

**Loisbourg - Grille d'activités - Automne 2022**

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-9	Lundi	9	16h05 à 17h00	J2	19 sept.	5 déc.	72 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. À 15h55, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboarg. Professeur: Irini Lembessis	
	4e-5e-6e années	9-12			17h05 à 18h00					4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc. Relâches: 3, 10 et 31 octobre	
Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	16h05 à 17h50	J1	16 sept.	9 déc.	160 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeur: Chef Pico Relâches: 23 sept, 30 sept. et 25 nov.	
Danse Jazz 🥳🥳🥳	3e-4e-5e-6e années	8-11	Samedi	12	9h45 à 10h45	J1	17 sept.	3 déc.	90 \$	Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiquées pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles. Professeure: Julia Kourous	
Explo-danse 🥳🥳🥳		5-6	Samedi	12	8h40 à 9h30	J1	17 sept.	3 déc.	90 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes. Professeure: Julia Kourous	
Gardiens avertis		11-15	Samedi	1	8h30 à 17h00	J2		10 septembre	68 \$	Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Professeur: Hubert Trottier-Lapointe	
		11-15	Samedi	1	8h30 à 17h00	J2		10 décembre	68 \$		
Gymnastique rythmique	Débutant	6+	Mercredi	13	18h00 à 19h00	J1	14 sept.	14 déc.	91 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Promotion: rabais de 25% à l'inscription d'un 2e jour de gym	
		4-5	Dimanche		11h30 à 12h15			91 \$			
		6+			12h30 à 13h30			91 \$			
	Intermédiaire	6+	Dimanche		10h00 à 11h30			137 \$			
		7+	Mercredi		19h00 à 20h00		14 sept.	14 déc.	91 \$		
🥳🥳🥳 HALLOWEEN 2022 🥳🥳🥳		5+	Dimanche 30 octobre à 11h au Chalet Bigras				GRATUIT !		🎪 AVENTURE THÉÂTRALE INTERACTIVE 🎪 Activité ludique pour toute la famille ! Friandises et plaisir seront au rendez-vous !		
Karaté		5-12	Mardi	14	17h30 à 18h30	B	13 sept.	13 déc.	91 \$	2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35% Kimono de Loisbourg obligatoire en sus. (Nouvelle inscription: spécial kimono 30\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus. Professeur: Darrel De La Paz	
		Jeudi	14	17h30 à 18h30	15 sept.		15 déc.	91 \$			
		Samedi	14	9h15 à 10h05	17 sept.		17 déc.	91 \$			
Les Aventures TRA-la-la (pré-scolaire)		3-5	Mardi	12	9h00 à 11h30	B	13 sept.	29 nov.	1 jour/150\$, 2 jours/240\$. Rabais additionnel de 20% à l'inscription de 2 enfants de la même famille. Pour préparer votre enfant à la grande aventure scolaire et lui offrir l'occasion de développer sa créativité et son imagination. Pré-lecture, pré-écriture, pré-mathématiques, motricité globale et fine, éveil artistique et socialisation seront explorés de façon ludique avec vos petits aventuriers-ères. Professeures: Sonia Laplante et Marianne Guillemette		
		Jeudi	12	9h00 à 11h30	15 sept.		1 déc.				
🎄 Noël 2022 🎄		5+	Dimanche 4 décembre au Chalet Bigras Première représentation à 13h Deuxième représentation à 15h30				GRATUIT !		🎪 UNE AVENTURE THÉÂTRALE INTERACTIVE DE NOËL 🎪 Activité ludique pour toute la famille ! Friandises et cadeaux seront au rendez-vous !		
Peinture-créations	1ère-2e années	6-7	Mardi	10	16h05 à 17h50	J2	27 sept.	6 déc.	150 \$	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 15h55, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboarg pour les élèves de 1ère à 4e année. Professeure: Cathy Lefvert Relâche: mardi 1er novembre	
	3e-4e années	8-9	Mercredi	11	16h05 à 17h50	J2	28 sept.	7 déc.	165 \$		
	5e-6e années	10-11	Jeudi	11	16h05 à 17h50	J2	29 sept.	8 déc.	165 \$		
Poterie		7+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	17 sept.	3 déc.	95 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la 1er novembre et une belle maturité. Professeur: France Nadeau-Sauvé Relâches: 1er et 8 octobre	
Prêts à rester seuls !		9+	Dimanche	1	10h00 à 16h30	J1		18 septembre	56 \$	Le programme vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls! Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Professeur: Hubert Trottier-Lapointe	
		9+	Dimanche	1	10h00 à 16h30	J1		11 décembre	56 \$		
Théâtre jeunesse	Préso-Mat.-1ère année	4-6	Samedi	12	11h45 à 12h45	B	17 sept.	3 déc.	90 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Cours ouvert le samedi 3 décembre à 11h45. Professeure: Sonia Laplante	
	2e-3e-4e années	7-9	Samedi	12	13h00 à 14h15		17 sept.	3 déc.	90 \$		
	5e-6e années et +	10+	Samedi	26	14h30 à 16h00		17 sept.	7 mai	188 \$		
Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Basketball mixte	6e année-Sec. 1-2	11-13	Vendredi	13	18h00 à 19h30	GYM	16 sept.	9 déc.	91 \$	Pratiques supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie ! Professeur: Juliane Guillemette	
	Sec. 3 et +	14+	Vendredi	13	19h30 à 21h00	GYM	16 sept.	9 déc.	91 \$		
Gardiens avertis		11-15	Samedi	1	8h30 à 17h00	J2		10 septembre	68 \$	Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Professeur: Hubert Trottier-Lapointe	
		11-15	Samedi	1	8h30 à 17h00	J2		10 décembre	68 \$		
Volleyball pour tous		14+	Jeudi	13	19h à 20h30	GYM	15 sept.	8 déc.	88 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M. Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées.	
