

**Loisbourg - Grille d'Activités Printemps 2022 et Camp de jour Été 2022**

| Activités JEUNES PRÉSENTIEL   |   | Âge                         | Journée                      | Nbre sem.         | Heure        | Lieu  | Début         | Fin        | Coût                          | Informations  |  |   |
|---|---|-----------------------------|------------------------------|-------------------|--------------|---|---------------|------------|-------------------------------|---|--|---|
| JEUNES  | Atelier L'ABC de la cuisine   | 4e-5e-6e années             | 9-12                         | Vendredi          | 5            | 16h05 à 18h05   | J2            | 13 mai     | 10 juin                       | 83 \$   | But du cours: cuisiner des mets populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson- Professeur: Chef Pico   |   |
|   | Espagnol intermédiaire  | 5e-6e années                | 10-12                        | Lundi             | 8            | 16h05 à 17h20   | CP1           | 11 avril   | 13 juin                       | 200 \$  | Avoir suivi le cours à la session d'hiver 2022 ou avoir une connaissance de base en espagnol. Relâches: 18 avril et 23 mai. Professeur: Gladys Del Valle Ch Rojas  |   |
|   | Gymnastique rythmique   | Débutant                    | 4-5                          | Dimanche          | 7            | 10h30 à 11h15   | J1            | 24 avril   | 12 juin                       | 49 \$   | Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Cours réservé aux jeunes filles. Professeur: Tatjana Tupikova<br>Relâche: 22 mai   |   |
|   |   | 6-8                         | 11h30 à 12h30                |                   |              | 49 \$   |               |            |                               |   |  |   |
|   |   | Intermédiaire               | 6+                           | 9h00 à 10h30      | 74 \$        |   |               |            |                               |   |  |   |
|   | Peinture-créations  | 3e-4e années                | 8-10                         | Mardi             | 6            | 16h05 à 17h50   | J2            | 3 mai      | 7 juin                        | 84 \$   | Atelier de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus. Professeur: Cathy Lefvert   |   |
|   |   | 5e-6e années                | 10-12                        | Mercredi          | 6            | 16h05 à 17h50   | J2            | 4 mai      | 8 juin                        | 84 \$   | Apprendre les façons d'assurer sa sécurité partout et pour bien réagir aux situations imprévues (intempéries, rencontre d'étrangers, visites inattendues, ...) Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge.  |   |
|   | Prêts à rester seuls !  |                             | 9-13                         | Samedi            | 1            | 10h00 à 16h30   | J2            |            | 30 avril                      | 40 \$   |  |   |
|   |   |                             |                              | Samedi            | 1            | 10h00 à 16h30   | J2            |            | 7 mai                         | 40 \$   |  |   |
| Camp de jour été 2022   |   | Âge                         | Journée                      | Nbre sem.         | Heure        | Lieu  | Début         | Fin        | Coût                          | Informations  |  |   |
| ADOS  | Les Aventures thématiques   | 1ère à 6e années            | 7-12                         | Lundi au vendredi | 1            | 9h00 à 16h00  | B             | 27 juin    | 1er juillet                   | 165 \$  | De grandes aventures aux thématiques variées et originales où la coopération et l'entraide sont mises de l'avant. Des défis en tout genre favorisant l'éveil créatif attendent les aventurier-ère-s.<br><br>Le gala du vendredi saura récompenser tout le monde!<br><br>Animation et activités organisées: 9h à 16h<br><br>Service de garde et jeux libres (gratuit): 8h à 9h et 16h00 à 18h00<br>Offert sur demande, inscription requise. |   |
|   |   | 1ère à 6e années            | 7-12                         | Lundi au vendredi | 1            | 9h00 à 16h00  | B             | 4 juillet  | 8 juillet                     | 165 \$  |  |   |
|   |   | 1ère à 6e années            | 7-12                         | Lundi au vendredi | 1            | 9h00 à 16h00  | B             | 11 juillet | 15 juillet                    | 165 \$  |  |   |
|   |   | 1ère à 6e années            | 7-12                         | Lundi au vendredi | 1            | 9h00 à 16h00  | B             | 18 juillet | 22 juillet                    | 165 \$  |  |   |
|   |   | 1ère à 6e années            | 7-12                         | Lundi au vendredi | 1            | 9h00 à 16h00  | B             | 22 août    | 26 août                       | 165 \$  |  |   |
|   | Intensifs de théâtre  | 1ère à 6e années            | 7-12                         | Lundi au vendredi | 1            | 9h00 à 16h00  | B             | 25 juillet | 29 juillet                    | 165 \$  | Dans un contexte estival, les comédien-ne-s en herbe sont invité-e-s à se familiariser avec les différentes étapes d'une production théâtrale. Il/elle-s participeront à l'élaboration et à la conception de la pièce, des personnages, des costumes, du décor, etc.<br>La semaine se bouclera avec la présentation de leur création. Spectacle vendredi à 16h.  |   |
