



sherbrooke loisirs-action

Du plaisir à proximité!

HIVER

PROGRAMMATION ADULTE



3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du 13 DÉCEMBRE 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 de l'AUTOMNE 2024 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à compter du 11 décembre 2024, 8h30.



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

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!



YOGA

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

Détente intégrale Yin

mardi 10h15 à 11h15 14 janv. au 8 avril 110 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 4 mars) J-S. Bachand

Hatha Yoga

mardi 18h30 à 19h45 14 janv. au 8 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 4 mars) J-S. Bachand

jeudi 17h à 18h15 16 janv. au 10 avril 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 (Congé 6 mars) J-S. Bachand

Qi gong yoga I

mercredi 10h15 à 11h30 15 janv. au 9 avril 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 (Congé 5 mars) C. Gauthier

jeudi 10h15 à 11h30 16 janv. au 10 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé 6 mars) C. Gauthier

Qi gong yoga II

vendredi 13h à 14h15 17 janv. au 11 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé 7 mars) C. Gauthier

Viniyoga

lundi 10h30 à 11h45 13 janv. au 7 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 3 mars) G. Couturier

Yin Yoga

mardi 13h à 14h15 14 janv. au 8 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé 4 mars) C. Gauthier

Yoga abdos

mardi 10h45 à 12h00 14 janv. au 8 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé 4 mars) C. Gauthier

vendredi 14h30 à 15h45 17 janv. au 11 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé 7 mars) C. Gauthier

Yoga alignement

jeudi 17h30 à 18h45 16 janv. au 10 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 6 mars) M. Hyde

Yoga alignement - 50 ans et plus

jeudi 13h à 14h15 16 janv. au 10 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 6 mars) M. Hyde

Yoga alignement avec chaise - 50 ans et plus

mardi 13h à 14h15 14 janv. au 8 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 4 mars) M. Hyde

Yoga articulations

lundi 9h à 10h15 13 janv. au 7 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congé 3 mars) J-S. Bachand

Yoga ballon

lundi 14h30 à 15h45 13 janv. au 7 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 3 mars) C. Gauthier

Yoga Doux

mardi 20h à 21h15 14 janv. au 8 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 4 mars) J-S. Bachand

jeudi 18h30 à 19h45 16 janv. au 10 avril 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 (Congé 6 mars) J-S. Bachand

Yoga Doux matinal

mercredi 8h45 à 10h 15 janv. au 9 avril 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 (Congé 5 mars) C. Gauthier

Yoga méditatif

jeudi 20h à 21h15 16 janv. au 10 avril 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 (Congé 6 mars) J-S. Bachand

Yoga postnatal

mardi 14h30 à 15h45 14 janv. au 8 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé 4 mars) C. Gauthier

Yoga pour le dos

lundi 13h à 14h15 13 janv. au 7 avril 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé 3 mars) C. Gauthier

jeudi 8h45 à 10h 16 janv. au 10 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé 6 mars) C. Gauthier

Yoga sur chaise

lundi 13h à 14h 13 janv. au 7 avril 110 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congé 3 mars) D. Masson

Yoga Vitalité

mardi 9h15 à 10h30 14 janv. au 8 avril 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé 4 mars) C. Gauthier



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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

Essentrics

mercredi	19h à 20h	22 janv. au 8 avril	110 \$	École Hélène-Boulé - Gymnase	(Congé 5 mars)	M.-È. Fortier
vendredi	10h30 à 11h30	17 janv. au 11 avril	115 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé 7 mars)	M.-È. Fortier

Étirements

lundi	10h30 à 11h30	13 janv. au 7 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé 3 mars)	J.-S. Bachand
mardi	9h à 10h	14 janv. au 8 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 4 mars)	J.-S. Bachand
mercredi	10h30 à 11h30	15 janv. au 9 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé 5 mars)	J.-S. Bachand

Méditation non statique

mardi	11h30 à 12h	14 janv. au 8 avril	50 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 4 mars)	J.-S. Bachand
-------	-------------	---------------------	-------	-----------------------	----------------	---------------

Pilates Débutant / Intermédiaire

jeudi	11h30 à 12h30	16 janv. au 10 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 6 mars)	É. Véronneau
-------	---------------	----------------------	--------	-----------------------	----------------	--------------

Pilates intermédiaire

vendredi	9h à 10h	17 janv. au 11 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 7 mars)	É. Véronneau
----------	----------	----------------------	--------	-----------------------	----------------	--------------