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Badminton libre	Avancé	16+	Mercredi	13	19h00 à 21h45	GYM	14 sept.	7 déc.	101 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec bonne expérience seulement. Évaluation requise pour les nouveaux joueurs le premier soir.	
Basketball adulte mixte		18+	Mardi	13	19h45 à 21h45	GYM	13 sept.	6 déc.	101 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer ! Professeures: Kati Whelan et Marie-Neige Jetté	
Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer	13	19h30 à 20h30	----	12 sept.	7 déc.	5 \$/session.	Départ stationnement église Île Bigras. Trajet de 5km. Marche dirigée. Relâches: 10 et 31 octobre.	
Conditionnement physique		16+	Mardi	14	20h30 à 21h30	B	13 sept.	13 déc.	91 \$	2 fois/semaine = rabais de 25%. 30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Professeur: Robert Roy	
		16+	Jeudi	14	20h30 à 21h30	B	15 sept.	15 déc.	91 \$		
Danses latines		15+	Mardi	12	20h30 à 21h30	J1	20 sept.	13 déc.	90 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire. Professeur: Raul Herrera Relâche: 4 octobre	
Entraînements intensifs plein air		16+	Mardi	10	19h30 à 20h30	PJ	13 sept.	6 déc.	80 \$	2 fois/semaine 120 \$. Entraînements en plein air à intervalle de haute intensité. Amélioration cardio-vasculaire, de la force musculaire, de l'endurance et de la flexibilité. Professeur: Lindsay Belzic	
		16+	Jeudi	10	19h30 à 20h30	PJ	8 sept.	1er déc.	80 \$		
Espagnol	Débutant Niveau 1 et 2	16+	Mardi	13	18h00 à 19h30	J2	13 sept.	6 déc.	195 \$	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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Matériel inclus. Professeur: Gladys Del Valle Ch Rojas	
HIIT : Total Body HIIT		16+	Mardi	13	18h20 à 19h10	J1	13 sept.	6 déc.	101 \$	2 fois/semaine 151,50\$ au lieu de 202\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeure: Lindsay Belzic	
		16+	Jeudi	13	18h20 à 19h10	J1	8 sept.	1 déc.	101 \$		
Karaté Yoseikan ♦♦♦♦		12+	Mardi	14	18h55 à 20h25	B	13 sept.	13 déc.	105 \$	2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais. Kimono de Loisbourg et passage de grade en sus. Professeurs: Mardi et jeudi - Robert Roy / Samedi - Darrel De La Paz	
		12+	Jeudi	14	18h55 à 20h25		15 sept.	15 déc.	105 \$		
		12+	Samedi	14	9h15 à 10h45		17 sept.	17 déc.	105 \$		
Peinture décorative		18+	Mardi	12	19h00 à 21h00	J2	20 sept.	6 déc.	198 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filleau	
Théâtre adulte		18+	Vendredi	29	19h30 à 21h30	B	9 sept.	6 mai	290 \$	Pour le plaisir du théâtre ! Spectacles vendredi 5 mai et samedi 6 mai à 19h30. Relâches: 16, 23 et 30 déc - 6 janv. - 3 mars - 7 avr. Professeurs: Marianne Guillemette et Raul Herrera	
Volleyball	Avancé	18+	Lundi	10	19h00 à 21h00	GYM	15 sept.	12 déc.	80 \$	Pour joueurs avec expérience seulement. Relâches: 3, 10 et 31 octobre	
	Pour tous	14+	Jeudi	13	19h00 à 20h30	GYM	15 sept.	8 déc.	88 \$		
Yoga Flow ♦♦♦♦		12+	Lundi	11	18h30 à 19h30	B	12 sept.	5 déc.	98 \$	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. Relâches: 3, 10 et 31 octobre Professeure: Irini Lembessis	
Yoga Hatha ♦♦♦♦	Débutant	12+	Mercredi	13	19h30 à 20h30	B	21 sept.	14 déc.	115 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin	
	Intermédiaire	12+	Mercredi	13	18h15 à 19h15	B	21 sept.	14 déc.	115 \$		
Yoga Yin ♦♦♦♦		12+	Lundi	11	19h45 à 20h45	B	12 sept.	5 déc.	98 \$	Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintes. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Relâches: 3, 10 et 31 octobre Professeure: Irini Lembessis	
Zumba		15+	Mardi	12	19h25 à 20h25	J1	20 sept.	13 déc.	90 \$	Rabais de 25% à l'inscription de 2 soirs de zumba Mise en forme dynamique sur musique internationale Relâches: Cours du mardi = 4 oct. Cours du jeudi = 6 oct., 13 oct. et 3 nov. Professeur: Raul Herrera	
		15+	Jeudi	11	19h25 à 20h25		15 sept.	15 déc.	83 \$		
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3+ activités -35%											
Abdo-tonus		18+	Jeudi	14	10h30 à 11h30	J1	15 sept.	15 déc.	98 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
Cardio-danse		18+	Lundi	12	10h35 à 11h35	J1	12 sept.	12 déc.	84 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier ! Relâches: 3 et 10 octobre Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
		18+	Jeudi	14	11h35 à 12h35		15 sept.	15 déc.	91 \$		
Club de marche Joli-Pas		18+	Mar + Jeu	13	10h30 à 11h30	----	13 sept.	8 déc.	5 \$/session.	Départ au centre Joliboarg, 1350 rue du Relais, Laval. Marche non-dirigée. Les coordonnées des marcheurs seront transmises au groupe Joli-Pas afin de faciliter les communications entre les participants.	
