lembessis	18 mai
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45								
Karaté		5-11	Mardi	8	17h30 à 18h30	B	24-mars	12-mai	64 \$	Kimono Loisbourg 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	8			26-mars	14-mai	64 \$				Aucune
			Samedi	7			9h15 à 10h15	21-mars	9-mai				56\$
Poterie		6+	Samedi	8	10h30 à 12h00	J2	21-mars	16-mai	112 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	4 avril

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
Abdos / Fessiers / Cuisses		14+	Lundi	9	18h15 à 19h15	J1	13-avr.	15-juin	81 \$	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	18 mai
		14+	Mercredi	10	18h15 à 19h15	J1	15-avr.	17-juin	90 \$				Aucune
Cuisine ADO		10-15	Vendredi	9	17h30 à 19h30	J1	20-mars	29-mai	176 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	3-24 avril
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	8	18h55 à 20h25	B	24-mars	12-mai	72 \$	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	8			26-mars	14-mai	72 \$				Aucune
			Samedi	7			9h15 à 10h45	21-mars	9-mai				63 \$
Pilates		14+	Lundi	9	19h30 à 20h30	J1	13-avr.	15-juin	81 \$	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	18 mai
		14+	Mercredi	10	19h30 à 20h30	J1	15-avr.	17-juin	90 \$				Aucune
Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	8	18h15 à 19h30	GYM	10-avr.	5-juin	72 \$	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	29 mai
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	8	19h30 à 20h45	GYM	10-avr.	5-juin	72 \$				
Semaines intensives de volleyball	Semaine 1	11-16	Lundi au jeudi	1	17h00 à 21h0	GYM	6-juil.	9-juil.	135 \$	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
	Semaine 2	11-16	Lundi au jeudi	1	17h00 à 21h0	GYM	20-juil.	23-juil.	135 \$				
	Semaine 3	11-16	Lundi au jeudi	1	17h00 à 21h0	GYM	3-août	6-août	135 \$				
Yoga Flow		12+	Lundi	8	18h15 à 19h15	B	13-avr.	15-juin	72 \$	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. 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.		Irina Lembessis	18-25 mai
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	8	19h30 à 20h30	B	22-avr.	17-juin	72 \$				Pratiquer 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.
	Intermédiaire				18h15 à 19h15								
Yoga Yin		12+	Lundi	8	19h30 à 20h30	B	13-avr.	15-juin	72 \$	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.		Irina Lembessis	18-25 mars

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				
										À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s	Relâche
Abdos / Fessiers / Cuisses		14+	Lundi	9	18h15 à 19h15	J1	13-avr.	15-juin	81 \$	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	18 mai	
		14+	Mercredi	10	18h15 à 19h15	J1	15-avr.	17-juin	90 \$				Aucune	
Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	14-janv.	10-juin	200 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Yves Bergeron	6 mai	
Basketball Mixte		18+	Mardi	10	19h00 à 21h00	GYM	14-avr.	16-juin	90 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	Aucune	
Club de Jogging Joli-Jog		18+	Lundi	10	17h45 à 18h45	PJ	20-avr.	22-juin	60 \$	Affin 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 Jolibois.		Patricia Richard Lyly-Rose Dion	Aucune	
			Mercredi	10			15-avr.	17-juin	60 \$				Aucune	
Cardio-Musculation HIIT		18+	Mardi	10	18h25 à 19h25	J1	21-avr.	23-juin	99 \$	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.		Lyly-Rose Dion Patricia Richard	Aucune	
			Jeudi	10			9-avr.	18-juin	99 \$				Aucune	
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+	Lundi	9	19h30 à 20h30	---	13-avr.	15-juin	Gratuit	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de- l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	18 mai	
			Mercredi	11			8-avr.	17-juin	Inscription obligatoire				Aucune	
Espagnol	Intermédiaire 3	18+	Lundi	9	18h15 à 19h45	J2	13-avr.	15-juin	149 \$	Intermédiaire 1 à 3: 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	18-mai
														Intermédiaire 1
	Avancé	18+	Mardi	10	18h15 à 19h45	J1	14-avr.	16-juin	165 \$	Avancé: 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.				Aucune
														Débutant 2
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	8	18h55 à 20h25	B	24-mars	12-mai	72 \$	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	8			26-mars	14-mai	72 \$				Aucune	
			Samedi	7			9h15 à 10h45	21-mars	9-mai				63 \$	4 avril
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	6	19h00 à 21h00	J2	23-avr.	28-mai	120 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.		Carole Fitteau	Aucune	
Pilates		14+	Lundi	9	19h30 à 20h30	J1	13-avr.	15-juin	81 \$	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	18 mai	
		14+	Mercredi	10	19h30 à 20h30	J1	15-avr.	17-juin	90 \$				Aucune	
Volleyball	Intermédiaire	16+	Jeudi	8	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00	GYM	23-avr.	18-juin	64 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume Leblanc	23 avril	
Yoga Flow		12+	Lundi	8	18h15 à 19h15	B	13-avr.	15-juin	72 \$	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. 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.		Irina Lembessis	18-25 mai	
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	8	19h30 à 20h30	B	22-avr.	17-juin	72 \$				Pratiquer 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.	Anne-Marie Bouin
	Intermédiaire				18h15 à 19h15									
Yoga Yin		12+	Lundi	8	19h30 à 20h30	B	13-avr.	15-juin	72 \$	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.		Irina Lembessis	18-25 mars	

