Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2026 Dernière mise à jour le 30 novembre 2025

					Dei	rnière	mise	à jou ables so	r le 30 ont inclu	vités - Hiver 2026) novembre 2025 _{Ises dans les prix affichés}		
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	J 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 \$	À 15h25, rassembler dans la cour 5t-Deni pour accompagnem de l'école Les Trois-Soleils au cent	nt	26-janv. 2-mars.
	4e-5e-6e années	9-11	-	15	16h45 à 17h45 15h45 à 17h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$	Jolibourg. 4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.		23 janvie
Cuisine	3e-4e-5e-6e années		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. Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et	Chef Pico	20 févrie 6 mars 3-24 avr
Explo-Danse Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	12	9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	J1 J1	17-janv.	25-avr. 25-avr.	96 \$	amusantes. Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiquées pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles.	Julia Kourous Julia Kourous	7 mars 4 avril 28 févrie 7 mars 4 avril
Gymnastique Rythmique	Avancé 1* Avancé 2*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15 12h15-13h30	- J1	14-mars	13-juin	96 \$ 96 \$	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. "Les participantes cours Avancé doiv avoir été préslables sélectionnées pa sélectionnées pa	nt ent Tatjana Tupikova	4-11 avr
Karaté		5-11	Mardi Jeudi	17	- 17h30 à 18h30	В	13-janv. 15-janv.	12-mai 14 mai	136 \$ 136 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Rabais: 2 fois/sema rabais de 25% ou Phancella increintion.	Darrel De La Par	3 mars
			Samedi	15	9h15 à 10h15		10-janv.	9-mai	120\$	Passage de grade en sus. fois/semaine = raba 35%		28 févrie 7 mars 4avril
	1ère-2e années 2e-3e années	7-8	Lundi Mardi	12			2-févr. 27-janv.	11-mai 12-mai	216 \$	Lundl et mard (Lère, 3 e années seulemen 15N25, rassemblem dans lour 9: S-Debia Ateliers de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration Ateliers de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration) à nt our e	2 mars 6-13 avril 3 mars 7-14 avril
Peinture-Créations	4e année	8-9	Mercredi	13	15h40 à 17h30	J2	28-janv. 29-janv.	13-mai 14-mai	234 \$ 234 \$	uoque o e oivers concepts, tecninques et immences artistiques stimulant la creativité. Matériel inclus. Les jeunes de 4e à années se rendent, eux-mêmes au cur-mêmes au cur-	e ar	4 mars 8-15 avri 5 mars
Poterie	Je-de aimees	6+	Samedi	12	10h30 à 12h00	J2	7-févr.	16-mai	168\$	communautaire Jolib Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.	France Sauvé	9-16 avril 28 févrie 7 mars 4 avril
Théâtre Jeunesse	Présco-Maternelle-1ère année 2e-3e-4e années	4-6 7-9	Samedi	14	11h30 à 12h30 12h30 à 14h00	В	17-janv. 17-janv.	9-mai 9-mai	140 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Exercice public Samedi 9 mai à 11 Développement ludique des compétences liées au théâtre. Développement ludique des compétences liées au théâtre. Samedi 9 mai à 13 Générale: 1224.	30 Sonia Lanlanto	28 févrie 7 mars 4 avril
	5e-6e années	10-11		16	14h00 à 15h30		17-janv.	23-mai	160 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce. Samedi 23 mai à 15 Générale: 14h0U	100	4 avrii
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations À propos de l'activité Note	Professeur-e-s	Relâch 23 janvie
Cuisine ADO		10-15	Vendredi Mardi	15	17h30 à 19h30	J1	16-janv.	29-mai 12-mai	293 \$ 153 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.	Chef Pico	20 févrie 6 mars 3-24 avr 21 nov
Karaté Yoseikan		12+	Jeudi Samedi	17	18h55 à 20h25 9h15 à 10h45	В	15-janv.	14-mai 9-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. Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. rabais	3 Guillaume Paré	5 mars 28 févrie 7 mars
Théâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	16	14h à 15h30	В	10-janv. 17-janv.	23-mai		Passage de grade en sus. Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la présentation: Samedi 23 mai 202 Samedi 23 mai 202 Samedi 25 mai 202	5 à Sonia Laplante	4 avril 28 févr 7 mars 4 avr.
