

**Loisbourg - Grille d'activités - Printemps 2023**

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-9	Lundi	7	16h05 à 17h00	J2	17 avr.	5 juin	56 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. À 15h55, accompagnement des élèves de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Jolibois. Professeure: Irini Lembessis.
		4e-5e-6e années	9-12			17h05 à 18h00					
	Gymnastique rythmique	Débutant	6-9	Mercredi	10	18h00 à 19h00	J1	19 avr.	28 juin	70 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.
			4-5	Dimanche	10	12h30 à 13h15					
Intermédiaire		6-7	Dimanche	10	11h30 à 12h30	16 avr.	25 juin	70 \$	105 \$	Préalable: Avoir déjà suivi le cours avancé ou avoir été présélectionnée par la professeure.	
		7-10	Dimanche	10	10h00 à 11h30						
Avancé	7-10	Mercredi	10	19h00 à 20h00	19 avr.	28 juin	70 \$				
Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
ADOS	Basketball mixte	6e année-Sec. 1-2	11-13	Vendredi	9	18h15 à 19h45	GYM	14 avr.	16 juin	63 \$	Pratiques supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie ! Professeur: Jonathan Vanbrughe. Relâche: 9 juin 2023
		Sec. 3 et +	14+	Vendredi	9	19h45 à 21h15	GYM	14 avr.	16 juin	63 \$	
	Volleyball pour tous	15+	Jeudi	9	18h15 à 19h45 19h45 à 21h15	GYM	13 avr.	15 juin	61 \$	Ligue amicale pour TOUS. Techniques et stratégies de jeu enseignées au cours des pratiques amicales. Professeurs: Christian Plourde et Guillaume Leblanc. Relâche: 18 mai 2023	
		13 avr.	15 juin	61 \$							
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
SOIR	Badminton libre	Avancé seulement	16+	Mercredi	9	19h00 à 21h45	GYM	12 avr.	7 juin	72 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation requise pour les nouveaux joueurs le premier soir.
	Basketball adulte mixte		18+	Mardi	10	19h15 à 21h15	GYM	11 avr.	13 juin	80 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer ! Professeures: Kati Whelan et Marie-Neige Jetté.
	Cardio-musculation	😊😊😊	18+	Mardi	9	18h25 à 19h25	J1	11 avr.	6 juin	72 \$	Alternance d'exercices dynamiques, avec ou sans impact, pour travailler le cœur et les muscles! Plaisir et forme physique garanti! Plus de détails sur le site web. Nouveau prof: Patricia Richard
		18+	Jeudi	9	18h25 à 19h25	13 avr.		8 juin	72 \$		
	Club de marche Joli-Pas de soir	😊😊😊	18+	Mar + Jeu	10	19h30 à 20h30	Départ Centre communautaire Jolibois	11 avr.	15 juin	5 \$ pour toute la session. Marche non-dirigée. Départ du stationnement du Centre communautaire Jolibois, 1350 rue du Relais, Laval. Les coordonnées des marcheurs seront transmises au groupe Joli-Pas afin de faciliter les communications entre les participants. *Rabais de jour non-applicable à cette activité.	
	Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer	10	19h30 à 20h30	Départ stationnement église Notre-Dame-d-e-l'Espérance	12 avr.	19 juin	5 \$ pour la toute la session. Départ du stationnement de l'église Notre-Dame de l'Espérance, Île Bigras. Trajet de 5km. Marche dirigée.	
	Espagnol	Débutant Niveau 1	16+	Mardi	8	19h30 à 21h00	J2	18 avr.	6 juin	120 \$	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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Matériel inclus. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas.
		Débutant Niveau 2	16+	Mardi	8	16h30 à 18h00	J2	18 avr.	6 juin	120 \$	
		Intermédiaire Niveau 1	16+	Mardi	8	18h00 à 19h30	J2	18 avr.	6 juin	120 \$	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 attractions touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves.
	Peinture décorative		18+	Mardi	4	19h00 à 21h00	J2	2 mai	23 mai	66 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau.
	Volleyball	Avancé	18+	Lundi	8	19h00 à 21h00	GYM	17 avr.	12 juin	64 \$	Pour joueurs avec bonne expérience seulement. Relâche: 22 mai
		Pour tous	15+	Jeudi	9	18h15 à 19h45 19h45 à 21h15	GYM	13 avr.	8 juin	61 \$	Ligue amicale pour TOUS. Techniques et stratégies de jeu enseignées au cours des pratiques amicales. Professeurs: Christian Plourde et Guillaume Leblanc.
		13 avr.	8 juin	61 \$							
Yoga Flow	◆◆◆◆	12+	Lundi	7	18h30 à 19h30	B	17 avr.	5 juin	60 \$	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. Professeure: Irini Lembessis. Relâche: 22 mai	
Yoga Hatha	◆◆◆◆	Débutant	12+	Mercredi	9	19h30 à 20h30	B	12 avr.	7 juin	77 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin.