Pilates avancé

jeudi	10h15 à 11h15	16 janv. au 10 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 6 mars)	É. Véronneau
-------	---------------	----------------------	--------	-----------------------	----------------	--------------

Pila-Yoga

vendredi	10h15 à 11h15	17 janv. au 11 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 7 mars)	É. Véronneau
----------	---------------	----------------------	--------	-----------------------	----------------	--------------

Pila-Yoga avec détente

mercredi	9h à 10h15	15 janv. au 9 avril	120 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé 5 mars)	J.-S. Bachand
----------	------------	---------------------	--------	---------------------------	----------------	---------------

Tai Chi - Débutant

mercredi	9h à 10h	15 janv. au 9 avril	115 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé 5 mars)	J. Shaffer
----------	----------	---------------------	--------	-----------------------------	----------------	------------

Tai Chi - Niveau 2 et Niveau 3

lundi	9h à 10h15	13 janv. au 7 avril	125 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 3 mars)	J. Shaffer
-------	------------	---------------------	--------	-----------------------	----------------	------------

Tai chi - Niveau 4

lundi	18h45 à 20h	13 janv. au 7 avril	125 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé 3 mars)	J. Shaffer
-------	-------------	---------------------	--------	-----------------------------	----------------	------------

Tai Chi - Pratique

jeudi	9h à 10h	16 janv. au 10 avril	115 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 6 mars)	J. Shaffer
-------	----------	----------------------	--------	-----------------------	----------------	------------

Fête en
NORD

Gratuit!

Le samedi 1er février
de 12h30 à 16h
Parc St-Alphonse-de-Liguori



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

*Pour toute
la famille*

Jeux gonflables - Discomobile - Patin libre - Glissade - Chocolat chaud - et plus...

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



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES



PHOTOGRAPHIE

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

Photographie - Débutant

lundi	17h15 à 18h15	13 janv. au 7 avril	110 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé 3 mars)	J.-F. Dupuis
mardi	13h à 14h	14 janv. au 8 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé 4 mars)	J.-F. Dupuis

PHYSIQUE ET SPORTIF

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

Aquaforme

mardi	9h à 10h	14 janv. au 25 mars	170 \$	World Gym - Piscine	(Congé 4 mars)	
vendredi	10h à 11h	17 janv. au 28 mars	170 \$	World Gym - Piscine	(Congé 7 mars)	

Autodéfense

samedi	13h à 14h30	15 mars 2025	25 \$	École Soleil-Levant - Gymnase		P. Bruneau
--------	-------------	--------------	-------	-------------------------------	--	------------

Ballet fitness

jeudi	17h45 à 18h45	16 janv. au 10 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congé 6 mars)	B. Carrière
-------	---------------	----------------------	--------	---------------------------	----------------	-------------

Danse vitalité - 50 ans et plus

mercredi	11h30 à 12h30	15 janv. au 9 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 5 mars)	B. Carrière
----------	---------------	---------------------	--------	-----------------------	----------------	-------------

Hockey cosom

mardi	19h30 à 21h30	14 janv. au 8 avril	80 \$	École Montcalm - Palestre	(Congé 4 mars)	
-------	---------------	---------------------	-------	---------------------------	----------------	--

Pickleball

Dimanche	10h30 à 12h	26 janv. au 30 mars	65 \$	École Carillon - Gymnase		
----------	-------------	---------------------	-------	--------------------------	--	--

Power yoga

lundi	18h45 à 20h	13 janv. au 7 avril	120 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 3 mars)	N. Poirier
-------	-------------	---------------------	--------	-----------------------	----------------	------------

Remise en forme

mercredi	9h à 10h	15 janv. au 9 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 5 mars)	B. Carrière
----------	----------	---------------------	--------	-----------------------	----------------	-------------

Tonus-cardioflex

lundi	17h30 à 18h30	13 janv. au 7 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 3 mars)	N. Poirier
mercredi	10h15 à 11h15	15 janv. au 9 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 5 mars)	B. Carrière

Volleyball - Pratique libre

jeudi	20h30 à 22h30	16 janv. au 5 juin	140 \$	Salésien - Gymnase	(Congé 6 mars)	
-------	---------------	--------------------	--------	--------------------	----------------	--

Zumba Fitness

lundi	19h15 à 20h15	13 janv. au 7 avril	110 \$	École Hélène-Boulé - Gymnase	(Congé 3 mars)	M.-L. Dallaire
mardi	18h à 19h	14 janv. au 8 avril	110 \$	École Hélène-Boulé - Gymnase	(Congé 4 mars)	L. Boudreau
mercredi	19h15 à 20h15	15 janv. au 9 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 5 mars)	M.-L. Dallaire

