

# Loisibourg - Grille d'activités - Printemps 2025

**Dernière mise à jour le 5 avril 2025**

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
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	5	15h40 à 16h40	J1	12-mai	16-juin	40 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	A 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Jolibois.	Irina Lembessis	19 mai
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45								
Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	8	15h45 à 17h30	J1	25-avr.	20-juin	136 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	23 mai
				8	17h30 à 19h30	J1	25-avr.	20-juin	136 \$				
Éveil artistique 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️	0 à 2 ans (accompagné d'un parent)		Vendredi	7	10h45 à 11h30	B	25-avr.	6-juin	70 \$	Musique, mimique et mouvement. Activités artistiques de stimulation favorisant le développement du langage, de la coordination et de l'expression des tout-petits.		Sonia Laplante	Aucune
	3 à 5 ans	9h30 à 10h30			Activités TRA-la-la. Initiation au théâtre, à la musique et à la danse par le jeu. Développement du langage, de la coordination, de l'orientation spatiale, de l'équilibre, du rythme, de la créativité et de l'expression des tout-petits.								
Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	7-11	Dimanche	7	11h00 à 12h15	J1	4-mai	22-juin	66 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	18 mai
	Avancé 2*	7-11			12h15 à 13h30				53 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.			
	Débutant	6-9			13h30 à 14h30								
Karaté	5-11		Mardi	9	17h30 à 18h30	B	25-mars	20-mai	63 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	Aucune
			Jeudi	9	27-mars		20-mai*	63 \$	(Nouvelle inscription: spécial kimono 40\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	Aucune			
			Samedi	6	9h15 à 10h15		22-mars	10-mai	42 \$	*Le 20 mai est un cours offert à la classe du jeudi aussi.			19 avril 3 mai
Poterie	6+		Samedi	8	10h30 à 12h00	J2	26-avr.	14-juin	96 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	Aucune

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
Karaté Yoseikan		12+		Mardi	9	B	25-mars	20-mai	75 \$	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 Hélène Roy	Aucune
				Jeudi	9		27-mars	20-mai*	75 \$				Aucune
				Samedi	6		9h15 à 10h45	22-mars	10-mai				50 \$
Volleyball ADO		12+		Vendredi	7	GYM	2-mai	13-juin	58 \$	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 et Ophélie Landry	Aucune
				Vendredi	7		19h45 à 21h	GYM	2-mai				13-juin
Yoga Flow		12+	Lundi	6	18h15 à 19h15	B	5-mai	16-juin	51 \$	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.		Irina Lembessis	19 mai
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	7	19h30 à 20h30	B	30-avr.	11-juin	60 \$	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 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	6	19h30 à 20h30	B	5-mai	16-juin	51 \$	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	19 mai

Pour les activités de karaté, de volleyball intermédiaire 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		18+	Mercredi	9	18h10 à 19h10	J1	23-avr.	18-juin	77 \$	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	Aucune
Basketball Mixte		18+	Mardi	8	19h00 à 21h00	GYM	22-avr.	10-juin	64 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	Aucune
Club de Jogging Joli-Jog 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️		18+		Lundi	7	PJ	5-mai	23-juin	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 Jolibois.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard Lyly-Rose Dion	19-mai
				Mercredi	7		7-mai	18-juin	42 \$				Aucune
Cardio-Musculation HIIT		16+		Mardi	7	J1	6-mai	17-juin	60 \$	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%	Lyly-Rose Dion Patricia Richard	Aucune
				Jeudi	7		8-mai	19-juin	60 \$				Aucune
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+		Lundi	7	---	21-avr.	16-juin	Gratuit - Inscription obligatoire	Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.		Danièle Allaire	21 avril 19 mai
				Mercredi	9		23-avr.	18-juin	Inscription obligatoire				Aucune
Conditionnement physique		18+		Mardi	11	B	25-mars	17-juin	102 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	20 mai
				Jeudi	11		27-mars	19-juin	102 \$				22 mai
Espagnol	Intermédiaire 1	18+	Lundi	8	18h15 à 19h45	J2	28-avr.	23-juin	132 \$	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	19-mai
	Débutant 2				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.				
	Intermédiaire 2				18h15 à 19h45				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.				
	Débutant 1				19h45 à 21h00				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.				
Karaté Yoseikan 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️		12+		Mardi	9	B	25-mars	20-mai	75 \$	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 Hélène Roy	Aucune
				Jeudi	9		27-mars	20-mai*	75 \$				19 avril 3 mai
				Samedi	6		9h15 à 10h45	22-mars	10-mai				50 \$
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	7	19h00 à 21h00	J2	1-mai	12-juin	133 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.		Carole Fitteau	Aucune
Pilates		18+	Mercredi	9	19h15 à 20h15	J1	23-avr.	18-juin	77 \$	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. Réduisez en profondeur et tonifiez votre corps. Le cours sera adapté aux besoins et attentes de chacun.		Luna Ohayon	Aucune
Théâtre COMPLET		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 13-sept H: 17-janv	A: 13-déc H: 2-mai	330 \$	Approfondissez 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	Intermédiaire	16+	Jeudi	7	18h30 à 19h45	GYM	24-avr.	19-juin	56 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume Leblanc	22 mai 12 juin
					19h45 à 21h00								
Yoga Flow 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️		12+	Lundi	6	18h15 à 19h15	B	5-mai	16-juin	51 \$	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		Irina Lembessis	19 mai
					19h30 à 20h30				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.				
Yoga Hatha 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️	Débutant	16+	Mercredi	7	19h30 à 20h30	B	30-avr.	11-juin	60 \$	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 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	6	19h30 à 20h30	B	5-mai	16-juin	51 \$	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.		Irina Lembessis	19 mai

