

Loisbourg - Grille d'Activités Printemps 2022 et Camp de jour Été 2022

Activités JEUNES PRÉSENTIEL		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
JEUNES	Atelier L'ABC de la cuisine	4 ^e -5 ^e -6 ^e années	9-12	Vendredi	5	16h05 à 16h05	J4	13 mai	10 juin	89 \$	But du cours: cuisiner des mets populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeure: Chef-Pico
	Espagnol intermédiaire	5 ^e -6 ^e années	10-12	Lundi	8	16h05 à 17h20	CP1	11 avril	13 juin	200 \$	Avoir suivi le cours à la session d'hiver 2022 ou avoir une connaissance de base en espagnol. Relâches: 18 avril et 23 mai. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
	Gymnastique rythmique	Débutant	4-5	Dimanche	7	10h30 à 11h15	J1	24 avril	12 juin	49 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Cours réservé aux jeunes filles. Professeure: Tatjana Tupikova
		Intermédiaire	6+			11h30 à 12h30				49 \$	
	Peinture-créations	3 ^e -4 ^e années	8-10	Mardi	6	16h05 à 17h50	J2	3 mai	7 juin	84 \$	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. Professeure: Cathy Lefvert
		5 ^e -6 ^e années	10-12	Mercredi	6	16h05 à 17h50	J2	4 mai	8 juin	84 \$	
Prêts à rester seuls !			9-13	Samedi	1	10h00 à 16h30	J2	30 avril		40 \$	Apprendre les façons d'assurer sa sécurité partout et pour bien réagir aux situations imprévues (intempéries, rencontre d'étrangers, visites inattendues, ...) Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge.
			Samedi	1	10h00 à 16h30	J2	7 mai		40 \$		
Camp de jour été 2022		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Les Aventures thématiques	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	27 juin	1 ^{er} juillet	165 \$	De grandes aventures aux thématiques variées et originales où la coopération et l'entraide sont mises de l'avant. Des défis en tout genre favorisant l'éveil créatif attendent les aventurier-ère-s. Le gala du vendredi saura récompenser tout le monde! Animation et activités organisées: 9h à 16h Service de garde et jeux libres (gratuit): 8h à 9h et 16h00 à 18h00 Offert sur demande, inscription requise.	
	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	4 juillet	8 juillet	165 \$		
	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	11 juillet	15 juillet	165 \$		
	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	18 juillet	22 juillet	165 \$		
	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	22 août	26 août	165 \$		
Intensifs de théâtre	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	25 juillet	29 juillet	165 \$	Dans un contexte estival, les comédien-ne-s en herbe sont invité-e-s à se familiariser avec les différentes étapes d'une production théâtrale. Il-elle-s participeront à l'élaboration et à la conception de la pièce, des personnages, des costumes, du décor, etc. La semaine se bouclera avec la présentation de leur création. Spectacle vendredi à 16h.	
	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	15 août	19 août	165 \$		
Arts de la scène	1 ^{ère} à 6 ^e années	7-12	Lundi au vendredi	2	9h00 à 16h00	B	1 ^{er} août	12 août	380 \$	Camp intensif à vocation artistique spécialement conçu pour les jeunes passionné-e-s et intéressé-e-s par les arts de la scène. Spectacle vendredi 12 août à 16h.	
Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
ADOS	Basketball mixte	6 ^e année-Sec.1-2	11-14	Vendredi	6	18h00 à 19h30	GYM	29 avril	3 juin	42 \$	Pratiques supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie !
		Sec. 3 à 5	14-17	Vendredi	6	19h30 à 21h00	GYM	29 avril	3 juin	42 \$	
	Volleyball pour tous	15+	Lundi	6	18h45 à 20h15	GYM	25 avril	6 juin	40 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées. Relâche: 23 mai.	
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
JOUR	Badminton libre	Avancé	16+	Mercredi	8	19h00 à 21h45	GYM	20 avril	8 juin	62 \$	Pour joueurs avec bonne expérience seulement. Évaluation requise pour les nouveaux joueurs le premier soir. 1 terrain disponible. Des plages horaires seront assignées pour diminuer le nombre de personnes sur place.
	Basketball mixte adulte		18+	Mardi	8	19h15 à 21h15	GYM	19 avril	7 juin	60 \$	Basketball mixte pour adultes. Parties amicales. Venez jouer!
	Cardio-latino		16+	Lundi	7	18h30 à 19h30	B	25 avril	13 juin	59 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Danse latines 025 pour les 2 cours. Séquences de mouvements entraînant inspirées des danses latines (salsa, merengue, bachata, cha-cha-cho, etc.) Relâche: 23 mai. Professeure: Raul Herrera
	Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer	9	19h30 à 20h30	---	11 avril	8 juin	5 \$	Départ stationnement église Île Bigras. Trajet de 5km. Marche non-dirigée. Relâches: 18 avril et 23 mai.
