

# Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2026

**Dernière mise à jour le 24 février 2026**

*Note: Les taxes applicables sont incluses dans les prix affichés*

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

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
Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	9	15h40 à 16h40	J1	19-janv.	30-mars	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-Soileils au centre Jolibois.	Irii Lembessis	26-janv. - 2-mars.
	4e-5e-6e années	9-11			16h45 à 17h45	J1	23-janv.	29-mai	293 \$	4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.			
Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	15	15h45 à 17h30	J1	23-janv.	29-mai	293 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	20 février - 6 mars - 3-24 avril
	Avancé 1*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15	J1	14-mars	13-juin	96 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes.			
Gymnastique Rythmique	Avancé 2*	6-11	Samedi	11	12h15-13h30	J1	14-mars	13-juin	96 \$	Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.	*1er participant-e aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionné-e-s par Tatjana.	Tatjana Tupkova	4-11 avril
	Karaté	5-11	Mardi	17	17h30 à 18h30	B	15-janv.	12-mai	136 \$	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	3 mars
Jeudi			17	15-janv.	14-mai		136 \$	5 mars					
Samedi			15	10-janv.	9-mai		120 \$	28 février - 7 mars - 4 avril					
Peinture-Créations	1ère-2e années	6-7	Lundi	12	15h40 à 17h30	J2	2-févr.	11-mai	216 \$	Ateliers de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et matériaux stimulant la créativité. Matériel inclus.	Lundi et mardi (18h, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soileils au centre Jolibois.	Cathy Lefvert	2 mars - 6-13 avril
	2e-3e années	7-8	Mardi	13			27-janv.	12-mai	234 \$				3 mars - 7-14 avril
	4e année	8-9	Mercredi	13			28-janv.	13-mai	234 \$				4 mars - 8-15 avril
	5e-6e années	10-11	Jeudi	13			29-janv.	14-mai	234 \$				5 mars - 9-16 avril
Poterie		6+	Samedi	12	10h30 à 12h00	J2	7-févr.	16-mai	168 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.		France Sauvé	28 février - 7 mars - 4 avril
Théâtre Jeunesse	2e-3e-4e années	7-9	Samedi	14	12h45 à 14h00	B	17-janv.	9-mai	140 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre.	Spectacle Samedi 9 mai à 13h30 Générale: 12h45	Sonia Laplante	28 février - 7 mars - 4 avril
	5e-6e années	10-11		16	14h00 à 15h30		17-janv.	9-mai	160 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce.	Spectacle Samedi 9 mai à 16h00 Générale: 14h30		

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
Abdos / Fessiers / Cuisses	14+	Lundi	11	18h15 à 19h15	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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	2 mars	
	14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$			Luna Ohayon	4 mars	
Cuisine ADO	10-15	Vendredi	15	17h30 à 19h30	J1	16-janv.	29-mai	293 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	23 janvier - 20 février - 6 mars - 3-24 avril - 21 nov.	
	Karaté Yoseikan	12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	13-janv.	12-mai	153 \$	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 = rabais de 25% ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré - Hélène Roy	3 mars
Jeudi			17	15-janv.	14-mai		153 \$	5 mars					
Samedi			15	10-janv.	9-mai		135 \$	28 février - 7 mars - 4 avril					
Pilates	14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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	2 mars	
	14+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$				4 mars	
Théâtre Ado	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi	16	14h à 15h30	B	17-janv.	9-mai	160 \$	Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre.	Spectacle Samedi 9 mai à 16h00 Générale: 14h30	Sonia Laplante	28 févr. - 7 mars - 4 av.
	Volleyball ADO	Débutant	11-16	Vendredi	9	18h15 à 19h30	GYM	23-janv.	3-avr.	81 \$	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 Lemay
Intermédiaire		11-16	Vendredi	9	19h30 à 20h45	GYM	23-janv.	3-avr.	81 \$				
Yoga Flow	12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irii Lembessis	2 mars	
	Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	B	14-janv.	1-avr.	99 \$	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 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Anne-Marie Bouin
Intermédiaire		16+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	14-janv.		1-avr.	99 \$	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	11	19h30 à 20h30	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irii Lembessis	2 mars	

