CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION
HIVER 2024

INSCRIPTIONS DÈS LE 5 DÉCEMBRE

En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

Inscrivez-vous jusqu'au **21 DÉCEMBRE** inclusivement et recevez automatiquement **5 % DE RABAIS !**

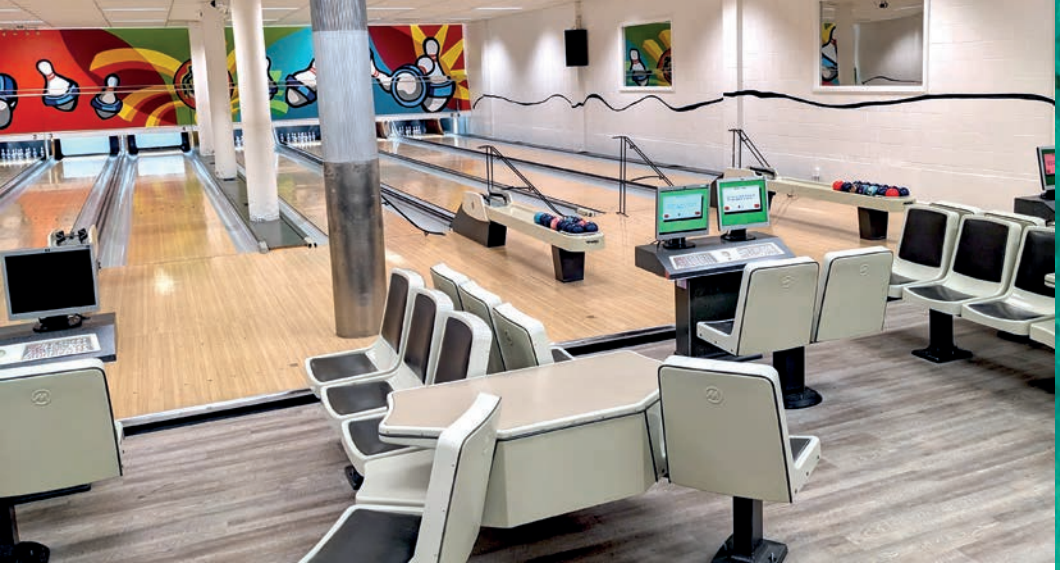
COORDONNÉES

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

Un monde de loisir pour tous !

Éducation, Loisir et Sport Québec

Ville de Sherbrooke



TARIFICATION

Les prix indiquent les taxes lorsque applicables.

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

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

RABAIS

Inscrivez-vous jusqu'au **21 DÉCEMBRE** inclusivement et recevez automatiquement **5 % DE RABAIS !**

Rabais accessibilité
(rabais-famille 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 21 h 30, joue une partie de quilles pour 4 $ avec souliers inclus (sur présentation d'une carte étudiante valide). **N'oublie pas de réserver ta partie au 819 821-5601, poste 222 !**

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 modédé à intense » ainsi qu'aux activités de cuisine pour adultes.

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 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 également possible d'utiliser le stationnement du Centre de services Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke (1100, rue Galt Ouest) 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
Tarif étudiant : voir à la page 3
2@5 en famille : voir à la page 9
Matinée des grands-parents : voir à la page 9

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 ! Heures spécifiques pour le service des repas complets (informez-vous auprès de notre personnel).

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

RUCHE D'ART

- Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30 au local *Atelier* (9 janv. au 19 mars 2024)
- Les samedis de 9 h à 11 h au local *Vie de Quartier* (13 janv. au 23 mars 2024)

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.

▶ **Veuillez prendre note que les enfants de moins de 12 ans, ainsi que les personnes vivant avec un handicap nécessitant une assistance particulière, doivent être accompagné(e)s pour participer aux ateliers.**

LOCAL VIE DE QUARTIER

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le local Vie de quartier est ouvert à tous et à toutes! Nous vous attendons pour avoir vos idées et construire ensemble un lieu qui vous ressemble. Vous y trouverez des activités variées (et toujours gratuites).

Venez nous rencontrer du mardi au vendredi entre 10 h et 16 h!

ÉPICERIE SOLIDAIRE

Chaque jeudi de 10 h à 17 h.

