Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2025 Dernière mise à jour le 17 octobre 2025

								J	EUNES Coût	pour les inscriptions au prorata.			
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	(taxes incluses)	À propos de l'activité	Note À 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement	Professeur-e-s	Rel
anglais langue seconde	1ère-2e-3e années 4e-5e-6e années	6-8 9-11	Lundi	10	15h40 à 16h40 16h45 à 17h45	л	15-sept.	8-déc.	100\$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. 4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.	de l'école Les Trois-Soleils au centre Jolibourg.	Irini Lembessis	22 1: 3
		6-8	Lundi	14	9h00 à 10h30	В	8 sept.	15 déc.	308\$				
Comédie musicale	888	9-11	Lundi	14	9h00 à 10h30 16h00 à 17h30	В	8 sept. 8 sept.	15 déc. 15 déc.	308 \$	Exploration du théâtre, de la chanson, du mouvement et du rythme par la création et la présentation d'une comédie musicale.	Spectacle: Date à déterminer (Générale: à dét.)	Sonia Laplante	:
		9-11	Lundi	14	16h00 à 17h30	В	8 sept.	15 déc.	308\$				
uisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	15h45 à 17h30 17h30 à 19h30	11	12-sept.	5-déc. 5-déc.	195 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation cuisson.		Chef Pico	10
xplo-Danse Panse Jazz	3e-4e-5e-6e années	4-6 7-11	Samedi	11	9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	л	13-sept.	13-déc. 13-déc.	88 \$ 88 \$	Cour s'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des choré, amusantes. Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz ser plaisir de danser sur des musiques actuelles.		Julia Kourous Julia Kourous	4
ymnastique Rythmique	Avancé 1* Avancé 2*	6-11	- Samedi	11	11h00-12h15 12h15-13h30	л	13-sept.	6-déc.	110 \$	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 aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par	Tatjana Tupikova	1:
araté		5-11	Mardi	13	17h30 à 18h30	В	16-sept.	9-déc. 11 déc.	104 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 60\$ payable à l'inscription.)	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de	Darrel De La Paz	
	1ère-2e années	6-7	Samedi	11	9h15 à 10h15		13-sept.	6-déc. 8-déc.	88 \$ 180 \$	Passage de grade en sus.	35% Lundi et mardi (1ère, 2e et 3e années seulement) à		
einture-Créations	Ze-3e années	7-8	Mardi	13	15h40 à 17h30	J2	16-sept.	9-déc.	234 \$	Ateliers de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de diwers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus.	annees seulement) a 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'École Les Trois-Soleils au centre Jolibourg.	Cathy Lefvert	
	4e année 5e-6e années	8-9 10-11	Mercredi Jeudi	13			17-sept.	10-déc. 11-déc.	234 \$		Les jeunes de 4e à 6e années se rendent par eux-mêmes au centre communautaire Jolibourg.		
