






Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2026

Dernière mise à jour le 19 janvier 2026

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

JEUNES	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	Relâches				
	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	9	15h40 à 16h40	J1	19-janv.	30-mars	90 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.		A 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soileils au centre Joliboourg.	Irimi Lembessis	26-janv. 2-mars.				
		4e-5e-6e années	9-11			4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.													
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	15	15h45 à 17h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.				Chef Pico	23 janvier 20 février 6 mars 3-24 avril			
					15	17h30 à 19h30					J1	16-janv.	29-mai	293 \$					
	Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15	J1	14-mars	13-juin	96 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.		*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	4-11 avril				
		Avancé 2*	6-11			12h15-13h30					96 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.							
	Karaté		5-11	Mardi	17	17h30 à 18h30	B	13-janv.	12-mai	136 \$	Kimono Loisilbourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 60\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	3 mars					
Jeudi															17	15-janv.	14 mai	136 \$	28 février 7 mars 4avril
Samedi															15	10-janv.	9-mai	120 \$	
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	12	15h40 à 17h30	J2	2-4févr.	11-mai	216 \$	Ateliers de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus.	Lundi et mardi (1ère, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soileils au centre Joliboourg.	Cathy Lefvert	2 mars 6-13 avril 3 mars 7-14 avril 4 mars 8-15 avril 5 mars 9-16 avril						
	2e-3e années	7-8												Mardi	13	27-janv.	12-mai	234 \$	
	4e année	8-9												Mercredi	13	28-janv.	13-mai	234 \$	
	5e-6e années	10-11												Jeudi	13	29-janv.	14-mai	234 \$	
Poterie		6+	Samedi	12	10h30 à 12h00	J2	7-4évr.	16-mai	168 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.				France Sauvé	28 février 7 mars 4 avril				
Théâtre Jeunesse	2e-3e-4e années	7-9	Samedi	14	12h45 à 14h00	B	17-janv.	9-mai	140 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.		Spectacle Samedi 9 mai à 13h30 Générale: 12h45	Sonia Laplante	28 février 7 mars 4 avril					
	5e-6e années	10-11		16	14h00 à 15h30		17-janv.	9-mai	160 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.		Spectacle Samedi 9 mai à 16h00 Générale: 14h30							
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					
Abdos / Fessiers / Cuisses		14+	Lundi	11	18h15 à 19h15	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	Tonifiez 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 fesses d'acier!	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars						
		14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$		Luna Ohayon	4 mars							
Cuisine ADO		10-15	Vendredi	15	17h30 à 19h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.				Chef Pico	23 janvier 20 février 6 mars 3-24 avril 21 nov.				
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	13-janv.	12-mai	153 \$	Art martial qui enseigne des techniques de frappe et d'auto-défense à travers des mouvements qui développent la puissance et qui demandent contrôle et concentration.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	3 mars						
			Jeudi	17			15-janv.	14-mai	153 \$					28 février 7 mars 4 avril					
			Samedi	15			10-janv.	9-mai	135 \$										
Pilates		14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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. Muscles en profondeur et tonifiez votre corps. Le cours sera adapté aux besoins et attentes de chacun.	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars						
		14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$					4 mars					
Théâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	16	14h à 15h30	B	17-janv.	9-mai	160 \$	Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre.		Spectacle Samedi 9 mai à 16h00 Générale: 14h30	Sonia Laplante	28 févr. 7 mars 4 avr.					
Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	9	18h15 à 19h30	GYM	23-janv.	27-mars	81 \$	Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de passe pour développer votre dextérité avec le ballon. Pratiquez des jeux de position et découvrez différentes stratégies offensives et défensives. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le volleyball c'est passionnant!				Laure-Lou Guillemette Ophélie Landry	6 mars				
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	9	19h30 à 20h45	GYM	23-janv.	27-mars	81 \$										
Yoga Flow		12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irimi Lembessis	2 mars						
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	B	14 janv.	1-avr.	99 \$	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 Boulin	4 mars						
	Intermédiaire				18h15 à 19h15														
Yoga Yin		12 +	Lundi	11	19h30 à 20h30	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irimi Lembessis	2 mars						
Pour les activités de karaté et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilla. 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		14+	Lundi	11	18h15 à 19h15	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	Tonifiez 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 fesses d'acier!	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars						
		14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$		Luna Ohayon	4 mars							
Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	14-janv.	3-juin	200 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.				Yves Bergeron	Aucune				
Basketball Mixte		18+	Mardi	11	19h00 à 21h00	GYM	13-janv.	31-mars	99 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!				Kati Whelan	3 mars				
Cardio-Musculation HIIT		16+	Mardi	11	18h25 à 19h25	J1	13-janv.	31-mars	99 \$	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%	Lyly-Rose Dion Patricia Richard	3 mars						
