

# Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2025

Dernière mise à jour le 5 mars 2025

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

Inscription au prorata possible pour les activités surlignées en jaune!													
JEUNES													
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations			
										À propos de l'activité	Note	Professeur-s	Relâches
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	12	15h40 à 16h40	J1	13-Janv.	5-mai	96 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	À 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement	Irini Lembessis	27 janvier 3-17 février 3 mars
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45	J1	17-Janv.	11-avr.	182 \$	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 \$	Cuisines des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	7 mars + 1 à déterminer
Explo-Danse		4-6	Samedi	12	9h30 à 10h20	J1	18-Janv.	26-avr.	90 \$	Cours d'initiation à la danse pour approcher 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				113 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Topikova	16 février 2 et 9 mars
	Avancé 2*	7-11	Dimanche	12	12h15 à 13h30	J1	12-Janv.	27-avr.					
	Débutant	6-9			17h30 à 18h30				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. (Nouvelles inscriptions: spécial kimono 40\$ 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	4 mars
			Jeudi	17			16-Janv.	20-mai	119 \$				
			Samedi	15	9h15 à 10h15		11-Janv.	10-mai	105 \$				
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	10		J2	3-févr.	26-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-Soileils au centre Joliboourg.	Cathy Lefvert	10-17 févr. 9-24-31 mars 7-14-21 avril 19 mai 11 févr. 8-25 avril 12 févr. 5 mars 9-28 avril 23 janv., 13 févr., 6 mars, 10-17 avril
	4e année	9	Mardi	13	15h40 à 17h30	J2	28-Janv.	20-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	Samedi	11	10h30 à 11h30	GYM	18-Janv.	12-avr.	83 \$	Venez vous amuser en pratiquant différents sports d'équipe : basketball, jeux de ballon variés, hockey cosm, soccer et plus encore.		Élizabeth Wazen	1er et 8 mars
	4e-5e années	9-10			11h30 à 12h30								
Théâtre Jeunesse	Préco-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-s	Relâche
Cuisine	Sec. 1 et +	8+	Vendredi	11	17h30 à 19h30	J1	17-avr.	11-avr.	182 \$	Cuisines 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			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.	20-mai	140 \$				
			Samedi	15	9h15 à 10h45		11-Janv.	10-mai	124 \$				
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: 10 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.	25-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-Lois Guillemette et Ophélie Landry	28 février 7 mars 18 avril
		14-16	Vendredi	12	19h45 à 21h	GYM	17-Janv.	25-avr.	99 \$				
Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	13-Janv.	28-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.	Loisibourg 20 ans	Irini Lembessis	3 février 17 février 21 avril
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.			
	Intermédiaire				18h15 à 19h15				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.	28-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 février 17 février 21 avril
Pour les activités de karaté, de volleyball intermédiaire et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section ado 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-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	18h25 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 25 mars 13 février 6 mars
		16+	Jeudi	13			16-Janv.	24-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, Ile-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.		Danièle Allaire	3 mars
		18+	Mercredi	14			8-Janv.	16-avr.					
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 13 février 6 mars 22 mai
		18+	Jeudi	20			16-Janv.	19-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		18h15 à 19h45	J2	20-Janv.	14-avr.		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.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	3 mars
	Débutant 1				19h45 à 21h15				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	18+		12	16h30 à 18h00	J1			198 \$	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 2		Mardi		18h15 à 19h45	J2	21-Janv.	15-avr.		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				19h45 à 21h15					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.			
Karaoke 🎤🎤🎤		18+	Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	16-Janv.	27-févr.	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 Karaoke 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
		18+	Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	13-mars	24-avr.	60 \$				Aucune
Karaté Yoseikan 🏆🏆🏆			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.	20-mai	140 \$				
			Samedi	15	9h15 à 10h45		11-Janv.	10-mai	124 \$				
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	16-Janv.	17-avr.	222 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Fibeau	13 février 6 mars
Pilates 🏆🏆🏆		18+	Mercredi	12	19h15 à 20h15	J1	15-Janv.	16-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 février 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+	Jeudi	19	19h00 à 21h00	GYM	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.	17-avr.	84 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger!		Christian Plourde Guillaume Leblanc
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 février 17 février 21 avril
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 Boulin	5 mars
	Intermédiaire				18h15 à 19h15				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 février 17 février 21 avril
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
		18+	Jeudi	12			16-Janv.	17-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-s	Relâche
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%													
Aérobic-Tabata 🏆🏆🏆		18+	Samedi	4	8h à 9h	J1	18 janvier, 15 février, 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!		Kati Whelan	Aucune
Ateliers d'écriture		16+	Mercredi	7	10h00 à 12h00	J2	15-Janv.	26-févr.	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 ou amateur-élite 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	4 mars
		18+	Vendredi	12	10h10 à 10h50			10-Janv.	11-avr.				
Broderie		16+	Jeudi	8	13h30 à 15h00	J2	20-févr.	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 du cadre (cercueu) 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
Karaoke 🎤🎤🎤		18+	Mercredi	7	13h30 à 14h30	B	15-Janv.	26-févr.	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 Karaoke 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
		18+	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 (incluses 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. Ces sessions sont adaptées selon les capacités de chacun (assis par terre, sur une chaise, allongé). La posture on voyagera en capacité à travers les animaux totem. SVZ apportez votre tasse :-)		Nathalie Ashkar	12 février et 5 mars</