

Loisbourg - Grille d'activités - Hiver 2025

Dernière mise à jour le 29 novembre 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	Relâche
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 15h25, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboerg.		Irina Lembessis	3 mars + 1 date à déterminer
	4e-5e-6e années	9-11			16H45 à 17H45								
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
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 pratiqués pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles.		Julia Kourous	1er et 8 mars 19 avril
	Avancé 1	7-11			11H00 à 12H15				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.	Pour les cours Avancé, les inscriptions se font uniquement sur invitation.	Tatjana Tupikova	2 et 9 mars
	Avancé 2	7-11	Dimanche	12	12H15 à 13H30	J1	12-janv.	13-avr.	90 \$				
Débutant	6-9			13H30 à 14H30									
Karaté		5-11	Mardi	17	17H30 à 18H30	B	14-janv.	13-mai	119 \$	Kimono Loisbourg 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 de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	4 mars
			Jeudi	17			16-janv.	15-mai	119 \$				
			Samedi	15	9H15 à 10H05		11-janv.	10-mai	105 \$				
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	11		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.	À 15h35, accompagnement de la cour St-Denis de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboerg pour les élèves de 1ère à 2e année seulement.	Cathy Lefvert	10 Mars, 9-14 avril, 3 mai, 8-15 avril, 11 Mars, 9-16 Mars, 12 Mars, 13 Mars, 14 Mars, 10-17 avril
	1ère-2e années	6-7	Mardi	13			21-janv.	13-mai	221 \$				
	3e et 4e années	8-9	Mercredi	14	15H40 à 17H30		15-janv.	14-mai	238 \$				
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			16-janv.	15-mai	221 \$				
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
Théâtre Jeunesse	Présc0-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					
Basketball Ado Mixte		11-15	Vendredi	12	18H15 à 19H30	GYM	10-janv.	11-avr.	90 \$	Parties amicales. Activité de vitesse, de précision et de stratégie !		Elizabeth Wazen	7 mars + 1 date à déterminer					
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					
														Mardi	17	14-janv.	13-mai	140 \$
Karaté Yoseikan	12+	12+	Mardi	17	18H55 à 20H25	B	16-janv.	15-mai	140 \$	Kimono Loisbourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine de 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré	6-mars					
														Jeudi	17	11-janv.	10-mai	124 \$
														Samedi	15			
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 Débutant ADO		11-15	Vendredi	12	19H45 à 21h	GYM	17-janv.	11-avr.	90 \$	Parties amicales. Pour se familiariser avec les techniques et les stratégies de base.		Elizabeth Wazen et Laure-Lou Guillemette	7 mars + 1 date à déterminer					
Volleyball Intermédiaire		16+	Jeudi	12	18H30 à 19H45 19H45 à 21H00	GYM	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					
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.		Irina 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.	Loisbourg	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.		Irina Lembessis	3 mars + 1 date 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 \$	Tonifier 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 tonnes 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 entraînement complet.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Lily-Rose Dion Patricia Richard	4 mars					
														Jeudi	13	16-janv.	17-avr.	104 \$
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-Bligas. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.		Danièle Allaire	3-mars					
														Mercredi	14	8-janv.	16-avr.	
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 6 mars 23 mai					
														Jeudi	20	16-janv.	12-juin	170 \$
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. 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: 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.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	3-mars					
	Débutant 1																	
	Conversation																	
	Intermédiaire 2																	
	Intermédiaire 1																	
Karaoké 😊😊😊		18+	Jeudi	7	20H35 à 21H35	J1	16-janv.	27 fév.	60 \$	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					
														Jeudi	7	13-mars	24-avr.	60 \$
Karaté Yoseikan 📦📦📦	12+	12+	Mardi	17	18H55 à 20H25	B	14-janv.	13-mai	140 \$	Kimono Loisbourg 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 \$
														Samedi	15	11-janv.	10-mai	124 \$
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 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. Muscler en profondeur et tonifier votre corps. Le cours sera adapté aux besoins et aux 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 \$	Apprivoiser la scène et intégrer 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 intérêts 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		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 19H45 à 21H00	GYM	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					
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		Irina 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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Anne-Marie Bouin	5 mars					
	Intermédiaire																18H15 à 19H15	
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.		Irina Lembessis	3 mars + 1 date à déterminer					
Zumba		18+	Mardi	12	19H30 à 20H30	J1	14-janv.	8-avr.	102 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais de 25% à l'inscription de 2 soirs de zumba.	Raúl Herrera	4 mars					
														Jeudi	12	16-janv.	10-avr.	102 \$

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%																		
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 débutante ou amateur 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 fév.	24 oct.	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		J1	15-janv.	16-avr.	111 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec sans poids.		Martine Juneau	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 6-mars 7-mars					
														Jeudi	12	16-janv.	10-avr.	240 \$
														Vendredi	12	10h à 12h	J2	19-janv.
Pilates		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.											