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
Abdos / Fessiers / Cuisses	14+	Lundi	11	18h15 à 19h15	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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	2 mars	
	14+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$			Luna Ohayon	4 mars	
Badminton Libre	Avancé Seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	14-janv.	3-juin	200 \$	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	11	19h00 à 21h00	GYM	13-janv.	31-mars	99 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!		Kati Whelan	3 mars
Cardio-Musculation HIIT	16+	Mardi	11	18h25 à 19h25	J1	13-janv.	31-mars	99 \$	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%	Lyly-Rose Dion - Patricia Richard	3 mars - 5 mars	
	16+	Jeudi	11	18h25 à 19h25	J1	15-janv.	2-avr.	99 \$					
Club de Marche L'Orée des Bois *Inscription obligatoire*	18+	Lundi	13	19h30 à 20h30	---	5-janv.	30-mars	Gratuit - Inscription obligatoire	LUNDI/MERCREDI : Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée.		Danièle Allaire	Aucune	
	18+	Mercredi	13	19h30 à 20h30	---	7-janv.	1-avr.	Inscription obligatoire				Aucune	
Conditionnement physique	18+	Mardi	20	20h35 à 21h45	B	13-janv.	9-juin	180 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Martine Juneau	3 mars - 26 mai - 5 mars - 28 mai	
	18+	Jeudi	20	20h35 à 21h45	B	15-janv.	11-juin	180 \$					
Danses Latines	18+	Mardi	8	20h35 à 21h35	J1	6-janv.	24-févr.	72 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'inscrire avec un ou une partenaire.	Rabais: 25% de rabais avec inscription à la zumba.	Raúl Herrera	Aucune	
	Espagnol	Intermédiaire 3	18+	Lundi	11	18h15 à 19h45	J2	19-janv.	30-mars	182 \$	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, les transports, les attractions touristiques, etc.	Matériel inclus	Gladys Del Valle Ch - Rojas
Débutant 2		18h45 à 21h15		13-janv.	31-mars	182 \$		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		18h15 à 19h45		13-janv.	31-mars	182 \$		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.					
Débutant 1		19h45 à 21h15		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	17	18h55 à 20h25	B	13-janv.	12-mai	153 \$	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 = rabais de 25% ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré - Hélène Roy	3 mars	
	Jeudi	17	15-janv.	14-mai		153 \$	5 mars						
	Samedi	15	10-janv.	9-mai		135 \$	28 février - 7 mars - 4 avril						
Peinture Acrylique	18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	22-janv.	16-avr.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Fiteau	5 mars	
	Pilates	14+	Lundi	11	19h30 à 20h30	J1	12-janv.	30-mars	99 \$	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	2 mars - 4 mars
Volleyball		Avancé	17+	Lundi	20	19h00 à 21h00	GYM	12-janv.	15-juin	170 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Mathieu Veronneau
	Intermédiaire	16+	Jeudi	10	18h30 à 19h45	22-janv.		16-avr.	80 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Christian Plourde - Guillaume Leblanc	15 janvier - 12 février - 19 février - 5 mars
Yoga Flow	12+	Lundi	11	18h15 à 19h15	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irii Lembessis	2 mars	
	Yoga Hatha	Débutant	16+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	B	14-janv.	1-avr.	99 \$	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
Intermédiaire		16+	Mercredi	11	18h15 à 19h15	14-janv.		1-avr.	99 \$	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	11	19h30 à 20h30	B	12-janv.	30-mars	99 \$	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.		Irii Lembessis	2 mars	
	Zumba	18+	Mardi	8	19h35 à 20h35	J1	6-janv.	24-févr.	72 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%	Raúl Herrera	Aucune
18+		Jeudi	8	19h35 à 20h35	J1	8-janv.	5-mars	72 \$				5 février	

ADULTES (Jour)													
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations			
										À propos de l'activité		Note	Professeur-e-s
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%													
Aérobic-Tabata	18+	Samedi	6	8h à 9h	J1	17-31 janvier - 14-28 février - 14-28 mars	17-31 janvier - 14-28 février - 14-28 mars	54 \$	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	11	10h10 à 10h50	J1	13-janv.	7-avr.	110 \$	Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutante ou amateur-riche 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!		Nikita Litvinenko	3 mars - 12 février - 5 mars
18+		Jeudi	11	10h10 à 10h50	15-janv.		9-avr.	110 \$					
Broderie	Atelier 1	16+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	13-janv.	3 févr.	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+	Mardi	4	13h00 à 15h00	J2	10 févr.	10 mars	36 \$	*Ateliers 2: prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures.		Sylvie Martel	3 mars
Club de jogging: 6AM Club *Aucune inscription requise*	16+	Vendredi	14	6h00 à 7h00	Voir à propos	17-janv.	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	11	9h à 10h	J1	14-janv.	1-avr.	99 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	4 mars
Karaoké		18+	Mercredi	8	13h30 à 15h00	B	1						