



sherbrooke loisirs-action

Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du 21 mars 2025, 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 2025 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à compter du 19 mars 2025, 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 2025.

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

Pré-inscriptions dès le 7 avril, 8h30



Pour participer à une activité, l'enfant doit avoir l'âge minimal requis durant la session.

Des frais de 50% sur le coût d'inscription seulement s'appliqueront pour les non-résidents de la ville de Sherbrooke âgés entre 5 à 15 ans.



PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE



Sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

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

YOGA

Détente intégrale Yin

mardi 10h15 à 11h15 22 avril au 10 juin 75 \$ CC F-Dunn - salle 003 J-S. Bachand

Hatha Yoga

mardi 18h30 à 19h45 22 avril au 10 juin 96 \$ CC F-Dunn - salle 003 J-S. Bachand

jeudi 17h à 18h15 24 avril au 12 juin 96 \$ Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau J-S. Bachand

Power Yoga

lundi 18h45 à 20h 28 avril au 9 juin 72 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 19 mai) N. Poirier

Qi gong yoga I

mercredi 10h15 à 11h30 23 avril au 11 juin 96 \$ Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau C. Gauthier

jeudi 10h15 à 11h30 24 avril au 12 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

Qi gong yoga II

vendredi 13h à 14h15 25 avril au 13 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

Yin Yoga

mardi 13h à 14h15 22 avril au 10 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

Yoga abdos

mardi 10h45 à 12h00 22 avril au 10 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

vendredi 14h30 à 15h45 25 avril au 13 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

Yoga alignement

jeudi 17h30 à 18h45 24 avril au 12 juin 96 \$ CC F-Dunn - salle 003 M. Hyde

Yoga alignement - 50 ans et plus avec chaise

mardi 13h à 14h15 22 avril au 10 juin 96 \$ CC F-Dunn - salle 003 M. Hyde

Yoga alignement - 50 ans et plus

jeudi 13h à 14h15 24 avril au 12 juin 96 \$ CC F-Dunn - salle 003 M. Hyde

Yoga articulations

lundi 9h à 10h15 28 avril au 9 juin 72 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congé: 19 mai) J-S. Bachand

Yoga ballon

lundi 14h30 à 15h45 28 avril au 9 juin 72 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 19 mai) C. Gauthier

Yoga Doux

mardi 20h à 21h15 22 avril au 10 juin 96 \$ CC F-Dunn - salle 003 J-S. Bachand

jeudi 18h30 à 19h45 24 avril au 12 juin 96 \$ Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau J-S. Bachand

Yoga Doux matinal

mercredi 8h45 à 10h 23 avril au 11 juin 96 \$ Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau C. Gauthier

Yoga méditatif

jeudi 20h à 21h15 24 avril au 12 juin 96 \$ Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau J-S. Bachand

Yoga post-natal

mardi 14h30 à 15h45 22 avril au 10 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

Yoga pour le dos

lundi 13h à 14h15 28 avril au 9 juin 72 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 19 mai) C. Gauthier

jeudi 8h45 à 10h 24 avril au 12 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

Yoga sur chaise

lundi 13h à 14h 28 avril au 9 juin 58 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congé: 19 mai) D. Masson

Yoga Vitalité

mardi 9h15 à 10h30 22 avril au 10 juin 96 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

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



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PHOTOGRAPHIE

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

Photographie - Débutant

lundi	17h15 à 18h15	28 avril au 9 juin	58 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 19 mai)	J.-F. Dupuis
mardi	13h à 14h	22 avril au 10 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 120-121		J.-F. Dupuis

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Essentrics

vendredi	10h30 à 11h30	25 avril au 13 juin	78 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		M-E. Fortier
----------	---------------	---------------------	-------	-----------------------------	--	--------------

Étirements

lundi	10h30 à 11h30	28 avril au 9 juin	58 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 19 mai)	J-S. Bachand
mardi	9h à 10h	22 avril au 10 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		J-S. Bachand
mercredi	10h30 à 11h30	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 120-121		J-S. Bachand

Méditation non-statique

mardi	11h30 à 12h	22 avril au 10 juin	38 \$	CC F-Dunn - salle 003		J-S. Bachand
-------	-------------	---------------------	-------	-----------------------	--	--------------

Pila-Yoga

vendredi	10h15 à 11h15	25 avril au 13 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		É. Véronneau
----------	---------------	---------------------	-------	-----------------------	--	--------------

Pila-Yoga avec détente

mercredi	9h à 10h15	23 avril au 11 juin	96 \$	CC F-Dunn - salle 120-121		J-S. Bachand
----------	------------	---------------------	-------	---------------------------	--	--------------

Pilates - Débutant / Intermédiaire

jeudi	11h30 à 12h30	24 avril au 12 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		É. Véronneau
-------	---------------	---------------------	-------	-----------------------	--	--------------