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 2 activités -25%, 3 activités -35%													
Aérobic-Tabata		18+	Samedi	4	8h à 9h	J1	26 avril, 10 mai, 24 mai, 7 juin		34 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories!  Inscription unique pour 4 séances.		Kati Whelan	Aucune
Bootcamp		18+		Mardi	10	J1	15-avr.	17-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
				Vendredi	9		10h10 à 10h50	25-avr.	20-juin				90 \$
Broderie		16+	Jeudi	8	13h30 à 15h00	J2	24-avr.	12-juin	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(cerceau) pour mettre au mur. Matériel fourni.		Sylvie Martel	Aucune
Club de jogging: 6AM Club *Aucune inscription requise*		16+	Vendredi	14	6h00 à 7h00		Voir à propos	20-juin	GRATUIT sans inscription	Tel que le veut la philosophie du GAM 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 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️		Embossadrices: Laurence Grigóire et Annabelle Boucher	Aucune
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	9	9h à 10h	J1	23-avr.	18-juin	77 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	Aucune
Méditation et plantes médicinales		18+	Mercredi	5	10h15 à 11h30	J1	16-avr.	14-mai	65 \$	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. Les postures sont adaptées selon les capacités de chacun (assis par terre, sur une chaise, allongé). Cette session on voyagera en méditation à travers les animaux totem. SVP apportez votre tasse ;-)		Nathalie Ashkar	Aucune
Peinture Acrylique		18+		Mardi	7	J2	29-avr.	10-juin	140 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus.		Carole Fitteau	Aucune
				Jeudi	7		1-mai	12-juin	140 \$				Aucune
				Vendredi	7		10h à 12h	J2	2-mai				13-juin
Pilates 50 minutes		18+	Lundi	7	10h45 à 11h35	J1	5-mai	23-juin	60 \$	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	19 mai
Pilat-stretching		18+	Jeudi	9	12h15 à 13h15	J1	24-avr.	19-juin	77 \$	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	25-avr.	13-juin	152 \$	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	9	11h35 à 12h05	J1	24-avr.	19-juin	38 \$	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	7	11h45 à 12h35	J1	5-mai	23-juin	60 \$	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	19 mai
Yoga Doux		18+	Vendredi	7	12h45 à 13h45	J1	2-mai	13-juin	60 \$	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 Flow Énergisant 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️		18+	Mardi	9	10h45 à 11h45	J1	15-avr.	10-juin	77 \$	Yoga dynamique & Respiration Consciente Un cours puissant qui allie mouvement fluide, force musculaire et respiration profonde pour dynamiser le corps et l'esprit. Ce flow engage tout le corps, améliore l'endurance et libère les tensions, tout en favorisant une connexion consciente avec le souffle. Idéal pour pratiquer un yoga plus physique, tout en restant dans l'alignement et la pleine présence.		Sandy Brassard	Aucune
Yoga Fondations 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️🧘🏻‍♂️		18+	Mardi	9	12h00 à 13h00	J1	15-avr.	10-juin	77 \$	Initiation aux Postures & Méditation Un cours conçu pour explorer les bases de yoga en toute sécurité. Apprenez les alignements essentiels des postures, développez votre stabilité et terminez par une méditation guidée pour ancrer votre esprit. Parfait pour les débutantEs ou approfondir votre pratique en douceur.		Sandy Brassard	Aucune
Yoga Hatha		18+	Lundi	7	14h15 à 15h15	J1	5-mai	23-juin	60 \$	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	19 mai
Yoga sur chaise													