



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION HIVER 2026

INSCRIPTIONS
dès le
27 nov.

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

 fqccl :

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

 Ville de
Sherbrooke

INFORMATIONS GÉNÉRALES

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.



INFORMATIONS GÉNÉRALES (suite)

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.**

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.**



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 (réservation en ligne possible via notre site web), jeux de société, espace réservé aux enfants et wifi.

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. Réservation en ligne possible via notre site web.

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 !

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

— INFORMATIONS GÉNÉRALES (suite) —

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, téléviseur intelligent amovible.

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 !



VENDREDIS CAFÉ-RENCONTRE

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

Les Vendredis café-rencontre sont rendus possible grâce au programme circonflexe.



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)



ÉPICERIE SOLIDAIRE

Chaque jeudi de 10 h à 17 h.

Située au 2^e étage du Centre Multi Loisirs Sherbrooke, l'Épicerie Solidaire de Commun'Action 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.





SECTION JEUNESSE

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

ZONE 0-5 ANS (bambins et préscolaire)

BOUGE TON CONTE (parent-enfant) NOUVEAU!

0-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h 15 à 11 h	52 \$
---------	---	----------------	-------

DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 16 janvier au 13 mars (8 séances)	17 h 30 à 18 h 15	52 \$
---------	---	-------------------	-------

GYM BOUT'CHOU NOUVEAU!

3-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	9 h à 9 h 45	52 \$
---------	---	--------------	-------

MINI-HOCKEY (hockey intérieur avec mini-bâtons)

3-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	9 h à 9 h 45	52 \$
---------	---	--------------	-------

PETITS ACTIFS

3-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h à 10 h 45	52 \$
---------	---	----------------	-------

PETITS ARTISTES

3-5 ans	Vendredi du 16 janvier au 13 mars (8 séances)	17 h à 17 h 45	52 \$
---------	---	----------------	-------

SOCCKER

4-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	8 h 30 à 9 h 15	52 \$
---------	---	-----------------	-------

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

ZONE 5-17 ANS (enfants et ados)

ATELIER DE PEINTURE

5-7 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h 45 à 11 h 45	65 \$
---------	---	-------------------	-------

DANSE MULTI-STYLES

Ilona Klein

5-7 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h à 11 h	55 \$
---------	---	-------------	-------

MULTISPORTS

5-7 ans	Dimanche du 18 janvier au 15 mars (8 séances)	9 h à 10 h 15	60 \$
---------	---	---------------	-------

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

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

SOCCKER

Ashley Cordonero-Charpentier

6-7 ans | Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)

9 h 30 à 10 h 15

55 \$

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

ATELIER ÉCO-CRÉATION

6-8 ans | Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)

9 h à 10 h

65 \$

DANSE CONTEMPORAINE (NOUVEAU!)

Ilona Klein

6-8 ans | Vendredi du 16 janvier au 13 mars (8 séances)

18 h 30 à 19 h 15

55 \$

PETITS ARTISTES

6-8 ans | Vendredi du 16 janvier au 13 mars (8 séances)

18 h à 19 h

60 \$

PETITS CHEFS

6-8 ans | Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)

9 h à 10 h

80 \$

PETITS SCIENTIFIQUES

6-8 ans | Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)

10 h 30 à 11 h 30

65 \$

SOCCKER

Ashley Cordonero-Charpentier

8-10 ans | Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)

10 h 30 à 11 h 30

55 \$

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

ACTION ! FILM IMAGE PAR IMAGE

8-12 ans | Vendredi du 16 janvier au 13 mars (8 séances)

18 h à 19 h

65 \$

ATELIER BD/MANGA

Angie Harvey

8-12 ans | Mercredi du 14 janvier au 11 mars (8 séances)

17 h 45 à 18 h 45

65 \$

ATELIER DE PEINTURE

8-12 ans | Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)