Pilates - Intermédiaire

vendredi	9h à 10h	25 avril au 13 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		É. Véronneau
----------	----------	---------------------	-------	-----------------------	--	--------------

Pilates - Avancé

jeudi	10h15 à 11h15	24 avril au 12 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		É. Véronneau
-------	---------------	---------------------	-------	-----------------------	--	--------------

Tai Chi - Débutant

mardi	17h à 18h15	22 avril au 10 juin	100 \$	CC F-Dunn - salle 003		J. Shaffer
mercredi	9h à 10h	23 avril au 11 juin	78 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		J. Shaffer

Tai Chi - Niveau 2 et 3

lundi	9h à 10h30	28 avril au 9 juin	90 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 19 mai)	J. Shaffer
-------	------------	--------------------	-------	-----------------------	-----------------	------------

Tai Chi - Niveau 4

lundi	18h45 à 20h15	28 avril au 9 juin	90 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 19 mai)	J. Shaffer
-------	---------------	--------------------	-------	-----------------------------	-----------------	------------

Tai Chi - Pratique

jeudi	9h à 10h	24 avril au 12 juin	78 \$	CC F-Dunn - salle 003		J. Shaffer
-------	----------	---------------------	-------	-----------------------	--	------------

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

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

PHYSIQUE ET SPORTIF

Aquaforme

mardi	9h à 10h	22 avril au 10 juin	145 \$	WorldGym - Piscine
jeudi	9h à 10h	24 avril au 12 juin	145 \$	WorldGym - Piscine

Autodéfense

samedi	13h à 14h30	10 mai 2025	25 \$	École Soleil-Levant - Gymnase	P. Bruneau
--------	-------------	-------------	-------	-------------------------------	------------

Ballet fitness

jeudi	17h45 à 18h45	24 avril au 12 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 122-123	B. Carrière
-------	---------------	---------------------	-------	---------------------------	-------------

Danse vitalité - 50 ans et plus

mercredi	11h30 à 12h30	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003	B. Carrière
----------	---------------	---------------------	-------	-----------------------	-------------

Hockey Cosom

mardi	19h30 à 21h20	22 avril au 10 juin	55 \$	CC F-Dunn - Palestre
-------	---------------	---------------------	-------	----------------------

Pickleball - Débutant

Dimanche	9h à 10h30	13 avril au 11 mai	50 \$	École de Carillon	(Congé: 20 avril)	Club Pickleball Sherbrooke
Dimanche	9h à 10h30	18 mai au 8 juin	50 \$	École de Carillon		Club Pickleball Sherbrooke

Pickleball - Inter / Avancé

Dimanche	10h45 à 12h	13 avril au 8 juin	85 \$	École de Carillon	(Congé: 20 avril)	Club Pickleball Sherbrooke
----------	-------------	--------------------	-------	-------------------	-------------------	----------------------------

Remise en forme

mercredi	9h à 10h	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003	B. Carrière
----------	----------	---------------------	-------	-----------------------	-------------

Tonus-cardioflex

lundi	17h30 à 18h30	28 avril au 9 juin	58 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 19 mai)	N. Poirier
mercredi	10h15 à 11h15	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		B. Carrière

Zumba® fitness

lundi	19h15 à 20h15	28 avril au 9 juin	58 \$	École H-Boullé - Gymnase	(Congé: 19 mai)	M-L. Dallaire
mardi	18h à 19h	22 avril au 10 juin	75 \$	École H-Boullé - Gymnase		L. Boudreau
mercredi	19h15 à 20h15	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		M-L. Dallaire

Zumba® gold

mardi	9h15 à 10h15	22 avril au 10 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 120-121		L. Boudreau
vendredi	9h15 à 10h15	25 avril au 13 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 120-121		L. Boudreau

Zumba® toning

lundi	18h à 19h	28 avril au 9 juin	58 \$	École H-Boullé - Gymnase	(Congé: 19 mai)	M-L. Dallaire
mercredi	18h à 19h	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003		M-L. Dallaire



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

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

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



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

LINGUISTIQUE

Anglais - Débutant

lundi 18h30 à 19h30 28 avril au 9 juin 58 \$ CC F-Dunn - salle 122-123 (Congé: 19 mai) B. Laliberté

Anglais - Débutant / Intermédiaire

lundi 19h45 à 20h45 28 avril au 9 juin 58 \$ CC F-Dunn - salle 122-123 (Congé: 19 mai) B. Laliberté

Anglais - Conversation

lundi 17h à 18h 28 avril au 9 juin 58 \$ CC F-Dunn - salle 122-123 (Congé: 19 mai) B. Laliberté

