

Loisbourg - Grille d'activités - Hiver 2023

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-9	Lundi	11	16h05 à 17h00	J2	16 janv.	3 avr.	88 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. À 15h55, accompagnement des élèves de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Jolibois.	Professeure: Irini Lembessis. Relâche: 27 février.
		4e-5e-6e années	9-12			17h05 à 18h00						
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	16h05 à 17h50	J1	20 janv.	31 mars	160 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeure: Chef Pico. Relâche: 3 mars.	
	Danse Jazz	2e-3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	10	10h à 11h	J1	14 janv.	25 mars	75 \$	Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiqués pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles. Professeure: Julia Kourous. Relâche: 4 mars.	
	Éveil artistique		0-2	Dimanche	8	9h à 9h45	B	5 mars	30 avr.	56 \$	Musique, mimique et mouvement. Activités artistiques de stimulation favorisant le développement du langage, de la coordination et de l'expression des tout-petits. Professeure: Sonia Laplante. Relâche: 9 avril.	
			3-5			10h00 à 11h30					68 \$	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. Professeure: Sonia Laplante. Relâche: 9 avril.
	Explo-danse	Maternelle et 1ère année	5-6	Samedi	10	9h à 9h50	J1	14 janv.	25 mars	75 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes. Professeure: Julia Kourous. Relâche: 4 mars	
	Gymnastique rythmique	Débutant	6+	Mercredi	10	18h00 à 19h00	J1	18 janv.	29 mars	70 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.	Promotion: rabais de 25% à l'inscription d'un 2e cours de gym.
			4-5	Dimanche	10	11h30 à 12h15		70 \$				
		Intermédiaire	6+	Dimanche	10	10h00 à 11h30		15 janv.	2 avr.	105 \$	Préalable: Avoir déjà suivi le cours avancé ou avoir été présélectionnée par la professeure.	Professeure: Tatjana Tupikova. Relâches: 26 février, 1er et 5 mars.
7+			Mercredi	10	19h00 à 20h00		18 janv.	29 mars	70 \$			
Hockey Cosom	3e-4e-5e années	8-11	Samedi	10	9h à 10h30	GYM	14 janv.	1er avr.	75 \$	Parties amicales. Venez en grand nombre! Professeur: Maxsim Lussier. Relâches: 25 février et 4 mars.		
Karaté		5-12	Mardi	17	17h30 à 18h30	B	24 janv.	23 mai	111 \$	2 fois/semaine: rabais de 25% ou 3 fois/semaine: rabais de 35% Kimono de Loisbourg obligatoire en sus. (Nouvelle inscription: spécial kimono 30\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus. Professeur: Darrel De La Paz. Relâches: 28 février, 2 et 4 mars, 8 avril.		
			Jeudi	17	17h30 à 18h30		26 janv.	25 mai	111 \$			
			Samedi	17	9h15 à 10h05		21 janv.	27 mai	111 \$			
Peinture-créations	1ère-2e années	6-7	Mardi	15	16h05 à 17h50	J2	17 janv.	2 mai	225 \$	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. À 15h55, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Jolibois pour les élèves de 1ère à 4e année. Professeure: Cathy Lefvert. Relâches: 25 janvier, 28 février, 1er et 2 mars et 6 avril.		
	3e-4e années	8-9	Mercredi	15	16h05 à 17h50	J2	18 janv.	10 mai	225 \$			
	5e-6e années	10-11	Jeudi	15	16h05 à 17h50	J2	19 janv.	11 mai	225 \$			
Poterie		7+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	11 mars	27 mai	105 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Professeure: France Nadeau-Sauvé. Relâches: 8 avril et 20 mai.		
Théâtre jeunesse	Préco-Mat.-1ère année	4-7	Samedi	13	11h45 à 12h45	B	14 janv.	7 mai	90 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Exercice public samedi 29 avril à 12h30. Générale: 11h45. Professeure: Sonia Laplante. Relâches: 25 fév., 4 mars, 8 avril et 6 mai.		
	2e-3e-4e années	7-10	Samedi	13	13h00 à 14h15		14 janv.	7 mai	90 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre. Présentation dimanche 7 mai à 14h. Générale: 13h. Professeure: Sonia Laplante. Relâches: 25 fév., 4 mars, 8 avril et 6 mai.		
Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
ADOS	Basketball mixte	6e année-Sec. 1-2	11-13	Vendredi	11	18h15 à 19h45	GYM	13 janv.	31 mars	77 \$	Parties supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie I Professeur: Jonathan Vanbrughe. Relâche: 3 mars.	
		Sec. 3 et +	14+	Vendredi	11	19h45 à 21h15	GYM	13 janv.	31 mars	77 \$		
	Hockey Cosom	6e année-Sec. 1-2	11-14	Samedi	10	10h30 à 12h00	GYM	14 janv.	1er avr.	75 \$	Parties amicales. Venez en grand nombre! Professeur: Maxsim Lussier. Relâches: 25 février et 4 mars.	
