

Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2024

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	10	16h05 à 17h00	J2	15 janv.	25 mars	70 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. À 15h50, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboourg.	Relâche: 4 mars Professeure: Irini Lembessis
		4e-5e-6e années	9-11			17h05 à 18h00						
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	16h05 à 17h50	J1	19 janv.	5 avr.	165 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Relâche: 9 février, 8 mars Professeure: Chef Pico	
	Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	13	10h30 à 11h30	J1	20 janv.	27 avr.	98 \$	Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiquées pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles. Relâches: 9 et 30 mars. Professeure: Julia Kourous	
	Explo-danse		4-6			9h30 à 10h20					Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes. Relâches: 9 et 30 mars. Professeure: Julia Kourous	
	Gardiens Avertis		11-15	Dimanche	1	8h30 à 17h00	J2	14 janvier		60 \$	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'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Attestation de la Croix-Rouge incluse. Le participant de Gardiens avertis doit apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif), un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol, une poupee ou un toutou format bébé et des souliers d'intérieur.	
	Gymnastique rythmique	Avancé	7-11	Dimanche	10	10h00 à 11h15	J1	14 janv.	7 avr.	86 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Mailliot de danse ou de gymnastique et leggings requis.	Relâche: 3 mars Professeure: Tatjana Tupikova
		Avancé	7-11			11h15 à 12h30				86 \$		
		Intermédiaire	6+			12h30 à 13h30				75 \$		
		Tous niveaux	6-9			13h30 à 14h30						
	Karaté		5-11	Mardi	15	17h30 à 18h30	B	16 janv.	30 avr.	98 \$	Kimono de Loisibourg obligatoire en sus. (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% Relâches: 5, 7 et 9 mars Professeur: Darrel De La Paz	
			Jeudi	15			18 janv.	2 mai				
			Samedi	15			13 janv.	27 avr.				
	Peinture-créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	15	16h05 à 17h50	J1	22 janv.	3 juin	248 \$	Atelier de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influents artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus. À 15h50, accompagnement de la cour St-Denis de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboourg pour les élèves de 1ère à 2e année seulement. Relâches du lundi: 12 février, 4 mars, 1er avril, 8 avril et 20 mai Relâches du mardi: 13 février, 5 mars et 2 avril Relâches du mercredi: 14 février, 6 mars et 3 avril Relâches du jeudi: 25 janvier, 15 février, 7 mars et 28 mars, 4 avril. Professeure: Cathy Lefvert	
		1ère-2e années	6-7	Mardi	15				23 janv.			21 mai
		3e-4e années	8-9	Mercredi	15				24 janv.			22 mai
		5e-6e années	10-11	Jeudi	15				18 janv.			30 mai
	Poterie		6-11	Samedi	12	10h30 à 12h00	J2	20 janv.	4 mai	126 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Relâches: 27 janvier, 3 février, 2 mars, 9 mars et 30 mars Professeure: Franca Sauvé	
	Prêts à rester seuls!		9+	Samedi	1	10h00 à 16h30	J2	13 janvier		50 \$	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. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Attestation de la Croix-Rouge incluse. Le participant de Prêts à rester seuls doit apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif), un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol et des souliers d'intérieur.	
	Théâtre jeunesse	Préco-Mat.-1ère année	4-6	Samedi	13	11h30 à 12h30	B	20 janv.	4 mai	104 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Exercice public le samedi 4 mai. Générale à 11h30 et présentation à midi. Professeure: Sonia Laplante	
		2e-3e-4e années	7-9			12h45 à 14h00					Développement ludique des compétences liées au théâtre. Présentation le samedi 4 mai: générale à 12h45, spectacle à 13h30. Relâches: 2, 9 et 30 mars. Professeure: Sonia Laplante	

Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
ADOS	Théâtre ado	5e année à sec. 3	10-14	Samedi	14	14h00 à 15h30	B	13 janv.	4 mai	112 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce. Spectacle samedi 4 mai. Générale à 14h30, présentation 15h30. Relâches: 6 janv., 2, 9 et 30 mars. Professeure: Sonia Laplante	
	Basketball ado mixte		11-15	Vendredi	10	18h15 à 19h45	GYM	19 janv.	5 avr.	50 \$	Parties amicales. Activité de vitesse, de précision et de stratégie! Relâche: 1 et 8 mars Responsable: Elizabeth Wazen	
	Hockey Cosom		10-14	Dimanche	12	10h30 à 12h00	GYM	14 janv.	28 avr.	50 \$	Le hockey cosom est un sport en salle où deux équipes utilisent des bâtons pour frapper une balle et marquer des buts dans le camp adverse. L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse pour remporter le match. À vos marques, prêts, on joue! Relâches: 28 janvier, 3 mars, 10 mars et 31 mars. Responsable: Macsim Lussier	
	Karaté Yoseikan		12+	Mardi	15	18h55 à 20h25	B	16 janv.	30 avr.	50 \$	Kimono de Loisibourg et passage de grade en sus. Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais. Relâches: 5, 7 et 9 mars Professeurs: Mardi et jeudi - Guillaume Paré/ Samedi - Darrel De La Paz	
			Jeudi	15				18 janv.	2 mai			
			Samedi	15				13 janv.	27 avr.			
	Volleyball intermédiaire		15+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h	GYM	11 janv.	28 mars	50 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicale pour le plaisir de bouger! Inscription sur Amilia dans la section adulte. Relâche: 22 février et 7 mars Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde	Rabais pour le 50e de Loisibourg
	Yoga Flow		12+	Lundi	10	18h30 à 19h30	B	15 janv.	25 mars	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. Relâche: 4 mars. Professeure: Irini Lembessis	
	Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	10	19h30 à 20h30	B	17 janv.	27 mars	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. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Boulin	
		Intermédiaire	12+			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. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Boulin		
	Yoga Yin		12+	Lundi	10	19h45 à 20h45	B	15 janv.	25 mars	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. Relâche: 4 mars Professeure: Irini Lembessis	



Pour les activités de karaté, de volleyball et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilia. Le rabais s'applique automatiquement.

Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
SOIR	Badminton libre	Avancé seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	17 janv.	5 juin	160 \$	1 terrain disponible. Pour jouer avec très bonne expérience seulement. Évaluation requise le premier soir. Relâche: 6 mars. Responsable: Yves Bergeron	
	Basketball adulte mixte		18+	Mardi	10	19h15 à 21h15	GYM	16 janv.	2 avr.	80 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer! Relâche: 20 février, 5 mars Professeurs: Kati Whelan	
	Cardio-musculation		16+	Mardi	10	18h25 à 19h25	J1	16 janv.	26 mars	80 \$	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%. Relâches: 5 et 7 mars Professeure: Patricia Richard	
			Jeudi	10	18 janv.			28 mars	80 \$			
	Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer		19h30 à 20h30	----	15 janv.	27 mars	5 \$ pour la session. Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de l'Espérance, Ile-Bigras. Marche dirigée. Relâches: 4 et 6 mars. Responsable: Danièle Allaire.		
	Conditionnement physique		18+	Mardi	10	20h30 à 21h30	B	16 janv.	26 mars	50 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%. Relâche: 5 et 7 mars. Responsable: Martine Juneau	
			Jeudi	10	18 janv.			28 mars	50 \$			
	Danses latines		18+	Mardi	10	20h35 à 21h35	J1	16 janv.	26 mars	50 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire. Relâche: 5 mars. Professeur: Raúl Herrera	Rabais pour le 50e de Loisibourg Inscription à 50\$ seulement!
	Espagnol	Débutant 1	18+	Lundi	10	18h15 à 19h45	J2	15 janv.	25 mars	150 \$	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.
		Débutant 2				19h45 à 21h15						
		Avancé	16h30 à 18h00	J1	16 janv.	26 mars	Avancé: 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.					
		Intermédiaire 1	18h15 à 19h45	J2			Relâche: 4 et 5 mars Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas					
	Karaté Yoseikan		12+	Mardi	15	18h55 à 20h25	B	16 janv.	30 avr.	120 \$	Kimono de Loisibourg et passage de grade en sus. Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais. Relâches: 5, 7 et 9 mars Professeurs: Mardi et jeudi - Guillaume Paré/ Samedi - Darrel De La Paz	
			Jeudi	15				18 janv.	2 mai			
			Samedi	15				13 janv.	27 avr.			
	Peinture acrylique		18+	Jeudi	10	19h00 à 21h00	J2	18 janv.	28 mars	185 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Relâche: 7 mars. Professeure: Carole Filteau.	
	Volleyball	Avancé	17+	Lundi	10	19h00 à 21h00	GYM	15 janv.	25 mars	80 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation des nouveaux joueurs le premier soir. Relâche: 4 mars Responsable: Mathieu Verreault	
		Intermédiaire	15+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h		11 janv.	28 mars	68 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger! Relâches: 22 février et 7 mars Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde	
	Yoga Flow		12+	Lundi	10	18h30 à 19h30	B	15 janv.	25 mars	85 \$	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. Relâche: 4 mars. Professeure: Irini Lembessis	
	Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	10	19h30 à 20h30	B	17 janv.	27 mars	85 \$	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 de 25% si inscription à un autre cours de yoga de soir. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Boulin	
		Intermédiaire	12+			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. Rabais de 25% à un autre cours de yoga de soir. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Boulin		
	Yoga Yin		12+	Lundi	10	19h45 à 20h45	B	15 janv.	25 mars	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. Rabais de 25% à un autre cours de yoga de soir. Relâche: 4 mars Professeure: Irini Lembessis	 Rabais pour le 50e de Loisibourg Inscription à 50\$ seulement!
	Zumba		15+	Mardi	10	19h30 à 20h30	J1	16 janv.	26 mars	80 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais de 25% à l'inscription de 2 soirs de zumba Relâche: 5 et 7 mars Professeur: Raúl Herrera	
			Jeudi	10	11 janv.			21 mars	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	11	10h10 à 10h55	J1	11 janv.	28 mars	66 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pehviens. Relâche: 7 mars Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
	Cardio-danse		18+	Lundi	10	10h35 à 11h35	J1	15 janv.	25 mars	80 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier! Relâches: 4 et 7 mars Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
			Jeudi	11	11h50 à 12h50	11 janv.		28 mars	88 \$			
	Cardio-Tabata matinal		18+	Lundi	10	6h30 à 7h30	J1	15 janv.	25 mars	50 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories! Relâche: 4 mars Professeure: Kati Whelan	
	Cardio-Vitalité		18+	Mercredi	10	8h30 à 9h30	J1	17 janv.	10 avr.	50 \$	Entraînement sur routines cardio rythmées combinant des exercices de tonus variés avec ou sans accessoire. Mise en forme générale pour un maximum de bénéfices santé! Relâche: 14 février, 6 mars, 13 mars Professeure: Lucie Bisson	Rabais pour le 50e de Loisibourg Inscription à 50\$ seulement!
	Étirements-renforcement		18+	Lundi	10	11h45 à 12h45	J1	15 janv.	25 mars	80 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Relâche: 4 et 7 mars Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
			Jeudi	11	11h à 11h45	11 janv.		28 mars	66 \$			
	Méditation et huiles essentielles		18+	Mercredi	10	9h45 à 10h45	J1	17 janv.	27 mars	105 \$	Séances d'informations, de respirations et de méditations guidées basées sur les 5 éléments en médecine chinoise tout en utilisant les huiles essentielles 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.e (assis par terre, sur une chaise, allongé). Relâche: 6 mars Professeure: Nathalie Ashkar	
	Peinture acrylique		18+	Mardi	10	12h30 à 15h00	J2	16 janv.	26 mars	185 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Relâches: 5 et 7 mars Professeure: Carole Filteau.	
			Jeudi	10	13h00 à 15h00	18 janv.		28 mars				
	Poterie adulte		16+	Vendredi	10	13h30 à 15h30	J2	19 janv.	26 avr.	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. Relâches: 26 janvier, 1er mars et 8 mars Professeure: Franca Sauvé	
	Yoga doux		18+	Vendredi	9	12h45 à 13h45	J1	19 janv.	29 mars	72 \$	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. Relâche: 2 février, 8 mars. Professeure: Anne-Marie Boulin	