

# Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2025

Dernière mise à jour le 12 janvier 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																	
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	12	15h40 à 16h40	J1	13-janv.	14-avr.	96 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.		À 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement	Irini Lembessis	3 mars + 1 à déterminer																	
		4e-5e-6e années	9-11		16h45 à 17h45							4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.																				
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	11	15h45 à 17h30	J1	17-janv.	11-avr.	182 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.				Chef Pico	7 mars + 1 à déterminer																
						17h30 à 19h30	J1	17-janv.	11-avr.	182 \$																						
	Explo-Danse		4-6	Samedi	12	9h30 à 10h20	J1	18-janv.	26-avr.	90 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes.				Julia Kourous	1er et 8 mars 19 avril																
	Danse Jazz	3e-4e-5e-6e années	7-11	Samedi	12	10h30 à 11h30	J1	18-janv.	26-avr.	90 \$	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	1er et 8 mars 19 avril																
						11h00 à 12h15	J1	12-janv.	13-avr.	113 \$	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.				Tatjana Tupikova	2 et 9 mars																
	Gymnastique Rythmique	Avancé 1*	7-11			12h15 à 13h30	J1	12-janv.	13-avr.	113 \$	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.																					
		Avancé 2*	7-11	Dimanche	12	13h30 à 14h30				90 \$																						
		Débutant	6-9			17h30 à 18h30				119 \$																						
	Karaté				Mardi	17	17h30 à 18h30	B	14-janv.	13-mai	119 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires.		Rabais: 2 fois/semaine + rabais de 25% ou 3 fois/semaine + rabais de 35%	Darrel De La Paz	4 mars																
					Jeudi	17	16-janv.		15-mai	119 \$	(Nouvelle inscription: spécial kimono 40\$ payable à l'inscription.)		6-mars																			
					Samedi	15	9h15 à 10h15		11-janv.	10-mai	105 \$	Passage de grade en sus.					8 mars, 19 avril, 3 mai															
	Peinture-Créations				1ère-2e années	6-7	Lundi	11	20-janv.	12-mai	187 \$	Lundi (1ère et 2e années seulement) à 15h20, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'École Les Trois-Soileils au centre Joliboourg.				Cathy Lefvert	10 fév., 3-24 mars, 7-14-21 avril, 11 fév., 4 mars, 8-15 avril, 5 mars, 9-15 avril, 23-24 janv., 13 fév., 6 mars, 10-17 avril															
					4e année	9	Mardi	13	21-janv.	13-mai	221 \$																					
3e année					8	Mercredi	14	15-janv.	14-mai	238 \$																						
5e-6e années					10-11	Jeudi	13	16-janv.	15-mai	221 \$																						
Poterie		6-11	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	18-janv.	5-avr.	120 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité.				France Sauvé	1er et 8 mars																	
Sports collectifs 🏀🏒🏏	2e-3e années	7-8	Samedi	11	10h30 à 11h30	GYM	18-janv.	12-avr.	83 \$	Venez vous amuser en pratiquant différents sports d'équipe: basketball, jeux de ballon variés, hockey cosom, soccer et plus encore.				Élizabeth Wazen	1er et 8 mars																	
					11h30 à 12h30																											
Théâtre Jeunesse	Présc-Maternelle-1ère année	4-6	Samedi	13	11h30 à 12h30	B	18-janv.	3-mai	130 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre.		Spectacle Samedi 3 mai à 12h	Sonia Laplante	1er et 8 mars 19 avril																		
	2e-3e-4e années	7-9		12h45 à 14h00	Développement ludique des compétences liées au théâtre.					Spectacle Samedi 3 mai à 13h30																						
ADOS																																
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations																						
ADOS	Cuisine	Sec. 1 et +	8+	Vendredi	11	17h30 à 19h30	J1	17-avr.	11-avr.	182 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson.		Chef Pico	7 mars + 1 à déterminer																		