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							
Aérobic-Tabata	2 activités -25%, 3 activités -35%	18+	Samedi	5	8h à 9h	J1	11-25 avril 9-23 mai 6 juin		45 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 5 séances.		Kati Whelan	Aucune								
Bootcamp		18+	Mardi	10	10h10 à 10h50	J1	14-avr.	16-juin	100 \$	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 !		Nikita Litvinenko	Aucune								
			Jeudi	10	10h10 à 10h50	J1	16-avr.	18-juin	100 \$				Aucune								
Broderie	Atelier 1	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	21-avr.	12 mai	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	19 mai	9 juin	36 \$
Club de jogging: 6AM Club *Aucune inscription requise*		16+	Vendredi	14	6h00 à 7h00	Voir à propos	17-janv.	20-juin	GRATUIT sans inscription	Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalow café du quartier! - Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalow café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rythme de course entre 6:15 - 6:45 / km Bienvenue à toutes et tous 🌟		Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher	Aucune								
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	11	9h à 10h	J1	8-avr.	17-juin	99 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	Aucune								
Karaoke		18+	Mercredi	6	13h30 à 15h00	B	22-avr.	17-juin	60 \$	Vous êtes musicien? Vous souhaitez jouer des pièces populaires avec vous aimez, à votre niveau, tout en ayant la possibilité de jouer avec d'autres? Venez réaliser votre rêve de faire partie d'un band et joignez notre Jam Session! Apportez votre instrument. Représentation mercredi le 24 juin à 17h.		Sylvie Maltais	6-27 mai 3 juin								
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	6	12h15 à 14h45	J2	23-avr.	28-mai	120 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus.		Carole Fitteau	Aucune								
			Vendredi	6	10h à 12h	J2	24-avr.	29-mai	108 \$				Aucune								
Pilates 50 minutes		18+	Lundi	9	10h30 à 11h20	J1	13-avr.	15-juin	81 \$	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 débutent par un échauffement axé sur 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	18 mai								
Pilates-stretching		18+	Jeudi	10	12h35 à 13h30	J1	16-avr.	18-juin	90 \$	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	8	13h30 à 15h30	J2	20-mars	8-mai	156 \$	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, glaçures et cuisson inclus.		France Sauvé	Aucune								
Respiration Pranayama		18+	Jeudi	10	12h à 12h25	J1	16-avr.	18-juin	49 \$	Pranayama est un mot en sanskrit composé de "prana" = la force de vie et "ayama" = extension et expansion. Pranayama se traduit donc par: l'expansion de l'énergie vitale. Ainsi, en pratiquant différentes techniques pour prolonger et amplifier la respiration, nous travaillerons à équilibrer le système nerveux, améliorer le système pulmonaire, améliorer la concentration, augmenter la force vitale et favoriser la sérénité.		Luna Ohayon	Aucune								
Stretching 50 minutes		18+	Lundi	11	11h30 à 12h20	J1	13-avr.	15-juin	81 \$	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	18 mai								
Yoga Doux		18+	Vendredi	9	12h45 à 13h45	J1	24-avr.	19-juin	81 \$	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								
Yoga Hatha		18+	Lundi	8	14h15 à 15h15	J1	20-avr.	15-juin	72 \$	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	18 mai								
													18+	Lundi	8	13h à 14h	J1	20-avr.	15-juin	72 \$	18 mai
Yoga sur chaise		18+	Mercredi																		