9 h 15 à 10 h 15

65 \$



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

BASKET	<i>Layla Vachon</i>		
8-12 ans	Jeudi du 15 janvier au 12 mars (8 séances)	18 h 15 à 19 h 15	60 \$
Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).			
DANSE MULTI-STYLES			<i>Ilona Klein</i>
8-12 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	11 h 15 à 12 h 15	55 \$
MULTISPORTS			
8-12 ans	Dimanche du 18 janvier au 15 mars (8 séances)	10 h 30 à 11 h 45	60 \$
Lieu : école Sylvestre (1020, rue de Kingston).			
DANSE COUNTRY			
8-15 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	11 h 15 à 12 h 15	55 \$
COMÉDIE MUSICALE : théorie vocale et jeux théâtraux			(NOUVEAU!)
9-12 ans	Lundi du 19 janvier au 16 mars (8 séances)	16 h 45 à 17 h 45	100 \$
EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES			
9-12 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	9 h à 10 h	65 \$
DÉFIS CULINAIRES			
9-15 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h 30 à midi	80 \$
BASKET			<i>Layla Vachon</i>
13-17 ans	Jeudi du 15 janvier au 12 mars (8 séances)	19 h 30 à 20 h 30	60 \$

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 30 janvier (aucun service de garde inclus)	9 h à midi	40 \$
Chaque enfant recevra une trousse de premiers soins. Prévoir une collation.			
SÉCURITÉ ET GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)			
11-15 ans	Lundi 9 février (aucun service de garde inclus)	9 h à 16 h	60 \$
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.			
PREMIER EMPLOI / GUIDE D'EMPLOI			
13-15 ans	Dimanche 25 janvier (aucun service de garde inclus)	9 h à 16 h	60 \$

Prévoir un dîner froid et des collations.



ZONE FAMILIALE

LES SAMEDIS ENTRE NOUS



ATELIERS DÉCOUVERTE

Activités gratuites dans la salle publique tous les samedis du 17 janvier au 14 mars 2026 entre 9 h et midi (congé le 7 mars).

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 !



RUCHE D'ART (PARENTS-ENFANTS)

Les samedis de 9 h à 11 h à la salle publique (du 17 janvier au 14 mars 2026 – congé le 7 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.

ÉVÉNEMENTS QUILLES GRATUITES



MATINÉE DES GRANDS-PARENTS

Samedi 13 décembre
Samedi 10 janvier
Samedi 7 février
Samedi 14 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. Aucune limite d'âge.

2 À 5 EN FAMILLE

Dimanche 21 décembre
Dimanche 18 janvier
Dimanche 15 février
Dimanche 29 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. Aucune limite d'âge.



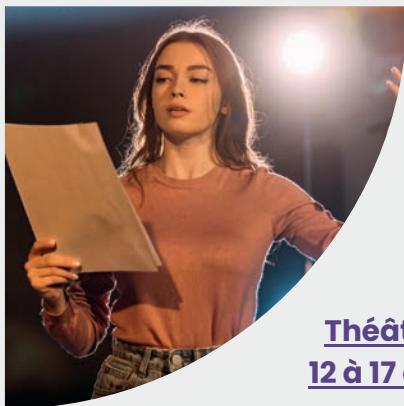
Aquaforme



Initiation à
poterie



Illustration
d'un livre
jeunesse



Théâtre
12 à 17 ans

JE M'INSCRIS



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 du 2 au 6 mars pour la semaine de relâche.

ACTIVITÉS EN GYMNASE

Parties amicales de différents sports d'équipe sans supervision. Une connaissance des techniques et des règles du jeu est requise.

