



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION HIVER 2025

INSCRIPTIONS
dès le
3 déc.

En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

Le fun
est ici!



**Un monde
de loisir pour tous!**



Fière entreprise
d'économie sociale

Tél. : 819 821-5601

1010, rue Fairmount, Sherbrooke

info@loisirsherbrooke.com

www.loisirsherbrooke.com

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

Ville de
Sherbrooke

Merci à nos partenaires

*Éducation,
Loisir et Sport*

Québec



Gouvernement
du Canada

 Desjardins



*Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir*

Ville de
Sherbrooke



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE



TARIFICATION

Les prix indiquent les taxes lorsque applicables.



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

Joue aux quilles à moindre coût (sur présentation d'une carte étudiante valide). N'oublie pas de réserver ta place avant ta visite !

Rabais pour activités multiples de même catégorie (activités physiques seulement)

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 ».

2^e activité : 5 % de rabais | 3^e activité : 7 % de rabais | 4^e activité 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 / TRANSPORT

Pour vous rendre au Centre, nous vous encourageons à privilégier les déplacements durables lorsque possible (marche, vélo, autobus et/ou covoiturage) !

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

Activités gratuites ou à prix modique offertes sur place : bibliothèque libre-service, parties de cartes, soccer sur table, ping-pong, billard, jeux de société, coin enfant et wifi (réseau Zap Sherbrooke).

QUILLES

Le Centre Multi Loisirs Sherbrooke dispose de 8 allées de petites quilles (avec rampe disponible pour les personnes à mobilité réduite).

Ligues de quilles : Participez à nos activités hebdomadaires ! Ligues disponibles durant le jour et le soir. Une belle occasion de socialiser, bouger et passer des moments agréables dans une ambiance conviviale et détendue. Contactez-nous pour vous inscrire !

Jeu libre : spéciaux âge d'or, familles et groupes. **NOUVEAU :** réservation en ligne via notre site web !

Contactez le comptoir des quilles au **819 821-5601, poste 222** 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

- 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 !

Informations : Manon Lévesque (tél. : 819 636-0505)

VENDREDIS CAFÉ-RENCONTRE (À SHERBROOKE, ON BOUGE !)

Le Local Vie de Quartier organise des activités gratuites de nature ludique, physique, artistique et culturelle pour les 50 ans et plus tous les vendredis matins. Accueil dès 9 h.

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez www.loisirsherbrooke.com/aines

RUCHE D'ART (PARENTS-ENFANTS)



Les samedis de 9 h à 11 h à la salle publique
(du 11 janvier au 29 mars 2025 – congé le 8 mars)

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

- **Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés 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 9 h et 16 h !



ÉPICERIE SOLIDAIRE



Chaque jeudi de 10 h à 17 h.

Située au 2^e 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.



 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 sans frais six activités pour les adultes !

LUNDI 13 JANVIER	MARDI 14 JANVIER	MERCREDI 15 JANVIER
Mandarin débutant avec Fan Zhou 10 h à 11 h	Yoga kinésiologique avec Jessica Bertrand 19 h à 19 h 45	Danse afro-péruvienne avec Stéphanie Trépanier 10 h à 11 h
Initiation à l'acrylique avec Marie-Josée Garand 13 h à 14 h		Articulations en santé avec Jean-Sébastien Bachand 16 h à 16 h 45

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

SECTION JEUNESSE

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. 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 2025.

ZONE 0-5 ANS (bambins et préscolaire)

SOCCE

3-4 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	8 h 30 à 9 h 15	50 \$
---------	---------------------------------------------	-----------------	-------

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

COURS DE PATINS **(NOUVEAU!)**

3-5 ans	Samedi du 18 janvier au 15 février (5 séances)	10 h à 10 h 45	30 \$
---------	------------------------------------------------	----------------	-------

Lieu : patinoire du parc Andrew-Sangster (1220, rue Kitchener). Aucun prêt de patins.

DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 24 janvier au 21 mars (8 séances)	17 h 30 à 18 h 15	50 \$
	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	9 h 15 à 10 h	

JE BOUGE

3-5 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	10 h 15 à 11 h	50 \$
---------	---------------------------------------------	----------------	-------

MINI-HOCKEY (hockey intérieur avec mini-bâtons)

3-5 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	9 h à 9 h 45	50 \$
---------	---------------------------------------------	--------------	-------



ZONE 5-17 ANS (enfants et ados)

COURS DE PEINTURE **(NOUVEAU!)**

5-7 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	10 h 45 à 11 h 45	60 \$
---------	---------------------------------------------	-------------------	-------

DANSE POP

5-7 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	10 h 15 à 11 h	50 \$
---------	---------------------------------------------	----------------	-------

MULTISPORTS **(NOUVEAU!)**

5-7 ans	Dimanche du 26 janvier au 23 mars (8 séances)	9 h à 10 h 15	50 \$
---------	-----------------------------------------------	---------------	-------

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

SOCCE

5-7 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	9 h 30 à 10 h 15	50 \$
---------	---------------------------------------------	------------------	-------

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

COURS DE PATINS **(NOUVEAU!)**

6-8 ans	Samedi du 18 janvier au 15 février (5 séances)	11 h à 11 h 45	30 \$
---------	------------------------------------------------	----------------	-------

Lieu : patinoire du parc Andrew-Sangster (1220, rue Kitchener). Aucun prêt de patins.

DANSE CRÉATIVE

6-8 ans	Vendredi du 24 janvier au 21 mars (8 séances)	18 h 30 à 19 h 15	50 \$
---------	-----------------------------------------------	-------------------	-------



ZONE 5-17 ANS (enfants et ados – suite)

LES MINIS SCIENTIFIQUES

6-8 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	9 h à 10 h	60 \$
---------	---------------------------------------------	------------	-------

PETITS ARTISTES

6-8 ans	Vendredi du 24 janvier au 21 mars (8 séances)	18 h à 19 h	60 \$
---------	-----------------------------------------------	-------------	-------

PETITS CHEFS

6-8 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	9 h à 10 h	75 \$
---------	---------------------------------------------	------------	-------

SOCCKER

8-10 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	10 h 30 à 11 h 30	50 \$
----------	---------------------------------------------	-------------------	-------

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

COURS DE PEINTURE **(NOUVEAU!)**

8-12 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	9 h 15 à 10 h 15	60 \$
----------	---------------------------------------------	------------------	-------

DANSE POP

8-12 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	11 h 15 à 12 h 15	50 \$
----------	---------------------------------------------	-------------------	-------

DESSIN ET BANDE DESSINÉE

8-12 ans	Dates à confirmer (8 séances)	Heure à confirmer	60 \$
----------	-------------------------------	-------------------	-------

MULTISPORTS **(NOUVEAU!)**

8-12 ans	Dimanche du 26 janvier au 23 mars (8 séances)	10 h 30 à 11 h 45	50 \$
----------	-----------------------------------------------	-------------------	-------

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

DANSE COUNTRY **(NOUVEAU!)**

8-15 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	11 h 15 à 12 h 15	60 \$
----------	---------------------------------------------	-------------------	-------

DÉFIS CULINAIRES : TOUR DU MONDE

9-15 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	10 h 30 à midi	90 \$
----------	---------------------------------------------	----------------	-------

EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES

9-15 ans	Samedi du 25 janvier au 22 mars (8 séances)	10 h 30 à 11 h 30	60 \$
----------	---------------------------------------------	-------------------	-------

ULTIMATE FRISBEE

12-17 ans	Jeudi du 9 janvier au 2 avril (8 séances)	18 h à 20 h	50 \$
-----------	-------------------------------------------	-------------	-------

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

CONGÉS SCOLAIRES

Prévoir des vêtements adéquats pour des sorties à l'extérieur.

JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)

8-12 ans	Vendredi 21 fév. (aucun service de garde inclus)	9 h à midi	30 \$
----------	--------------------------------------------------	------------	-------

Chaque enfant recevra une trousse de premiers soins. Prévoir une collation.

COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)

11-15 ans	Vendredi 21 fév. (aucun service de garde inclus)	9 h à 16 h	35 \$
-----------	--------------------------------------------------	------------	-------

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. Prévoir un dîner froid et des collations.

ACTIVITÉS SPONTANÉES



Vendredi 24 janvier	Vendredi 21 février	Vendredi 21 mars	18 h 30 à 21 h
------------------------	------------------------	---------------------	-------------------

Visionnez un film en famille !

