



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024



**INSCRIPTIONS DÈS LE 27 FÉVRIER**

En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

## 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

### 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 en une seule transaction, uniquement 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.

**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.**

## 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.

**Ligues 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 le comptoir des quilles au 819 821-5601, poste 222 ou consultez notre site internet pour plus de détails.

Une rampe est disponible pour les personnes à mobilité réduite.

## 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

- 8 salles pouvant accueillir de 10 à 250 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 vendredis de 14 h à 16 h au local *Atelier*  
(jusqu'au 24 mai 2024)
- Les samedis de 9 h à 11 h à la salle publique – parents-enfants  
(jusqu'au 11 mai 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](https://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 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.

## CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR (CAL)

Le Centre Multi Loisirs Sherbrooke fait partie des organisations partenaires de la Carte accompagnement loisir.

Avec la CAL, en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de votre accompagnateur ou de votre accompagnatrice dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir qui sont partenaires. Par contre, vous devez payer votre propre entrée.

La carte violette et la carte bleue sont acceptées.



## 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.*

## ZONE 0-5 ANS (bambins et préscolaire)

## MONDE IMAGINAIRE ET MUSICAL

3-4 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	10 h 15 à 11 h	36 \$
---------	--	----------------	-------

## SOCCER

3-4 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	8 h 30 à 9 h 15	36 \$
---------	--	-----------------	-------

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

## DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	9 h 15 à 10 h	36 \$
---------	--	---------------	-------

## PETITS ARTISTES

4-6 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	36 \$
---------	--	-------------------	-------

## ZONE 5-15 ANS (enfants et ados)

## DANSE EN FOLIE

5-7 ans	Vendredi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)	18 h à 18 h 45	36 \$
---------	--	----------------	-------

## LES MINIS SCIENTIFIQUES

5-7 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	8 h 30 à 9 h 30	45 \$
---------	--	-----------------	-------

## SOCCER

5-7 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	9 h 30 à 10 h 15	36 \$
---------	--	------------------	-------

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

## SOCCER

8-10 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	36 \$
----------	--	-------------------	-------

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

## LES NEURONES SCIENTIFIQUES

8-11 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	9 h 45 à 10 h 45	45 \$
----------	--	------------------	-------

VOLLEYBALL **N**

8-11 ans	Mercredi du 10 avril au 15 mai (6 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	48 \$
----------	---	-------------------	-------

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

## ARTISTE EN HERBE

8-12 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	9 h 15 à 10 h 15	42 \$
----------	--	------------------	-------

## BASKETBALL

8-12 ans	Jeudi du 11 avril au 16 mai (6 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	48 \$
----------	--	-------------------	-------

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

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

D'autres  
activités  
jeunesse  
à la dernière  
page!

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

### DANSE EN FOLIE

8-12 ans	Vendredi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)	19 h à 20 h	42 \$
----------	--	-------------	-------

### DESSIN ET BANDE DESSINÉE

8-12 ans	Mercredi du 10 avril au 15 mai (6 semaines)	17 h 45 à 18 h 45	42 \$
----------	---	-------------------	-------

### ULTIMATE FRISBEE **N**

9-11 ans	Mardi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	48 \$
----------	---	-------------------	-------

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

### DÉFIS CULINAIRES

9-15 ans	Samedi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	8 h 30 à 10 h	54 \$
----------	--	---------------	-------

### VOLLEYBALL **N**

12-14 ans	Mercredi du 10 avril au 15 mai (6 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	48 \$
-----------	---	-------------------	-------

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

### ULTIMATE FRISBEE **N**

12-17 ans	Mardi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	48 \$
-----------	---	-------------------	-------

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

### BASKETBALL **N**

13-17 ans	Jeudi du 11 avril au 16 mai (6 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	48 \$
-----------	--	-------------------	-------

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

## ZONE 15-21 ANS (ados et jeunes adultes)

### VOLLEYBALL **N**

15-21 ans	Mercredi du 10 avril au 15 mai (6 semaines)	20 h 45 à 21 h 45	48 \$
-----------	---	-------------------	-------

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

## FAMILLE

### CUISINE EN FAMILLE (PARENT-ENFANT)

4 ans et +	Samеди du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	66 \$
------------	--	-------------------	-------

## 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	Vendredi 12 avril (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	Vendredi 12 avril (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.



A vibrant photograph of three children jumping into a swimming pool. A boy in the foreground is holding a large pink flamingo-shaped inflatable ring. Two girls behind him are holding yellow and pink inflatable rings. They are all smiling and splashing water, creating a dynamic and joyful scene under a clear blue sky.

