



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION HIVER 2020



Un monde de loisir pour tous!

INSCRIPTIONS DÈS LE 25 NOVEMBRE

En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

COORDONNÉES

819 821-5601
1010, rue Fairmount, Sherbrooke
info@loisirsherbrooke.com
www.loisirsherbrooke.com

ATTENTION!

Programmation
printemps
à l'endos



Avec la participation financière de :



Éducation,
Loisir et Sport



TARIFICATION

Les prix indiqués incluent les taxes lorsque applicables.

Des frais supplémentaires sont ajoutés au coût régulier pour tous les enfants de 5 à 17 ans non-résidents de la Ville de Sherbrooke. Une preuve de résidence est exigée au moment de l'inscription.

Des frais administratifs de 25 \$ sont exigés pour tout chèque sans provision.



VISA



CHÈQUE

RABAIS

Deux types de rabais sont offerts : rabais pour les familles nombreuses et rabais-revenu. Consultez notre site internet pour plus d'informations.

Pour les coupons Guide épargne Resto Plus, vous devez obligatoirement vous présenter au secrétariat. Veuillez noter que le rabais est applicable seulement au moment de l'inscription.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Le Centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les participants aux activités jeunesse seront avisés de l'annulation 3 jours avant le début prévu de l'activité. Les participants aux activités pour adultes seront avisés de l'annulation 2 jours avant le début prévu de l'activité.

Les modalités de remboursement sont disponibles au www.loisirsherbrooke.com ou par téléphone.

Les conférences, les cours du volet alimentation et les activités se déroulant sur une seule journée ne sont pas remboursables. À moins d'être annulé par le centre.

STATIONNEMENT

Plusieurs places de stationnement sont disponibles au Centre et dans les rues avoisinantes. Il est possible d'utiliser le stationnement de la Caisse Desjardins des Deux-Rivières de Sherbrooke les lundis, mardis et vendredis dès 17 h, les mercredis et jeudis dès 20 h, ainsi que les samedis et dimanches toute la journée.



PRÉSENTE

SEMAINE D'INITIATION AUX ACTIVITÉS

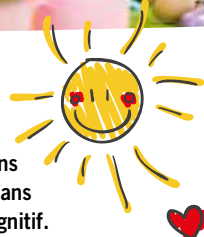
GRATUIT

Vous aimeriez expérimenter de nouveaux passe-temps et vous êtes embêté par notre grande sélection d'activités? Venez essayer six activités pour les adultes, et ce, gratuitement!

LUNDI 13 JANVIER	MARDI 14 JANVIER	MERCREDI 15 JANVIER	JEUDI 16 JANVIER
<p>p.12</p> <p>13h à 14h30 : Multi arts</p>	<p>p.8</p> <p>18h30 à 19h45 : Yoga acrobatique</p>	<p>14h45 à 15h45 : p.9 Étirements et bien-être</p>	<p>p.8</p> <p>18h40 à 19h40 : Zumba step</p>
		<p>p.9</p> <p>16h à 17h : Danse thérapeutique</p>	
		<p>p.8</p> <p>17h30 à 18h30 : Entraînement mix</p>	<p>p.8</p> <p>19h45 à 20h45 : Cardio latino</p>



NOUVEAUTÉ! LA PASSERELLE



La Passerelle a été créée afin d'offrir des animations de transitions vers le préscolaire. Le programme vient aider les enfants de 3 à 5 ans au développement moteur, physique, affectif, social, langagier et cognitif.

Chaque semaine l'enfant aura des ateliers variés ayant un impact direct sur ces différentes sphères. À la fin de chacune des séances, l'intervenante proposera des activités, des ateliers ou discussions à reproduire à la maison afin de guider votre enfant vers la maternelle. La passerelle s'offre les samedis matin pour répondre aux besoins des parents et des enfants qui n'ont pas la chance de suivre des activités similaires offertes en semaine.

Pour plus d'informations sur La Passerelle, veuillez consulter notre site internet.

Le programme *La Passerelle* a été créé par Camille Doyon étudiante en enseignement préscolaire et primaire et auxiliaire de recherche à la faculté de psychoéducation de l'Université de Sherbrooke.



ZONE 0 – 5 ANS

LÉGENDE : **N** Nouveauté

Sauf avis contraire, les activités se déroulent dans les locaux du Centre. Les parents ne sont pas autorisés à participer aux activités, sauf s'il s'agit d'une activité parent-enfant. L'enfant doit avoir atteint l'âge indiqué au moment du premier cours. **Prenez note qu'il n'y a pas de cours entre le 2 mars et le 8 mars.**

ZUMBINI © — PARENT-ENFANT

1-3 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	50 \$
---------	--	-----------------	-------

Possibilité d'inscrire un 2^e enfant pour 20 \$.