Zumba Gold

mardi	9h15 à 10h15	14 janv. au 8 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé 4 mars)	L. Boudreau
vendredi	9h15 à 10h15	17 janv. au 11 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé 7 mars)	L. Boudreau

Zumba toning

lundi	18h à 19h	13 janv. au 7 avril	110 \$	École Hélène-Boulé - Gymnase	(Congé 3 mars)	M.-L. Dallaire
mercredi	18h à 19h	15 janv. au 9 avril	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé 5 mars)	M.-L. Dallaire

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES



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

KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

Blanches débutants et intermédiaires

mercredi	18h à 19h	15 janv. au 2 avril	90 \$	École Soleil-Levant		P. Bruneau
vendredi	18h à 19h	10 janv. au 4 avril	90 \$	École Soleil-Levant	(Congé 21 février)	P. Bruneau
samedi	8h30 à 9h30	11 janv. au 5 avril	90 \$	École Soleil-Levant	(Congé 22 février)	P. Bruneau

Jaunes et plus

mercredi	19h à 20h	15 janv. au 2 avril	90 \$	École Soleil-Levant		P. Bruneau
vendredi	19h à 20h30	10 janv. au 4 avril	120 \$	École Soleil-Levant	(Congé 21 février)	P. Bruneau
samedi	9h30 à 11h	11 janv. au 5 avril	120 \$	École Soleil-Levant	(Congé 22 février)	P. Bruneau

Oranges et plus - Adultes seulement

samedi	11h à 12h30	11 janv. au 5 avril	120 \$	École Soleil-Levant	(Congé 22 février)	M. Bergeron
--------	-------------	---------------------	--------	---------------------	--------------------	-------------

Bleues à noires

mardi	18h30 à 20h	14 janv. au 1er avril	120 \$	École Soleil-Levant		M. Bergeron
-------	-------------	-----------------------	--------	---------------------	--	-------------

Bleues et brunes

jeudi	18h à 19h30	16 janv. au 3 avril	120 \$	École Soleil-Levant		M. Bergeron
-------	-------------	---------------------	--------	---------------------	--	-------------

Katas avancés - Ceinture noires

mardi	20h à 20h30	14 janv. au 1er avril	45 \$	École Soleil-Levant		M. Bergeron
Jeudi	19h30 à 20h30	16 janv. au 3 avril	90 \$	École Soleil-Levant		M. Bergeron

COURS PRIVÉS

Vous pourrez vous inscrire à l'une des sessions de 6 semaines de cours privés pour parfaire vos techniques.

Chaque cours individuel sera de 30 minutes par semaine au coût de 108\$.

Niveau intermédiaire : Mercredi 20h

Niveau Avancé : Samedi 10h30

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

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.

LINGUISTIQUE

Anglais - Débutant

lundi	18h30 à 19h30	10 fév. au 7 avril	72 \$	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congé 3 mars)	B. Laliberté
-------	---------------	--------------------	-------	---------------------------	----------------	--------------

Anglais - Débutant / Intermédiaire

lundi	19h45 à 20h45	10 fév. au 7 avril	72 \$	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congé 3 mars)	B. Laliberté
-------	---------------	--------------------	-------	---------------------------	----------------	--------------

Anglais - Conversation

lundi	17h15 à 18h15	10 fév. au 7 avril	72 \$	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congé 3 mars)	B. Laliberté
-------	---------------	--------------------	-------	---------------------------	----------------	--------------

Espagnol - Débutant - Niveau 1

mardi	18h30 à 20h30	14 janv. au 8 avril	215 \$	Parc Chauveau (Congé 4 mars)		Sur le bout de la langue
-------	---------------	---------------------	--------	------------------------------	--	--------------------------

Espagnol - Débutant - Niveau 2

lundi	18h30 à 20h30	13 janv. au 7 avril	215 \$	Parc Chauveau (Congé 3 mars)		Sur le bout de la langue
-------	---------------	---------------------	--------	------------------------------	--	--------------------------

HIVER

PROGRAMMATION ADULTE



sherbrooke loisirs-action
en place, à proximité!



