



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2023



INSCRIPTIONS DÈS LE 26 AOÛT

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)



Inscrivez-vous  
avant le  
**1<sup>er</sup> SEPTEMBRE**  
inclusivement et recevez  
automatiquement  
**5 % DE  
RABAIS !**







## TARIFICATION

Les prix indiquent les taxes lorsque applicables.

Des frais administratifs de 50 \$ sont exigés pour tout chèque sans provision.



## RABAIS

### Familles nombreuses et rabais-revenu

Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.

### Coupon du guide épargne MON RESTO PLUS

Pour utiliser le coupon applicable sur une activité physique de 70 \$ et plus de la programmation adulte, vous devez obligatoirement vous présenter au secrétariat. Veuillez noter que le rabais est applicable seulement au moment de l'inscription.

### Tarif étudiant

Les vendredis dès 22 h, jouez une partie de quilles pour 4 \$ avec souliers inclus (sur présentation d'une carte étudiante valide). N'oublie pas de réserver ta partie !

### Rabais pour activités multiples de même catégorie (activités physiques OU alimentation)

Applicable seulement sur les inscriptions aux activités physiques pour adultes des sections « Activités physiques douces » et « Activités physiques d'effort modéré à intense » ainsi qu'aux activités de cuisine pour adultes. Les activités offertes en collaboration avec le Carrefour accès loisirs sont exclues de cette promotion.



Inscrivez-vous  
avant le  
**1<sup>er</sup> SEPTEMBRE**  
inclusivement et recevez  
automatiquement  
**5 % DE  
RABAIS !**

**2 activités : 5 % de rabais | 3 activités : 7 % de rabais | 4 activités et + : 10 % de rabais**

## ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Le Centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les participants aux activités 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.**

## CARTE PRIVILÈGE

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 !



## 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.

## SALLE PUBLIQUE

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

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

## 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

**3@5 en famille** : voir à la page 10

**Matinée des grands-parents** : voir à la page 10

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

## CASSE-CROÛTE CAFÉ D'À CÔTÉ

Venez nous voir au casse-croûte Café d'à côté ! Retrouvez un menu de repas complets, collations et breuvages. Belle occasion pour profiter de notre salle publique et prendre une petite bouchée !

## LOCATION DE SALLES

- 7 salles pouvant accueillir de 10 à 300 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, collations, breuvages, système de sonorisation, éclairage, écran et projecteur.

## 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 (tél. : 819 636-0505)

## VENDREDIS CAFÉ-RENCONTRE

Activités gratuites tous les vendredis ! Accueil dès 9 h au local Vie de quartier. Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez [www.loisirsherbrooke.com/aines](http://www.loisirsherbrooke.com/aines)



## RUCHE D'ART

- **Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30 au local Atelier** (19 sept. au 12 déc. 2023)
- **Les samedis de 9 h à 11 h au local Vie de Quartier** (30 sept. au 16 déc. 2023)



Atelier multigénérationnel gratuit. Nul besoin de vous procurer quoi que ce soit : le matériel vous est fourni gracieusement. Exprimez votre créativité à travers les arts en agréable compagnie ! Pour ne rien manquer, visitez [facebook.com/essaimart](https://facebook.com/essaimart).

- Les enfants de moins de 12 ans et les personnes vivant avec un handicap doivent être accompagné(e)s.

## 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



## ÉPICERIE SOLIDAIRE



Chaque jeudi de 10 h à 17 h.

Située au 2<sup>e</sup> étage du Centre Multi Loisirs Sherbrooke, l'Épicerie Solidaire vous offre une très grande sélection de produits frais, congelés et non périssables à petits prix grâce à ses bénévoles chercheurs d'aubaines ! Découvrez un milieu de vie et des opportunités d'implication. Ouverte à tous et à toutes. Argent comptant seulement.

 Desjardins PRÉSENTE

## Invitation

### LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION

Jeudi 7 septembre 2023 - 17 h à 19 h

Venez assister au lancement de la programmation d'automne dans la salle publique et découvrez le tout nouveau *look* de votre Centre fraîchement rénové ! Formule 5 à 7, rencontre des professeur(e)s, inscriptions aux activités de la session à venir et bouchées à déguster. **Gratuit.**

## MARCHÉ DE NOËL

Dimanche 19 novembre 2023 de 10 h à 16 h.

