

Loisbourg - Grille d'Activités Automne 2021															
Activités JEUNES				Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations			
JEUNES	Anglais langue seconde		1 ^{ère} - 2 ^e -3 ^e années	6-9	Jeudi	11	16h05 à 17h20	J2	23 sept.	2 déc.	88 \$	1 ^{ère} - 2 ^e -3 ^e années. Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, ...	Professeure: Lorena Foriero		
			4 ^e -5 ^e -6 ^e années	9-12		17h25 à 18h35	À 15h50, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboourg.								
	Atelier L'ABC de la cuisine	4 ^e -5 ^e -6 ^e années	Gr.1	Vendredi	6	16h05 à 18h05	J1	24 sept.	3 déc.	90 \$	Relâches: 1 ^{er} , 15 et 29 octobre, 12 et 26 novembre.	But du cours: cuisiner des mets populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Professeure: Chef Pico			
		4 ^e -5 ^e -6 ^e années	Gr.2	Vendredi	5	16h05 à 18h05	J1	1 ^{er} oct.	10 déc.	75 \$	Relâches: 8, 22 et 29 octobre, 5 et 19 novembre et 3 déc.				
	Danse Hip Hop		4 ^e -5 ^e -6 ^e années	9-12	Samedi	11	9h30 à 10h45	J1	18 sept.	4 déc.	110 \$	Professeur: Joël Tshimbalanga. Relâches: 9 et 30 octobre.			
	Espagnol		5 ^e -6 ^e années	10-12	Lundi	10	16h05 à 17h20	J2	27 sept.	13 déc.	80 \$	Ce cours permet aux enfants d'apprendre l'espagnol dans le plaisir avec une variété d'activités amusantes: chansons, jeux, petites histoires, dialogues, etc... Relâches: 11 octobre et 1 ^{er} novembre. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas			
	Gymnastique rythmique	Débutant	4-5	Dimanche	10	10h30 à 11h15	J1	19 sept.	12 déc.	70 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Professeure: Tatjana Tupikova	Relâches: 3 et 31 octobre, 7 novembre			
			6-8		9h30 à 10h30										
	Mardi		13		17h30 à 18h30	14 sept.							7 déc.	84 \$	2 fois/semaine 1265 ou 3 fois/semaine 1865. Relâche: samedi 30 octobre.
	Karaté		5-12	Jeudi	13	17h30 à 18h30	8	16 sept.	9 déc.	84 \$	Kimono de Loisbourg obligatoire en sus. (Nouvelle inscription: spécial kimono 30\$ payable à l'inscription.)				
				Samedi	12	9h15 à 10h05		18 sept.	11 déc.	78 \$	Passage de grade en sus. Professeur: Darrel De La Paz				
	Les Aventures TRA-la-la			3-5	Mercredi	12	9h00 à 11h30	8	15 sept.	1 ^{er} déc.	1 jour/1505, 2 jours/2405. Rabais additionnel de 20% à l'inscription de 2 enfants de la même famille. À travers la présentation d'une pièce de théâtre interactive, vos petits aventuriers seront invités à explorer leur créativité et à développer leurs habiletés motrices, langagières et artistiques, pour aider les personnages à accomplir une grande aventure! Professeurs: Sonia Laplante et Marianne Guillemette.				
		Vendredi	12	9h00 à 11h30	17 sept.	3 déc.									
	Peinture-créations		3 ^e -4 ^e années	8-10	Mardi	10	16h05 à 17h50	J2	14 sept.	23 nov.	140 \$	Atelier de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus. Relâches: mardi 12 octobre et mercredi 13 octobre. Professeure: Cathy Lefvert			
			5 ^e -6 ^e années	10-12	Mercredi	10	16h05 à 17h50	J2	15 sept.	24 nov.	140 \$				
	Poterie			7+	Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	18 sept.	27 nov.	92 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Relâche: 30 octobre. Professeur: France Nadeau-Sauvé			
	Prêts à rester seuls !			9-13	Samedi	1	10h00 à 16h30	J2		11 déc.	40 \$	Apprendre les façons d'assurer sa sécurité partout et pour bien réagir aux situations imprévues (intempéries, rencontre d'étrangers, visites inattendues, ...) Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge.			
