Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2025

Dernière mise à jour le 3 décembre 2024

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	12	15h40 à 16h40	J2	13-janv.	14-avr.	96 $	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	À 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement	Irini Lembessis	3 mars + 1 date à déterminer
	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	11	15h45 à 17h30	J1	17-janv.	11-avr.	182 $	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	7 mars + 1 date à déterminer
				11	17h30 à 19h30	J1	17-janv.	11-avr.	182 $				
Explo-Danse		4-6	Samedi	12	9h30 à 10h20	J1	18-janv.	26-avr.	90 $	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes.		Julia Kourous	1er et 8 mars 19 avril
Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	12	10h30 à 11h30	J1	18-janv.	26-avr.	90 $	Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiquées pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles.		Julia Kourous	1er et 8 mars 19 avril
Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	7-11	Dimanche	12	11h00 à 12h15	J1	12-janv.	13-avr.	113 $	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	2 et 9 mars
	Avancé 2*	7-11			12h15 à 13h30								
	Débutant	6-9			13h30 à 14h30				90 $				
Karaté		5-11	Mardi	17	17h30 à 18h30	B	14-janv.	13-mai	119 $	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 40$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	4 mars
			Jeudi	17			16-janv.	15-mai	119 $				6-mars
			Samedi	15	9h15 à 10h15		11-janv.	10-mai	105 $				8 mars, 19 avril, 3 mai
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	11	15h40 à 17h30	J2	20-janv.	12-mai	187 $	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.	Lundi et mardi (1ère et 2e années seulement) à 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'École Les Trois-Soleils au centre Jolibourg.	Cathy Lefvert	10 févr, 3-24 mars, 7-14-21 avril
	1ère-2e années	6-7	Mardi	13			21-janv.	13-mai	221 $				11 févr, 4 mars, 8-15 avril
	3e et 4e années	8-9	Mercredi	14			15-janv.	14-mai	238 $				12 févr, 5 mars, 9-16 avril
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			16-janv.	15-mai	221 $				23 janv., 13 févr, 6 mars, 10-17 avril
Poterie		6-11	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	18-janv.	5-avr.	120 $	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	1 et 8 mars
Sports collectifs 😃😃😃	2e-3e années	7-8	Samedi	11	10h30 à 11h30	GYM	18-janv.	12-avr.	83 $	Venez vous amuser en pratiquant différents sports d'équipe : basketball, jeux de ballon variés, hockey cosom, soccer et plus encore.		Élizabeth Wazen	1er et 8 mars
	4e-5e années	9-10			11h30 à 12h30								
Théâtre Jeunesse	Présco-Maternelle-1ère année	4-6	Samedi	13	11h30 à 12h30	B	18-janv.	3-mai	130 $	Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	Spectacle Samedi 3 mai à 12h	Sonia Laplante	1 et 8 mars 19 avril
	2e-3e-4e années	7-9			12h45 à 14h00					Développement ludique des compétences liées au théâtre.	Spectacle Samedi 3 mai à 13h30		

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
Cuisine ADO	Sec. 1 et +	8+	Vendredi	11	17h30 à 19h30	J1	17-avr.	11-avr.	182 $	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	7 mars + 1 date à déterminer
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	14-janv.	13-mai	140 $	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	4 mars
			Jeudi	17			16-janv.	15-mai	140 $				6-mars
			Samedi	15	9h15 à 10h45		11-janv.	10-mai	124 $				8 mars, 19 avril, 3 mai
Théâtre Ado	5e année à sec. 3	10-14	Samedi	13	14h00 à 15h30	B	18-janv.	3-mai	130 $	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce.	Présentation: 3 mai 2025 à 15h30 Générale: 14h30	Sonia Laplante	1er et 8 mars 19 avril
Volleyball ADO 😃😃😃		11-13	Vendredi	12	18h30 à 19h45	GYM	17-janv.	11-avr.	99 $	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	7 mars + 1 date à déterminer
		14-16	Vendredi	12	19h45 à 21h	GYM	17-janv.	11-avr.	99 $				
Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	13-janv.	14-avr.	50 $	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	3 mars. + 1 date à déterminer
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	12	19h30 à 20h30	B	15-janv.	9-avr.	50 $	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	5 mars
	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	12	19h30 à 20h30	B	13-janv.	14-avr.	50 $	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	3 mars + 1 à déterminer

