

# Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2024

Dernière mise à jour le 22 octobre 2024

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	Relâche
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	10	15h40 à 16h40	J2	23-sept.	2-déc.	80 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. À 15h35, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Jollibourg. 4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.	Irina Lembessis	14-oct.	
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45								
Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	15h45 à 17h30	J1	20-sept.	13-déc.	165 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.	Chef Pico	11-oct 1 et 22-nov	
Explo-Danse	😊😊😊😊	6-11	Samedi	12	9h30 à 10h20	J1	14-sept.	30-nov.	98 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes.	Julia Kourous	Aucune	
Gymnastique Rythmique	Avancé 2	7-11			11h00 à 12h15				113 \$	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.	Pour les cours intermédiaire et avancé, les inscriptions se font uniquement sur invitation.	Tatjana Tupikova	6-oct et 01-déc
	Avancé 1	6+	Dimanche	12	12h15 à 13h30	J1	8-sept.	8-déc.					
	Débutant	6-9			13h30 à 14h30				90 \$				
Karaté		5-11	Mardi	13	17h30 à 18h30		10-sept.	3-déc.	91 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial Kimono 40\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 20% à 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	Aucune 31-oct.
			Jeudi	12		B	12-sept.	5-déc.	84 \$				
			Samedi	12	9h15 à 10h05			21-sept.	7-déc.				
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi				23-sept.	2-déc.		Atelier de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus.	À 15h35, accompagnement de la cour St-Denis de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Jollibourg pour les élèves de 1ère à 2e année seulement.	Cathy Lefvert	1 à déterminer
	4e année	9	Mardi		15h45 à 17h30	J2	24-sept.	3-déc.	170 \$				
	3e année	8	Mercredi				25-sept.	4-déc.					
	5e-6e années	10-11	Jeudi				26-sept.	5-déc.					
Poterie		6-11	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	28-sept.	14-déc.	120 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.	France Sauvé	12-oct + 1 à déterminer	
Théâtre Jeunesse	Présc0-Maternelle-1ère année	4-6			11h30 à 12h30					Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	Cours ouvert: 7 déc à 11h30	Sonia Laplante	Aucune
	2e-3e-4e années	7-9	Samedi	12	12h45 à 14h00	B	21-sept.	7-déc.	120 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.	Exercice public: 7 déc à 11h30		

## 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	
Basketball Ado Mixte		11-15	Vendredi	12	18h15 à 19h30	GYM	20-sept.	6-déc.	90 \$	Parties amicales. Activité de vitesse, de précision et de stratégie !		Elizabeth Wazen	Aucune	
Cuisine	😊😊😊😊	Sec. 1 et +	8+	Vendredi	10	17h30 à 19h30	J1	20-sept.	13-déc.	165 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	11-oct 1 et 22-nov
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	14	18h55 à 20h25		3-sept.	3-déc.	116 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.		Guillaume Paré	Aucune 31-oct.	
			Jeudi	13		B	5-sept.	5-déc.	107 \$					
			Samedi	12	9h15 à 10h45			21-sept.	7-déc.					99 \$
Théâtre Ado	5e année à sec. 3	10-14	Samedi	25 A: 7-12 H: 13	14h00 à 15h30	B	A: 21-sept H: 18-janv	A: 7-déc H: 3-mai	250 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce.	Présentation: 3 mai 2025 à 15h30 Générale: 14h30	Sonia Laplante	1er et 8 mars 19 avril	
Volleyball Débutant		11-15	Vendredi	12	19h45 à 21h	GYM	20-sept.	6-déc.	90 \$	Parties amicales. Pour se familiariser avec les techniques et les stratégies de base.		Elizabeth Wazen et Laure-Lou Guillemette	Aucune	
Volleyball Intermédiaire		16+	Jeudi	10	19h00 à 20h15 20h15 à 21h30	GYM	19-sept.	05-déc.	70 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Inscription sur Amilla dans la section adulte. Sélection lors de la première séance, remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume Leblanc	31-oct et 21-nov	
Yoga Flow		12+	Lundi	13	18h15 à 19h15	B	9-sept.	9-déc.	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.		Irina Lembessis	14-oct.	
Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	14	19h30 à 20h30		11-sept.	11-déc.	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.	Loisibourg 40 ans	Anne-Marie Bouin	Aucune	
	Intermédiaire				18h15 à 19h15									
Yoga Yin		12+	Lundi	13	19h30 à 20h30	B	9-sept.	9-déc.	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.		Irina Lembessis	14-oct.	