BADMINTON LOCATION DE TERRAIN (4 à 6 personnes par terrain)		
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	18 h 15 à 19 h 15	180 \$ / terrain/ session
	19 h 15 à 20 h 15	
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	19 h à 20 h	180 \$ / terrain/ session
	20 h à 21 h	
	21 h à 22h	

Formez votre équipe et réservez votre terrain pour la session. Vous devez apporter vos volants et votre raquette. Un seul terrain par équipe. **Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

HOCKEY COSOM

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	20 h 30 à 22 h	90 \$ / joueur
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	20 h 30 à 22 h	

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

CLINIQUE D'INITIATION AU PICKLEBALL **(NOUVEAU!)** Louise Benoit, entraîneuse niveau 2 PNCE

Lundi 12 janvier	10 h 30 à 12 h 30	40 \$
------------------	-------------------	-------

CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT AU PICKLEBALL **(NOUVEAU!)** Louise Benoit, entraîneuse

Lundi 12 janvier	13 h 30 à 15 h 30	50 \$
------------------	-------------------	-------

OUVERT AUX GENS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ.

PICKLEBALL LOCATION DE TERRAIN (2 à 6 personnes par terrain)

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	14 h 15 à 16 h	300 \$ / terrain/ session
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	16 h 15 à 18 h 15	
Vendredi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	14 h 15 à 16 h 15	

Formez votre équipe et réservez votre terrain pour la session. Location d'un seul terrain par personne. Vous devez apporter vos balles et votre raquette. **Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.**

VOLLEYBALL

Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances – au 1010, rue Fairmount)	20 h à 21 h 45	90 \$
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances – au 1625, rue du Rosaire)	18 h 15 à 19 h 45	
Jeudi du 15 janvier au 26 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.**

 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 6 activités pour les adultes !

LUNDI 12 JANVIER	MARDI 13 JANVIER	MERCREDI 14 JANVIER
Exploration active avec Geneviève Marcotte 16 h à 17 h	Expérimentation créative avec Angie Harvey 17 h à 18 h 30	Pilates lève-tôt avec Émilie Véronneau 8 h à 9 h
Atelier de chant avec Judy Lacroix 15 h 30 à 16 h 30	Danse sociale (initiation au cha-cha-cha et triple swing) avec Mario Dion 18 h 30 à 20 h	Atelier d'art pleine conscience avec Michelle Normandeau 13 h 30 à 15 h 30

SUR INSCRIPTION SEULEMENT, en présentiel, places limitées.

BILLARD : atelier de perfectionnement

avec Luc Couture, spécialiste de billard (niveau 2A)



Groupe 1 : Les mardis 20 janv., 3 fév., 17 fév., 10 mars et 24 mars (5 séances)	14 h à 16 h	50 \$ / joueur
Groupe 2 : Les mardis 27 janv., 10 fév., 24 fév., 17 mars et 31 mars (5 séances)		

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 MARCHE DE L'OUEST

Pauline Leclerc : 819 346-1580

Mardi et jeudi du 13 janvier au 28 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.

MARCHE ET RAQUETTES BORÉALES EN PLEINE PRÉSENCE

Nathalie Longpré, entraîneuse

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

14 h 30 à 15 h 30

100 \$

Lieu : mont Bellevue (point de ralliement rue Jorges). 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 du 2 au 6 mars pour la semaine de relâche.

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)

10 h 45 à 11 h 45

100 \$

Apportez votre tapis.

ESSENTRICS® DOUCEUR

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)

15 h à 16 h

100 \$

Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)

18 h 45 à 19 h 45

Apportez votre tapis.

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)

18 h 30 à 19 h 30

100 \$

Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)

9 h 30 à 10 h 30

Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)

9 h 30 à 10 h 30

Apportez votre tapis.

MUNZ FLOOR

Louise Benoit, coach MUNZFLOOR

Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)

14 h 30 à 16 h

100 \$

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

13 h 30 à 15 h

PILATES DÉBUTANT

Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)

9 h à 10 h

100 \$

Apportez votre tapis.