Sports en plein air		3 ^e et 4 ^e années	8-10	Lundi	10	16h05 à 17h15	PJ	13 sept.	29 nov.	50 \$	3 ^e -4 ^e années. Activités sportives extérieures. À 15h50, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Parc Joliboourg. Professeur: Dyan Jameson. Relâches: 11 octobre et 1 ^{er} novembre.				
Théâtre jeunesse		Préco-Mat.-1 ^{ère} années	4-7	Samedi	12	11h00 à 12h00		18 sept.	4 déc.	90 \$	Préscolaire-Maternelle-1 ^{ère} année. Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Exercice public samedi le 4 décembre à 11h30. Professeure: Sonia Laplante. Relâche: 30 octobre.				
		2 ^e -3 ^e -4 ^e années	7-10	Samedi	12	12h15 à 13h30	8	18 sept.	4 déc.	90 \$	2 ^e -3 ^e -4 ^e années. Développement ludique des compétences liées au théâtre. Exercice public samedi le 4 décembre à 13h00. Professeure: Sonia Laplante. Relâche: 30 octobre				
		5 ^e et 6 ^e années	10-12	Samedi	24	13h45 à 15h15		18 sept.	23 avril	188 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce. Spectacle samedi le 23 avril à 15h00, générale à 13h30. Professeur: Sonia Laplante. Relâches: 30 octobre, 11, 18 et 25 décembre, 1 ^{er} et 8 janvier, 12 mars et 16 avril.				
Activités ADOS				Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations			
ADOS	Basketball mixte		6 ^e année-Sec.1-2	11-14	Vendredi	12	18h00 à 19h30	GYM	24 sept.	10 déc.	84 \$	Pratiques supervisées et joutes arbitrées. Activité de vitesse, de précision et de stratégie !			
			Sec.3 à 5	14-17	Vendredi	12	19h30 à 21h00	GYM	24 sept.	10 déc.	84 \$				
	Danse Hip Hop		Sec.1 à 4	12-16	Samedi	11	11h00 à 12h15	J1	18 sept.	4 déc.	110 \$	Professeur: Joël Tshimbalanga. Relâches: 9 et 30 octobre			
	Peinture décorative		Sec.1 à 5	12+	Vendredi	10	18h30 à 20h30	J2	24 sept.	26 nov.	165 \$	Ateliers d'exploration artistique. Peinture sur toile, bijoux et faux-vitrail. Matériel inclus. Professeure: Carole Filleau. Relâche: 29 octobre			
	Théâtre ADO		Sec.1+	12+	Vendredi	27	18h00 à 20h00	8	17 sept.	6 mai	235 \$	Sec.1 et plus. Spectacle le samedi 7 mai à 19h30, générale 16h30. Relâches: 29 octobre, 10, 17, 24 et 31 décembre, 7 janvier, 11 mars et 15 avril. Professeure: Sonia Laplante			
Volleyball pour tous			15+	Lundi	11	18h45 à 20h15	GYM	27 sept.	13 déc.	73 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées. Relâche: 11 octobre				
Activités ADULTES				Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations			
SOIR & FIN DE SEMAINE	Afro-cardio			15+	Jeudi	13	19h30 à 20h30	J1	16 sept.	9 déc.	98 \$	Un reconditionnement physique où se conjuguent les danses africaines traditionnelles avec les mouvements de fitness. Participer dans la joie, la bonne humeur et avec la conviction d'investir dans sa santé en bougeant en rythme pour chasser le stress et profiter de la vie. Professeur: Taroum Rintobaye	1 terrain disponible. Des plages horaires seront assignées pour diminuer le nombre de personnes sur place.		
	Badminton libre	Pour tous	16+	Lundi	13	20h00 à 22h00	GYM	13 sept.	13 déc.	100 \$	Pour joueurs sachant déjà jouer. Relâche: 20 septembre.				
