sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du 22 mars 2024, dès 8h30.

sherbrookeloisirsaction.com

819-821-5780

1308, boul. de Portland

PRÉ-INSCRIPTION

Les participants à l'une de nos activités de la session d'hiver 2024 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à compter du 20 mars 2024, 8h30.

INSCRIPTION POUR LE CAMP DE JOUR

Les gens inscrits à la session du printemps, seront éligibles aux pré-inscriptions pour le camp de jour 2024.

Inscriptions en ligne pour le camp de jour, dès le 19 avril, 8h30

Pré-inscriptions dès le 17 avril, 8h30

Ville de Sherbrooke

En cas de disparité entre cette programmation et le site Internet, l'information sur le site Internet prévaut.

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS
PROGRAMMATION ADULTE

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension.

YOGA

Hatha Yoga						
mardi	18h15 à 19h30	23 avril au 18 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 21 mai)*	J-S. Bachand
Power Yoga						
lundi	18h45 à 20h	22 avril au 17 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 3 juin)*	N. Poirier
Qi gong yoga I						
mercredi	10h15 à 11h30	24 avril au 12 juin	90 $	Pav. A.-Nadeau		C. Gauthier
jeudi	10h15 à 11h30	25 avril au 13 juin	90 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		C. Gauthier
Qi gong yoga II						
vendredi	13h à 14h15	26 avril au 14 juin	90 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		C. Gauthier
Viniyoga						
mardi	13h à 14h15	23 avril au 18 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 4 juin)*	N. Poirier
Yin Yoga						
mardi	13h à 14h15	23 avril au 11 juin	90 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		C. Gauthier
Yoga abdos						
mardi	10h45 à 12h00	23 avril au 11 juin	90 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier
vendredi	14h30 à 15h45	26 avril au 14 juin	90 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier
Yoga alignement						
jeudi	17h30 à 18h45	25 avril au 20 juin	80 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congés 9 et 23 mai)*	M. Hyde
Yoga alignement - 50 ans et plus						
mardi	13h à 14h15	23 avril au 18 juin	80 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congés 7 et 21 mai)*	M. Hyde
jeudi	13h à 14h15	25 avril au 20 juin	80 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congés 9 et 23 mai)*	M. Hyde
Yoga ballon						
lundi	14h30 à 15h45	22 avril au 17 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 3 juin)*	C. Gauthier
Yoga Doux						
mardi	19h45 à 21h	23 avril au 18 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 21 mai)*	J-S. Bachand
jeudi	18h15 à 19h30	25 avril au 13 juin	90 $	Parc J-Cartier - chalet 12-15		J-S. Bachand
Yoga Doux matinal						
mercredi	8h45 à 10h	24 avril au 12 juin	90 $	Pav. A.-Nadeau		C. Gauthier
Yoga méditatif						
jeudi	19h45 à 21h	25 avril au 13 juin	90 $	Parc J-Cartier - chalet 12-15		J-S. Bachand
Yoga pour le dos						
lundi	13h à 14h15	22 avril au 17 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 3 juin)*	C. Gauthier
jeudi	8h45 à 10h	25 avril au 13 juin	90 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier
Yoga Restaurateur						
lundi	10h30 à 11h45	22 avril au 10 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 120-121		J-S. Bachand
Yoga sur chaise						
mardi	17h à 18h	23 avril au 18 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 21 mai)*	D. Masson
Yoga Vitalité						
mardi	9h15 à 10h30	23 avril au 11 juin	90 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS
PROGRAMMATION ADULTE

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Essentrics						
mardi	17h30 à 18h30	23 avril au 14 mai	36 $	CC F-Dunn - salle 122-123		M-E. Fortier
vendredi	10h30 à 11h30	26 avril au 17 mai	36 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		M-E. Fortier
Étirements						
lundi	13h à 14h	22 avril au 10 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 120-121		J-S. Bachand
mardi	10h30 à 11h30	23 avril au 18 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 21 mai)*	J-S. Bachand
Pila-Doux						
mercredi	10h30 à 11h30	24 avril au 19 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 22 mai)*	J-S. Bachand
vendredi	9h à 10h	26 avril au 21 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 31 mai)*	J-S. Bachand
Pila-Yoga avec détente						
mercredi	9h à 10h15	24 avril au 19 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 22 mai)*	J-S. Bachand
vendredi	10h15 à 11h30	26 avril au 21 juin	90 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 31 mai)*	J-S. Bachand
Tai Chi - Débutant						
mercredi	9h à 10h	24 avril au 12 juin	72 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		J. Shaffer
Tai Chi - Niveau 2						
lundi	9h à 10h15	22 avril au 10 juin	79 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 20 mai)*	J. Shaffer
lundi	18h30 à 19h45	22 avril au 10 juin	79 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	*(Congé 20 mai)*	J. Shaffer
Tai Chi - Pratique - Niveau 2						
jeudi	9h à 10h	25 avril au 13 juin	74 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 23 mai)*	J. Shaffer