SOCCER

3-4 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	45 \$
---------	--	-----------------	-------

Lieu : École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire.

DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h à 18 h 45	45 \$
	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	10 h à 10 h 45	

JE BOUGE

3-4 ans	Samedi du 25 janvier au 20 mars (8 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	45 \$
---------	--	-----------------	-------

ARTS DU CIRQUE

4-6 ans	Samedi du 25 janvier au 20 mars (8 semaines)	9 h 45 à 10 h 30	45 \$
---------	--	------------------	-------



ZONE 5 – 17 ANS

LÉGENDE : **N** Nouveauté

Sauf avis contraire, les activités se déroulent dans les locaux du Centre. L'enfant doit avoir atteint l'âge indiqué au moment du premier cours. Les adolescents âgés de 15 ans et plus peuvent aussi participer à tous les cours du volet Adultes. **Prenez note qu'il n'y a pas de cours entre le 2 mars et le 8 mars.**

SOCCER

5-6 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	9 h 45 à 10 h 30	45 \$
---------	--	------------------	-------

Lieu : École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire.

ACADÉMIE DES PETITS CHEFS

5-8 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	9 h à 10 h	60 \$
---------	--	------------	-------

DANSE POP

5-8 ans	Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	19 h à 20 h	45 \$
	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	8 h 45 à 9 h 45	

INITIATION AU PARKOUR

6-8 ans	Dimanche du 12 janvier au 29 mars (11 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	125 \$
		10 h 35 à 11 h 35	

Lieu : Le Module au 1585, rue Denault. Places limitées.

SOCCER

7-8 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	45 \$
---------	--	-------------------	-------

Lieu : École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire.

SCIENTIFIQUES EN HERBE

7-12 ans	Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	45 \$
----------	--	-------------------	-------

ZUMBA STEP © – PARENT-ENFANT

7-12 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	9 h 45 à 10 h 45	50 \$
----------	--	------------------	-------

Possibilité d'inscrire un 2^e enfant pour 20 \$.

DANSE HIP-HOP

8-12 ans	Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h à 18 h 55	45 \$
----------	--	----------------	-------

DANSE CONTEMPORAINE — MÈRE-FILLE

8-12 ans	Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	19 h à 20 h	50 \$
----------	--	-------------	-------

DESSIN ET BANDE DESSINÉE

9-15 ans	Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	45 \$
----------	--	-------------------	-------

L'enseignant s'adapte au niveau de chacun des participants.

MULTI ARTS

9-12 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	9 h à 10 h	45 \$
----------	--	------------	-------

INITIATION À L'IMPROVISATION ET AU THÉÂTRE

9-12 ans	Samedi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	45 \$
----------	--	-------------------	-------

INITIATION AU PARKOUR

9-12 ans	Dimanche du 12 janvier au 29 mars (11 semaines)	11 h 40 à 12 h 40	125 \$
----------	---	-------------------	--------

Lieu : Le Module au 1585, rue Denault. Places limitées.

CUISINE ET PÂTISSERIE

9-15 ans	Samedi du samedi 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	60 \$
----------	---	-------------------	-------

L'enseignant s'adapte au niveau de chacun des participants.

ACTIVITÉS SPONTANÉES

COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)

11-15 ans	Lundi 9 mars	9 h à 16 h	40 \$
-----------	--------------	------------	-------

Prévoir un lunch froid, des collations, un toutou ou une poupée de la taille d'un bébé, du papier et des crayons.

STAGE / FORMATION AIDE-ANIMATEUR RELÂCHE 2020

13 ans et +	Lundi 2 mars et jeudi 5 mars	9 h à 15 h 30	20 \$/jour
-------------	------------------------------	---------------	------------

Prévoir un lunch froid, des collations et des crayons. Places limitées.

CONGÉS SCOLAIRES

Le service de garde, de 7 h 30 à 9 h et de 15 h 30 à 17 h, est inclus. Prévoir un lunch froid et des collations ainsi que des vêtements adéquats pour des sorties à l'extérieur.

JE ME GARDE SEUL

8-12 ans	Vendredi 7 février	9 h à 15 h 30	18 \$
----------	--------------------	---------------	-------

PLAN B

5-12 ans	27, 30 décembre et 3, 6 janvier	9 h à 15 h 30	20 \$/jour
----------	---------------------------------	---------------	------------

RELÂCHE SCOLAIRE LUNDI 2 MARS AU VENDREDI 6 MARS

La programmation sera disponible dès le lundi 13 janvier au www.loisirsherbrooke.com
Les inscriptions débutent le lundi 13 janvier 2020.



