

Loisbourg - Grille d'activités - Hiver 2026

Dernière mise à jour le 19 janvier 2026

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	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-Soleils au centre Jolilbourg.			Irini Lembessis	26-janv. 2-mars.			
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					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 cuissson.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.			Chef Pico	23 janvier 20 février 6 mars 3-24 avril			
					17h30 à 19h30					95 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.							
Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15	J1	14-mars	13-juin	96 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.			Tatjana Tupikova	4-11 avril			
	Avancé 2*	6-11			12h15-13h30					96 \$	Kimono Loisbourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écoussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 60\$ payable à l'inscription.)							
Karaté	Mardi	17	B	17h30 à 18h30	13-janv.	12-mai	136 \$	15-janv.	14 mai	136 \$	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 5 mars 29 février 7 mars 4 avril		
	Jeudi	17			9h15 à 10h15													
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	12	15h40 à 17h30	2-févr.	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-Soleils au centre Jolilbourg.			Cathy Lefvert	2 mars 6-13 avril 3 mars 7-24 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-févr.	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			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 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates			Luna Ohayon	2 mars				
	14+	Mercredi			18h15 à 19h15													
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 2-24 avril 2 nov.			
Karaté Yoseikan	Mardi	17	B	18h55 à 20h25	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	23 mars 5 mars 28 février 7 mars 4 avril					
	Jeudi	17			15-janv.													
	Samedi	15			9h15 à 10h45													
Pilates	14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mai	99 \$	Une gymnastique douce qui a pour but de renforcer et d'étirer ses muscles en profondeur, d'améliorer 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 attentes de chacun.	Rabais: 25% à l'inscription de 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates			Irina Lembessis	2 mars 4 mars				
	14+	Mercredi			19h30 à 20h30													
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 février 7 mars 4 avril			
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 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 \$	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.	Anne-Marie Bouin							
Yoga Flow	12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	B	12-janv.	30-mars	99 \$	Inspirez le 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			Irina 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 (as								