Étirements-renforcement		18+	Lundi	12	11h40 à 12h40	J1	12 sept.	12 déc.	84 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Relâches: 3 et 10 octobre Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
Espagnol intermédiaire/avancé		16+	Jeudi	13	14h00 à 15h30	J2	15 sept.	8 déc.	195 \$	Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversations actuels et intéressants. Matériel inclus. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas	
Méditation. 🥳🥳🥳		16+	Mercredi	11	10h15 à 11h30	J1	21 sept.	30 nov.	96 \$	Séances variées de concentration et de méditations guidées selon les différents thèmes proposés à chaque semaine pour améliorer son bien-être physique, émotionnel et mental. Convient aux débutants.e.s comme aux initiés.e.s. Professeure: Nathalie Ashkar	
Peinture décorative		18+	Mardi	12	12h30 à 15h00	J2	20 sept.	6 déc.	198 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filleau	
Yoga doux		16+	Vendredi	13	12h45 à 13h45	J1	16 sept.	16 déc.	91 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin. Relâche: 11 novembre	
Yoga sur chaise		16+	Lundi	12	13h00 à 14h00	J1	12 sept.	12 déc.	84 \$	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, plus en mesure de vaquer à vos occupations journalières. Relâches: 3, 10 octobre, 11 novembre Professeure: Anne-Marie Bouin.	
		16+	Vendredi	13	14h00 à 15h00		16 sept.	16 déc.	91 \$		
Yoga - Tous niveaux		18+	Lundi	12	9h15 à 10h30	J1	12 sept.	12 déc.	105 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Relâches: 3, 10 octobre Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
		18+	Jeudi	14	12h45 à 14h00		15 sept.	15 déc.	122 \$		
Zumba Toning		18+	Mardi	14	9h15 à 10h15	J1	13 sept.	13 déc.	98 \$	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeure: Marie-Josée Gilbert	
		18+	Jeudi	14	9h15 à 10h15		15 sept.	15 déc.	98 \$		
Activité ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Entraînements en circuit ZOOM		18+	Lundi	14	16h00 à 17h00	ZOOM	12 sept.	12 déc.	70 \$	Ce cours par intervalle est adapté à votre condition physique actuelle. Inspiré de la formule tabata, ce circuit est composé de sections cardio et de musculation, visant à développer la force, l'endurance et la coordination. Entraînement avec haltères 3lbs- 5lbs ou 10lbs. Professeure: Lindsay Belzic	
		18+	Mercredi	14	16h00 à 17h00	ZOOM	14 sept.	14 déc.	70 \$		
		18+	Vendredi	14	16h00 à 17h00	ZOOM	16 sept.	16 déc.	70 \$		
Espagnol ZOOM	Intermédiaire Niveau 1 et 2	16+	Lundi	12	10h00 à 11h30	ZOOM	12 sept.	5 déc.	180 \$	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 attraites touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas. Relâche: 10 octobre	
Qi Gong ZOOM		16+	Mercredi	12	19h30 à 20h30	ZOOM	14 sept.	30 nov.	60 \$	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. Professeur: Jia Yao	
Tai-chi ZOOM	Débutant	16+	Mardi	14	19h30 à 20h30	ZOOM	13 sept.	13 déc.	60 \$	2 fois/semaine = rabais de 25%. Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao	
	Débutant	16+	Jeudi	14	19h30 à 20h30		15 sept.	15 déc.	60 \$		
🥳🥳🥳 Activité offerte pour la première fois. ♦♦♦♦ Bienvenue aux ados 12+.											
(B) Bigras	Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras		(J1-J2) Joliboarg (PJ)		Centre communautaire Joliboarg (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (PJ) - Parc Joliboarg 1350, rue du Relais, Ste-Dorothée		(GP1) Grande salle (GYM) Gymnase		École les Trois-Soleils - Pavillon 1 1295, ch. du Bord-de-l'Eau, Ste-Dorothée École les Trois-Soleils - Pavillon 2 1250, rue St-Denis, Ste-Dorothée		