Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2026

Dernière mise à jour le 19 novembre 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	Relâches
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	9	15h40 à 16h40	J1	14-sept.	7-déc.	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 Jolibourg.	Irini Lembessis	21 sept. 5-12 oct. 9 nov.
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.			
Cuisine	3e années et +	8 ans +	Vendredi	12	15h45 à 17h30	J1	11-sept.	4-déc.	240 $	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	20 nov. 3 oct.
			Samedi	12	9h30 à 11h30	J1	12-sept.	5-déc.	240 $				
Gardiens Avertis		11-15	Dimanche	1	8h30 à 17h00	J2	25 oct.		69$	Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Cahier d'acHvités et aWestaHon de la Croix-Rouge remis.		Nancy Turpin	Aucune
Gymnastique Rythmique	Avancé*	7-11	Samedi	10	12h00 à 13h30	J1	12-sept.	28-nov.	135 $	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.	*Ce niveau s'adresse aux jeunes filles qui ont une expérience en gymnastique, qui exécutent la roue et le pont debout.	Tatjana Tupikova	3 et 10 oct.
	Tous niveaux	6-8			13h30 à 14h30				90 $	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.			
Karaté		5-11	Mardi	14	17h30 à 18h30	B	8-sept.	8-déc.	112 $	Kimono Loisibourg 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.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	Aucune
			Jeudi	14			10-sept.	10 déc.	112 $				Aucune
			Samedi	12	9h15 à 10h15		19-sept.	12-déc.	96 $				10 oct.
Peinture-Créations	1ère année	6	Lundi	6	15h40 à 17h30	J2	14-sept.	14-déc.	114 $	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.	Lundi, mardi et vendredi (1ère, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'École Les Trois-Soleils au centre Jolibourg. Les jeunes de 4e à 6e années se rendent par eux-mêmes au centre communautaire Jolibourg.	Cathy Lefvert	21 et 28 sept., 5 et 12 oct., 2, 9, 16 et 23 nov.
	2e-3e années	7-8	Mardi	8			15-sept.	15-déc.	152 $				29 sept, 27 oct., 3, 10, 17 et 24 nov.
	4e-5e année	9-10	Mercredi	8			16-sept.	9-déc.	152 $				28 oct., 4, 11, 18 et 25 nov.
	5e-6e années	10-11	Jeudi	8			24-sept.	17-déc.	152 $				29 oct., 5, 12, 19 et 26 nov.
	2e-3e années	7-8	Vendredi	8			18-sept.	11-déc.	152 $				30 oct., 6, 13, 120 et 27 nov.
Poterie		6+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	19-sept.	5-déc.	130 $	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	10, 17 et 24 oct.
Prêts à rester seuls !		9+	Dimanche	1	9h à 15h30	J2	18 oct.		59$	Le programme vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls ! . Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis.		Nancy Turpin	Aucune
Théâtre Jeunesse	1ère-2e-3e-4e années	6-9	Samedi	12	11h30 à 13h	B	19-sept.	19-déc.	180 $	Développement des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 19 déc. à 12h15 Générale: 11h30	Sonia Laplante	10 et 31 oct.
	5e-6e années et sec 1	10-12		12	13h15 à 15h		19-sept.	19-déc.	180 $	Approfondissement des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 19 déc. à 14h15 Générale: 13h15		

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	12	18h15 à 19h15	J1	14-sept.	21-déc.	108 $	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	21 sept. 5 et 12 oct.
		14+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	9-sept.	9-déc.	126 $			Luna Ohayon	Aucune
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	14	18h55 à 20h25	B	8-sept.	8-déc.	126 $	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. 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 Hélène Roy	Aucune
			Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 $				Aucune
			Samedi	12	9h15 à 10h45		19-sept.	12-déc.	108 $				10 oct.
Pilates		14+	Lundi	12	19h30 à 20h30	J1	14-sept.	21-déc.	108 $	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. Musclez 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	21 sept. 5 et 12 oct.
		14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 $				Aucune
Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	12	18h15 à 19h30	GYM	11-sept.	4-déc.	108 $	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	30 octobre
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	11-sept.	4-déc.	108 $				
Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	14 sept.	14-déc.	108 $	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: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Irini Lembessis	5 et 12 oct.
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	9 sept.	16-déc.	126 $	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	30 sept.
	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	14-sept.	14-déc.	108 $	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	5 et 12 oct.