Située au 2e 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

SEMAINE D'INITIATION AUX ACTIVITÉS — GRATUIT

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

LUNDI 15 JANVIER	MARDI 16 JANVIER	MERCREDI 17 JANVIER	JEUDI 18 JANVIER
10 h à 11 h Body Design *avec Manon Cadieux*	**9 h 30 à 10 h 30** Tai chi chuan *avec Jean-Pierre Raiche*	**15 h 30 à 16 h 30** Body Design *avec Manon Cadieux*	**10 h 45 à 11 h 45** Équilibre et mobilité *avec Nancy Letendre*
18 h 30 à 19 h 30 Étirements et bien-être *avec Nancy Letendre*		**19 h 30 à 20 h 30** Danse swing *avec Carlos Andrioli*	

******SUR INSCRIPTION SEULEMENT, en présentiel, places limitées.***

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 toutes les activités du volet Adultes.

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

AUCUNE ACTIVITÉ durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2024.

ZONE 0-5 ANS (bambins et préscolaire)

MONDE IMAGINAIRE ET MUSICAL			
3-4 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	10 h 15 à 11 h	48 $

SOCCER			
3-4 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	8 h 30 à 9 h 15	48 $

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

DANSE BOUT'CHOU			
3-5 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	9 h 15 à 10 h	48 $

PETITS ARTISTES			
4-6 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	48 $

ZONE 5-15 ANS (enfants et ados)

DANSE EN FOLIE			
5-7 ans	Vendredi du 26 janvier au 22 mars (8 semaines)	18 h à 18 h 45	48 $

LES MINIS SCIENTIFIQUES			
5-7 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	8 h 30 à 9 h 30	60 $

SOCCER			
5-7 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 15	48 $

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

SOCCER			
8-10 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	48 $

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

LES NEURONES SCIENTIFIQUES			
8-11 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	9 h 45 à 10 h 45	60 $

VOLLEYBALL N			
8-11 ans	Mardi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	64 $

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

ARTISTE EN HERBE			
8-12 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	9 h 15 à 10 h 15	56 $

ZONE 5-15 ANS (enfants et ados – suite)

BASKETBALL			
8-12 ans	Jeudi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	64 $

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

DANSE EN FOLIE			
8-12 ans	Vendredi du 26 janvier au 22 mars (8 semaines)	19 h à 20 h	56 $

DESSIN ET BANDE DESSINÉE			
8-12 ans	Mercredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	17 h 45 à 18 h 45	56 $

ULTIMATE FRISBEE N			
9-11 ans	Mercredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	64 $

Lieu : école Notre-Dame-du-Rosaire (1625, rue du Rosaire).

DÉFIS CULINAIRES			
9-15 ans	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	8 h 30 à 10 h	72 $

VOLLEYBALL N			
12-14 ans	Mardi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	64 $

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

ULTIMATE FRISBEE N			
12-17 ans	Mercredi du 24 janvier au 20 mars (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	64 $

Lieu : école Notre-Dame-du-Rosaire (1625, rue du Rosaire).

BASKETBALL			
13-17 ans	Jeudi du 25 janvier au 21 mars (8 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	64 $

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

ZONE 15-21 ANS (ados et jeunes adultes)

VOLLEYBALL N			
15-21 ans	Mardi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	20 h 45 à 21 h 45	64 $

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

FAMILLE

CUISINE EN FAMILLE (PARENT-ENFANT)			
4 ans et +	Samedi du 27 janvier au 23 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	88 $

CONGÉS SCOLAIRES

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

JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)			
8-12 ans	Lundi 19 fév. (service de garde inclus de 8 h à 13 h et de 16 h à 17 h)	13 h à 16 h	40 $

Chaque enfant recevra une trousse de premiers soins.

COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)			
11-15 ans	Lundi 19 fév. (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. Chaque enfant recevra une trousse ainsi qu'une carte de premiers soins.

RELÂCHE SCOLAIRE

4 au 8 mars 2024

La programmation sera disponible dès le **lundi 8 janvier** au www.loisirsherbrooke.com

Les inscriptions débuteront le mardi **16 janvier à 9 h.**

ZONE FAMILIALE

LES SAMEDIS ENTRE-NOUS

Activités gratuites dans la salle publique tous les samedis matins du 27 janvier au 23 mars (sauf le samedi 9 mars - congé relâche) 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 20 janvier
Samedi 17 février
Samedi 16 mars
Samedi 20 avril

De 9 h 30 à midi

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.**

2 À 5 EN FAMILLE

Dimanche 28 janvier
Dimanche 25 février
Dimanche 31 mars
Dimanche 28 avril

De 14 h à 17 h

Passez un moment de qualité avec vos enfants en profitant de nos 2 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.**

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 GYMNASE

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 durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2024 et durant la fin de semaine de Pâques du 30-31 mars et 1er avril inclusivement.