Pour les activités de karaté, de volleyball intermédiaire 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
Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	14	19h00 à 21h45	GYM	4-sept.	4-déc.	112 \$	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	13	19h00 à 21h00	GYM	10-sept.	3-déc.	104 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	Aucune
Club de Jogging Joli-Jog		18+	Lundi	7	18h00 à 19h00	PI	9-sept.	28-oct.	35 \$	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 Jollibourg.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard Lyly-Rose Dion	14-oct. Aucune
			Mercredi	8			11-sept.	30-oct.	40 \$				
Cardio-Musculation HIIT		16+	Mardi	14	18h25 à 19h25	J1	3-sept.	3-déc.	112 \$	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 différents 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	Aucune 31-oct.
			Jeudi	13			5-sept.	5-déc.	104 \$				
Club de Marche L'Orée des Bois		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	---	9-sept.	9-déc.	Gratuit	Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, Île-à-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	14-oct. Aucune
			Mercredi	15			4-sept.	11-déc.					
Conditionnement Physique		18+	Mardi	14	20h35 à 21h45	B	3-sept.	3-déc.	112 \$	30 minutes d'exercices sans appareil = 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	Aucune 31-oct.
			Jeudi	13			5-sept.	5-déc.	104 \$				
Danses Latines		18+	Mardi	14	20h35 à 21h35	J1	3-sept.	3-déc.	112 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.		Raúl Herrera	Aucune
Espagnol	Intermédiaire 1	18+	Lundi	12	18h15 à 19h45	J2	9-sept.	2-déc.	198 \$	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. 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.	Matériel inclus	Glady Del Valle Ch Rojas	1 à déterminer
	Débutant 1		19h45 à 21h15										
	Avancé		Mardi		16h30 à 18h00	J1	10-sept.	3-déc.		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.			
	Intermédiaire 2				18h15 à 19h45	J2				Intermédiaire 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.			
Karaté Yoseikan	◆◆◆◆	12+	Mardi	14	18h55 à 20h25		3-sept.	3-déc.	116 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 20% à 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré	Aucune 31-oct.
			Jeudi	13		B	5-sept.	5-déc.	107 \$				
			Samedi	12	9h15 à 10h45			21-sept.	7-déc.				
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	10	19h00 à 21h00	J2	26-sept.	5-déc.	185 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	31-oct.
Théâtre		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 13-sept H: 17-janv	A: 13-déc H: 2-mai	330 \$	Apprivoisez la scène et intégrez les compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce originale. Le cours est adapté par la professeure selon le niveau d'expérience et les intérêts du groupe. L'occasion de développer une nouvelle passion!	Présentations: Dates à confirmer	Marianne Guillemette	7-mars 18-avril
Volleyball	Avancé	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00		9-sept.	9-déc.	104 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Véronneau	14-oct.
	Intermédiaire	16+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00	GYM	19-sept.	5-déc.	70 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde Guillaume Leblanc	31-oct 21-nov
Yoga Flow	◆◆◆◆	12+	Lundi	13	18h15 à 19h15	B	9-sept.	9-déc.	111 \$	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. Rabais de 25% si inscription à un autre cours de yoga de soir		Irina Lembessis	14-oct.
Yoga Hatha	◆◆◆◆	12+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	11-sept.	18-déc.	119 \$	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 Bouin	23 octobre
	Intermédiaire				18h15 à 19h15								
Yoga Yin	◆◆◆◆	12+	Lundi	13	19h30 à 20h30	B	9-sept.	9-déc.	111 \$	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. Rabais de 25% à un autre cours de yoga de soir.		Irina Lembessis	14-oct.
		18+	Mardi	14	19h30 à 20h30	J1	3-sept.	3-déc.	112 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais de 25% à l'inscription de 2 cours de zumba.	Raúl Herrera	Aucune 31-oct.
		Jeudi	13			5-sept.	5-déc.	104 \$					

