

PRINTEMPS

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.

Bien être

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

Immersion à l'hypnose thérapeutique - Atelier

..... mardi 19h15 à 20h15 25 avril au 23 mai 77 \$ 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: 22 mai) 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									
.....	vendredi.....	10h30 à 11h30.....	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.....	20 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.....	20 avril au 7 juin.....	77 \$		École Hélène-Boullé.....	Gymnase.....	ML. Dallaire	

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

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.

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 à 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 à 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		