BADMINTON LOCATION TERRAIN		
Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	19 h à 20 h	180 $/ terrain/ session
	20 h à 21 h	
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 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. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

HOCKEY COSOM		
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	20 h 30 à 22 h	80 $ / joueur

Apportez votre équipement et vos balles. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

PICKLEBALL DÉBUTANT		
Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines, incluant une formation de 1 h 30)	14 h 30 à 16 h 30	115 $

Vous devez apporter vos balles et votre raquette. Aucun prêt de matériel. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE		
Jeudi du 25 janv. au 4 avril (10 semaines, incluant deux formations de 1 h 30)	16 h 30 à 18 h 30	130 $

Vous devez apporter vos balles et votre raquette. Aucun prêt de matériel. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

PICKLEBALL DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE (sans formation) N		
Vendredi du 26 janvier au 5 avril (10 semaines)	13 h à 15 h	100 $

Vous devez apporter vos balles et votre raquette. Aucun prêt de matériel. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

VOLLEYBALL		
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	20 h à 21 h 45	90 $

Équipes formées sur place chaque semaine. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

VOLLEYBALL N		
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	19 h 15 à 21 h	90 $

Lieu : école Notre-Dame-du-Rosaire (1625, rue du Rosaire). Équipes formées sur place chaque semaine.

VOLLEYBALL 15-21 ANS N		
Mardi du 23 janvier au 19 mars (8 semaines)	20 h 45 à 21 h 45	64 $

Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt Ouest). Voir *Zone 15-21 ans (ados et jeunes adultes)* à la page 7.

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 durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2024 et durant la fin de semaine de Pâques du 30-31 mars et 1er avril inclusivement.

CLUB DE MARCHE DE L'OUEST

Pauline Leclerc : 819 346-1580

Mardi et jeudi du 23 janvier au 4 avril (10 semaines)	13 h 30 à 15 h	Gratuit

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

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	100 $

Apportez votre tapis.

ESSENTRICS - étirement en douceur

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	15 h à 16 h	100 $

Apportez votre tapis.

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	100 $
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	18 h à 19 h	
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	

Apportez votre tapis.

EXERCICES D'INSPIRATION PILATES

Jean-Sébastien Bachand

Mercredi du 24 janv. au 3 avril (10 sem.)	18 h 15 à 19 h 15	120 $

Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez votre tapis.

PILA-YOGA

Jean-Sébastien Bachand

Mercredi du 24 janv. au 3 avril (10 sem.)	17 h à 18 h	120 $

Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez votre tapis.

QI GONG

Lionel Langlais, instructeur certifié

Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	9 h 15 à 10 h 30	115 $
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	

Apportez votre tapis.

TAI CHI CHUAN N

Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié et membre du Tai Chi Club

Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines – au 1010, rue Fairmount)	9 h 30 à 10 h 30	90 $
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines – au 2985, rue Galt Ouest)	18 h 15 à 19 h 15	

Les activités du lundi et du mardi se déroulent au Centre Multi Loisirs Sherbrooke (1010, rue Fairmount) et les activités du jeudi ont lieu à l'école primaire Champlain (2985, rue Galt Ouest).

YOGA DÉBUTANT

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	9 h à 10 h 15	115 $

Apportez votre tapis.

YOGA ET RELAXATION

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	18 h 45 à 19 h 45	100 $

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 durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2024 et durant la fin de semaine de Pâques du 30-31 mars et 1er avril inclusivement.

