



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

INSCRIPTIONS  
dès le  
**24 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

Québec 

Ville de  
Sherbrooke 

# Merci à nos partenaires

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.



**VISA**



### RABAIS

#### Rabais accessibilité (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.

**Clair de lune :** tous les vendredis et samedis de 22 h à minuit. Jeux de lumière et musique pour un maximum d'ambiance ! Réservation requise (en ligne ou par téléphone).

**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.*



### 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, sauf s'il s'agit d'une activité parent-enfant. L'enfant doit avoir atteint l'âge indiqué au moment du premier cours. Les adolescents âgés de 15 ans et plus peuvent aussi participer à toutes les activités du volet Adultes. **Le frais de matériel (5 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription, lorsqu'applicable.**

**AUCUNE ACTIVITÉ durant la fin de semaine de Pâques (3 au 5 avril) et le 18 mai.**

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

#### BOUGE TON CONTE (parent-enfant)

0-5 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	10 h 15 à 11 h	40 \$
---------	--	----------------	-------

#### DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 27 mars au 8 mai (6 séances)	17 h 30 à 18 h 15	40 \$
---------	--	-------------------	-------

#### GYM BOUT'CHOU

3-5 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	9 h à 9 h 45	40 \$
---------	--	--------------	-------

#### MINI-HOCKEY (hockey intérieur avec mini-bâtons)

3-5 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	9 h 15 à 10 h	40 \$
---------	--	---------------	-------

#### PETITS ACTIFS

3-5 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	10 h 15 à 11 h	40 \$
---------	--	----------------	-------

#### PETITS ARTISTES

3-5 ans	Vendredi du 27 mars au 8 mai (6 séances)	17 h à 17 h 45	40 \$
---------	--	----------------	-------

#### SOCCER

4-5 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	8 h 30 à 9 h 15	40 \$
---------	--	-----------------	-------

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

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

#### ATELIER DE PEINTURE

5-7 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	10 h 45 à 11 h 45	48 \$
---------	--	-------------------	-------

#### MULTISPORTS

5-7 ans	Dimanche du 29 mars au 10 mai (6 séances)	9 h à 10 h 15	45 \$
---------	---	---------------	-------

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

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

### SOCCER

6-7 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 15	42 \$
---------	--	------------------	-------

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

### PETITS ARTISTES

6-8 ans	Vendredi du 27 mars au 8 mai (6 séances)	18 h à 19 h	45 \$
---------	--	-------------	-------

### PETITS CHEFS

6-8 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	9 h à 10 h	60 \$
---------	--	------------	-------

### PETITS SCIENTIFIQUES

6-8 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 30	48 \$
---------	--	-------------------	-------

### SOCCER

8-10 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 30	42 \$
----------	--	-------------------	-------

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

### ATELIER BD/MANGA

*Angie Harvey*

8-12 ans	Mercredi du 1 <sup>er</sup> avril au 6 mai (6 séances)	17 h 45 à 18 h 45	48 \$
----------	--	-------------------	-------

### ATELIER DE PEINTURE

8-12 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	9 h 15 à 10 h 15	48 \$
----------	--	------------------	-------

### BASKET

*Layla Vachon*

8-12 ans	Jeudi du 2 avril au 7 mai (6 séances)	18 h 15 à 19 h 15	45 \$
----------	---------------------------------------	-------------------	-------

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

### DANSE COUNTRY

8-12 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	11 h 15 à 12 h 15	42 \$
----------	--	-------------------	-------

### MULTISPORTS

8-12 ans	Dimanche du 29 mars au 10 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 45	45 \$
----------	---	-------------------	-------

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

### EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES

9-12 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	9 h à 10 h	48 \$
----------	--	------------	-------

### DÉFIS CULINAIRES

9-15 ans	Samedi du 28 mars au 9 mai (6 séances)	10 h 30 à 12 h	60 \$
----------	--	----------------	-------

### BASKET

*Layla Vachon*

13-17 ans	Jeudi du 2 avril au 7 mai (6 séances)	19 h 30 à 20 h 30	45 \$
-----------	---------------------------------------	-------------------	-------

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



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

# CONGÉS SCOLAIRES

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

## JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)

8-12 ans	Samedi 24 avril (aucun service de garde inclus)	9 h à 12 h	40 \$
----------	---	------------	-------

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

## PREMIER EMPLOI : GUIDE D'EMPLOI

13-15 ans	Dimanche 19 avril (aucun service de garde inclus)	9 h à 16 h	60 \$
-----------	---	------------	-------

Prévoir un dîner froid, des collations, du papier et des crayons.