QI GONG

Mercredi du 21 janv. au 1^{er} avril (10 séances)

Lionel Langlais, instructeur certifié

9 h 15 à 10 h 30

100 \$

Jeudi du 15 janv. au 26 mars (10 séances)

Lionel Langlais, instructeur certifié

17 h 15 à 18 h 30

Samedi du 17 janv. au 28 mars (10 séances)

Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié

11 h à midi

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





ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES (SUITE)

TAI CHI CHUAN		<i>Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié et membre du Tai Chi Club</i>
Débutant – Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h à 18 h	100 \$
Intermédiaire – Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	10 h 45 à 11 h 45	
Pour tous – Samedi du 17 janvier au 28 mars (10 séances)	9 h 45 à 10 h 45	

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

YOGA DOUX POUR LE DOS		<i>Jean-Sébastien Bachand, instructeur certifié</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	15 h 15 à 16 h 30	100 \$

Apportez votre tapis.

YOGA ET RELAXATION		<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	18 h 45 à 19 h 45	100 \$

Apportez votre tapis.

YOGA POUR TOUS		<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	9 h à 10 h 15	100 \$

Apportez votre tapis.

YOGA SUR CHAISE		<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>
Vendredi du 16 janvier au 27 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 du 2 au 6 mars pour la semaine de relâche.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	Geneviève Marcotte, kinésiologue	13 h à 14 h	100 \$
Mercredi du 21 janv. au 1 ^{er} avril (10 séances)	Nancy Letendre, entraîneuse certifiée	13 h à 14 h	

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

ENTRAÎNEMENT MIX

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	17 h 15 à 18 h 15	100 \$
---	-------------------	--------

ESSENTRICS® TONIQUE

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	18 h 15 à 19 h 15	100 \$
--	-------------------	--------

EXPLORATION ACTIVE

Geneviève Marcotte, kinésiologue

Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	16 h à 17 h	100 \$
---	-------------	--------

* Apportez votre tapis.

JUMPING FITNESS

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	18 h 30 à 19 h 30	130 \$*
---	-------------------	---------

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

KANGOO JUMPS®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	19 h 30 à 20 h 30	120 \$*
---	-------------------	---------

* 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.



Consultez la description complète des activités à [loisirsherbrooke.com!](http://loisirsherbrooke.com)

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EFFORT MODÉRÉ À INTENSE (SUITE)

PILATES LÈVE-TÔT NOUVEAU!	<i>Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	8 h à 9 h 100 \$

Apportez votre tapis.

PILATES POUR TOUS	<i>Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée</i>
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	10 h 15 à 11 h 15 100 \$

Apportez votre tapis.

PILA-YOGA	<i>Jean-Sébastien Bachand</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	16 h 45 à 18 h 100 \$

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

POUND®	<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	18 h 30 à 19 h 25 100 \$

Apportez votre tapis.

POWER YOGA	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	19 h 15 à 20 h 100 \$

Lieu : école Champlain (2985, rue Galt Ouest). Apportez votre tapis.

STEP-TONUS	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	19 h 15 à 20 h 15 100 \$

TABATA (HIIT)	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>
Lundi du 19 janvier au 30 mars* (10 séances – au 2985, rue Galt Ouest)	18 h 15 à 19 h 100 \$
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril* (10 séances – au 1010, rue Fairmount)	17 h 15 à 18 h

* Les activités du lundi se déroulent à l'école Champlain (2985, rue Galt Ouest) et les activités du mercredi ont lieu au Centre Multi Loisirs Sherbrooke (1010, rue Fairmount). Apportez votre tapis de sol ou de yoga et une bouteille d'eau.

YOGA KINÉSIOLOGIQUE	<i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	18 h 05 à 19 h 100 \$

Apportez votre tapis.

YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE (niveau intermédiaire)	<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	17 h 30 à 18 h 30 100 \$

Apportez votre tapis.

ZUMBA FITNESS	<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>
Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h 15 à 18 h 15 100 \$

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase.

