



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025

INSCRIPTIONS
dès le
25 fév.

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




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)! Accessible en autobus (7, 8, 9, 11, 14, 19, 29, 55).

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.

NOUVEAU : pour jouer au billard, il est maintenant possible de réserver une plage horaire en ligne !

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.

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 5 avril au 17 mai 2025 – congé le 19 avril)

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.

Avec la participation de :



Essaim'Art
communauté créative

La ruche d'art Essaim'Art a été réalisée grâce à une aide financière du gouvernement du Québec, dans le cadre du Programme d'aide financière aux initiatives locales et régionales en matière d'activité physique et de plein air (PAFILR)

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.



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 fin de semaine de Pâques (18 au 21 avril) et le 19 mai.

ZONE 0-5 ANS (bambins et préscolaire)

SOCCER

3-4 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	8 h 30 à 9 h 15	40 \$
---------	---	-----------------	-------

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

DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 4 avril au 16 mai (6 séances)	15 h 30 à 18 h 15	40 \$
	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	9 h à 9 h 45	

MINI-HOCKEY (hockey intérieur avec mini-bâtons)

3-5 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	9 h 15 à 10 h	40 \$
---------	---	---------------	-------

PETITS ACTIFS

3-5 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	10 h 15 à 11 h	40 \$
---------	---	----------------	-------



ZONE 5-17 ANS (enfants et ados)

ATELIER DE PEINTURE

5-7 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	10 h 45 à 11 h 45	45 \$
---------	---	-------------------	-------

DANSE POP

5-7 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	10 h 15 à 11 h	40 \$
---------	---	----------------	-------

MULTISPORTS

5-7 ans	Dimanche du 6 avril au 18 mai (6 séances)	9 h à 10 h 15	40 \$
---------	---	---------------	-------

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

SOCCER

5-7 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 15	40 \$
---------	---	------------------	-------

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

DANSE CRÉATIVE

6-8 ans	Vendredi du 4 avril au 16 mai (6 séances)	18 h 30 à 19 h 15	40 \$
---------	---	-------------------	-------

PETITS ARTISTES

6-8 ans	Vendredi du 4 avril au 16 mai (6 séances)	18 h à 19 h	45 \$
---------	---	-------------	-------

PETITS CHEFS

6-8 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	9 h à 10 h	50 \$
---------	---	------------	-------

PETITS SCIENTIFIQUES

6-8 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	9 h à 10 h	45 \$
---------	---	------------	-------

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



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

SOCCER

8-10 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 30	40 \$
----------	---	-------------------	-------

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

ATELIER DE PEINTURE

8-12 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	9 h 15 à 10 h 15	45 \$
----------	---	------------------	-------

DANSE POP

8-12 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	11 h 15 à 12 h 15	40 \$
----------	---	-------------------	-------

DESSIN ET BANDE DESSINÉE

8-12 ans	Mercredi du 2 avril au 7 mai (6 séances)	17 h 45 à 18 h 45	45 \$
----------	--	-------------------	-------

MULTISPORTS

8-12 ans	Dimanche du 6 avril au 18 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 45	40 \$
----------	---	-------------------	-------

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

DANSE COUNTRY

8-15 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	11 h 15 à 12 h 15	45 \$
----------	---	-------------------	-------

DÉFIS CULINAIRES

9-15 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	10 h 30 à midi	55 \$
----------	---	----------------	-------

EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES

9-15 ans	Samedi du 5 avril au 17 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 30	45 \$
----------	---	-------------------	-------

NINJUTSU **NOUVEAU!**

Mikhaël Kaprielian

10-15 ans	Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	18 h 15 à 19 h 15	60 \$
-----------	--	-------------------	-------

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

FORMATIONS SPONTANÉES

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



JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)

8-12 ans	Samedi 5 avril (aucun service de garde inclus)	9 h à midi	40 \$
----------	--	------------	-------

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

COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE) ANNULÉ

11-15 ans	Samedi 12 avril (aucun service de garde inclus)	9 h à 16 h	50 \$
-----------	---	------------	-------

Prévoir un dîner froid, des collations, 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.

ACTIVITÉS SPONTANÉES

Début
ton jardin avec
Madame Citrouille

Tous âges

Lundi 10 mars
13 h à 15 h

25 \$ / personne



Activité de nettoyage
communautaire

Tous âges - Gratuit

Mardi 22 avril
16 h à 17 h



Vendredi
21 mars

Vendredi
25 avril

Vendredi
23 mai

19 h
à 21 h

SOIRÉE

CINÉMA

EN FAMILLE

Popcorn et breuvage inclus

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 !

Tous âges. Inscription requise.