		Avancé	16+	Mercredi	13	18h15 à 21h15		15 sept.	8 déc.	100 \$	Pour joueurs avec bonne expérience seulement. Evaluation requise pour les nouveaux joueurs le premier soir.				
	Basketball adulte mixte			18+	Mardi	13	19h15 à 21h15	GYM	14 sept.	7 déc.	98 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer !			
	Cardio design			18+	Samedi	12	8h00 à 9h00	J1	18 sept.	11 déc.	81 \$	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Rabais de jour applicable. Relâches: 9 et 30 octobre. Professeur: Renée Patenaude			
	Cardio-latino			16+	Lundi	12	18h30 à 19h30	8	13 sept.	6 déc.	90 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Danses latines: 140\$ pour les 2 cours. Séquences de mouvements entraînant inspirées des danses latines (salsa, merengue, bachata, chachacha, etc.). Relâches: 20 septembre et 11 octobre. Professeur: Raul Herrera			
	Club de marche L'Orée des Bois			18+	Lun + Mer	11	19h30 à 20h30	---	13 sept.	8 déc.	5\$/session.	Départ stationnement église Île Bigras. Trajet de 5km. Marche non-dirigée. Relâche: lundi 11 octobre.			
	Conditionnement physique			16+	Mardi	13	20h30 à 21h30	8	14 sept.	7 déc.	85 \$	2 fois/semaine 128\$. 30 minutes d'exercices sans appareil / 30 minutes d'un sport d'équipe. Professeur: Robert Roy			
		16+	Jeu	13	20h30 à 21h30		16 sept.	9 déc.	85 \$						
	Danses latines			16+	Lundi	12	19h45 à 21h00	8	13 sept.	6 déc.	96 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Cardio-latino: 140\$ pour les 2 cours. Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec ou un partenaire. Relâches: 20 septembre et 11 octobre. Professeur: Raul Herrera			
	Entraînements en circuit			18+	Mercredi	13	19h00 à 19h50	J1	15 sept.	8 déc.	98 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Poids, barres et ballons lestés désinfectés à votre disposition. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories. Professeur: Kim Gilbert			
	Entraînements intensifs plein air			16+	Mardi	10	19h30 à 20h30	PJ	7 sept.	9 nov.	60 \$	2 fois/semaine 90\$. Entraînements en plein air à intervalle de haute intensité.			
	Espagnol		Débutant Niveau 1 et 2	16+	Mercredi	13	18h15 à 19h45	J2	15 sept.	8 déc.	156 \$	Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous familiariser avec le vocabulaire et les notions grammaticales. À la fin de la session, vous serez capable de vous présenter, de comprendre des mots et des phrases simples. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeure: Gladys Del Valle Ch Rojas	Matériel inclus.		
				16+	Mercredi	13	20h00 à 21h30		15 sept.	8 déc.	156 \$	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			
			Insanity/HIIT		16+	Mardi	13	18h20 à 19h10	J1	14 sept.	7 déc.	98 \$		2 fois/semaine 147\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeure: Lindsay Belzic	
					16+	Jeudi	13	18h20 à 19h10	16 sept.	9 déc.	98 \$				
	Karaté Yoseikan	***		12+	Mardi	13	18h05 à 20h25	8	14 sept.	7 déc.	97 \$	2 fois/semaine 146\$ ou 3 fois/semaine 212\$. Kimono de Loisbourg et passage de grade en sus. (Enfants 12+ au 30 septembre 2021, sec.1 et plus.) Professeurs: Mardi et jeudi - Robert Roy / Samedi - Darrel De La Paz. Relâche: samedi 30 octobre.			