Complétez vos achats des Fêtes avec des créations originales au marché de Noël du Centre ! Plus d'une vingtaine d'exposant(e)s sur place. Musique, animation et surprises seront au rendez-vous.

Vous aimerez faire connaître vos produits lors de cet événement ? Faites-nous part de votre intérêt **avant le 18 septembre** en écrivant à [promotion@loisirsherbrooke.com](mailto:promotion@loisirsherbrooke.com). N'oubliez pas de joindre des photos de vos réalisations ! Nous contacterons les exposant(e)s retenus(e)s dans la semaine du 25 septembre.

**Coût pour la location d'une table : 40 \$**



## SECTION JEUNESSE

LÉGENDE : **N** Nouveauté

Sauf avis contraire, les activités se déroulent dans les locaux du Centre Multi Loisirs Sherbrooke. 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. 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.*

## ACTIVITÉS EN FAMILLE

<b>ZUMBINI® - PARENT-ENFANT</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
0-4 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	120 \$
	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	9 h 40 à 10 h 25	

<b>YOGA HATHA - PARENT-ENFANT N</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
4 ans et +	Lundi du 2 octobre au 4 décembre (10 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	65 \$

Lieu : école des Quatre-Vents, pavillon Union (510, rue de l'Union). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.

<b>ZUMBA® - PARENT-ENFANT</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
5 ans et +	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	10 h 35 à 11 h 20	120 \$

<b>KARATÉ - PARENT-ENFANT N</b>		Avec Larry Foisy	
5-7 ans	Samedi du 16 septembre au 2 décembre (12 semaines)	9 h à 9 h 45	135 \$

Lieu : centre d'arts martiaux Larry Foisy (167, rue Aberdeen). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.

<b>CUISINE EN FAMILLE N</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
5-11 ans	Samedi du 7 octobre au 2 décembre (9 semaines)	11 h 30 à 12 h 30	100 \$*

\*30 \$ par participant supplémentaire (enfant ou adulte).

## ZONE BAMBINS ET PRÉSCOLAIRE

<b>DANSE BOUT'CHOU</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
3-4 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	9 h 15 à 10 h	60 \$

<b>SOCCEER</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
3-4 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	8 h 15 à 9 h	60 \$

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

<b>MONDE IMAGINAIRE ET MUSICAL N</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
3-5 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	10 h 15 à 11 h	60 \$

<b>PETITS ARTISTES</b>		Avec Johanne Dugrenier, instructrice certifiée	
4-6 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	60 \$





## ZONE ENFANTS ET ADOS

### ACADEMIE DES PETITS CHEFS

5-7 ans	Samedi du 7 octobre au 2 décembre (9 semaines)	8 h à 9 h	85 \$
---------	--	-----------	-------

### DANSE EN FOLIE N

5-7 ans	Vendredi du 29 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre (10 semaines)	18 h à 18 h 45	60 \$
---------	--	----------------	-------

### LES MINIS SCIENTIFIQUES

5-7 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	8 h 15 à 9 h 15	75 \$
---------	--	-----------------	-------

### SOCCKER

5-7 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	9 h 15 à 10 h	60 \$
---------	--	---------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

### PARKOUR N

7-8 ans	Session 1 – Dimanche du 22 oct. au 5 nov. (3 semaines)	10 h à 10 h 55	60 \$
	Session 2 – Dimanche du 26 nov. au 10 déc. (3 semaines)	10 h à 10 h 55	60 \$

Lieu : Le Module (1585, rue Denault – entrée à l’arrière).

### INITIATION AU TIR À L'ARC

7-17 ans	Samedi du 16 septembre au 21 octobre (6 semaines)	12 h 30 à 14 h	150 \$
----------	---	----------------	--------

Lieu : mont Bellevue (stationnement rue Dunant). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.