Un petit sac de popcorn et un breuvage inclus pour chaque participant(e). Une personne responsable de l'animation sera sur place et le service de cantine sera ouvert pour l'occasion.

Surveillez notre page Facebook dans les semaines précédant chaque représentation pour connaître le film à l'horaire !

Inscription requise.

3 \$ par personne

Nouveau!



DISCO THÉMATIQUE

Pour les jeunes de 8 à 15 ans

Samedi 8 février
Spécial Saint-Valentin

De 18 h 30 à 21 h



Les enfants sont invités à venir s'amuser avec leurs ami(e)s durant la disco thématique ! Animation, danse, musique et jeux sont au programme de la soirée. Service de cantine sur place pour collations et breuvages.

Inscription requise.

5 \$ par enfant

ZONE FAMILIALE

LES SAMEDIS ENTRE-NOUS

Activités gratuites dans la salle publique
tous les samedis matins du 25 janvier
au 22 mars 2025 entre 9 h et midi.

Chaque samedi matin, du bricolage et des jeux de société sont mis à la disposition des familles en formule libre-service. Pourquoi ne pas profiter en même temps d'un répit bien mérité à notre casse-croûte ?



ACTIVITÉS QUILLES GRATUITES

MATINÉE DES GRANDS-PARENTS

Samedi 14 décembre
Samedi 11 janvier
Samedi 8 février
Samedi 8 mars

De 9 h à midi

Les enfants de tous âges et leurs grands-parents sont invités à jouer aux quilles gratuitement. De plus, lors de cette demi-journée, les tables de ping-pong et de babyfoot sont mises à votre disposition. N'oubliez pas notre casse-croûte Café d'à côté pour combler vos petites ou grosses fringales ! **Aucune réservation. Maximum 6 personnes par allée de quilles. Location de souliers sans frais.**

2 À 5 EN FAMILLE

Dimanche 8 décembre - Spécial Noël
Dimanche 19 janvier
Dimanche 16 février
Dimanche 16 mars

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.**



RELÂCHE SCOLAIRE

3 au 7 mars

La programmation sera disponible dès le **lundi 6 janvier** au www.loisirsherbrooke.com

Les inscriptions débuteront le **mardi 14 janvier** à **9 h**.



Fêtes d'enfants

Tous les détails au www.loisirsherbrooke.com/nos-services



Nouveauté
Carrefour Accès Loisirs

Jeunesse

Théâtre 9-12 ans

Théâtre 13-15 ans (samedi pm)

je m'inscris !

Adulte

Aquaforme (Lundi & Mercredi soir)

je m'inscris

Patin Poussette (Dimanche) à venir

Photographie (Mardi soir)

je m'inscris

Rando Raquette (Jeudi am)

je m'inscris

Méditation (Mardi matin)

je m'inscris

Ateliers Auto-Défense (22 fev)

je m'inscris

Ateliers Sur L'Estime de soi (date à venir)



SECTION ADULTE

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.

AUCUNE ACTIVITÉ durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2025.



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.

BADMINTON LOCATION TERRAIN

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	18 h 15 à 19 h 15 19 h 15 à 20 h 15	180 \$/ terrain/ session	
Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)	19 h à 20 h		
	20 h à 21 h		
	21 h à 22h		

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 20 janvier au 31 mars (10 séances)	20 h 30 à 22 h	90 \$ / joueur
Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	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 20 janvier au 31 mars (10 séances)	14 h à 16 h	100 \$
Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	16 h 15 à 18 h 15	
Vendredi du 17 janvier au 28 mars (10 séances)	14 h 15 à 16 h 15	

Vous devez apporter vos balles et votre raquette. Aucun prêt de matériel. Équipes formées sur place (multiniveaux). **Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

VOLLEYBALL

Mardi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances – au 1010, rue Fairmount)	20 h à 21 h 45	90 \$
Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances – au 1625, rue du Rosaire)	18 h 15 à 19 h 45	
Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances – au 1625, rue du Rosaire)	20 h à 21 h 30	

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.**

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

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

CLUB DE MARCHÉ DE L'OUEST

Pauline Leclerc : 819 346-1580

Mardi et jeudi du 9 janvier au 1 ^{er} avril	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.

MARCHE ET RAQUETTES BORÉALES

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)	14 h 30 à 15 h 30	100 \$
------------------------------------------------	-------------------	--------

Lieu : mont Bellevue (point de ralliement rue Juges). Possibilité de louer des raquettes sur place.

