Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2025

Dernière mise à jour le 7 octobre 2025

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: 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.	À 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Jolibourg.	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 (Générale: 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 $	Cuisinez 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. Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	11-25 oct.
	Avancé 2*	6-11			12h15-13h30				110 $				
Karaté		5-11	Mardi	13	17h30 à 18h30	B	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
			Jeudi	13			18-sept.	11 déc.	104 $				Aucune
			Samedi	11	9h15 à 10h15		13-sept.	6-déc.	88 $				20 sept. 11 oct.
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	10	15h40 à 17h30	J2	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-Soleils au centre Jolibourg. Les jeunes de 4e à 6e années se rendent par eux-mêmes au centre communautaire Jolibourg.	Cathy Lefvert	22 sept. 13 oct. 3 nov.
	2e-3e années	7-8	Mardi	13			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	Présco-Maternelle-1ère année	4-6	Samedi	13	11h30 à 12h30	B	6-sept.	13-déc.	130 $	Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	Cours ouvert Samedi 13 déc. à 11h30	Sonia Laplante	20 sept. 11 oct.
	2e-3e-4e années	7-9			12h45 à 14h00					Développement ludique des compétences liées au théâtre.	Exercice public Samedi 13 déc. à 13h30 Générale: 12h45		
	5e-6e années	10-11			14h00 à 15h30					Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Exercice public Samedi 13 déc. à 15h00 Générale: 14h00		

ADOS

Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations: À propos de l'activité	Note	Professeur·e·s	Relâche
Cuisine ADO		12-15	Vendredi	10	17h30 à 19h30	J!	12-sept.	5-déc.	195 $	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	10-31 oct. 21 nov.
Karaté Yoseikan		12+	Mardi	13	18h55 à 20h25	B	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. 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	Aucune
			Jeudi	13			18-sept.	11 déc.	117 $				Aucune
			Samedi	12	9h15 à 10h45		13-sept.	6-déc.	108 $				11 oct.
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 févr. 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 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 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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Irini Lembessis	13 octobre
Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	10 sept.	10-déc.	126 $	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.		Anne-Marie Bouin	Aucune
	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.			
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 Amilia. Le rabais s'applique automatiquement.

ADULTES (Soir)

Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations: À propos de l'activité	Note	Professeur·e·s	Relâche
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 Jolibourg.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Patricia Richard Lyly-Rose Dion	13-oct.
			Mercredi	8			10-sept.	29-oct.	48 $				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 entrainement complet.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Lyly-Rose Dion Patricia Richard	Aucune
			Jeudi	14			11-sept.	11-déc.	126 $				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
			Mercredi	14			10-sept.	10-déc.					Aucune
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
			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	Raúl Herrera	Aucune
Danses Latines - Salsa al Barrio 😃😃😃		18+	Vendredi Chaque 2 semaines	6	20h30 à 23h00	J1	26-sept.	5 déc.	30$ pour 6 soirées OU 7$/soirée	🔥 Salsa al barrio – le rythme du quartier! 💃🕺 Une soirée où la salsa, la bachata et le merengue font vibrer 🎶 Que tu sois danseur passionné ou juste prêt à t'amuser, viens partager l'énergie, les rires et la chaleur latine dans une ambiance conviviale et festive. 🌴 Possibilité de payer à l'entrée.		Marie-Neige Jetté et Alexandro Toirac Garcia	Aucune
Espagnol	Intermédiaire 2	18+	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.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch Rojas	13-oct.
	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.			
	Avancé 1		Mardi	12	18h15 à 19h45	J1	9-sept.	2-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.			1 à déterminer
	Débutant 2				19h45 à 21h00	J2				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	B	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. 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	Aucune
			Jeudi	13			18-sept.	11 déc.	117 $				Aucune
			Samedi	11	9h15 à 10h45		13-sept.	6-déc.	99 $				20 sept. 11 oct.
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. 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	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 intérets du groupe. L'occasion de développer une nouvelle passion!	Présentations: 29 et 30 mai 2025 à 20h	Marianne Guillemette	6 mars 3 avr. 1 à dét.
Volleyball	Avancé	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00	GYM	8-sept.	15-déc.	111 $	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Verronneau	13 oct. 1 à dét.
	Intermédiaire	16+	Jeudi	13	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00		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 Guillaume Leblanc	20 nov.
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.	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours de yoga de soir ou plus.	Irini Lembessis	13 octobre
Yoga Hatha 🔷🔷🔷	Débutant	16+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	B	10 sept.	10-déc.	126 $	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.		Anne-Marie Bouin	Aucune
	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.			
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%	Raúl Herrera	Aucune
			Jeudi	14			11-sept.	11-déc.	126 $				Aucune

ADULTES (Jour)