## DISCOS THÉMATIQUES

Pour les jeunes de 8 à 12 ans

18 h 30 à 21 h

5 mars - PARTY PYJAMA

9 mai - CASINO ROYAL

13 juin - BEACH PARTY

5 \$ par enfant



LANCEMENT  
Prog. jeunesse

21 mars | 10 h à 12 h | Local Transit

Activité de nettoyage  
communautaire

Pour tous - Gratuit

Mercredi 22 avril  
16 h à 17 h

Trajet à déterminer



CAMP  
DE JOUR

Inscriptions  
dès le 10 avril !

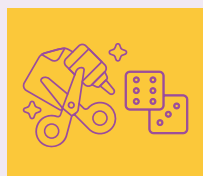
Fêtes  
d'enfants

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

## ZONE FAMILIALE

## LES SAMEDIS ENTRE NOUS

Activités **gratuites** dans la salle publique  
du 28 mars au 9 mai 2026



## ATELIERS DÉCOUVERTE

Tous les samedis de 9 h à 12 h (congé le 4 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 !



## RUCHE D'ART (PARENTS-ENFANTS)

Tous les samedis de 9 h à 11 h (congé le 4 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](https://facebook.com/essaimart).

► Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés pour participer aux ateliers.

## ÉVÉNEMENTS QUILES GRATUITES

## MATINÉE DES GRANDS-PARENTS

Samedi 14 mars  
Samedi 11 avril  
Samedi 9 mai

De 9 h à 12 h

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 29 mars  
Dimanche 12 avril  
Dimanche 24 mai

De 14 h à 17 h

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

**Aucune réservation. Maximum 6 personnes par allée de quilles. Location de souliers sans frais. Aucune limite d'âge.**

Découvrir  
son rythme

Activités physiques douces et variées

RESPIRER, BOUGER, S'APAISE !

Tous les samedis du 28 mars au 9 mai,  
de 9 h 15 à 10 h 45 au Local Vie de Quartier

Les parents accompagnateurs des activités jeunesse peuvent profiter d'ateliers actifs gratuits pour découvrir de nouvelles activités physiques. Leur temps d'attente est ainsi transformé en moment bien-être !



Rando yoga



Danse créative  
3 à 5 ans



Ornithologie



Aquaforme



**JE M'INSCRIS** 

[www.carrefouracesloisirs.com](http://www.carrefouracesloisirs.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.



### 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 13 avril au 25 mai (6 séances – aucune activité le 18 mai)	18 h 15 à 19 h 15	110 \$ / terrain/ session
	19 h 15 à 20 h 15	
Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	19 h à 20 h	
	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 13 avril au 25 mai (6 séances)	20 h 30 à 22 h	60 \$ / joueur
Jeudi du 9 avril au 21 mai (6 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.** Aucune activité le 14 mai.

#### CLINIQUE D'INITIATION AU PICKLEBALL

*Louise Benoit, entraîneuse niveau 2 PNCE*

Jeudi 2 avril	16 h 30 à 18 h 30	40 \$
---------------	-------------------	-------

#### CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT AU PICKLEBALL

*Louise Benoit, entraîneuse*

Vendredi 3 avril	14 h 15 à 16 h 15	50 \$
------------------	-------------------	-------

Ouvert aux gens de niveau intermédiaire et avancé.

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

Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances – aucune activité le 18 mai)	14 h 15 à 16 h 15	220 \$ / terrain/ session
Jeudi du 9 avril au 21 mai (6 séances – aucune activité le 14 mai)	16 h 15 à 18 h 15	
Vendredi du 10 avril au 15 mai (6 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 14 avril au 19 mai (6 séances – au 1010, rue Fairmount)	20 h à 21 h 45	60 \$
Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances – au 1625, rue du Rosaire)	18 h 15 à 19 h 45	
Jeudi du 9 avril au 14 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. Prévois des vêtements selon le type d'entraînement et la température.

CARDIO-MARCHE AU MONT BELLEVUE		Jessica Bertrand, kinésiologue
Lundi du 11 mai au 15 juin (6 séances)	17 h 45 à 18 h 40	60 \$
Mercredi du 13 mai au 17 juin (6 séances)	18 h à 18 h 55	

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

CLUB DE MARCHÉ DE L'OUEST		Pauline Leclerc : 819 346-1580
Mardi et jeudi du 7 avril 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.