5 \$ par personne



DISCOS THÉMATIQUES

Pour les jeunes de 8 à 12 ans

18 h 30 à 21 h

Samedi 26 avril

BAL
MASQUÉ

Samedi 7 juin

BEACH
PARTY



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



LES SAMEDIS ENTRE-NOUS

Activités gratuites dans la salle publique
tous les samedis matins du 5 avril
au 17 mai 2025 entre 9 h et midi (congé le 19 avril).

Chaque samedi matin, du bricolage et des jeux de société sont mis à la disposition des familles. Une personne responsable de l'animation est également présente pour amuser les enfants, ce qui laisse aux parents le temps de profiter d'un répit bien mérité!

ACTIVITÉS QUI LLES GRATUITES

MATINÉE DES GRANDS-PARENTS

Samedi 8 mars
Samedi 5 avril
Samedi 3 mai

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 16 mars
Dimanche 13 avril - Spécial Pâques
Dimanche 11 mai - Spécial fête des Mères

De 14 h à 17 h

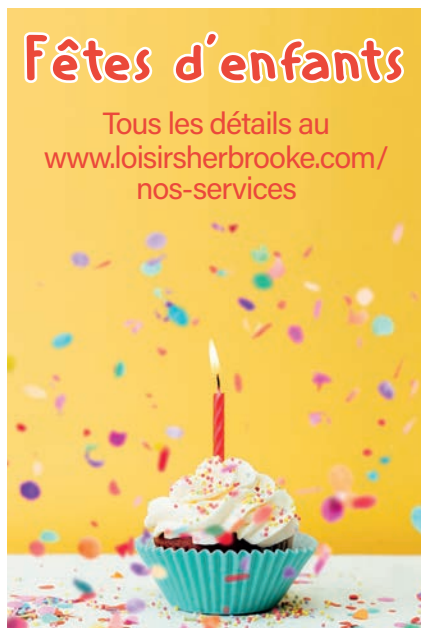
Passez un moment de qualité avec vos enfants en profitant de nos 2 à 5 en famille pour vous divertir. En plus des quilles, les tables de ping-pong et de babyfoot sont mises à votre disposition. N'oubliez pas notre Café d'à côté!

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



CAMP DE JOUR

Inscriptions dès le 11 avril!



Fêtes d'enfants

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

carrefour
accès loisirs

Aquaforme

Soccer

Adulte



Rando yoga

Méditation



Photographie



Yoga surf
intérieur

Grande Nouveauté !

JE M'INSCRIS

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



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 le 21 avril et le 19 mai 2025.

ACTIVITÉS EN GYMNASSE

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 7 avril au 26 mai (6 séances)	18 h 15 à 19 h 15	108 \$ / terrain/ session
	19 h 15 à 20 h 15	
Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 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 sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

HOCKEY COSOM

Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	20 h 30 à 22 h	60 \$ / joueur
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 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 7 avril au 26 mai (6 séances)	14 h à 16 h	180 \$ / terrain/ session
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	16 h 15 à 18 h 15	
Vendredi du 11 avril au 16 mai (6 séances)	14 h 15 à 16 h 15	

Apportez vos balles et votre raquette. **Aucun prêt de matériel. Formez votre équipe de 2 ou 4 personnes et réservez votre terrain pour la session. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

VOLLEYBALL

Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances - au 1010, rue Fairmount)	20 h à 21 h 45	60 \$
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances - au 1625, rue du Rosaire)	18 h 15 à 19 h 45	
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 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 <i>Pauline Leclerc : 819 346-1580</i>		
Mardi et jeudi du 8 avril au 22 mai	13 h 30 à 15 h	Gratuit

Pour le plaisir de marcher en groupe. Départ de la rue Lincoln, près de la rue Galt Ouest, en face du Centre Multi Loisirs Sherbrooke.

ENTRAÎNEMENT JOGGING PAR INTERVALLE NOUVEAU! <i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>		
Mercredi du 7 mai au 11 juin (6 séances)	18 h à 18 h 55	60 \$

Niveau intermédiaire. Lieu : mont Bellevue (point de ralliement stationnement entrée Dunant).

ENTRAÎNEMENT MARCHÉ (niveau débutant) NOUVEAU! <i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>		
Lundi du 5 mai au 9 juin (6 séances)	17 h 30 à 18 h 25	60 \$

Lieu : mont Bellevue (point de ralliement stationnement entrée Dunant). Prérequis : pouvoir marcher durant une heure sans arrêt.

KANGOO JUMPS® <i>Lise Lambert, instrutrice certifiée</i>		
Mercredi du 21 mai au 18 juin (5 séances)	18 h 45 à 19 h 45	65 \$*

Lieu : préau du parc Jacques-Cartier (100, rue Marchant). * Ce montant inclut la location des bottes rebondissantes. Contactez-nous après le premier cours pour vous faire rembourser le montant de location (18 \$) si vous apportez vos propres bottes. Semelles non tachantes.