	12+	Jeudi	13	18h05 à 20h25	16 sept.	9 déc.	97 \$								
	Musculation		18+	Samedi	12	9h15 à 10h45		18 sept.	11 déc.	90 \$					
			18+	Mercredi	13	20h00 à 20h50	J1	15 sept.	8 déc.	98 \$	Cours de musculation de type "Body bar" qui a pour but d'augmenter l'endurance musculaire tout en sculptant et tonifiant tous les muscles du corps. Chacun est libre du choix de ses poids et charges. Convient à tous. Professeur: Kim Gilbert				
	Peinture décorative			18+	Mardi	10	19h00 à 21h00	J2	28 sept.	30 nov.	165 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filleau			
	Strong Nation			18+	Mercredi	13	17h50 à 18h50	J1	15 sept.	8 déc.	98 \$	Accompagné d'une synchronisation musicale parfaite, cet entraînement rythmé par intervalles haute intensité (HIIT) se présente en 4 quadrants: s'activer, s'enflammer, dépasser ses limites et se renforcer au sol. Mettez vos muscles et votre système cardiaque au défi pour gagner en puissance, force, vitesse, endurance et mobilité. Professeure: Marie-Josée Gilbert			
	Théâtre adulte			18+	Vendredi	29	20h00 à 22h00	8	17 sept.	6 mai	225 \$	Pour le plaisir du théâtre ! Spectacles vendredi 6 mai et samedi 7 mai à 19h30. Audition obligatoire. Relâches: 29 oct., 17, 24 et 31 déc., 7 janvier, 11 mars et 15 avril. Nouvelle professeure: Marianne Guillemette			
	Volleyball	Initiés	18+	Jeudi	11	19h00 à 21h00	GYM	27 sept.	9 déc.	88 \$		Pour joueurs avec expérience seulement. Relâche: 25 novembre			
			Pour tous	15+	Lundi	11	18h45 à 20h15	GYM	27 sept.	13 déc.	73 \$	Ligue amicale pour TOUS. Pratiques encadrées par M.Christian Plourde. Techniques et stratégies de jeu enseignées. Relâche: 11 octobre			
	Yoga	Power Yoga	12+	Mercredi	13	18h15 à 19h30		8	15 sept.	8 déc.	115 \$	Inspirée du Vinyasa Yoga. Séance dynamique, tonifiante, et revitalisante, rythme soutenu, en harmonie avec le souffle. Permet de se mettre au défi physiquement, mentalement et devenir un à travers de chaque défi une meilleure version de soi. Enfants de 12 à 15 ans inclusivement 58\$	Professeure: Caroline Berthelette		
		Yoga stretching	12+	Mercredi	13	19h45 à 21h00			15 sept.	8 déc.	115 \$	Séance se déroulant au sol, postures tenues de 2 à 5 minutes, permettant de délier le corps en profondeur, de comprendre mieux et intégrer le lâcher prise, pour atteindre enfin la souplesse dans toutes les sphères de l'être. Enfants de 12 à 15 ans inclusivement 58\$.	Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.		
Zumba			15+	Mardi	13	19h30 à 20h30	J1	14 sept.	7 déc.	98 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Nouveau professeur: Raul Herrera				
Activités ADULTES				Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations			
Rabais activités de jour en présentiel: 2 activités -25%, 3+ activités -35%															
JOUR	Abdo-tonus		Débutant II-Intermédiaire	18+	Vendredi	13	9h00 à 10h00	J1	17 sept.	10 déc.	91 \$	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			
				Anglais langue seconde	18+	Vendredi	13	10h00 à 11h30	J2	17 sept.	10 déc.	156 \$	Prérequis: recommandé d'avoir suivi le cours précédent ou être capable de communiquer simplement, avoir des connaissances de base en grammaire et pouvoir lire et comprendre des textes simples. L'objectif principal du cours est de développer vos compétences à l'oral, à la lecture et à l'écriture. Cahier en sus. Professeure: Leticia Matteo		
					18+	Vendredi	13	12h00 à 13h30		17 sept.	10 déc.	156 \$	Prérequis: avoir un niveau débutant, être capable de lire des articles de base et discuter en anglais. Cahier en sus. Professeure: Leticia Matteo		
	Cardio-danse		18+	Mardi	13	12h15 à 13h15	J1	14 sept.	7 déc.	91 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier ! Professeure: Marie-Noëlle Bourque				
	Cardio design		18+	Vendredi	13	11h30 à 12h30		17 sept.	10 déc.	91 \$					
			18+	Mercredi	13	8h45 à 9h45	J1	27 sept.	13 déc.	81 \$	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Professeure: Bernadette Bourque				
	Étirements-renforcement			18+	Mardi	13	13h30 à 14h30	J1	14 sept.	7 déc.	91 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeure: Marie-Noëlle Bourque			
	Peinture décorative		18+	Vendredi	13	10h15 à 11h15		17 sept.	10 déc.	91 \$					
			18+	Mardi	10	12h30 à 15h00	J2	28 sept.	30 nov.	165 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, ... Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeure: Carole Filleau				
	Théâtre en ateliers			18+	Vendredi	6	13h00 à 15h00	8	17 sept.	22 oct.	90 \$	Le plaisir du jeu sans le trac de la présentation ! Pour découvrir, explorer ou approfondir les différents aspects de l'interprétation. Ateliers adaptés aux attentes des participants. Professeure: Sonia Laplante.			
