



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

# PROGRAMMATION HIVER 2023



*Un monde  
de loisir pour tous!*

INSCRIPTIONS DÈS LE 6 DÉCEMBRE

En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

## COORDONNÉES

819 821-5601  
1010, rue Fairmount, Sherbrooke  
[info@loisirsherbrooke.com](mailto:info@loisirsherbrooke.com)  
[www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com)



Ville de  
**Sherbrooke**

Éducation,  
Loisir et Sport  
**Québec**







**CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE**

*Au service de  
la communauté  
depuis plus  
de 50 ans!*

## TARIFICATION

Les prix indiqués incluent les taxes lorsque applicables. Des frais administratifs de 25 \$ sont exigés pour tout chèque sans provision.



## RABAIS

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

Pour les coupons du *guide épargne MON 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 adulte et jeunesse seront avisés de l'annulation 3 jours avant le début prévu de l'activité. Les modalités de remboursement sont disponibles au [www.loisirsherbrooke.com](http://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.

## 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 du Mont-Bellevue les lundis, mardis et vendredis dès 17 h, les mercredis et jeudis dès 20 h, ainsi que les samedis et dimanches toute la journée.

## LOCAL VIE DE QUARTIER

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le local Vie de quartier est ouvert ! Nous vous attendons pour avoir vos idées et construire ensemble un lieu qui vous ressemble !

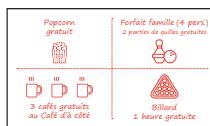
Vous y trouverez des activités ouvertes à tous et à toutes (et toujours gratuites).

Venez nous rencontrer :

- les **mardis** de 10 h à 16 h
- les **mercredis** de 10 h à 22 h
- les **jeudis** de 10 h à 16 h
- les **vendredis** de 9 h à 16 h

## CARTE PRIVILÉGE

Vous êtes en possession d'une carte privilège dont la date d'échéance est le 31 mai 2022 et vous n'avez pas eu le loisir de l'utiliser ? Bonne nouvelle : nous prolongeons les offres qui y figurent jusqu'au 23 décembre 2023 !





## SALLE PUBLIQUE

Plusieurs activités gratuites ou à prix modique sont offertes sur place.

« Biblio-troc », parties de cartes, soccer sur table et ping-pong, billard, jeux de société, coin enfant et internet sans fil (réseau Zap Sherbrooke).

## DANSE COUNTRY



Les vendredis soirs et les dimanches après-midi, venez danser avec le Club Danse Country Estrie ! Cours gratuit avant la danse du dimanche.

Informations : Manon Lévesque (819 636-0505) • Linette (819 562-6144)

## LOCATION DE SALLES

- 7 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.

## CAFÉ D'À CÔTÉ

Venez vous réchauffer au Café d'à côté, le temps d'un bon café. Un nouveau menu de repas complet, collations et breuvages. Belle occasion pour profiter de notre salle publique et prendre une petite bouchée !

## QUILLES

**Jeu libre** : Spéciaux pour l'âge d'or, les familles et les groupes.

**Ligue de quilles** : Activité accessible à tous les groupes d'âge

**Campagne de financement** : Quilles-O-thon

**4@6 en Famille** : Voir à la page 8

**Matinée des Grands-parents** : Voir à la page 8

Contactez-nous ou consultez le site internet pour plus de détails.

## AÎNÉS AU COEUR DU QUARTIER – VENDREDIS CAFÉ-RENCONTRE

Reprise des activités gratuites le 13 janvier 2023 avec une toute nouvelle programmation !

**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 ou grand-parent-enfant. L'enfant doit avoir atteint l'âge indiqué au moment du premier cours.

*Le frais de matériel (5 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription, lorsqu'applicable.*

**ZUMBINI® - PARENT-ENFANT**

|         |  |                  |       |
|---------|--|------------------|-------|
| 0-4 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 8 h 45 à 9 h 30  | 90 \$ |
|         | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 9 h 45 à 10 h 30 |       |

**SOCCKER**

|         |  |                 |       |
|---------|--|-----------------|-------|
| 3-4 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 8 h 45 à 9 h 30 | 68 \$ |
|---------|--|-----------------|-------|

**JE BOUGE**

|         |  |              |       |
|---------|--|--------------|-------|
| 3-4 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 9 h à 9 h 45 | 68 \$ |
|---------|--|--------------|-------|