	◆◆◆◆	Intermédiaire	12+	Mercredi	9	18h15 à 19h15	B	12 avr.	7 juin	77 \$	Pratiqués les postures de base et leurs variations. 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. Professeure: Anne-Marie Bouin.
Yoga Yin	◆◆◆◆	12+	Lundi	7	19h45 à 20h45	B	17 avr.	5 juin	60 \$	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. Professeure: Irini Lembessis. Relâche: 22 mai	
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	9	10h30 à 11h30	J1	13 avr.	8 juin	63 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et à renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Professeure: Marie-Noëlle Bourque.	
	Cardio-danse	18+	Lundi	7	10h35 à 11h35	J1	17 avr.	5 juin	49 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier ! Professeure: Marie-Noëlle Bourque. Relâches: 22 mai	
		18+	Jeudi	9	11h35 à 12h35		13 avr.	8 juin	63 \$		
	Club de marche Joli-Pas*	18+	Mar + Jeu	10	10h30 à 11h30	Départ Centre communautaire Jolibois	11 avr.	15 juin	5 \$ pour toute la session. Marche non-dirigée. Départ du stationnement du Centre communautaire Jolibois, 1350 rue du Relais, Laval. Les coordonnées des marcheurs seront transmises au groupe Joli-Pas afin de faciliter les communications entre les participants. *Rabais de jour non-applicable à cette activité.		
	Étirements-renforcement	18+	Lundi	7	11h40 à 12h40	J1	17 avr.	5 juin	49 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque. Relâches: 22 mai	
	Espagnol	Intermédiaire/avancé	16+	Jeudi	8	14h à 15h30	J2	20 avr.	8 juin	120 \$	*Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversation actuels et intéressants. Matériel inclus. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas.
			18+	Mardi	4	12h30 à 15h00	J2	2 mai	23 mai	66 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau.
			18+	Jeudi	4	11h45 à 13h45	J2	4 mai	25 mai	66 \$	
	Yoga doux		16+	Vendredi	9	12h45 à 13h45	J1	14 avr.	9 juin	63 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin.
	Yoga Hatha	Débutant	16+	Lundi	7	14h15 à 15h15	J1	17 avr.	5 juin	49 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâche: 22 mai
	Yoga sur chaise	16+	Lundi	7	13h00 à 14h00	J1	17 avr.	5 juin	49 \$	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, plus en mesure de vaquer à vos occupations journalières. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâche: 22 mai	
		16+	Vendredi	9	14h00 à 15h00	J1	14 avr.	9 juin	63 \$		
Yoga - Tous niveaux	18+	Lundi	7	9h15 à 10h30	J1	17 avr.	5 juin	61 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque. Relâches: 22 mai		
	18+	Jeudi	9	12h45 à 14h00		13 avr.	8 juin	79 \$			
Zumba Toning		18+	Mardi	8	9h15 à 10h15	J1	18 avr.	13 juin	56 \$	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeure: Marie-Josée Gilbert. Relâches: 2 dates à déterminer	
		18+	Jeudi	8	9h15 à 10h15		20 avr.	15 juin	56 \$		
Activité ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
EN LIGNE	Entraînements en circuit ZOOM	16+	Lundi	10	16h00 à 17h00	ZOOM	10 avr.	12 juin	50 \$	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. Professeure: Lindsay Belzic.	
		16+	Mercredi	10	16h00 à 17h00	ZOOM	12 avr.	14 juin	50 \$		
		16+	Vendredi	10	16h00 à 17h00	ZOOM	14 avr.	16 juin	50 \$		
	Espagnol ZOOM	Débutant 1	16+	Lundi	7	11h30 à 13h00	ZOOM	17 avr.	5 juin	105 \$	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 attractions touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas. Relâche: 22 mai
		Intermédiaire Niveau 1 et 2	16+	Lundi	7	10h00 à 11h30	ZOOM	17 avr.	5 juin	105 \$	
	Qi Gong ZOOM		16+	Mercredi	10	19h30 à 20h30	ZOOM	12 avr.	14 juin	50 \$	Art de la santé globale qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Les exercices se composent de mouvements simples, lents et détendus. Ouvert à tous les âges. Professeur: Jia Yao.
Tai-chi ZOOM	Débutant	16+	Mardi	10	19h30 à 20h30	ZOOM	11 avr.	13 juin	50 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao.	
	Débutant	16+	Jeudi	10			13 avr.	15 juin	50 \$		
😊😊😊 Activité offerte pour la première fois. ◆◆◆ Bienvenue aux ados 12+.											
(B) Bigras	Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras				(J1-J2) Jolibois (PJ)	Centre communautaire Jolibois (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (PJ) - Parc Jolibois 1350, rue du Relais, Ste-Dorothée			(GP1) Grande salle (GYM) Gymnase	École les Trois-Soleils - Pavillon 1 1295, ch. du Bord-de-l'Eau, Ste-Dorothée École les Trois-Soleils - Pavillon 2 1250, rue St-Denis, Ste-Dorothée	