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	12	18h10 à 19h10	J1	15-janv.	9-avr.	102 $	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	5 mars
Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	14-janv.	11-juin	180 $	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Yves Bergeron	5 mars + 1 date à déterminer
Basketball Mixte		18+	Mardi	12	19h00 à 21h00	GYM	14-janv.	15-avr.	96 $	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	4 mars + 1 date à déterminer
Cardio-Musculation HIIT		16+	Mardi	13	18h25 à 19h25	J1	14-janv.	15-avr.	104 $	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 entrainement complet.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Lyly-Rose Dion Patricia Richard	4 mars
			Jeudi	13			16-janv.	17-avr.	104 $				6-mars
Club de Marche L'Orée des Bois		18+	Lundi	14	19h30 à 20h30	---	6-janv.	14-avr.	Gratuit	Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.		Danièle Allaire	3-mars
			Mercredi	14			8-janv.	16-avr.					5 mars
Conditionnement Physique		18+	Mardi	20	20h35 à 21h45	B	14-janv.	10-juin	170 $	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	4 mars 21 mai
			Jeudi	20			16-janv.	12-juin	170 $				6 mars 23 mai
Danses Latines		18+	Mardi	7	20h35 à 21h35	J1	14-janv.	25 fév	60 $	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.		Raúl Herrera	Aucune
Espagnol	Débutant 2	18+	Lundi	12	18h15 à 19h45	J2	20-janv.	14-avr.	198 $	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	3-mars
	Débutant 1				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.			
	Conversation		Mardi		16h30 à 18h00	J1				Conversation: 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.			4 mars
	Intermédiaire 2				18h15 à 19h45	J2	21-janv.	15-avr.		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.			
	Intermédiaire 1				19h45 à 21h15					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.			
Karaoké 😃😃😃		18+	Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	16-janv.	27-févr.	60 $	Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilent sur écran. Améliorez votre souffle, votre posture et votre chant. Le Karaoké réduit le stress, permet de relaxer tout en étant aclf et génère de la joie! Choisissez les pièces selon vos goûts. Essayez cette aclvité pour vous amuser!		Sylvie Maltais	Aucune
		18+	Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	13-mars	24-avr.	60 $				Aucune
Karaté Yoseikan 🔷🔷🔷		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	14-janv.	13-mai	140 $	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	4 mars
			Jeudi	17			16-janv.	15-mai	140 $				6-mars
			Samedi	15	9h15 à 10h45		11-janv.	10-mai	124 $				8 mars, 19 avril, 3 mai
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	16-janv.	10-avr.	222 $	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	6-mars
Pilates 😃😃😃		18+	Mercredi	12	19h15 à 20h15	J1	15-janv.	9-avr.	102 $	Une gymnasJque 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. Musclez en profondeur et tonifiez votre corps. Le cours sera adapté aux besoins et attentes de chacun.		Luna Ohayon	5 mars
Théâtre COMPLET		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 13-sept H: 17-janv	A: 13-déc H: 2-mai	330 $	Apprivoisez 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 intérets du groupe. L'occasion de développer une nouvelle passion!	Présentations: Dates à confirmer	Marianne Guillemette	7-mars 18-avril
Volleyball	Avancé	17+	Lundi	19	19h00 à 21h00	GYM	13-janv.	9-juin	152 $	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Véronneau	3 mars, 21 avril et 19 mai
	Intermédiaire	16+	Jeudi	12	18h30 à 19h45		16-janv.	10-avr.	84 $	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume Leblanc	6 mars
					19h45 à 21h00								
Yoga Flow 🔷🔷🔷		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	13-janv.	14-avr.	102 $	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	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Irini Lembessis	3 mars. + 1 date à déterminer
Yoga Hatha 🔷🔷🔷	Débutant	16+	Mercredi	12	19h30 à 20h30	B	15-janv.	9-avr.	102 $	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	5 mars
	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	12	19h30 à 20h30	B	13-janv.	14-avr.	102 $	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.		Irini Lembessis	3 mars + 1 à déterminer
Zumba		18+	Mardi	12	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	8-avr.	102 $	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Raúl Herrera	4 mars
			Jeudi	12			16-janv.	10-avr.	102 $				6-mars

ADULTES (JOUR)

