



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION PRINTEMPS 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
hiver
à l'endos



Avec la participation financière de :



Éducation,
Loisir et Sport

Québec





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 lors du congé de Pâques le vendredi 10 avril et samedi 11 avril.**

ZUMBINI © — PARENT-ENFANT

1-3 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	45 \$
---------	---	-----------------	-------

JE BOUGE

3-4 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	40 \$
---------	---	-----------------	-------

DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 27 mars au 8 mai (6 semaines)	18 h à 18 h 45	40 \$
3-5 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	10 h 15 à 11 h	40 \$

SOCCER

4-5 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	9 h 45 à 10 h 30	40 \$
---------	---	------------------	-------

Lieu : au Centre Multi Loisirs Sherbrooke

BRICO-BRICO

4-6 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	40 \$
---------	---	-----------------	-------

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 lors du congé de Pâques le vendredi 10 avril et samedi 11 avril.**

SOCCER

6-7 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	10 h 45 à 11 h 30	40 \$
---------	---	-------------------	-------

Lieu : Centre Multi Loisirs Sherbrooke

ACADÉMIE DES PETITS CHEFS

5-8 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	9 h à 10 h	55 \$
---------	---	------------	-------

DANSE POP

5-8 ans	Vendredi du 27 mars au 8 mai (6 semaines)	18 h 50 à 19 h 50	40 \$
	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	9 h à 10 h	40 \$

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com



INITIATION AU PARKOUR			
6-8 ans	Dimanche du 5 avril au 21 juin (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.

ZUMBA STEP © – PARENT-ENFANT			
7-12 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	9 h 45 à 10 h 45	45 \$

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

DANSE HIP-HOP			
8-12 ans	Vendredi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	18 h à 19 h	40 \$

DESSIN ET BANDE DESSINÉE			
8-15 ans	Vendredi du 26 mars au 8 mai (6 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	45 \$

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

SCIENCES ET INGÉNIERIE			
8-12 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	9 h à 10 h	45 \$

MULTI ARTS			
9-12 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 semaines)	10 h à 11 h	45 \$

INITIATION AU PARKOUR			
9-12 ans	Dimanche du 4 avril au 20 juin (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 28 mars au 9 mai (6 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	55 \$

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

ACTIVITÉS SPONTANÉES

COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)			
11-15 ans	Samedi 9 mai	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.

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 15 mai	9 h à 15 h 30	18 \$



SECTION D'ACTIVITÉS DE JOUR

LÉGENDE : **N** Nouveauté

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

Notez que les activités font relâche pour le congé de Pâques (le vendredi 10 avril ainsi que lundi 13 avril).

ACTIVITÉS PHYSIQUES

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55 +

Joséanne Gosselin Poisson, kinésiologue

Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	60 \$
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)		
Vendredi du 3 avril au 29 mai (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 31 mars au 19 mai (8 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	65 \$
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)		

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

DANSE THÉRAPEUTIQUE

Danika Cormier, professionnelle en danse

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	16 h à 17 h	60 \$
--	-------------	-------

ESSENTRICS **N**

Kasia Chelkowska, Kinésiologue et instrutrice certifiée

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	60 \$
--	-------------------	-------

ÉVEIL STRETCHING ET BIEN-ÊTRE **N**

Tamara Bertrand, instrutrice certifiée

Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	9 h à 10 h 15	65 \$
---	---------------	-------

Tapis de sol obligatoire.

MIDI POSTURE + **N**

Fethi Abed, entraîneur professionnel

Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	12 h 10 à 12 h 50	60 \$/1 cours
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)		110 \$/2 cours
Vendredi du 3 avril au 29 mai (8 semaines)		160 \$/3 cours

PILATES

Marie-Josée Packwood, B.A. PMA@-CPT

Intermédiaire doux - Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 25	72 \$
Ostéoporose - Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 25	

Préalable pour les cours intermédiaires : cours de Pilates débutant.

ZUMBA GOLD

Mardi du 31 mars au 26 mai (8 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	60 \$
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	12 h à 13 h	

Aucune activité le mardi 14 avril.