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 2025.

ARTICULATIONS EN SANTÉ **(NOUVEAU!)**

Jean-Sébastien Bachand, instructeur certifié

Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)

16 h à 16 h 45

75 \$

Apportez votre tapis.

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)

10 h 45 à 11 h 45

100 \$

Apportez votre tapis.

ESSENTRICS - étirement et tonification en douceur

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)

15 h à 16 h

100 \$

Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)

18 h 45 à 19 h 45

Apportez votre tapis.

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)

18 h 30 à 19 h 30

100 \$

Mardi du 21 janvier au 1^{er} avril (10 séances)

9 h 30 à 10 h 30

Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)

18 h à 19 h

Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)

9 h 30 à 10 h 30

Apportez votre tapis.

PILATES DÉBUTANT

Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)

10 h 15 à 11 h 15

100 \$

Apportez votre tapis.

QI GONG

Lionel Langlais, instructeur certifié

Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)

9 h 15 à 10 h 30

110 \$

Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)

17 h 15 à 18 h 30

Apportez votre tapis.

TAI CHI CHUAN

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

Débutant – Mardi du 21 janvier au 1^{er} avril (10 séances)

10 h 45 à 11 h 45

100 \$

Débutant – Mardi du 21 janvier au 1^{er} avril (10 séances)

17 h à 18 h

100 \$

Intermédiaire – Mardi du 21 janvier au 1^{er} avril (10 séances)

18 h 45 à 19 h 45

Apportez votre tapis.

YOGA DÉBUTANT

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)

9 h à 10 h 15

115 \$

Apportez votre tapis.

YOGA ET RELAXATION

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)

18 h 45 à 19 h 45

100 \$

Apportez votre tapis.

YOGA SUR CHAISE

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Vendredi du 17 janvier au 28 mars (10 séances)

10 h 30 à 11 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 2025.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	Geneviève Marcotte, kinésiologue	12 h 45 à 13 h 45	100 \$
Mercredi du 22 janv. au 2 avril (10 séances)	Nancy Letendre, entraîneuse	13 h à 14 h	

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

ENTRAÎNEMENT MIX

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	Nancy Letendre, entraîneuse certifiée
17 h 15 à 18 h 15	100 \$

ESSENTRICS® ÉTIREMENT ET TONIFICATION

Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)	Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée
18 h 15 à 19 h 15	100 \$

HULA HOOP FITNESS

Mercredi du 15 janvier au 19 mars (9 séances)	Jessica Bertrand, kinésiologue
18 h 15 à 19 h	90 \$

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

JUMPING FITNESS

Mardi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	Lise Lambert, instructrice certifiée
18 h 30 à 19 h 30	140 \$

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

KANGOO JUMPS®

Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	Lise Lambert, instructrice certifiée
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.

PILATES INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée
9 h à 10 h	100 \$

Apportez votre tapis.

PILA-YOGA

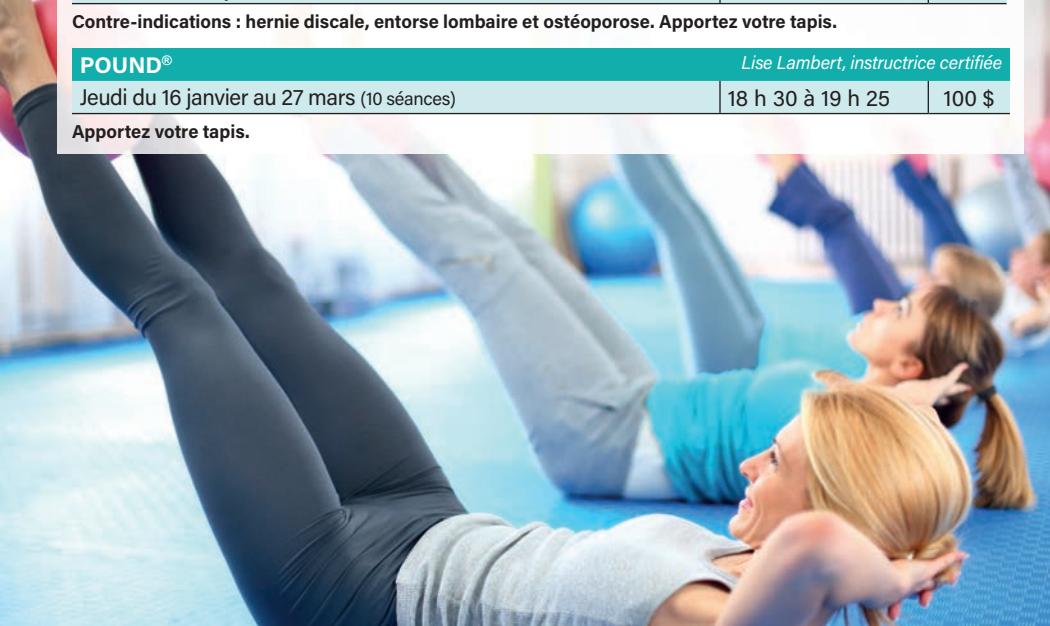
Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)	Jean-Sébastien Bachand
17 h à 18 h	100 \$