STRETCHING EN PLEIN AIR NOUVEAU! <i>Lise Lambert, instrutrice certifiée</i>		
Lundi du 19 mai au 23 juin (6 séances)	13 h à 14 h	72 \$

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

TABATA (HIIT) <i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>		
Lundi du 5 mai au 9 juin (6 séances)	18 h 35 à 19 h 20	60 \$
Mercredi du 7 mai au 11 juin (6 séances)	19 h 05 à 19 h 50	

Lieu : sommet du mont Bellevue. Prérequis : pouvoir monter une bonne pente pendant 10 minutes à la marche avec un tapis dans les mains. Apportez votre tapis de sol ou de yoga et une bouteille d'eau.

ULTIMATE FRISBEE NOUVEAU! <i>Félix Labrecque</i>		
Jeudi du 24 avril au 22 mai (5 séances)	18 h à 20 h	50 \$

Lieu : parc Andrew-Sangster.

VOLLEYBALL DE PLAGE NOUVEAU!		
Jeudi du 15 mai au 19 juin (6 séances)	19 h à 21 h	60 \$

Lieu : plage Lucien-Blanchard. Équipe formée sur place chaque semaine. Tous âges.

YOGA HATHA NOUVEAU! <i>Jean-Sébastien Bachand</i>		
Mercredi du 21 mai au 18 juin (5 séances)	15 h à 16 h	55 \$

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

ZUMBA FITNESS EXTÉRIEUR <i>Lise Lambert, instrutrice certifiée</i>		
Lundi du 19 mai au 23 juin (6 séances - préau du parc Belvédère)	17 h 30 à 18 h 30	72 \$
Mercredi du 21 mai au 18 juin (5 séances - préau du parc Jacques-Cartier)	17 h 30 à 18 h 30	60 \$





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 21 avril et le 19 mai 2025.

ARTICULATIONS EN SANTÉ NOUVEAU! <i>Jean-Sébastien Bachand, instructeur certifié</i>		
Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	15 h 30 à 16 h 30	60 \$

Apportez votre tapis.

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ <i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>		
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	10 h 45 à 11 h 45	60 \$

Apportez votre tapis.

ESSETRICS® - Tonification et étirement en douceur <i>Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée</i>		
Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	15 h à 16 h	60 \$
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	18 h 45 à 19 h 45	

Apportez votre tapis.

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE <i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>		
Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	18 h 30 à 19 h 30	60 \$
Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 30	
Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	18 h à 19 h	
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 30	

Apportez votre tapis.

NINJUTSU NOUVEAU! <i>Mikhaël Kaprielian</i>		
Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	19 h 30 à 20 h 30	60 \$

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

PILATES DÉBUTANT <i>Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée</i>		
Lundi du 14 avril au 2 juin (6 séances)	10 h 15 à 11 h 15	60 \$

Apportez votre tapis.

ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES (SUITE)

PILA-YOGA

Jean-Sébastien Bachand

Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	16 h 45 à 18 h	66 \$
--	----------------	-------

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

QI GONG

Lionel Langlais, instructeur certifié

Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	9 h 15 à 10 h 30	66 \$
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 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 15 avril au 20 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 30	60 \$
Débutant – Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	17 h à 18 h	
Intermédiaire – Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	10 h 45 à 11 h 45	
Intermédiaire – Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	18 h 45 à 19 h 45	

YOGA DÉBUTANT

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	9 h à 10 h 15	66 \$
--	---------------	-------

Apportez votre tapis. * Aucune activité le 26 février et le 5 mars.

YOGA ET RELAXATION

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	18 h 45 à 19 h 45	60 \$
--	-------------------	-------

Apportez votre tapis.

YOGA SUR CHAISE

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Vendredi du 11 avril au 16 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 45	66 \$
--	-------------------	-------

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 21 avril et le 19 mai 2025.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+

Lundi du 7 avril au 26 mai* (6 séances)	<i>Geneviève Marcotte, kinésiologue</i>	12 h 45 à 13 h 45	60 \$
Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>	13 h à 14 h	

* Aucune activité le 21 avril, le 5 mai et le 19 mai. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

ENTRAÎNEMENT MIX

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	17 h 15 à 18 h 15	60 \$
--	-------------------	-------

ESSENTRICS® ÉTIREMENT ET TONIFICATION

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	18 h 15 à 19 h 15	60 \$
--	-------------------	-------

JUMPING FITNESS

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mardi du 11 mars au 13 mai (10 séances)	18 h 30 à 19 h 30	140 \$*
---	-------------------	---------

* 30 \$ de frais de location de mini trampoline compris dans le prix. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

KANGOO JUMPS®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	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 (18 \$) si vous apportez vos propres bottes. Semelles non tachantes. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

PILATES INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée

Lundi du 14 avril au 2 juin (6 séances)	9 h à 10 h	60 \$
---	------------	-------

Apportez votre tapis.