# CAMP D'ÉTÉ

**Inscriptions dès le 18 avril !**



## LES SAMEDIS ENTRE-NOUS

Activités gratuites dans la salle publique  
tous les samedis matins jusqu'au 11 mai  
entre 8 h 30 et 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 16 mars  
Samedi 20 avril  
Samedi 18 mai

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. Maximum 6 personnes par allée de quilles. Location de souliers sans frais.**

### 2 À 5 EN FAMILLE

Samedi 30 mars  
Dimanche 28 avril  
Dimanche 26 mai

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. En plus des quilles, les tables de ping-pong et de babyfoot sont mises à votre disposition. N'oubliez pas notre Café d'à côté! **Aucune réservation. Maximum 6 personnes par allée de quilles. Location de souliers sans frais.**



## Fêtes d'enfants

Tous les détails au  
[www.loisirsherbrooke.com/  
nos-services](http://www.loisirsherbrooke.com/nos-services)

## SECTION ADULTE

LÉGENDE : **N** Nouveauté

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

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 20 mai 2024 pour la Journée nationale des patriotes.**

## BADMINTON LOCATION TERRAIN

Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	108 \$ / terrain / session
	19 h 30 à 20 h 30	
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 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

Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	20 h 45 à 22 h 15	60 \$ / joueur
Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	20 h 30 à 22 h	

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

## PICKLEBALL

Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	14 h 30 à 16 h 30	60 \$
Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	16 h 30 à 18 h 30	
Vendredi du 19 avril au 24 mai (6 semaines)	13 h à 15 h	

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 16 avril au 21 mai (6 semaines – au 1010, rue Fairmount)	20 h à 21 h 45	60 \$
Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines – au 1625, rue du Rosaire)	19 h 15 à 21 h	

Les activités du mardi se déroulent au Centre Multi Loisirs Sherbrooke (1010, rue Fairmount) et les activités du jeudi ont lieu à l'école Notre-Dame-du-Rosaire (1625, rue du Rosaire). Équipes formées sur place chaque semaine. **Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

VOLLEYBALL 15-21 ANS **N**

Mercredi du 10 avril au 15 mai (6 semaines)	20 h 45 à 21 h 45	48 \$
---	-------------------	-------

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 le lundi 20 mai 2024 pour la Journée nationale des patriotes.**

<b>ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ</b>	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>	
Judi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	60 \$

Apportez votre tapis.

<b>ESSENTRICS - étirement et tonification en douceur</b>	<i>Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée</i>	
Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	15 h à 16 h	60 \$

Apportez votre tapis. Aucune activité le 20 mai 2024 pour la Journée nationale des patriotes.

<b>ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE</b>	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>	
Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	60 \$
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	18 h 15 à 19 h 15	
Judi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	

Apportez votre tapis.

<b>PILA-DOUX (débutant) N</b>	<i>Jean-Sébastien Bachand</i>	
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	17 h à 18 h	60 \$

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

<b>PILA-YOGA (intermédiaire) N</b>	<i>Jean-Sébastien Bachand</i>	
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	18 h 15 à 19 h 30	75 \$

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

<b>QI GONG</b>	<i>Lionel Langlais, instructeur certifié</i>	
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	9 h 15 à 10 h 30	70 \$
Judi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	

Apportez votre tapis.

<b>TAI CHI CHUAN</b>	<i>Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié et membre du Tai Chi Club</i>	
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines - au 1010, rue Fairmount)	9 h 30 à 10 h 30	60 \$
Judi du 18 avril au 23 mai (6 semaines - au 2985, rue Galt Ouest)	18 h 15 à 19 h 15	

Les activités 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).

<b>TAI CHI CHUAN INTERMÉDIAIRE</b>	<i>Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié et membre du Tai Chi Club</i>	
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	60 \$

<b>YOGA DÉBUTANT</b>	<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>	
Mercredi du 17 avril au 8 mai (4 semaines)	10 h 45 à midi	50 \$

Apportez votre tapis. Aucune activité les 15 et 22 mai.

<b>YOGA ET RELAXATION</b>	<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>	
Lundi du 15 avril au 6 mai (4 semaines)	18 h 45 à 19 h 45	40 \$

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 20 mai 2024 pour la Journée nationale des patriotes.**

## BALLET FITNESS

*Brigitte Carrière, professeure*

Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	19 h 15 à 20 h 15	60 \$
--	-------------------	-------

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+

Lundi du 15 avril au 27 mai (6 sem.)	<i>Ariane Bernard, kinésiologue</i>	13 h à 14 h	60 \$
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 sem.)	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>		

**Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

## ENTRAÎNEMENT MIX

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	17 h 15 à 18 h 15	60 \$
--	-------------------	-------

## ESSETRICS® ÉTIREMENT ET TONIFICATION

*Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*

Mercredi du 17 avril au 22 mai (5 semaines*)	18 h 15 à 19 h 15	50 \$
--	-------------------	-------

\* Aucune activité le 15 mai.

