



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023



## ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Venez bouger dehors! Nous aurons du plaisir à marcher, courir et s'entraîner au grand air. Prévoir une bouteille d'eau, un tapis de sol et des vêtements selon le type d'entraînement et la température.

### CLUB DE MARCHÉ DE L'OUEST

*Pauline Leclerc : 819 346-1580*

Mardi et jeudi (jusqu'au 22 juin)	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

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée FIDA*

Mercredi du 17 mai au 14 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	18 h 45 à 19 h 45	45 \$
Jeudi du 18 mai au 15 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	9 h 30 à 10 h 30	

### ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée FIDA*

Mercredi du 17 mai au 14 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	17 h 30 à 18 h 30	45 \$
Jeudi du 18 mai au 15 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	10 h 45 à 11 h 45	

### KANGOO JUMP®

*Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Mardi du 16 mai au 13 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	13 h 30 à 14 h 30	55 \$*
Mardi du 16 mai au 13 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	18 h 45 à 19 h 45	

\* Prévoir 20 \$ de frais supplémentaires pour la location des bottes.

### POUND ROCKOUT WORKOUT®

*Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Mardi du 16 mai au 20 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	9 h à 10 h	55 \$
---	------------	-------

### TIR À L'ARC AU MONT BELLEVUE (8 À 17 ANS)

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

### YOGA DÉBUTANT

*Geneviève Guindon, instrutrice certifiée*

Mercredi du 17 mai au 14 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	9 h à 10 h 15	50 \$
--	---------------	-------

### YOGA ET RELAXATION

*Geneviève Guindon, instrutrice certifiée*

Lundi du 15 mai au 12 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	18 h 45 à 19 h 45	45 \$
---	-------------------	-------

### ZUMBA

*Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Mardi du 16 mai au 13 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	11 h à midi	55 \$
Mardi du 16 mai au 13 juin (5 semaines - Préau Belvédère)	17 h 30 à 18 h 30	

Nos locaux seront exceptionnellement fermés au public ce printemps pour effectuer des rénovations.

## INSCRIPTIONS EN COURS !

1010, rue Fairmount | 819 821-5601 | [www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com)