DANSE FITNESS EXTÉRIEURE		Lise Lambert, instrutrice certifiée
Mercredi du 27 mai au 17 juin (4 séances)	17 h 30 à 18 h 30	44 \$

Lieux : préaux du parc Jacques-Cartier et du parc Belvédère. Apportez votre bouteille d'eau et une serviette.

KANGOO JUMPS®		Lise Lambert, instrutrice certifiée
Mercredi du 27 mai au 17 juin (4 séances)	18 h 40 à 19 h 40	52 \$*

Lieux : préaux du parc Jacques-Cartier et du parc Belvédère. \* Ce montant inclut la location des bottes rebondissantes. Contactez-nous après le premier cours pour vous faire rembourser le montant de location (8 \$) si vous apportez vos propres bottes.

PILATES EXTÉRIEUR <b>NOUVEAU!</b>		Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée
Débutant - Lundi du 1 <sup>er</sup> juin au 22 juin (4 séances)	9 h à 10 h	44 \$
Pour tous - Lundi du 1 <sup>er</sup> juin au 22 juin (4 séances)	10 h 15 à 11 h 15	

Lieux : préaux du parc Jacques-Cartier et du parc Belvédère. Apportez votre tapis.

POUND® FITNESS EXTÉRIEUR		Lise Lambert, instrutrice certifiée
Mardi du 2 juin au 23 juin (4 séances)	18 h 30 à 19 h 25	44 \$
Jeudi du 28 mai au 18 juin (4 séances)	18 h 30 à 19 h 25	

Lieux : préaux du parc Jacques-Cartier et du parc Belvédère. Apportez votre bouteille d'eau, un tapis de yoga et une serviette.

STRETCHING EN PLEIN AIR		Lise Lambert, instrutrice certifiée
Lundi du 1 <sup>er</sup> juin au 22 juin (4 séances)	13 h à 14 h	44 \$

Lieux : préaux du parc Jacques-Cartier et du parc Belvédère. Apportez votre tapis.

TABATA EN MONTAGNE		Jessica Bertrand, kinésiologue
Lundi du 11 mai au 15 juin (6 séances)	18 h 45 à 19 h 30	60 \$
Mercredi du 13 mai au 17 juin (6 séances)	19 h à 19 h 45	

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.

VÉLO EN VILLE <b>NOUVEAU!</b>		Luc Carrière
27 avril au 23 juin (une sortie par semaine)	9 h à 12 h	Gratuit

La distance à parcourir varie entre 25 et 30 km par sortie. Point de ralliement : parc Lucien-Blanchard. La date de chacune des sorties sera déterminée le vendredi de chaque semaine, selon la météo.

VOLLEYBALL DE PLAGÉ		
Jeudi du 14 mai au 18 juin (6 séances)	19 h à 21 h	42 \$

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

ZUMBA® FITNESS EXTÉRIEUR		Lise Lambert, instrutrice certifiée
Mardi du 2 juin au 23 juin (4 séances)	17 h 30 à 18 h 25	44 \$
Jeudi du 28 mai au 18 juin (4 séances)	17 h 30 à 18 h 25	

Lieux : préaux du parc Jacques-Cartier et du parc Belvédère. Apportez votre bouteille d'eau et une serviette.



## 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.

### ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	10 h 45 à 11 h 45	60 \$
--	-------------------	-------

Apportez votre tapis.

### ESSETRICS® EN DOUCEUR

*Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*

Lundi du 13 avril au 1 <sup>er</sup> juin (6 séances - aucune act. le 18 mai et le 20 avril)	15 h à 16 h	60 \$
Jeudi du 9 avril au 21 mai (6 séances - aucune activité le 23 avril)	18 h 45 à 19 h 45	

Apportez votre tapis.

### ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

*Nancy Letendre, entraîneuse certifiée*

Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances - aucune activité le 18 mai)	18 h 30 à 19 h 30	60 \$
Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 30	
Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	18 h à 19 h	
Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 30	

Apportez votre tapis.

### MUNZ FLOOR

*Louise Benoit, coach MUNZFLOOR*

<b>Niveau débutant</b> - Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	13 h à 14 h 15	60 \$
<b>Niveau 1</b> - Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	14 h 30 à 16 h	
<b>Niveau 1</b> - Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	13 h 30 à 15 h	

### PILATES DÉBUTANT

*Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée*

Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances)	9 h à 10 h	60 \$
---	------------	-------

Apportez votre tapis. Aucune activité le 18 mai.