SECTION ADULTE

LÉGENDE : **N** Nouveauté

Sauf avis contraire, les activités pour les adultes se déroulent dans les locaux du Centre.

Notez que les activités font relâche pour le congé de Pâques (le vendredi 10 avril ainsi que lundi 13 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.

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.

BOOTY BARRE®		
<i>Marie-Josée Packwood, B.A. PMA@-CPT</i>		
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	18 h 30 à 19 h 25	72 \$

CARDIO LATINO		
<i>Stéphanie Hamel, instructrice certifiée</i>		
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	19 h 45 à 20 h 45	60 \$

Aucune activité le 16 avril.

ENTRAINEMENT MIX		
Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	<i>Nancy Letendre, prof. en danse</i>	60 \$
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	<i>Danika Cormier, prof. en danse</i>	

HULA-HOOP FITNESS		
Mardi du 31 mars au 26 mai (8 semaines)	17 h 20 h à 18 h 20	60 \$

Aucune activité le 14 avril.

MIDI POSTURE + N		
<i>Fethi Abed, entraîneur professionnel</i>		
Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	12 h 10 à 12 h 50	60 \$/1 cours
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)		110 \$/2 cours
Vendredi du 3 avril au 22 mai (8 semaines)		160 \$/3 cours

POUND ROCKOUT WORKOUT®		
<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	18 h 35 à 19 h 35	72 \$

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

TABATA & CROSS TRAINING		
<i>Jessica Bertrand, Kinésiologue</i>		
Mardi du 31 mars au 26 mai (8 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	60 \$

Aucune activité le 14 avril.

YOGA ACROBATIQUE – NIVEAU 2		
<i>Mélanie Lévesque, professeure en AcroYoga</i>		
Mardi du 31 mars au 19 mai (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		
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	18 h 40 à 19 h 40	60 \$

Aucune activité le 16 avril.

ZUMBA FITNESS		
<i>Stéphanie Hamel, instructrice certifiée</i>		
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	17 h 25 à 18 h 25	60 \$

ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

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

DANSE THÉRAPEUTIQUE *Danika Cormier, professionnelle en danse*

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	16 h à 17 h	60 \$
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	18 h 40 à 19 h 40	

ÉNERGIE VITALE & AUTOGUÉRISON *Tamara Bertrand, massothérapeute certifiée*

Mercredi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	10 h 30 à 12 h	80 \$
--	----------------	-------

ESSENTRICS **N** *Kasia Chelkowska, Kinésiologue et instructrice certifiée*

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	60 \$
--	-------------------	-------

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines) - <i>Nancy Letendre, certifiée FIDA</i>	18 h 20 à 19 h 20	60 \$
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines) - <i>Danika Cormier, prof. en danse</i>	14 h 45 à 15 h 45	

Tapis de sol obligatoire.

ÉVEIL STRETCHING ET BIEN-ÊTRE **N** *Tamara Bertrand, instructrice certifiée*

Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	9 h à 10 h 15	65 \$
---	---------------	-------

Tapis de sol obligatoire.

QI GONG *Lionel Langlais, instructeur certifié*

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 45	65 \$
Jeudi du 2 avril au 28 mai (8 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	

Pas de cours le 16 avril.

YOGA DÉBUTANT *Kasia Chelkowska, Kinésiologue et instructrice certifiée*

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	9 h à 10 h 15	65 \$
--	---------------	-------

Tapis de sol obligatoire.

YOGA

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	65 \$
--	-------------------	-------

Tapis de sol obligatoire.



PILATES

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

PILATES		Marie-Josée Packwood, B.A. PMA@-CPT
Débutant - Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 25	72 \$
Intermédiaire - Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	17 h 30 à 18 h 25	
Intermédiaire doux - Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 25	
Ostéoporose - Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 25	

Préalable pour les cours intermédiaires : cours de Pilates débutant.

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE — DÉBUTANT		Nancy Letendre, professeure de danse
Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 45	70 \$

DANSE EN LIGNE		Lise Bolduc, professeure de danse
Jeudi du 2 avril au 14 mai (6 semaines)	14 h 30 à 15 h 30	50 \$

Pas de cours le 16 avril.