Rabais activités de jour
2 activités -25%, 3 activités -35%

Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations: À propos de l'activité	Note	Professeur·e·s	Relâche
Aérobie-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! Inscription unique pour 6 séances.		Kati Whelan	Aucune
Bootcamp		18 +	Mardi	14	10h10 à 10h50	J1	9-sept.	9-déc.	140 $	Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutant·e ou amateur·trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à dépasser vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à des séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexibilité. Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie. Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser ! *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour.		Nikita Litvinenko	Aucune
			Jeudi*	14	10h10 à 10h40		12-sept.	12-déc.	60 $				Aucune
Broderie	Atelier 1	16+	Jeudi	4	13h00 à 15h00	J2	11 sept.	2 oct.	36 $	Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre(cerceau) pour mettre au mur. Matériel fourni.		Sylvie Martel	Aucune
	Atelier 2*	16+	Jeudi	4	13h00 à 15h00	J2	6 nov.	27 nov.	36 $	*Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures.		Sylvie Martel	Aucune
Club de jogging: 6AM Club *Aucune inscription requise*		16+	Vendredi	14	6h00 à 7h00	Voir à propos	21-mars	20-juin	GRATUIT sans inscription	Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du quartier ! - Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rythme de course entre 6:15 - 6:45 / km Bienvenue à toutes et tous 😊🕶		Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher	Aucune
Conditionnement-Musculation		18+	Mercredi	14	9h à 10h	J1	10 sept.	10-déc.	126 $	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	Aucune
Jam Session 😃😃😃		18+	Mercredi	15	14h30 à 16h30	J1	10-sept.	17-déc.	150 $	Vous êtes musicien? Vous souhaitez jouer des pièces populaires que vous aimez, à votre niveau, tout en ayant la possibilité de jouer avec d'autres? Venez réaliser votre rêve de faire partie d'un band et joignez notre Jam Session! Apportez votre instrument. Représentation mercredi le 17 décembre à 17h.	Représentation le mercredi 17 décembre à 17h.	Sylvie Maltais	Aucune
Karaoké		18+	Mercredi	15	13h30 à 15h00	J1	10-sept.	17-déc.	150 $	Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilent sur écran. Améliorez votre souffle, votre posture et votre chant. Le Karaoké réduit le stress, permet de relaxer tout en étant actif et génère de la joie! Choisissez les pièces selon vos goûts. Essayez cette activité pour vous amuser!		Sylvie Maltais	Aucune
Méditation et plantes médicinales		18+	Mercredi	11	10h15 à 11h30	J1	24-sept.	3-déc.	143 $	Séances d'informations, de respirations et de méditations guidées variées en utilisant les plantes médicinales (incluses dans le prix) et leurs propriétés. Permet de mieux profiter des avantages physiques, émotionnels et d'apaiser le mental. Convient aux débutants comme aux initiés. Les postures sont adaptées selon les capacités de chacun (assis par terre, sur une chaise, allongé). Cette session le thème est ouvert à l'inspiration du moment.. SVP apportez votre tasse ;-)		Nathalie Ashkar	Aucune
Peinture Acrylique		18+	Mardi	12	12h15 à 14h45	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
			Vendredi	12	10h à 12h	J2	26 sept.	12-déc.	216 $				Aucune
Percussions corporelles 😃😃😃		14+	Dimanche	1	16h30 à 18h00	B	5-oct.		12 $			Audrey Gaussiran	Aucune
Pilates 50 minutes		18+	Lundi	13	10h45 à 11h35	J1	8-sept.	8-déc.	117 $	Cette gymnastique douce a pour but de renforcer et étirer les muscles en profondeur, augmenter la force physique, améliorer la souplesse ainsi que la posture. Les séances débutent par un échauffement axé sur la respiration afin d'oxygéner le sang, suivi d'un enchaînement d'exercices pour muscler en profondeur et tonifier le corps. Le cours sera adapté aux besoins et aux attentes de chacun.		Luna Ohayon	13 oct.
Pilat-stretching		18+	Jeudi	14	12h30 à 13h30	J1	11-sept.	11-déc.	126 $	Fusion entre des étirements dynamiques et statiques, en rythme avec la respiration, ayant pour but de renforcer et d'étirer les muscles en profondeur pour tonifier le corps. Ce cours est accessible à tous!		Luna Ohayon	Aucune
Poterie		16+	Vendredi	12	13h30 à 15h30	J2	12-sept.	5-déc.	222 $	Venez pratiquer les 3 techniques manuelles de base de la poterie qui vous seront enseignées dans une atmosphère de plaisir et de convivialité. Faites place à votre créativité et vivez un beau moment de détente. Matériel, glaçures et cuisson inclus.		France Sauvé	10 oct.
Respiration Pranayama		18+	Jeudi	14	10h50 à 12h20	J1	11-sept.	11-déc.	63 $	Pranayama est un mot en sanskrit composé de 'prana' = la force de vie et 'ayama' = extension et expansion. Pranayama se traduit donc par : L'expansion de l'énergie vitale. Ainsi, en pratiquant différentes techniques pour prolonger et amplifier la respiration, nous travaillerons à équilibrer le système nerveux, améliorer le système pulmonaire, améliorer la concentration, augmenter la force vitale et favoriser la sérénité.		Luna Ohayon	Aucune
Stretching 50 minutes		18+	Lundi	13	11h45 à 12h35	J1	8-sept.	8-déc.	117 $	Par des étirements dynamiques et statiques, sur des mouvements lents et maitrisés, étirez vos muscles pour gagner en souplesse, améliorer votre mobilité et relâcher les tensions. À la fois relaxante et bénéfique pour le corps, la pratique du stretching invite à la détente et à la relaxation. Ce cours est accessible à tous!		Luna Ohayon	13 oct.
Théâtre avancé 😃😃😃		17+	Lundi	30	13h00 à 15h00	B	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	13 oct. 2 mars 6 avr. + 4 à dét.
Yoga Doux		18+	Vendredi	14	12h45 à 13h45	J1	12-sept.	12-déc.	126 $	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.		Anne-Marie Bouin	Aucune
Yoga Flow Énergisant		18+	Mardi	14	13h00 à 14h00	J1	9-sept.	9-déc.	126 $	Yoga Dynamique & Respiration Consciente Un cours puissant qui allie mouvement fluide, force musculaire et respiration profonde pour dynamiser le corps et l'esprit. Ce flow engage tout le corps, améliore l'endurance et libère les tensions, tout en favorisant une connexion consciente avec le souffle. Idéal pour pratiquer un yoga plus physique, tout en restant dans l'alignement et la pleine présence.		Sandy Brassard	Aucune
Yoga Fondations		18+	Mardi	14	14h10 à 15h10	J1	9-sept.	9-déc.	126 $	Initiation aux Postures & Méditation Un cours conçu pour explorer les bases du yoga en toute sécurité. Apprenez les alignements essentiels des postures, développez votre stabilité et terminez par une méditation guidée pour ancrer votre esprit. Parfait pour les débutant.es ou approfondir votre pratique en douceur.		Sandy Brassard	Aucune
Yoga Hatha		18+	Lundi	13	14h15 à 15h15	J1	8-sept.	8-déc.	117 $	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.		Anne-Marie Bouin	13 octobre
Yoga sur chaise		18+	Lundi	13	13h à 14h	J1	8-sept.	8-déc.	117 $	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 et en mesure de vaquer à vos occupations quotidiennes		Anne-Marie Bouin	13 octobre
			Mercredi	14	13h à 14h		10-sept.	10-déc.	126 $				Aucune
			Vendredi	14	14h à 15h		12-sept.	12-déc.	126 $				Aucune
Yoga Pour Tous		18+	Jeudi	14	10h45 à 11h45	J1	11-sept.	11-déc.	126 $	Adapté à votre niveau selon diverses options d'exécution, ce cours plus dynamique vous permettra de travailler équilibre, concentration, souplesse et cardio tout en renforçant chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds!		Luna Ohayon	Aucune
Zumba Toning		18+	Mardi	14	9h00 à 10h00	J1	9-sept.	9-déc.	126 $	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti !		Marie-Josée Gilbert	Aucune
			Jeudi	14			11-sept.	11-déc.	126 $				Aucune