**DANSE BOUT'CHOU**

|         |  |                |       |
|---------|--|----------------|-------|
| 3-5 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 10 h à 10 h 45 | 68 \$ |
|---------|--|----------------|-------|

**PETITS ARTISTES**

|         |  |              |       |
|---------|--|--------------|-------|
| 4-6 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 8 h à 8 h 45 | 70 \$ |
|---------|--|--------------|-------|

**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.

*Le frais de matériel (5 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription, lorsqu'applicable.*

**SOCCKER**

|         |  |                  |       |
|---------|--|------------------|-------|
| 5-7 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 9 h 45 à 10 h 30 | 68 \$ |
|---------|--|------------------|-------|

**ACADEMIE DES PETITS CHEFS**

|         |  |                  |       |
|---------|--|------------------|-------|
| 5-8 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 9 h 45 à 10 h 45 | 90 \$ |
|---------|--|------------------|-------|

**DANSE POP**

|         |  |                |       |
|---------|--|----------------|-------|
| 5-8 ans | Vendredi du 20 janvier au 14 avril (12 semaines) | 18 h à 18 h 45 | 68 \$ |
|---------|--|----------------|-------|

**EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES**

|          |  |                   |       |
|----------|--|-------------------|-------|
| 7-11 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 10 h 30 à 11 h 30 | 70 \$ |
|----------|--|-------------------|-------|

**POUND GÉNÉRATION**

|            |  |                   |       |
|------------|--|-------------------|-------|
| 7 ans et + | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 10 h 45 à 11 h 45 | 90 \$ |
|------------|--|-------------------|-------|

**SOCCKER**

|          |  |                   |       |
|----------|--|-------------------|-------|
| 8-10 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 10 h 45 à 11 h 45 | 68 \$ |
|----------|--|-------------------|-------|

**DANSE POP**

|          |  |             |       |
|----------|--|-------------|-------|
| 8-12 ans | Vendredi du 20 janvier au 14 avril (12 semaines) | 19 h à 20 h | 68 \$ |
|----------|--|-------------|-------|

## ZONE 5 – 17 ANS (SUITE)

### DANSE GIGUE JEUNES N

|          |  |                   |       |
|----------|--|-------------------|-------|
| 8-12 ans | Vendredi du 20 janvier au 14 avril (12 semaines) | 17 h 30 à 18 h 15 | 75 \$ |
|----------|--|-------------------|-------|

### ARTISTE EN HERBE

|          |  |            |       |
|----------|--|------------|-------|
| 8-12 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 9 h à 10 h | 74 \$ |
|----------|--|------------|-------|

### DESSIN ET BANDE DESSINÉE

|          |   |             |       |
|----------|---|-------------|-------|
| 8-12 ans | Vendredi du 20 janvier au 14 avril (8 semaines) | 18 h à 19 h | 55 \$ |
|----------|---|-------------|-------|

### TIR À L'ARC AU MONT BELLEVUE N

|          |                                     |               |       |
|----------|-------------------------------------|---------------|-------|
| 8-17 ans | Samedi 6, 13 et 20 mai (3 ateliers) | 9 h à 10 h 30 | 50 \$ |
|----------|-------------------------------------|---------------|-------|

### DÉFIS CULINAIRES

|          |  |             |       |
|----------|--|-------------|-------|
| 9-15 ans | Samedi du 21 janvier au 15 avril (12 semaines) | 11 h à midi | 90 \$ |
|----------|--|-------------|-------|

### INITIATION FATBIKE, RAQUETTE, SKI DE FOND AU MONT BELLEVUE N

|           |   |            |                                    |
|-----------|---|------------|------------------------------------|
| 10-15 ans | Groupe 1 : samedi du 21 janvier au 4 février (3 activités)  | 9 h à 11 h | 96 \$<br>(prêt de matériel inclus) |
|           | Groupe 2 : samedi du 11 février au 25 février (3 activités) | 9 h à 11 h |                                    |
|           | Groupe 3 : samedi du 4 mars au 18 mars (3 activités)        | 9 h à 11 h |                                    |

### ANIMATION IMAGE PAR IMAGE

|           |  |                   |       |
|-----------|--|-------------------|-------|
| 10-15 ans | Vendredi du 20 janvier au 31 mars (8 semaines) | 19 h 15 à 20 h 15 | 55 \$ |
|-----------|--|-------------------|-------|

