



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026



Le fun
est ici!



INSCRIPTIONS
dès le

18 août

En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

*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



Fédération québécoise
des **centres communautaires**
de loisir



INFORMATIONS GÉNÉRALES

TARIFICATION

Les prix indiquent les taxes lorsque applicables.



RABAIS

NOUVEAU : offre d'activités à la carte (voir page 11).

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.



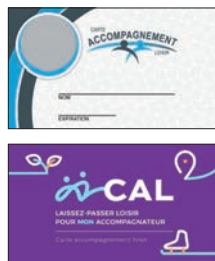
— INFORMATIONS GÉNÉRALES (suite) —

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 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

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.

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).

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), table pour jouer aux échecs, 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 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 rez-de-chaussée du Centre, cet espace citoyen est ouvert à tous et à toutes. Vous y trouverez chaque mois une panoplie d'activités gratuites et variées. Partagez vos idées pour bonifier la programmation!



Le local est ouvert toute l'année, 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, 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.**

ZONE 0-5 ANS (bambins et préscolaire)

BOUGE TON CONTE (parent-enfant)

0-5 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	9 h 30 à 10 h 15	65 \$
---------	--	------------------	-------

DANSE BOUT'CHOU

3-5 ans	Vendredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	17 h 30 à 18 h 15	65 \$
---------	--	-------------------	-------

MINI-HOCKEY (hockey intérieur avec mini-bâtons)

3-5 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h 30 à 11 h 15	65 \$
---------	--	-------------------	-------

PETITS ACTIFS

3-5 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	9 h 30 à 10 h 15	65 \$
---------	--	------------------	-------

PETITS ARTISTES (parent-enfant)

3-5 ans	Vendredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	17 h à 17 h 45	65 \$
---------	--	----------------	-------

PIROUETTE ET CIE **NOUVEAU!**

3-5 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	8 h 30 à 9 h 15	65 \$
---------	--	-----------------	-------

SOCCER

4-5 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	8 h 30 à 9 h 15	65 \$
---------	--	-----------------	-------

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

PETITS CURIEUX (parent-enfant) **NOUVEAU!**

4-6 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	8 h 30 à 9 h 15	70 \$
---------	--	-----------------	-------

ZONE 5-17 ANS (enfants et ados)

ATELIER DE PEINTURE

Angie Harvey

5-7 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h 45 à 11 h 45	80 \$
---------	--	-------------------	-------

DANSE HIP-HOP **NOUVEAU!**

5-7 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h 30 à 11 h 25	70 \$
---------	--	-------------------	-------

MULTISPORTS

5-7 ans	Dimanche du 27 septembre au 29 novembre (10 séances)	9 h 30 à 10 h 30	75 \$
---------	--	------------------	-------

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

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

SOCCER

6-7 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	9 h 30 à 10 h 15	70 \$
---------	--	------------------	-------

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

PETITS ARTISTES

6-8 ans	Vendredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	18 h à 19 h	80 \$
---------	--	-------------	-------

PETITS CHEFS

6-8 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	9 h à 10 h	90 \$
---------	--	------------	-------

PETITS SCIENTIFIQUES

6-8 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h 30 à 11 h 30	80 \$
---------	--	-------------------	-------

COMÉDIE MUSICALE

7-11 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	9 h à 10 h	80 \$
----------	--	------------	-------

DANSE CONTEMPORAINE

Ilona Klein

7-11 ans	Vendredi du 25 septembre au 27 novembre (10 séances)	18 h 30 à 19 h 30	70 \$
----------	--	-------------------	-------

SOCCER

8-10 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h 30 à 11 h 30	70 \$
----------	--	-------------------	-------

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

ATELIER DE PEINTURE

Angie Harvey

8-12 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	9 h 15 à 10 h 15	80 \$
----------	--	------------------	-------

DANSE COUNTRY

8-12 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	11 h 30 à 12 h 30	70 \$
----------	--	-------------------	-------

DANSE HIP-HOP **NOUVEAU!**

8-12 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	11 h 30 à 12 h 30	70 \$
----------	--	-------------------	-------

DESSIN ET BANDE DESSINÉE

Angie Harvey

8-12 ans	Mercredi du 23 septembre au 25 novembre (10 séances)	17 h 45 à 18 h 45	80 \$
----------	--	-------------------	-------