### SOCCKER

8-10 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	10 h 15 à 11 h 15	60 \$
----------	--	-------------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

### LES NEURONES SCIENTIFIQUES N

8-11 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	75 \$
----------	--	------------------	-------

### ARTISTE EN HERBE

8-12 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	9 h 15 à 10 h 15	70 \$
----------	--	------------------	-------

### ATELIER DE MANIEMENT DE DRAPEAUX N

Avec les Stentors de Sherbrooke

8-12 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	9 h à midi	150 \$
----------	--	------------	--------

### DANSE EN FOLIE N

8-12 ans	Vendredi du 29 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre (10 semaines)	19 h à 20 h	70 \$
----------	--	-------------	-------

### DÉFIS CULINAIRES

8-12 ans	Samedi du 7 octobre au 2 décembre (9 semaines)	9 h 30 à 11 h	80 \$
----------	--	---------------	-------



## ZONE ENFANTS ET ADOS (SUITE)

### DESSIN ET BANDE DESSINÉE

8-12 ans	Mercredi du 27 septembre au 29 novembre (10 semaines)	17 h 45 à 18 h 45	70 \$
----------	---	-------------------	-------

### BASKETBALL

9-12 ans	Jeudi du 28 septembre au 30 novembre (10 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	90 \$
----------	--	-------------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

### GUITARE ENFANTS N

Eric Piquette, guitariste

9-12 ans	Niveau I – Vendredi du 29 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. (10 semaines)	17 h 45 à 18 h 15	120 \$
	Niveau II – Vendredi du 29 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. (10 semaines)	18 h 20 à 18 h 50	120 \$

### PARKOUR N

9-12 ans	Session 1 – Dimanche du 22 oct. au 5 nov. (3 semaines)	11 h à 11 h 55	60 \$
	Session 2 – Dimanche du 26 nov. au 10 déc. (3 semaines)	11 h à 11 h 55	60 \$

Lieu : Le Module (1585, rue Denault – entrée à l'arrière).

### DESSIN MANGA N

12-17 ans	Mardi du 3 octobre au 5 décembre (10 semaines)	18 h à 19 h	90 \$
-----------	--	-------------	-------

Lieu : l'Oeil de chat (22, rue Wellington Nord). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.

### BASKETBALL ADOS N

13-17 ans	Jeudi du 29 septembre au 30 novembre (10 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	90 \$
-----------	--	-------------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

### GUITARE ADOS N

Eric Piquette, guitariste

13-17 ans	Vendredi du 29 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre (10 semaines)	18 h 55 à 19 h 55	180 \$
-----------	--	-------------------	--------

### PARKOUR ADOS N

13-17 ans	Session 1 – Dimanche du 22 oct. au 5 nov. (3 semaines)	12 h à 12 h 55	60 \$
	Session 2 – Dimanche du 26 nov. au 10 déc. (3 semaines)	12 h à 12 h 55	60 \$

Lieu : Le Module (1585, rue Denault – entrée à l'arrière).

### SPIKEBALL N

13-17 ans	Vendredi du 29 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre (10 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	90 \$
-----------	--	-------------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

### ULTIMATE FRISBEE N

13-17 ans	Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	11 h 30 à 12 h 30	90 \$
-----------	--	-------------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

## CONGÉS SCOLAIRES

Prévoir un repas froid et des collations. Vêtements adéquats pour des sorties à l'extérieur.  
Chaque enfant recevra une trousse de premiers soins.

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

8-12 ans	Lundi 18 sept. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de midi à 17 h) Vendredi 24 nov. (service de garde inclus de 8 h à 13 h et de 16 h à 17 h)	9 h à midi 13 h à 16 h	40 \$
----------	---	---------------------------	-------

### COURS DE SÉCURITÉ ET GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)

10-15 ans	Lundi 18 sept. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h) Vendredi 24 nov. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h)	9 h à 16 h	50 \$
-----------	--	------------	-------

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

## SOIRÉE THÉMATIQUE *jeux de société*

Pour les jeunes de 10 à 15 ans

Le jeudi 23 novembre 2023  
de 18 h 30 à 21 h à la salle publique

Pleins de jeux de société te seront présentés.  
Tu pourras jouer avec un animateur passionné  
et tu feras de nouvelles découvertes !  
Une collation surprise te sera servie.

10 \$



## ZONE FAMILIALE

### LUNDIS ANIMÉS

Tous les lundis du 23 octobre au 18 décembre - 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.



### FÊTE DES FAMILLES

16 septembre de 11 h à 16 h - parc du Mont-Bellevue (1440, rue Brébeuf)

L'Arrondissement des Nations invite la population sherbrookoise à sa fête des familles. Plusieurs activités incontournables sont au programme : tyrolienne, spectacles, maquillage, mascottes, jeux gonflables et bien plus ! En cas de mauvais temps, l'événement se déroulera au Centre Multi Loisirs Sherbrooke avec une programmation modifiée.

