

Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2026

Dernière mise à jour le 2 décembre 2025

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-Soilets au centre Joliboourg.	Irimi 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 cuisson.		Chef Pico	23 janvier 20 février 6 mars 3-24 avril			
					15	17h30 à 19h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$							
	Explo-Danse			4-6	Samedi	12	9h00 à 10h00	J1	17-janv.	25-avr.	96 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes.		Julia Kourous	28 février 7 mars 4 avril		
	Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	12	10h00 à 11h00	J1	17-janv.	25-avr.	96 \$	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	28 février 7 mars 4 avril			
	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 \$							
Karaté		5-11	Mardi	17	17h30 à 18h30	B	13-janv.	12-mai	136 \$	Kimono Loisibourg 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 \$				5 mars				
			Samedi	15			10-janv.	9-mai	120 \$				28 février 7 mars 4avril				
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	12	15h40 à 17h30	J2	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 l'accompagnement de l'école Les Trois-Soilets au centre Joliboourg.	Cathy Lefvert	2 mars 6-13 avril				
	2e-3e années	7-8	Mardi	13			27-janv.	12-mai	234 \$				3 mars				
	4e année	8-9	Mercredi	13			28-janv.	13-mai	234 \$				4 mars 8-15 avril				
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			29-janv.	14-mai	234 \$				5 mars 9-16 avril				
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	Préso-Maternelle-1ère année	4-6	Samedi	14	11h30 à 12h30	B	17-janv.	9-mai	140 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre.		Sonia Laplante	28 février 7 mars 4 avril				
	2e-3e-4e années	7-9		14	12h30 à 14h00		17-janv.	9-mai	140 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.							
	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 15h00 Générale: 14h00			
ADOS																	
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		
	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. Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	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 \$				5 mars			
				Samedi	15			10-janv.	9-mai	135 \$				28 février 7 mars 4 avril			
	Théâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	16	14h à 15h30	B	17-janv.	23-mai	160 \$	Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre.		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				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.											
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 Amila. Le rabais s'applique automatiquement.																	
ADULTES (SOIR)	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		18+	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		
			18+	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 - Inscription obligatoire	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.	1-avr.						Aucune						
Conditionnement physique		18+	Mardi	20	20h35 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			
			Jeudi	20			15-janv.	11-juin	180 \$								
Danses Latines		18+	Mardi	8	20h35 à 21h35	J1	6-janv.	24-févr.	72 \$	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			
Espagnol	Intermédiaire 3	18+	Lundi	11	18h15 à 19h45	J2	12-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 attraits touristiques, etc.		Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	2-mars			
	Débutant 2						12-janv.	30-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.							
	Avancé						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.	
	Débutant 1															13-janv.	31-mars
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. Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	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 \$				5 mars				
			Samedi	15			10-janv.	9-mai	135 \$				28 février 7 mars 4 avril				
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 Filteau	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. Musclée 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			
		18+	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 Verronneau	2 mars 6 avril 18 mai				
	Intermédiaire	16+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00		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 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 de yoga de soir ou plus.	Anne-Marie Boulin	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 techniques de respiration plus avancées seront également enseignées.										
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)	ADULTES (Jour)																
	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations						
	Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%										À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s	Relâche		
	Aérobic-Tabata		18+	Samedi	6	8h à 9h	J1	17-31 janvier 14-28 février	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	J1	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 nos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie. Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser !		Nikita Litvinenko	3 mars			
				Jeudi	11	10h10 à 10h50	15-janv.	2-avr.	110 \$	5 mars							
	Broderie	Atelier 1	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	13 janv.	3 févr.	36 \$	Initiez-vous à la broderie créatif. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadécercueil 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	J1	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 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. Matériel en sus.		Carole Filteau	5 mars				
			Vendredi	12	10h à 12h	J2	23 janv.	17-avr.	216 \$	6 mars							
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-févr.	8-mai	234 \$	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, glasures et cuisson inclus.		France Sauvé	6 mars 3 avril				
Respiration Pranayama		18+	Jeudi	11	12h à 12h25	J1	15-janv.	2-avr.	49 \$	Pranayama est un mot en sanskrit composé de "prana" = la force de vie et "ayama" = extension et expansion. Pranayama se traduit donc par : l'expansion de l'énergie vitale. Ainsi, en pratiquant différentes techniques pour prolonger et amplifier la respiration, nous travaillerons à équilibrer le système nerveux, améliorer le système pulmonaire, améliorer la concentration, augmenter la force vitale et favoriser la sérénité.		Luna Ohayon	5 mars				
Stretching 50 minutes		18+	Lundi	11	11h45 à 12h35	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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	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 le yoga sur chaise. Les postures sont pratiquées lentement et en douceur. Vous apprendrez les techniques de respiration et de méditation.		Anne-Marie Boulin	6 mars				
Yoga Hatha		18+	Lundi	11													