BODY DESIGN N	*Manon Cadieux, entraîneuse certifiée*	
Vendredi du 26 janvier au 5 avril (10 semaines)	10 h à 11 h	90 $

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+			
Lundi du 22 janv. au 8 avril (10 sem.)	*Ariane Bernard, kinésiologue*	13 h à 14 h	100 $
Mercredi du 24 janv. au 3 avril (10 sem.)	*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*	13 h à 14 h	100 $

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

ENTRAÎNEMENT MIX	*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*	
Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	17 h 15 à 18 h 15	100 $

ESSENTRICS® ÉTIREMENT ET TONIFICATION	*Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*	
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	100 $

JUMPING FITNESS	*Lise Lambert, instructrice certifiée*	
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	110 $

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

KANGOO JUMPS®	*Lise Lambert, instructrice certifiée*	
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	130 $*

*** Ce montant inclut la location des bottes rebondissantes. Contactez-nous après le premier cours pour vous faire rembourser le montant de location (20 $) si vous apportez vos propres bottes. Semelles non tachantes. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

STEP-TONUS	*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*	
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	19 h 15 à 20 h 15	100 $

TABATA (HIIT)	*Jessica Bertrand, kinésiologue*	
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (9 semaines)	18 h 15 à 19 h	90 $

Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston). Aucune d'activité les 6 et 27 mars.

YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE (niveau intermédiaire)	*Geneviève Guindon, instructrice certifiée*	
Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	100 $

ZUMBA FITNESS	*Lise Lambert, instructrice certifiée*	
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	17 h 15 à 18 h 15	110 $

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

Pour la description complète des activités, consultez notre site Web au loisirsherbrooke.com!

DANSE

AUCUNE ACTIVITÉ durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2024 et durant la fin de semaine de Pâques du 30-31 mars et 1er avril inclusivement (sauf pour les activités en soirée avec Lyse Bolduc).

BALLET FITNESS	*Brigitte Carrière, professeure*	
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 sem.)	19 h 30 à 20 h 30	100 $

DANSE COUNTRY EN LIGNE	*Lyse Bolduc, professeure de danse*	
Initiation : débutant – Jeudi du 25 janv. au 4 avril (10 sem.)	13 h à 14 h	110 $
Intermédiaire – Jeudi du 25 janv. au 4 avril (10 sem.)	14 h 15 à 15 h 15	

DANSE NEW COUNTRY	*Lyse Bolduc, professeure de danse*	
Partenaire – Jeudi du 25 janv. au 4 avril (10 sem.)	17 h 15 à 18 h 15	110 $
Intermédiaire – Jeudi du 25 janv. au 4 avril (10 sem.)	18 h 20 à 19 h 20	

DANSE NIA	*Céline Jacques, instructrice certifiée*	
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	110 $
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	13 h à 14 h	
Vendredi du 26 janvier au 5 avril (10 semaines)	10 h à 11 h	

DANSE SOCIALE	*Mario Dion, professeur de danse*	
Débutant – Mardi du 23 janv. au 2 avril (10 semaines)	18 h 15 à 19 h 45	200 $/ duo
Intermédiaire – Mardi du 23 janv. au 2 avril (10 semaines)	19 h 55 à 21 h 25	

DANSE SWING N	*Différents professeurs de l'École de danse Swing Sherbrooke*	
Initiation – Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 sem.)	19 h 30 à 20 h 30	100 $

ARTS

Le matériel artistique doit être fourni par les participants. Votre professeur pourra 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 durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2024 et durant la fin de semaine de Pâques du 30-31 mars et 1er avril inclusivement.

ATELIER DE COUTURE	*Estelle Chamoux, couturière amatrice*	
Samedi 3 février, 2 mars et 6 avril (3 semaines)	9 h à midi	80 $

Vous pouvez apporter votre machine à coudre. Prêt possible.

ATELIER DE GUITARE (15 à 99 ans) N	*Éric Piquette, guitariste*	
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	19 h à 20 h	100 $

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

ATELIER PHOTO AVEC CELLULAIRE N	*M. Doré, photographe professionnel*	
Lundi du 5 au 26 février (4 semaines)	19 h à 20 h 30	50 $

INITIATION À L'AQUARELLE N	*Professeur(e) à confirmer*	
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	19 h 15 à 21 h 15	100 $

ALIMENTATION

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

PAINS ET BRIOCHES N *Khadija Bourrih, cheffe cuisinière, pâtissière et animatrice en alimentation santé*		
Lundi 29 janvier	18 h à 21 h	65 $

LES BRICKS SALÉS ET SUCRÉS (bouchées feuilletées) N *Fatima Hmamouchi*		
Mardi 6 février	18 h à 21 h	65 $