MULTISPORTS

8-12 ans	Dimanche du 27 septembre au 29 novembre (10 séances)	10 h 45 à 11 h 45	75 \$
----------	--	-------------------	-------

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

BASKET DÉBUTANT

Layla Vachon

8-13 ans	Jeudi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	18 h 15 à 19 h 15	75 \$
----------	---	-------------------	-------

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

BASKET INTERMÉDIAIRE **NOUVEAU!**

Layla Vachon

8-13 ans	Jeudi du 24 septembre au 26 novembre (10 séances)	19 h 30 à 20 h 30	75 \$
----------	---	-------------------	-------

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

DÉFIS CULINAIRES

9-15 ans	Samedi du 26 septembre au 28 novembre (10 séances)	10 h 30 à 12 h	100 \$
----------	--	----------------	--------

Pour la description
complète des activités,
consulte notre site
loisirsherbrooke.com!

CONGÉS SCOLAIRES

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

JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)

8-12 ans	Samedi 7 novembre (aucun service de garde inclus)	9 h à 12 h	40 \$
----------	---	------------	-------

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

COURS DE GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)

11-15 ans	Lundi 9 novembre (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	Lundi 21 septembre (aucun service de garde inclus)	9 h à 16 h	60 \$
-----------	--	------------	-------

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

LANCEMENT

Programmation jeunesse

19 sept. | 10 h à 11 h 15

Venez bouger et rencontrer les profs qui animeront vos activités jeunesse cet automne.

Au programme :

- atelier de danse aérobic
- collation santé
- et beaucoup de plaisir !



Fêtes d'enfants

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



DISCO THÉMATIQUE HALLOWEEN

Pour les jeunes de 8 à 12 ans

18 h 30 à 21 h

- Jeux
- Danse & musique
- Service de cantine

Vendredi 30 octobre

5 \$ par enfant

ZONE FAMILIALE

LES SAMEDIS ENTRE NOUS

Activités **gratuites** dans la salle publique
du 26 septembre au 28 novembre 2026



ATELIERS DÉCOUVERTE

Tous les samedis de 9 h à 12 h

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

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 10 octobre
Samedi 14 novembre
Samedi 12 décembre

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 27 septembre
Dimanche 25 octobre
Dimanche 29 novembre
Dimanche 20 décembre

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 26 sept. au 28 nov.
de 9 h à 11 h au Local Vie de Quartier

Profitez de moments actifs et découvrez de nouvelles activités physiques ! Entrée libre. Activités gratuites et multiâges.



**CENTRE
MULTI LOISIRS**
SHERBROOKE

**Le fun
est ici!**



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 (2 à 6 personnes par terrain)

Lundi du 14 sept. au 14 déc. (12 séances – aucune activité les 5 et 12 oct.)	18 h 15 à 19 h 15	216 \$ / terrain/ session
	19 h 20 à 20 h 20	
Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	18 h à 19 h	
	19 h 15 à 20 h 15	
	20 h 30 à 21 h 30	

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.**

CLINIQUE D'INITIATION AU PICKLEBALL

Louise Benoit, entraîneuse niveau 2 PNCE

Mardi 8 septembre	13 h à 15 h	40 \$
-------------------	-------------	-------

CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT AU BADMINTON **NOUVEAU!**

Mercredi 9 septembre	18 h 30 à 20 h 30	40 \$
----------------------	-------------------	-------

Ouvert aux gens de niveau intermédiaire et avancé.

CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT AU PICKLEBALL

Louise Benoit, entraîneuse niveau 2 PNCE

Mercredi 9 septembre	14 h à 16 h	50 \$
----------------------	-------------	-------

Ouvert aux gens de niveau intermédiaire et avancé.

CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT AU VOLLEYBALL **NOUVEAU!**

Jeudi 10 septembre	Élizabeth Renaud et Mégane Fortin Craig, entraîneuses	19 h à 21 h	40 \$
--------------------	---	-------------	-------

Ouvert aux gens de niveau intermédiaire et avancé.