Volleyball ADO	<u>I</u>	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 surout, venez vous amuser le vendred sior, le vollépail c'est	Laure-Lou Guillemette Ophélie Landry	6 mars
Yoga Flow		11-16	Vendredi Lundi	9	19h30 à 20h45 18h15 à 19h15	GYM B	23-janv. 12-janv.	27-mars 30-mars	81 \$ 99 \$	passionnant! 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.	Irini Lembessis	2 mars
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	В	14 janv.	1-avr.	99 \$	Améliore votre flexibilité, votre force et votre stabilité. 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 rab		4 mars
	Intermédiaire				18h15 à 19h15					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 voga de soir ou y techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yaga au vythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, aver des notitus maintenues. Anomenes à serie la stress et à dédirie la tension.	lus.	
Yoga Yin	Por	ur les ac	Lundi tivités de <u>k</u>	11 <u>saraté</u> et de <u>y</u>	19h30 à 20h30 oga, les inscrip	B tions ad	12-janv. os se font			avec des postures maintenues. Apprene à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. de la section adulte du site Amilia. Le rabais s'applique automatiquement.	Irini Lembessis	2 mars
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	ADU	Coût (taxes incluses)	Ooir) Informations À propos de l'activité Note	Professeur-e-s	Relâch
Abdos / Fessiers / Cuisso	es	18+	Lundi	11	18h15 à 19h15 18h15 à 19h15	J1	12-janv. 14-janv.	30-mars	99 \$ 99 \$	Tonifier votre ventre et vos fesses en renforçant le centre et le bas de votre corps. Échauffement, entrainement, étirement et récupération. Joignez-vous à ce cours pour avoir des fesses d'acier! Rabais: 25% à l'inscription de 2 d' cours d'Abdos / Fes / Cultiment de l'experiment et récupération.	Luna Ohayon s 4 iers	2 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	4 mars
Basketball Mixte		18+	Mardi Mardi	11	19h00 à 21h00	GYM	13-janv.	31-mars 31-mars	99 \$ 99 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer! Ce cours vise à développer votre endurance cardio-vasculaire par des exercices dynamiques à haute intensité, avec modulation selon votre niveau. Il combine Rabais: 2 fois/sema	Kati Whelan	3 mars
Cardio-Musculation HIIT		16+	Jeudi Lundi	11	18h25 à 19h25	J1	15-janv. 5-janv.	2-avr. 30-mars	99 \$ Gratuit	orynamques a nauter intensire, avec modulation selon viour enweau. I commine (spallement des exercices de musculation oblant les différentes parties du corps. Ce cours se termine par des exercices d'étirement, pour un entrainement complet.	Patricia Richard	5 mars
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+	Mercedi Mardi	13	- 19h30 à 20h30		7-janv.	1-avr. 9-juin	Inscription obligatoire	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.	Danièle Allaire	Aucune 3 mars
Conditionnement physiqu Danses Latines	ie	18+	Jeudi Mardi	20	20h35 à 21h45 20h35 à 21h35	В J1	15-janv. 6-janv.	11-juin 24-févr.	180 \$ 72 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Rabais: 2 fois/sema rabais de 25%. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un une partenaire.	wartine Juneau	26 mai 5 mars 28 mai
	Intermédiaire 3				18h15 à 19h45					unus partenaire. zumba 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 attraîts touristiques, etc.		
Ecnagnal	Débutant 2	18+	Lundi	11	19h45 à 21h15	J2	12-janv.	30-mars	182 \$	Débutant 1 et 2 : Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous famillarister 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. Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch	2-mars
Espagnol	Avancé	18*	Mardi	11	18h15 à 19h45	J1	13-janv.	31-mars	182 \$	Avancé 1 et 2: 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.	Rojas	3 mars
	Débutant 1				19h45 à 21h15	J2				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 Jeudi	17	- 18h55 à 20h25	В	13-janv. 15-janv.	12-mai 14-mai	153 \$ 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/semaire 35% de rabais ou fois/semaire 35%.	3 Guillaume Paré	3 mars 5 mars
Peinture Acrylique		18+	Samedi Jeudi	15	9h15 à 10h45 19h00 à 21h00	J2	10-janv. 22-janv.	9-mai 16-avr.	135 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus. Peinture acrylique et faux-witrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Matériel en sus Matériel en sus	Carole Filteau	28 févrie 7 mars 4 avril 5 mars
Pilates		18+	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. Musclez en profondeur et tonifice votre corps. Le cours sera cours d'Abdos / Fes	s 4 Luna Ohayon	2 mars
	Avancé	18+	Mercredi Lundi	20	19h30 à 20h30 19h00 à 21h00	J1	14-janv. 12-janv.	1-avr. 15-juin	99 \$	adapté aux besoins et attentes de chacun. / Cuisses et Pilat Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		4 mars 2 mars 6 avril 18 mai
Volleyball	Intermédiaire	16+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00	GYM	15-janv.	2-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	19 févrie 5 mars
Yoga Flow		12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	В	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.	Irini Lembessis	2 mars
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	В	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 rabi l'inscription de 2 co		4 mars
Toga Hatria	Intermédiaire				18h15 à 19h15		,			Pratiquez les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus de yoga de soir ou plongtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées.		
