

## Loisbourg - Grille d'Activités Automne 2020

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Danse Hip Hop	4 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> années	9-12	Samedi	11	9h30 à 10h45	J1	26 sept.	5 déc.	90 \$	Professeur: Joël Tchimbalinga.	
Gymnastique rythmique	Débutant	6-10	Dimanche	11	11h15 à 12h15	J1	20 sept.	29 nov.	77 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Tatjana Tupikova	
	Avancé	7-14			12h30 à 13h30				154 \$		
Initiations aux sports collectifs	1ère-2e années	6-8	Mardi	8	16h15 à 17h15	PJ	29 sept.	17 nov.	40 \$	Jeux d'équipe. L'activité se déroule à l'extérieur. En cas de pluie l'activité se déroule dans la grande salle du centre communautaire Jolibourg. Professeure: Diane Jameson	
	3e-4e années	8-10	Mercredi				30 sept.	18 nov.	40 \$		
Karaté		5-12	Mardi	12	17h30 à 18h30	B	15 sept.	1 <sup>er</sup> déc.	72 \$	2 fois/semaine 108\$ ou 3 fois/semaine 141\$. Kimono de Loisbourg obligatoire en sus. (Nouvelle inscription: spécial kimono 30\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus. Professeur: Darrel De La Paz	
			Jeudi		17h30 à 18h30		17 sept.	3 déc.	72 \$		
			Samedi		9h00 à 9h50		19 sept.	5 déc.	72 \$		
Les Aventures TRA-la-la		3-5	Mardi	10	9h00 à 11h30	B	15 sept.	24 nov.	1 jour/125\$, 2 jours/200\$. Rabais additionnel de 20% à l'inscription de 2 enfants de la même famille.	À travers une pièce de théâtre interactive, vos petits aventuriers exploreront leur créativité et développeront leurs habiletés motrices, langagières et artistiques, pour aider les personnages dans une grande aventure! Professeures: Sonia Laplante et Marianne Guillemette	
			Jeudi				10	9h00 à 11h30	17 sept.		
Poterie		7+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	19 sept.	28 nov.	92 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Relâche: 10 octobre. Professeure: France Nadeau-Sauvé	
Théâtre jeunesse	Mat-1 <sup>ère</sup> -2 <sup>e</sup> années	5-8	Samedi	12	14h15 à 15h15	B	19 sept.	5 déc.	90 \$	Maternelle 1 <sup>ère</sup> -2 <sup>e</sup> années - Exploration ludique des compétences liées au théâtre - Spectacle samedi 5 décembre à 14h15. Professeure: Sonia Laplante	
	2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> années	7-10	Samedi	12	11h00 à 12h15		19 sept.	5 déc.	90 \$	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années. Développement ludique des compétences liées au théâtre par la présentation d'une pièce. Professeure: Sonia Laplante	
	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années	10-12	Samedi	12	12h30 à 14h00		19 sept.	5 déc.	90 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce. Professeure: Sonia Laplante	
Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Danse Hip Hop	Sec.1 à 4	12-16	Samedi	11	9h30 à 10h45	J1	19 sept.	28 nov.	90 \$	Professeur: Joël Tchimbalinga	
Peinture décorative	Sec.1 à 5	12+	Vendredi	9	18h30 à 20h30	J2	2 oct.	27 nov.	149 \$	Ateliers d'exploration artistique. Peinture sur toile, bijoux et faux-vitrail. Matériel inclus. Professeure: Carole Filteau. Voir le lien sur notre site web.	
Théâtre ADO	Sec.1+	12+	Vendredi	28	18h00 à 19h55	B	18 sept.	7 mai	235 \$	Relâches: 11, 18 et 25 décembre, 1 <sup>er</sup> et 8 janvier, 5 mars et 2 avril. Professeure: Sonia Laplante	
Volleyball pour tous		15+	Lundi	12	18h45 à 20h15	GYM	14 sept.	30 nov.	80 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées.	
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Badminton libre	Pour tous	16+	Mardi	11	18h15 à 21h15	GYM	15 sept.	24 nov.	85 \$	Pour joueurs sachant déjà jouer.	
	Avancé		Mercredi				16 sept.	25 nov.	85 \$	Pour joueurs avec bonne expérience seulement.	
Basketball adulte mixte		18+	Mardi	11	19h15 à 21h15	GYM	15 sept.	24 nov.	85 \$	Évaluation requise pour les nouveaux joueurs le premier soir.	
Cardio design		18+	Samedi	11	8h00 à 9h00	J1	19 sept.	28 nov.	74 \$	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Rabais de jour applicable. Professeure: Renée Patenaude	
