

Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2026

Dernière mise à jour le 7 septembre 2026

Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés

JEUNES	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations					
	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	9	15h40 à 16h40	J1	14-sept.	7-déc.	90 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	A 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Joliboarg.	Irini Lembessis	21 sept. 5-12 oct. 9 nov.		
		4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45					4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.					
	Cuisine	3e années et +	8 ans +	Vendredi	12	15h45 à 17h30	J1	11-sept.	4-déc.	240 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	20 nov. 31 oct.		
			Samedi	12	9h30 à 11h30	J1	12-sept.	5-déc.	240 \$							
	Gardiens Avertis			11-15	Dimanche	1	8h30 à 17h00	J2		25 oct.	695	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 aWesternon de la Croix-Rouge remis.		Nancy Turpin	Aucune	
	Gymnastique Rythmique	Avancé*	7-11	Samedi	10	12h00 à 13h30	J1	12-sept.	28-nov.	135 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.	*Ce niveau s'adresse aux jeunes filles qui ont une expérience en gymnastique, qui exécutent la roue et le pont debout.	Tatjana Tupikova	3 et 10 oct.		
		Tous niveaux	6-8			13h30 à 14h30				90 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.					
	Karaté				Mardi	14	17h30 à 18h30		8-sept.	8-déc.	112 \$	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	14		8	10-sept.	10-déc.	112 \$					
			Samedi	12	9h15 à 10h15			19-sept.	12-déc.	96 \$						
Peinture-Créations	1ère année	6	Lundi	6			14-sept.	7-déc.	114 \$	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, mardi et vendredi (1ère, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'École Les Trois-Soleils au centre Joliboarg.	Cathy Lefvert	21 sept., 5 et 12 oct., 2, 9, 16 et 23 nov.			
	2e-3e années	7-8	Mardi	8			15-sept.	8-déc.	152 \$							
	4e-5e année	9-10	Mercredi	8	15h40 à 17h30	J2	16-sept.	9-déc.	152 \$							
	5e-6e années	10-11	Jeudi	8			17-sept.	10-déc.	152 \$		Les jeunes de 4e à 6e années se rendent par eux-mêmes au centre communautaire Joliboarg.		27 oct., 3, 10, 17 et 24 nov.			
	2e-3e années	7-8	Vendredi	8			18-sept.	11-déc.	152 \$							
Poterie		6+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	19-sept.	5-déc.	130 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	10 et 31 oct.			
Prêts à rester seuls !		9+	Dimanche	1	9h à 15h30	J2		18 oct.	595	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.		Nancy Turpin	Aucune			
Théâtre Jeunesse	1ère-2e-3e-4e années	6-9	Samedi	12	11h30 à 13h		8	19-sept.	19-déc.	180 \$	Développement des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 19 déc. à 12h15 Générale: 11h30	Sonia Laplante	10 et 31 oct.		
	5e-6e années et sec 1	10-12		12	13h15 à 15h			19-sept.	19-déc.	180 \$	Approfondissement des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 19 déc. à 14h15 Générale: 13h15				
ADOS																
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations						
Abdos / Fessiers / Cuisses		14+	Lundi	12	18h15 à 19h15	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	⬡⬡⬡	⬡⬡⬡	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	5 et 12 oct.	
		14+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$					Luna Ohayon	Aucune	
Karaté Yoseikan			Mardi	14	18h55 à 20h25		8-sept.	8-déc.	126 \$	⬡⬡⬡⬡	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	Aucune		
		12+	Jeudi	14		8	10-sept.	10-déc.	126 \$							
		Samedi	12	9h15 à 10h45			19-sept.	12-déc.	108 \$		Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.					
Pilates		14+	Lundi	12	19h30 à 20h30	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	⬡⬡⬡	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 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	5 et 12 oct.		
		14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$							
Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	12	18h15 à 19h30	GYM	11-sept.	27-nov.	108 \$	⬡⬡⬡⬡	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	Aucune		
	Intermédiaire	11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	11-sept.	27-nov.	108 \$							
Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	14 sept.	14-déc.	108 \$	⬡⬡⬡⬡	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	5 et 12 oct.		
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30		8	9 sept.	9-déc.		126 \$	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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Anne-Marie Bouin	Aucune	
	Intermédiaire				18h15 à 19h15											