### QI GONG

Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	<i>Lionel Langlais, instructeur certifié</i>	9 h 15 à 10 h 30	60 \$
Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	<i>Lionel Langlais, instructeur certifié</i>	17 h 15 à 18 h 30	
Vendredi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	<i>Lionel Langlais, instructeur certifié</i>	8 h 15 à 9 h 30	
Samedi du 18 avril au 23 mai (6 séances)	<i>Jean-Pierre Raiche, instructeur certifié</i>	11 h à 12 h	

Les activités du mercredi, du jeudi et du vendredi 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 14 avril au 19 mai (6 séances)	17 h à 18 h	60 \$	
<b>Intermédiaire</b> – Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	10 h 45 à 11 h 45		
<b>Pour tous</b> – Samedi du 18 avril au 23 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 30		

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 22 avril au 27 mai (6 séances)	15 h 15 à 16 h 30	60 \$	

Apportez votre tapis.

YOGA ET RELAXATION		<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>	
Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances)	18 h 45 à 19 h 45	60 \$	

Apportez votre tapis. Aucune activité le 18 mai.

YOGA ET PÉRIMÉNOPAUSE <b>NOUVEAU!</b>		<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>	
Vendredi du 17 avril au 15 mai (5 séances)	12 h à 13 h 15	60 \$	

Apportez votre tapis.

YOGA POUR TOUS		<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>	
Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	9 h à 10 h 15	60 \$	

Apportez votre tapis.

YOGA SUR CHAISE		<i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>	
Vendredi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	10 h 30 à 11 h 45	60 \$	

Apportez votre tapis.

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





## 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.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+

Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances) <i>Geneviève Marcotte et Catherine Desjardins</i>	13 h à 14 h	60 \$
Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 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 13 avril au 25 mai (6 séances)	17 h 15 à 18 h 15	60 \$
---	-------------------	-------

### ESSETRICS® TONIQUE

*Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée*

Mercredi du 15 avril au 27 mai (6 séances)	18 h 15 à 19 h 15	60 \$
--	-------------------	-------

Aucune activité le 22 avril.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EFFORT MODÉRÉ À INTENSE (SUITE)

<b>EXPLORATION ACTIVE</b> <i>Geneviève Marcotte, kinésiologue et Catherine Desjardins, kinésiologue à la maîtrise</i>		
Jeudi du 9 avril au 14 mai (4 séances)	16 h à 17 h	40 \$

\* Apportez votre tapis.

<b>JUMPING® FITNESS</b> <i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	18 h 30 à 19 h 30	78 \$*

\* 18 \$ de frais de matériel inclus. Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase. Apportez votre bouteille d'eau, vos espadrilles et une serviette.

<b>KANGOO JUMPS®</b> <i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	19 h 30 à 20 h 30	72 \$*

\* Ce montant inclut la location des bottes rebondissantes. Contactez-nous après le premier cours pour vous faire rembourser le montant de location (12 \$) si vous apportez vos propres bottes. Semelles non tachantes.

<b>PILATES INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ</b> <i>Émilie Véronneau, entraîneuse certifiée</i>		
Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances)	10 h 15 à 11 h 15	60 \$

Apportez votre tapis.

<b>PILA-YOGA</b> <i>Jean-Sébastien Bachand</i>		
Mercredi du 22 avril au 27 mai (6 séances)	16 h 45 à 18 h	60 \$

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

<b>POUND®</b> <i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Jeudi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	18 h 30 à 19 h 25	60 \$

Apportez votre bouteille d'eau, un tapis de yoga, vos espadrilles et une serviette.

<b>STEP-TONUS</b> <i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>		
Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	19 h 15 à 20 h 15	60 \$

<b>YOGA REVIVIFIANT ET ÉNERGIQUE</b> <i>Geneviève Guindon, instructrice certifiée</i>		
Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances)	17 h 30 à 18 h	60 \$

Apportez votre tapis. Aucune activité le 18 mai.

<b>ZUMBA® FITNESS</b> <i>Lise Lambert, instructrice certifiée</i>		
Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	17 h 15 à 18 h 15	60 \$

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase. Apportez votre bouteille d'eau, vos espadrilles et une serviette.



## DANSE

<b>BALLET</b> <b>NOUVEAU!</b>	<i>Sarah-Maude Fortin, professeure de danse</i>	
Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	19 h à 20 h 15	60 \$

<b>BALLET DOUX 50+</b> <b>NOUVEAU!</b>	<i>Sarah-Maude Fortin, professeure de danse</i>	
Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	14 h 30 à 15 h 30	60 \$

<b>DANSE FITNESS</b>	<i>Lise Lambert, instrutrice certifiée</i>	
Jeudi du 16 avril au 21 mai (6 séances)	17 h 30 à 18 h 25	60 \$

Apportez votre bouteille d'eau, vos espadrilles et une serviette.