### DANSE GIGUE ADOS N

|           |  |                   |       |
|-----------|--|-------------------|-------|
| 12-17 ans | Vendredi du 20 janvier au 14 avril (12 semaines) | 19 h 30 à 20 h 15 | 75 \$ |
|-----------|--|-------------------|-------|

## ACTIVITÉS SPONTANÉES EXTÉRIEURES

### RAQUETTES PARENTS-ENFANTS AU MONT BELLEVUE

|            |                     |            |                  |
|------------|---------------------|------------|------------------|
| 5 ans et + | Dimanche 22 janvier | 9 h à 11 h | 10 \$ / personne |
|            | Dimanche 12 février | 9 h à 11 h |                  |
|            | Dimanche 12 mars    | 9 h à 11 h |                  |

Inscrivez-vous à l'une ou l'autre de ces dates et venez faire de la raquette en famille ! Terminez l'activité en beauté autour d'un bon chocolat chaud. Les raquettes seront prêtées par l'équipe du mont Bellevue.

## CONGÉS SCOLAIRES

Prévoir un dîner froid et des collations. Vêtements adéquats pour des sorties à l'extérieur.

### JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)

|          |                     |             |       |
|----------|---------------------|-------------|-------|
| 8-12 ans | Vendredi 17 février | 13 h à 16 h | 40 \$ |
|          | Lundi 24 avril      | 13 h à 16 h |       |

Service de garde inclus de 8 h à 13 h. Prévoir un dîner froid et des collations. Chaque enfant recevra une trousse de premiers soins.

### COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)

|           |                     |                  |       |
|-----------|---------------------|------------------|-------|
| 10-15 ans | Vendredi 17 février | 8 h 30 à 15 h 30 | 50 \$ |
|           | Lundi 24 avril      | 8 h 30 à 15 h 30 |       |

Prévoir un lunch froid, des collations, un toutou ou une poupée de la taille d'un bébé, du papier et des crayons. Chaque enfant recevra une trousse ainsi qu'une carte de premiers soins. Service de garde inclus.

### RELÂCHE SCOLAIRE — Lundi 27 février au vendredi 3 mars

La programmation sera disponible dès le mardi 17 janvier au [www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com)  
Les inscriptions débuteront le mardi 24 janvier à 9 h.



## LUNDIS ANIMÉS

**Tous les lundis du 16 janvier au 8 mai - 8 h 30 à 11 h 30**

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

*En collaboration avec Famille Plus. Cotisation annuelle de 10 \$ payable à Famille Plus. Carte de membre disponible. Pour joindre Famille Plus : 819 822-0835.*

## HIVER EN FAMILLE

**17 décembre 2022 de 12 h 30 à 16 h - patinoire Bleu Blanc Bouge**

**En cas de mauvais temps, remis au 7 janvier 2023.**

Le Centre Multi Loisirs Sherbrooke, en collaboration avec la ville de Sherbrooke, invite la population à venir célébrer l'hiver ! Plusieurs activités gratuites et incontournables sont au programme : courses à obstacles, échassiers en patin, animations festives, patin libre, musique, collations et chocolat chaud.

## HIVER DES PETITS BONHEURS

**11 février 2023 de 12 h 30 à 16 h - patinoire Bleu Blanc Bouge**

Venez profiter des joies de l'hiver avec nous, et ce, gratuitement ! Au programme : jeux gonflables, mascottes, animations ludiques, feu, queues de castor et chocolat chaud. Cet événement est une collaboration du Centre Multi Loisirs Sherbrooke et de la ville de Sherbrooke. En cas de mauvais temps, remis au 18 février 2023.

## COIN JEUNESSE

### 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 de l'atelier 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 nouveaux déjeuners servis au casse-croûte du Centre.

## MATINÉE DES GRANDS-PARENTS – QUILLES GRATUITES

**Samedi 21 janvier**

**Samedi 18 février**

**Samedi 18 mars**

**Samedi 15 avril**

**De 9 h 30 à 12 h**

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.

## NOS 3 À 5 EN FAMILLE - QUILLES GRATUITES

**Samedi 28 janvier**

**Samedi 25 février**

**Samedi 25 mars**

**Samedi 22 avril**

**De 15 h à 17 h**

Passez un moment de qualité avec vos enfants en profitant de nos 3 à 5 en famille pour vous divertir. Quilles, ping-pong et babyfoot sont aussi mis à votre disposition.

