

Loisibourg - Grille d'Activités Hiver 2022

Activités JEUNES PRÉSENTIEL		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
JEUNES	Atelier L'ABC de la cuisine	4e-5e-6e années	9-12	Vendredi	11	16h05 à 18h05	J1	4 fév.	6 mai	181 \$	But du cours: cuisiner des mets populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Relâches: 18 février, 11 mars et 15 avril. Professeur: Chef Pico
	Espagnol	5 ^e -6 ^e années	10-12	Lundi	4	17h30 à 18h45	CP1	14 mars	4 avril	56 \$	Ce cours permet aux enfants d'apprendre l'espagnol dans le plaisir avec une variété d'activités amusantes: chansons, jeux, petites histoires, dialogues, etc...
						16h05 à 17h20				56 \$	Avoir suivi le cours à l'automne 2021 ou avoir une connaissance de base en espagnol.
	Gymnastique rythmique	Débutant	4-5	Dimanche	7	10h30 à 11h15	J1	13 fév.	3 avril	49 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceau, de rubans et de cordes.
			6-8			49 \$					
	Karaté	Débutant	5-12	Mardi	15	17h30 à 18h30	B	8 fév.	24 mai	98 \$	2 fois/semaine: rabais de 25% ou 3 fois/semaine: rabais de 35%. Passage de grade en sus. Kimono de Loisibourg obligatoire en sus. (Nouvelle inscription: spécial kimono 30\$ payable à l'inscription.)
						15				98 \$	
	Peinture-créations	3 ^e -4 ^e années	8-10	Mardi	10	16h05 à 17h50	J2	15 fév.	26 avril	140 \$	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. Relâches: mardi 8 mars et mercredi 9 mars. Professeur: Cathy Lefvert
						10				140 \$	
	Théâtre jeunesse	Préco-Mat.-1 ^{ère} année	4-7	Samedi	11	11h00 à 12h00	B	5 fév.	30 avril	83 \$	Précolaire-Maternelle-1 ^{ère} année. Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Présentation samedi le 30 avril à 11h30. Relâches: 12 mars et 16 avril. Professeur: Sonia Laplante
12						90 \$					
Camp relâche scolaire: Semaine spatiale	1ère à 6e années	7-11	Lundi au vendredi	1	9h00 à 16h00	B	7 mars	11 mars	165 \$	"Paré au décollage": Une semaine d'aventure à thématique spatiale où la coopération et l'entraide sont mises de l'avant. Défis en tout genre favorisant l'éveil créatif! Inscription à la semaine. Service de garde gratuit de 8h à 9h et de 16h à 18h. Animatrices: Sonia Laplante et Marianne Guillemette	
									1		165 \$
Activités ADOS											
ADOS	Basketball mixte	6 ^e année-Sec.1-2	11-14	Vendredi	9	18h00 à 19h30	GYM	4 fév.	22 avril	63 \$	Pratiques supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie ! Relâches: 18 février, 11 mars et 15 avril.
		Sec. 3 à 5	14-17	Vendredi	9	19h30 à 21h00	GYM	4 fév.	22 avril	63 \$	
	Peinture-décorative	Sec.1 à 5	12+	Vendredi	10	18h30 à 20h30	J2	18 fév.	29 avril	166 \$	Ateliers d'exploration artistique. Peinture sur toile, bijoux et faux vitrail. Matériel inclus. Relâche: 11 mars. Professeur: Carole Filteau
	Volleyball pour tous		15+	Lundi	8	18h45 à 20h15	GYM	14 fév.	11 avril	54 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées. Relâche: 7 mars.
Activités ADULTES											
ADULTES	Badminton libre	Avancé	16+	Mercredi	7	19h00 à 21h45	GYM	16 fév.	6 avril	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. Relâche: 9 mars.