## INITIATION AU HULA-HOOP fitness et techniques de base

*Jessica Bertrand, kinésiologue*

Mercredi du 17 avril au 8 mai (5 semaines)	19 h 15 à 20 h	55 \$
--	----------------	-------

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

## JUMPING FITNESS

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	84 \$
--	-------------------	-------

**18 \$ de frais de matériel inclus. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

## KANGOO JUMPS®

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	19 h 30 à 20 h 30	78 \$*
--	-------------------	--------

\* 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 17 avril au 22 mai (6 semaines)	19 h 15 à 20 h 15	60 \$
---	-------------------	-------

## TABATA (HIIT)

*Jessica Bertrand, kinésiologue*

Mercredi du 17 avril au 8 mai (5 semaines)	18 h 15 à 19 h	55 \$
--	----------------	-------

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

## YOGA HATHA

*Jean-Sébastien Bachand*

Vendredi du 19 avril au 24 mai (6 semaines)	13 h 15 à 14 h 30	66 \$
---	-------------------	-------

## YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE (niveau intermédiaire)

*Geneviève Guindon, instructrice certifiée*

Lundi du 15 avril au 6 mai (4 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	44 \$
---	-------------------	-------

## ZUMBA FITNESS

*Lise Lambert, instructrice certifiée*

Mardi du 16 avril au 21 mai (6 sem.)	17 h 15 à 18 h 15	66 \$
--------------------------------------	-------------------	-------

**Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

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



## 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.

### CARDIO-MARCHE ET ENTRAÎNEMENT EN MONTAGNE (mont Bellevue) **N** *Jessica Bertrand*

Mardi du 23 avril au 21 mai (5 semaines)	18 h à 18 h 55	55 \$
Jeudi du 25 avril au 23 mai (5 semaines)		

Requis pour cette activité : vous devez avoir la capacité de marcher pendant une heure en montagne, en continu. Parcours entre 3 et 5 kilomètres.

### CLUB DE MARCHE 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.

### FREESTYLE EXTÉRIEUR **N** *Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Lundi du 13 mai au 17 juin (6 semaines - préau du parc Belvédère)	19 h 15 à 20 h 15	78 \$
Jeudi du 16 mai au 20 juin (6 semaines - préau du parc Jacques-Cartier)	10 h à 11 h	

Location des planches incluse dans le prix.

### KANGOO JUMPS EXTÉRIEUR **N** *Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Mercredi du 15 mai au 19 juin (6 semaines)	18 h 45 à 19 h 45	78 \$
--	-------------------	-------

Lieu : préau du parc Jacques-Cartier (100, rue Marchant). Location des bottes incluse dans le prix.

### POUND ROCKOUT EXTÉRIEUR **N** *Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Lundi du 13 mai au 17 juin (6 semaines)	18 h à 19 h	66 \$
---	-------------	-------

Lieu : préau du parc Belvédère (500, rue Thibault).

### POWER YOGA AU SOMMET DU MONT BELLEVUE **N** *Jessica Bertrand, kinésologue*

Mardi du 23 avril au 21 mai (5 semaines)	19 h à 19 h 45	55 \$
--	----------------	-------

Point de rendez-vous : stationnement entrée Dunant.

### TAI CHI EXTÉRIEUR **N** *Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié et membre du Tai Chi Club*

Jeudi du 9 mai au 30 mai (4 semaines)	13 h à 14 h	40 \$
---------------------------------------	-------------	-------

Lieu : préau du parc Belvédère (500, rue Thibault).

### ZUMBA FITNESS EXTÉRIEUR **N** *Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Mercredi du 15 mai au 19 juin (6 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	66 \$
--	-------------------	-------

Lieu : préau du parc Jacques-Cartier (100, rue Marchant).

### ZUMBA GOLD EXTÉRIEUR **N** *Lise Lambert, instrutrice certifiée*

Mardi du 14 mai au 18 juin (6 semaines)	11 h à midi	66 \$
---	-------------	-------

Lieu : préau du parc Jacques-Cartier (100, rue Marchant).

## DANSE

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 20 mai 2024 pour la Journée nationale des patriotes.

DANSE COUNTRY EN LIGNE		<i>Lyse Bolduc, professeure de danse</i>	
Initiation-débutant – Jeudi du 2 mai au 23 mai (4 sem.)	13 h à 14 h	44 \$	
Intermédiaire – Jeudi du 2 mai au 23 mai (4 sem.)	14 h 15 à 15 h 15		
DANSE NEW COUNTRY		<i>Lyse Bolduc, professeure de danse</i>	
Partenaire – Jeudi du 2 mai au 23 mai (4 sem.)	17 h 15 à 18 h 15	44 \$	
Intermédiaire – Jeudi du 2 mai au 23 mai (4 sem.)	18 h 30 à 19 h 30		
DANSE NIA		<i>Céline Jacques, instructrice certifiée</i>	
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	66 \$	
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	13 h à 14 h		
Vendredi du 19 avril au 24 mai (6 semaines)	10 h à 11 h		
DANSE SOCIALE		<i>Mario Dion, professeur de danse</i>	
Débutant – Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	18 h 15 à 19 h 45	132 \$/ duo	
Débutant 2 – Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	19 h 55 à 21 h 25		