Yoga Yin		12+	Lundi	11	19h30 à 20h30	В	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.	Irini Lembessis	2 mars
Zumba		18+	Mardi Jeudi	8	- 19h35 à 20h35	J1	6-janv. 8-janv.	24-févr. 26-févr.	72 \$ 72 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/sem = rabais de 259	nine Raúl Herrera	Aucune
Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Niveau		Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	ADUI	Coût (taxes incluses)	Informations À propos de l'activité Note	Professeur-e-s	Relâch
Aérobie-Tabata		18+	Samedi	6	8h à 9h	J1	17-31 j 14-28 i 14-28	février	54 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui per de brûler un maximum de calories!		Aucune
			Mardi	11	10h10 à 10h50		13-janv.	31-mars	110\$	Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutant-é ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à dépasse	r	3 mars
Bootcamp		18+	Jeudi	11	10h10 à 10h50	J1	15-janv.	2-avr.	110\$	vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à des séances d'entrainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement muscaliare de d'elexibilité 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 !	Nikita Litvinenko	5 mars
Broderic	Atelier 1	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	13 janv.	3 févr.	36 \$	Initiez-vous à la broderie crewel. Yous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadres (erceau) pour mettre au mur. Matériel fourni.	Sylvie Martel	Aucune
Broderie	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 de jogging: 6AM Club *Aucune inscription requise*		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 quai - Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rythme de course entre 6:81 - 6:43 / km	Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher	Aucune
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	11	9h à 10h	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$	Bienvenue à toutes et tous 💝 🥦 Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.	Martine Juneau	4 mars
Karaoké		18+	Mercredi Jeudi	8	13h30 à 15h00 12h15 à 14h45	J1 J2	14-janv. 22-janv.	18-mars 16-avr.	80 \$ 240 \$	Vous êtes musicien? Vous souhaitez jouer des pièces populaires que vous aimez, à votre niveau, tout en ayan possibilité de jouer avec d'autres? Venez réalisier votre rêve de faire partie d'un band et joignez notre Jam Session! Apportez votre instrument. Représentation mercred le 17 décembre à 17h.	la Sylvie Maltais	11 févrie 4 mars 5 mars
Peinture Acrylique Pilates 50 minutes		18+	Vendredi	12	10h à 12h	J2	23 janv.	17-avr.	216\$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. 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	Carole Filteau	6 mars
Pilates 50 minutes		18+	Lundi	11	10h30 à 11h20 12h35 à 13h30	J1 J1	12-janv.	30-mars 2-avr.	99 \$ 99 \$	respiration afin d'oxygéner le sang, suivi d'un enchaînement d'exercices pour muscler en profondeur et tonifi corps. Le cours sera adapté aux besoins et aux attentes de chacun. Fusion entre des étirements dynamiques et statiques, en rythme avec la respiration, ayant pour but de renfor		2 mars
Pilat-stretching Poterie		16+	Jeudi Vendredi	11	12h35 à 13h30 13h30 à 15h30	J1 J2	15-janv. 6-févr.	2-avr. 8-mai	99 \$	et d'étirer les muscles en profondeur pour tonifier le corps. Ce cours est accessible à tous! 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.	Luna Ohayon France Sauvé	6 mars
Respiration Pranayama		18+	Jeudi	11	12h à 12h25	J1	15-janv.	2-avr.	49 \$	Matériel, glaçures et cuisson inclus. Pranayama est um note ansakrit composé de 'prana' = la force de vie et 'ayama' = extension et expansion. Pranayama est um dut donc par : L'expansion de l'énergie vitale. Ainsi, en pratiquant différentes techniques per prolonger et amplifier la respiration, nous travaillerons à équilibrer le système nerveux, améliorer le système nulmonaire, améliorer la contention aumenter la force vitale et Sancier la dévient.	Luna Ohayon	5 mars