Activité	Rabais activités de jour: 2 activités -25%, 3 activités -35%	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations: À propos de l'activité	Note	Professeur·e·s	Relâche
Aérobie-Tabata 😃😃😃			18+	Samedi	1	9h à 10h	J1	18-janv.		8,5 $	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories!		Kati Whelan	Aucune
					1	9h à 10h	J1	15-févr.		8,5 $				
					1	9h à 10h	J1	15-mars		8,5 $				
					1	9h à 10h	J1	12-avr.		8,5 $				
Bootcamp			18 +	Mardi	12	10h10 à 10h50	J1	14-janv.	8-avr.	120 $	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	4 et 7 mars + 1 date à déterminer
				Vendredi	12	10h10 à 10h50		10-janv.	11-avr.					
Broderie			16+	Jeudi	8	13h à 14h30	J2	20 févr.	20 avr.	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. Que du plaisir!		Sylvie Martel	6-mars
Conditionnement-Musculation			18+	Mercredi	13	9h à 10h	J1	15 janv.	16-avr.	111 $	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	5 mars
Méditation et plantes médicinales			18+	Mercredi	10	10h15 à 11h30	J1	22-janv.	9-avr.	130 $	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	12 fév. 5 mars
Peinture Acrylique			18+	Mardi	12	12h15 à 14h45	J2	14-janv.	8-avr.	240 $	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus.		Carole Filteau	4 mars
				Jeudi	12			16-janv.	10-avr.	240 $				6-mars
				Vendredi	12	10h à 12h	J2	19-janv.	11-avr.	216 $				7-mars
Pilates 50 minutes			18+	Lundi	12	10h45 à 11h35	J1	13-janv.	7-avr.	102 $	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	3-mars
Pilat-stretching			18+	Jeudi	12	12h15 à 13h15	J1	16-janv.	10-avr.	102 $	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	6 mars
Poterie			16+	Vendredi	12	13h30 à 15h30	J2	17-janv.	11-avr.	222 $	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	7 mars
Respiration Pranayama 😃😃😃			18+	Jeudi	12	11h35 à 12h05	J1	16-janv.	10-avr.	51 $	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	6-mars
Stretching 50 minutes			18+	Lundi	13	11h45 à 12h35	J1	13-janv.	7-avr.	102 $	Par des étirements dynamiques et statiques, sur des mouvements lents et maitrisés, 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	3-mars
Yoga Détente 😃😃😃			18+	Mardi	12	12h à 13h	J1	14-janv.	8-avr.	102 $	Trouvez l'harmonie entre l'effort et le laisser-aller pour cultiver un esprit calme et focus. Connectez-vous à votre vitalité à travers des postures restauratives. Apportez 2 couvertures et votre tapis.		Sandy Brassard	4 mars
Yoga Doux			18+	Vendredi	12	12h45 à 13h45	J1	17-janv.	11-avr.	102 $	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	7 mars
Yoga Hatha			18+	Lundi	11	14h15 à 15h15	J1	20-janv.	7-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.		Anne-Marie Bouin	3 mars
Yoga Musculaire 😃😃😃			18+	Mardi	12	10h45 à 11h45	J1	14-janv.	8-avr.	102 $	Travaillez en force et en flexibilité pour développer votre masse musculaire en mettant l'accent sur l'alignement, la respiration consciente et le développement de la conscience corporelle. Apportez votre tapis.		Sandy Brassard	4 mars
Yoga sur chaise			18+	Lundi	11	13h à 14h	J1	20-janv.	7-avr.	94 $	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 et en mesure de vaquer à vos occupations quotidiennes		Anne-Marie Bouin	3 mars
				Vendredi	12	14h à 15h		17-janv.	11-avr.	102 $				7 mars
Yoga Pour Tous			18+	Jeudi	12	10h30 à 11h30	J1	16-janv.	10-avr.	102 $	Adapté à votre niveau selon diverses options d'exécution, ce cours plus dynamique vous permettra de travailler équilibre, concentration, souplesse et cardio tout en renforçant chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds!		Luna Ohayon	6 mars
Zumba Toning			18+	Mardi	12	9h00 à 10h00	J1	14-janv.	8-avr.	102 $	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti !		Marie-Josée Gilbert	4 mars
				Jeudi				16-janv.	12-avr.					6 mars

VIRTUEL (ADULTES - ZOOM)

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
Entraînement en Circuit		16+	Lundi	13	16h00 à 17h00	ZOOM	13-janv.	14-avr.	65 $	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories.		Lindsay Belzie	3 mars
			Mardi		18h00 à 19h00		14-janv.	15-avr.					4 mars
			Mercredi		16h00 à 17h00		15-janv.	16-avr.					5 mars
			Vendredi		16h00 à 17h00		17-janv.	18-avr.					7 mars
Espagnol	Conversation	18+	Lundi	12	10h00 à 11h30	ZOOM	20-janv.	14-avr.	198 $	Conversation: 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.		Gladys Del Valle Ch Rojas	3-mars
	Débutant 1				11h30 à 13h00					Débutant 1: 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.			
	Débutant 2				13h10 à 14h40					Débutant 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.			
Qi Gong		16+	Mercredi	13	19h30 à 20h30	ZOOM	15-janv.	16-avr.	65 $	Art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Les exercices se composent de mouvements simples, lents et détendus. Ouvert à tous les âges.		Jia Yao	5 mars
Tai-Chi		16+	Mardi	13	19h30 à 20h30	ZOOM	14-janv.	15-avr.	65 $	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Jia Yao	4 mars
			Jeudi		19h30 à 20h30		16-janv.	17-avr.					6 mars

😃😃😃 Activité offerte pour la première fois ! 🔷🔷🔷 Bienvenue aux ados 12+

(B) Bigras Centre Communautaire Bigras	(GYM) Gymnase École les Trois-Soleils - Pavillon 2	(J1 - J2 - PJ) Jolibourg Centre Communautaire Jolibourg
886, Chemin de la Fourche	1250, Rue St-Denis	(J1) - Grande Salle (J2) - Petite Salle (PJ) - Parc Jolibourg
Île Bigras	Ste-Dorothée	1350, Rue du Relais, Ste-Dorothée