### LES SAMEDIS ENTRE-NOUS

Activités gratuites dans la salle publique tous les samedis du 30 septembre au 2 décembre de 8 h 30 à 11 h 30

Chaque samedi matin, du bricolage libre et plusieurs jeux sont mis à la disposition des familles. Un animateur du Centre est également présent pour amuser les enfants, ce qui laisse aux parents le temps de profiter d'un répit bien mérité à notre casse-croûte !

### ACTIVITÉS QUILLES GRATUITES

#### MATINÉE DES GRANDS-PARENTS

Samedi 30 septembre

Samedi 28 octobre

Samedi 25 novembre

Samedi 16 décembre

De 9 h 30 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. Aucune réservation.

#### 3 À 5 EN FAMILLE

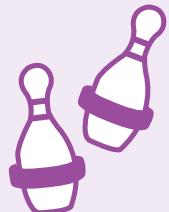
Samedi 23 septembre

Samedi 21 octobre

Samedi 18 novembre

Samedi 9 décembre

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 ! Aucune réservation.



### Fêtes d'enfants

Tous les détails au

[www.loisirsherbrooke.com/  
nos-services](http://www.loisirsherbrooke.com/nos-services)

Pour la description complète des activités, consultez notre site Web!



## SECTION ADULTE

LÉGENDE : **N** Nouveauté

### 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, ainsi qu'une bouteille d'eau.

<b>CARDIO - DANSE AÉROBIE EXTÉRIEUR</b>	<b>N</b>	Jessica Bertrand, kinésiologue
Jeudi du 21 septembre au 19 octobre (5 semaines) au parc Belvédère	14 h 15 à 15 h	50 \$

<b>CLUB DE MARCHE DE L'OUEST</b>	Pauline Leclerc : 819 346-1580
Mardi et jeudi du 19 septembre au 7 décembre (X semaines)	13 h 30 à 15 h

Pour le plaisir de marcher en groupe. Départ : dépanneur Orléans Ren (1067, rue Galt O., en face du Centre Multi Loisirs Sherbrooke).

<b>ENTRAÎNEMENT TABATA EXTÉRIEUR</b>	<b>N</b>	Jessica Bertrand, kinésiologue
Jeudi du 21 septembre au 19 octobre (5 semaines) au parc Belvédère	13 h 15 à 14 h	50 \$

<b>MARCHE DYNAMIQUE MONT BELLEVUE</b>	<b>N</b>	Manon Cadieux, entraîneuse certifiée
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	70 \$

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

<b>POUND ROCKOUT WORKOUT® EXTÉRIEUR</b>	<b>N</b>	Lise Lambert, instructrice certifiée
Mardi du 12 septembre au 10 octobre (5 semaines) au parc Belvédère	10 h à 10 h 55	50 \$

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

<b>ZUMBA EXTÉRIEUR</b>	<b>N</b>	Lise Lambert, instructrice certifiée
Mardi du 12 septembre au 10 octobre (5 semaines) au parc Belvédère	11 h à 11 h 55	50 \$

<b>ZUMBA GOLD 50+</b>	<b>N</b>	Lise Lambert, instructrice certifiée
Mardi du 12 septembre au 10 octobre (5 semaines) au parc Belvédère	9 h à 9 h 55	50 \$

Apportez votre tapis.

**SECTION ADULTE**LÉGENDE : **N** Nouveauté

Sauf avis contraire, les activités pour les adultes se déroulent dans les locaux du Centre. Des vestiaires complets rénovés 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 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.

**AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 9 octobre (congé férié de l'Action de grâce).**

**BADMINTON LOCATION TERRAIN**

	19 à 20 h	190 \$/ terrain/ session
Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	20 h à 21 h	
	21 h à 22 h	
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	19 h 45 à 20 h 45	
	20 h 45 à 21 h 45	

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 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	20 h 30 à 22 h	90 \$ / joueur
--	----------------	-------------------

Apportez votre équipement et vos balles.