											Karaté Yoseikan	12+			Mardi	17	18h55 à 20h25	B	16-janv.	13-mai	140 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.		Guillaume Paré	4 mars							
	Jeudi	17	16-janv.	15-mai	140 \$	6-mars																										
							Samedi	15	9h15 à 10h45	11-janv.			10-mai	124 \$								Darrel De La Paz	8 mars, 19 avril, 3 mai									
	Théâtre Ado	5e année à sec. 3	10-14	Samedi	13	14h00 à 15h30					B	18-janv.			3-mai	130 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce.		Sonia Laplante	1er et 8 mars 19 avril												
							Volleyball ADO 🏐🏐🏐	11-13	Vendredi	12			18h30 à 19h45	GYM			17-janv.	11-avr.			99 \$	Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de passe pour développer votre dextérité avec le ballon. Pratiquez 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	7 mars							
	14-16	Vendredi	12	19h45 à 21h	GYM	17-janv.					11-avr.	99 \$																				
	Yoga Flow		12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	13-janv.	14-avr.	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.		Irini Lembessis	3 mars + 1 à déterminer																		
											Yoga Hatha	Débutant			16+	Mercredi	12	19h30 à 20h30	B	15-janv.	9-avr.	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.		Anne-Marie Boulin	5 mars						
	Intermédiaire			18h15 à 19h15																												
	Yoga Yin		12+	Lundi	12	19h30 à 20h30	B	13-janv.	14-avr.	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.				Irini Lembessis	3 mars + 1 à déterminer																
	Pour les activités de karaté, de volleyball intermédiaire et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilla. Le rabais s'applique automatiquement.																															
	ADULTES (Soir)																															
	Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations																					
	ADULTES (SOIR)	Abdos / Fessiers / Cuisses 😊😊😊		18+	Mercredi	12	18h10 à 19h10	J1	15-janv.	9-avr.	102 \$	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!		Luna Ohayon	5 mars																	
Badminton Libre												Avancé Seulement	18+			Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	15-janv.	18-juin	180 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.		Yves Bergeron	5 mars 22 janvier						
		Basketball Mixte	18+	Mardi	12	19h00 à 21h00	GYM	14-janv.	15-avr.	96 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer!			Kati Whelan	4 mars + 1 à déterminer																	
Cardio-Musculation HIIT											16+	Mardi	13			18h25 à 19h25	J1	14-janv.	15-avr.	104 \$	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%	Lily-Rose Dion Patricia Richard	4 mars 6-mars							
		Club de Marche L'Orée des Bois	18+	Lundi	14	19h30 à 20h30	---	6-janv.	14-avr.	Gratuit				Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-l'Espérance, le-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.							Danièle Allaire	3-mars 5 mars										
Mercredi											14	8-janv.	16-avr.																			
Conditionnement physique			18+	Mardi	20	20h35 à 21h45	B	14-janv.	10-juin	170 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.		Rabais: 2 fois/semaine + rabais de 25%.	Martine Juneau	4 mars 20 mai 6 mars 22 mai																	
											Jeudi	20				16-janv.	12-juin	170 \$														
Danses Latines			18+	Mardi	7	20h35 à 21h35	J1	14-janv.	25 fév.	60 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire.				Raúl Herrera	Aucune																
											Espagnol	Débutant 2	18+	Lundi			12	18h15 à 19h45	J2	20-janv.	14-avr.	198 \$	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.		Gladys Del Valle Ch Rojas	3-mars						
																							Débutant 1	18+			Mardi	12	18h15 à 19h45	J1	21-janv.	15-avr.
											Conversation	18+	Mardi	12			16h30 à 18h00	J1	21-janv.	15-avr.	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.										
																						Intermédiaire 2			18+	Mardi						
Intermédiaire 1		18+	Mardi	12	19h45 à 21h15	J2	21-janv.	15-avr.	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 attractions touristiques, etc.																						