			18+	Vendredi	6	13h00 à 15h00	8	29 oct.	3 déc.	90 \$					
	Yoga sur chaise			16+	Vendredi	13	14h00 à 15h00	J1	17 sept.	10 déc.	91 \$	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	12	11h45 à 13h00	J1	27 sept.	13 déc.	96 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeure: Brigitte Oudhini			
	Yoga - Tous niveaux			18+	Mardi	13	10h45 à 12h00	J1	14 sept.	7 déc.	113 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque.			
	Zumba Toning			18+	Mardi	13	9h15 à 10h15	J1	14 sept.	7 déc.	91 \$	Sculptez votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Professeur: Marie-Josée Gilbert			
Activités ADULTES via ZOOM				Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations			
ZOOM	Abdo-tonus ZOOM		18+	Jeudi	13	13h45	ZOOM	16 sept.	9 déc.	65 \$	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				
	Anglais langue seconde ZOOM		Débutant	18+	Mercredi	13	19h00 à 20h15	ZOOM	15 sept.	8 déc.	156 \$	L'objectif principal du cours est de permettre le développement des compétences en matière d'oral, de lecture et d'écriture. Grâce à des sujets de la vie quotidienne, apprendre à intégrer dans des situations concrètes. Cahier en sus. Professeure: Leticia Matteo			
	Espagnol ZOOM	Intermédiaire Niveau 1 et 2		16+	Lundi	12	10h00 à 11h30	ZOOM	13 sept.	6 déc.	144 \$	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. Relâche: 11 octobre			
			16+	Lundi	12	19h00 à 21h00	ZOOM	20 sept.	13 déc.	144 \$					
	Insanity/HIIT ZOOM		16+	Mardi	13	16h00	ZOOM	14 sept.	7 déc.	65 \$	2 fois/semaine 98\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio. Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeure: Lindsay Belzic				
	Tai-chi ZOOM	Avancé Débutant-Interm.	16+	Jeudi	13	19h30	ZOOM	16 sept.	9 déc.	65 \$	2 fois/semaine 98\$. Apprentissage des mouvements de base. Réduire le stress et augmenter la flexibilité. Professeur: Jia Yao				
			16+	Mardi	13	14h00	ZOOM	14 sept.	7 déc.	65 \$	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 sur chaise ZOOM		16+	Mardi	13	14h00	ZOOM	14 sept.	7 déc.	65 \$	Yoga dynamique apportant souplesse, tonus, renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress. Professeure: Brigitte Oudhini				
	Yoga Tonus ZOOM			18+	Mercredi	13	11h45	ZOOM	15 sept.	8 déc.	65 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente	Professeure: Caroline Berthelette		
	Yoga - Tous niveaux ZOOM			18+	Jeudi	13	12h00	ZOOM	16 sept.	9 déc.	65 \$	Yoga classique comprenant échauffement, étirements, respiration, détente profonde et méditation. Professeure: Marie-Noëlle Bourque			
	*** Activité offerte pour la première fois. *** Bienvenue aux ados 12+.														
	(B) Bigras		Centre communautaire Bigras 886, chemin de la Fourche, Île Bigras				(J1-J2) Joliboourg (PJ)	Centre communautaire Joliboourg (J1) - Grande salle (J2) - Petite salle (PJ) - Parc Joliboourg 1350, rue							