ADULTES (Via ZOOM)

Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations: À propos de l'activité	Note	Professeur·e·s	Relâche
Entraînement en Circuit		16+	Lundi	15	16h00 à 17h00	ZOOM	8-sept.	15-déc.	75 $	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories.		Lindsay Belzie	Aucune
			Mercredi		16h00 à 17h00		3-sept.	10-déc.					Aucune
			Vendredi		16h00 à 17h00		5-sept.	12-déc.					Aucune
Espagnol	Conversation	18+	Lundi	12	10h00 à 11h30	ZOOM	8-sept.	1-déc.	198 $	Conversation: 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.		Gladys Del Valle Ch Rojas	13 oct.
	Débutant 2				11h30 à 13h00					Débutant 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.			
Qi Gong		16+	Mercredi	15	19h30 à 20h30	ZOOM	3-sept.	10-déc.	75 $	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.		Jia Yao	Aucune
Tai-Chi		16+	Mardi	15	19h30 à 20h30	ZOOM	2-sept.	9-déc.	75 $	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Jia Yao	Aucune
			Jeudi		19h30 à 20h30		4-sept.	11-déc.					Aucune

😃😃😃 **Activité offerte pour la première fois !** 🔷🔷🔷 **Bienvenue aux ados 12+**

(B) Bigras Centre Communautaire Bigras	(GYM) Gymnase École les Trois-Soleils - Pavillon 2	(J1 - J2 - PJ) Jolibourg Centre Communautaire Jolibourg
886, Chemin de la Fourche	1250, Rue St-Denis	(J1) - Grande Salle (J2) - Petite Salle (PJ) - Parc Jolibourg
Île Bigras	Ste-Dorothée	1350, Rue du Relais, Ste-Dorothée