SECTION D'ACTIVITÉS DE JOUR

LÉGENDE : **N** Nouveauté

N'hésitez pas à consulter la section adulte pour plus d'activités.

Notez que nos activités font relâche du 2 au 8 mars

ACTIVITÉS PHYSIQUES

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55 +

Joséanne Gosselin Poisson, kinésologue

Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	60 \$
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)		
Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)		

CLUB DE MARCHÉ DE L'OUEST

Pauline Leclerc : 819 346-1580

Mardi et jeudi	13 h 30 à 15 h	Gratuit
----------------	----------------	---------

Pour le plaisir de marcher en groupe. Départ sur la rue Lincoln, près de la rue Galt Ouest, en face du Centre.

CROSSFIT 55 + **N**

Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	65 \$
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)		

Lieu : Concept Équilibre au 405 Rue de Courcellette, Sherbrooke.

DANSE THÉRAPEUTIQUE

Danika Cormier, professionnelle en danse

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	16 h à 17 h	60 \$
--	-------------	-------

ESSENTRICS **N**

Kasia Chelkowska, Kinésologue et instructrice certifiée

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	60 \$
--	-------------------	-------

MIDI POSTURE + **N**

Fethi Abed, entraîneur professionnel

Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	12 h 10 à 12 h 50	60 \$/1 cours
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)		110 \$/2 cours
Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)		160 \$/3 cours

PILATES

Marie-Josée Packwood, B.A. PMA@-CPT

Intermédiaire doux - Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 25	72 \$
Ostéoporse - Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 25	

Préalable pour les cours intermédiaires : cours de Pilates débutant.

ZUMBA GOLD

Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	60 \$
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	12 h à 13 h	

ATELIERS ET CONFÉRENCES

ACCOMPAGNER MON ENFANT SELON SON DÉVELOPPEMENT

Éliana Doyon, coach
en communication relationnelle

Mardi 17 et 24 mars (2 mardis)	13 h à 15 h	30 \$/parent
--------------------------------	-------------	--------------

RÉSIDENCES POUR AÎNÉS : COMMENT FAIRE LE BON CHOIX?

Caroline Bernard, T.S., M. Adm

Jeudi 23 janvier	18 h à 21 h	15 \$/aîné
Samedi 22 février	13 h à 16 h	

Maximum de 2 accompagnateurs par aîné. Des frais de 5\$ par accompagnateur seront payable sur place.



SECTION ADULTE

LÉGENDE : **N** Nouveauté

Sauf avis contraire, les activités pour les adultes se déroulent dans les locaux du Centre.
Notez que nos activités font relâche du 2 au 8 mars ainsi que le 10, 13 et 16 avril.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Des vestiaires complets et des casiers sont disponibles. Apportez un cadenas. Notez que tous les cadenas doivent être retirés des casiers à la fin de chaque journée.

ACTIVITÉ EN GYMNASSE

Parties amicales de différents sports d'équipe sans supervision. Une connaissance des techniques et des règles du jeu sont requises. Équipes formées sur place.

BADMINTON

Lundi du 20 janvier au 18 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	225 \$/ terrain
Lundi du 20 janvier au 18 mai (16 semaines)	20 h à 21 h	
Lundi du 20 janvier au 18 mai (16 semaines)	21 h à 22 h	
Mercredi du 22 janvier au 13 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	
Mercredi du 22 janvier au 13 mai (16 semaines)	20 h à 21 h	
Mercredi du 22 janvier au 13 mai (16 semaines)	21 h à 22 h	

Formez votre équipe de 2 ou 4 personnes et réservez votre terrain pour la session.

BADMINTON ET PICKLEBALL LIBRE

Appeler au 819-821-5601 #0

Samedi entre 13h et 17h	20 \$/terrain/heure
-------------------------	---------------------

Sur réservation. Le Centre se réserve le droit d'annuler ces plages horaires sans préavis.

HOCKEY COSOM

Jeu du 23 janvier au 7 mai (14 semaines)	20 h à 21 h 30	85 \$/ joueur
--	----------------	------------------

Apporter deux chandails de couleurs différentes.

PICKLEBALL MULTI-NIVEAU

Débutant - Lundi du 20 janvier au 18 mai (incluant formation) (16 semaines)	15 h à 17 h	106 \$
Intermédiaire - Avancé - Mardi du 21 janvier au 19 mai (16 semaines)	15 h à 17 h	
Débutant 2 - Jeudi du 23 janvier au 21 mai (sans formation) (16 semaines)	12 h 30 à 14 h 30	96 \$
Intermédiaire - Avancé - Jeudi du 23 janvier au 21 mai (16 semaines)	15 h à 17 h	

Vous devez apporter vos balles et votre raquette. Aucune activité au gymnase le 14 avril.

