

Loisbourg - Grille d'activités - Hiver 2026

Dernière mise à jour le 4 février 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	Relâche		
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	9	15h40 à 16h40	J1	19-janv.	30-mars	90 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	À 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Jolilbourg.			Irina Lembessis 26-janv. 2-mars.		
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.						
Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	15	15h45 à 17h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.	Chef Pico 23 janvier 20 février 6 mars 3-24 avril					
	Avancé 1*	6-11			17h30 à 19h30					96 \$	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 précédemment sélectionnées par Tatjana.			Tatjana Tupikova 4-11 avril	
Gymnastique Rythmique	Avancé 2*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15	J1	14-mars	13-juin	96 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.						
	Karaté	5-11			12h15-13h30					13-janv. 17	17h30 à 18h30	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%			Darrel De La Paz 3 mars 5 mars 28 février 7 mars 4 avril	
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	12	15h40 à 17h30	J2	2-févr.	11-mai	216 \$	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.				Cathy Lefvert 2 mars 3 mars 7-14 avril 4 mars 8-15 avril 5 mars 9-16 avril		
	2e-3e années	7-8	Mardi	13			27-janv.	12-mai	234 \$	Kimonos 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.						
	4e année	8-9	Mercredi	13			28-janv.	13-mai	234 \$	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%						
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			29-janv.	14-mai	234 \$	Les jeunes de 4e à 6e années peuvent venir eux-mêmes au centre communautaire Jolilbourg.						
Poterie	6+	Samedi	12	10h30 à 12h00	J2	7-févr.	16-mai	168 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.				France Sauvé 28 février 7 mars 4 avril			
Théâtre Jeunesse	2e-3e-4e années	7-9	Samedi	14	12h45 à 14h00	B	17-janv.	9-mai	140 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.				Sonia Laplante 28 février 7 mars 4 avril		
	5e-6e années	10-11			14h00 à 15h30		17-janv.	9-mai	160 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.						
ADOS																
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations						
Abdos / Fessiers / Cuisses	14+	Lundi	11	18h15 à 19h15	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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!				Fabias: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates Luna Ohayon 2 mars			
	14+	Mercredi							Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine = 35% de rabais							
Cuisine ADO	10-15	Vendredi	15	17h30 à 19h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.				Chef Pico 23 janvier 20 février 6 mars 3-24 avril 21 nov.			
Karaté Yoseikan	12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	13-janv.	12-mai	153 \$	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.				Guillaume Paré Hélène Roy 28 février 7 mars 4 avril			
	12+	Jeudi	17			15-janv.	14-mai	153 \$	Kimonos Loisbourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.							
	15	Samedi	9h15 à 10h45			10-janv.	9-mai	135 \$	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine = 35% de rabais							
Pilates	14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mai	99 \$	Une gymnatique 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 2 mars 4 mars			
	14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates							
Théâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	16	14h à 15h30	B	17-janv.	9-mai	160 \$	Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre.				Sonia Laplante 28 février 7 mars 4 avr.		
Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	9	18h15 à 19h30	GYM	23-janv.	27-mars	81 \$	Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de passe pour développer votre densité avec le ballon, pratiquer des jeux de position et découvrir différentes stratégies offensives et défensives. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le volleyball c'est passionnant!				Laure-Lou Guillemette Ophélie Landry 6 mars		
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	9	19h30 à 20h45	GYM	23-janv.	27-mars	81 \$	Rabais: 25% à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.						
Yoga Flow	12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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 2 mars			
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	B	14 janv.	1-avr.	99 \$	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 4 mars		
	Intermédiaire	16+			18h15 à 19h15					Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.						
Yoga Yin	12 +	Lundi	11	19h30 à 20h30	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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 2 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</								