



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



fqccl :

Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir



## 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.



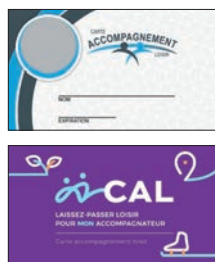
## — INFORMATIONS GÉNÉRALES (suite) —

### 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](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.**

### 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).

**Liges 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'oubliez 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](http://www.loisirsherbrooke.com/aines)**

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

**circonflexe**  
Prêt-pour-bouger

**CONSEIL  
SPORT LOISIR  
DE L'ESTRIE**

### 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<sup>e</sup> 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)

<b>BOUGE TON CONTE (parent-enfant) NOUVEAU!</b>			
0-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h 15 à 11 h	52 \$

<b>DANSE BOUT'CHOU</b>			
3-5 ans	Vendredi du 16 janvier au 13 mars (8 séances)	17 h 30 à 18 h 15	52 \$

<b>GYM BOUT'CHOU NOUVEAU!</b>			
3-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	9 h à 9 h 45	52 \$

<b>MINI-HOCKEY (hockey intérieur avec mini-bâtons)</b>			
3-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	9 h à 9 h 45	52 \$

<b>PETITS ACTIFS</b>			
3-5 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h à 10 h 45	52 \$

<b>PETITS ARTISTES</b>			
3-5 ans	Vendredi du 16 janvier au 13 mars (8 séances)	17 h à 17 h 45	52 \$

<b>SOCCER</b>		<i>Ashley Cordonero-Charpentier</i>	
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)

<b>ATELIER DE PEINTURE</b>			
5-7 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h 45 à 11 h 45	65 \$

<b>DANSE MULTI-STYLES</b>		<i>Ilona Klein</i>	
5-7 ans	Samedi du 17 janvier au 14 mars (8 séances)	10 h à 11 h	55 \$

<b>MULTISPORTS</b>			
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)

### SOCCER

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 \$
---------	---	-------------------	-------

### SOCCER

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			Layla Vachon
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			Ilona Klein
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			Judy Lacroix
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			Layla Vachon
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.



**DISCOS THÉMATIQUES**  
Pour les jeunes de 8 ans et plus  
18 h 30 à 21 h

Samedi 14 fév.  
**Saint-Valentin**

Jeudi 5 mars  
**PARTY PYJAMA**

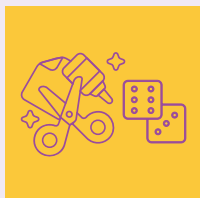
- Inscription requise (5 \$ par enfant) -



**Fêtes d'enfants**

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

## 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](https://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



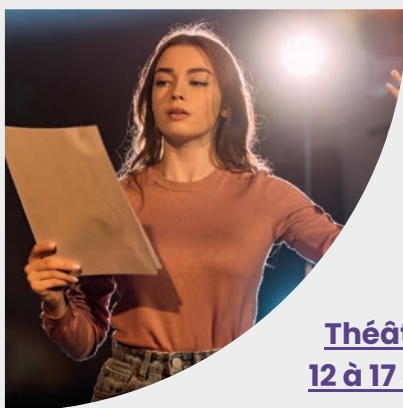
Initiation à  
poterie



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 GYMNASSE

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 <sup>er</sup> avril (10 séances)	19 h à 20 h	
	20 h à 21 h	
	21 h à 22 h	

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.**

## 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
<b>Exploration active</b> avec Geneviève Marcotte 16 h à 17 h	<b>Expérimentation créative</b> avec Angie Harvey 17 h à 18 h 30	<b>Pilates lève-tôt</b> avec Émilie Véronneau 8 h à 9 h
<b>Atelier de chant</b> avec Judy Lacroix 15 h 30 à 16 h 30	<b>Danse sociale</b> (initiation au cha-cha-cha et triple swing) avec Mario Dion 18 h 30 à 20 h	<b>Atelier d'art</b> 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)



<b>Groupe 1 :</b> Les mardis 20 janv., 3 fév., 17 fév., 10 mars et 24 mars (5 séances)	14 h à 16 h	50 \$ / joueur
<b>Groupe 2 :</b> 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 MARCHÉ 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 <sup>er</sup> avril (10 séances)	14 h 30 à 15 h 30	100 \$
--	-------------------	--------

Lieu : mont Bellevue (point de ralliement rue Jogues). 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.**

### ESSETRICS® 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 <sup>er</sup> 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 <sup>er</sup> avril (10 séances)	<i>Lionel Langlais, instructeur certifié</i>	9 h 15 à 10 h 30	100 \$
Jeudi du 15 janv. au 26 mars (10 séances)	<i>Lionel Langlais, instructeur certifié</i>	17 h 15 à 18 h 30	
Samedi du 17 janv. au 28 mars (10 séances)	<i>Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié</i>	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>		
<b>Débutant</b> – Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h à 18 h	100 \$
<b>Intermédiaire</b> – Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	10 h 45 à 11 h 45	
<b>Pour tous</b> – 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 <sup>er</sup> 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 <sup>er</sup> 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)	<i>Geneviève Marcotte, kinésiologue</i>	13 h à 14 h	100 \$
Mercredi du 21 janv. au 1 <sup>er</sup> avril (10 séances)	<i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>	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 <sup>er</sup> 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!**

Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée

Mercredi du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril (10 séances)

8 h à 9 h

100 \$

Apportez votre tapis.

### PILATES POUR TOUS

Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)

10 h 15 à 11 h 15

100 \$

Apportez votre tapis.

