

Loisbourg - Grille d'Activités Automne 2021

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations
Anglais langue seconde	1 ^{ère} -2 ^e -3 ^e années	6-9	Jeudi	11	16h05 à 17h20	J2	23 sept.	9 déc.	88 \$	1 ^{ère} -2 ^e -3 ^e années. Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs... À 15h50, accompagnement de l'école Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Loisbourg. Relâche: Lorena Forloro 21 octobre
	4 ^e -5 ^e -6 ^e années	9-12	Jeudi	11	17h25 à 18h35	J2	23 sept.	9 déc.	88 \$	4 ^e -5 ^e -6 ^e années. Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, ... Relâche: Lorena Forloro 21 octobre
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.
	4 ^e -5 ^e -6 ^e années		Gr.2	Vendredi	5	16h05 à 18h05	J1	1 ^{er} oct.	10 déc.	75 \$
Danse Hip-Hop	4 ^e -5 ^e -6 ^e années	9-12	Samédi	11	9h30 à 10h45	J1	18 sept.	4 déc.	110 \$	Professeur: Joël Tchimbalinga - 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. Professeur: Gladys Del Valle Ch Rojas
Gymnastique rythmique	Débutant	4-5	Dimanche	10	10h30 à 11h15	J1	19 sept.	19 déc.	70 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Professeur: Tatjana Tupikova
		6-8	Dimanche	10	9h30 à 10h30	J1	19 sept.	19 déc.	70 \$	
Karaté	Débutant	Mardi	13	17h30 à 18h30	B	14 sept.	7 déc.	84 \$	2 fois/semaine 1265 ou 3 fois/semaine 1865. Relâche: samedi 30 octobre.	
		Jeudi	13	17h30 à 18h30		16 sept.	9 déc.	84 \$		
Les Aventures-TRA-la-la	5-6 ans	9-5	Mercredi	12	9h00 à 11h30	B	15 sept.	1 ^{er} déc.	78 \$	5 jours/350\$; 2 jours/240\$. Rabais additionnel de 20% à l'inscription de 2 enfants de la même famille. À l'averser 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 personnes à accomplir une grande aventure! Professeurs: Sonia Laplante et Marianne Guillemette.
			Vendredi	12	9h00 à 11h30		17 sept.	3 déc.	78 \$	
Peinture créations	3 ^e -4 ^e années	8-10	Mardi	10	16h05 à 17h50	J2	14 sept.	30 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: mardis 12 et 19 octobre et mercredi 13 octobre. Professeur: Cathy Lefvert
	5 ^e -6 ^e années	10-12	Mercredi	10	16h05 à 17h50	J2	15 sept.	24 nov.	140 \$	
Poterie	5 ^e -6 ^e années	7+	Samédi	10	10h30 à 12h00	J2	18 sept.	11 déc.	92 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Relâches: 2, 9 et 30 octobre. Professeur: France Nadeau-Sauvé
Prêts à rester seuls !		9-13	Samédi	1	10h00 à 16h30	J2			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 Loisbourg. Professeur: Dyan Jameson. Relâches: 11 octobre et 1 ^{er} novembre.
	Préco-Mat.-1 ^{ère} années	4-7	Samédi	12	11h00 à 12h00	B	18 sept.	11 déc.	90 \$	Précolaire-Maternelle-1 ^{ère} année. Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Exercice public samedi le 11 décembre à 11h30. Professeur: Sonia Laplante. Relâche: 30 octobre.
Théâtre jeunesse	2 ^e 3 ^e 4 ^e années	10-12	Samédi	12	12h15 à 13h30		B	18 sept.	11 déc.	90 \$
	5 ^e et 6 ^e années	10-12	Samédi	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
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.3 à 4	12-16	Samédi	11	11h00 à 12h15	J1	18 sept.	4 déc.	110 \$	Professeur: Joël Tchimbalinga - Relâches: 9 et 30 octobre.
Peinture décorative	Sec.1 à 5	12-16	Vendredi	5	18h30 à 20h30	J2	1 ^{er} oct.	5 nov.	165 \$	Ateliers d'exploration artistique. Peinture sur toile, bijoux et faux-vitral. Matériel inclus. Professeur: Carole Filteau. Relâches: 29 octobre
Théâtre ADO	Sec.1+	12+	Vendredi	27	18h00 à 20h00	B	17 sept.	6 mai	235 \$	Sec.1 et plus: Spectacle le samedi 7 mai à 19h30, générale: 18h30 - Relâches: 29 octobre, 10, 17, 24 et 31 décembre, 7 janvier, 11 mars et 15 avril. Professeur: 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
Afro-cardio		15+	Jeudi	7	19h30 à 20h30	J1	4 nov.	16 déc.	55 \$	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
Badminton libre	Pour-tous	16+	Lundi	12	20h00 à 22h00	GYM	27 sept.	20 déc.	100 \$	1 terrain disponible. Des plages horaires seront assignées pour diminuer le nombre de personnes sur place.
	Avancé		Mercredi	13	19h00 à 21h45		15 sept.	8 déc.	100 \$	
Basketball adulte mixte		18+	Mardi	13	19h15 à 21h15	GYM	14 sept.	7 déc.	98 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer !
Cardio design		18+	Samédi	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	B	13 sept.	13 déc.	90 \$	Rabais de 25% sur inscription jumelée avec Danse latine: 140\$ pour les 2 cours. Séquences de mouvements entraînant inspirés 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	B	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
			Jeudi	13	20h30 à 21h30		16 sept.	9 déc.	85 \$	
Danses latines	Multi-niveaux	16+	Lundi	12	19h45 à 21h00	B	13 sept.	13 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	19h30 à 20h30	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. Amélioration cardio-vasculaire, de la force musculaire, de l'endurance et de la flexibilité. Professeur: Lindsay Belzic
		16+	Jeudi	10	19h30 à 20h30	PJ	9 sept.	11 nov.	60 \$	
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.
	Intermédiaire Niveau 1 et 2		Mercredi	13	20h00 à 21h30		15 sept.	8 déc.	156 \$	
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. Professeur: Lindsay Belzic
			Jeudi	13	18h20 à 19h10		16 sept.	9 déc.	98 \$	
Karaté Yoseikan	***	12+	Mardi	13	18h55 à 20h25	B	14 sept.	7 déc.	97 \$	2 fois/semaine 140\$ 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 / Samédi - Darrel De La Paz. Relâche: samedi 30 octobre.
			Jeudi	13	18h55 à 20h25		16 sept.	9 déc.	97 \$	
Musculation		18+	Mercredi	13	20h00 à 20h50	J1	15 sept.	8 déc.	96 \$	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 de choisir de ses poids et charges. Convient à tous. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
			Mercredi	13	20h00 à 20h50		15 sept.	8 déc.	96 \$	
Peinture décorative		18+	Mardi	10	19h00 à 21h00	J2	28 sept.	30 nov.	165 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre... Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeur: Carole Filteau
Strong-Nation		18+	Mercredi	13	19h50 à 21h50	J1	15 sept.	8 déc.	99 \$	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. Professeur: Marie-Josée Gilbert
Théâtre adulte		18+	Vendredi	29	20h00 à 22h00	B	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
			Jeudi	11	19h00 à 21h00		GYM	27 sept.	9 déc.	
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	B	15 sept.	8 déc.	115 \$	Professeure: Caroline Berthellette
	Yoga stretching	12+	Mercredi	13	19h45 à 21h00		15 sept.	8 déc.	115 \$	
Zumba		15+	Mardi	13	19h30 à 20h30	J1	14 sept.	7 déc.	98 \$	Inspiré 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 héros à travers de chaque défi une meilleure version de soi. Enfants de 12 à 15 ans inclusivement 58\$. 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\$.