DANSE

AUCUNE ACTIVITÉ du 2 au 6 mars pour la semaine de relâche.

DANSE COUNTRY EN LIGNE		<i>Lyse Bolduc, professeure de danse</i>
Initiation – Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	11 h à midi	
Débutant – Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	13 h à 14 h	100 \$
Intermédiaire – Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	14 h 15 à 15 h 15	
DANSE FITNESS		<i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	17 h 30 à 18 h 25	100 \$
Apportez votre tapis.		
DANSE NEW COUNTRY - PARTENAIRE		<i>Lyse Bolduc, professeure de danse</i>
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	16 h 15 à 17 h 15	100 \$
DANSE NIA		<i>Céline Jacques, instructrice certifiée</i>
Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h 30 à 18 h 30	
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	13 h à 14 h	
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	9 h 45 à 10 h 45	
Vendredi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	10 h à 11 h	100 \$
DANSE SOCIALE - clinique spécialisée (cha-cha-cha)		(NOUVEAU!)
Mardi du 20 janvier au 17 février (5 séances)	18 h 30 à 20 h	
Vendredi du 16 janvier au 13 février (5 séances)	13 h 30 à 15 h	50 \$/ personne
DANSE SOCIALE - clinique spécialisée (triple swing)		(NOUVEAU!)
Mardi du 24 février au 31 mars (5 séances)	18 h 30 à 20 h	
Vendredi du 20 février au 27 mars (5 séances)	13 h 30 à 15 h	50 \$/ personne

TECHNO

AUCUNE ACTIVITÉ du 2 au 6 mars pour la semaine de relâche.

TÉLÉPHONES INTELLIGENTS (iPhone et Android)		(NOUVEAU!)	<i>Simon Lavoie, formateur</i>
Lundi du 19 janvier au 23 février* (5 séances)		13 h à 14 h 30	100 \$
* Aucune activité le 9 février. Vous devez avoir votre téléphone cellulaire.			
INITIATION AUX MÉDIAS SOCIAUX		(NOUVEAU!)	<i>Simon Lavoie, formateur</i>
Lundi du 9 mars au 30 mars (5 séances)		13 h 30 à 15 h 30	100 \$

Vous devez avoir votre cellulaire, tablette ou ordinateur portable.



LANGUES

Il n'y a pas de test de classement pour les ateliers de langue. Il est possible de changer de niveau pendant la session. **Documentation numérique incluse dans le prix. Documents imprimés disponibles sur demande au coût de 10 \$ (non remboursable).**

AUCUNE ACTIVITÉ du 2 au 6 mars pour la semaine de relâche.

ANGLAIS

DÉBUTANT	Barbara Aboagye	
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	10 h à midi	150 \$

Documentation numérique incluse dans le prix. Documentation imprimée *Anglais débutant* : 10 \$ (non remboursable).

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ	Barbara Aboagye	
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	12 h 30 à 14 h 30	150 \$

Documentation numérique incluse dans le prix. Documentation imprimée *Anglais intermédiaire et avancé* : 10 \$ (non remboursable).

CAFÉ-CAUSERIE EN ANGLAIS NOUVEAU!	Ilana Foss	
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	9 h 30 à 11 h 30	150 \$

Ouvert à tous. Documentation numérique incluse dans le prix. Documentation imprimée : 10 \$ (non remboursable).

CONVERSATION NOUVEAU!	Barbara Aboagye	
Vendredi du 16 janvier au 27 mars (10 séances)	13 h à 15 h	150 \$

Ouvert aux gens de niveau intermédiaire et avancé. Documentation numérique incluse dans le prix.

Documentation imprimée *Anglais conversation* : 10 \$ (non remboursable).

ESPAGNOL

ESPAGNOL CONVERSATION - INTERMÉDIAIRE	Elvira Marquez	
Mardi du 20 janvier au 24 février (6 séances)	9 h 30 à 11 h 30	90 \$

Documentation numérique incluse dans le prix. Documentation imprimée *Espagnol conversation intermédiaire* : 10 \$ (non remboursable).