### PILA-YOGA

Jean-Sébastien Bachand

Mercredi du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril (10 séances)

16 h 45 à 18 h

100 \$

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

### POUND®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)

18 h 30 à 19 h 25

100 \$

Apportez votre tapis.

### POWER YOGA

Jessica Bertrand, kinésiologue

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

Jessica Bertrand, kinésiologue

Mercredi du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril (10 séances)

19 h 15 à 20 h 15

100 \$

### TABATA (HIIT)

Jessica Bertrand, kinésiologue

Lundi du 19 janvier au 30 mars\* (10 séances – au 2985, rue Galt Ouest)

18 h 15 à 19 h

Mercredi du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril\* (10 séances – au 1010, rue Fairmount)

17 h 15 à 18 h

100 \$

\* 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

Jessica Bertrand, kinésiologue

Mercredi du 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril (10 séances)

18 h 05 à 19 h

100 \$

Apportez votre tapis.

### YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE (niveau intermédiaire)

Geneviève Guindon, instructrice certifiée

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)

17 h 30 à 18 h 30

100 \$

Apportez votre tapis.

### ZUMBA FITNESS

Lise Lambert, instructrice certifiée

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		Lyse Bolduc, professeure de danse
Initiation – Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	11 h à midi	100 \$
Débutant – Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	13 h à 14 h	
Intermédiaire – Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	14 h 15 à 15 h 15	

DANSE FITNESS		Lise Lambert, instructrice certifiée
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	17 h 30 à 18 h 25	100 \$

Apportez votre tapis.

DANSE NEW COUNTRY – PARTENAIRE		Lyse Bolduc, professeure de danse
Jeudi du 15 janvier au 26 mars (10 séances)	16 h 15 à 17 h 15	100 \$

DANSE NIA		Céline Jacques, instructrice certifiée
Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h 30 à 18 h 30	100 \$
Mercredi du 21 janvier au 1 <sup>er</sup> 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	

DANSE SOCIALE – clinique spécialisée (cha-cha-cha) NOUVEAU!		Mario Dion
Mardi du 20 janvier au 17 février (5 séances)	18 h 30 à 20 h	50 \$/ personne
Vendredi du 16 janvier au 13 février (5 séances)	13 h 30 à 15 h	

DANSE SOCIALE – clinique spécialisée (triple swing) NOUVEAU!		Mario Dion
Mardi du 24 février au 31 mars (5 séances)	18 h 30 à 20 h	50 \$/ personne
Vendredi du 20 février au 27 mars (5 séances)	13 h 30 à 15 h	

## TECHNO

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

TÉLÉPHONES INTELLIGENTS (iPhone et Android) NOUVEAU!		Simon Lavoie, formateur
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!		Simon Lavoie, formateur
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 <i>Barbara Aboagye</i>		
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 <i>Barbara Aboagye</i>		
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 <b>(NOUVEAU!)</b> <i>Ilana Foss</i>		
Mercredi du 21 janvier au 1 <sup>er</sup> 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 <b>(NOUVEAU!)</b> <i>Barbara Aboagye</i>		
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 <i>Elvira Marquez</i>		
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 <i>Elvira Marquez</i>		
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 <i>Elvira Marquez</i>		
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 <b>NOUVEAU!</b>		Cynthia Bouchard, naturothérapeute
Mardi 27 janvier	18 h à 21 h	65 \$
SPANAKOPITA ET SPÉCIALITÉS GRECQUES <b>NOUVEAU!</b>		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 <b>NOUVEAU!</b>		À confirmer
Mercredi 18 février	18 h à 21 h	65 \$
RECETTES POUR AMÉLIORER LE MICROBIOTE <b>NOUVEAU!</b>		Cynthia Bouchard
Mardi 24 février	18 h à 21 h	65 \$
CUISINE ANTICHOLESTÉROL ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE <b>NOUVEAU!</b>		Cynthia Bouchard
Mardi 10 mars	18 h à 21 h	65 \$
RECETTE INDIENNE <b>NOUVEAU!</b>		À confirmer
Mercredi 18 mars	18 h à 21 h	65 \$
POULET AU CITRON <b>NOUVEAU!</b>		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!**

Angie Harvey

Mercredi du 21 janvier au 1 <sup>er</sup> avril (10 séances)	19 h à 21 h	100 \$
--	-------------	--------

Préalable : cours d'initiation à l'aquarelle.

### ATELIER D'ART PLEINE CONSCIENCE

Michelle Normandeau

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!**

Judy Lacroix

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	15 h 30 à 16 h 30	100 \$
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	18 h à 19 h	

### ATELIER D'INITIATION À L'AQUARELLE

Angie Harvey

Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	18 h 45 à 20 h 45	100 \$
---	-------------------	--------

### EXPÉRIMENTATION CRÉATIVE **NOUVEAU!**

Angie Harvey

Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	17 h à 18 h 30	100 \$
---	----------------	--------

### FUSAIN ET PASTEL **NOUVEAU!**

Angie Harvey

Mercredi du 21 janvier au 1 <sup>er</sup> avril (10 séances)	16 h à 17 h 30	100 \$
--	----------------	--------

### INITIATION À L'ACRYLIQUE

À confirmer

Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	13 h à 15 h	100 \$
Lundi du 19 janvier au 30 mars (10 séances)	18 h à 20 h	

### LE PLAISIR D'ÉCRIRE

Yvon Fournier

Mardi du 20 janvier au 31 mars (10 séances)	13 h 30 à 15 h 30	100 \$
---	-------------------	--------



CENTRE  
**MULTI LOISIRS**  
SHERBROOKE