Volleyball pour tous		15+	Jeudi	11	18h15 à 19h45	GYM	19 janv.	6 avr.	75 \$	Ligue amicale pour TOUS. Techniques et stratégies de jeu enseignées au cours des pratiques amicales. Professeurs: Christian Plourde et Guillaume Leblanc. Relâche: 2 mars.		
					19h45 à 21h15		19 janv.	6 avr.	75 \$			
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
SOIR	Badminton libre	Avancé seulement	16+	Mercredi	12	19h00 à 21h45	GYM	11 janv.	5 avr.	96 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation requise pour les nouveaux joueurs le premier soir. Relâche: 1er mars.	
	Basketball adulte mixte		18+	Mardi	12	19h15 à 21h15	GYM	10 janv.	4 avr.	96 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer! Professeurs: Kati Whelan et Marie-Neige Jetté. Relâche: 28 février.	
	Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer	12	19h30 à 20h30	----	9 janv.	5 avr.	5 \$ pour la session. Départ du stationnement de l'église Notre-Dame de l'Espérance, Île Bigras. Trajet de 5km. Mar Relâches: 27 février et 1er mars.		
	Conditionnement physique		16+	Mardi	17	20h30 à 21h30	B	24 janv.	23 mai	119 \$	2 fois/semaine: rabais de 25%. 30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Professeur: Robert Roy. Relâches: 28 février et 2 mars.	
	Danses latines		15+	Mardi	10	20h30 à 21h30	J1	17 janv.	4 avr.	80 \$	Rabais de 25% à l'inscription de 1 zumba et 1 danses latines. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire. Professeur: Raul Herrera. Relâche: 28 février et 1 à déterminer.	
	Espagnol	Débutant Niveau 1	16+	Mardi	12	17h à 18h	J2	17 janv.	11 avr.	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. Matériel inclus. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas. Relâche: 28 février.	
		Débutant Niveau 2	16+	Mardi	12	18h15 à 19h30	J2	17 janv.	11 avr.	150 \$		
	Karaté Yoseikan		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	24 janv.	23 mai	128 \$	2 fois/semaine: 25% de rabais ou 3 fois/semaine: 35% de rabais. Kimono de Loisbourg et passage de grade en sus. Professeurs: Mardi et jeudi - Robert Roy / Samedi - Darrel De La Paz Remplaçant: Guillaume Paré Relâches: 28 février, 2 et 4 mars et 8 avril.	
				Jeudi	17	18h55 à 20h25		26 janv.	25 mai	128 \$		
	Peinture décorative		18+	Mardi	14	19h00 à 21h00	J2	17 janv.	18 avril	231 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau.	
	Volleyball	Avancé	18+	Lundi	12	19h00 à 21h00	GYM	9 janv.	3 avr.	96 \$	Pour joueurs avec bonne expérience seulement. Relâche: 27 février.	
		Pour tous	15+	Jeudi	11	18h15 à 19h45	GYM	19 janv.	6 avr.	75 \$	Ligue amicale pour TOUS. Techniques et stratégies de jeu enseignées au cours des pratiques amicales. Professeurs: Christian Plourde et Guillaume Leblanc. Relâche: 2 mars.	
								19 janv.	6 avr.	75 \$		
Yoga Flow		12+	Lundi	11	18h30 à 19h30	B	16 janv.	3 avr.	94 \$	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. Professeure: Irini Lembessis. Relâche: 27 février.		
Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	B	18 janv.	5 avr.	94 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâche: 1er mars.		
	Intermédiaire	12+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	B	18 janv.	5 avr.	94 \$	Pratiquez les postures de base et leurs variations. 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. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâche: 1er mars.		
Yoga Yin		12+	Lundi	11	19h45 à 20h45	B	16 janv.	3 avr.	94 \$	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. Professeure: Irini Lembessis. Relâche: 27 février.		
Zumba		15+	Mardi	10	19h25 à 20h25	J1	17 janv.	4 avr.	80 \$	Rabais de 25% à l'inscription de 2 soirs de zumba ou danses latines. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Professeur: Raul Herrera. Relâches: 28 février, 2 mars et 2 autres à déterminer.		
		15+	Jeudi	10	19h25 à 20h25		19 janv.	6 avr.	80 \$			
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3+ activités -35%												
JOUR	Abdo-tonus		18+	Jeudi	10	10h30 à 11h30	J1	19 janv.	6 avr.	70 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et à renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles péviens. Professeure: Marie-Noëlle Bourque. Relâches: 2 mars et 1 autre à déterminer.	
	Cardio-danse		18+	Lundi	10	10h35 à 11h35	J1	16 janv.	3 avr.	70 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier! Professeure: Marie-Noëlle Bourque. Relâches: 27 février, 2 mars et deux autres à déterminer.	