HOCKEY COSOM

Lundi du 14 sept. au 14 déc. (12 séances – aucune activité les 5 et 12 oct.)	20 h 30 à 22 h	114 \$ / joueur
Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 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.**

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

Lundi du 14 sept. au 14 déc. (12 séances – aucune activité les 5 et 12 oct.)	10 h 15 à 12 h 15	316 \$ / terrain/ session
Jeudi du 17 sept. au 3 déc. (12 séances)	16 h 30 à 18 h 30	
Vendredi du 18 sept. au 4 déc. (12 séances)	14 h 45 à 16 h 45	

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

VOLLEYBALL

Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} déc. (12 séances – au 1010, rue Fairmount)	19 h 45 à 21 h 30	114 \$
Jeudi du 17 sept. au 3 déc. (12 séances – au 1625, rue du Rosaire)	18 h 15 à 19 h 45	
Jeudi du 17 sept. au 3 déc. (12 séances – au 1625, rue du Rosaire)	19 h à 20 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 7 activités pour les adultes!

MARDI 8 SEPTEMBRE	MERCREDI 9 SEPTEMBRE	VENDREDI 11 SEPTEMBRE
Danse swing avec Nancy Letendre 10 h 45 à 11 h 45	Midi intense avec Lise Lambert 12 h 10 à 12 h 50	Yoga du midi pour femmes avec Geneviève Guidon 12 h à 13 h
Arts créatifs avec Angie Harvey 17 h à 18 h	Mouvement 360 pour tous (entraînement complet) avec Nancy Letendre 18 h à 19 h	
Atelier d'expression et d'improvisation avec Marilyn Leduc 13 h à 14 h	Zumba® Gold avec Lise Lambert 11 h à 12 h	

SUR INSCRIPTION SEULEMENT, en présentiel, places limitées.

NOUVEAU!

OFFRE D'ACTIVITÉS À LA CARTE

Essayez plusieurs activités sans engagement de votre part!

À l'unité : **15\$**

Passe pour 5 activités : **70\$**

L'inscription à une activité à la carte est accessible une semaine avant le début de cette activité (places limitées).

BILLARD : atelier de perfectionnement

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

Groupe 1 – 15 et 29 sept, 13 et 27 oct, 10 et 24 nov. (6 séances)	14 h à 16 h	60 \$ / joueur
Groupe 2 – 22 sept, 6 et 20 oct, 3 et 17 nov, 1 ^{er} déc. (6 séances)	14 h à 16 h	



Pour la description
complète des activités,
consulte notre site
loisirsherbrooke.com!

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.

CLUB DE MARCHÉ DE L'OUEST

Pauline Leclerc : 819 346-1580

Mardi et jeudi du 2 septembre au 15 décembre	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.

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	10 h 15 à 11 h 15	120 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

ESSETRICS® EN DOUCEUR

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Lundi du 14 sept. au 14 déc.* (11 séances)	15 h à 16 h	110 \$
Jeudi du 10 sept. au 10 déc. (12 séances – aucune activité le 1 ^{er} oct. et le 5 nov.)	18 h 45 à 19 h 45	120 \$

Apportez votre tapis. *Activité du lundi : aucune activité le 28 septembre, le 12 octobre et le 2 novembre.

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 14 sept. au 14 déc.* (12 séances)	18 h 30 à 19 h 30	120 \$
Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} déc. (12 séances)	9 h 30 à 10 h 30	
Jeudi du 10 sept. au 10 déc. (12 séances)	9 h à 10 h	

Apportez votre tapis. *Activité du lundi : aucune activité le 28 septembre et le 12 octobre.

MUNZ FLOOR

Louise Benoit, coach MUNZFLOOR

Niveau débutant – Mardi du 15 sept. au 24 nov. (10 séances)	14 h 30 à 15 h 30	100 \$
Niveau débutant – Mercredi du 16 sept. au 25 nov. (10 séances)	14 h 45 à 15 h 45	
Niveau 1 (préalable : débutant) – Mardi du 15 sept. au 24 nov. (10 séances)	13 h à 14 h 15	
Niveau 2 (préalable : niveau 1) – Mercredi du 16 sept. au 25 nov. (10 séances)	13 h 15 à 14 h 30	

Apportez votre tapis. *Act. du mardi : aucune activité le 20 oct. Activité du mercredi : aucune activité le 21 oct.

ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES (SUITE)

PILATES DÉBUTANT

Carolina Hernandez

Lundi du 14 septembre au 7 décembre (12 séances)	9 h à 10 h	120 \$
--	------------	--------

Apportez votre tapis. Aucune activité le 12 octobre.