<b>DANSE NIA</b>	<i>Céline Jacques, instrutrice certifiée</i>	
Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	17 h 30 à 18 h 30	60 \$
Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	13 h à 14 h	
Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	9 h 30 à 10 h 30	
Vendredi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	10 h à 11 h	

<b>DANSE SOCIALE - clinique spécialisée (cha-cha-cha triple swing)</b>	<i>Mario Dion</i>	
Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	18 h 30 à 20 h	60 \$/ personne



# 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).**



## ANGLAIS

DÉBUTANT <i>Barbara Aboagye</i>		
Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances)	10 h à 12 h	90 \$

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

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ <i>Barbara Aboagye</i>		
Lundi du 13 avril au 25 mai (6 séances)	12 h 30 à 14 h 30	90 \$

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

CONVERSATION <i>Barbara Aboagye</i>		
Vendredi du 10 avril au 15 mai (6 séances)	13 h à 15 h	90 \$

Ouvert aux gens de niveau intermédiaire et avancé. Documentation numérique incluse dans le prix. Documentation imprimée *Anglais conversation* : 10 \$ (non remboursable).

## ESPAGNOL

DÉBUTANT <i>Elvira Marquez</i>		
Mardi du 10 mars au 12 mai (10 séances)	17 h à 19 h	150 \$
Mercredi du 11 mars au 13 mai (10 séances)	13 h à 15 h	

Documents numériques inclus dans le prix. Documents imprimés disponibles sur demande au coût de 15 \$ (non remboursable).

INTERMÉDIAIRE <i>Elvira Marquez</i>		
Mercredi du 11 mars au 13 mai (10 séances)	17 h à 19 h	150 \$
Jedi du 12 mars au 14 mai (10 séances)	10 h à 12 h	

Documents numériques inclus dans le prix. Documents imprimés disponibles sur demande au coût de 15 \$ (non remboursable).

INTERMÉDIAIRE PLUS <i>Elvira Marquez</i>		
Mardi du 10 mars au 12 mai (10 séances)	13 h à 15 h	150 \$

Documents numériques inclus dans le prix. Documents imprimés disponibles sur demande au coût de 15 \$ (non remboursable). \* Aucune activité le 13 octobre.

AVANCÉ <i>Elvira Marquez</i>		
Mardi du 10 mars au 12 mai (10 séances)	9 h 30 à 11 h 30	150 \$
Jedi du 12 mars au 14 mai (10 séances)	17 h à 19 h	

Documents numériques inclus dans le prix. Documents imprimés disponibles sur demande au coût de 15 \$ (non remboursable).

CONVERSATION <i>Elvira Marquez</i>		
Jedi du 12 mars au 14 mai (10 séances)	13 h à 15 h	150 \$

Ouvert aux gens de niveau avancé. Documents numériques inclus dans le prix. Documents imprimés disponibles sur demande au coût de 15 \$ (non remboursable).

## BILLARD : atelier de perfectionnement

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

Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	14 h à 16 h	60 \$ / joueur
Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	10 h à 12 h	
Mardi du 21 avril au 26 mai (6 séances)	14 h à 16 h	



### TECHNO

FORMATION  
SUR TÉLÉPHONES  
INTELLIGENTS  
(iPhone et Android)

avec Simon Lavoie,  
technophile

Lundi  
du 13 avril au 11 mai  
(5 séances)

13 h 30 à 15 h

100 \$

Vous devez avoir votre  
téléphone cellulaire.



## 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.

### ATELIER D'INITIATION À L'AQUARELLE

Angie Harvey

Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	18 h 45 à 20 h 45	60 \$
---	-------------------	-------

### AQUARELLE INTERMÉDIAIRE

Angie Harvey

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

Préalable : cours d'initiation à l'aquarelle.

### EXPÉRIMENTATION CRÉATIVE

Angie Harvey

Mardi du 14 avril au 19 mai (6 séances)	17 h à 18 h 30	60 \$
---	----------------	-------

### FUSAIN ET PASTEL

Angie Harvey

Mercredi du 15 avril au 20 mai (6 séances)	16 h à 17 h 30	60 \$
--	----------------	-------

### INITIATION À L'ACRYLIQUE

Marilyn Leduc

Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	13 h à 15 h	60 \$
Jeudi du 9 avril au 14 mai (6 séances)	17 h 30 à 19 h 30	

Aucune activité le 18 mai.

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





**CENTRE**  
**MULTI LOISIRS**  
SHERBROOKE