| Arts de la scène  | 1ère à 6e années  | 7-12                        | Lundi au vendredi            | 2                 | 9h00 à 16h00 | B   | 1er août      | 12 août    | 380 \$                        | Camp intensif à vocation artistique spécialement conçu pour les jeunes passionné-e-s et intéressé-e-s par les arts de la scène.<br>Spectacle vendredi 12 août à 16h.  |  |   |
| Activités ADOS  |   | Âge                         | Journée                      | Nbre sem.         | Heure        | Lieu  | Début         | Fin        | Coût                          | Informations  |  |   |
| ADOS  | Basketball mixte  | 6e année-Sec.1-2            | 11-14                        | Vendredi          | 6            | 18h00 à 19h30   | GYM           | 29 avril   | 3 juin                        | 42 \$   | Pratiques supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie !<br>Relâche: 27 mai  |   |
|   |   | Sec. 3 à 5                  | 14-17                        | Vendredi          | 6            | 19h30 à 21h00   | GYM           | 29 avril   | 3 juin                        | 42 \$   |  |   |
|   | Volleyball pour tous  |                             | 15+                          | Lundi             | 6            | 18h45 à 20h15   | GYM           | 25 avril   | 6 juin                        | 40 \$   | Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées. Relâche: 23 mai.   |   |
| Activités ADULTES   |   | Âge                         | Journée                      | Nbre sem.         | Heure        | Lieu  | Début         | Fin        | Coût                          | Informations  |  |   |
| SOIR  | Badminton libre   | Avancé                      | 16+                          | Mercredi          | 8            | 19h00 à 21h45   | GYM           | 20 avril   | 8 juin                        | 62 \$   | Pour joueurs avec bonne expérience seulement. Évaluation requise pour les nouveaux joueurs le premier soir.<br>1 terrain disponible. Des plages horaires seront assignées pour diminuer le nombre de personnes sur place.  |   |
|   | Basketball mixte adulte   |                             | 18+                          | Mardi             | 8            | 19h15 à 21h15   | GYM           | 19 avril   | 7 juin                        | 60 \$   | Basketball mixte pour adultes. Parties amicales. Venez jouer!  |   |
|   | Cardio-latino   |                             | 16+                          | Lundi             | 7            | 18h30 à 19h30   | B             | 25 avril   | 13 juin                       | 53 \$   | Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Danse latines-825 pour les 2 cours. Séquences de mouvements entraînant inspirées des danses latines (salsa, merengue, bachata, cha-cha-cha, etc.)<br>Relâche: 23 mai. Professeur: Raul Herrera  |   |
|   | Club de marche L'Orée des Bois  |                             | 18+                          | Lun + Mer         | 9            | 19h30 à 20h30   | ---           | 11 avril   | 8 juin                        | 5 \$  | Départ stationnement église Île Bigras. Trajet de 5km. Marche non-dirigée. Relâches: 18 avril et 23 mai.   |   |
|   | Danse latines   | Multi-niveaux               | 16+                          | Lundi             | 7            | 19h45 à 21h00   | B             | 25 avril   | 13 juin                       | 56 \$   | Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Cardio-latino-825 pour les 2 cours. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.<br>Relâche: 23 mai. Professeur: Raul Herrera  |   |
|   | Entraînements en circuit  |                             | 18+                          | Mercredi          | 8            | 19h15 à 20h15   | J1            | 20 avril   | 8 juin                        | 60 \$   | Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Poids, barres et ballons lestés désinfectés à votre disposition. Une séance intensive qui permet de brûler un maximum de calories.<br>Attention: les derniers cours sont le 30 mai et le 6 juin au centre communautaire Bigras. Un cours le 15 juin a été ajouté en reprise à la salle habituelle. Professeur: Kim Gilbert   |   |
|   | Entraînements intensifs en plein air                                    |                             | 16+                          | Mardi             | 8            | 19h30 à 20h30   | PJ            | 26 avril   | 14 juin                       | 60 \$   | 2 fois/semaine 90\$. Entraînements en plein air à intervalle de haute intensité.<br>Amélioration cardio-vasculaire, de la force musculaire, de l'endurance et de la flexibilité.<br>Professeur: Lindsay Belzic   |   |
|   |   |                             | Jeudi                        | 8                 | 28 avril     |   |               | 16 juin    | 60 \$                         |   |  |   |
|   |   | Espagnol                    | Débutant- Niveau 1 et 2      | 16+               | Mercredi     | 8   | 18h15 à 19h45 | J2         | 20 avril                      | 8 juin  | 120 \$   | 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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves.<br>Professeur: Gladys Del Valle Ch Rojas                 |
|   |   |                             | Intermédiaire- Niveau 1 et 2 | 16+               | Mercredi     | 8   | 20h00 à 21h30 |            | 20 avril                      | 8 juin  | 120 \$   | 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 transports touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeur: Gladys Del Valle Ch Rojas |
|   |   | Insanity/HIIT               |                              | 16+               | Mardi        | 8   | 18h20 à 19h10 | J1         | 26 avril                      | 14 juin   | 60 \$  | 2 fois/semaine 90\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio.<br>Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeur: Lindsay Belzic   |
|   |   |                             |                              | Jeudi             | 8            | 28 avril  |               |            | 16 juin                       | 60 \$   |  |   |
|   |   | Peinture décorative         |                              | 18+               | Mardi        | 6   | 19h00 à 21h00 | J2         | 3 mai                         | 7 juin  | 99 \$  | Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé.<br>Matériel en sus. Professeur: Carole Filteau   |
|   |   | Volleyball                  | Initiés                      | 18+               | Jeudi        | 8   | 19h00 à 21h00 | GYM        | 21 avril                      | 9 juin  | 64 \$  | Pour joueurs avec expérience seulement.   |
|   | Pour tous   |                             | 15+                          | Lundi             | 6            | 18h45 à 20h15   | GYM           | 25 avril   | 6 juin                        | 40 \$   | Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées. Relâche: 23 mai.   |   |
|   | Zumba   |                             | 15+                          | Mardi             | 8            | 19h30 à 20h30   | J1            | 19 avril   | 7 juin                        | 60 \$   | Mise en forme dynamique sur musique internationale. Professeur: Raul Herrera   |   |
| Activités ADULTES   |   | Âge                         | Journée                      | Nbre sem.         | Heure        | Lieu  | Début         | Fin        | Coût                          | Informations  |  |   |
| Rabais de jour en présentiel: 2 activités -25%, 3+ activités -35%                 |   |                             |                              |                   |              |   |               |            |                               |   |  |   |
| JOUR  | Abdo-tonus  |                             | 18+                          | Vendredi          | 8            | 9h00 à 10h00  | J1            | 22 avril   | 10 juin                       | 56 \$   | Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Professeur: Marie-Noëlle Bourque  |   |
|   | Cardio-danse  |                             | 18+                          | Lundi             | 6            | 10h30 à 11h30   | B             | 25 avril   | 6 juin                        | 42 \$   | Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples.<br>Le plaisir de bouger reste le but premier ! Relâche: lundi 23 mai. Professeur: Marie-Noëlle Bourque   |   |
|   |   |                             | 18+                          | Vendredi          | 8            | 11h20 à 12h20   | J1            | 22 avril   | 10 juin                       | 56 \$   |  |   |
|   | Club de marche Joli-Pas   |                             | 18+                          | Mardi + Jeudi     | 9            | 10h30 à 11h30   | PJ            | 12 avril   | 9 juin                        | 5 \$  | Départ stationnement Centre communautaire Jolibois. Marche dirigée. Rabais de jour non-applicable.   |   |
|   | Étirements-renforcement   |                             | 18+                          | Vendredi          | 8            | 10h10 à 11h10   | J1            | 22 avril   | 10 juin                       | 56 \$   | Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeur: Marie-Noëlle Bourque  |   |
|   | Peinture décorative   |                             | 18+                          | Mardi             | 6            | 12h30 à 15h00   | J2            | 3 mai      | 7 juin                        | 99 \$   | Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé.<br>Matériel en sus. Professeur: Carole Filteau  |   |
|   | Yoga doux   |                             | 16+                          | Vendredi          | 8            | 12h45 à 13h45   | J1            | 22 avril   | 17 juin                       | 56 \$   | 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. Apprentissage des techniques de respiration et de méditation. Relâche: vendredi 27 mai. Professeur: Anne-Marie Bouin  |   |
|   | Yoga sur chaise   |                             | 16+                          | Vendredi          | 8            | 14h00 à 15h00   | J1            | 25 avril   | 6 juin                        | 42 \$   | Activité adaptée et inclusive. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil.<br>Relâche: lundi 23 mai et vendredi 27 mai. Professeur: Anne-Marie Bouin  |   |
|   | Yoga-Tonus  |                             | 18+                          | Mercredi          | 8            | 11h45 à 13h00   | J2            | 20 avril   | 8 juin                        | 70 \$   | Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress.<br>Professeur: Brigitte Oudhini   |   |
| Yoga - Tous niveaux   |   | 18+                         | Lundi                        | 6                 | 9h10 à 10h25 | B   | 25 avril      | 6 juin     | 53 \$                         | Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation.<br>Relâche: lundi 23 mai. Professeur: Marie-Noëlle Bourque   |  |   |
|   |   | Jeudi                       | 8                            | 12h15 à 13h30     | J1           | 21 avril  | 9 juin        | 70 \$      |                               |   |  |   |
|   | Zumba Toning  |                             | 18+                          | Mardi             | 8            | 9h15 à 10h15  | J1            | 19 avril   | 14 juin                       | 56 \$   | Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeur: Marie-Josée Gilbert Relâche: 21 avril   |   |
|   |   | Jeudi                       | 8                            | 21 avril          | 16 juin      |   |               | 56 \$      |                               |   |  |   |
| Activités ADULTES via ZOOM  |   | Âge                         | Journée                      | Nbre sem.         | Heure        | Lieu  | Début         | Fin        | Coût                          | Informations  |  |   |
|   | Entraînements en circuit ZOOM   | 16+                         | Lundi                        | 6                 | 16h00        | ZOOM  | 25 avril      | 6 juin     | 30 \$                         | Ce cours par intervalle est adapté à votre condition physique actuelle. Inspiré de la formule tabata, ce circuit est composé de sections cardio et de musculation, visant à développer la force, l'endurance et la coordination. Entraînement avec haltères 3lbs- 5lbs ou 10lbs. Relâche: lundi 23 mai.<br>Professeur: Lindsay Belzic |  |   |
|   |   | 16+                         | Mercredi                     | 8                 | 16h00        | ZOOM  | 20 avril      | 8 juin     | 40 \$                         |   |  |   |
|   |   | 16+                         | Vendredi                     | 8                 | 16h00        | ZOOM  | 22 avril      | 10 juin    | 40 \$                         |   |  |   |
|   |   | Espagnol intermédiaire-ZOOM | 16+                          | Lundi             | 11           | 16h00   | ZOOM          | 4 avril    | 20 juin                       | 165 \$  | des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps; l'argent; le restaurant; l'hébergement; le transport; les attrait-touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves.   |   |
|   |   |                             | 16+                          | Lundi             | 6            | 19h30   | ZOOM          | 25 avril   | 6 juin                        | 90 \$   |  |   |
|   |   | Qi Gong-ZOOM                | 16+                          | Mercredi          | 8            | 19h30   | ZOOM          | 20 avril   | 8 juin                        | 40 \$   | Le Qi Gong est un art de santé réunissant les différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Les exercices se composent de mouvements du corps simples, lents et détendus. Professeur: Jia Yao  |   |
|   |   | Hatha Yoga ZOOM             | 16+                          | Lundi             | 8            | 19h00   | ZOOM          | 4 avril    | 25 avril                      | 20 \$   | Fondations de la pratique; souffle, alignement, 16 6 groupes posturaux<br>Professeur: Caroline Berthellette  |   |
|   |   | Yoga Flow ZOOM              | 16+                          | Mardi             | 8            | 19h00   | ZOOM          | 5 avril    | 26 avril                      | 20 \$   | Séquences aux rythmes du souffle, variations simples.<br>Professeur: Caroline Berthellette   |   |
|   |   | Yoga tonus ZOOM             | 16+                          | Lundi             | 6            | 11h45   | ZOOM          | 25 avril   | 6 juin                        | 30 \$   | Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress.<br>Relâche: 23 mai. Professeur: Brigitte Oudhini  |   |
| <b>!!! Activité offerte pour la première fois. \$\$\$ Bienvenue aux ados 12+.</b> |   |                             |                              |                   |              |   |               |            |                               |   |  |   |
| (B) Bigras  | Centre communautaire Bigras<br>886, chemin de la Fourche,<br>Île Bigras |                             |                              | (J1-J2)<br>(PJ)   |              | Centre communautaire Jolibois<br>(J1) - Grande salle (J2) - Petite salle<br>(PJ) - Parc Jolibois<br>1350, rue du Relais, Ste-Dorothee |               |            | (CP1) Classe<br>(GYM) Gymnase | École les Trois-Soleils - Pavillon 1<br>1295, r<br>École les Trois-Soleils - Pavillon 2<br>1250, rue St-Denis, Ste-Dorothee   |  |   |
| Mise à jour 2022-05-30  |   |                             |                              |                   |              |   |               |            |                               |   |  |   |