oterie	Présco-Maternelle-1ère année	6+ 4-6	Samedi	10	10h30 à 12h00 11h30 à 12h30	J2	13-sept.	29-nov.	120\$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	Cours ouvert	France Sauvé	
héâtre Jeunesse	2e-3e-4e années	7-9 10-11	Samedi	13	12h45 à 14h00 14h00 à 15h30	В	6-sept.	13-déc.	130 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre. Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une	Samedi 13 déc. à 11h30 Exercice public Samedi 13 déc. à 13h30 Générale: 12h45 Exercice public Samedi 13 déc. à 15h00	Sonia Laplante	
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de	Heures	Lieu	Début	Fin	ADOS Coût (taxes	pièce. Informations	Générale: 14h00		
uisine ADO	Niveau	12-15	Vendredi	Semaines 10	17h30 à 19h30	J!	12-sept.	5-déc.	incluses)	À propos de l'activité Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des r	Note néthodes de cuisson.	Professeur-e-s Chef Pico	1 1
araté Yoseikan		12+	Jeudi	13	18h55 à 20h25	В	16-sept.	9-déc. 11 déc.	117 \$	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: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	
néâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	27	9h15 à 10h45 15h30 à 17h00	В	13-sept. A: 6-sept H: 17-janv	6-déc. A: 6-déc H: 23-mai	108 \$ 280 \$	Passage de grade en sus. Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre.	Présentation: Samedi 23 mai 2026 à 17h00	Sonia Laplante	
olleyball ADO		11-16	Vendredi	12	18h15 à 19h30	GYM	12-sept.	5-déc.	108\$	Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de pas yotre dextérité avec le ballon. Pratiquez des jeux de position et découvrez différ	entes stratégies	Laure-Lou Guillemette	
olleyball ADO		11-16	Vendredi Lundi	12	19h30 à 20h45 18h15 à 19h15	GYM B	12-sept.	5-déc. 8-déc.	108 \$	offensives et défensives. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le vo 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.		et Ophélie Landry Irini Lembessis	1
oga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-dec.	126\$	Améliorez 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 rabais à l'inscription de 2 cours	Anne-Marie Bouin	1
	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. Yaga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, seur des nostures maintenues. Amorenez à aferie et actes es à déduite la tension.	l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.		_
oga Yin	Ро	12 + ur les ac	Lundi tivités de <u>k</u>	13 araté et de y	19h30 à 20h30 oga, les inscrip	B tions ad	8-sept. os se font			avec des postures maintenues. Apprenet 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 automatiquen	nent.	Irini Lembessis	1
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	ADU Fin	Coût (taxes incluses)	Soir) Informations À propos de l'activité	Note	Professeur∙e·s	
bdos / Fessiers / Cuisse	es	18+	Lundi Mercredi	13	18h15 à 19h15 18h15 à 19h15	11	8-sept.	8-déc. 10-déc.	117 \$ 60 \$	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 Luna Ohayon	
adminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	13	19h00 à 21h45	GYM GYM	10-sept.	10-déc. 9-déc.	130 \$	terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin. Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Yves Bergeron Kati Whelan	d
ub de Jogging Joli-Jog		18+	Mardi Lundi	7	19h00 à 21h00 17h45 à 18h45	GYM PJ	9-sept. 8-sept.	9-déc. 27-oct.	126 \$ 42 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer! Afin de vous motiver et de multiplier le plalsir, venez courir en groupe! On vous propose des circuits entre 3 et 30 km avec des exercices d'échauffement et d'étriements anis que des conseils pour atteindre vos objectifs de course. Départ au	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Kati Whelan Patricia Richard Lyly-Rose Dion	+
			Mercredi Mardi	14			10-sept.	29-oct. 9-déc.	48 \$ 126 \$	centre communautaire Jolibourg. 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/semaine =	Lyly-Rose Dion	