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

OBÉISSANCE

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

ÉducaChiot / Maternelle

samedi	9h à 10h	11 janv. au 8 fév.	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1	É. H-Dutremble
jeudi	18h15 à 19h15	30 janv. au 27 fév.	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 2	É. H-Dutremble
samedi	10h15 à 11h15	15 fév. au 22 mars	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 3 (Congé 1er mars)	É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 1

mardi	10h10 à 11h10	14 janv. au 11 fév.	172 \$	Pav. Armand-Nadeau - Salle 103	Gr 1	N. Renaud
jeudi	19h30 à 20h30	16 janv. au 13 fév.	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 2	É. H-Dutremble
mercredi	18h à 19h	29 janv. au 26 fév.	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 3	N. Renaud
samedi	9h à 10h	15 fév. au 22 mars	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 4 (Congé 1er mars)	É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 2

samedi	10h15 à 11h15	11 janv. au 8 fév.	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1	É. H-Dutremble
jeudi	19h30 à 20h30	20 fév. au 27 mars	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 2 (Congé 6 mars)	É. H-Dutremble
mardi	9h à 10h	11 mars au 8 avril	172 \$	Pav. Armand-Nadeau - Salle 103	Gr 3	N. Renaud

Obéissance - Patte 3

mardi	9h à 10h	14 janv. au 11 fév.	172 \$	Pav. Armand-Nadeau - Salle 103	Gr 1	N. Renaud
-------	----------	---------------------	--------	--------------------------------	------	-----------

Pratiques - Marche au pied

jeudi	19h30 à 20h30	16 et 23 janv.	48 \$	162, chemin Georges-Vallières		É. H-Dutremble
-------	---------------	----------------	-------	-------------------------------	--	----------------

SPORTS - ACTIVITÉS - ATELIERS

Agilité - Paw à Paw - Partie 1

lundi	18h à 19h	20 janv. au 17 fév.	177 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 1	J. Roussy
samedi	9h à 10h	18 janv. au 15 fév.	177 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 2	J. Roussy

Chien savant - Débutant

mardi	18h15 à 19h15	18 mars au 29 avril	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103	(Congés 25 mars et 8 avril)	J. Roussy
-------	---------------	---------------------	--------	---------------------------	-----------------------------	-----------

Détection d'odeurs

lundi	18h15 à 19h15	20 janv. au 17 fév.	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 105	Gr 1	I. Frenière
lundi	19h30 à 20h30	20 janv. au 17 fév.	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 105	Gr 2	I. Frenière

Hooper Agility

mercredi	18h15 à 19h15	15 janv. au 12 fév.	172 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		J. Roussy
----------	---------------	---------------------	--------	--------------------------------	--	-----------

Fitness canin - Niveau 1

jeudi	19h30 à 20h30	16 janv. au 20 fév.	172 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	(Congé 6 fév.)	J. Roussy
-------	---------------	---------------------	--------	--------------------------------	----------------	-----------

Power Fitness canin

jeudi	19h30 à 20h30	13 mars au 10 avril	172 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		J. Roussy
-------	---------------	---------------------	--------	--------------------------------	--	-----------

Puppy Sportif

jeudi	18h à 19h	16 janv. au 6 fév.	140 \$	Église Ste-J.-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		
----------	-----------	-----------------	-------	--	--	--

Comprendre votre chien et combler ses besoins - Atelier sans chien

mercredi	18h30 à 19h30	15 et 22 janvier 2025	60 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103		J. Roussy
----------	---------------	-----------------------	-------	--------------------------------	--	-----------

Focus et autocontrôle par le jeu - Atelier avec chien

mercredi	18h30 à 20h	19 février 2025	45 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103		J. Roussy
----------	-------------	-----------------	-------	--------------------------------	--	-----------

Freestyle - Débutant - Atelier avec chien

lundi	18h30 à 20h30	20 janvier 2025	60 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		C. F.-Boulianne
-------	---------------	-----------------	-------	---------------------------	--	-----------------

Freestyle - Intermédiaire - Atelier avec chien

lundi	18h30 à 20h30	10 février 2025	60 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		C. F.-Boulianne
-------	---------------	-----------------	-------	---------------------------	--	-----------------

Massage et Stretching canin - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h30	28 janvier 2025	60 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103		J. Roussy
-------	---------------	-----------------	-------	--------------------------------	--	-----------

Premiers soins canin - Atelier sans chien

jeudi	18h30 à 20h30	6 février 2025	60 \$	Local AccroCanin		M. Gendron
-------	---------------	----------------	-------	------------------	--	------------

Toilettage canin maison - Atelier sans chien

mercredi	9h à 10h30	18 février 2025	60 \$	Local AccroCanin		N. Renaud
----------	------------	-----------------	-------	------------------	--	-----------

Treibball - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h30	11 février 2025	60 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103		J. Roussy
-------	---------------	-----------------	-------	--------------------------------	--	-----------