

Loisibourg - Grille d'Activités Hiver 2022

Activités JEUNES PRÉSENTIEL		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
JEUNES	Atelier L'ABC de la cuisine	4e-5e-6e années	9-12	Vendredi	11	16h05 à 18h05	J1	4 fév.	29 avril	181 \$ But du cours: cuisiner des mets populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Relâches: 11 mars et 15 avril. Professeur: Chef Pico	
	Gymnastique rythmique	Débutant	4-5	Dimanche	7	10h30 à 11h15	J1	6 fév.	3 avril	49 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Professeur: Tatjana Tupikova Relâches: 6 et 13 mars
		Intermédiaire	6+			9h00 à 10h30				74 \$	
	Karaté		5-12	Mardi	15	17h30 à 18h30	B	8 fév.	24 mai	98 \$	2 fois/semaine: rabais de 25% ou 3 fois/semaine: rabais de 35%. Passage de grade en sus.
				Jeudi	15	17h30 à 18h30		10 fév.	26 mai	98 \$	Kimono de Loisibourg obligatoire en sus. (Nouvelle inscription: spécial kimono 30\$ payable à l'inscription.)
				Samedi	14	9h15 à 10h05		5 fév.	28 mai	91 \$	Relâches: mardi 8 mars, jeudi 10 mars et samedi 12 mars, 16 avril et 21 mai. Professeur: Darrel De La Paz
Peinture-créations	3 ^e -4 ^e années	8-10	Mardi	10	16h05 à 17h50	J2	8 fév.	19 avril	140 \$	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. Professeur: Cathy Lefvert	
	5 ^e -6 ^e années	10-12	Mercredi	10	16h05 à 17h50	J2	9 fév.	20 avril	140 \$		
Théâtre jeunesse	Présc-Mat.-1 ^{re} année	4-7	Samedi	11	11h00 à 12h00	B	5 fév.	30 avril	83 \$	Préscolaire-Maternelle-1 ^{re} année. Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Présentation samedi le 30 avril à 11h30. Relâches: 12 mars et 16 avril. Professeur: Sonia Laplante	
	2 ^e -3 ^e -4 ^e années	7-10	Samedi	12	12h15 à 13h30		5 fév.	7 mai	90 \$	2 ^e -3 ^e -4 ^e années. Développement ludique des compétences liées au théâtre. Présentation samedi le 7 mai à 13h00. Relâches: 12 mars et 16 avril. Professeur: Sonia Laplante	

Activités ADOS PRÉSENTIEL		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations
Basketball mixte	6 ^e année-Sec.1-2	11-14	Vendredi	9	18h00 à 19h30	GYM	4 fév.	8 avril	63 \$	Pratiques supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie !
	Sec. 3 à 5	14-17	Vendredi	9	19h30 à 21h00	GYM	4 fév.	8 avril	63 \$	Relâche: 11 mars.

Activités ADULTES PRÉSENTIEL		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations
ADULTES	Club de marche Joli-pas	18+	Mar + Jeu	9	10h30 à 11h30	PJ	1 ^{er} fév.	7 avril	5\$/session	Marche dirigée. Relâches: 8 et 10 mars. Départ stationnement Centre communautaire Joliboarg.
	Club de marche L'Orée des Bois	18+	Lun + Mer	9	19h30 à 20h30	----	31 janv.	6 avril	5\$/session	Trajet de 5 km. Marche non-dirigée. Relâches 7 et 9 mars. Départ stationnement Église Île Bigras.
	Peinture décorative ADO	12-18	Horaire à déterminer avec le professeur.			J2	À déterminer.		30\$/h	Cours privés en individuel ou en bulle familiale.
	Peinture décorative Adulte	18+				J2			30\$/h	Inscrivez-vous sur la liste de rappel et la professeure Carole Filteau communiquera avec vous afin de planifier l'horaire. La facture sera envoyée par la suite.

