

Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2025

Dernière mise à jour le 17 octobre 2025

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

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

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	10	15h40 à 16h40	J1	15-sept.	8-déc.	100 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	A 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soies au centre Jolibois.	Irini Lembessis	22 sept. 13 oct. 3 nov.	
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.				
Comédie musicale 🤔 🤔 🤔		6-8	Lundi	14	9h00 à 10h30	B	8 sept.	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 (Général: à dét.)	Sonia Laplante	13 oct.	
		9-11	Lundi	14	9h00 à 10h30	B	8 sept.	15 déc.	308 \$					
		6-8	Lundi	14	16h00 à 17h30	B	8 sept.	15 déc.	308 \$					
		9-11	Lundi	14	16h00 à 17h30	B	8 sept.	15 déc.	308 \$					
Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	15h45 à 17h30	J1	12-sept.	5-déc.	195 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	10 et 31 oct. 21 nov.	
				10	17h30 à 19h30	J1	12-sept.	5-déc.	195 \$					
Explo-Danse		4-6	Samedi	11	9h00 à 10h00	J1	13-sept.	13-déc.	88 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes.		Julia Kourous	4-11 oct. 8 nov.	
Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	11	10h00 à 11h00	J1	13-sept.	13-déc.	88 \$	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	4-11 oct. 8 nov.	
Gymnastique Rythmique	Avancé 1 *	6-11	Samedi	11	11h00-12h15	J1	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.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	11-25 oct.	
	Avancé 2 *	6-11			12h15-13h30				110 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.				
Karaté			Mardi	13		17h30 à 18h30		16-sept.	9-déc.	104 \$	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	Aucune
		5-11	Jeudi	13		B	18-sept.	11 déc.	104 \$					
			Samedi	11		9h15 à 10h15		13-sept.	6-déc.	88 \$				
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	10			15-sept.	8-déc.	180 \$	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-Soies au centre Jolibois.	Cathy Lefvert	22 sept. 13 oct. 3 nov.	
	2e-3e années	7-8	Mardi	13	15h40 à 17h30	J2	16-sept.	9-déc.	234 \$				Aucune	
	4e année	8-9	Mercredi	13			17-sept.	10-déc.	234 \$				Aucune	
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			18-sept.	11-déc.	234 \$				Aucune	
Poterie		6+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	13-sept.	29-nov.	120 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	11 oct. 1er nov.	
Théâtre Jeunesse	Préco-Maternelle-1ère année	4-6			11h30 à 12h30					Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	Cours ouvert Samedi 13 déc. à 11h30 Exercice public Samedi 13 déc. à 13h30 Générale: 12h45 Exercice public Samedi 13 déc. à 15h00 Générale: 14h00	Sonia Laplante	20 sept. 11 oct.	
	2e-3e-4e années	7-9	Samedi	13	12h45 à 14h00	B	6-sept.	13-déc.	130 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.				
	5e-6e années	10-11			14h00 à 15h30					Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.				
ADOS														
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations				
Cuisine ADO		12-15	Vendredi	10	17h30 à 19h30	J1	12-sept.	5-déc.	195 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	10 et 31 oct. 21 nov.	
Karaté Yoseikan			Mardi	13		18h55 à 20h25		16-sept.	9-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.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais		
		12+	Jeudi	13		B	18-sept.	11 déc.	117 \$	Guillaume Paré				
			Samedi	12		9h15 à 10h45		13-sept.	6-déc.	108 \$			Hélène Roy	
Théâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	27	15h30 à 17h00	B	A: 6-sept. H: 17-janv	A: 6-déc. H: 23-mai	280 \$	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 Générale: 15h30	Sonia Laplante	20 sept. 11 oct. 28 fev. 7 mars 4 avr.	
Volleyball 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 passe pour développer votre destineré avec le ballon. Pratiques des jeux de position et découvrez différentes stratégies offensives et défenses. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le volleyball c'est passionnant!		Laurie-Lou Guillemette et Ophélie Landry	31 oct.	
		11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	12-sept.	5-déc.	108 \$					
Yoga Flow		12+	Lundi	13	18h15 à 19h15	B	8-sept.	8-déc.	117 \$	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.		Irini Lembessis	13 octobre	
Yoga Hatha	Débutant				19h30 à 20h30					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	Aucune	
	Intermédiaire	16+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	B	10 sept.	10-déc.	126 \$					
Yoga Yin		12 +	Lundi	13	19h30 à 20h30	B	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 physique tout en augmentant votre flexibilité.		Irini Lembessis	13 octobre	
