



**sherbrooke loisirs-action**  
Du plaisir à proximité!

# ÉTÉ PROGRAMMATION ADULTE

## 3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du 5 juin 2024, dès 8h30.



[sherbrookeloisirsaction.com](http://sherbrookeloisirsaction.com)



819-821-5780



1308, boul. de Portland



*Prenez note que la description des activités sera disponible sur notre site Internet, la journée même des inscriptions soit le 5 juin dès 8h30.*



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

# ÉTÉ PROGRAMMATION ADULTE



sherbrooke loisirs-action  
Du plaisir à proximité!



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

## PILATES

### Pila Yoga

lundi 9h00 à 10h00 8 juillet au 26 août 72 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns É. Véronneau

### Pilates Multi-niveaux

lundi 10h15 à 11h15 8 juillet au 26 août 72 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns É. Véronneau

## YOGA

### Qi gong yoga I

jeudi 10h30 à 11h45 4 juillet au 22 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yin Yoga

mercredi 13h à 14h15 3 juillet au 21 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yoga abdos

mercredi 10h30 à 11h45 3 juillet au 21 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

### Yoga ballon

jeudi 13h00 à 14h15 4 juillet au 22 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yoga pour le dos

jeudi 9h00 à 10h15 4 juillet au 22 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yoga Vitalité

mercredi 9h00 à 10h15 3 juillet au 21 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

## LINGUISTIQUE

### Espagnol - Conversation

lundi 18h30 à 20h30 8 juillet au 26 août 136 \$ Parc Chauveau - Pavillon Sur le bout de la langue



# ÉTÉ PROGRAMMATION ADULTE



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

## PHYSIQUE ET SPORTIF

### Danse vitalité - 50 ans et plus

mardi 10h15 à 11h15 2 juillet au 20 août 72 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns B. Carrière

### Essentrics

mardi 17h30 à 18h30 2 juillet au 20 août 80 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns M-E. Fortier

vendredi 10h30 à 11h30 5 juillet au 22 août 80 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns M-E. Fortier

### Remise en forme

mardi 9h00 à 10h00 2 juillet au 20 août 72 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns B. Carrière

## KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

### Blanches débutants et intermédiaires - 7 ans et plus

mercredi 18h00 à 19h00 26 juin au 28 août 90 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

### Jaunes à vertes - 7 ans et plus

mercredi 19h00 à 20h30 26 juin au 28 août 110 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

### Bleues à noires - Adultes

mardi 18h30 à 20h00 25 juin au 27 août 110 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

jeudi 18h30 à 20h00 27 juin au 29 août 110 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

### Katas avancés - Ceintures noires - Adultes

mardi 20h00 à 20h30 25 juin au 27 août 45 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

Tarifcation 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

## CANIN

### ÉducaChiot / Maternelle

jeudi 18h00 à 19h15 30 mai au 20 juin 168 \$ 162, ch. Georges-Vallières Gr 1 É. H-Dutremble

samedi 9h00 à 10h15 6 juillet au 27 juillet 168 \$ 162, ch. Georges-Vallières Gr 2 É. H-Dutremble

### Obéissance - Les Bases

mardi 19h30 à 20h30 4 juin au 9 juillet 168 \$ 162, ch. Georges-Vallières (congé le 18 juin) Gr 1 N. Renaud

mercredi 18h15 à 19h15 19 juin au 24 juillet 168 \$ 162, ch. Georges-Vallières (congé le 26 juin) Gr 2 É. H-Dutremble

### Obéissance - Marche et rappel

mercredi 19h30 à 20h30 19 juin au 24 juillet 168 \$ 162, ch. Georges-Vallières (congé le 26 juin) Gr 1 É. H-Dutremble

### Autocontrôle, engagement et focus

mardi 18h15 à 19h15 25 juin au 9 juillet 100 \$ 162, ch. Georges-Vallières Gr 1 N. Renaud

### Les bonnes manières canines - Soirée conférence

lundi 18h30 à 20h30 3 juin 2024 50 \$ AccroCanin - 565, rue King Est, Suite 400 N. Renaud

### Toilettage canin 101 - Atelier sans chien

lundi 18h30 à 20h30 27 mai 2024 60 \$ AccroCanin - 565, rue King Est, Suite 400 N. Renaud

### Canicross - Pratiques

samedi 8h30 à 9h30 Insc. à l'année 25 \$ Vous serez ajouté à un groupe facebook

### Six pattes - Club de marche

mercredi 19h00 à 20h00 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- **AGILITÉ - FRISBEE - OBÉISSANCE TOUS LES NIVEAUX**

Inscription : [sherbrookeloisirsaction.com](http://sherbrookeloisirsaction.com) • 819-821-5780 • 1308, boul. de Portland