



**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

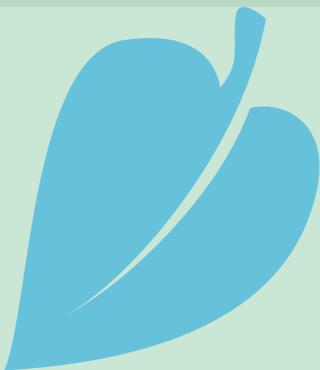
### Yoga Vitalité

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 • 819-821-5780 • 1308, boul. de Portland