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				
Abdos / Fessiers / Cuisses		18+	Lundi	13	18h15 à 19h15	J1	8-sept.	8-déc.	117 \$	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	13 oct.	
		18+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	10-sept.	10-déc.	60 \$			Luna Ohayon	Aucune	
Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	13	19h00 à 21h45	GYM	10-sept.	10-déc.	130 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Yves Bergeron	1 à déterminer	
Basketball Mixte		18+	Mardi	14	19h00 à 21h00	GYM	9-sept.	9-déc.	126 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	Aucune	
Club de Jogging Joli-Jog		18+	Lundi	7		17h45 à 18h45	PJ	8-sept.	27-oct.	42 \$	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 Jolibois.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard	13-oct.
		18+	Mercredi	8			10-sept.	29-oct.	48 \$	Lylly-Rose Dion			Aucune	
Cardio-Musculation HIIT		16+	Mardi	14		18h25 à 19h25	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	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%	Lylly-Rose Dion	Aucune
		16+	Jeudi	14			11-sept.	11-déc.	126 \$	Patricia Richard			Aucune	
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	---	8-sept.	8-déc.	Gratuit - Inscription obligatoire	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'Église Notre-Dame-de-l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.		Danièle Allaire	13 octobre	
		18+	Mercredi	14		19h30 à 20h30		10-sept.	10-déc.					
Conditionnement physique		18+	Mardi	14	20h35 à 21h45	B	9-sept.	9-déc.	123 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	Aucune	
		18+	Jeudi	14			11-sept.	11-déc.	123 \$				Aucune	
Danses Latines		18+	Mardi	14	20h35 à 21h35	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	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	Raül Herrera	Aucune	
	Espagnol	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 attrails touristiques, etc.			13-oct.
		Débutant 1	18+			19h45 à 21h15				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	Gladys Del Valle Ch Rojas		
		Avancé 1				18h15 à 19h45	J1			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.			1 à déterminer	
		Débutant 2		Mardi	12	19h45 à 21h00	J2	9-sept.	2-déc.	198 \$	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	13		18h55 à 20h25		16-sept.	9-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.	Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré	Aucune
		12+	Jeudi	13		B	18-sept.	11 déc.	117 \$	Hélène Roy			Aucune	
		12+	Samedi	11		9h15 à 10h45		13-sept.	6-déc.	99 \$			Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	
Peinture Acrylique		18+	Mardi	12	19h00 à 21h00	J2	23-sept.	9-déc.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	Aucune	
		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	25-sept.	11-déc.	240 \$				Aucune	
Pilates		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	J1	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. 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	13 oct.	
		18+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	10-sept.	10-déc.	126 \$				Aucune	
Théâtre		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 12-sept. H: 16-janv	A: 12-déc. H: 22-mai	352 \$	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: 29 et 30 mai 2025 à 20h	Marianne Guillemette	6 mars 3 av. 13 déç.	
	Avancé	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00		8-sept.	15-déc.	111 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Verronneau	13 oct. 13 déç.	
Volleyball		16+	Jeudi	13	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00	GYM	11-sept.	11-déc.	104 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde	20 nov.	
	Intermédiaire											Christiane Leblanc		
Yoga Flow		12+	Lundi	13	18h15 à 19h15	B	8-sept.	8-déc.	117 \$	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.		Irini Lembessis	13 octobre	
Yoga Hatha	Débutant				19h30 à 20h30					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	Aucune	
	Intermédiaire	16+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	B	10 sept.	10-déc.	126 \$					
Yoga Yin		12 +	Lundi	13	19h30 à 20h30	B	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 physique tout en augmentant votre flexibilité.		Irini Lembessis	13 octobre	
Zumba		18+	Mardi	14	19h35 à 20h35	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Raül Herrera	Aucune	
		18+	Jeudi	14			11-sept.	11-déc.	126 \$					
ADULTES (Jour)														
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations				
Rabais activités de jour										À propos de l'activité	Note	Professeur-e-s	Relâche	
2 activités -25%, 3 activités -35%														
Aérobic-Tabata		18+	Samedi	7	8h à 9h	J1	20 septembre 4 et 18 octobre 1er, 15 et 29 novembre 13 décembre		63 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories!		Kati Whelan	Aucune	