DANSE NIA & GROOVE !		Céline Jacques, instructrice certifiée
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	70 \$
Mercredi du 1 ^{er} avril au 21 mai (8 semaines)	11 h à 12 h	
Vendredi du 3 avril au 29 mai (8 semaines)	10 h à 11 h	

DANSE NEW COUNTRY		Lise Bolduc, professeure de danse
Débutant - Jeudi du 2 avril au 14 mai (6 semaines)	18 h 20 à 19 h 20	50 \$
Intermédiaire - Jeudi du 2 avril au 14 mai (6 semaines)	19 h 25 à 20 h 25	
Avancé - Jeudi du 2 avril au 14 mai (6 semaines)	17 h 15 à 18 h 15	

Pas de cours le 16 avril.

DANSE SOCIALE		Mario Dion, professeur de danse
Débutant - Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	18 h 15 à 19 h 45	145 \$/ couple
Intermédiaire - Lundi du 30 mars au 25 mai (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.

CUISINER SANS GLUTEN ET SANS PRODUIT LAITIER		<i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>
Mardi 31 mars	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
ALIMENTATION VIVANTE - INTRODUCTION		<i>Johanne Hébert, chef et propriétaire de Alicia Alimentation Biogénique</i>
Volet 2 - Mercredi 1 ^{er} avril	18 h 30 à 21 h 30	50 \$/cours
Volet 3 - Mercredi 13 mai		
L'ART DE RECEVOIR VEGAN N		<i>Marie-Pier Baril, chef et chargée de projet en sécurité alimentaire</i>
Lundi 6 avril	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
POISSONS ET FRUITS DE MER		<i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>
Mardi 7 avril et 14 avril (2 mardis)	18 h 30 à 21 h 30	105 \$
CUISINE DU TERROIR		<i>Simon Proulx, chef propriétaire du restaurant le Minton</i>
Lundi 20 avril et 27 avril (2 lundis)	18 h 30 à 21 h 30	105 \$
CUISINE SANTÉ AU WOK		<i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>
Mardi 21 avril	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
CANARDS ET LAPINS N		<i>Sébastien Boismenu, cuisinier</i>
Mercredi 22 avril	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>
France - Mardi 28 avril	18 h 30 à 21 h 30	70 \$
LA BASE DES DESSERTS POUR TOUS! N		<i>Sébastien Boismenu, cuisinier</i>
Mercredi 29 avril et 6 mai (2 mercredis)	18 h 30 à 21 h 30	95 \$
PAINS ARTISANAUX		<i>Marguerite Lachance, boulangère</i>
Lundi 4 mai	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
SUSHIS ET POKE BOWL		<i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>
Mardi 5 mai	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
ATELIER DE FABRICATION DE FAUXMAGES (FROMAGE VEGAN) N		<i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>
Mardi 12 mai	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
CUISINE CÉTOGÈNE (KÉTO) N		<i>Stéphanie Gilbert, Chef Angel</i>
Mardi 19 mai	18 h 30 à 21 h 30	50 \$
CUISINE FRANÇAISE		<i>Simon Proulx, chef propriétaire du restaurant le Minton</i>
Lundi 11 mai, 18 mai et 25 mai (3 lundis)	18 h 30 à 21 h 30	135 \$

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.

Aucune activité le jeudi 16 avril.