ardio-Musculation HIIT		16+	Jeudi Lundi	14	18h25 à 19h25	л	11-sept.	11-déc. 8-déc.	126 \$ Gratuit	dynamiques à haute intensité, avec modulation selon votre niveau. Il combine également des exercices de mucutation ciblant les différentes parties du corps. Ce cours se termine par des exercices d'étirement, pour un entrainement complet. LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-	rabais de 25%	Patricia Richard	1
nscription obligatoire*		18+	Mercedi Mardi	14	19h30 à 20h30		10-sept.	10-déc. 9-déc.	Inscription obligatoire	l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.	Rabais: 2 fois/semaine =	Danièle Allaire	ļ
anses Latines	e	18+	Jeudi Mardi	14	20h35 à 21h45 20h35 à 21h35	В J1	11-sept.	11-déc. 9-déc.	123 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.	rabais de 25%. Rabais: 25% de rabais avec inscription à la zumba	Martine Juneau Raúl Herrera	F
	Intermédiaire 2		Lundi	12	18h15 à 19h45	J2	8-sept.	1-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 attraits touristiques, etc.	241100		
spagnol	Débutant 1	18+			19h45 à 21h15					Débutant Let 2: Apprence les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous famillariser avec le vocabulaire et les notions grammaticales. À la fin de la session, vous serez capable de vous présentes, de comprendre des mots et des phrases simples. Avancé 1 et 2: Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	
	Avancé 1		Mardi	12	18h15 à 19h45	л	9-sept.	2-déc.	198\$	Avance 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 et 2 : Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous			1 à
	Débutant 2		Mardi	13	19h45 à 21h00	J2	16-sept.	9-déc.	117\$	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. Art martial qui enseigne des techniques de frappe et d'auto-défense à travers des			_
araté Yoseikan	••	12+	Jeudi Samedi	13	18h55 à 20h25 9h15 à 10h45	В	18-sept.	11 déc. 6-déc.	117 \$ 99 \$	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	
einture Acrylique		18+	Mardi Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2 J2	23-sept-	9-déc-	240-\$ 240-\$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, tolle, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	
ilates		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	л	8-sept.	8-déc.	117\$	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 tonifiez votre corps. Le cours sera	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers	Luna Ohayon	
héâtre		18+	Mercredi	30	19h30 à 20h30 19h30 à 21h30	J1 В	10-sept. A: 12-sept H: 16-janv	10-déc. A: 12-déc H: 22-mai	126 \$ 352 \$	adapté aux besoins et attentes de chacun. 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 intérets du groupe. L'occasion de développer une nouvelle passion!	/ Cuisses et Pilates Présentations: 29 et 30 mai 2025 à 20h	Marianne Guillemette	
olleyball	Avancé	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00 18h30 à 19h45	GYM	8-sept.	15-déc.	111\$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Verronneau Christian Plourde	
	Intermédiaire	16+	Jeudi	13	19h45 à 21h00		11-sept.	11-déc.	104\$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger l Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin. Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la		Guillaume Leblanc	<u> </u>
oga Flow	Débutant	12+	Lundi	13	18h15 à 19h15	В	8-sept.	8-déc.	117 \$	respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'esprit. Améliorez 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		Irini Lembessis	1
oga Hatha	Intermédiaire	16+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	В	10 sept.	10-déc.	126\$	développer votre souplesse en force et en douceur. 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 svancées seront également enseignéen.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Anne-Marie Bouin	
oga Yin		12+	Lundi	13	19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc.	117\$	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		Irini Lembessis	1
umba		18+	Mardi	14	19h35 à 20h35	л	9-sept.	9-déc.	126\$	physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Raúl Herrera	
Activité Rabais activités de jour			Jeudi	Nombre de			11-sept.	ADUI	LTES (J	lour)			
