

Loisibourg - Activités ZOOM avril 2021

Activités JEUNES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Coût	Informations
Activités de stimulation artistiques	Nouveauté	2-5	Mardi	9h à 9h30	6 avril	25 mai	80 \$	Dans le respect des règles sanitaires en vigueur, Sonia Laplante, l'une des animatrices des Aventures TRA-la-la, offre des séances individuelles ou en bulle familiale d'activités artistiques favorisant le développement de la motricité, de la coordination, du rythme, de l'orientation spatiale, du langage, de la créativité et de l'expression des tout-petits. Coût pour un 2e enfant de la même famille : 5\$ Rabais de 25% à l'inscription de 2 jours/semaine.
			Mardi	10h00 à 10h30	6 avril	25 mai	80 \$	
			Mardi	11h à 11h30	6 avril	25 mai	80 \$	
		2-5	Jeudi	9h à 9h30	8 avril	27 mai	80 \$	
			Jeudi	10h00 à 10h30	8 avril	27 mai	80 \$	
Jeudi	11h à 11h30	8 avril	27 mai	80 \$				
Activités théâtrales	Nouveauté	8-11	Samedi	13h00	10 avril	24 avril	30 \$	Jeux théâtraux avec personnages. Professeure: Sonia Laplante
Les Aventures Tra-la-la-zoom	Nouveauté	3-5	Samedi	10h00	10 avril	24 avril	30 \$	3 missions ludiques pour développer les habiletés langagières, motrices et artistiques. Trousse de matériel incluse et livrée à la maison. Votre enfant devra être accompagné d'un partenaire d'aventure (grand frère, grande sœur, parent). Animatrices: Sonia Laplante et Marianne Guillemette

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Coût	Informations
Espagnol de jour		16+	Lundi	10h00	5 avril	24 mai	96 \$	Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attraits touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas
Espagnol de soir		16+	Mercredi	18h30	7 avril	26 mai	96 \$	Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attraits touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas

ACTIVITÉS ADULTES

1 COURS POUR 4 SEMAINES: 20\$

TOUS LES COURS POUR 4 SEMAINES: 40\$

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Informations
Soir et fin de semaine	Cardio design	18+	Samedi	8h00	10 avril	1 ^{er} mai	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Renée Patenaude
	Cardio-latino	16+	Lundi	18h30	5 avril	26 avril	Séquences de mouvements entraînant inspirés des danses latines (salsa, merengue, bachata, chachacha, etc.). Professeur: Raul Herrera
	Insanity	16+	Mardi	18h15	6 avril	27 avril	Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeure: Lindsay Belzie
			Jeudi	18h15	8 avril	29 avril	
Tai-chi	16+	Mardi	19h30	6 avril	27 avril	Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao	
		Jeudi	19h30	8 avril	29 avril		

Activités ADULTES		Âge	Journée	Heure	Début	Fin	Informations
	Abdo-tonus	18+	Mardi	8h45	6 avril	27 avril	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
		18+	Vendredi	8h45	9 avril	30 avril	
	Cardio Asana	18+	Lundi	8h45	5 avril	26 avril	Enchaînement dynamique des différentes postures de yoga à un rythme soutenu pour allier force, souplesse et endurance tout en augmentant la fréquence cardiaque. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
	Cardio design	18+	Mercredi	8h15	7 avril	28 avril	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Voir le lien sur notre site web. Professeure: Renée Patenaude
	Étirements-renforcement	18+	Mardi	9h45	6 avril	27 avril	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
			Vendredi	9h45	9 avril	30 avril	
	Yoga - Tous niveaux	18+	Jeudi	12h20	8 avril	29 avril	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque
	Yoga sur chaise	16+	Vendredi	13h00	9 avril	30 avril	Activité adaptée et inclusive. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Professeure: Anne-Marie Bouin
	Yoga Tonus	18+	Lundi	11h45	5 avril	26 avril	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeure: Brigitte Oudhini
	Zumba Toning	18+	Mardi	9h15	6 avril	27 avril	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeure: Marie-Josée Gilbert
			Jeudi	9h15	8 avril	29 avril	

Inscriptions en ligne: loisibourg.org