PILATES MAMAN/BÉBÉ **NOUVEAU!**

Carolina Hernandez

Lundi du 14 septembre au 7 décembre (12 séances)	10 h 15 à 11 h 15	120 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis. Aucune activité le 12 octobre.

QI GONG

Lionel Langlais, instructeur certifié

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	9 h 15 à 10 h 30	120 \$
Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	17 h 15 à 18 h 30	
Vendredi du 18 septembre au 4 décembre (12 séances)	8 h 15 à 9 h 30	

TAI CHI CHUAN

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

Niveau débutant - Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} déc. (12 séances)	10 h à 11 h	120 \$
Niveau débutant - Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} déc. (12 séances)	17 h à 18 h	
Niveau intermédiaire - Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} déc. (12 séances)	11 h 15 à 12 h 15	
Niveau intermédiaire - Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} déc. (12 séances)	18 h 15 à 19 h 15	

YOGA DOUX POUR LE DOS

Jean-Sébastien Bachand, instructeur certifié

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	15 h 15 à 16 h 30	120 \$
---	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

YOGA DU MIDI POUR FEMMES **NOUVEAU!**

Geneviève Guindon, instrutrice certifiée

Vendredi du 18 septembre au 4 décembre (12 séances)	12 h à 13 h	120 \$
---	-------------	--------

Apportez votre tapis. Aucune activité le 18 mai.

YOGA ET PÉRIMÉNOPAUSE

Geneviève Guindon, instrutrice certifiée

Mercredi du 16 septembre au 14 octobre (5 séances)	16 h 30 à 17 h 45	60 \$
--	-------------------	-------

Apportez votre tapis.

YOGA ET RELAXATION

Geneviève Guindon, instrutrice certifiée

Lundi du 14 septembre au 7 décembre (12 séances)	18 h 45 à 19 h 45	120 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis. Aucune activité le 12 octobre.

YOGA POUR TOUS

Geneviève Guindon, instrutrice certifiée

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	9 h à 10 h 15	120 \$
---	---------------	--------

Apportez votre tapis.

YOGA SUR CHAISE

Geneviève Guindon, instrutrice certifiée

Vendredi du 18 septembre au 4 décembre (12 séances)	10 h 30 à 11 h 45	120 \$
---	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

ZUMBA® GOLD **NOUVEAU!**

Lise Lambert, instrutrice certifiée

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	10 h 45 à 11 h 45	120 \$
---	-------------------	--------

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.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 55+

Lundi du 14 sept. au 14 déc.* (12 séances)	Camille Tremblay-Laprise	14 h 45 à 15 h 45	120 \$
Mercredi du 16 sept. au 2 déc. (12 séances)	Nancy Letendre, entraîneuse certifiée	13 h à 14 h	

Aucun sac ou manteau ne sera accepté dans le gymnase. * Aucune activité les 5 et 12 octobre.

ENTRAÎNEMENT MIX

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Lundi du 14 septembre au 14 décembre (12 séances)	17 h 15 à 18 h 15	120 \$
---	-------------------	--------

Aucune activité le 28 septembre et le 12 octobre.

ESSETRICS® TONIQUE

Nathalie Longpré, entraîneuse certifiée

Mercredi du 9 septembre au 9 décembre (12 séances)	18 h 30 à 19 h 30	120 \$
--	-------------------	--------

Aucune activité le 30 septembre et le 4 novembre.

JUMPING® FITNESS

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mardi du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 séances)	18 h 30 à 19 h 30	156 \$*
--	-------------------	---------

* 36 \$ 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.

KANGOO JUMPS®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	19 h 45 à 20 h 45	144 \$*
--	-------------------	---------

* Ce montant inclut la location des bottes rebondissantes. Contactez-nous après le premier cours pour vous faire rembourser le montant de location (24 \$) si vous apportez vos propres bottes. Semelles non tachantes.

MIDI INTENSE **NOUVEAU!**

Lise Lambert, instructrice certifiée

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	12 h 10 à 12 h 50	100 \$
---	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

MOUVEMENT 360 (entraînement complet) **NOUVEAU!**

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	18 h à 19 h	120 \$
---	-------------	--------

Apportez votre tapis.

PILA-YOGA

Jean-Sébastien Bachand

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	16 h 45 à 18 h	120 \$
---	----------------	--------

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

POUND®

Lise Lambert, instructrice certifiée

Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	18 h 40 à 19 h 40	120 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis.