										Karaoké 🎤😊😊😊		18+	Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	16-janv.	27-fév.	60 \$	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									
18+	Jeudi	7	20h35 à 21h35	J1	13-mars	24-avr.	60 \$																									
Karaté Yoseikan 🥋🥋🥋		12+	Mardi	17	18h55 à 20h25	B	14-janv.	13-mai	140 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.				Guillaume Paré	4 mars																	
										Jeudi	17	16-janv.	15-mai			140 \$	6-mars															
																		Samedi	15	9h15 à 10h45	11-janv.	10-mai	124 \$	Darrel De La Paz	8 mars, 19 avril, 3 mai							
Peinture Acrylique	18+	Jeudi	12	19h00 à 21h00	J2	16-janv.	10-avr.	222 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.		Carole Filteau	6 mars																				
									Pilates 😊😊😊	18+			Mercredi	12	19h15 à 20h15	J1	15-janv.	9-avr.	102 \$	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.		Luna Ohayon	5 mars									
Théâtre COMPLET	18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	B	A: 13-sept H: 17-janv.	A: 13-déc H: 2-mai	330 \$			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 intérêts du groupe. L'occasion de découvrir une nouvelle passion!									Présentations: Dates à confirmer	Marianne Guillemette			7 mars et 18 avril								
									Volleyball	Avancé	17+	Lundi	19	19h00 à 21h00	GYM	13-janv.	9-juin	152 \$	Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.			Mathieu Veronneau	3 mars, 21 avril et 19 mai									
Yoga Flow 🧘🧘🧘	12+	Lundi	12	18h15 à 19h15	B	13-janv.	14-avr.	102 \$											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 de 25% si inscription à un autre cours de yoga de soir		Irini Lembessis			3 mars + 1 à déterminer								
									Yoga Hatha 🧘🧘🧘	Débutant	16+	Mercredi	12	19h30 à 20h30	B	15-janv.	9-avr.	102 \$	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 Boulin		5 mars							
Intermédiaire			18h15 à 19h15																													
Yoga Yin 🧘🧘🧘		12+	Lundi	12	19h30 à 20h30	B	13-janv.	14-avr.	102 \$	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. Rabais de 25% à un autre cours de yoga de soir.				Irini Lembessis	3 mars + 1 à déterminer																	
Zumba		18+	Mardi	12	19h30 à 20h30	J1	14-janv.	8-avr.	102 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale.				Raul Herrera	4 mars 6 mars																	
										Jeudi	12	16-janv.	10-avr.			102 \$																
ADULTES (Jour)																																
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	Coût (taxes incluses)	Informations																						
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%																																
ADULTES (JOUR)	Aérobic-Tabata 😊😊😊		18+	Samedi	4	8h à 9h	J1	18 janvier, 15 février, 15 mars et 12 avril	34 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories!		Kati Whelan	Aucune																			
										Inscription unique pour 4 séances.																						
	Ateliers d'écriture		16+	Mercredi	7	10h00 à 12h00	J2	15-janv.	26-fév.	70 \$	Pour le plaisir d'écrire! À chaque atelier, expérimentez un genre littéraire différent. Exercices de style, tables rondes et lectures vous seront proposés afin de vous inspirer.		Marianne Guillemette	Aucune																		
											Bootcamp	18+			Mardi	12	10h10 à 10h50	J1	14-janv.	8-avr.	120 \$	Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutant 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. Améliorez, nous attendons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie. Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser!		Nilita Livinkonen	7 mars + 1 à déterminer							
	Vendredi	12	10h10 à 10h50	J1	10-janv.	11-avr.																										
							Broderie		16+	Jeudi	8	13h30 à 15h00	J2	20-fév.	20-avr.	48 \$	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.		Sylvie Martel	6 mars												
	Conditionnement-Musculation	18+	Mercredi	13	9h à 10h	J1											15-janv.	16-avr.			111 \$	Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids.		Martine Juneau	5 mars							
							Karaoqué 😊😊😊	18+	Mercredi	7	13h30 à 14h30	B	15-janv.	26-fév.	60 \$	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 Karaoqué 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												
	18+	Mercredi	7																													