POUND®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 17 avril au 22 mai (6 séances)	18 h 30 à 19 h 25	66 \$
---	-------------------	-------

Apportez votre tapis.

STEP-TONUS

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	19 h 15 à 20 h 15	60 \$
--	-------------------	-------

YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE (niveau intermédiaire)

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	17 h 30 à 18 h 30	60 \$
--	-------------------	-------

Apportez votre tapis.

ZUMBA FITNESS

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	17 h 15 à 18 h 15	66 \$
---	-------------------	-------

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.



DANSE

DANSE FITNESS NOUVEAU!	<i>Lise Lambert, instrutrice certifiée</i>	
Jeudi du 17 avril au 22 mai (6 séances)	17 h 30 à 18 h 30	66 \$

DANSE NIA	<i>Céline Jacques, instrutrice certifiée</i>	
Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	17 h 30 à 18 h 30	60 \$
Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	13 h à 14 h	
Vendredi du 18 avril au 23 mai (6 séances)	10 h à 11 h	

DANSE SOCIALE	<i>Mario Dion, professeur de danse</i>	
Débutant - Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	18 h 15 à 19 h 45	60 \$/ personne
Débutant 2 - Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	20 h à 21 h 30	



TECHNO

INITIATION À L'INFORMATIQUE NOUVEAU!	<i>Luc Carrière et Claude Moreau</i>	
Lundi du 7 avril au 28 avril* (3 séances)	13 h à 14 h 30	33 \$

*Aucune activité le 21 avril. Apportez vos appareils sur place.



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 21 avril et le 19 mai 2025.

ANGLAIS

DÉBUTANT		Barbara Aboagye
Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	Midi à 14 h	90 \$
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ		Barbara Aboagye
Lundi du 7 avril au 26 mai (6 séances)	14 h 15 à 16 h 15	90 \$

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) ANNULÉ	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) ANNULÉ	18 h à 20 h	
CONVERSATION		Elvira Marquez
Jeudi du 13 mars au 15 mai (10 séances)	13 h à 15 h	150 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé.

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.

GÂTERIES POUR CHIEN **NOUVEAU!** *Fatima Hmamouchi*

Jeudi 10 avril	18 h à 21 h	65 \$
----------------	-------------	-------

INITIATION À LA CUISINE *Bernard Ménard*

Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	14 h à 17 h	132 \$
Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	18 h à 21 h	

TARTES : DE LA PÂTE AU DÉLICE **NOUVEAU!** *Mathieu Grosset*

Jeudi 17 avril	18 h à 21 h	65 \$
----------------	-------------	-------

COUSCOUS ROYAL MAROCAIN **NOUVEAU!** *Fatima Hmamouchi*

Jeudi 24 avril	18 h à 21 h	65 \$
----------------	-------------	-------

SALADES DU MOYEN-ORIENT **NOUVEAU!** *Fatima Hmamouchi, spécialiste de la cuisine marocaine*

Jeudi 1 ^{er} mai	18 h à 21 h	65 \$
---------------------------	-------------	-------

RÉALISER UN FRAISIER COMME UN CHEF **NOUVEAU!** *Mathieu Grosset*

Jeudi 8 mai	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 le 21 avril et le 19 mai 2025.

AQUARELLE - INITIATION Angie Harvey

Mercredi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	19 h à 21 h	60 \$
--	-------------	-------

ATELIER D'ART PLEINE CONSCIENCE Michelle Normandeau

Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	13 h 30 à 15 h 30	84 \$
Jeudi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	18 h à 20 h	

ATELIER DE GUITARE (14 à 99 ans) Étienne Lacasse

Mardi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	19 h 15 à 20 h 15	60 \$
---	-------------------	-------

INITIATION À LA COUTURE Estelle Chamoux, couturière amatrice

Samedi 29 mars et 12 avril (2 séances)	Midi à 15 h	40 \$
--	-------------	-------

INITIATION À L'ACRYLIQUE Marie-Josée Garand

Lundi du 14 avril au 2 juin (6 séances)	18 h à 20 h	60 \$
---	-------------	-------

TEINTURE VÉGÉTALE **NOUVEAU!** Estelle Chamoux

Samedi 19 et 26 avril (2 séances)	Midi à 15 h	40 \$
-----------------------------------	-------------	-------