	Basketball mixte adulte		18+	Mardi	7	19h15 à 21h15	GYM	22 fév.	12 avril	60 \$	Basketball mixte pour adultes. Parties amicales. Venez jouer! Relâche: mardi 8 mars
	Cardio-latino		16+	Lundi	6	18h30 à 19h30	B	21 fév.	11 avril	45 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Danses latines: 70\$ pour les 2 cours. Séquences de mouvements entraînant inspirées des danses latines (salsa, merengue, bachata, chachacha, etc.). Relâches: 7 mars + 1 date à déterminer. Professeur: Raul Herrera
	Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer	9	19h30 à 20h30	----	31 janv.	6 avril	5 \$ / session	Départ stationnement église Île Bigras. Trajet de 5km. Marche non-dirigée. Relâches: 7 et 9 mars.
	Conditionnement physique		16+	Mardi	14	20h30 à 21h30	B	15 fév.	24 mai	91 \$	2 fois/semaine 137\$. 30 minutes d'exercices sans appareil / 30 minutes d'un sport d'équipe. Relâches: mardi 8 mars et jeudi 10 mars. Professeur: Robert Roy
	Danses latines	Multi-niveaux	16+	Lundi	6	19h45 à 21h00	B	21 fév.	11 avril	48 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Cardio-latino: 70\$ pour les 2 cours. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou partenaire. Relâches: 7 mars + 1 date à déterminer. Professeur: Raul Herrera
	Entraînements en circuit		18+	Mercredi	4	19h30 à 20h30	J1	16 mars	6 avril	38 \$	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. Professeur: Kim Gilbert
	Espagnol	Débutant Niveau 1 et 2	16+	Mercredi	8	18h15 à 19h45	J2	16 mars	4 mai	144 \$	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. Professeur: Gladys Del Valle Ch Rojas
	Insanity/HIIT		16+	Mardi	7	18h20 à 19h10	J1	15 fév.	12 avril	60 \$	2 fois/semaine 90\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Relâches: mardis 22 février et 8 mars et jeudi 10 mars. Professeur: Lindsay Belzie
	Karaté Yoseikan ***		12+	Mardi	14	18h55 à 20h25	B	15 fév.	24 mai	105 \$	2 fois/semaine: rabais de 25% ou 3 fois/semaine: rabais de 35%. Kimono de Loisibourg et passage de grade en sus. (Enfants 12+ au 30 septembre 2021, sec.1 et plus.) Relâches: mardi 8 mars, jeudi 10 mars et samedis 12 mars, 16 avril et 21 mai. Professeurs: Mardi et Jeudi - Robert Roy / Samedi - Darrel De La Paz
	Peinture décorative		18+	Mardi	10	19h00 à 21h00	J2	15 fév.	26 avril	165 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Relâche: 22 février. Professeur: Carole Filteau
Jeudi											
Volleyball	Initiés	18+	Jeudi	7	19h00 à 21h00	GYM	17 fév.	7 avril	64 \$	Pour joueurs avec expérience seulement. Relâche: 10 mars.	
											Pour tous
Yoga ***	Power Yoga	12+	Mercredi	7	18h15 à 19h30	B	16 fév.	6 avril	70 \$	Inspiré du Vinyasa Yoga. Séance dynamique, tonifiante, et revitalisante, rythme soutenu, en harmonie avec le souffle. Permet de se mettre au défi physiquement, mentalement et devenir au travers de chaque défi une meilleure version de soi. Enfants de 12 à 15 ans inclusivement 35\$.	
											Yoga stretching
Zumba		15+	Mardi	7	19h30 à 20h30	J1	15 fév.	5 avril	60 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Relâche: 8 mars. Professeur: Raul Herrera	
Activités ADULTES											
Rabais activités de jour en présentiel: 2 activités -25%, 3+ activités -35%											
JOUR	Abdo-tonus		18+	Vendredi	7	9h00 à 10h00	J1	25 fév.	15 avril	49 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Relâche: 11 mars. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
	Cardio-danse		18+	Vendredi	7	11h20 à 12h20	J1	25 fév.	15 avril	49 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Relâches: lundi 7 mars et vendredi 11 mars.