Stretching 50 minutes	Stretching 50 minutes		Lundi	11	11h30 à 12h20	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	pulmonaire, améliorer la concentration, augmenter la force vitale et favoriser la sérénité. Par des étirments dynamiques et statiques, sur des mouvements lents et maîtrisés, étirez vos muscles pour gagner en souplesse, améliorer votre mobilité et reliabre les tensions. Al fois reliazante et bénéfique pour le corps, la pratique du stretching invite à la détente et à la relaxation. Ce cours est accessible à tous!	Luna Ohayon	2 mars
Yoga Doux		18+	Vendredi	11	12h45 à 13h45	J1	16-janv.	3-avr.	99 \$	Yoga au sol, idéal pour les personnes débutantes ou désirant une pratique douce, un peu plus exigeante que l yoga sur chaise. Les postures sont pratiquées lentement et en douceur. Vous apprendrez les techniques de respiration et de méditation. Par ce type de yoga qui vient de l'Inde, apprenez les postures (sana) et les techniques de respiration (pranapama) de la base ainsi nue la rilacation afficialité (sassana) mortificationner vetre complesse an force et	Anne-Marie Bouin	6 mars
Yoga Hatha	Yoga Hatna		Lundi	11	14h15 à 15h15 13h à 14h	J1	12-janv.	30-mars 30-mars	99 \$ 99 \$	(pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et douceur. Cours adapté et inclusif. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en		2 mars
	Yoga Pour Tous		Vendredi	11	13h à 14h 14h à 15h	J1	14-janv.	1-avr. 3-avr.	99 \$	douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Vous serez plus fonctionnel et mesure de vaquer à vos occupations quotidiennes Adapté à votre niveau selon diverses options d'exécution, ce cours plus dynamique vous permettra de travail	2r Juna Ohavon	4 mars
Yoga Pour Tous Zumba Toning		18+	Jeudi Mardi	11	11h00 à 11h55 9h00 à 10h00	J1 J1	15-janv.	2-avr. 31-mars	99 \$	Adapté à votre niveau selon diverses options d'exécution, ce cours plus dynamique vous permettra de travail équilibre, concentration, souplesse et cardio tout en renforçant chaque partie de votre corps, de la tête aux p Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilistation de poids légers). Plaisir garanti !		5 mars
			Jeudi	Nombre de		ADUL'		2-avr. /ia ZOC	Coût	(utilisation de poids légers). Plaisir garanti l Informations		5-12 ma
Activité	Niveau	Âge	Journée Lundi	Nombre de Semaines	Heures 16h00 à 17h00	Lieu	Début 12-janv.	Fin 31-mars	(taxes incluses)	À propos de l'activité Note	Professeur-e-s	Relâch 2 mars
Entraînement en Circuit		16+	Mercredi	11	16h00 à 17h00	ZOOM	14-janv.	1-avr.	55 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories.	Lindsay Belzie	4 mars
			Vendredi		16h00 à 17h00		16-janv.	3-avr.		Conversation: Enrichissez votre vorabulaire travailles la connectation la contraction de la connectation de		6 mars
Espagnol		18+	Lundi	11	10h00 à 11h30 11h30 à 13h00	гоом	12-janv.	30-mars	182 \$	Conversation: Enrichissez votre vocabulaire, travaillet la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversations actuels et intéressations. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. 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,	Gladys Del Valle Ch Rojas	2 mars
Qi Gong	criniculaire 1	16+	Mercredi	11	11h30 à 13h00 19h30 à 20h30	ZOOM	14-janv.	1-avr.	55 \$	espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurnt, l'hébergement, le transport, les attraits touristiques, etc. 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.	Jia Yao	4 mars
Tai-Chi		16+	Mardi	- 11	19h30 à 20h30	ZOOM	13-janv.	31-mars	55 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Rabais: 2 fois/sema rabais de 25%.	ne = Jia Yao	3 mars
			Jeudi		19h30 à 20h30		15-janv.	2-avr.		гаран ое 25%.		5 mars
	tre Communautaire Bi		ité offert	(GYM) Gymnase École les Trois-Soleils - Pavillon 2					lon 2	Bienvenue aux ados 12+ (J1 - J2 - PJ) Jolibourg Centre Communautaire Jolib (J1) - Grande Salle (J2) - Petite Salle (PJ) - Parc Jolib		
	nin de la Fourche le Bigras			1250, Rue St-Denis Ste-Dorothée						(J1) - Grande Salle (J2) - Petite Salle (PJ) - Parc Jolib 1350, Rue du Relais, Ste-Dorothée	ruig	