

Loisbourg - Grille d'activités - Hiver 2026

Dernière mise à jour le 20 mars 2026

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

Les activités en surbrillance sont ouvertes pour les inscriptions au prorata.

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	9	15h40 à 16h40	J1	19-Janv.	30-mars	90 \$	2ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	A 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soils au centre Jolibois.	Irina Lembessis	26-Janv. - 2-mars.
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45	J1	23-Janv.	29-mai	293 \$				
Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	15	15h45 à 17h30	J1	23-Janv.	29-mai	293 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	20 février 6 mars 3-24 avril
					15	17h30 à 19h30	J1	23-Janv.	29-mai				
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 gymnastiques, de cerceaux, de rubans et de cordes.	*1er participant-e aux cours Avancé doit avoir été préalablement sélectionné-e par Tatjana.	Tatjana Tupikova	4-11 avril
	Avancé 2*	6-11			12h15-13h30	J1			96 \$				
Karaté		5-11	Mardi	17	17h30 à 18h30	J1	15-Janv.	12-mai	136 \$	Kimono Loisbourg 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 5 mars 28 février 7 mars 4 avril
			Jeudi	17	17h30 à 18h30	J2	15-Janv.	14-mai	136 \$				
			Samedi	15	9h15 à 10h15	J1	10-Janv.	9-mai	120 \$				
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	12		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 accompagnement de l'école Les Trois-Soils au centre Jolibois. Les jeunes de 4e à 6e années se rendent par eux-mêmes au centre communautaire Jolibois.	Cathy Lefvert	2e-30 mars 6 avril 3-17-31 mars 7 avril 4-11 mars 10-13 avril 6 mai 5 mars 2-9 avril
	2e-3e années	7-8	Mardi	13	15h40 à 17h30	J2	3-févr.	26-mai	234 \$				
	4e année	8-9	Mercredi	13		J2	28-Janv.	27-mai	234 \$				
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13		J2	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 Général: 12h45	Sonia Laplante	28 février 7 mars 4 avril
	5e-6e années	10-11			16	14h00 à 15h30	B	17-Janv.	9-mai	160 \$			

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. Chauffage, 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 4 mars	
		14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-Janv.	1-avr.					99 \$
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
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	J1	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	5 mars 28 février 7 mars 4 avril
			Jeudi	17	18h55 à 20h25	B	15-Janv.	14-mai	153 \$				
			Samedi	15	9h15 à 10h45	J1	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 4 mars	
		14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-Janv.	1-avr.					99 \$
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 Général: 14h30	Sonia Laplante	28 févr. 7 mars 4 avril
Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	9	18h15 à 19h30	GYM	23-Janv.	3-avr.	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	13 février 6 mars
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	9	19h30 à 20h45	GYM	23-Janv.	3-avr.	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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 des 4 cours de yoga de soir ou plus.	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 (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur.			
		Intermédiaire	16+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	B	14-Janv.	1-avr.	99 \$	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.		Irina 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. Chauffage, 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 4 mars
		14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-Janv.	1-avr.	99 \$				
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 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	3 mars 5 mars
			Jeudi	11		J1	15-Janv.	2-avr.	99 \$				
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
		18+	Mercredi	13	19h30 à 20h30	---	7-Janv.	1-avr.	Inscription obligatoire				
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 18 mai 28 mai
Danse 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'inscrire avec un ou une partenaire.	Rabais: 25% de rabais avec inscription à la zumba.	Raúl Herrera	Aucune
	Espagnol	Intermédiaire 3		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.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas
Débutant 2		18+			19h45 à 21h15	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.			
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 travaillez les notions seront adaptées aux besoins des élèves.			
Débutant 1			Mardi	11	19h45 à 21h15	J2			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	J1	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 5 mars 28 février 7 mars 4 avril
			Jeudi	17	18h55 à 20h25	B	15-Janv.	14-mai	153 \$				
			Samedi	15	9h15 à 10h45	J1	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.	Matériel en sus.	Carole Fiteau	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 4 mars
		14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-Janv.	1-avr.	99 \$				
Volleyball	Avancé	17+	Lundi	20	19h00 à 21h00	J1	12-Janv.	15-juin	170 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Verrouneau	2 mars 6 avril 18 mai
	Intermédiaire	16+	Jeudi	10	18h30 à 19h45	GYM	22-Janv.	16-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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	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 (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur.			
		Intermédiaire	16+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	B	14-Janv.	1-avr.	99 \$	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.		Irina 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 5 février
			Jeudi	8		J1	8-Janv.	5-mars	72 \$				

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	
2 activités -25%, 3 activités -35%														
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	
			Mardi	11	10h10 à 10h50	J1	13-Janv.	7-avr.	110 \$					
Bootcamp		18+	Jeudi	11	10h10 à 10h50	J1	15-Janv.	9-avr.	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!		Nikita Litvinenko	3 et 17 mars 12 février 5 mars	
			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
		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
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 🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♂️														
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	