## 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.**

TRILOGIE DE TARTARES		<i>Mélanie Germain, participante à l'émission MasterChef Québec</i>	
Lundi 15 avril	18 h à 21 h	65 \$	
LES PASTILLAS MAROCAINS <b>N</b>		<i>Fatima Hmamouchi</i>	
Mardi 23 avril	18 h à 21 h	65 \$	
CUISINE D'ORIENT <b>N</b>		<i>Khadja Bourrih, cheffe cuisinière, pâtissière et animatrice en alimentation santé</i>	
Mercredi 1 <sup>er</sup> mai	18 h à 21 h	65 \$	
COCKTAILS ET MOCKTAILS <b>N</b>		<i>Mixologue de la SAQ</i>	
Jeudi 9 mai	18 h à 21 h	65 \$	
LA CUISINE INDIENNE <b>N</b>		<i>Mélanie Germain, participante à l'émission MasterChef Québec</i>	
Lundi 13 mai	18 h à 21 h	65 \$	
CUISINE VIETNAMIENNE/VIETNAMESE COOKING* <b>N</b>		<i>Xuan Nguyen</i>	
Mardi 21 mai	18 h à 21 h	65 \$	

\* L'atelier sera donné en anglais.

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

ATELIER DE COUTURE		<i>Estelle Chamoux, couturière amatrice</i>	
Samedi 27 avril	9 h à midi	25 \$	
ATELIER DE GUITARE (15 à 99 ans) <b>N</b>		<i>Étienne Lacasse</i>	
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	19 h à 20 h	75 \$	
INITIATION À L'AQUARELLE <b>N</b>		<i>Angie Harvey</i>	
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	19 h à 21 h	60 \$	

## LANGUES

AUCUNE ACTIVITÉ le lundi 20 mai 2024.

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.

D'autres  
activités  
à la page  
suivante !

## ANGLAIS

DÉBUTANT		Barbara Aboagye
Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	14 h 15 à 16 h 15	90 \$
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ		Barbara Aboagye
Lundi du 15 avril au 27 mai (6 semaines)	Midi à 14 h	90 \$

## ESPAGNOL

DÉBUTANT		Elvira Marquez
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	18 h 30 à 20 h 30	90 \$
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	13 h à 15 h	
INTERMÉDIAIRE		Elvira Marquez
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	17 h à 19 h	90 \$
Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	10 h à midi	
INTERMÉDIAIRE PLUS		Elvira Marquez
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	13 h 30 à 15 h 30	90 \$
Mercredi du 17 avril au 22 mai (6 semaines)	17 h à 19 h	
AVANCÉ		Elvira Marquez
Mardi du 16 avril au 21 mai (6 semaines)	9 h 30 à 11 h 30	90 \$
Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	18 h à 20 h	
CONVERSATION		Elvira Marquez
Jeudi du 18 avril au 23 mai (6 semaines)	13 h à 15 h	90 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

## 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.

JARDIN RÉUSSI : DÉMARREZ VOS SEMIS <b>N</b>	Caroline LeBlanc, agricultrice urbaine
Jeudi 28 mars	19 h à 21 h 45 \$

Vous repartirez avec votre plateau de semis prêt à recevoir vos soins et à mettre en terre cet été.

Les 5 à 7 scientifiques 

MIEUX COMPRENDRE LE CANCER	Estelle Chamoux, professeure de biologie cellulaire
Jeudi 18 avril	17 h 30 à 19 h 15 \$

DÉVOILER LES SECRETS DE LA GÉNÉTIQUE !	
Jeudi 9 mai Estelle Chamoux, professeure de biologie cellulaire et de com. scientifique	17 h 30 à 19 h 15 \$

**ACTIVITÉS**  
EN COLLABORATION AVEC LE

carrefour  
**accès loisirs**

## JEUNESSE

YOGA HATHA | parent-enfant

INITIATION AU BALLET | 6-12 ans

PIANO DÉBUTANT | 7-11 ans

PIANO INTERMÉDIAIRE | 7-11 ans

DANSE POP | 12-17 ans

## ADULTES

AQUAFORME | Lundi | Mercredi | Jeudi

DJEMBÉ MULTINIVEAU

ITALIEN DÉBUTANT

RYTHMES LATINS

ZUMBA

## MULTI-ÂGES

TIR À L'ARC

Pour consulter la description complète  
de ces activités et vous y inscrire, visitez  
[www.carrefouracesloisirs.com!](http://www.carrefouracesloisirs.com)