Inscription : sherbrookeloisirsaction.com · 819-821-5780 · 1308, boul. de Portland

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS
PROGRAMMATION ADULTE

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension.

PHYSIQUE ET SPORTIF

Aquaforme

mardi	9h à 10h	23 avril au 11 juin	120 $	WorldGym - Piscine		
jeudi	9h à 10h	25 avril au 13 juin	120 $	WorldGym - Piscine		

Autodéfense

samedi	13h à 14h30	13 avril 2024	25 $	École Soleil-Levant - Gymnase		P. Bruneau

Ballet fitness

jeudi	17h45 à 18h45	25 avril au 20 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 122-123	*(Congé 23 mai)*	B. Carrière

Danse vitalité - 50 ans et plus

mercredi	11h30 à 12h30	24 avril au 19 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 22 mai)*	B. Carrière

Hockey Cosom

mardi	19h30 à 21h30	23 avril au 11 juin	56 $	CC F-Dunn - Palestre		

Remise en forme

mercredi	9h à 10h	24 avril au 19 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 22 mai)*	B. Carrière

Spinning

mardi	17h30 à 18h30	23 avril au 11 juin	120 $	Maxi-Club		
samedi	9h à 10h	27 avril au 15 juin	120 $	Maxi-Club		

Tonus-cardioflex

lundi	17h30 à 18h30	22 avril au 17 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 20 mai)*	N. Poirier
mercredi	10h15 à 11h15	24 avril au 19 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 22 mai)*	B. Carrière

Zumba® fitness

lundi	19h15 à 20h15	22 avril au 17 juin	72 $	École H-Boullé - Gymnase	*(Congé 20 mai)*	M-L. Dallaire
mardi	18h à 19h	23 avril au 11 juin	72 $	École H-Boullé - Gymnase		L. Boudreau
mercredi	18h15 à 19h15	24 avril au 19 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 22 mai)*	M-L. Dallaire

Zumba® gold

mardi	9h15 à 10h15	23 avril au 18 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 120-121	*(Congé 21 mai)*	L. Boudreau
vendredi	9h15 à 10h15	26 avril au 14 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 120-121		L. Boudreau

Zumba® toning

lundi	18h à 19h	22 avril au 17 juin	72 $	École H-Boullé - Gymnase	*(Congé 20 mai)*	M-L. Dallaire
mercredi	17h à 18h	24 avril au 19 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 003	*(Congé 22 mai)*	M-L. Dallaire

Inscription : sherbrookeloisirsaction.com · 819-821-5780 · 1308, boul. de Portland

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS
PROGRAMMATION ADULTE

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension.

LINGUISTIQUE

Anglais - Débutant					
lundi	18h30 à 19h30	22 avril au 10 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 122-123	B. Laliberté
Anglais - Intermédiaire					
lundi	19h45 à 20h45	22 avril au 10 juin	72 $	CC F-Dunn - salle 122-123	B. Laliberté
Espagnol - Débutant II					
mardi	18h30 à 20h30	23 avril au 11 juin	136 $	Parc Chauveau - Pavillon	Sur le bout de la langue
Espagnol - Conversation débutant					
lundi	18h30 à 20h30	22 avril au 10 juin	136 $	Parc Chauveau - Pavillon	Sur le bout de la langue
Espagnol - Intermédiaire III / Conversation					
vendredi	9h à 11h	26 avril au 14 juin	136 $	Parc Chauveau - Pavillon	Sur le bout de la langue

KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

Blanches débutants et intermédiaires					
mercredi	18h à 19h	10 avril au 12 juin	90 $	École Soleil-Levant	P. Bruneau
vendredi	18h à 19h	12 avril au 14 juin	90 $	École Soleil-Levant	P. Bruneau
samedi	8h30 à 9h30	13 avril au 15 juin	90 $	École Soleil-Levant	M. Brindamour
Jaunes et plus					
mercredi	19h à 20h	10 avril au 12 juin	90 $	École Soleil-Levant	P. Bruneau
vendredi	19h à 20h30	12 avril au 14 juin	110 $	École Soleil-Levant	P. Bruneau
samedi	9h30 à 11h	13 avril au 15 juin	110 $	École Soleil-Levant	P. Bruneau
Oranges et plus - Adultes seulement					
samedi	11h à 12h30	13 avril au 15 juin	110 $	École Soleil-Levant	M. Bergeron
Bleues et plus					
mardi	18h à 19h30	9 avril au 11 juin	110 $	École Soleil-Levant	M. Bergeron
jeudi	18h30 à 20h	11 avril au 13 juin	110 $	École Soleil-Levant	M. Bergeron
Katas avancés - Ceinture noires					
mardi	19h à 20h30	9 avril au 11 juin	110 $	École Soleil-Levant	M. Bergeron

COURS PRIVÉS

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 90$.
Niveau Intermédiaire : Mercredi 20h
Niveau Avancé : Mardi 20h30 / jeudi 18h ou 20h / Samedi 10h30
Visitez notre site Internet pour les détails et pour réserver votre place

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.

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS
PROGRAMMATION - CANIN

Un minimum d'inscriptions est requis pour débuter chacun des cours, merci de votre compréhension.

OBÉISSANCE

ÉducaChiot / Maternelle

samedi	9h à 10h15	6 avril au 4 mai	168 $	162, chemin Georges-Vallières	Gr 4	É. H-Dutremble

Obéissance - Les Bases

mercredi	9h30 à 10h30	27 mars au 24 avril	168 $	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1	N. Renaud
mercredi	19h15 à 20h15	3 avril au 1er mai	168 $	162, chemin Georges-Vallières	Gr 7	É. H-Dutremble

Obéissance - Marche et rappel

mercredi	18h à 19h	3 avril au 1er mai	168 $	162, chemin Georges-Vallières	Gr 5	É. H-Dutremble

Focus - Engagement - Autocontrôle

lundi	18h15 à 19h15	22 avril au 13 mai	136 $	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1	N. Renaud

Plusieurs cours seront ajoutés sur le site Internet au courant de la session!

SPORTS - ACTIVITÉS - ATELIERS

Agilité - Paw à Paw - Partie 1

mercredi	18h à 19h	24 avril au 22 mai	175 $	Église Ste-Jeanne-d'Arc - Sous-sol	Gr 1	J. Roussy
mercredi	19h30 à 20h30	24 avril au 22 mai	175 $	Église Ste-Jeanne-d'Arc - Sous-sol	Gr 2	J. Roussy

Canicross - Atelier

samedi	9h à 10h	4 mai 2024	25 $	Base de plein air André-Nadeau	J. Roussy

(Théorie le vendredi 3 mai à 18h30 au local d'AccroCanin)

Canicross - Pratiques

samedi	9h à 10h	Insc. à l'année	25 $	Vous serez ajouté à un groupe facebook

Détection d'odeurs

lundi	18h15 à 19h15	29 avril au 3 juin	165 $	Pav. A.-Nadeau- salle 105 *(Congé 20 mai)*	I. Frenière
lundi	19h30 à 20h30	29 avril au 3 juin	165 $	Pav. A.-Nadeau- salle 105 *(Congé 20 mai)*	I. Frenière

Freestyle - Atelier

Lundi	18h30 à 20h30	22 avril 2024	60 $	Église Ste-Jeanne-d'Arc - Sous-sol	C. F.-Boulianne

Frisbee Distance - Atelier

Lundi	18h30 à 20h30	13 mai 2024	60 $	Église Ste-Jeanne-d'Arc - Sous-sol	C. F.-Boulianne

Premiers soins canin

mardi	18h30 à 20h30	23 avril 2024	60 $	Local AccroCanin	M. Gendron

Puppy Sportif

jeudi	18h à 19h	25 avril au 16 mai	136 $	Église Ste-Jeanne-d'Arc - Sous-sol	J. Roussy

Six Pattes - Club de marche

mercredi	19h à 20h	Insc. à l'année	25 $	Vous serez ajouté à un groupe facebook

Plusieurs cours seront ajoutés sur le site Internet au courant de la session!

Inscription : sherbrookeloisirsaction.com • 819-821-5780 • 1308, boul. de Portland