Cardio-latino		16+	Lundi	12	18h30 à 19h30	B	14 sept.	30 nov.	90 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Danses latines: 140\$ pour les 2 cours. Séquences de mouvements entraînants inspirés des danses latines (salsa, merengue, bachata, chachacha, etc.). Professeur: Raul Herrera	
Club de marche L'Orée des Bois		18+	Lun + Mer	11	19h30 à 20h30	----	14 sept.	25 nov.	5 \$/session	Départ côté ouest de la gare Bigras. Trajet de 5km. Marche non-dirigée.	
Conditionnement physique		16+	Mardi	12	20h35 à 21h30	B	15 sept.	1er déc.	72 \$	2 fois/semaine 108\$. 30 minutes d'exercices sans appareil / 30 minutes d'un sport d'équipe. Professeur: Robert Roy	
			Jeudi				17 sept.	3 déc.	72 \$		
Danse: Ateliers Flamenco		16+	Vendredi	6	19h00 à 20h00	J1	18 sept.	27 nov.	SESSION GRATUITE	Offert une semaine sur deux. Exploration de différents styles musicaux flamenco (palos) à travers de courts enchaînements de mouvements et des exercices de palmas (marquer les temps en frappant des mains). Souffler ou expérience en danse non requis. Tapis de yoga requis. Relâches: 25 septembre, 9 et 23 octobre et 6 et 20 novembre. Professeure: Julie Lambert	
Danses latines	Multi-niveaux	16+	Lundi	12	20h00 à 21h15	B	14 sept.	30 nov.	96 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Cardio-latino: 140\$ pour les 2 cours. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou un partenaire. Professeur: Raul Herrera	
Entraînements par intervalles		18+	Mercredi	11	19h30 à 20h30	J1	16 sept.	25 nov.	83 \$	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. Professeure: Kim Gilbert	
Entraînements intensifs plein air		16+	Mardi	11	19h30 à 20h30	PJ	15 sept.	3 nov.	60 \$	2 fois/semaine 90\$. Entraînements en plein air à intervalle de haute intensité. Amélioration cardio-vasculaire, de la force musculaire, de l'endurance et de la flexibilité. Professeure: Lindsay Belzie	
		Jeudi	11	17 sept.			5 nov.	60 \$			
Espagnol	Débutant Niveau 1 et 2	16+	Mercredi	10	19h15 à 21h15	J2	23 sept.	25 nov.	105 \$	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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas	
	Intermédiaire Niveau 1 et 2				18h30 à 19h55						
Insanity		16+	Mardi	11	18h20 à 19h10	J1	15 sept.	24 nov.	83 \$	2 fois/semaine 125\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeur: Lindsay Belzie	
		Jeudi	11	17 sept.			26 nov.	83 \$			
Karaté Yoseikan ***		12+	Mardi	12	18h55 à 20h20	B	15 sept.	1 <sup>er</sup> déc.	84 \$	2 fois/semaine 126\$ ou 3 fois/semaine 164\$. Kimono de Loisbourg et passage de grade en sus. (Enfants 12+ au 30 septembre 2020, sec.1 et plus.) Professeurs: Mardi et Jeudi - Robert Roy / Samedi - Darrel De La Paz	
			Jeudi		18h55 à 20h20		17 sept.	3 déc.	84 \$		
			Samedi		9h00 à 10h30		19 sept.	5 déc.	84 \$		
Peinture décorative		18+	Mardi	9	19h00 à 21h00	J2	29 sept.	24 nov.	149 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Carole Filteau	
Strong by Zumba		18+	Mercredi	11	18h00 à 19h00	J1	16 sept.	25 nov.	83 \$	Accompagné d'une synchronisation musicale parfaite, cet entraînement rythmé par intervalles haute intensité (HIIT) se présente en 4 quadrants: s'activer, s'enflammer, dépasser ses limites et se renforcer au sol. Mettez vos muscles et votre système cardiaque au défi pour gagner en puissance, force, vitesse, endurance et mobilité. Professeure: Marie-Josée Gilbert	
Tai-chi en ligne		16+	Mardi	11	19h30 à 20h30	Zoom	15 sept.	24 nov.	55 \$	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Cours donné en ligne via la plateforme Zoom. Professeur: Jia Yao	
		Jeudi	11	17 sept.			26 nov.	55 \$			
Théâtre adulte		18+	Vendredi	28	20h10 à 22h00	B	18 sept.	21 mai	225 \$	Pour le plaisir du théâtre! Spectacles vendredi 21 mai et samedi 22 mai à 19h30. Audition obligatoire. Relâches: 4, 11, 18 et 25 décembre, 1 <sup>er</sup> et 8 janvier, 5 mars et 2 avril. Nouvelle professeure: Marianne Guillemette	
Volleyball adulte mixte	Initiés	18+	Jeudi	11	19h00 à 21h00	GYM	17 sept.	26 nov.	88 \$	Pour joueurs avec expérience seulement.	
Volleyball pour tous		15+	Lundi	12	18h45 à 20h15	GYM	14 sept.	30 nov.	80 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées.	
Zumba		15+	Mardi	11	19h40 à 20h40	J1	15 sept.	24 nov.	83 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Professeur: Mardi - Priscilla Côté / Jeudi - Nouveau Professeur: Raul Herrera	
			Jeudi				11	17 sept.	26 nov.		
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
Rabais de jour: 2 activités -25%, 3+ activités -35%											
Abdo-tonus		18+	Mardi	11	11h00 à 12h00	J1	15 sept.	24 nov.	77 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
			Vendredi				11	18 sept.	27 nov.		
Anglais langue seconde	Débutant II- Intermédiaire	18+	Vendredi	11	10h00 à 12h00	J2	19 sept.	27 nov.	128 \$	Prérequis recommandé d'avoir suivi le cours à l'hiver ou être capable de communiquer simplement, avoir des connaissances de base en grammaire et pouvoir lire et comprendre des textes simples. L'objectif principal du cours est de développer vos compétences à l'oral, à la lecture et à l'écriture. Cahier en sus. Professeure: Letizia Matteo	
	Débutant				11		13h00 à 14h15	18 sept.	27 nov.	80 \$	L'objectif principal du cours est de permettre le développement des compétences en matière d'oral, de lecture et d'écriture. Grâce à des sujets de la vie quotidienne, apprendre à interagir dans des situations concrètes. Cahier en sus. Professeure: Letizia Matteo
Cardio-danse		18+	Mardi	11	12h30 à 13h30	J1	15 sept.	24 nov.	77 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier!	
Cardio design		18+	Vendredi	11	11h15 à 12h15	J1	18 sept.	27 nov.	77 \$	Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
			Lundi				11	14 sept.	23 nov.		
Conditionnement Gold		18+	Mercredi	9	8h45 à 9h45	J1	16 sept.	25 nov.	74 \$	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Renée Patenaude	
Entraînements par intervalles en ligne		18+	Jeudi	9	10h50 à 11h50	J1	1 <sup>er</sup> oct.	26 nov.	63 \$	Entraînement qui allie des exercices adaptés pour améliorer le tonus-musculaire, travailler l'équilibre et développer la souplesse. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
Espagnol	Intermédiaire Niveau 1 et 2	16+	Lundi	10	10h00 à 11h30	J2	21 sept.	23 nov.	105 \$	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. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas	
	Débutant Niveau 1 et 2				Mercredi		10	10h00 à 11h30	22 sept.		
Étirements-renforcement		18+	Mardi	11	14h00 à 15h00	J1	15 sept.	24 nov.	77 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
		Vendredi	11	9h45 à 10h45	18 sept.	27 nov.	77 \$				
Peinture décorative		18+	Mardi	9	12h30 à 15h00	J2	29 sept.	24 nov.	149 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Voir lien sur notre site web. Professeure: Carole Filteau.	
Strong by Zumba 30 minutes		18+	Mardi	11	8h15 à 8h45	J1	15 sept.	24 nov.	40 \$	Accompagné d'une synchronisation musicale parfaite, cet entraînement rythmé par intervalles haute intensité (HIIT) met vos muscles et votre système cardiaque au défi pour gagner en puissance, force, vitesse, endurance et mobilité. Professeure: Marie-Josée Gilbert	
			Jeudi				11	17 sept.	26 nov.		
Théâtre en ateliers		18+	Vendredi	6	13h00 à 15h00	B	19 sept.	23 oct.	90 \$	Le plaisir du jeu sans le trac de la présentation! Une découverte ou un approfondissement de l'art théâtral et surtout un espace privilégié de rencontres joyeuses et stimulantes. Professeure: Sonia Laplante.	
				6	13h00 à 15h00		30 oct.	4 déc.	90 \$		
Yoga	Avancé	18+	Jeudi	11	12h20 à 13h35	J1	17 sept.	26 nov.	96 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
	Débutant		Jeudi	11	14h05 à 15h05		17 sept.	26 nov.	77 \$		
Yoga sur chaise		16+	Vendredi	11	12h45 à 13h45	J1	18 sept.	27 nov.	77 \$	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. Professeure: Anne-Marie Bouin.	
Yoga Tonus		18+	Lundi	11	11h45 à 13h00	J1	14 sept.	23 nov.	88 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeure: Brigitte Dudhni	
			Mercredi	11	11h45 à 13h00		16 sept.	25 nov.	88 \$		
			Mardi	11	11h45 à 13h00		15 sept.	24 nov.	77 \$		
Zumba Toning		18+	Jeudi	11	9h15 à 10h15	J1	17 sept.	26 nov.	77 \$	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	

☺☺☺ Activité offerte pour la première fois.

\*\*\* Bienvenue aux ados 12+.

Soir et fin de semaine

Jour (Semaine)