	Danses latines	Multi-niveaux	16+	Lundi	7	19h45 à 21h00	B	25 avril	13 juin	56 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Cardio-latino 025 pour les 2 cours. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire. Relâche: 23 mai. Professeure: Raul Herrera
	Entraînements en circuit		18+	Mercredi	8	19h15 à 20h15	J1	20 avril	8 juin	60 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Poids, barres et ballons lestés désinfectés à votre disposition. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories. Professeure: Kim Gilbert
	Entraînements intensifs en plein air		16+	Mardi	8	19h30 à 20h30	PJ	26 avril	14 juin	60 \$	2 fois/semaine 90\$. Entraînements en plein air à intervalle de haute intensité. Amélioration cardio-vasculaire, de la force musculaire, de l'endurance et de la flexibilité. Professeure: Lindsay Belzic
			Jeu	8	28 avril			16 juin	60 \$		
	Espagnol	Débutant Niveau 1 et 2	16+	Mercredi	8	18h15 à 19h45	J2	20 avril	8 juin	120 \$	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. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
		Intermédiaire Niveau 1 et 2	16+	Mercredi	8	20h00 à 21h30	J2	20 avril	8 juin	120 \$	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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
	Insanity/HIIT		16+	Mardi	8	18h20 à 19h10	J1	26 avril	14 juin	60 \$	2 fois/semaine 90\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeure: Lindsay Belzic
	Peinture décorative		18+	Mardi	6	19h00 à 21h00	J2	3 mai	7 juin	99 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Fiteau
	Volleyball	Initiés	18+	Jeu	8	19h00 à 21h00	GYM	21 avril	8 juin	64 \$	Pour joueurs avec expérience seulement.
		Pour tous	15+	Lundi	6	18h45 à 20h15	GYM	25 avril	6 juin	40 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées. Relâche: 23 mai.
	Zumba		15+	Mardi	8	19h30 à 20h30	J1	19 avril	7 juin	60 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Professeure: Raul Herrera
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Rabais activités de jour en présentiel: 2 activités -25%, 3+ activités -35%											
JOUR	Abdo-tonus		18+	Vendredi	8	9h00 à 10h00	J1	22 avril	10 juin	56 \$	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		Lundi	6	10h30 à 11h30	B	25 avril	6 juin	42 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier ! Relâche: lundi 23 mai. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
			Vendredi	8	11h20 à 12h20	J1	22 avril	10 juin	56 \$		
	Club de marche Joli-Pas		18+	Mardi + Jeudi	9	10h30 à 11h30	PJ	12 avril	9 juin	5 \$	Départ stationnement Centre communautaire Jolibois. Marche dirigée. Rabais de jour non-applicable.
	Étirements-renforcement		18+	Vendredi	8	10h10 à 11h10	J1	22 avril	10 juin	56 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
	Peinture décorative		18+	Mardi	6	12h30 à 15h00	J2	3 mai	7 juin	99 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Fiteau
	Yoga doux		16+	Vendredi	8	12h45 à 13h45	J1	22 avril	10 juin	56 \$	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. Apprentissage des techniques de respiration et de méditation. Professeure: Anne-Marie Bouin
	Yoga sur chaise		Lundi	6	10h15 à 11h15	J1	25 avril	6 juin	42 \$	Activité adaptée et inclusive. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Relâche: lundi 23 mai. Professeure: Anne-Marie Bouin	
			Vendredi	8	14h00 à 15h00	J1	22 avril	10 juin	56 \$		
	Yoga-Tonus		18+	Mercredi	8	11h45 à 13h00	J1	20 avril	8 juin	70 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeure: Brigitte Oudhini
Yoga - Tous niveaux		Lundi	6	9h10 à 10h25	B	25 avril	6 juin	53 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Relâche: lundi 23 mai. Professeure: Marie-Noëlle Bourque		
		Jeu	8	12h15 à 13h30	J1	21 avril	9 juin	70 \$			
Zumba Toning		Mardi	8	19 avril	14 juin	56 \$	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 Relâche: 21 avril				
		Jeu	8	9h15 à 10h15	J1	21 avril		16 juin	56 \$		
Activités ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Entraînements en circuit ZOOM		16+	Lundi	6	16h00	ZOOM	25 avril	6 juin	30 \$	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. Relâche: lundi 23 mai. Professeure: Lindsay Belzic	
		16+	Mercredi	8	16h00	ZOOM	20 avril	8 juin	40 \$		
		16+	Vendredi	8	16h00	ZOOM	22 avril	10 juin	40 \$		
Espagnol intermédiaire-ZOOM		16+	Lundi	11	18h00	ZOOM	4 avril	20 juin	165 \$	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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Relâche: 10 avril. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas	
		16+	Lundi	6	19h30	ZOOM	25 avril	6 juin	90 \$		
Qi Gong ZOOM		16+	Mercredi	8	19h30	ZOOM	20 avril	8 juin	40 \$	Le Qi Gong est un art de santé réunissant les différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Les exercices se composent de mouvements du corps simples, lents et détendus. Professeure: Jia-Yao	
Hatha Yoga ZOOM		16+	Lundi	8	19h00	ZOOM	4 avril	25 avril	20 \$	Fondations de la pratique; souffle, alignement; les 6 groupes posturaux Professeure: Caroline Berthelette	
Yoga Flow ZOOM		16+	Mardi	8	19h00	ZOOM	5 avril	26 avril	20 \$	Séquences aux rythmes du souffle, variations simples. Professeure: Caroline Berthelette	
Yoga tonus ZOOM		16+	Lundi	6	11h45	ZOOM	25 avril	6 juin	30 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Relâche: 23 mai. Professeure: Brigitte Oudhini	
III Activité offerte pour la première fois. PPP Bienvenue aux ados 12+.											
(B) Bigras Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras		(J1-J2) Jolibois (PJ)		Centre communautaire Jolibois (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (PJ) - Parc Jolibois		1350, rue du Relais, Ste-Dorothée		(CP1) Classe (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	