## 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%													
Abdos-tons	ANNULÉ	16+	Jeudi	14	10h30 à 10h55	J3	5-sept.	5-déc.	70 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens.		Marie-Noëlle Bourque	Aucune
Ateliers d'écriture	😊😊😊😊	16+	Mercredi	7	10h00 à 11h30	J2	30-oct.	11-déc.	63 \$	Pour le plaisir d'écrire! à chaque atelier, expérimentez un genre littéraire différent. Exercices de style, tables rondes et lectures vous seront proposés afin de vous inspirer.		Marianne Guillemette	Aucune
Bootcamp	😊😊😊😊	18+	Vendredi	14	10h10 à 10h50	J1	6-sept.	6-déc.	140 \$	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 !		Nikita Litvinenko	Aucune
Broderie	😊😊😊😊	16+	Jeudi	7	13h à 14h30	J2	12-sept.	24-oct.	28 \$	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. Tissu fourni. Cerceaux, aiguilles et fils en sus. Que du plaisir!		Sylvie Martel	Aucune
Cardio-Danse	ANNULÉ	18+	Lundi	13	10h35 à 11h35	J5	9-sept.	9-déc.	114 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier!		Marie-Noëlle Bourque	Aucune
			Jeudi	14	11h50 à 12h50	J5	5-sept.	5-déc.	119 \$				
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	14	9h00 à 10h00	J1	4-sept.	4-déc.	119 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec sans poids.		Martine Juneau	Aucune
Étirements-Renforcement	ANNULÉ	18+	Lundi	13	11h45 à 12h45	J5	9-sept.	9-déc.	114 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique.		Marie-Noëlle Bourque	Aucune
			Jeudi	14	11h00 à 11h45	J5	5-sept.	5-déc.	70 \$				
Méditation et Huiles Essentielles		18+	Mercredi	11	10h15 à 11h30	J1	18-sept.	27-nov.	156 \$	Séances d'informations, visualisation, respirations et méditations guidées basées sur les différents centre d'énergie (chakra) du corps tout en utilisant les huiles essentielles et leurs propriétés. Permet de mieux profiter des avantages physiques, émotionnels et d'apaiser le mental. Convient aux débutants comme aux initiés. Les postures sont adaptées selon les capacités de chacun.e (assis.e par terre, sur une chaise, allongé).		Nathalie Ashkar	Aucune
Peinture Acrylique		18+	Mardi	11	12h15 à 14h45	J2	24-sept.	3-déc.	220 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus.		Carole Filteau	Aucune 31-oct.
			Jeudi	10			26-sept.	5-déc.	200 \$				
Pilates	😊😊😊😊	18+	Lundi	13	10h45 à 11h35	J1	9-sept.	9-déc.	98 \$	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	14-oct.
Pilat-stretching	😊😊😊😊	18+	Jeudi	14	11h50 à 12h50	J1	12-sept.	12-déc.	119 \$	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	Aucune
Poterie		16+	Vendredi	10	13h30 à 15h30	J2	27-sept.	13-déc.	185 \$	Venez pratiquer les 3 techniques manuelles de base de la poterie qui vous seront enseignés 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.		France Sauvé	11 oct + 1 à déterminer
Stretching	😊😊😊😊	18+	Lundi	13	11h45 à 12h35	J1	9-sept.	9-déc.	98 \$	Par des étirements dynamiques et statiques, sur des mouvements lents et maîtrisés, étirez vos muscles pour gagner en souplesse, améliorer votre mobilité et relâcher les tensions. À la fois relaxante 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	14-oct.
Yoga Doux		18+	Vendredi	14	12h45 à 13h45	J1	13-sept.	20-déc.	119 \$	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.		Anne-Marie Bouin	25 octobre
Yoga Hatha		18+	Lundi	12	14h00 à 15h00	J1	16-sept.	16-déc.	102 \$	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.		Anne-Marie Bouin	14 et 28 octobre
		18+	Lundi	12	12h50 à 13h50	J1	16-sept.	16-déc.	102 \$	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.		Anne-Marie Bouin	14 et 28 octobre
Yoga sur chaise			Vendredi	14	14h00 à 15h00		13-sept.	20-déc.	119 \$				25 octobre
Yoga Pour Tous		18+	Jeudi	14	10h30 à 11h45	J1	12-sept.	12-déc.	149 \$	Adapté à votre niveau selon diverses options d'exécution, ce cours plus dynamique vous permettra de travailler l'équilibre, concentration, souplesse et cardio tout en renforçant chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds!		Luna Ohayon	Aucune
Zumba Toning		18+	Mardi	13	9h00 à 10h00	J1	10-sept.	3-déc.	111 \$	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti !		Marie-Josée Gilbert	Aucune
			Jeudi	13			12-sept.	5-déc.					

## ADULTES (Via ZOOM)