Yoga Yin		12 +	Lundi	12	19h30 à 20h30	B	14-sept.	14-déc.	108 \$			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	5 et 12 oct.	
Pour les activités de karaté et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilia. 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		14+	Lundi	12	18h15 à 19h15	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	⬡⬡⬡	⬡⬡⬡	⬡⬡⬡	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	5 et 12 oct.
		14+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$					Luna Ohayon	Aucune	
Badminton Libre	Niveau avancé seulement	18+	Mercredi	14	19h00 à 21h45	GYM	9-sept.	9-déc.	140 \$				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	14	19h00 à 21h00	GYM	8-sept.	8-déc.	126 \$				Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	Aucune
Club de Jogging Joli-Jog			Lundi	6	17h45 à 18h45	PJ	14-sept.	26-oct.	42 \$	⬡⬡⬡⬡	Que vous soyez un coureur débutant ou intermédiaire, ce cours est conçu pour vous aider à progresser dans un environnement convivial et motivant. Chaque séance comprend des conseils de course et nos routes sont adaptées au niveau du groupe, avec progression pouvant aller de 1 à 10 km.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard Lyly-Rose Dion	12-oct.		
			Mercredi	8			9-sept.	28-oct.	56 \$		Que votre objectif soit de compléter votre premier 5 km, d'atteindre un 10 km ou vous préparer pour un demi-marathon ou simplement courir avec plaisir et sans blessure, ce cours est pour vous ! Encadré par nos entraîneurs passionnés de course à pied, vous profiterez également de conseils techniques offerts par des kinésiologues certifiés par la Clinique du Courreur.			Aucune		
			Mardi	14			8-sept.	8-déc.	126 \$		Développez votre force tout en améliorant votre capacité cardiovasculaire grâce à un entraînement complet et dynamique. Chaque séance combine des exercices de cardio et de musculation utilisant différents équipements (poids libres, élastiques, step, slérs, ballon, etc.). Ce cours est idéal si vous souhaitez développer votre endurance, améliorer votre condition physique et renforcer l'ensemble de votre corps dans une ambiance motivante et bienveillante.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Lyly-Rose Dion Patricia Richard	Aucune		
Cardio-Musculation HIIT			Jeudi	14	18h25 à 19h25	J1	10-sept.	10-déc.	126 \$	⬡⬡⬡⬡	Encadré par une kinésiologue, chaque séance est adaptée aux différents niveaux grâce à des variantes d'exercices. Vous bénéficierez également de conseils personnalisés sur la technique, la posture et l'adéquation des mouvements. Repartez plus fort(e), plus en forme et rempli(e) d'énergie après chaque entraînement!			Aucune		
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*		18+	Lundi	12	19h30 à 20h30	---	14-sept.	7-déc.	Gratuit	⬡⬡⬡⬡	LUNDI/MERcredi : Départ stationnement de l'Église Notre-Dame-de- l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	12 oct.		
			Mercredi	13	19h30 à 20h30		16-sept.	9-déc.	Inscription obligatoire					Aucune		
Conditionnement physique		18+	Mardi	14	20h35 à 21h45	B	8-sept.	8-déc.	126 \$	⬡⬡⬡	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	Aucune		
			Jeudi	14	20h35 à 21h45		10-sept.	10-déc.	126 \$							
Danse Latines		18+	Mardi	14	20h35 à 21h35	J1	8-sept.	8-déc.	126 \$	⬡⬡⬡	Acquérir les bases de salsa, meringue 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		
	Intermédiaire 2				18h15 à 19h45	J2	14-sept.	7-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 attractions touristiques, etc.			12-oct.		
Espagnol	Intermédiaire 1				19h45 à 21h15						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			
	Avancé				18h15 à 19h45	J2	15-sept.	8-déc.	198 \$		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.			13 octobre		
	Débutant 1				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.					
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	14	18h55 à 20h25		8-sept.	8-déc.	126 \$	⬡⬡⬡⬡	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	Aucune		
			Jeudi	14		8	10-sept.	10-déc.	126 \$							
			Samedi	12	9h15 à 10h45			19-sept.	12-déc.		108 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.				
Peinture Acrylique		18+	Jeudi	12	19h00 à 21h30	J2	24-sept.	10-déc.	252 \$		Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Fiteau	Aucune		
Pilates		14+	Lundi	12	19h30 à 20h30	J1	14-sept.	14-déc.	108 \$	⬡⬡⬡	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 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	5 et 12 oct.		
		14+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	9-sept.	9-déc.	126 \$							
Théâtre		18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	B									