VOLLEYBALL

Mardi du 21 janvier au 19 mai (16 semaines)	20 h à 21 h 45	90 \$/ joueur
---	----------------	------------------

Équipes formées sur place chaque semaine. Aucune activité au gymnase le 14 avril.

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EFFORT MODÉRÉ À INTENSE

Exercices de renforcement ou cardiovasculaires d'intensité modérée à intense qui visent l'amélioration de la condition physique générale. Adaptées au rythme et aux besoins de chacun.

AQUAFORME

Mardi du 21 janvier au 12 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	120 \$
Jeudi du 23 janvier au 21 mai (16 semaines)		

Lieu : École secondaire du Triolet au 2965, boulevard de l'Université à Sherbrooke. Bonnet obligatoire.

AQUAJOGGING

Mardi du 21 janvier au 12 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	120 \$
Jeudi du 23 janvier au 21 mai (16 semaines)		

Lieu : École secondaire du Triolet au 2965, boulevard de l'Université à Sherbrooke. Bonnet obligatoire.

BOOTY BARRE®

Marie-Josée Packwood, B.A. PMA@-CPT

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	18 h 30 à 19 h 25	72 \$
--	-------------------	-------

CARDIO LATINO

Stéphanie Hamel, instructrice certifiée

Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	19 h 45 à 20 h 45	60 \$
---	-------------------	-------

ENTRAÎNEMENT MIX

Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines) Nancy Letendre, prof. en danse	17 h 15 à 18 h 15	60 \$
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines) Danika Cormier, prof. en danse	17 h 30 à 18 h 30	

HULA-HOOP FITNESS

Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	17 h 20 h à 18 h 20	60 \$
---	---------------------	-------

MIDI POSTURE + N

Fethi Abed, entraîneur professionnel

Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	12 h 10 à 12 h 50	60 \$/1 cours
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)		110 \$/2 cours
Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)		160 \$/3 cours

POUND ROCKOUT WORKOUT®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	18 h 35 à 19 h 35	72 \$
---	-------------------	-------

Location de baguette (Ripstick™) comprise dans le prix.

TABATA & CROSS TRAINING

Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	18 h 45 à 19 h 45	60 \$
---	-------------------	-------

YOGA ACROBATIQUE – NIVEAU 1

Mélanie Lévesque, professeure en AcroYoga

Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	18 h 30 à 19 h 45	130 \$/ Duo
---	-------------------	----------------

Vous devez avoir la capacité de faire des efforts physiques soutenus et de mettre la tête à l'envers.

ZUMBA STEP

Stéphanie Hamel, instructrice certifiée

Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h 40 à 19 h 40	60 \$
---	-------------------	-------

ZUMBA FITNESS

Stéphanie Hamel, instructrice certifiée

Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	17 h 25 à 18 h 25	60 \$
---	-------------------	-------



ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

Exercices de renforcement faible à modérée qui visent l'amélioration de la posture, le raffermissement de la ceinture abdominale ainsi que l'assouplissement de tout votre corps.

DANSE THÉRAPEUTIQUE

Danika Cormier, professionnelle en danse

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	16 h à 17 h	60 \$
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	18 h 40 à 19 h 40	

Tapis de sol obligatoire.

ESSENTRICS **N**

Kasia Chelkowska, Kinésiologue et instructrice certifiée

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	60 \$
--	-------------------	-------

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines) <i>Nancy Letendre, certifiée FIDA</i>	18 h 20 à 19 h 20	60 \$
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines) <i>Danika Cormier, prof. en danse</i>	14 h 45 à 15 h 45	

Tapis de sol obligatoire.

QI GONG

Lionel Langlais, instructeur certifié

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 45	65 \$
Jeu du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	

YOGA DÉBUTANT

Kasia Chelkowska, Kinésiologue et instructrice certifiée

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	9 h à 10 h 15	65 \$
--	---------------	-------

Tapis de sol obligatoire.

YOGA

Brielle Lemay, instructrice certifiée.

Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	65 \$
--	-------------------	-------

Tapis de sol obligatoire.

PILATES

LÉGENDE : **N** Nouveauté

Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez un tapis de sol.

PILATES		<i>Marie-Josée Packwood, B.A. PMA@-CPT</i>	
Débutant - Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 25	72 \$	
Intermédiaire - Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	17 h 30 à 18 h 25		
Intermédiaire doux - Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 25		
Ostéoporose - Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 25		

Préalable pour les cours intermédiaires : cours de Pilates débutant.

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE — DÉBUTANT		<i>Nancy Letendre, professeure de danse</i>	
Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 45	70 \$	

DANSE EN LIGNE		<i>Lise Bolduc, professeure de danse</i>	
Jeudi du 23 janvier au 26 mars (10 semaines)	14 h 30 à 15 h 30	80 \$	

Offert durant la semaine de relâche.

DANSE NIA & GROOVE!		<i>Céline Jacques, instrutrice certifiée</i>	
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	70 \$	
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	11 h à 12 h		
Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	10 h à 11 h		

DANSE NEW COUNTRY		<i>Lise Bolduc, professeure de danse</i>	
Débutant - Jeudi du 23 janvier au 26 mars (10 semaines)	18 h 20 à 19 h 20	80 \$	
Intermédiaire - Jeudi du 23 janvier au 26 mars (10 semaines)	19 h 25 à 20 h 25		
Avancé - Jeudi du 23 janvier au 26 mars (10 semaines)	17 h 15 à 18 h 15		

Offert durant la semaine de relâche.

DANSE SOCIALE		<i>Mario Dion, professeur de danse</i>	
Débutant - Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	18 h 15 à 19 h 45	145 \$/ couple	
Intermédiaire - Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	19 h 50 à 21 h 20		



ALIMENTATION

Pour ces cours, VEUILLEZ APPORTER un tablier, 3 contenants réutilisables, un accessoire pour retenir vos cheveux et vos couteaux personnels (facultatif). À noter que ces cours ne sont pas remboursables dû à l'achat de denrées périssables.

1 MOIS DE CUISINE EN 5 ÉTAPES <i>Marie-Pier Baril, chef et chargée de projet en sécurité alimentaire</i>		
Lundi 27 janvier	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
CUISINE VITALITÉ : POUR REPARTIR L'ANNÉE DU BON PIED N <i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>		
Mardi 28 janvier	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
INTRODUCTION AUX VINS ET DÉGUSTATION PAR PAYS N <i>Simon Proulx, chef propriétaire du restaurant le Minton</i>		
Espagne et Portugal - Lundi 3 février	18 h 30 à 21 h 30	70 \$ / cours 200\$/ 3 cours
Italie - Lundi 17 février		
France - Mardi 28 avril		
CUISINE FIESTA DU SUD — MEXIQUE ET CUBA N <i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>		
Mardi 4 février	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
CUISINE INDIENNE N <i>Marie-Pier Baril, chef et chargée de projet en sécurité alimentaire</i>		
Lundi 10 février	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
SPÉCIAL SAINT-VALENTIN : DOUCEURS ET TAPAS N <i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>		
Mardi 11 février	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
ALIMENTATION VIVANTE - INTRODUCTION <i>Johanne Hébert, chef et propriétaire de Alicia Alimentation Biogénique</i>		
Volet 1 - Lundi 9 mars	18 h 30 à 21 h 30	50 \$/ cours 140 \$/ 3 cours
Volet 2 - Mercredi 1 ^{er} avril		
Volet 3 - Mercredi 12 février		
Volet 3 - Mercredi 13 mai		
CUISINE VÉGÉTARIENNE <i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>		
Mardi 18 février au 10 mars (3 mardis)	18 h 30 à 21 h 30	135 \$
Pas de cours le 3 mars.		
PAINS ARTISANAUX <i>Marguerite Lachance, boulangère</i>		
Lundi 24 février	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
DU JARDIN À LA TABLE : PRÉPARER VOS SEMIS! N <i>Marie-Pier Baril, chef et chargée de projet en sécurité alimentaire</i>		
Lundi 16 mars	18 h 30 à 20 h 30	40 \$
CUISINE IRLANDAISE : SPÉCIAL SAINT-PATRICK N <i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>		
Mardi 17 mars	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
CUISINER AVEC PASSION LES FRUITS TROPICAUX : SUCRÉ-SALÉ N <i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>		
Mardi 17 mars	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
CUISINER SANS GLUTEN ET SANS PRODUIT LAITIER <i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>		
Mardi 31 mars	18 h 30 à 21 h 30	50 \$



ARTS ET MUSIQUE

Le matériel artistique doit être fourni par les participants. Votre professeur vous conseillera sur le matériel à acheter lors du premier cours. Le coût des documents et du prêt de matériel (7,50 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

ACRYLIQUE — DÉBUTANT		<i>Christiane Fafard, artiste peintre</i>
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	105 \$
ACRYLIQUE AVANCÉ ET TECHNIQUES MIXTES		<i>Christiane Fafard, artiste peintre</i>
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	105 \$
ACRYLIQUE ET TECHNIQUES MIXTES		<i>Christiane Fafard, artiste peintre</i>
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	105 \$
ATELIER LIBRE SUPERVISÉ – MULTI NIVEAUX		<i>Mélanie Ann, professionnelle en arts</i>
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	15 h à 17 h 30	90 \$
AQUARELLE — INTERMÉDIAIRE		<i>Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée</i>
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	90 \$
DÉCORATION DE PAPIER (VOLET 1)		<i>Mélanie Ann, professionnelle en arts</i>
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	15 h à 17 h 30	90 \$
GUITARE		<i>Maxime Gobeil, musicien</i>
Débutant - Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h à 19 h 15	70 \$
Intermédiaire - Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	19 h 30 à 20 h	
ILLUSTRATION ET DESSIN D'IMAGINATION		<i>Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée</i>
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	90 \$
INITIATION À LA PHOTO NUMÉRIQUE		<i>Geneviève Casas, photographe professionnelle</i>
Mardi du 30 janvier au 27 février (5 semaines)	18 h 30 à 20 h 30	75 \$
MULTI ARTS — DÉBUTANT		<i>Marymay Loubier, enseignante en arts plastiques</i>
Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	90 \$
Appareil photo numérique obligatoire.		
RELIURE		<i>Mélanie Ann, professionnelle en arts</i>
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	12 h à 14 h 30	90 \$
TECHNIQUES DE DESSIN DE BASE		<i>Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée</i>
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	90 \$

LANGUES

Il n'y a pas de test de classement pour les cours de langue. Il est possible de changer de niveau pendant la session. Le coût des documents (7,50 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

ANGLAIS Cours d'apprentissage de l'anglais selon votre niveau.

DÉBUTANT		
Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines) <i>Ilana Foss</i>	9 h à 11 h 30	100 \$
Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines) <i>Guy Émond</i>	18 h 30 à 21 h	

INTERMÉDIAIRE		
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines) <i>Ilana Foss</i>	9 h à 11 h 30	100 \$
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines) <i>Guy Émond</i>	18 h 30 à 21 h	

CONVERSATION		
Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines) <i>Ilana Foss</i>	13 h à 15 h 30	100 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

ESPAGNOL Cours d'apprentissage de l'espagnol selon votre niveau.

DÉBUTANT <i>Elvira Marquez</i>		
Lundi du 20 janvier au 16 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	100 \$
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	9 h 30 à 12 h	

INTERMÉDIAIRE <i>Elvira Marquez</i>		
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	100 \$
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	

INTERMÉDIAIRE PLUS <i>Elvira Marquez</i>		
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	100 \$

AVANCÉ ET CONVERSATION <i>Elvira Marquez</i>		
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h 30 à 12 h	100 \$
Mardi du 21 janvier au 17 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	

CONVERSATION <i>Elvira Marquez</i>		
Mercredi du 22 janvier au 18 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	100 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

ITALIEN Cours d'apprentissage de l'italien.

DÉBUTANT <i>Renata Skłodowska</i>		
Jeudi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	9 h à 11 h 30	100 \$

POLONAIS Cours d'apprentissage du polonais.

DÉBUTANT N <i>Renata Skłodowska</i>		
Vendredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	9 h à 11 h 30	100 \$

ATELIER DE FRANÇAIS

ATELIER DE CONVERSATION — JOUR		
Mercredi du 22 janvier au 18 mars	13 h à 15 h 30	Gratuit

Groupe de conversation pour les gens qui désirent améliorer leur français langue seconde. Ambiance chaleureuse et respectueuse. Inscription requise.

TECHNO

INITIATION AUX TABLETTES — ANDROID *Fanny Perreault*

Mercredi du 11 mars au 25 mars (3 semaines)	18 h à 20 h 30	50 \$
---	----------------	-------

Tablette Android obligatoire (Samsung, Motorola, Acer, etc.)

INITIATION AUX TÉLÉPHONES INTELLIGENTS — ANDROID *Samuel Marceau*

Lundi du 3 février au 17 février (3 semaines)	18 h à 20 h 30	50 \$
---	----------------	-------

Cellulaire Android obligatoire (Samsung, Motorola, Acer, etc.)

ACHATS ET TRANSACTIONS SÉCURITAIRES EN LIGNE *Samuel Marceau*

Lundi 24 février	18 h à 20 h 30	18 \$
------------------	----------------	-------

Une connaissance de base est requise.