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	Coût (taxes incluses)	Informations: À propos de l'activité	Note	Professeur·e·s	Relâche
Abdos / Fessiers / Cuisses ◆◆◆		14+	Lundi	12	18h15 à 19h15	J1	14-sept.	21-déc.	108 $	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	21 et 28 sept. 5 et 12 oct.
		14+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	9-sept.	9-déc.	126 $			Luna Ohayon	Aucune
Badminton Libre	Niveau avancé seulement	18+	Mercredi	14	19h00 à 21h45	GYM	9-sept.	9-déc.	140 $	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	14	19h00 à 21h00	GYM	8-sept.	8-déc.	126 $	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	Aucune
Club de Jogging Joli-Jog		18+	Lundi	6	17h45 à 18h45	PJ	14-sept.	26-oct.	42 $	Que vous soyez un coureur débutant ou intermédiaire, ce cours est conçu pour vous aider à progresser dans un environnement conviviale et motivant. Chaque séance comprend des conseils de course et nos sorties sont adaptées au niveau du groupe, avec progression pouvant aller de 4 à 10 km. Que votre objectif soit de compléter votre premier 5 km, d'atteindre un 10 km ou vous préparer pour un demi-marathon ou simplement courir avec plaisir et sans blessure, ce cours est pour vous ! Encadré par nos entraîneurs passionnés de course à pied, vous profiterez également de conseils techniques offerts par des kinésiologues certifiés par la Clinique du Coureur.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard Lyly-Rose Dion	12-oct.
			Mercredi	8			9-sept.	28-oct.	56 $				Aucune
Cardio-Musculation HIIT		18+	Mardi	14	18h25 à 19h25	J1	8-sept.	8-déc.	126 $	Développez votre force tout en améliorant votre capacité cardiovasculaire grâce à un entraînement complet et dynamique. Chaque séance combine des exercices de cardio et de musculation utilisant différents équipements (poids libres, élastiques, step, sliders, ballon, etc.). Ce cours est idéal si vous souhaitez développer votre endurance, améliorer votre condition physique et renforcer l'ensemble de votre corps dans une ambiance motivante et bienveillante.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Lyly-Rose Dion Patricia Richard	Aucune
			Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 $	Encadrée par une kinésiologue, chaque séance est adaptée aux différents niveaux grâce à des variantes d'exercices. Vous bénéficierez également de conseils personnalisés sur la technique, la posture et l'exécution des mouvements. Repartez plus fort(e), plus en forme et rempli(e) d'énergie après chaque entraînement!			Aucune
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+	Lundi	12	19h30 à 20h30	---	14-sept.	7-déc.	Gratuit - Inscription obligatoire	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de- l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	12 oct.
			Mercredi	13			16-sept.	9-déc.					Aucune
Conditionnement physique		18+	Mardi	14	20h35 à 21h45	B	8-sept.	8-déc.	126 $	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	Aucune
			Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 $				Aucune
Danses Latines		18+	Mardi	14	20h35 à 21h35	J1	8-sept.	8-déc.	126 $	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 2	18+	Lundi	12	18h15 à 19h45	J2	14-sept.	7-déc.	198 $	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.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	12-oct.
	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.			
	Avancé		Mardi	12	18h15 à 19h45	J2	15-sept.	8-déc.	198 $	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.			13 octobre
	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.			
Karaté Yoseikan ◆◆◆		12+	Mardi	14	18h55 à 20h25	B	8-sept.	8-déc.	126 $	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. 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 Hélène Roy	Aucune
			Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 $				Aucune
			Samedi	12	9h15 à 10h45		19-sept.	12-déc.	108 $				10 octobre
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h30	J2	24-sept.	10-déc.	252 $	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	Aucune
Pilates ◆◆◆		14+	Lundi	12	19h30 à 20h30	J1	14-sept.	21-déc.	108 $	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. Musclez 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	21 et 28 sept. 5 et 12 oct.
		14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 $				Aucune
Théâtre		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 11-sept H: 15-janv	A: 11-déc H: 21-mai	368 $	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: 28 et 29 mai 2027 à 20h	Marianne Guillemette	5 et 26 mars + 1 à déterminer
Volleyball	Avancé	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00	GYM	14-sept.	14-déc.	111 $	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Verronneau	12 oct.
	Intermédiaire	16+	Jeudi	13	18h30 à 19h45		10 sept.	10-déc.	104 $	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume Leblanc	1 à déterminer
					19h45 à 21h00								
Yoga Flow ◆◆◆		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	14 sept.	14-déc.	108 $	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: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Irini Lembessis	5 et 12 oct.
Yoga Hatha ◆◆◆	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	9 sept.	9-déc.	126 $	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	30 septembre
	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	14-sept.	14-déc.	108 $	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	5 et 12 oct.
Zumba		18+	Mardi	14	19h35 à 20h35	J1	8-sept.	8-déc.	126 $	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Raúl Herrera	Aucune
			Jeudi	14			10-sept.	10-déc.	126 $				Aucune
Zumba pour débutant (50 minutes) 😊😊😊		18+	Jeudi	14	20h40 à 21h30	J1	10-sept.	10-déc.	126 $	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 25% de rabais avec inscription à danses latines	Raúl Herrera	Aucune