ACTIVITÉS ADULTES ZOOM FÉVRIER

POUR 4 SEMAINES:

1 LIEN = 20\$ 2 LIENS = 40\$ 3 LIENS = 50\$ 4 LIENS = 60\$

Activités ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations
ZOOM SOIR	Cardio-danse	16+	Lundi	4	19h00	ZOOM	7 fév.	28 fév.	20 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier ! Professeur.e.s: Raul Herrera et Marie-Noëlle Bourque
	Entraînements en circuit	16+	Lundi	4	16h00	ZOOM	7 fév.	28 fév.	20 \$	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. Professeur: Lindsay Belzic
		16+	Mercredi	4	16h00	ZOOM	2 fév.	23 fév.	20 \$	
		16+	Vendredi	4	16h00	ZOOM	4 fév.	25 fév.	20 \$	
	Insanity	16+	Mardi	4	18h20	ZOOM	1 ^{er} fév.	22 fév.	20 \$	Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeur: Lindsay Belzic
		16+	Jeudi	4	18h20	ZOOM	3 fév.	24 fév.	20 \$	
	PIYO	16+	Lundi	4	18h45	ZOOM	7 fév.	28 fév.	20 \$	PIYO combine à la fois les effets de raffermissement musculaire du Pilates ainsi que la puissance et la flexibilité du Yoga. À cela s'ajoute de la musique et une augmentation de la cadence pour un entraînement à faible impact mais à haute intensité qui laisse votre corps ferme et incroyablement défini. Professeures: Lindsay Belzic
	Qi Gong	16+	Mercredi	4	19h30	ZOOM	2 fév.	23 fév.	20 \$	Le Qi Gong est un art de santé réunissant les différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Les exercices se composent de mouvements du corps simples, lents et détendus. Relâche: 9 mars. Professeur: Jia Yao
	Tai-chi - Tous niveaux	16+	Mardi	4	19h30	ZOOM	1 ^{er} fév.	22 fév.	20 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao
			Jeudi	4			3 fév.	24 fév.	20 \$	
Yoga	HATHA	12+	Lundi	4	19h00	ZOOM	7 fév.	28 fév.	20 \$	Fondations de la pratique; souffle, alignement, les 6 groupes posturaux.
	FLOW	12+	Mardi	4	19h00	ZOOM	1 ^{er} fév.	22 fév.	20 \$	Séquences aux rythmes du souffle, variations simples.
	YIN	12+	Mercredi	4	19h00	ZOOM	2 fév.	23 fév.	20 \$	Étirements profonds, postures au sol tenues. (2 blocs et 1 single sont fortement recommandés)
	VINYASA	12+	Jeudi	4	19h00	ZOOM	3 fév.	24 fév.	20 \$	Rythme dynamique! Séquences soutenues! Variations au goût et défi à coup sûr :)

Activités ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations
ZOOM JOUR	Abdo-tonus avec ballon	16+	Mardi	4	14h00	ZOOM	1 ^{er} fév.	22 fév.	20 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
	Étirements-renforcement	16+	Jeudi	4	13h00	ZOOM	3 fév.	24 fév.	20 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
	Yoga sur chaise	16+	Vendredi	4	14h00	ZOOM	4 fév.	25 fév.	20 \$	Activité adaptée et inclusive. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Professeur: Anne-Marie Bouin
	Yoga Tonus	16+	Lundi	4	11h45	ZOOM	7 fév.	28 fév.	20 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeur: Brigitte Oudhini
		16+	Mercredi	4	11h45		2 fév.	23 fév.	20 \$	
Yoga - Tous niveaux	16+	Mardi	4	13h00	ZOOM	1 ^{er} fév.	22 fév.	20 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeur: Marie-Noëlle Bourque	
	16+	Jeudi	4	12h00		3 fév.	24 fév.	20 \$		

Inscriptions en ligne: loisibourg.org

(B) Bigras Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras	(J1-J2) Joliboarg (PJ)	Centre communautaire Joliboarg (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (PJ) - Parc Joliboarg 1350, rue du Relais, Ste-Dorothee	(CP1) Classe	École les Trois-Soleils - Pavillon 1 1295, ch. du Bord-de-L'Eau, Ste-Dorothee
			(GYM) Gymnase	École les Trois-Soleils - Pavillon 2 1250, rue St-Denis, Ste-Dorothee