ESPAGNOL POUR LES VOYAGES - DÉBUTANT	Elvira Marquez	
Mardi du 20 janvier au 24 février (6 séances)	12 h 30 à 14 h 30	90 \$

Documentation numérique incluse dans le prix. Documentation imprimée *Espagnol pour les voyages* : 10 \$ (non remboursable).

ESPAGNOL CONVERSATION - AVANCÉ	Elvira Marquez	
Mardi du 20 janvier au 24 février (6 séances)	17 h 30 à 19 h 30	90 \$

Documentation numérique incluse dans le prix. Documentation imprimée *Espagnol - conversation avancé* : 10 \$ (non remboursable).

Espagnol

les sessions régulières seront de retour au printemps !

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.

RECETTE VÉGÉTARIENNE	À confirmer	
Mercredi 21 janvier	14 h à 17 h	65 \$
CUISINE ANTI-INFLAMMATOIRE (NOUVEAU!)		Cynthia Bouchard, naturopathère
Mardi 27 janvier	18 h à 21 h	65 \$
SPANAKOPITA ET SPÉCIALITÉS GRECQUES (NOUVEAU!)		Fatima Hmamouchi
Mercredi 4 février	18 h à 21 h	65 \$
PLATS MAROCAINS		Fatima Hmamouchi, spécialiste de la cuisine marocaine
Mercredi 11 février	18 h à 21 h	65 \$
CUISINE CHINOISE (NOUVEAU!)		À confirmer
Mercredi 18 février	18 h à 21 h	65 \$
RECETTES POUR AMÉLIORER LE MICROBIOTE (NOUVEAU!)		Cynthia Bouchard
Mardi 24 février	18 h à 21 h	65 \$
CUISINE ANTICHOLESTÉROL ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE (NOUVEAU!)		Cynthia Bouchard
Mardi 10 mars	18 h à 21 h	65 \$
RECETTE INDIENNE (NOUVEAU!)		À confirmer
Mercredi 18 mars	18 h à 21 h	65 \$
POULET AU CITRON (NOUVEAU!)		Fatima Hmamouchi, spécialiste de la cuisine du monde
Mercredi 25 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 du 2 au 6 mars pour la semaine de relâche.

AQUARELLE INTERMÉDIAIRE NOUVEAU!		<i>Angie Harvey</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	19 h à 21 h	100 \$

Préalable : cours d'initiation à l'aquarelle.

ATELIER D'ART PLEINE CONSCIENCE		<i>Michelle Normandeau</i>
Jeudi du 15 janvier au 12 février (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	75 \$
Jeudi du 19 février au 26 mars (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	
Jeudi du 15 janvier au 12 février (5 séances)	18 h à 20 h	
Jeudi du 19 février au 26 mars (5 séances)	18 h à 20 h	

ATELIER DE CHANT NOUVEAU!		<i>Judy Lacroix</i>
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	15 h 30 à 16 h 30	
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	18 h à 19 h	100 \$

ATELIER D'INITIATION À L'AQUARELLE		<i>Angie Harvey</i>
Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	18 h 45 à 20 h 45	100 \$

EXPÉRIMENTATION CRÉATIVE NOUVEAU!		<i>Angie Harvey</i>
Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h à 18 h 30	100 \$

FUSAIN ET PASTEL NOUVEAU!		<i>Angie Harvey</i>
Mercredi du 21 janvier au 1 ^{er} avril (10 séances)	16 h à 17 h 30	100 \$

INITIATION À L'ACRYLIQUE		<i>À confirmer</i>
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	13 h à 15 h	
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	18 h à 20 h	100 \$

LE PLAISIR D'ÉCRIRE		<i>Yvon Fournier</i>
Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	13 h 30 à 15 h 30	100 \$