			Jeudi	11			15-janv.	2-avr.	99 \$					5 mars					
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	---	5-janv.	30-mars	Gratuit	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de- l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	Aucune						
			Mercredi	13			7-janv.	1-avr.	Inscription obligatoire					Aucune					
			Mardi	20			19h35 à 21h45	B	13-janv.					9-juin	180 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	3 mars 26 mai 5 mars 28 mai
Conditionnement physique		18+	Jeudi	20	20h35 à 21h45	B	15-janv.	11-juin	180 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.	Rabais: 25% de rabais avec inscription à la zumba.	Raúl Herrera	Aucune						
			Mardi	8			20h35 à 21h35	J1	6-janv.					24-févr.	72 \$				
Espagnol	Intermédiaire 3	18+	Lundi	11	18h15 à 19h45	J2	19-janv.	30-mars	182 \$	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 attractions touristiques, etc.				Gladys Del Valle Ch Rojas	2 mars				
	Débutant 2									18h45 à 21h15	J1	13-janv.	31-mars			182 \$			
	Avancé									Mardi	11	18h15 à 19h45	J1			13-janv.	31-mars	182 \$	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.
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	13-janv.	12-mai	153 \$	Art martial qui enseigne des techniques de frappe et d'auto-défense à travers des mouvements qui développent la puissance et qui demandent contrôle et concentration.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	3 mars						
			Jeudi	17			15-janv.	14-mai	153 \$					28 février 7 mars 4 avril					
			Samedi	15			10-janv.	9-mai	135 \$										
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	22-janv.	16-avr.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.				Carole Filbeau	5 mars				
Pilates		14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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. Muscles en profondeur et tonifiez votre corps. Le cours sera adapté aux besoins et attentes de chacun.	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	2 mars						
		14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$					4 mars					
Volleyball	Avancé	17+	Lundi	20	19h00 à 21h00	GYM	12-janv.	15-juin	170 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.				Mathieu Veronneau	2 mars 6 avril 18 mai				
	Intermédiaire	16+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00		22-janv.	9-avr.	80 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.				Christian Plourde Guillaume Leblanc	15 janvier 19 février 5 mars				
Yoga Flow		12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irimi Lembessis	2 mars						
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	B	14 janv.	1-avr.	99 \$	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 d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Anne-Marie Boulin	4 mars						
	Intermédiaire				18h15 à 19h15														
Yoga Yin		12 +	Lundi	11	19h30 à 20h30	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irimi Lembessis	2 mars						
Zumba		18+	Mardi	8	19h35 à 20h35	J1	6-janv.	24-févr.	72 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Raúl Herrera	Aucune						
			Jeudi	8			8-janv.	26-févr.	72 \$					Aucune					
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%																			
Aérobic-Tabata		18+	Samedi	6	8h à 9h	J1	17-31 janvier 14-28 mars		54 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances.				Kati Whelan	Aucune				
Bootcamp		18 +	Mardi	11	10h10 à 10h50	13-janv.	31-mars	110 \$	Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutant-e ou amateur-trice 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 !	3 mars									
			Jeudi	11	10h10 à 10h50	15-janv.	2-avr.	110 \$			5 mars								
			Jeudi	11	10h10 à 10h50	15-janv.	2-avr.	110 \$											
Broderie	Atelier 1	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	13 janv.	3 févr.	36 \$	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.				Sylvie Martel	Aucune				
	Atelier 2*	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	10 févr.	10 mars	36 \$	*Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures.				Sylvie Martel	3 mars				
Club de jogging: 6AM Club *Aucune inscription requise*		16+	Vendredi	14	6h00 à 7h00	Voir à propos	17-janv.	20-juin	GRATUIT sans inscription	Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du quartier ! - Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rythme de course entre 6:15 - 6:45 / km Bienvenue à toutes et tous 🏃🏻👯				Embossadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher	Aucune				
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	11	9h à 10h	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.				Martine Juneau	4 mars				
Karaoké		18+	Mercredi	8	13h30 à 15h00	B	14-janv.	18-mars	80 \$	Vous êtes musicien? Vous souhaitez jouer des pièces populaires que vous aimez, à votre niveau, tout en ayant la possibilité de jouer avec d'autres? Venez réaliser votre rêve de faire partie d'un band et joignez notre Jam Jam Session! Apportez votre instrument. Représentation mercredi le 17 décembre à 17h.				Sylvie Maltais	11 février 4 mars				
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	12h15 à 14h45	J2	22-janv.	16-avr.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.		Carole Filbeau	5 mars 6 mars						
			Vendredi	12	10h à 12h	J2	23 janv.	17-avr.	216 \$										
Pilates 50 minutes		18+	Lundi	11	10h45 à 11h35	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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	2 mars				
Pilat-stretching		18+	Jeudi	11	12h35 à 13h30	J1	15-janv.	2-avr.	99 \$	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	5 mars				
Poterie		16+	Vendredi	12	13h30 à 15h30	J2	6-4évr.	8-mai	234 \$	Venez pratiquer les 3 techniques manuelles de base de la poterie qui vous seront enseignées d'une atmosphère de plaisir et de convivialité. Faites place à votre créativité et vivez un beau moment de détente. Matériel, glapures et cuisson inclus.				France Sauvé	6 mars 3 avril				
Respiration Pranayama		18+	Jeudi	11	12h à 12h25	J1	15-janv.</												