RENFORCEMENT POSTURAL **NOUVEAU!**

Jessica Bertrand, kinésiologue

Lundi du 21 septembre au 30 novembre (10 séances)	19 h 15 à 20 h	90 \$
---	----------------	-------

Lieu : école Champlain (2985, rue Galt Ouest). Aucune activité le 12 octobre.

STEP-TONUS

Nancy Letendre, entraîneuse certifiée

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	19 h 15 à 20 h 15	120 \$
---	-------------------	--------

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'EFFORT MODÉRÉ À INTENSE (SUITE)

TABATA (HIIT)

Jessica Bertrand, kinésiologue

Lundi du 21 septembre au 30 novembre* (10 séances)	18 h 15 à 19 h	90 \$
Mercredi du 23 septembre au 25 novembre (10 séances)	18 h 15 à 19 h	

Lieu : école Champlain (2985, rue Galt Ouest). * Aucune activité le 12 octobre.

YOGA MUSCULAIRE ET ÉNERGISANT (intermédiaire)

Geneviève Guindon, instrutrice certifiée

Lundi du 14 septembre au 7 décembre (12 séances)	17 h 30 à 18 h 30	120 \$
--	-------------------	--------

Apportez votre tapis. Aucune activité le 12 octobre.

ZUMBA® FITNESS

Lise Lambert, instrutrice certifiée

Mardi du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 séances)	17 h 15 à 18 h 15	120 \$
--	-------------------	--------

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



DANSE

BALLET <i>Barbara Desrochers, instrutrice certifiée</i>	
Niveau débutant - Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} décembre (12 séances)	18 h 30 à 19 h 30
Niveau 1 - Mardi du 15 sept. au 1 ^{er} décembre (12 séances)	19 h 45 à 21 h
120 \$	

DANSE COUNTRY <i>Lyse Bolduc, professeure de danse</i>	
Initiation - Vendredi du 18 sept. au 4 décembre (12 séances)	13 h 30 à 14 h 30
Débutant - Jeudi du 17 sept. au 3 décembre (12 séances)	13 h à 14 h
Intermédiaire - Jeudi du 17 sept. au 3 décembre (12 séances)	14 h 15 à 15 h 15
Partenaire - Jeudi du 17 sept. au 3 décembre (12 séances)	16 h à 17 h
120 \$	

DANSE FITNESS <i>Lise Lambert, instrutrice certifiée</i>	
Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	17 h 30 à 18 h 30
120 \$	

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

DANSE NIA <i>Céline Jacques, instrutrice certifiée</i>	
Mardi du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 séances)	17 h 15 à 18 h 15
Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	13 h à 14 h
Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	9 h 30 à 10 h 30
Vendredi du 18 septembre au 4 décembre (12 séances)	10 h à 11 h
120 \$	

DANSE SOCIALE <i>Mario Dion, professeur de danse</i>	
Mardi du 15 septembre au 17 novembre (10 séances)	19 h 30 à 21 h
120 \$	

DANSE SWING (NOUVEAU!) <i>Nancy Letendre, entraîneuse certifiée</i>	
Mardi du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 séances)	10 h 45 à 11 h 45
120 \$	

RYTHME-CARDIO (NOUVEAU!) <i>Jessica Bertrand, kinésiologue</i>	
Mercredi du 23 septembre au 25 novembre (10 séances)	19 h 15 à 20 h
90 \$	

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



FORMATION SUR TÉLÉPHONE INTELLIGENT (iPhone et Android)		Simon Lavoie, technophile
Lundi du 21 septembre au 26 octobre* (5 séances)	18 h 30 à 20 h 30	100 \$
Lundi du 2 au 30 novembre* (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	

Vous devez apporter votre téléphone cellulaire. * Aucune activité le 12 octobre.

Pour la description
complète des activités,
consulte notre site
loisirsherbrooke.com!



ALIMENTATION

Le port d'un tablier et d'un accessoire pour retenir les cheveux est requis pour les ateliers de cuisine. Apportez des contenants en plastique pour rapporter la nourriture cuisinée.

Les activités de cuisine ne sont pas remboursables.