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Il est obligatoire de s'inscrire à l'avance pour participer à ces activités. Pour la description des activités, consultez le site internet www.loisirsherbrooke.com. Le coût des documents et du prêt de matériel (7,50 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

VIVRE HEUREUX ET ÉPANOUIE AVEC LA FIBROMYALGIE **N** *Béatrice Débarges, MSc. Sciences Cliniques et MSc. Physiologie*

Lundi du 20 janvier au 2 mars (8 semaines)	9 h à 11 h 30	120 \$
--	---------------	--------

VULGARISATION DE LA THÉORIE DU CHOIX DU DR GLASSER **N** *Jacques Noël, enseignant retraité*

Lundi 27 janvier	18 h 45 à 20 h 45	Gratuit
------------------	-------------------	---------

MARCHÉS BOURSIERS — DÉBUTANT *En partenariat avec Desjardins*

Mercredi 12 février	18 h 30 à 20 h 30	12 \$
---------------------	-------------------	-------

MARCHÉS BOURSIERS — INTERMÉDIAIRE *En partenariat avec Desjardins*

Mercredi 19 février	18 h 30 à 20 h 30	12 \$
---------------------	-------------------	-------

PRÉPARATION À LA RETRAITE *En partenariat avec Solution Budget Plus*

Mercredi 26 février	18 h 30 à 20 h 30	12 \$
---------------------	-------------------	-------

ATELIERS D'AUTO-HYPNOSE (THÉORIE ET PRATIQUE) *Martin Faucher, hypnothérapeute*

Apprendre l'hypnose pour tous - Lundi 9 mars	18 h 30 à 20 h 30	18 \$/atelier 65 \$/4 ateliers
L'hypnose sous différentes approches - Lundi 16 mars		
L'hypnose à la rescousse des enfants (TDHA) - Lundi 23 mars		
L'hypnose libération rapide des émotions - Lundi 30 mars		

LE BUDGET : DES CHIFFRES QUI PARLENT *En partenariat avec Solution Budget Plus*

Jeudi 12 mars	18 h 30 à 20 h 30	Gratuit
---------------	-------------------	---------

LE CRÉDIT : C'EST DANS MON INTÉRÊT D'Y VOIR *En partenariat avec Solution Budget Plus*

Jeudi 19 mars	18 h 30 à 20 h 30	Gratuit
---------------	-------------------	---------

ACCUEILLIR MON ENFANT DANS SES COMPORTEMENTS *Éliana Doyon, coach en communication relationnelle*

Jeudi du 12 au 26 mars (3 semaines)	13 h à 15 h	50 \$
-------------------------------------	-------------	-------

LE SURENDETTEMENT : DES SOLUTIONS POUR S'EN SORTIR **N** *En partenariat avec Solution Budget Plus*

Jeudi 26 mars	18 h 30 à 20 h 30	Gratuit
---------------	-------------------	---------

Comprendre le fonctionnement du crédit et évaluer son impact dans son budget pour l'utiliser judicieusement. Inscription obligatoire.



ZONE FAMILIALE HIVER - PRINTEMPS

ZONE LUDIQUE

Activités gratuites dans la salle publique

Le samedi matin, plusieurs jeux sont mis à la disposition des enfants et des parents qui attendent la fin du cours d'un autre enfant. Un animateur du Centre est également présent pour amuser les enfants, ce qui laisse aux parents le temps de déguster les petits déjeuners servis au Café d'à Côté.

LUNDIS ANIMÉS EN COLLABORATION AVEC FAMILLE PLUS.

Tous les lundis, du 7 janvier au 17 juin, de 9 h à 11 h

Aucune activité le 13 avril

Cotisation annuelle de 10 \$ payable à Famille Plus.

Occasions d'échanges et de rencontres pour les parents accompagnés de jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans. Comptines, histoires, bricolages sont au rendez-vous dans un local muni de matériel de psychomotricité. Inscription non requise.

MATINÉE DES GRANDS-PARENTS – QUILLES GRATUITES

25 janvier, 29 février et 2 mai de 9 h à 11 h 30

Les enfants et leurs grands-parents sont invités à jouer aux quilles gratuitement. De plus, lors de cette demi-journée, la salle publique sera animée de diverses activités pour favoriser les activités intergénérationnelles.

LES 4 À 6 FAMILLE – QUILLES GRATUITES

1 février, 7 mars et 25 avril de 16 h à 18 h

Passez un moment de qualité avec vos enfants en profitant de nos 4 à 6 en famille pour vous divertir gratuitement. Quilles, Ping-pong et babyfoot à votre disposition. N'oubliez pas notre Café d'à côté.