ADULTES (JOUR)

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
Rabais activités de jour: 2 activités -25%, 3 activités -35%													
Aérobie-Tabata		18+	Samedi	7	8h à 9h	J1	19 sept. 3-17-31 oct. 14-28 nov. 12 déc.		63 $	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances.		Kati Whelan	Aucune
Bootcamp		18 +	Mardi	14	10h05 à 10h45	J1	8-sept.	15-déc.	126 $	Rejoignez-nous pour une expérience de mise en forme dynamique avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutant·e ou amateur·trice de fitness, ce programme est conçu pour vous aider à dépasser vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre kinésiologue, vous participerez à des séances d'entraînement variées comprenant des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire, suivis d'une période d'étirements. Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de mise en forme tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie. Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser!		Lyly-Rose Dion	17 nov.
			Jeudi	14	10h05 à 10h45		10-sept.	10-déc.	126 $				Aucune
Bouge-bédaine 😊😊😊		18+	Dimanche	12	10h30 à 11h30	J1	13-sept.	13-déc.	108 $	Ce cours offre un entraînement avec des ballons et des haltères visant à diminuer les douleurs durant la grossesse et à aider les femmes enceintes à demeurer actives! Il comprend des exercices de mobilité et de renforcement musculaire essentiels aux activités de la vie quotidienne, ainsi que des exercices ciblant les muscles profonds et stabilisateurs. Ce cours sollicite également le système cardiovasculaire. Profitez d'un entraînement complet, encadré par une kinésiologue formée en périnatalité. Prenez un moment pour vous durant cette période de grands changements. Venez bouger, respirer et prendre soin de vous dans un environnement bienveillant et dynamique. 💛 Les bébés sont les bienvenus aux cours.		Lyly-Rose Dion	27 sept. 11 oct.
Broderie	Atelier 1	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	8 sept.	29 sept.	36 $	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.		Sylvie Martel	Aucune
	Atelier 2*	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	6 oct.	27 oct.	36 $	*Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures.		Sylvie Martel	Aucune
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	14	9h à 10h	J1	9-sept.	9-déc.	126 $	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	Aucune
Karaoké		18+	Mercredi	13	13h30 à 15h30	B	9-sept.	5-nov.	143 $	Chanter dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilent sur écran. Améliorer votre souffle, votre posture et votre chant. Le Karaoké réduit le stress, permet de relaxer tout en étant actif et génère de la joie! Choisissez les pièces selon vos goûts. Essayez cette activité pour vous amuser!		Sylvie Maltais	Aucune
Maman Mouvement 😊😊😊 Entraînement Postnatal		18+	Mardi	14	11h à 12h	J1	8-sept.	15-déc.	126 $	Ce cours est conçu pour les mamans prêtes à augmenter progressivement l'intensité de leurs exercices, de façon sécuritaire. À l'aide de différents équipements (haltères, élastiques, etc.), vous travaillerez votre renforcement musculaire global, votre musculature abdominale ainsi que votre capacité cardiovasculaire. Le cours est encadré par une kinésiologue formée en périnatalité, qui saura vous accompagner dans votre progression en toute sécurité. 💛 Les bébés sont les bienvenus aux cours.		Lyly-Rose Dion	17 nov.