N'oubliez pas notre Café d'à côté !

**FÊTES D'ENFANTS**  
Pour tous les détails, visitez notre site internet !





## ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Venez bouger dehors ! Nous aurons du plaisir à marcher, courir et s'entraîner au grand air.

Prévoir des vêtements selon le type d'entraînement et la température.

### 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 de la rue Lincoln (près de la rue Galt Ouest, en face du Centre Multi Loisirs Sherbrooke).**

### ENTRAÎNEMENT MIX EXTÉRIEUR

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Mercredi du 3 mai au 31 mai (5 semaines) au préau du parc Belvédère

18 h 45 à 19 h 45

45 \$

Jeudi du 4 mai au 1<sup>er</sup> juin (5 semaines) au préau du parc Belvédère

9 h 30 à 10 h 30

### ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE EXTÉRIEUR

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Mercredi du 3 mai au 31 mai (5 semaines) au préau du parc Belvédère

17 h 30 à 18 h 30

45 \$

Jeudi du 4 mai au 1<sup>er</sup> juin (5 semaines) au préau du parc Belvédère

10 h 45 à 11 h 45

### KANGOO JUMP®

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Mardi du 2 mai au 30 mai (5 semaines) au parc Belvédère

13 h 30 à 14 h 30

75 \$

**Location de bottes rebondissantes comprises dans le prix.**

### MARCHE DYNAMIQUE ET ENTRAÎNEMENT N

*Manon Cadieux, entraîneuse certifiée*

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

10 h à 11 h

112 \$

**Rendez-vous à l'entrée Dunant du mont Bellevue (1875 rue Dunant, Sherbrooke).**

### MUSCULATION ET CARDIO EN PLEIN AIR N

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines) au parc Belvédère

13 h 30 à 14 h 30

126 \$

### POUND ROCKOUT WORKOUT® EXTÉRIEUR N

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Mardi du 25 avril au 30 mai (6 semaines) au parc Belvédère

9 h à 10 h

66 \$

**Apportez votre tapis. Location de baguettes (Ripstick™) comprise dans le prix.**

### RANDONNÉE ALPINE N

*Mylène Benoît*

Mercredi 1<sup>er</sup> février et/ou 8 février et/ou 15 février et/ou 27 février

18 h à 20 h

55 \$/  
séance

**Rendez-vous au chalet du mont Bellevue. La séance comprend : instructeur, équipement complet et billet journalier.**

### ZUMBA EXTÉRIEUR N

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Mardi du 2 mai au 30 mai (5 semaines) au parc Belvédère

11 h à midi

55 \$

## SECTION ADULTE

LÉGENDE : N Nouveauté

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

### 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.

**PAS DE COURS** durant la semaine de relâche (du 27 février au 3 mars) et durant la fin de semaine de Pâques du 8, 9 et 10 avril inclusivement.

### ACTIVITÉS EN GYMNAZIE

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

**PAS DE COURS** durant la semaine de relâche (du 27 février au 3 mars) et le lundi de Pâques (10 avril).

#### BADMINTON LOCATION TERRAIN

|  |                   |                                |
|--|-------------------|--------------------------------|
|  | 18 h 30 à 19 h 30 | 230 \$/<br>terrain/<br>session |
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines) | 19 h 30 à 20 h 30 |                                |
|  | 20 h 30 à 21 h 30 |                                |
| Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)         | 19 h 30 à 20 h 30 | 99 \$ /<br>joueur              |
|  | 20 h 30 à 21 h 30 |                                |

Formez votre équipe de 2 ou 4 personnes et réservez votre terrain pour la session. Vous devez apporter vos volants et votre raquette. Aucun prêt de matériel.

#### HOCKEY COSOM

|   |                |                   |
|---|----------------|-------------------|
| Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines) | 20 h à 21 h 30 | 99 \$ /<br>joueur |
|---|----------------|-------------------|

Apportez votre équipement et vos balles.

#### PICKLEBALL DÉBUTANT

|  |                   |        |
|--|-------------------|--------|
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines, incluant une formation) | 14 h 30 à 16 h 30 | 125 \$ |
| Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines, incluant une formation)         | 9 h 30 à 11 h 30  |        |
| Vendredi du 20 janvier au 28 avril (14 semaines, incluant une formation)         | 13 h à 15 h       |        |

Vous devez apporter vos balles et votre raquette. Aucun prêt de matériel.

#### VOLLEYBALL

|   |                |       |
|---|----------------|-------|
| Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines) | 20 h à 21 h 45 | 98 \$ |
|---|----------------|-------|

Équipes formées sur place chaque semaine.

## 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 votre corps.

**PAS DE COURS** durant la semaine de relâche (du 27 février au 3 mars) et durant la fin de semaine de Pâques du 8, 9 et 10 avril inclusivement.

### AUTOMASSAGE : BIENFAITS ET MODE D'EMPLOI

*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

16 h à 16 h 55

135 \$

Apportez votre tapis.

### ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

10 h 45 à 11 h 45

126 \$

Apportez votre tapis.

### ESSENTRICS - étirement et tonification en douceur **N**

*Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*

Lundi du 16 janvier au 1<sup>er</sup> mai (14 semaines)

15 h 15 à 16 h 15

140 \$

Apportez votre tapis.

### ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Lundi du 16 janvier au 1<sup>er</sup> mai (14 semaines)

18 h 30 à 19 h 30

126 \$

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

18 h à 19 h

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

9 h 30 à 10 h 30

Apportez votre tapis.

### GESTION DU STRESS - relaxation et respiration

*Mikhaël Kaprielian, thérapeute en gestion du stress*

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

16 h 15 à 17 h 15

130 \$

Apportez votre tapis.

### PILATES

*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*

**Débutant** - Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

18 h 20 à 19 h 15

154 \$

**Intermédiaire** - Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

17 h 15 à 18 h 10

Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez un tapis de sol. Préalable pour les cours intermédiaires : cours de Pilates débutant.

### QI GONG

*Lionel Langlais, instructeur certifié*

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

9 h 30 à 10 h 45

140 \$

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

17 h 30 à 18 h 30

140 \$

### YOGA DÉBUTANT

*Geneviève Guindon, instructrice certifiée*

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

9 h à 10 h 15

126 \$

Apportez votre tapis.

### YOGA ET RELAXATION

*Geneviève Guindon, instructrice certifiée*

Lundi du 16 janvier au 1<sup>er</sup> mai (14 semaines)

18 h 45 à 19 h 45

126 \$

Apportez votre tapis.

### YOGA MATINAL SUR CHAISE **N**

*Daphné Masson, étudiante en physiothérapie*

Lundi du 16 janvier au 1<sup>er</sup> mai (14 semaines)

8 h 15 à 9 h 15

130 \$

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

8 h 15 à 9 h 15

130 \$

Bienvenue à tous, également adapté aux personnes vivant avec des limitations.

### ZUMBA GOLD

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

9 h à 10 h

130 \$

# 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. Adapté au rythme et aux besoins de chacun.

**PAS DE COURS** durant la semaine de relâche (du 27 février au 3 mars) et durant la fin de semaine de Pâques du 8, 9 et 10 avril inclusivement.

| <b>ABDOS-FESSES-CUISSES N</b>                            |                                    | <i>Manon Cadieux, entraîneuse certifiée</i>                            |
|--|------------------------------------|--|
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines) |                                    | 11 h 30 à 12 h 30      126 \$  |
| <b>ARTS MARTIAUX N</b>                                   |                                    | <i>Mikhaël Kaprielian, professeur avec plus de 33 ans d'expérience</i> |
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines) |                                    | 15 h 45 à 16 h 45  |
| Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)         |                                    | 16 h 45 à 17 h 45      140 \$  |
| <b>CARDIO GIGUE N</b>                                    |                                    | <i>Professeur du club Gigu's de Sherbrooke</i>                         |
| Vendredi du 20 janvier au 14 avril (12 semaines)         |                                    | 18 h 30 à 19 h 15      108 \$  |
| <b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+</b>                      |                                    |  |
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines) | <i>Manon Cadieux, entraîneuse</i>  | 13 h à 14 h  |
| Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)         | <i>Nancy Letendre, entraîneuse</i> | 13 h à 14 h      126 \$  |
| <b>ENTRAÎNEMENT EXPRESS - BON MATIN N</b>                |                                    | <i>Manon Cadieux, entraîneuse certifiée</i>                            |
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines) |                                    | 6 h 45 à 7 h 15  |
| Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)         |                                    | 6 h 45 à 7 h 15      80 \$   |
| <b>ENTRAÎNEMENT MIX</b>                                  |                                    | <i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>                           |
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines) |                                    | 17 h 15 à 18 h 15      126 \$  |
| <b>ESSENTRICS - étirement et tonification N</b>          |                                    | <i>Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée</i>                         |
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines) |                                    | 16 h 20 à 17 h 20  |
| Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)         |                                    | 19 h à 20 h      140 \$  |
| <b>HULA-HOOP TECHNIQUES ET FITNESS</b>                   |                                    | <i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>                                  |
| Jeudi du 19 janvier au 30 mars (10 semaines)             |                                    | 18 h 30 à 19 h 30      115 \$  |




**JUMPING FITNESS**
*Lise Lambert, instructrice certifiée*

|   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines) | 18 h 30 à 19 h 30 | 130 \$ |
|---|-------------------|--------|

**KANGOO JUMP®**
*Lise Lambert, instructrice certifiée*

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines) | 19 h 45 à 20 h 45 | 150 \$<br>(+ 20 \$<br>de frais<br>de matériel<br>inclus) |
|---|-------------------|--|

Location de bottes rebondissantes comprises dans le prix. Remboursement de 20 \$ après le premier cours, si vous apportez vos propres bottes rebondissantes.

**POUND ROCKOUT WORKOUT® 45 MINUTES N**
*Lise Lambert, instructrice certifiée*

|   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines) | 18 h 45 à 19 h 30 | 120 \$ |
|---|-------------------|--------|

Location de baguettes (*Ripstick™*) comprise dans le prix.

**REMISE EN FORME N**
*Mikhaël Kaprielian, thérapeute*

|  |                    |        |
|--|--------------------|--------|
| Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)    | 15 h à 16 h        | 130 \$ |
| Vendredi du 20 janvier au 28 avril (14 semaines) | 15 h 30 à 16 h 45* | 148 \$ |

15 minutes d'étirements et d'exercices de respiration ont été ajoutés à cet atelier.

**STEP-TONUS**
*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

|  |                   |        |
|--|-------------------|--------|
| Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines) | 19 h 15 à 20 h 15 | 126 \$ |
|--|-------------------|--------|

**TABATA (HIIT) N**
*Jessica Bertrand, kinésiologue*

|  |                   |        |
|--|-------------------|--------|
| Jeudi du 19 janvier au 30 mars (10 semaines) | 17 h 30 à 18 h 15 | 115 \$ |
|--|-------------------|--------|

**YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE N**
*Geneviève Guindon, instructrice certifiée*

|   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines – niveau intermédiaire) | 17 h 30 à 18 h 30 | 126 \$ |
|---|-------------------|--------|

**ZUMBA FITNESS**
*Lise Lambert, instructrice certifiée*

|   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines) | 17 h 15 à 18 h 15 | 126 \$ |
|---|-------------------|--------|

# DANSE

**PAS DE COURS** durant la semaine de relâche (du 27 février au 3 mars) et durant la fin de semaine de Pâques du 8, 9 et 10 avril inclusivement (**SAUF** la danse country du soir avec Lise Bolduc qui est en continue).

## DANSE COUNTRY EN LIGNE

*Lise Bolduc, professeure de danse*

**Initiation-débutant** – Jeudi du 19 janvier au 6 avril (11 semaines)

13 h à 14 h

99 \$

**Débutant-intermédiaire** – Jeudi du 19 janvier au 6 avril (11 semaines)

14 h 15 à 15 h 15

## DANSE LINDY/JIVE/WEST COAST SWING

*Différents professeurs de danse de l'école Swing Sherbrooke*

**Découverte** – Mercredi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)

19 h 30 à 20 h 30

99 \$

Initiation aux 3 styles dans l'ordre suivant : Lindy Hop, Rockabilly Jive et West Coast Swing (en 3 cours de 1 h chacun).

## DANSE NEW COUNTRY

*Lise Bolduc, professeure de danse*

**Multi-niveau N** – Jeudi du 19 janvier au 6 avril (12 semaines)

18 h 30 à 19 h 30

108 \$

**Intermédiaire** – Jeudi du 19 janvier au 6 avril (12 semaines)

17 h 15 à 18 h 15

## DANSE NIA

*Céline Jacques, instructrice certifiée*

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

17 h 30 à 18 h 30

140 \$

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

13 h à 14 h

Vendredi du 20 janvier au 28 avril (14 semaines)

10 h à 11 h

## DANSE SOCIALE

*Mario Dion, professeur de danse*

**Débutant** – Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

18 h à 19 h 25

270 \$/  
duo

**Intermédiaire** – Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

19 h 35 à 21 h

## JAM HEBDOMADAIRE DE CONTACT IMPROVISATION – POUR TOUS

*Nicolas Beaulieu, superviseur*

Mardi du 17 janvier au 11 avril (12 semaines)

19 h à 21 h

84 \$ pour  
12 semaines  
ou  
10 \$ pour  
1 séance



## ALIMENTATION

Le port d'un tablier et d'un accessoire pour retenir les cheveux est requis pour les cours de cuisine. Apportez des contenants en plastique pour rapporter la nourriture cuisinée.  
**Les activités de cuisine ne sont pas remboursables.**

|   |   |       |
|---|---|-------|
| <b>CUISINE ITALIENNE</b> N                            | <i>Abdallah El Hakimi, chef cuisinier</i>   |       |
| Lundi 13 février                                      | 18 h à 21 h                                 | 70 \$ |
| <b>CUISINE MAROCAINE</b> N                            | <i>Abdallah El Hakimi, chef cuisinier</i>   |       |
| Lundi 13 mars   | 18 h à 21 h                                 | 70 \$ |
| <b>CUISINE MÉDITERRANÉENNE</b>                        | <i>Raphaël Beaulieu, cuisinier</i>          |       |
| Lundi 17 avril  | 18 h à 21 h                                 | 65 \$ |
| <b>CUISINE VÉGÉTARIENNE</b> N                         | <i>Raphaël Beaulieu, cuisinier</i>          |       |
| Lundi 1 <sup>er</sup> mai                             | 18 h à 21 h                                 | 65 \$ |
| <b>CUISINER À MOINS DE 2,50 \$ PAR PORTION</b> N      | <i>Thalie Gouslisty-Leblanc, blogueuse</i>  |       |
| Jeudi 9 février                                       | 18 h à 21 h                                 | 50 \$ |
| <b>CUISINER KETO</b> N                                | <i>Ghislaine Thibault, spécialiste Keto</i> |       |
| Mercredi 8 mars                                       | 18 h à 21 h                                 | 65 \$ |
| <b>CUISINER VÉGÉ : une bonne façon d'économiser</b> N | <i>Thalie Gouslisty-Leblanc, blogueuse</i>  |       |
| Jeudi 9 mars  | 18 h à 21 h                                 | 50 \$ |
| <b>PAINS ARTISANIAUX</b>                              | <i>Marguerite Lachance, boulangère</i>      |       |
| Lundi 30 janvier                                      | 18 h à 21 h                                 | 60 \$ |
| Lundi 24 avril  | 18 h à 21 h                                 | 60 \$ |
| <b>PLANIFIER LES LUNCHS EN TOUTE SIMPLICITÉ</b> N     | <i>Thalie Gouslisty-Leblanc, blogueuse</i>  |       |
| Jeudi 13 avril  | 18 h à 21 h                                 | 60 \$ |



## ARTS

Le matériel artistique doit être fourni par les participants. Votre professeur pourra également vous conseiller sur le matériel à acheter lors du premier cours. Le coût des documents et du prêt de matériel (10 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>ATELIER DE FABRICATION DE PARFUM SOLIDE</b> <b>N</b>                                 | <i>Isil Caliawen, artiste et artisanne herboriste</i>      |  |
| Mardi 17 janvier  | 18 h à 21 h  | 50 \$  |
| <b>COURS DE BANDE DESSINÉE (15 ans à 99 ans)</b> <b>N</b>                               |  | <i>Tommy Robidas, artiste multidisciplinaire</i> |
| Mardi du 17 janvier au 14 mars (8 semaines)   | 19 h à 21 h  | 96 \$  |
| <b>COURS DE COUTURE (ON RECYCLE)</b> <b>N</b>   |  | <i>Estelle Champoux, couturière amatrice</i>     |
| Lundi du 23 janvier au 13 février (4 ateliers)  | 18 h à 21 h  | 108 \$   |
| Vous pouvez apporter votre machine à coudre, sinon vous l'empruntez à votre professeur. |  |  |
| <b>COURS DE CROCHET</b>   | <i>Marie-Michelle Delage, artiste autodidacte</i>          |  |
| <b>Initiation au crochet</b> – Mercredi du 18 janvier au 15 mars (8 semaines)           | 18 h 45 à 19 h 45  | 66 \$  |
| <b>La suite</b> <b>N</b> – Mercredi du 18 janvier au 15 mars (8 semaines)               | 19 h 55 à 20 h 55  |  |
| <b>COURS INITIATION PHOTO</b> <b>N</b>  | <i>M. Doré, photographe professionnel</i>                  |  |
| Lundi du 16 janvier au 13 mars (8 semaines)   | 19 h à 20 h 30   | 95 \$  |
| <b>EXPLORATION ARTISTIQUE LIBRE</b>   | <i>Josette Morin, artiste et enseignante à la retraite</i> |  |
| Jeudi du 19 janvier au 13 avril (12 semaines)   | 13 h 30 à 15 h 30  | 108 \$   |
| <b>INITIATION À LA PEINTURE À L'HUILE</b> <b>N</b>                                      | <i>Céline Léveillée, artiste peintre</i>                   |  |
| Lundi du 16 janvier au 1 <sup>er</sup> mai (14 semaines)                                | 13 h à 15 h 30   | 195 \$   |

# 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 (8 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

## ATELIERS FRANÇAIS

### ATELIER DE CONVERSATION — JOUR (GRATUIT)

Maureen Hillman

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

13 h à 15 h

Gratuit

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

## ESPAGNOL

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

### DÉBUTANT (NIVEAU I)

Elvira Marquez

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

19 h 30 à 21 h 30

190 \$

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

9 h 30 à 11 h 30

### INTERMÉDIAIRE (NIVEAU II)

Elvira Marquez

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

14 h 45 à 16 h 45

190 \$

Mercredi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)

17 h à 19 h

### INTERMÉDIAIRE PLUS (NIVEAU II+)

Elvira Marquez

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

12 h 30 à 14 h 30

190 \$

Jeudi du 19 janvier au 27 avril (14 semaines)

18 h 30 à 20 h 30

### AVANCÉ ET CONVERSATION (NIVEAU III)

Elvira Marquez

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

9 h 30 à 11 h 30

190 \$

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

18 h 30 à 20 h 30

### CONVERSATION (NIVEAU IV)

Elvira Marquez

Mardi du 17 janvier au 25 avril (14 semaines)

12 h 30 à 14 h 30

190 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

## ANGLAIS

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

### CONVERSATION

Lindsay Tolton

Lundi du 16 janvier au 1<sup>er</sup> mai (14 semaines)

9 h 30 à 11 h 30

190 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

### CONVERSATION « BOOK CLUB »

Lindsay Tolton

Lundi du 16 janvier au 1<sup>er</sup> mai (14 semaines)

Midi à 14 h

160 \$

Ouvert aux gens de niveau intermédiaire et avancé. Le prix inclus le coût du livre que vous utiliserez durant les discussions en groupe.



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / ATELIERS PONCTUELS

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](http://www.loisirsherbrooke.com). Le coût des documents et du prêt de matériel (8 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

### ALIMENTATION : TRUCS ET ASTUCES POUR ÉCONOMISER **N**

*Solution Budget Plus*

Lundi 27 mars

18 h 30 à 20 h 30

Gratuit

Gratuit mais inscription obligatoire.

### COMMENT ÉVITER ET RECONNAÎTRE LES FRAUDES

*Nil Goyette, programmeur informatique*

Mardi 21 février

18 h à 20 h 30

20 \$

### COMMENT TROUVE-T-ON LE GÈNE RESPONSABLE D'UNE MALADIE GÉNÉTIQUE?

Jeudi 9 mars

*Estelle Champoux, professeure de biologie cellulaire et de com. scientifique*

17 h 30 à 19 h

20 \$

### MARCHÉ DU TRAVAIL : MES DROITS ET RESPONSABILITÉS

*Solution Budget Plus*

Lundi 24 avril

18 h 30 à 20 h 30

Gratuit

Gratuit mais inscription obligatoire.

### MIEUX COMPRENDRE LE CANCER

*Estelle Champoux, professeure de biologie cellulaire*

Jeudi 16 février

17 h 30 à 19 h

20 \$

### MIEUX CONNAÎTRE LA CUISINE KETO (CÉTOGÈNE)

*Ghislaine Thibault, conférencière*

Jeudi 16 mars

18 h 30 à 21 h

20 \$





CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

Pour le  
fun!