activités -25%, 3 activités -35%	Niveau	Âge	Journée	Semaines	Heures	Lieu	20 sept	Fin tembre octobre	(taxes incluses)	À propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories!	Note ance intense qui permet	Professeur-e-s	ı
érobie-Tabata		18+	Samedi	,,	8h à 9h	л	1er, 15 et 2! 13 déc	novembre embre	63 \$	Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group		Kati Whelan	
ootcamp		18+	Mardi Jeudi*	14	10h10 à 10h50	и	9-sept.	9-déc. 12-déc.	140 \$	Que vous soyez débutant e ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifé, vous séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc Ensemble, nous atteindrons vou objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser !	participerez à des ulaire et de flexibilité.	Nikita Litvinenko	
	Atelier 1	16+	Jeudi	4	13h00 à 15h00	J2	11 sept.	2 oct.	36\$	*Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth codre(cerceau) pour métire au mur.	ode de finition du	Sylvie Martel	+
roderie	Atelier 2*	16+	Jeudi	4	13h00 à 15h00	J2	6 nov.	27 nov.	36\$	Matériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures.		Sylvie Martel	+
lub de jogging: 6AM C	lub	16+	Vendredi	14	6h00 à 7h00	Voir à propos	21-mars	20-juin	GRATUIT sans inscription	Tel que le veut la philosophie du GAM club, la course se termine par un café/causerie au - Rassemblement à Sh45, départ à Gh. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de - Rythme de course entre 6:15 - 6:45 / km		Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher	
onditionnement-Muscul	ation	18+	Mercredi	14	9h à 10h	л	10 sept.	10-déc.	126\$	Bienvenue à toutes et tous 🍪 🖘 Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sa	ns poids.	Martine Juneau	+
araoké		18+	Mercredi	15	13h30 à 15h00	л	10-sept.	17-déc.	150\$	Charlete dans un contexto ludieus, sans partition à l'aide des textes qui déffient sur écran. Améliores votre souffle, votre posture et votre chant. Le Karaoké réduit le stress, permet de relaxer tout en étant actif et génère de la joiel choisissez les pièces selon voi golds. Essayez cette activité pour vous amuser! Séances d'informations, de respoirations et de méditations guidées variées		Sylvie Maltais	
léditation et plantes méd	dicinales	18+	Mercredi	11	10h15 à 11h30	л	24-sept.	3-déc.	143\$	Seances o informations, de respirations et de meditations guidees variees plantes médicinales (inclused dans le prix) et leurs propriétés. Permet de r avantages physiques, émotionnels et d'apaiser le mental. Convient aux dé initiés. Les postures sont adaptées selon les capacités de Acacum (assis par allongé). Cette session le thème est ouvert à l'inspiration du moment SVI	nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise,	Nathalie Ashkar	
einture Acrylique		18+	Mardi Vendredi	12	12h15 à 14h45 10h à 12h	J2 J2	23-sept. 26 sept.	9-déc. 12-déc.	240 \$ 216 \$;-) Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Dé Matériel en sus.	butant et avancé.	Carole Filteau	Ė
ercussions corporelles	888	14+	Dimanche	1	16h30 à 18h00	В	5-0	oct.	12 \$	Cette gymnastique douce a pour but de renforcer et étirer les muscles en profondeur, a	ugmenter la force	Audrey Gaussiran	
lates 50 minutes		18+	Lundi	13	10h45 à 11h35	л	8-sept.	8-déc.	117 \$	physique, améliorer la souplesse ainsi que la posture. Les séances débutent par un éch: respiration afin d'oxygéner le sang, suivi d'un enchaînement d'exercices pour muscler e corps. Le cours sera adapté aux besoins et aux attentes de chacun.	ouffement axé sur la n profondeur et tonifier le	Luna Ohayon	+
ilat-stretching oterie		18+	Jeudi Vendredi	14	12h30 à 13h30 13h30 à 15h30	J1 J2	11-sept.	11-déc. 5-déc.	126 \$	Fasion entre des étirements dynamiques et statiques, en rythme avec la respiration, ay et d'étirer les muscles en profondeur pour tonifier le corps. Ce cours est accessible à tou Venez pratiquer les 3 techniques manuelles de base de la poterie qui vous seront enseig atmosphère de plaisir et de convivalité. Faites place à votre créativité et vivez un beau	gnées dans une	Luna Ohayon France Sauvé	