Muscu pour course 😊😊😊		18+	Dimanche	12	9h30 à 10h30	J1	13-sept.	13-déc.	108 $	Ce cours est conçu pour les coureurs et les coureuses souhaitant améliorer leurs performances et réduire le risque de blessures grâce à un renforcement musculaire spécifique à la course et à des exercices de pliométrie. L'objectif est d'optimiser l'efficacité de la foulée et la qualité des mouvements. Vous n'êtes pas coureur ou coureuse? Ce cours est également idéal pour développer votre force, votre stabilité, votre santé osseuse et votre puissance. Encadré par une kinésiologue, le cours est adapté à tous les niveaux grâce à des variantes d'exercices et à des conseils techniques personnalisés.		Lyly-Rose Dion	27 sept. 11 oct.
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	12h15 à 14h45	J2	24-sept.	10-déc.	240 $	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus.		Carole Filteau	Aucune
			Vendredi	12	9h30 à 12h	J2	25 sept.	11-déc.	240 $				Aucune
Pilates 50 minutes		18+	Lundi	12	10h30 à 11h20	J1	14-sept.	21-déc.	108 $	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	21 sept. 5 et 12 oct.
Pilat-stretching		18+	Jeudi	14	12h30 à 13h30	J1	10-sept.	10-déc.	126 $	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	Aucune
Poterie		16+	Vendredi	10	13h00 à 15h00	J2	18-sept.	4-déc.	185 $	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	9, 16 et 23 oct.
Stretching 50 minutes		18+	Lundi	12	11h30 à 12h20	J1	14-sept.	21-déc.	108 $	Par des étirements dynamiques et statiques, sur des mouvements lents et maîtrisés, 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	21 sept. 5 et 12 oct.
Théâtre avancé		17+	Samedi	25	15h00 à 17h00	B	A: 26-sept H: 9-janv	A: 19-déc H: 16-mai	425 $	Approfondissement du jeu théâtral par la production et la présentation d'une pièce de Marivaux.	Présentations: Samedi 15 mai Dimanche 16 mai 19h30	Sonia Laplante	10 et 31 oct. 6 et 27 mars + 2 à dét.
Yoga Doux		18+	Mercredi	14	11h45 à 12h45	J1	9-sept.	9-déc.	126 $	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	30 sept.
		18+	Vendredi	14	12h45 à 13h45	J1	11-sept.	11-déc.	126 $				Aucune
Yoga Hatha		18+	Lundi	12	14h15 à 15h15	J1	14-sept.	14-déc.	108 $	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 et 12 oct.
Yoga sur chaise		18+	Lundi	12	13h à 14h	J1	14-sept.	14-déc.	108 $	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	5 et 12 oct.
			Mercredi	14	13h à 14h		9-sept.	9-déc.	126 $				30 sept.
			Vendredi	14	14h à 15h		11-sept.	11-déc.	126 $				Aucune
Yoga Pour Tous		18+	Jeudi	14	11h00 à 12h15	J1	10-sept.	10-déc.	158 $	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	Aucune
Zumba Toning		18+	Mardi	13	9h00 à 10h00	J1	15-sept.	15-déc.	117 $	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti !		Marie-Josée Gilbert	22 sept.
			Jeudi	13			17-sept.	10-déc.	117 $				Aucune

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	14	16h00 à 17h00	ZOOM	14-sept.	14-déc.	70 $	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories.		Lindsay Belzie	Aucune
			Mercredi	15	16h00 à 17h00		2-sept.	9-déc.	75 $				Aucune
			Vendredi	15	16h00 à 17h00		4-sept.	11-déc.	75 $				Aucune
Espagnol	Conversation	18+	Lundi	12	10h00 à 11h30	ZOOM	14-sept.	7-déc.	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	12 oct.
	Intermédiaire II				11h30 à 13h00					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.			
Qi Gong		16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	ZOOM	9-sept.	9-déc.	70 $	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	Aucune
Tai-Chi		16+	Mardi	14	19h30 à 20h30	ZOOM	8-sept.	8-déc.	70 $	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Jia Yao	Aucune
			Jeudi		19h30 à 20h30		10-sept.	10-déc.					Aucune

😃😃😃 **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