

# Loisibourg - Grille d'activités - Printemps 2024

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	8	16h05 à 17h00	J2	8 avr.	3 juin	56 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, écriture, etc. À 15h50, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboerg. Relâche: 20 mai Professeure: Irini Lembessis
		4e-5e-6e années	9-11			17h05 à 18h00					
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	8	16h05 à 17h50	J1	12 avr.	31 mai	132 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeure: Chef Pico
	Gardiens Avertis		11-15	Samedi	1	8h30 à 17h00	J2		15 juin	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.
	Gymnastique rythmique	Avancé	7-11	Dimanche	9	10h00 à 11h15	J1	14 avr.	16 juin	85 \$	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. Relâche: 19 mai Professeure: Tatjana Tupikova
		Avancé	7-11			11h15 à 12h30					
		Intermédiaire	6+			12h30 à 13h30					
		Tous niveaux	6-9			13h30 à 14h30					
	Prêts à rester seuls!		9+	Dimanche	1	10h00 à 16h30	J2		16 juin	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.
	Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations
ADOS	Basketball ado mixte	11-15	Vendredi	10	18h15 à 19h45	GYM	12 avr.	14 juin	50 \$	Parties amicales. Activité de vitesse, de précision et de stratégie! Responsable: Elizabeth Wazen	
	Cuisine 😊😊😊	Sec. 1 et +	12+	Vendredi	8	18h00 à 20h00	J1	12 avr.	31 mai	50 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeure: Chef Pico
	Volleyball intermédiaire	15+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h	GYM	4 avr.	6 juin	50 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicale pour le plaisir de bouger! Inscription sur Amilia dans la section adulte. Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde	
	Yoga Flow	12+	Lundi	7	18h30 à 19h30	B	8 avr.	3 juin	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: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis	
	Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	9	19h30 à 20h30	B	3 avr.	5 juin	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 Bouin
		Intermédiaire	12+			18h15 à 19h15					
	Yoga Yin	12+	Lundi	7	19h45 à 20h45	B	8 avr.	3 juin	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: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis	
Pour les activités 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	Basketball adulte mixte	18+	Mardi	10	19h15 à 21h15	GYM	9 avr.	11 juin	80 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer! Professeures: Kati Whelan	
	Club de jogging Joli-Jog	18+	Lundi	9	18h00 à 19h00	J	8 avr.	10 juin	45 \$	Afin de vous motiver et de multiplier le plaisir, venez courir en groupe! On vous propose des circuits entre 3 et 10 km avec des exercices d'échauffement et d'étirements ainsi que des conseils pour atteindre vos objectifs de course. Départ au centre communautaire Joliboerg. 2 fois/semaine = rabais de 25%. Relâches: 20 mai. Responsable: Patricia Richard	
	Club de course · Cardio-Poussette · Cani-Cross	18+	Mercredi	10			3 avr.	5 juin	50 \$		
	Cardio-musculation HIIT	18+	Mardi	10	18h25 à 19h25	J1	2 avr.	4 juin	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%. Relâche: 4 avril Professeure: Patricia Richard	
		18+	Jeudi	10	18h25 à 19h25	J1	11 avr.	13 juin	80 \$		
	Club de marche L'Orée des Bois	18+	Lun + Mer	10	19h30 à 20h30	----	3 avr.	5 juin	5 \$ pour la session. Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée. Relâches: 20 mai. Responsable: Danièle Allaire.		
	Conditionnement physique	18+	Mardi	10	20h30 à 21h30	B	2 avr.	11 juin	50 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%. Relâche: 4 avril, 7 et 9 mai. Responsable: Martine Juneau	
		18+	Jeudi	10				11 avr.	20 juin	50 \$	
	Espagnol	Débutant 2	18+	Lundi	10	18h15 à 19h45	J2	8 avr.	17 juin	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.  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: 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. Relâche: 20 mai. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
		Intermédiaire 1				19h45 à 21h15					
		Avancé	Mardi	2 avr.	4 juin						
		Intermédiaire 2	J2								
	Peinture acrylique	18+	Jeudi	5	19h00 à 21h00	J2	18 avr.	16 mai	93 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau.	