espiration Pranayama		18+	Vendredi	12	13h30 à 15h30 10h50 à 12h20	J2 J1	12-sept.	5-déc.	63 \$	Matériel, glaçures et cuisson inclus. Pranayama est un mot en sanskrit composé de 'prana' = la force de vie et 'ayama' = ext Pranayama se traduit donc par: L'expansion de l'énergie vitale. Ainsi, en pratiquant diff prolonger et amplifier la respiration, nous trasuillerons à deulither le système nerevue.	ension et expansion. érentes techniques pour améliorer le système	France Sauvé Luna Ohayon	
tretching 50 minutes		18+	Lundi	13	11h45 à 12h35	л	8-sept.	8-déc.	117\$	pulmonaire, améliorer la concentration, augmenter la force vitale et favoriser la sérénit Par des étirements dynamiques et statiques, sur des mouvements lents et mairisés, éti aggarer en soujerse, améliorer votre mobilité et relacher les tensions. A la fois relaxantion corps, la pratique du stretching invite à la détente et à la relaxation. Ce cours est accessi	é. rez vos muscles pour le et bénéfique pour le ible à tous!	Luna Ohayon	+
néâtre avancé	888	17+	Lundi	30	13h00 à 15h00	В	A: 8-sept H: 5-janv	A: 22-déc H: 11-mai	450 \$	Consolidation de la technique, appropriation d'une méthode de travail et approfondissement de l'interprétation. Audition au premier cours.	Présentations: Samedi 16 mai DImanche 17 mai 19h30	Sonia Laplante	,
oga Doux oga Hatha		18+	Vendredi Lundi	14	12h45 à 13h45 14h15 à 15h15	л	12-sept. 8-sept.	12-déc. 8-déc.	126 \$ 117 \$	Yaga au sol, idéal pour les personnes débutantes ou désirant une pratique douce, un pe yaga sur chaise. Les postures sont pratiquées lentement et en douceur. Vous apprendre respiration et de méditation. Par ce type de yoga qui vient de l'inde, apprenez les postures (asana) et les techniques (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre	z les techniques de de respiration	Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin	13
oga sur chaise		18+	Lundi	13	13h à 14h	и	8-sept. 10-sept.	8-déc. 10-déc.	117 \$	douceur. Cours adapté et inclusif. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduit douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Vous ser	e. Mouvements en	Anne-Marie Bouin	13
oga Pour Tous		18+	Vendredi	14	14h à 15h 10h45 à 11h45	л	12-sept.	12-déc. 11-déc.	126 \$	mesure de vaquer à vos occupations quotidiennes Adapté à votre niveau selon diverses options d'exécution, ce cours plus dynamique vou équillibre, concentration, souplesse et cardio tout en renforçant chaque partie de votre	s permettra de travailler	Luna Ohayon	
umba Toning		18+	Mardi Jeudi	14	9h00 à 10h00	J1	9-sept.	9-déc. 11-déc.	126 \$	equilibre, concentration, souplesse et caratio tout en remorçant cnaque partie de votre Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasc (utilisation de poids légers). Plaisir garanti I		Marie-Josée Gilbert	
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	ADUL'	TES (\		Coût (taxes	Informations			
			Lundi	irdines	16h00 à 17h00		8-sept.	15-déc.	incluses)	À propos de l'activité	Note	Professeur-e-s	-
ntraînement en Circuit		16+	Mercredi	15	16h00 à 17h00	ZOOM	3-sept.	10-déc.	75 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories.		Lindsay Belzie	
	Conversation		Vendredi		16h00 à 17h00 10h00 à 11h30		5-sept.	12-déc.		Conversation: Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. conversations actuels et intéressants. Les notions servont adaptées au beoins des élèves.	avec des sujets de		
	Débutant 2	- 18+	Lundi	12	11h30 à 13h00	гоом	8-sept.	1-déc.	198\$	Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Débutant 2: Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous famil et les notions grammaticales. A la fin de la session, vous serez capable de vous présente mots et des phrases simples.	er, de comprendre des	Gladys Del Valle Ch Rojas	
spagnol		16+	Mercredi	15	19h30 à 20h30	гоом	3-sept.	10-déc.	75 \$	Art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. composent de mouvements simples, lents et détendus. Ouvert à tous les âges.	Les exercices se	Jia Yao	
i Gong			Mardi		19h30 à 20h30		2-sept.	9-déc.					
i Gong ai-Chi		16+	Mardi Jeudi	15	19h30 à 20h30 19h30 à 20h30	- zоом	2-sept.	9-déc. 11-déc.	75\$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Jia Yao	