ACRYLIQUE — DÉBUTANT		<i>Christiane Fafard, artiste peintre</i>
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	105 \$
ACRYLIQUE AVANCÉ ET TECHNIQUES MIXTES		<i>Christiane Fafard, artiste peintre</i>
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	105 \$
ACRYLIQUE ET TECHNIQUES MIXTES		<i>Christiane Fafard, artiste peintre</i>
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	105 \$
ATELIER LIBRE SUPERVISÉ – MULTI NIVEAUX		<i>Mélanie Ann, professionnelle en arts</i>
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	15 h à 17 h 30	90 \$
AQUARELLE — DÉBUTANT		<i>Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée</i>
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	90 \$
DÉCORATION DE PAPIER (VOLET 2)		<i>Mélanie Ann, professionnelle en arts</i>
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	15 h à 17 h 30	90 \$
GUITARE		<i>Maxime Gobeil, musicien</i>
Débutant - Jeudi du 2 avril au 28 mai (8 semaines)	18 h à 19 h 15	70 \$
Intermédiaire - Jeudi du 2 avril au 28 mai (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 45	
ILLUSTRATION ET DESSIN D'IMAGINATION		<i>Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée</i>
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	90 \$
MULTI ARTS — DÉBUTANT		<i>Marymay Loubier, enseignante en arts plastiques</i>
Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	90 \$
PHOTO NUMÉRIQUE — NIVEAU 2		<i>Geneviève Casas, photographe professionnelle</i>
Jeudi du 2 avril au 7 mai (5 semaines)	18 h 30 à 20 h 30	75 \$
Appareil photo numérique de type Reflex ou Bridge obligatoire.		
RELIURE		<i>Mélanie Ann, professionnelle en arts</i>
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	12 h à 14 h 30	90 \$
RÉNO 101		<i>Martin LeBrun, menuisier</i>
Mercredi du 1 ^{er} avril au 29 avril (8 semaines)	18 h 30 à 20 h 30	75 \$
TECHNIQUES DE DESSIN DE BASE		<i>Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée</i>
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	90 \$

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

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 30 mars au 25 mai (8 semaines) <i>Ilana Foss</i>	9 h à 11 h 30	100 \$
Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines) <i>Guy Émond</i>	18 h 30 à 21 h	

INTERMÉDIAIRE

Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines) <i>Ilana Foss</i>	9 h à 11 h 30	100 \$
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines) <i>Guy Émond</i>	18 h 30 à 21 h	

CONVERSATION

Lundi du 30 mars au 25 mai (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

Elvira Marquez

Lundi du 30 mars au 25 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	100 \$
Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	9 h 30 à 12 h	

INTERMÉDIAIRE

Elvira Marquez

Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	100 \$
Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	

INTERMÉDIAIRE PLUS

Elvira Marquez

Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	100 \$
---	----------------	--------

AVANCÉ ET CONVERSATION

Elvira Marquez

Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	9 h 30 à 12 h	100 \$
Mardi du 31 mars au 19 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	

CONVERSATION

Elvira Marquez

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	100 \$
--	----------------	--------

Ouvert aux gens de niveau avancé.

ITALIEN Cours d'apprentissage de l'italien.

DÉBUTANT

Renata Skłodowska

Jeudi du 2 avril au 21 mai (8 semaines)	9 h à 11 h 30	100 \$
---	---------------	--------

POLONAIS Cours d'apprentissage du polonais.

DÉBUTANT N

Renata Skłodowska

Vendredi du 3 avril au 29 mai (8 semaines)	9 h à 11 h 30	100 \$
--	---------------	--------

ATELIER DE FRANÇAIS

ATELIER DE CONVERSATION — JOUR

Mercredi du 1 ^{er} avril au 20 mai	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 6 mai au 20 mai (3 semaines) 18 h à 20 h 30 50 \$

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

ACHATS ET TRANSACTIONS SÉCURITAIRES EN LIGNE

Samuel Marceau

Lundi 4 mai 18 h à 20 h 30 18 \$

Une connaissance de base est requise (Samsung, Motorola, Acer, etc.)

INITIATION AUX TÉLÉPHONES INTELLIGENTS — ANDROID

Samuel Marceau

Lundi du 11 mai au 25 mai (3 semaines) 18 h à 20 h 30 50 \$

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

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.

ÉNERGIE VITALE & AUTO-GUÉRISON

Tamara Bertrand, massothérapeute certifiée

Mercredi du 1^{er} avril au 20 mai (8 semaines) 10 h 30 à 12 h 80 \$

Tapis de sol obligatoire.

INTRODUCTION AUX BARS D'ACCESS™

Nathalie Blais, instrutrice certifiée

Lundi 20 et 27 avril (2 semaines) 18 h 30 à 20 h 30 35 \$

VULGARISATION DE LA THÉORIE DU CHOIX DU DR GLASSER **N**

Jacques Noël,
enseignant retraité

Lundi 28 mai 18 h 45 à 20 h 45 Gratuit