SPÉCIALITÉS CULINAIRES D'ESPAGNE NOUVEAU!		<i>Fatima Hmamouchi</i>
Jeudi 8 octobre	18 h à 21 h	65 \$
LES PREMIERS REPAS DE BÉBÉ - LA DME SIMPLIFIÉE NOUVEAU!		<i>Caroline Hernandez</i>
Jeudi 15 octobre	13 h 30 à 16 h 30	65 \$
ATELIER DE PAINS ET BRIOCHES NOUVEAU!		<i>Fatima Hmamouchi</i>
Jeudi 22 octobre	18 h à 21 h	65 \$
CUISINE TA VITALITÉ		<i>Cynthia Bouchard, spécialiste</i>
Mardi 27 octobre	18 h à 21 h	65 \$
FISH & CHIPS ET RECETTES DE POISSONS FARCIS NOUVEAU!		<i>Fatima Hmamouchi</i>
Jeudi 5 novembre	18 h à 21 h	65 \$
LES COURGES : ABORDABLES ET VERSATILES NOUVEAU!		<i>Maude Guérin, cheffe cuisinière</i>
Mardi 10 novembre	18 h à 21 h	65 \$
SAVEURS D'ITALIE NOUVEAU!		<i>Fatima Hmamouchi, spécialiste de la cuisine du monde</i>
Jeudi 19 novembre	18 h à 21 h	65 \$
MARINADES D'AUTOMNE NOUVEAU!		<i>Maude Guérin, cheffe cuisinière (Bistro du Verger de Compton)</i>
Mardi 24 novembre	18 h à 21 h	65 \$
FESTIN DE NOËL VÉGÉTARIEN NOUVEAU!		<i>Cynthia Bouchard, naturopathe</i>
Mardi 1 ^{er} décembre	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.

ACRYLIQUE

Marilyn Leduc, professeure d'art

Initiation - Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	16 h 30 à 18 h 30	120 \$
Intermédiaire - Jeudi du 17 septembre au 3 décembre (12 séances)	19 h à 21 h	
Intermédiaire - Mercredi du 16 sept. au 2 déc. (12 séances)	13 h 30 à 15 h 30	

AQUARELLE

Angie Harvey

Initiation - Mardi du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 séances)	18 h 45 à 20 h 45	120 \$
Multi-niveaux* - Mercredi du 16 sept. au 2 déc. (12 séances)	19 h à 21 h	

* Préalable : Initiation à l'aquarelle.

ARTS CRÉATIFS

NOUVEAU!

Angie Harvey

Mardi du 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 séances)	17 h à 18 h 30	120 \$
--	----------------	--------

ART EN PLEINE CONSCIENCE (niveau 1) : Dessine-moi

Michelle Normandeau

Jeudi du 24 septembre au 22 octobre (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	75 \$
---	-------------------	-------

ATELIER D'EXPRESSION ET D'IMPROVISATION

NOUVEAU!

Marilyn Leduc, professeure d'art

Lundi du 14 septembre au 14 décembre (12 séances)	13 h à 15 h	120 \$
---	-------------	--------

Aucune activité le 28 septembre et le 12 octobre.

ATELIER TRICOT (niveau débutant)

NOUVEAU!

Luce Desmarais

Lundi du 14 septembre au 23 novembre (10 séances)	13 h 30 à 15 h 30	70 \$
---	-------------------	-------

Aucune activité le 12 octobre.

CRÉATIVITÉ EN PLEINE CONSCIENCE (Introduction)

NOUVEAU!

Michelle Normandeau

Lundi du 21 septembre au 26 octobre (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	75 \$
---	-------------------	-------

Aucune activité le 12 octobre.

ÉCRITURE ET ART EN PLEINE CONSCIENCE : Dessine et raconte-moi (niveau 2)

Michelle Normandeau

Jeudi du 5 novembre au 3 décembre (5 séances)	13 h 30 à 15 h 30	75 \$
---	-------------------	-------

FUSAIN ET PASTEL

Angie Harvey

Mercredi du 16 septembre au 2 décembre (12 séances)	16 h à 17 h 30	120 \$
---	----------------	--------

LE PLAISIR D'ÉCRIRE 2

NOUVEAUX ATELIERS!

Yvon Fournier

Mardi du 15 septembre au 24 novembre (11 séances)	13 h 30 à 15 h 30	110 \$
Lundi du 14 septembre au 30 novembre* (11 séances)	18 h 30 à 20 h 30	

Aucun prérequis. * Aucune activité le 12 octobre.



CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE