

Loisibourg - Grille d'activités - Printemps 2024

Inscriptions au prorata
Inscrivez-vous aux activités surlignées en jaune sur la grille-horaire en ne payant que les cours restants!

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	8	16h05 à 17h00	J2	8 avr.	3 juin	56 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. À 15h50, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboarg. Relâche: 20 mai Professeure: Irini Lembessis
		4e-5e-6e années	9-11			17h05 à 18h00					
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	8	16h05 à 17h50	J1	12 avr.	31 mai	132 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeure: Chef Pico
	Gardiens Avertis		11-15	Samedi	1	8h30 à 17h00	J2		15 juin	60 \$	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 attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Attestation de la Croix-Rouge incluse. Le participant de Gardiens avertis doit apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif, un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol, une poupée ou un toutou format bébé et des souliers d'intérieur.
	Gymnastique rythmique	Avancé	7-11	Dimanche	9	10h00 à 11h15	J1	14 avr.	16 juin	85 \$	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. Relâche: 19 mai Professeure: Tatjana Tupikova
Avancé		7-11	11h15 à 12h30								
Intermédiaire		6+	12h30 à 13h30								
Tous niveaux		6-9	13h30 à 14h30								
Prêts à rester seuls!		9+	Dimanche	1	10h00 à 16h30	J2		16 juin	50 \$	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. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Attestation de la Croix-Rouge incluse. Le participant de Prêts à rester seuls! doit apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif, un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol et des souliers d'intérieur.	
Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
ADOS	Basketball ado mixte		11-15	Vendredi	10	18h15 à 19h45	GYM	12 avr.	14 juin	50 \$	Parties amicales. Activité de vitesse, de précision et de stratégie! Responsable: Elizabeth Wazen
	Cuisine	Sec. 1 et +	12+	Vendredi	8	18h00 à 20h00	J1	12 avr.	31 mai	50 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeure: Chef Pico
	Volleyball intermédiaire		15+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h	GYM	4 avr.	6 juin	50 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicale pour le plaisir de bouger! Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde
	Yoga Flow		12+	Lundi	7	18h30 à 19h30	B	8 avr.	3 juin	50 \$	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. Relâche: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis
	Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	9	19h30 à 20h30	B	3 avr.	5 juin	50 \$	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. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin
		Intermédiaire	12+			18h15 à 19h15					
Yoga Yin		12+	Lundi	7	19h45 à 20h45	B	8 avr.	3 juin	50 \$	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. Relâche: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis	
Pour les activités de volleyball et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilia. Le rabais s'applique automatiquement.											
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
SOIR	Basketball adulte mixte		18+	Mardi	10	19h15 à 21h15	GYM	9 avr.	11 juin	80 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer! Professeures: Kati Whelan
	Cardio-musculation HIIT		18+	Mardi	10	18h25 à 19h25	J1	2 avr.	4 juin	80 \$	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%. Relâche: 4 avril Professeure: Patricia Richard
			18+	Jeudi	10			11 avr.	13 juin	80 \$	
	Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer	10	19h30 à 20h30	----	3 avr.	5 juin	5 \$ pour la session. Départ stationnement de l'Église Notre-Dame-de-l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée. Relâches: 20 mai. Responsable: Danièle Allaire.	
	Conditionnement physique		18+	Mardi	10	20h30 à 21h30	B	2 avr.	11 juin	50 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%. Relâche: 4 avril, 7 et 9 mai. Responsable: Martine Juneau
				Jeudi	10			11 avr.	20 juin	50 \$	
	Espagnol	Débutant 2	18+	Lundi	10	18h15 à 19h45 19h45 à 21h15 16h30 à 18h00 18h15 à 19h45	J2	8 avr.	17 juin	150 \$	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. 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. Avancé: 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. Relâche: 20 mai. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
		Intermédiaire 1									
		Avancé									
		Intermédiaire 2									
Peinture acrylique		18+	Jeudi	5	19h00 à 21h00	J2	18 avr.	16 mai	93 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau.	
Volleyball	Avancé	17+	Lundi	10	19h00 à 21h00	GYM	8 avr.	17 juin	80 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation des nouveaux joueurs le premier soir. Relâche: 20 mai. Responsable: Mathieu Veronneau	
	Intermédiaire	15+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h		11 avr.	13 juin	68 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger! Relâche: 4 avril. Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde	
Yoga Flow		12+	Lundi	7	18h30 à 19h30	B	8 avr.	3 juin	60 \$	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. Relâche: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis	
Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	9	19h30 à 20h30 18h15 à 19h15	B	3 avr.	5 juin	77 \$	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. Relâche: 8 mai. Professeure: Anne-Marie Bouin	
	Intermédiaire	12+									
Yoga Yin		12+	Lundi	7	19h45 à 20h45	B	8 avr.	3 juin	50 \$	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. Relâche: 6 et 20 mai. Professeure: Irini Lembessis	
Zumba		15+	Mardi	10	19h30 à 20h30	J1	2 avr.	4 juin	GRATUIT	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Professeure: Joëlle Rhéaume	
		15+	Jeudi	10			4 avr.	6 juin	GRATUIT		
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3+ activités -35%											
JOUR	Abdo-tonus		18+	Jeudi	10	10h10 à 10h55	J1	11 avr.	13 juin	60 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Relâche: 4 avril. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
	Cardio-danse		18+	Lundi	9	10h35 à 11h35	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier! Relâches: 4 avril, 20 mai. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
				Jeudi	10	11h50 à 12h50		11 avr.	13 juin	80 \$	
	Conditionnement-musculation		18+	Mercredi	9	9h00 à 10h00	J1	10 avr.	12 juin	50 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box. Professeure: Martine Juneau
	Aérobic-Tabata matinal		18+	Lundi	8	6h30 à 7h30	J1	8 avr.	10 juin	50 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories! Relâche: 13 et 20 mai. Professeure: Kati Whelan
	Étirements-renforcement		18+	Lundi	9	11h45 à 12h45	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Relâche: 4 avril, 20 mai. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
				Jeudi	10	11h à 11h45		11 avr.	13 juin	60 \$	
	Peinture acrylique		18+	Mardi	5	12h30 à 15h00	J2	16 avr.	14 mai	93 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filteau.
	Poterie adulte		16+	Vendredi	7	13h30 à 15h30	J2	3 mai	14 juin	130 \$	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, glasures Professeure: France Sauvé
	Yoga doux		18+	Vendredi	10	12h45 à 13h45	J1	5 avr.	7 juin	80 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin.
	Yoga Hatha débutant		18+	Lundi	9	14h15 à 15h15	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	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. Relâche: 20 mai. Professeure: Anne-Marie Bouin
	Yoga sur chaise		18+	Lundi	9	13h00 à 14h00	J1	8 avr.	10 juin	72 \$	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. Relâches: 20 mai. Professeure: Anne-Marie Bouin.
18+			Vendredi	10	14h00 à 15h00	5 avr.		7 juin	80 \$		
Yoga - Tous niveaux		18+	Lundi	9	9h15 à 10h30	J1	8 avr.	10 juin	90 \$	Yoga dynamique comprenant échauffement, étirements, respiration et détente profonde. Relâches: 4 avril, 20 mai. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
		18+	Jeudi	10	13h00 à 14h15		11 avr.	13 juin	100 \$		
Zumba Toning		18+	Mardi	10	9h00 à 10h00	J1	2 avr.	4 juin	72 \$	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	
		18+	Jeudi	9			4 avr.	6 juin			
Activité ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
VIRTUELLES	Entraînement en circuit		16+	Lundi	10	Zoom	8 avr.	17 juin	50 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories. Relâche: Lundi le 20 mai et mardi le 16 avril. Professeure: Lindsay Belzic	
				Mardi			9 avr.	18 juin			
				Mercredi			3 avr.	12 juin			
				Vendredi			5 avr.	14 juin			
	Espagnol ZOOM	Conversation	18+	Lundi	10	10h00 à 11h30	ZOOM	8 avr.	17 juin	150 \$	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. Relâche: 20 mai. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
Qigong ZOOM		16+	Mercredi	10	19h30 à 20h30	ZOOM	3 avr.	5 juin	50 \$	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. Professeure: Jia Yao	
Tai-chi ZOOM		16+	Mardi	10	19h30 à 20h30	ZOOM	2 avr.	4 juin	50 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%. Professeure: Jia Yao	
			Jeudi				4 avr.	6 juin			
Activité offerte pour la première fois. Bienvenue aux ados 12+.											
(B) Bigras	Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras			(J1-J2) Joliboarg (PJ)	Centre communautaire Joliboarg (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (PJ) - Parc Joliboarg 1350, rue du Relais, Ste-Dorothée			(GP1) Grande salle	École Les Trois-Soleils - Pavillon 1 1295, ch. du Bord-de-l'Eau, Ste-Dorothée		
								(GYM) Gymnase	École Les Trois-Soleils - Pavillon 2 1250, rue St-Denis, Ste-Dorothée		