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

POUND®

Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	Lise Lambert, instructrice certifiée
18 h 30 à 19 h 25	100 \$

Apportez votre tapis.



ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EFFORT MODÉRÉ À INTENSE (SUITE)

POWER YOGA	(NOUVEAU)	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>
Mercredi du 15 janvier au 19 mars (9 séances)	19 h 15 à 20 h	90 \$
Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston). Apportez votre tapis.		
REMISE EN FORME	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>	
Jeudi du 16 janvier au 20 mars (9 séances)	19 h à 19 h 45	90 \$
Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt Ouest).		
STEP-TONUS	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>	
Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)	19 h 15 à 20 h 15	100 \$
TABATA (HIIT)	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>	
Jeudi du 16 janvier au 20 mars (9 séances)	18 h 15 à 19 h	90 \$
Lieu : école primaire Champlain (2985, rue Galt Ouest).		
YOGA KINÉSIOLOGIQUE	(NOUVEAU)	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>
Mercredi du 15 janvier au 19 mars (9 séances)	20 h 15 à 21 h	90 \$
Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston). Apportez votre tapis.		
YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE (niveau intermédiaire)	<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>	
Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h 30 à 18 h 30	100 \$
Apportez votre tapis.		
ZUMBA FITNESS	<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>	
Mardi du 21 janvier au 2 avril (10 séances)	17 h 15 à 18 h 15	110 \$

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.





DANSE

AUCUNE ACTIVITÉ durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2025.

DANSE AFRO PÉRUVIENNE	Stéphanie Trépanier	
Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	10 h à 11 h	100 \$
DANSE COUNTRY EN LIGNE		
Novice – Vendredi du 17 janvier au 28 mars (10 séances)	13 h à 14 h	100 \$
Débutant – Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	13 h à 14 h	
Intermédiaire – Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	14 h 15 à 15 h 15	
DANSE NEW COUNTRY – PARTENAIRE		
Jeudi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	17 h à 18 h	100 \$
DANSE NIA		
Mardi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	17 h 30 à 18 h 30	100 \$
Mercredi du 22 janvier au 2 avril (10 séances)	13 h à 14 h	
Vendredi du 17 janvier au 28 mars (10 séances)	10 h à 11 h	
DANSE SOCIALE		
Débutant – Mardi du 28 janvier au 1 ^{er} avril (9 séances)	18 h 15 à 19 h 45	90 \$/ personne
Débutant 2 – Mardi du 28 janvier au 1 ^{er} avril (9 séances)	20 h à 21 h 30	

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





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 ARTISANAUX

Marguerite Lachance, boulangère

Lundi 20 janvier

18 h à 21 h

65 \$

INITIATION À LA CUISINE NOUVEAU!

Bernard Ménard

Mardi du 21 janvier au 18 février (5 séances)

14 h à 17 h

130 \$

Mardi du 25 février au 1^{er} avril* (5 séances)

18 h à 21 h

* Aucune activité le 4 mars.

POULET À LA MAROCAINE NOUVEAU!

Fatima Hmamouchi, spécialiste de la cuisine marocaine

Jeudi 30 janvier

18 h à 21 h

65 \$

VIENNOISERIES VARIÉES NOUVEAU!

Mathieu Grosset

Jeudi 13 février

18 h à 21 h

65 \$

MROUZIA (TAJINE) MAROCAINE NOUVEAU!