INSCRIPTIONS AU CAMP DE JOUR

Mardi 7 avril et jeudi 9 avril de 17 h 30 à 20 h

Détails à venir sur notre site web.

FÊTES D'ENFANTS

Nouveautés depuis l'automne 2019

Pour les détails, visitez notre site web :
www.loisirsherbrooke.com



ÉVÉNEMENTS

FÊTE DE NOËL

1^{er} décembre de 9 h à 12 h

Joignez-vous à nous pour célébrer l'arrivée des fêtes. Un avant-midi rempli d'activités pour les petits et grands. Jeux gonflables, maquillage, Théâtre des Petites Lanternes, clown et bien plus.

MARCHÉ DE NOËL

7 décembre de 10 h à 16 h

Plus de 30 exposants sur places. Des créations pour tous les goûts : bijoux, peintures, vitraux, décorations, objets en bois, produits alimentaires, produits pour le corps et bien plus.

MINIS FANS DE HOCKEY - FAMILLE PRÉSENTÉ PAR SPORTS TRANS-ACTION.

2 février de 13 h 30 à 17 h 00

45 \$/allée

Profitez d'un après-midi d'animation et de surprises pour toute la famille en regardant le match des Canadiens de Montréal sur écran géant! Pourquoi ne pas en profiter pour participer à notre activité de quilles en formant équipes de 4 à 6 joueurs!? Contactez-nous rapidement pour réserver votre place!

SOIRÉE DU HOCKEY – 16 ANS + PRÉSENTÉ PAR SPORTS TRANS-ACTION.

22 février de 18 h à 22 h

120 \$ par allée — quilles et festin

Formez votre équipe entre 4 et 6 joueurs et vivez l'ambiance électrisante du match des Canadiens de Montréal contre les Sénateurs d'Ottawa diffusé sur écran géant tout en disputant des parties de quilles. Sur place, le parfait buffet des amateurs de sports, de l'ambiance musicale et des jeux de lumières pour créer une atmosphère festive! Contactez-nous rapidement pour réserver votre allée.

SOIRÉE SPECTACLE : HUMORISTE MARTIN VACHON

16 avril 2019

45 \$ par personne — Spectacle et bouchées

Vous êtes invités à la 2^e édition de la soirée spectacle du Centre Multi Loisirs Sherbrooke. Humoriste, comédien et animateur, Martin Vachon a tout pour lui! CKOI a déjà dit de lui : « Chose certaine, sur une scène, il est fort ». Une belle soirée vous attend, car Martin Vachon n'a pas fini de surprendre par l'étendue de son talent.

MARTIN VACHON

« Conteur d'exception »

- Show Bizz

« Des anecdotes réelles
et savoureuses »

- Journal de Montréal



UN MILIEU DE VIE À DÉCOUVRIR!

Venez vous détendre et profiter de plusieurs activités gratuites ou à prix modique offertes sur place : « Biblio-troc », jeux de société, soccer sur table, ping-pong, billard et internet.

En panne d'idées pour vos activités en familles, entres amis ou pour votre party de bureau? Nos 8 allées de petites quilles sont idéales pour petits et grands! Jeux libre, clair de lune, ligues de quilles et campagne de financement sont disponibles! Appelez-nous pour réserver votre prochaine partie!

DANSE COUNTRY

Les vendredis soir et les dimanches après-midi, venez danser avec le Club Danse Country Estrie! Cours gratuit avant la danse du dimanche.
Information : Manon Lévesque 819 636-0505 • Linette 819 562-6144



KINZO ET BINGO

Un jeu de hasard où le plaisir de jouer est aussi grand que celui de gagner.

Les profits du Bingo Abénaquis reviennent à plusieurs organismes communautaires de la région, dont le Centre Multi Loisirs Sherbrooke. Venez vous divertir pour une bonne cause.



55, rue Abénaquis à Sherbrooke

www.bingoabenaquis.com

LOCATION DE SALLES

- 9 salles pouvant accueillir de 10 à 390 personnes, selon vos besoins.
- Service personnalisé et professionnel pour la tenue de réceptions et d'activités variées.
- Plusieurs services et équipements sont disponibles tels que bar, casse-croûte, système de sonorisation, éclairage, écran, projecteur.

Ajoutez un divertissement : Quilles – Billard - Atelier culinaire – Bubble Football.

BUBBLE FOOTBALL

Nous avons des bulles pour enfants et pour adultes. Vous pouvez jouer au Centre ou à l'endroit de votre choix en Estrie, notre équipe de déplace !

Pour plus de détails,
contactez-nous au 819 821-5601