			18+	Jeudi	10	11h35 à 12h35		19 janv.	6 avr.	70 \$		
	Club de marche Joli-Pas*		18+	Mar + Jeu	12	10h30 à 11h30	----	10 janv.	6 avr.	5 \$ pour toute la session. Marche non-dirigée. Départ du stationnement du Centre communautaire Jolibois, 1350 rue du Relais, Laval. Les coordonnées des marcheurs seront transmises au groupe Joli-Pas afin de faciliter les communications entre les participants. Relâches: 28 février et 2 mars. *Rabais de jour non-applicable à cette activité.		
	Étirements-renforcement		18+	Lundi	10	11h40 à 12h40	J1	16 janv.	3 avr.	70 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque. Relâches: 27 février et 1 à déterminer.	
	Espagnol	Débutant	16+	Jeudi	12	12h45 à 13h45	J2	26 janv.	20 avr.	120 \$	*Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversation actuels et intéressants. Matériel inclus. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas. Relâche: 2 mars.	
		Intermédiaire	16+	Jeudi	12	14h à 15h30	J2	19 janv.	13 avr.	180 \$	*Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversation actuels et intéressants. Matériel inclus. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas. Relâche: 2 mars.	
	Méditation		16+	Mercredi	10	9h15 à 10h30	J1	18 janv.	5 avr.	100 \$	Séances variées de concentration et de méditations guidées selon les différents thèmes proposés à chaque semaine pour améliorer son bien-être physique, émotionnel et mental. Convient aux débutant.e.s comme aux initié.e.s. Professeure: Nathalie Ashkar. Relâches: 25 janv. et 1 mars.	
	Peinture décorative*		18+	Mardi	14	12h30 à 15h00	J2	17 janv.	18 avr.	231 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau. *Rabais de jour non-applicable à cette activité.	
				Jeudi		9h30 à 12h00		J2	26 janv.	27 avr.		231 \$
	Yoga doux		16+	Vendredi	10	12h45 à 13h45	J1	20 janv.	31 mars	70 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâche: 3 mars.	
	Yoga Hatha	Débutant	16+	Lundi	11	14h15 à 15h15	J1	16 janv.	3 avr.	77 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâche: 27 février.	
	Yoga sur chaise		16+	Lundi	11	13h00 à 14h00	J1	16 janv.	3 avr.	77 \$	Cours adapté et inclusif. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Vous serez plus fonctionnel, plus en mesure de vaquer à vos occupations journalières. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâches: 27 février et 3 mars.	
			16+	Vendredi	10	14h00 à 15h00		J1	20 janv.	31 mars		70 \$
	Yoga - Tous niveaux		18+	Lundi	10	9h15 à 10h30	J1	16 janv.	3 avr.	88 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque. Relâches: 27 février, 2 mars et 2 à déterminer.	
18+			Jeudi	10	12h45 à 14h00	19 janv.		6 avr.	88 \$			
Zumba Toning		18+	Mardi	11	9h15 à 10h15	J1	17 janv.	11 avr.	77 \$	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeure: Marie-Josée Gilbert. Relâches: 31 janvier, 2 février, 28 février et 2 mars.		
		18+	Jeudi	11	9h15 à 10h15		19 janv.	13 avr.	77 \$			
Activité ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
EN LIGNE	Entraînements en circuit ZOOM	16+	Lundi	11	16h00 à 17h00	ZOOM	16 janv.	3 avr.	55 \$	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. Professeure: Lindsay Belzie. Relâches: 27 fév., 1er et 3 mars.		
		16+	Mercredi	11	16h00 à 17h00	ZOOM	18 janv.	5 avr.	55 \$			
		16+	Vendredi	11	16h00 à 17h00	ZOOM	20 janv.	7 avr.	55 \$			
Espagnol ZOOM	Intermédiaire Niveau 1 et 2	16+	Lundi	12	10h00 à 11h30	ZOOM	16 janv.	10 avr.	180 \$	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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas. Relâche: 27 février.		
Qi Gong ZOOM		16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	ZOOM	18 janv.	5 avr.	55 \$	Art de la santé globale qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Les exercices se composent de mouvements simples, lents et détendus. Ouvert à tous les âges. Professeur: Jia Yao. Relâche: 1er mars.		
Tai-chi ZOOM	Débutant	16+	Mardi	11	19h30 à 20h30	ZOOM	17 janv.	4 avril	55 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao. Relâches: 28 février et 2 mars.		
	Débutant	16+	Jeudi	11	19h30 à 20h30	ZOOM	19 janv.	6 avril	55 \$			
<p align="center">😊😊😊 Activité offerte pour la première fois. 💎💎💎 Bienvenue aux ados 12+.</p>												
(B) Bigras Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras		(J1-J2) Jolibois (PJ)			Centre communautaire Jolibois (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (PJ) - Parc Jolibois 1350, rue du Relais, Ste-Dorothée			(GP1) Grande salle (GYM) Gymnase		École Les Trois-Soleils - Pavillon 1 1295, ch. du Bord-de-L'Eau, Ste-Dorothée École Les Trois-Soleils - Pavillon 2 1250, rue St-Denis, Ste-Dorothée		