	Volleyball	Avancé	17+	Lundi	10	19h00 à 21h00	GYM	8 avr.	17 juin	80 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation des nouveaux joueurs le premier soir. Relâche: 20 mai. Responsable: Mathieu Veronneau
		Intermédiaire	15+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h		11 avr.	13 juin	68 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger! Relâche: 4 avril. Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde
Yoga Flow	12+	Lundi	7	18h30 à 19h30	B	8 avr.	3 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. Relâche: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis		
Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	9	19h30 à 20h30	B	3 avr.	5 juin	77 \$	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: 8 mai. Professeure: Anne-Marie Bouin	
	Intermédiaire	12+			18h15 à 19h15						
Yoga Yin	12+	Lundi	7	19h45 à 20h45	B	8 avr.	3 juin	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: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis		
Zumba	15+	Mardi	10	19h30 à 20h30	J1	2 avr.	4 juin	GRATUIT	Mise en forme dynamique sur musique internationale.		
	15+	Jeudi	10			4 avr.	6 juin	GRATUIT	Professeur: Joëlle Rhéaume		
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	10	10h10 à 10h55	J1	11 avr.	13 juin	60 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Relâche: 4 avril. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
	Cardio-danse	18+	Lundi	9	10h35 à 11h35	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier! Relâches: 4 avril, 20 mai. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
		18+	Jeudi	10	11h50 à 12h50		11 avr.	13 juin	80 \$		
	Conditionnement-musculation	18+	Mercred	9	9h00 à 10h00	J1	10 avr.	12 juin	50 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box. Professeur: Martine Juneau	
	Aérobic-Tabata matinal	18+	Lundi	8	6h30 à 7h30	J1	8 avr.	10 juin	50 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories! Relâche: 13 et 20 mai. Professeure: Kati Whelan	
	Étirements-renforcement	18+	Lundi	9	11h45 à 12h45	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Relâche: 4 avril, 20 mai. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
		18+	Jeudi	10	11h à 11h45		11 avr.	13 juin	60 \$		
	Peinture acrylique	18+	Mardi	5	12h30 à 15h00	J2	16 avr.	14 mai	93 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau.	
	Poterie adulte	16+	Vendredi	7	13h30 à 15h30	J2	3 mai	14 juin	130 \$	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. Professeur: France Sauvé	
	Yoga doux	18+	Vendredi	10	12h45 à 13h45	J1	5 avr.	7 juin	80 \$	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	18+	Lundi	9	14h15 à 15h15	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	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: 20 mai. Professeure: Anne-Marie Bouin	
	Yoga sur chaise	18+	Lundi	9	13h00 à 14h00	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	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. Relâches: 20 mai. Professeure: Anne-Marie Bouin.	
		18+	Vendredi	10	14h00 à 15h00		5 avr.	7 juin	80 \$		
	Yoga - Tous niveaux	18+	Lundi	9	9h15 à 10h30	J1	8 avr.	10 juin	90 \$	Yoga dynamique comprenant échauffement, étirements, respiration et détente profonde.	
		18+	Jeudi	10	13h00 à 14h15		11 avr.	13 juin	100 \$		
Zumba Toning	18+	Mardi	10	9h00 à 10h00	J1	2 avr.	4 juin	72 \$	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		
	18+	Jeudi	9			11 avr.	6 juin				
Activité ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
VIRTUELLES	Entraînement en circuit	16+	Lundi	10	16h à 17h	Zoom	8 avr.	17 juin	50 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories. Relâche: Lundi le 20 mai et mardi le 16 avril. Professeure: Lindsay Belzic	
			Mardi		18h à 19h		9 avr.	18 juin			
			Mercredi	11	16h à 17h		3 avr.	12 juin			
			Vendredi		16h à 17h		5 avr.	14 juin			
Espagnol ZOOM	Conversation	18+	Lundi	10	10h00 à 11h30	ZOOM	8 avr.	17 juin	150 \$	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. Relâche: 20 mai. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas	
Qi Gong ZOOM		16+	Mercredi	10	19h30 à 20h30	ZOOM	3 avr.	5 juin	50 \$	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. Professeur: Jia Yao	
Tai-chi ZOOM		16+	Mardi	10	19h30 à 20h30	ZOOM	2 avr.	4 juin	50 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%. Professeur: Jia Yao	
										😊😊😊 Activité offerte pour la première fois. <span style="color: blue;">◆◆◆</span> Bienvenue aux ados 12+.	
(B) Bigras	Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras		(J1-J2) Joliboerg (P)		Centre communautaire Joliboerg (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (P) - Parc Joliboerg 1350, rue du Relais, Ste-Dorothée		(GP1) Grande salle	École les Trois-Soleils - Pavillon 1 1295, ch. du Bord-de-L'Eau, Ste-Dorothée		(GYM) Gymnase	École les Trois-Soleils - Pavillon 2 1250, rue St-Denis, Ste-Dorothée