**PICKLEBALL DÉBUTANT**

Lundi du 18 sept. au 4 déc. (11 semaines, incluant une formation de 1 h 30)	14 h 30 à 16 h 30	100 \$
Jeudi du 21 sept. au 30 nov. (11 semaines, incluant 3 formations de 1 h)	16 h 30 à 18 h 30	120 \$
Vendredi du 22 sept. au 1 <sup>er</sup> déc. (11 sem., incluant une formation de 1 h 30 )	13 h à 15 h	100 \$

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

**SPIKEBALL N**

Vendredi du 29 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre (10 semaines)	19 h 30 à 21 h	85 \$
--	----------------	-------

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).

**VOLLEYBALL**

Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	20 h à 21 h 45	90 \$
--	----------------	-------

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.

**AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 9 octobre (congé férié de l'Action de grâce).**

AUTOMASSAGE : BIENFAITS ET MODE D'EMPLOI		Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	16 h à 16 h 55	130 \$

Apportez votre tapis.

# ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES (SUITE)

## DANS TOUS LES SENS N

Nancy Letendre, professionnelle du mouvement

Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	10 h 45 à 11 h 30	
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	17 h 15 à 18 h	100 \$

Apportez votre tapis.

## ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	110 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

## ESSENTRICS - étirement et tonification en douceur

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Lundi du 18 septembre au 27 novembre (10 semaines)	15 h à 16 h	100 \$
--	-------------	--------

Apportez votre tapis.

## ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	
Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	110 \$

Apportez votre tapis.

## ÊTRE DANS LE MOUVEMENT (méditation active) N

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Lundi du 18 septembre au 27 novembre (10 semaines)	16 h 15 à 17 h 15	110 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

## PILATES DOUX SUR CHAISE N

Brigitte Carrière, instructrice certifiée en Pilates

Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	11 h 10 à 12 h 05	125 \$
--	-------------------	--------

## PILATES

Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT

Intermédiaire - Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 sem.)	18 h 20 à 19 h 15	
Ouvert à tous - Mercredi 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	17 h 15 à 18 h 10	130 \$

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 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	9 h 15 à 10 h 30	
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	125 \$

Apportez votre tapis.

## SOCCE MARCHÉ

Gilbert Vachon

Dimanche du 1 <sup>er</sup> octobre au 3 décembre (10 semaines)	10 h à 11 h	60 \$
---	-------------	-------

Lieu : école LaRocque (910, rue LaRocque). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.

## TAI CHI N

François Bélanger

Mercredi du 4 octobre au 6 décembre (10 semaines)	19 h à 20 h	100 \$
---	-------------	--------

Lieu : école des Quatre-Vents, pavillon Union (510, rue de l'Union). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.

## YOGA DÉBUTANT

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	9 h à 10 h 15	125 \$
---	---------------	--------

Apportez votre tapis.

## YOGA ET RELAXATION

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	18 h 45 à 19 h 45	115 \$
---	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

# 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.

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 9 octobre (congé férié de l'Action de grâce).

<b>ABDOS-FESSES-CUISSES N</b>	<i>Manon Cadieux, entraîneuse certifiée</i>		
Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	12 h 15 à 12 h 45	55 \$	
<b>AQUAFORME N</b>	<i>Isaak St-André</i>		
Lundi du 2 octobre au 18 décembre (12 semaines)	19 h à 20 h	115 \$	
Mercredi du 4 octobre au 20 décembre (12 semaines)	19 h à 20 h		
Lieu : école internationale du Phare (405, rue Sara). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.			
<b>BALLET FITNESS N</b>	<i>Brigitte Carrière, professeure</i>		
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	19 h 45 à 20 h 45	110 \$	
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+</b>			
Lundi du 18 sept. au 4 déc. (11 semaines)	<i>Manon Cadieux, entraîneuse</i>	13 h à 14 h	
Mercredi du 20 sept. au 29 nov. (11 semaines)	<i>Nancy Letendre, entraîneuse</i>	13 h à 14 h	
<b>DANSE VITALITÉ GOLD N</b>	<i>Brigitte Carrière, professeure</i>		
Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	10 h à 11 h	110 \$	
<b>ENTRAÎNEMENT MIX</b>	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>		
Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	17 h 15 à 18 h 15	110 \$	
<b>ESSENTRICS® TONIQUE</b>	<i>Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée</i>		
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	110 \$	
<b>HULA-HOOP TECHNIQUE ET FITNESS N</b>	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>		
Jeudi du 21 septembre au 23 novembre (10 semaines)	19 h 45 à 20 h 45	110 \$	
Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt O.)			
<b>JUMPING FITNESS</b>	<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	120 \$	
<b>KANGOO JUMPS®</b>	<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	19 h 45 à 20 h 45	145 \$*	
* Ce montant inclut la location des bottes rebondissantes. Contactez-nous pour vous faire rembourser le montant de location si vous apportez vos propres bottes.			
<b>POUND ROCKOUT WORKOUT®</b>	<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	18 h 45 à 19 h 30	105 \$	
Location de baguettes ( <i>Ripstick™</i> ) comprise dans le prix.			
<b>STEP-TONUS</b>	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>		
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	110 \$	
<b>TABATA (HIIT) N</b>	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>		
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	18 h 15 à 19 h	100 \$	
Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt O.)			

# ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EFFORT MODÉRÉ À INTENSE (SUITE)

## YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE N

Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	Geneviève Guindon, instructrice certifiée
17 h 30 à 18 h 30	110 \$

## ZUMBA FITNESS

Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	Lise Lambert, instructrice certifiée
17 h 15 à 18 h 15	120 \$

## DANSE

### DANSE BALADI DÉBUTANT N

Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	Lise Lambert, professeure
20 h à 21 h	120 \$

### DANSE COUNTRY EN LIGNE

Débutant – Jeudi du 21 sept. au 30 nov. (11 semaines)	Lyse Bolduc, professeure de danse
13 h à 14 h	110 \$

### DANSE NEW COUNTRY

Partenaire et nouveautés – Jeudi du 21 sept. au 30 nov. (11 sem.)	Lyse Bolduc, professeure de danse
17 h 15 à 18 h 15	110 \$

### DANSE NIA

Intermédiaire – Jeudi du 21 sept. au 30 nov. (11 semaines)	Céline Jacques, instructrice certifiée
Mardi du 19 septembre au 28 novembre (sauf le 10 oct. – 11 semaines)	17 h 30 à 18 h 30
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	13 h à 14 h
Vendredi du 22 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre (11 semaines)	10 h à 11 h

### DANSE SOCIALE

Débutant I – Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	Mario Dion, professeur de danse
18 h 10 à 19 h 35	220 \$/ duo

Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt O.)

### RYTHMES LATINS N

Jeudi du 5 octobre au 7 décembre (10 semaines)	Carlos Andres Hernández Useche
18 h 30 à 19 h 30	85 \$

Lieu : école primaire des Quatre-Vents, pavillon Belvédère (1208, rue Belvédère Sud).

En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.