	Cardio-design		18+	Mercredi	5	8h45 à 9h45	J2	16-mars	13-avril	34 \$	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Professeur: Renée-Patenaude
	Club de marche Joli-Pas		18+	Mardi + Jeudi	9	10h30 à 11h30	PJ	1 ^{er} fév.	7 avril	5 \$ / session	Départ stationnement Centre communautaire Jolibois. Marche dirigée. Relâches: 8 et 10 mars. Rabais de jour non-applicable.
	Étirements-renforcement		18+	Vendredi	7	10h10 à 11h10	J1	25 fév.	15 avril	49 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
	Peinture décorative		18+	Mardi	10	12h30 à 15h00	J2	15 fév.	26 avril	165 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Relâche: mardi 8 mars. Professeur: Carole Filteau
	Yoga doux	☺☺☺	16+	Vendredi	7	12h45 à 13h45	J1	25 fév.	15 avril	49 \$	Yoga au sol, idéal pour les personnes débutantes ou désinant 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. Relâche: 11 mars. Professeur: Anne-Marie Bouin
	Yoga sur chaise		16+	Lundi	8	10h15 à 11h15	J1	14 fév.	11 avril	56 \$	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. Relâches: lundi 7 mars et vendredi 11 mars. Professeur: Anne-Marie Bouin
Yoga-Tonus		18+	Mercredi	7	11h45 à 13h00	J2	16 fév.	6 avril	70 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Relâche: 9 mars. Professeurs: Brigitte Oudhini	
Yoga - Tous niveaux		18+	Lundi	7	9h10 à 10h25	B	14 fév.	11 avril	70 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Relâches: lundi 7 mars et jeudi 10 mars. Professeur: Marie-Noëlle Bourque	
											Jeudi
Zumba Toning		18+	Mardi	4	9h15 à 10h15	J1	15 mars	5 avril	35 \$	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeur: Marie-Josée Gilbert	
Jeudi	4	17 mars	7 avril	35 \$							
Activités ADULTES via ZOOM											
ZOOM	Abdo-étirements ZOOM		18+	Mardi	8	14h00	ZOOM	15 fév.	12 avril	40 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Relâche: 8 mars. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
	Entraînements en circuit		16+	Mercredi	8	16h00	ZOOM	16 fév.	13 avril	40 \$	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. Relâches: lundi 7 mars, mercredi 9 mars et vendredi 11 mars.
	Qi Gong ZOOM		16+	Mercredi	8	19h30	ZOOM	16 fév.	13 avril	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. Relâche: 9 mars. Professeur: Jia Yao
	Tai-chi - Tous niveaux ZOOM		16+	Mardi	8	19h30	ZOOM	15 fév.	12 avril	40 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Relâches: mardi 8 mars et jeudi 10 mars. Professeur: Jia Yao
	Yoga FLOW ZOOM		12+	Mardi	8	19h00	ZOOM	15 fév.	12 avril	40 \$	Séquences aux rythmes du souffle, variations simples. Relâche 8 mars. Professeur: Caroline Berthelette
Yoga HATHA ZOOM		12+	Lundi	8	19h00	ZOOM	14 fév.	11 avril	40 \$	Fondations de la pratique; souffle, alignement, les 6 groupes posturaux. Relâche: 7 mars. Professeur: Caroline Berthelette	
Yoga TONUS ZOOM		18+	Lundi	8	11h45	ZOOM	14 fév.	11 avril	40 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Relâche: 7 mars. Professeur: Brigitte Oudhini	
Yoga-VINYASA-ZOOM		12+	Jeudi	8	19h00	ZOOM	17 fév.	14 avril	40 \$	Rythme dynamique! Séquences soutenues! Variations au goût et défi à coup sûr! Relâche: 10 mars. Professeur: Caroline Berthelette	
☺☺☺ Activité offerte pour la première fois. *** 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	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		