Fatima Hmamouchi

Jeudi 20 février

18 h à 21 h

65 \$

PÂTISSERIE - NIVEAU AVANCÉ NOUVEAU!

Mathieu Grosset

Jeudi 20 mars

18 h à 21 h

65 \$

CUISINE VÉGÉTARIENNE

Marie-Josée Garand

Jeudi 27 mars

18 h à 21 h

65 \$

ARTS

Le matériel artistique doit être fourni par les participant(e)s. Votre professeur(e) 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.

AUCUNE ACTIVITÉ durant la semaine de relâche du 3 au 9 mars 2025.

AQUARELLE		<i>Angie Harvey</i>
Initiation – Dates à confirmer (10 séances)	Heures à confirmer	100 \$
Niveau intermédiaire – Dates à confirmer (10 séances)	Heures à confirmer	
ATELIER D'ART PLEINE CONSCIENCE		<i>Michelle Normandeau</i>
Jeudi du 30 janvier au 27 février (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	
Jeudi du 30 janvier au 27 février (5 séances)	18 h à 20 h	75 \$
ATELIER DE GUITARE (14 à 99 ans)		<i>Étienne Lacasse</i>
Mardi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	19 h 15 à 20 h 15	100 \$
INITIATION À L'ACRYLIQUE		<i>Marie-Josée Garand</i>
Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	13 h à 15 h	
Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	18 h à 20 h	100 \$





TECHNO

EXCEL : PRÉSENTATION, GRAPHIQUES ET FORMULES *Nil Goyette, programmeur informatique*

Mardi 4 février	18 h à 20 h 30	25 \$
-----------------	----------------	-------

**** Il est fortement recommandé d'apporter votre portable. ****

INITIATION À L'INFORMATIQUE	<i>Luc Carrière et Claude Moreau</i>	
Lundi 10 février	13 h à 14 h 30	25 \$
Lundi 10 mars	13 h à 14 h 30	25 \$

Apportez vos appareils sur place.

SE PROTÉGER SUR INTERNET	<i>Nil Goyette, programmeur informatique</i>	
Mardi 25 février	18 h à 21 h	25 \$

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.

COURS RCR (réanimation cardiorespiratoire - 16 ans et plus)	(NOUVEAU!)	
Vendredi 7 février	9 h à midi	50 \$

Cours reconnu par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.



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 le lundi 14 octobre 2024 (congé férié de l'Action de grâce).

ANGLAIS

DÉBUTANT	Barbara Aboagye	
Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	Midi à 14 h	150 \$

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ	Barbara Aboagye	
Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	14 h 15 à 16 h 15	150 \$

ESPAGNOL (session hiver-printemps)

DÉBUTANT	Elvira Marquez	
Mardi du 11 mars au 13 mai (10 séances)	18 h à 20 h	150 \$
Mercredi du 12 mars au 14 mai (10 séances)	13 h à 15 h	

INTERMÉDIAIRE	Elvira Marquez	
Mercredi du 12 mars au 14 mai (10 séances)	17 h à 19 h	150 \$
Jeudi du 13 mars au 15 mai (10 séances)	10 h à midi	

INTERMÉDIAIRE PLUS	Elvira Marquez	
Lundi du 10 mars au 26 mai (10 séances)	17 h à 19 h	150 \$
Mardi du 11 mars au 13 mai (10 séances)	13 h à 15 h	

AVANCÉ	Elvira Marquez	
Mardi du 11 mars au 13 mai (10 séances)	9 h 30 à 11 h 30	150 \$
Jeudi du 13 mars au 15 mai (10 séances)	18 h à 20 h	

CONVERSATION	Elvira Marquez	
Jeudi du 14 mars au 16 mai (10 séances)	13 h à 15 h	150 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

MANDARIN

MANDARIN DÉBUTANT ET ATELIERS DE CUISINE CHINOISE*	(NOUVEAU!) Fan Zhou	
Lundi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	18 h à 20 h	160 \$

* 4 séances sur 10 seront consacrées à pratiquer le mandarin tout en confectionnant un plat typiquement chinois. Date des ateliers d'apprentissage du mandarin en classe : 20 janvier, 27 janvier, 10 février, 24 février, 10 mars et 24 mars. Date des ateliers de cuisine : 3 février, 17 février, 17 mars et 31 mars.



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