## 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.

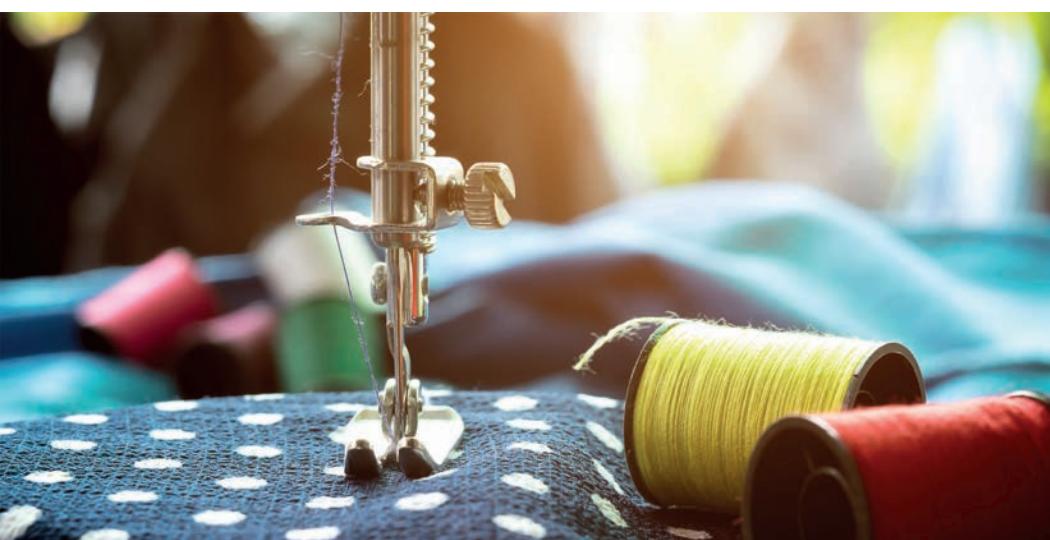
<b>CUISINE THAÏE N</b>	Raphaël Beaulieu, cuisinier amateur	
Lundi 18 septembre	18 h à 21 h	65 \$
<b>LA MAGIE DU COUSCOUS MAROCAIN N</b>	Fatima Hmamouchi	
Mardi 19 septembre	18 h à 21 h	65 \$
<b>SECRETS DES SAUCES ET MARINADES N</b>	Patrick Dubuc, foodie, blogueur et gourmand assumé	
Mercredi 27 septembre	18 h à 21 h	70 \$
<b>PASTILLAS AUX POISSONS ET AUX FRUITS DE MER N</b>	Fatima Hmamouchi	
Mardi 3 octobre	18 h à 21 h	70 \$
<b>NEMS ET BEIGNETS AUX CREVETTES N</b>	Issam Eddahbi, chef cuisinier	
Jeudi 5 octobre	18 h à 21 h	70 \$
<b>CUISINE ASIATIQUE N</b>	Patrick Dubuc, foodie, blogueur et gourmand assumé	
Mercredi 11 octobre	18 h à 21 h	70 \$
<b>COMMENT FONCTIONNENT LES SUSHIS N</b>	Issam Eddahbi, chef cuisinier	
Lundi 16 octobre	18 h à 21 h	70 \$
<b>VIANDES FAÇON MAROCAINE N</b>	Fatima Hmamouchi	
Mardi 24 octobre	18 h à 21 h	65 \$
<b>WOK ET SOUPE AUX FRUITS DE MER N</b>	Issam Eddahbi, chef cuisinier	
Jeudi 26 octobre	18 h à 21 h	70 \$
<b>CUISINER AVEC LES ENFANTS (cours pour adultes) N</b>	Patrick Dubuc, foodie	
Mercredi 1 <sup>er</sup> novembre	18 h à 21 h	70 \$
<b>LES FANTAISIES DES CAKE POPS N</b>	À déterminer	
Jeudi 2 novembre	18 h à 21 h	65 \$
<b>POULET AUX OLIVES ET PLUS 100 % MAROCAIN N</b>	Fatima Hmamouchi	
Mardi 7 novembre	18 h à 21 h	65 \$
<b>CUISINE VIETNAMIENNE</b>	Raphaël Beaulieu, cuisinier amateur	
Lundi 13 novembre	18 h à 21 h	65 \$
<b>GHRIBA AUX CACAHUÈTES N</b>	Fatima Hmamouchi	
Mardi 21 novembre	18 h à 21 h	65 \$
<b>LE BAKLAVA ET SES SECRETS N</b>	Fatima Hmamouchi	
Mardi 28 novembre	18 h à 21 h	65 \$
<b>SALADES VIETNAMIENNES ET SUSHI DESSERT N</b>	Issam Eddahbi, chef cuisinier	
Jeudi 30 novembre	18 h à 21 h	70 \$

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

**AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 9 octobre (congé férié de l'Action de grâce).**

<b>COUDRE MES EMBALLAGES DE NOËL RÉUTILISABLES N</b>		Estelle Chamoux
Lundi 6 et 13 novembre	18 h à 21 h	112 \$ / 2 sem.
<b>COURS DE COUTURE N</b>		Estelle Chamoux, couturière amatrice
Lundi du 25 septembre au 30 octobre (5 semaines)	18 h à 21 h	130 \$
<b>Vous pouvez apporter votre machine à coudre. Prêt possible.</b>		
<b>INITIATION À LA CRICUT N</b>		Marisol Lemieux, artiste autodidacte
Lundi 20 et 27 novembre	18 h à 21 h	112 \$ / 2 sem.
<b>COURS DE DESSIN DE BANDE DESSINÉE (15 à 99 ans) N</b>		Tommy Robidas, artiste
Mardi du 26 septembre au 14 novembre (8 semaines)	19 h à 20 h 30	90 \$
<b>COURS D'INITIATION À LA PHOTO</b>		M. Doré, photographe professionnel retraité
Lundi du 25 septembre au 6 novembre (6 semaines)	19 h à 20 h 30	95 \$
<b>DJEMBÉ (instrument de percussion africain) - DÉBUTANT</b>		Robert Daignault
Mercredi du 4 octobre au 6 décembre (10 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	100 \$
<b>Lieu : Sankofa (54, rue Wellington Nord). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.</b>		
<b>GUITARE</b>		Éric Piquette, guitariste
Vendredi du 29 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre (10 semaines)	20 h à 21 h	180 \$
<b>INITIATION À LA PEINTURE À L'HUILE</b>		Céline Léveillé, artiste peintre
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	13 h 30 à 15 h 30	155 \$
<b>LE RETOUR À SOI VIA LA CRÉATION ARTISTIQUE</b>		Éloïse Bastien
Samedi du 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)	10 h à 11 h 30	100 \$
<b>Lieu : Carrefour accès loisirs (172, rue Élaine-C.-Poirier). En collaboration avec le Carrefour accès loisirs.</b>		



