PRINTEMPS

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

Ville de Sherbrooke

PROGRAMMATION ADULTE

3 façons de s'inscrire à compter du 22 mars 2023, dès 8h30.

Par Internet : www.sherbrookeloisirsaction.com / par téléphone au 819-821-5780 / en personne au 1380, boul. de Portland

Les participants à une de nos activités de la session d'hiver 2023 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à partir du 20 mars 2023 à compter de 8h30.

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension!
En cas de disparité entre le site Internet et cette programmation, le site Internet prévaut.

Bien être

Immersion à l'hypnose thérapeutique - Atelier
mardi..... 18h à 20h ..... 18 avril au 6 juin (Congés: 25 avril, 16 et 23 mai) .....100 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 .....P. Versailles

Marche consicente
vendredi 9h à 10h ..... 21 avril au 2 juin..... .....70 $ ..... Parc André-Viger..... stationnement ..M-E. Fortier

Pilates

Pilates débutant / intermédiaire
..... mercredi..... 18h15 à 19h15 .....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....70 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....É. Véronneau
Virtuel ... mercredi..... 18h15 à 19h15 .....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....36 $ ..... Zoom ....É. Véronneau

Pilates intermédiaire
..... mercredi..... 10h15 à 11h15.....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....70 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....É. Véronneau
..... vendredi..... 9h à 10h .....28 avril au 26 mai .....70 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 .....É. Véronneau
Virtuel ... mercredi..... 10h15 à 11h15.....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....36 $ ..... Zoom ....É. Véronneau
Virtuel ... vendredi..... 9h à 10h .....28 avril au 26 mai .....36 $ ..... Zoom ....É. Véronneau

Pilates avancé
..... mercredi..... 17h à 18h.....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....70 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....É. Véronneau
Virtuel ... mercredi..... 17h à 18h.....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....36 $ ..... Zoom ....É. Véronneau

Pila-Yoga
..... mercredi..... 9h à 10h .....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....70 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....É. Véronneau
..... vendredi..... 10h15 à 11h15.....28 avril au 26 mai .....44 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 .....É. Véronneau
Virtuel ... mercredi..... 9h à 10h .....12 avril au 7 juin (Congé: 17 mai).....36 $ ..... Zoom ....É. Véronneau
Virtuel ... vendredi..... 10h15 à 11h15.....28 avril au 26 mai .....22 $ ..... Zoom ....É. Véronneau

Yoga

Fascias yoga
..... lundi ..... 10h30 à 11h45 .....17 avril au 5 juin (Congé: 22mai) .....63 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....C. Grondin

Hatha Yoga
..... mardi..... 18h15 à 19h30 .....11 avril au 6 juin (Congé: 16 mai).....72 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....J-S. Bachand

Power Yoga
..... lundi ..... 18h45 à 20h .....17 avril au 5 juin (Congé: 22 mai) .....63 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 .....N. Poirier

Qi gong yoga I
..... mercredi..... 10h30 à 11h45 .....12 avril au 7 juin .....81 $ ..... Pav Armand-Nadeau..... salle 105 .....C. Gauthier
..... jeudi..... 10h15 à 11h30.....13 avril au 8 juin.....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier

Qi gong yoga II
..... vendredi..... 13h à 14h15.....14 avril au 9 juin .....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier

Yin Yoga
..... mardi..... 13h à 14h15.....11 avril au 6 juin .....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier

Yoga Abdos
..... mardi..... 10h45 à 12h00.....11 avril au 6 juin .....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier
..... vendredi..... 14h30 à 15h45.....14 avril au 9 juin .....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier

Yoga Alignement
..... jeudi..... 19h à 20h15 .....20 avril au 8 juin (Congé: 1er juin).....63 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 ..... M. Hyde

Yoga Alignement - 50 ans et plus
..... mardi..... 13h à 14h15.....11 avril au 6 juin (Congés: 16 et 30 mai) .....63 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 ..... M. Hyde
..... jeudi..... 13h à 14h15.....13 avril au 8 juin (Congé: 1er juin) .....72 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 ..... M. Hyde

Yoga ballon
..... lundi ..... 14h30 à 15h45 .....17 avril au 5 juin (Congé: 22 mai) .....63 $..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 .....C. Gauthier

Yoga Doux
..... mardi..... 19h45 à 21h .....11 avril au 6 juin (Congé: 16 mai).....72 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....J-S. Bachand
..... jeudi..... 10h15 à 11h15.....13 avril au 18 mai .....54 $ ..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 .....D. Masson
..... jeudi..... 18h15 à 19h30 .....27 avril au 8 juin .....63 $ ..... Pav Armand-Nadeau..... salle 105 .....J-S. Bachand

Yoga Doux matinal
..... mercredi..... 9h à 10h15.....12 avril au 7 juin .....81 $ ..... Pav Armand-Nadeau..... salle 105 .....C. Gauthier

Yoga méditatif
..... jeudi..... 19h45 à 21h .....27 avril au 8 juin .....63 $ ..... Pav Armand-Nadeau..... salle 105 .....J-S. Bachand

Yoga postnatal
..... mardi..... 14h30 à 15h45 .....11 avril au 6 juin .....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier

Yoga doux pour le dos
..... lundi ..... 13h à 14h15.....17 avril au 5 juin (Congé: 22 mai) .....63 $..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 003 .....C. Gauthier
..... jeudi..... 8h55 à 10h10.....13 avril au 8 juin.....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier

Yoga sur chaise
..... lundi ..... 14h30 à 15h45 .....17 avril au 15 mai.....45 $..... Centre comm. F-Dunn ..... salle 120-121 .....D. Masson

Yoga Vitalité
..... mardi..... 9h15 à 10h30.....11 avril au 6 juin .....81 $ ..... Parc André-Viger..... Pav. J-Byrns .....C. Gauthier

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

Physique, sportif et santé

Aquaforme

mardi	9h à 10h	18 avril au 13 juin	135 $	WorldGym	Piscine	
jeudi	9h à 10h	20 avril au 15 juin	135 $	WorldGym	Piscine	

Ballet fitness

jeudi	17h45 à 18h45	13 avril au 8 juin	79 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 122-123	B. Carrière

Danse vitalité - 50 ans et plus

mardi	10h30 à 11h45	11 avril au 6 juin (congé: 16 mai)	72 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 120-121	B. Carrière

Essentrics

vendredi	10h30 à 11h30	21 avril au 2 juin	77 $	Pav. André-Viger	Pav. J-Byrn	M-E. Fortier

Power Yoga

lundi	18h45 à 20h	17 avril au 5 juin (congé: 22 mai)	63 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	N. Poirier

Remise en forme

mercredi	9h à 10h	12 avril au 7 juin (congé: 17 mai)	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	B. Carrière

Stretching

lundi	10h15 à 11h15	24 avril au 5 juin (congé: 22 mai)	53 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	S. Vachon
mardi	9h à 10h	11 avril au 6 juin (congé: 16 mai)	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	S. Vachon
mardi	10h15 à 11h15	11 avril au 6 juin (congé: 16 mai)	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	S. Vachon
jeudi	9h à 10h	20 avril au 8 juin	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	S. Vachon
jeudi	10h15 à 11h15	20 avril au 8 juin	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	S. Vachon

Tai chi - Débutant

mercredi	9h à 10h	12 avril au 7 juin (congé: 26 avril)	84 $	Pav. Armand-Nadeau	Salle 103	J. Shaffer

Tai chi - Niveau II

lundi	9h à 10h15	17 avril au 5 juin (congés: 1er et 22 mai)	63 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 120-121	J. Shaffer
lundi	18h30 à 19h45	17 avril au 5 juin (congés: 1er et 22 mai)	63$	Parc André-Viger	Pav. J-Byrns	J. Shaffer
Pratiques.... jeudi	9h30 à 10h30	20 avril au 1er juin (congés: 27 avril)	63$	Pav. Armand-Nadeau	Salle 103	J. Shaffer

Tai chi Chuan

mardi	18h30 à 19h45	11 avril au 6 juin (congé: 16 mai)	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 122-123	G. Perrouty

Tonus-cardioflex

lundi	9h à 10h	24 avril au 5 juin (congé: 22 mai)	53 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	S. Vachon
mercredi	10h15 à 11h15	12 avril au 7 juin (congé: 17 mai)	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	B. Carrière

Zumba® Gold

mardi	9h15 à 10h15	18 avril au 30 mai (congé: 16 mai)	53 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 120-121	L. Boudreault
vendredi	9h15 à 10h15	21 avril au 2 juin	61 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 120-121	L. Boudreault

Zumba® Fitness

lundi	18h à 19h	17 avril au 5 juin (congé: 22 mai)	62 $	École Hélène-Boullé	Gymnase	ML. Dallaire
mardi	18h à 19h	18 avril au 30 mai	62 $	École Hélène-Boullé	Gymnase	L. Boudreault
mercredi	19h15 à 20h15	19 avril au 7 juin	70 $	Centre comm. F-Dunn	Salle 003	ML. Dallaire

Zumba® Toning

lundi	19h15 à 20h15	17 avril au 5 juin (congé: 22 mai)	68 $	École Hélène-Boullé	Gymnase	ML. Dallaire
mercredi	18h à 19h	19 avril au 7 juin	77 $	École Hélène-Boullé	Gymnase	ML. Dallaire

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension!
En cas de disparité entre le site Internet et la programmation, le site Internet prévaut.

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

Artistique

Photographie numérique - Débutant

lundi	9h à 11h	17 avril au 5 juin (Congé: 22 mai)	81 $	Parc André-Viger / Pav. J-Byrns	J-F. Dupuis
mardi	19h à 21h	18 avril au 6 juin	92 $	Parc André-Viger / Pav. J-Byrns	J-F. Dupuis
jeudi	19h30 à 21h30	20 avril au 1er juin	81 $	Parc André-Viger / Pav. J-Byrns	J-F. Dupuis

Photographie numérique - Avancé

vendredi	9h à 11h	21 avril au 2 juin	81 $	Pav. Armand-Nadeau / salle 103	J-F. Dupuis

Linguistique

Anglais - Débutant

lundi	19h45 à 20h45	17 avril au 15 mai	39 $	Centre comm. F-Dunn / salle 122-123	B. Laliberté

Anglais - Débutant 2

lundi	18h30 à 19h30	17 avril au 15 mai	39 $	Centre comm. F-Dunn / salle 122-123	B. Laliberté

Anglais - Intermédiaire

lundi	17h à 18h15	17 avril au 15 mai	43 $	Centre comm. F-Dunn / salle 122-123	B. Laliberté

Anglais - Avancé / Conversation

mercredi	19h45 à 20h45	19 avril au 24 mai (congé: 17 mai)	39 $	Centre comm. F-Dunn / salle 122-123	B. Laliberté

Cercle de lecture en anglais

mercredi	17h15 à 18h15	19 avril au 24 mai (congé: 17 mai)	39 $	Centre comm. F-Dunn / salle 122-123	B. Laliberté

Espagnol - Débutant

vendredi	10h à 12h	28 avril au 2 juin	102 $	Pav. Armand-Nadeau / salle 105	Sur le bout de la langue

Espagnol - Conversation

vendredi	12h30 à 14h30	28 avril au 2 juin	102 $	Pav. Armand-Nadeau / salle 105	Sur le bout de la langue

Karaté Shotokan – 7 ans et plus

Blanches débutants - Blanches avancées

mercredi	18h à 19h	12 avril au 14 juin	85 $	École Soleil-Levant / Gymnase	P. Bruneau
vendredi	18h à 19h	14 avril au 16 juin	85 $	École Soleil-Levant / Gymnase	P. Bruneau

Blanches débutants - Blanches avancés - Jaunes

samedi	8h30 à 9h30	15 avril au 17 juin	85 $	École Soleil-Levant / Gymnase	P. Bruneau

Jaunes

mercredi	19h à 20h	12 avril au 14 juin	85 $	École Soleil-Levant / Gymnase	P. Bruneau

Jaunes à noires

vendredi	19h à 20h30	14 avril au 16 juin	100 $	École Soleil-Levant / Gymnase	P. Bruneau

Oranges à noires

samedi	9h30 à 11h	15 avril au 17 juin	100 $	École Soleil-Levant / Gymnase	P. Bruneau

Bleus et plus ADULTES

samedi	11h à 12h30	15 avril au 17 juin	100 $	École Soleil-Levant / Gymnase	M. Bergeron

Bleues à noires

mardi	18h30 à 20h	11 avril au 13 juin	100 $	École Soleil-Levant / Gymnase	P. Bruneau ou M. Bergeron
jeudi	18h30 à 20h	13 avril au 15 juin	100 $	École Soleil-Levant / Gymnase	M. Bergeron

Karaté - Cours privés

Visitez notre site Internet pour les détails et pour réserver votre place

Vous pourrez vous inscrire à l'une des sessions de 5 semaines de cours privés pour parfaire vos techniques.
Chaque cours individuel sera de 30 minutes par semaine au coût de 85$.

Deux niveaux seront offerts ..... Débutant-intermédiaire : Mercredi 20h
..... Avancé : mardi et jeudi 18h et 20h

Tarification famille disponible, voir le site Internet.

L'affiliation à l'ass. de karaté Shotokan (jaunes et +) est nécessaire.

Coût annuel de 20$ par enfant et 30$ par adulte.

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension!
En cas de disparité entre le site Internet et la programmation, le site Internet prévaut.

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PROGRAMMATION ADULTE – CANIN

Obéissance et ses compléments

ÉducaChiot / Maternelle

Gr 4 ..... samedi ..... 10h30 à 11h45 ..... 25 mars au 22 avril (congé: 15 avril) ..... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... É. Handfield
Gr 1 ..... samedi ..... 9h à 10h15 ..... 22 avril au 13 mai ..... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... É. Handfield
Gr 2 ..... samedi ..... 10h30 à 11h45 ..... 6 mai au 27 mai ..... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Tremblay
Gr 3 ..... samedi ..... 9h à 10h15 ..... 27 mai au 17 juin ..... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... É. Handfield

Obéissance - Les bases

Gr 1 ..... mercredi ..... 18h15 à 19h15 ..... 5 avril au 3 mai ..... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Tremblay
Gr 2 ..... lundi ..... 18h15 à 19h15 ..... 24 avril au 5 juin (congé: 22 et 29 mai) .... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... É. Handfield
Gr 3 ..... jeudi ..... 19h30 à 20h30 ..... 11 mai au 15 juin (congé: 8 juin) ..... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Renaud

Obéissance - Marche et rappel

Gr 1 ..... mercredi ..... 19h30 à 20h30 ..... 5 avril au 3 mai ..... 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Tremblay

Obéissance intermédiaire

..... mercredi ..... 18h à 19h ..... 12 avril au 17 mai (congé: 3 mai) ..... 165$ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... N. Renaud

Focus, engagement, autocontrôle et jeux

Gr 1 ..... jeudi ..... 18h15 à 19h15 ..... 13 avril au 25 mai (congés: 20 avril/4 mai) . 160$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Renaud

Rallye-O - Novice

Ptie 1 ..... mardi ..... 18h30 à 20h ..... 4 au 25 avril ..... 188$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Tremblay
Ptie 2 ..... mardi ..... 18h30 à 20h ..... 2 au 23 mai ..... 188$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Tremblay

Sports, activités et ateliers

Agilité - Paw à Paw - Partie 1

Gr 1 ..... mardi ..... 9h30 à 10h30 ..... 9 mai au 6 juin ..... 165$ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... J. Roussy
Gr 2 ..... mercredi ..... 18h15 à 19h15 ..... 10 mai au 7 juin ..... 165$ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... J. Roussy
Gr 3 ..... mercredi ..... 19h30 à 20h30 ..... 10 mai au 7 juin ..... 165$ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... J. Roussy
Gr 4 ..... jeudi ..... 16h45 à 17h45 ..... 11 mai au 8 juin ..... 165 $ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... J. Roussy

Cani-Cardio

..... mercredi ..... 18h30 à 19h30 ..... 10 mai au 14 juin ..... 80$ ..... Base de plein air André-Nadeau ..... A. Beaudoin

Canicross - Atelier

..... samedi ..... 9h à 10h ..... 6 mai 2023 ..... 25$ ..... Base de plein air André-Nadeau ..... J. Roussy
(Théorie le vendredi 5 mai de 18h30 a 19h30 au local d'AccroCanin)
..... samedi ..... 9h à 10h ..... 3 juin 2023 ..... 25$ ..... Base de plein air André-Nadeau ..... J. Roussy
(Théorie le vendredi 2 juin de 18h30 a 19h30 au local d'AccroCanin)

Canicross - Pratiques - 1 ou 2 fois / sem.

samedi... 8h30 à 9h30 et mardi 18h à 19h ..... Insc. à l'année, renouv. aut. 2023 ..... 25 $ ..... Vous serez ajouté à un groupe privé facebook

Détection d'odeurs - Initiation

Gr 1 ..... mardi ..... 18h15 à 19h15 ..... 25 avril au 23 mai ..... 160$ ..... Pav. Armand-Nadeau ..... salle 105 ..... I. Frenière

Freestyle - Débutant

..... lundi ..... 18h30 à 19h30 ..... 20 mars au 24 avril (congé: 10 avril) ..... 160$ ..... Pav. Armand-Nadeau ..... salle 103 ..... C. F-Boulianne

Hooper - Initiation (atelier avec chien)

..... mardi ..... 18h30 à 20h30 ..... 13 juin 2023 ..... 50$ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... J. Roussy

Puppy sportif (3 à 6 mois)

..... lundi ..... 18h à 19h ..... 20 mars au 17 avril ..... 165$ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... J. Roussy

Six pattes (Club de marche)

..... mercredi ..... 19h à 20h ..... Insc. à l'année, renouv. été 2023 ..... 25 $ ..... Vous serez ajouté à un groupe privé facebook

Toilettage canin - théorique (atelier sans chien)

..... samedi ..... 9h30 à 11h30 ..... 18 mars 2023 ..... 50$ ..... 162, ch. Georges-Vallières ..... salle int. ..... N. Renaud

Treibball - Initiation (atelier avec chien)

..... mardi ..... 18h30 à 20h30 ..... 18 avril 2023 ..... 50$ ..... Église Ste-Jeanne-d'Arc ..... Sous-sol ..... J. Roussy