CONFECTIONNER DES SUSHIS EN AMOUREUX N *Khadija Bourrih, cheffe cuisinière*		
Mercredi 14 février	18 h à 21 h	65 $

CUISINE VÉGÉTARIENNE N *Fatima Hmamouchi*		
Jeudi 22 février	18 h à 21 h	65 $

SOUPES ET POTAGES DÉCADENTS ET SANTÉ N *Khadija Bourrih, cheffe cuisinière*		
Lundi 26 février	18 h à 21 h	65 $

VERRINES POUR UN APÉRO APPÉTISSANT N *Fatima Hmamouchi*		
Mardi 12 mars	18 h à 21 h	65 $

CUISINER AVEC LE THERMOMIX N *Khadija Bourrih, cheffe cuisinière*		
Mercredi 20 mars	18 h à 21 h	65 $

ATELIER SPÉCIAL CHOCOLAT : SOYEZ PRÊT POUR PÂQUES ! N *Fatima Hmamouchi*		
Jeudi 28 mars	18 h à 21 h	65 $

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.

ATELIER D'IMMERSION À L'HYPNOSE N *Prisca Versailles, relation d'aide et hypnose thérapeutique*		
Atelier 1 : l'insomnie – Mardi 13 février	19 h à 21 h	30 $
Atelier 2 : l'anxiété – Mardi 27 février	19 h à 21 h	30 $
Atelier 3 : la dépression/le burn-out – Mardi 12 mars	19 h à 21 h	30 $
Atelier 4 : pertes et deuils – Mardi 26 mars	19 h à 21 h	30 $

LANGUES

Il n'y a pas de test de classement pour les ateliers 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 durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2024 et durant la fin de semaine de Pâques du 30-31 mars et 1er avril inclusivement.

ANGLAIS

DÉBUTANT		*Barbara Aboagye*
Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	14 h 15 à 16 h 15	150 $

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ		*Barbara Aboagye*
Lundi du 22 janvier au 8 avril (10 semaines)	Midi à 14 h	150 $

ESPAGNOL

DÉBUTANT		*Elvira Marquez*
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	18 h 30 à 20 h 30	150 $
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	13 h à 15 h	

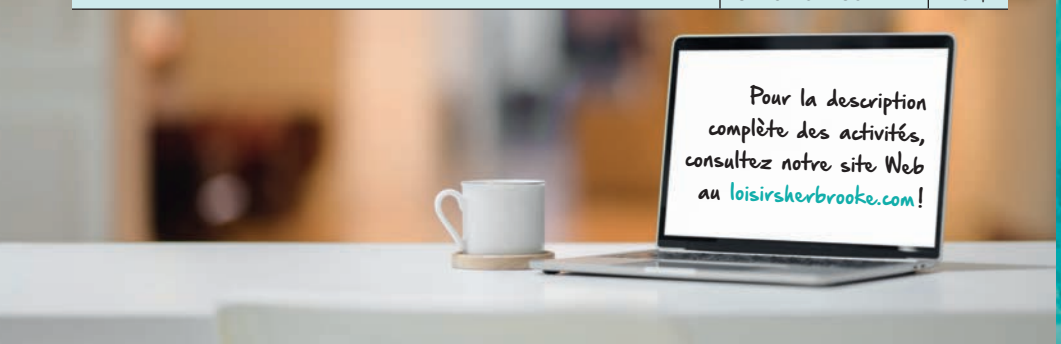
INTERMÉDIAIRE		*Elvira Marquez*
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	19 h 30 à 21 h 30	150 $
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	10 h à midi	

INTERMÉDIAIRE PLUS		*Elvira Marquez*
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	13 h 30 à 15 h 30	150 $
Mercredi du 24 janvier au 3 avril (10 semaines)	17 h à 19 h	

AVANCÉ		*Elvira Marquez*
Mardi du 23 janvier au 2 avril (10 semaines)	9 h 30 à 11 h 30	150 $
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	18 h à 20 h	

CONVERSATION		*Elvira Marquez*
Jeudi du 25 janvier au 4 avril (10 semaines)	13 h à 15 h	150 $

Ouvert aux gens de niveau avancé.

TECHNO

SE PROTÉGER SUR INTERNET		*Nil Goyette, programmeur informatique senior*
Mardi 20 février	18 h à 20 h 30	20 $