Activités ADULTES

Rabais activités de jour en présentiel: 2 activités -25%, 3+ activités -35%		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations
Abdo-tonus		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. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
			Vendredi	13	10h00 à 11h30	J2	17 sept.	10 déc.	156 \$	
Anglais langue seconde	Débutant II-Intermédiaire	18+	Vendredi	13	12h00 à 13h30	J2	17 sept.	10 déc.	156 \$	Pré-requis: 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. Professeur: Letizia Matteo
	Conversation		13	12h00 à 13h30	17 sept.		10 déc.	156 \$		
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 ! Professeur: Marie-Noëlle Bourque
Cardio design		18+	Lundi	12	11h30 à 12h30	J1	27 sept.	13 déc.	81 \$	Séquences d'entraînement cardio sur musique rythmée. Développement et définition musculaires. Professeur: Renée Patenaude. Relâches: 11 octobre
			Mercredi	13	8h45 à 9h45		15 sept.	8 déc.	88 \$	
Étirements-renforcement		18+	Mardi	13	13h20 à 14h20	J1	14 sept.	7 déc.	91 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
			Vendredi	13	10h15 à 11h15		17 sept.	10 déc.	91 \$	
Peinture décorative		18+	Mardi	10	12h30 à 15h00	J2	28 sept.	30 nov.	165 \$	Peinture acrylique et faux-vitral sur différents supports: bois, toile, tissu, verre... Débutant et avancé. Matériel en sus. Professeur: Carole Filteau
Théâtre en ateliers		18+	Vendredi	6	13h00 à 15h00	B	29 oct.	3 déc.	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. Professeur: Sonia Laplante.
			Lundi	12	10h15 à 11h15		27 sept.	13 déc.	84 \$	
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. Professeur: Anne-Marie Bouin. Relâche: lundi 11 octobre
			Mercredi	13	14h00 à 15h00		15 sept.	8 déc.	91 \$	
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. Professeur: Brigitte Oudhin
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. Professeur: 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
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. Professeur: Marie-Noëlle Bourque
Anglais langue seconde ZOOM	Débutant	18+	Mercredi	13	10h00 à 11h15	ZOOM	15 sept.	8 déc.	166 \$	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 interagir dans des situations concrètes. Cahier en sus. Professeur: Letizia Matteo
			Lundi	12	10h00 à 11h30		13 sept.	6 déc.	144 \$	
Espagnol ZOOM	Intermédiaire Niveau 1 et 2	16+	Lundi	12	19h30 à 21h00	ZOOM	20 sept.	13 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 attractions touristiques, etc. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves. Professeur: Gladys Del Valle Ch Rojas. Relâche: 11 octobre
			Mardi	13	16h00		24 sept.	7 déc.	65 \$	
Insanity/HIIT ZOOM		16+	Jeudi	13		ZOOM	16 sept.	9 déc.	65 \$	2 fois/semaine 98\$. Programme d'entraînement alliant musculation et intervalles cardio-Accessible aux différents niveaux de forme physique. Professeur: Lindsay Belzic
Tai-chi ZOOM	Avancé Débutant-Interm.	16+	Mardi	13	19h30	ZOOM	14 sept.	7 déc.	65 \$	2 fois/semaine 98\$. Apprentissage des mouvements de base. Réduit le stress et augmente la flexibilité. Professeur: Jia Yao
Yoga sur chaise ZOOM		18+	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. Professeur: Anne-Marie Bouin.
			Mercredi	13	11h45		ZOOM	15 sept.	8 déc.	
Yoga Tonus ZOOM		18+	Mardi	13						