Pour la description complète des activités, consultez notre site Web au [loisirsherbrooke.com](http://loisirsherbrooke.com)!



## ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Activités diverses pour ouvrir vos horizons et en apprendre davantage sur différents domaines de la vie (voyage, langue, finance, spiritualité et autres selon les offres du moment). Il est **OBLIGATOIRE** de s'inscrire à l'avance pour participer à ces activités.

ASSURANCES : POUR MIEUX M'Y RETROUVER		En partenariat avec Solution Budget Plus	
Lundi 20 novembre		18 h 30 à 20 h 30	Gratuit
BUDGET : DES CHIFFRES QUI PARLENT		En partenariat avec Solution Budget Plus	
Lundi 23 octobre		18 h 30 à 20 h 30	Gratuit
MUSCLEZ VOS MÉNINGES N		Société Alzheimer de l'Estrie	
Mardi du 21 septembre au 25 novembre (9 semaines)		9 h 30 à 11 h	97 \$*
* Inclut un cahier d'exercices d'une valeur de 25 \$ qui vous sera distribué au premier cours.			
PROTECTION DU CONSOMMATEUR : CONNAÎTRE MES DROITS		Solution Budget Plus	
Lundi 25 septembre		18 h 30 à 20 h 30	Gratuit
SE PROTÉGER SUR INTERNET N		Nil Goyette, programmeur informatique senior	
Lundi 2 octobre		18 h à 20 h 30	20 \$

## LANGUES

Il n'y a pas de test de classement pour les cours de langue. Il est possible de changer de niveau au début de la session (demander au professeur lors du premier cours). Le coût des documents (10 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 9 octobre (congé férié de l'Action de grâce).

### ALLEMAND

<b>DÉBUTANT (I)</b>	<b>N</b>	<i>Thomas Bilodeau, bachelier en langues modernes avec concentration en allemand</i>
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	18 h à 20 h	168 \$

### ANGLAIS

<b>AVANCÉ ET CONVERSATION</b>	<i>Barbara Aboagye</i>
Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	12 h à 14 h
	168 \$
<b>DÉBUTANT</b>	<i>Barbara Aboagye</i>
Lundi du 18 septembre au 4 décembre (11 semaines)	14 h 15 à 16 h 15
	168 \$
<b>INTERMÉDIAIRE</b>	<i>Barbara Aboagye</i>
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	15 h 15 à 17 h 15
	168 \$

### ESPAGNOL

<b>DÉBUTANT (I)</b>	<i>Elvira Marquez</i>
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	19 h 30 à 21 h 30
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	9 h 30 à 11 h 30
<b>INTERMÉDIAIRE (II)</b>	<i>Elvira Marquez</i>
Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	14 h à 16 h
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	17 h 15 à 19 h 15
<b>INTERMÉDIAIRE PLUS (II+)</b>	<i>Elvira Marquez</i>
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	13 h à 15 h
Jeudi du 21 septembre au 30 novembre (11 semaines)	18 h à 20 h
<b>AVANCÉ ET CONVERSATION (III)</b>	<i>Elvira Marquez</i>
Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	9 h 30 à 11 h 30
Mardi du 19 septembre au 28 novembre (11 semaines)	17 h 15 à 19 h 15
<b>CONVERSATION (IV)</b>	<i>Elvira Marquez</i>
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	12 h 45 à 14 h 45
Ouvert aux gens de niveau avancé.	168 \$

### FRANÇAIS

<b>CLUB DE LECTURE</b>	<b>N</b>	<i>Tommy Robidas</i>
Mercredi du 20 septembre au 29 novembre (11 semaines)	19 h à 20 h 30	60 \$

