

Loisibourg - 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	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	9	15h40 à 16h40	J1	19-janv.	30-mars	90 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	A 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Joliboourg.	Irini 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
				15	17h30 à 19h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$					
	Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15	J1	14-mars	13-juin	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 préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	4-11 avril
		Avancé 2*	6-11			12h15-13h30				96 \$	Maillots de danse ou de gymnastique et leggings requis.			
	Karaté			Mardi	17	17h30 à 18h30		13-janv.	12-mai	136 \$				3 mars
		5-11	Jeudi	17		8	15-janv.	14 mai	136 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 60\$ payable à l'inscription.)	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	5 mars	
			Samedi	15	9h15 à 10h15		10-janv.	9-mai	120 \$	Passage de grade en sus.			28 février 7 mars 4avril	
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	12			2-févr.	11-mai	216 \$		Lundi et mardi (1ère, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Joliboourg.	Cathy Lefvert	2 mars 6-13 avril	
	2e-3e années	7-8	Mardi	13		J2	27-janv.	12-mai	234 \$	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.			3 mars 7-14 avril	
	4e année	8-9	Mercredi	13	15h40 à 17h30		28-janv.	13-mai	234 \$				4 mars 8-15 avril	
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			29-janv.	14-mai	234 \$		Les jeunes de 4e à 6e années se rendent par eux-mêmes au centre communautaire Joliboourg.		5 mars 9-16 avril	
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	8	17-janv.	9-mai	140 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.	Spectacle Samedi 9 mai à 13h30 Générale: 12h45	Sonia Laplante	28 février 7 mars 4 avril	
	5e-6e années	10-11		16	14h00 à 15h30		17-janv.	9-mai	160 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Spectacle Samedi 9 mai à 16h00 Générale: 14h30			
ADOS	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
	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!	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars
			14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$			Luna Ohayon	4 mars
	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			Mardi	17	18h55 à 20h25		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.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	3 mars
			12+	Jeudi	17		8	15-janv.	14-mai	153 \$				5 mars
				Samedi	15	9h15 à 10h45		10-janv.	9-mai	135 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.			28 février 7 mars 4avril
	Pilates		14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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.	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars
		14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$				4 mars	
Théâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	16	14h à 15h30	8	17-janv.	9-mai	160 \$	Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre.	Spectacle Samedi 9 mai à 16h00 Générale: 14h30	Sonia Laplante	28 févr. 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 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	6 mars	
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	9	19h30 à 20h45	GYM	23-janv.	27-mars	81 \$					
Yoga Flow		12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	8	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.		Irini Lembessis	2 mars	
Yoga Hatha	Débutant				19h30 à 20h30	8	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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Anne-Marie Boulin	4 mars	
	Intermédiaire	16+	Mercredi	11	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	11	19h30 à 20h30	8	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.		Irini 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)	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	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!	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars
			14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$			Luna Ohayon	4 mars
	Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	14-janv.	3-juin	200 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Yves Bergeron	Aucune
	Basketball Mixte		18+	Mardi	11	19h00 à 21h00	GYM	13-janv.	31-mars	99 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	3 mars
	Cardio-Musculation HIIT		16+	Mardi	11	18h25 à 19h25	J1	13-janv.	31-mars	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.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Lyly-Rose Dion Patricia Richard	3 mars
			16+	Jeudi	11		15-janv.	2-avr.	99 \$				5 mars	
	Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	---	5-janv.	30-mars	Gratuit sans inscription obligatoire	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	Aucune
				Mercredi	13			7-janv.	1-avr.					Aucune
	Conditionnement physique		18+	Mardi	20	20h35 à 21h45	8	13-janv.	9-juin	180 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	3 mars 26 mai 5 mars 28 mai
	Danses Latines		18+	Mardi	8	20h35 à 21h35	J1	6-janv.	24-févr.	72 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.	Rabais: 25% de rabais avec inscription à la zumba.	Raúl Herrera	Aucune
	Espagnol	Intermédiaire 3				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 attraits touristiques, etc.			2-mars
		Débutant 2	18+	Lundi	11	19h45 à 21h15	J2	19-janv.	30-mars	182 \$	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	
		Avancé				18h15 à 19h45	J1				Avancé 1 et 2: 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.			3 mars
		Débutant 1		Mardi	11	19h45 à 21h15	J2	13-janv.	31-mars	182 \$	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			Mardi	17	18h55 à 20h25		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.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	3 mars
			12+	Jeudi	17		8	15-janv.	14-mai	153 \$				5 mars
				Samedi	15	9h15 à 10h45		10-janv.	9-mai	135 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.			28 février 7 mars 4 avril
	Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	22-janv.	16-avr.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	5 mars
	Pilates		14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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.	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars
			14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$				4 mars
	Volleyball	Avancé	17+	Lundi	20	19h00 à 21h00		12-janv.	15-juin	170 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Veronneau	2 mars 6 avril 18 mai
		Intermédiaire	16+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00	GYM	22-janv.	9-avr.	80 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume Leblanc	15 janvier 19 février 5 mars
	Yoga Flow		12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	8	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.		Irini Lembessis	2 mars
	Yoga Hatha	Débutant				19h30 à 20h30	8	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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Anne-Marie Boulin	4 mars
		Intermédiaire	16+	Mercredi	11	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	11	19h30 à 20h30	8	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.		Irini Lembessis	2 mars
	Zumba		18+	Mardi	8	19h35 à 20h35	J1							