Espagnol - Débutant - Niveau 2

mardi 18h30 à 20h30 22 avril au 10 juin 145 \$ Parc Olivier-Chauveau Sur le bout de la langue

Espagnol - Conversation

lundi 18h30 à 20h30 28 avril au 9 juin 110 \$ Parc Olivier-Chauveau (Congé: 19 mai) Sur le bout de la langue

KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

Blanches débutants et intermédiaires

mercredi 18h à 19h 9 avril au 18 juin 82 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

vendredi 18h à 19h 11 avril au 20 juin 82 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

samedi 8h30 à 9h30 12 avril au 21 juin 82 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

Jaunes et plus

mercredi 19h à 20h 9 avril au 18 juin 82 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

vendredi 19h à 20h30 11 avril au 20 juin 110 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

samedi 9h30 à 11h 12 avril au 21 juin 110 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

Oranges et plus - Adultes seulement

samedi 11h à 12h30 12 avril au 21 juin 110 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

Bleues à noires

mardi 18h30 à 20h 8 avril au 17 juin 110 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

jeudi 18h30 à 20h 10 avril au 19 juin 110 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

Katas avancés - Ceinture noires

mardi 20h à 20h30 8 avril au 17 juin 42 \$ 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 au coût de 108\$ pour 6 cours.

Niveau intermédiaire : Mercredi 20h

Niveau Avancé : Jeudi 18h / Jeudi 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.

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE



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!

ÉduChiot / Maternelle

samedi	9h à 10h	12 avril au 24 mai	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1	(Congés: 19 avril et 17 mai)	É. H-Dutremble
lundi	18h15 à 19h15	28 avril au 2 juin	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 2	(Congé: 19 mai)	É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 1

samedi	10h15 à 11h15	12 avril au 24 mai	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1	(Congés: 19 avril et 17 mai)	É. H-Dutremble
jeudi	19h30 à 20h30	17 avril au 15 mai	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 2		É. H-Dutremble
jeudi	18h15 à 19h15	22 mai au 19 juin	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 3		É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 2

jeudi	18h15 à 19h15	17 avril au 15 mai	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1		É. H-Dutremble
lundi	19h30 à 20h30	28 avril au 2 juin	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 2	(Congé: 19 mai)	É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 3

jeudi	19h30 à 20h30	22 mai au 19 juin	172 \$	162, chemin Georges-Vallières	Gr 1		É. H-Dutremble
-------	---------------	-------------------	--------	-------------------------------	------	--	----------------

Marche et rappel - Pratiques

lundi	18h15 à 19h15	24 et 31 mars 2025	50 \$	162, chemin Georges-Vallières		INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	É. H-Dutremble
-------	---------------	--------------------	-------	-------------------------------	--	-----------------------------------	----------------

SPORTS - ACTIVITÉS

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

Agilité - Paw à Paw - Partie 1

lundi	19h30 à 20h30	31 mars au 5 mai	177 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 1	(Congé: 21 avril)	J. Roussy
mercredi	18h à 19h	2 avril au 7 mai	177 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 2	(Congé: 16 avril)	J. Roussy

Canicardio extérieur

mercredi	18h à 19h	7 mai au 18 juin	80 \$	Bois Beckett		(Congé: 21 mai)	A. Beaudoin
----------	-----------	------------------	-------	--------------	--	-----------------	-------------

Canicross

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

Chien savant - Débutant

mardi	18h15 à 19h15	25 mars au 29 avril	168 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		(Congé: 1er avril)	J. Roussy
-------	---------------	---------------------	--------	---------------------------	--	--------------------	-----------

Détection d'odeurs

lundi	18h15 à 19h15	17 mars au 14 avril	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 105	Gr 1	INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	I. Frenière
lundi	19h30 à 20h30	17 mars au 14 avril	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 105	Gr 2	INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	I. Frenière

Hoopers Agility

mercredi	19h30 à 20h30	2 avril au 7 mai	172 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		(Congé: 16 avril)	J. Roussy
----------	---------------	------------------	--------	--------------------------------	--	-------------------	-----------

Power Fitness canin

jeudi	19h30 à 20h30	20 mars au 17 avril	172 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	J. Roussy
-------	---------------	---------------------	--------	--------------------------------	--	-----------------------------------	-----------

Puppy Sportif

jeudi	18h à 19h	3 avril au 1er mai	150 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		(Congé: 24 avril)	J. Roussy
-------	-----------	--------------------	--------	--------------------------------	--	-------------------	-----------

Six Pattes - Club de marche

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

ATELIERS

Canicross - Atelier

samedi	9h à 10h	10 mai 2025	25 \$	Base de plein air André-Nadeau			J. Roussy et A. Beaudoin
--------	----------	-------------	-------	--------------------------------	--	--	--------------------------

(Théorie le vendredi 9 mai à 18h30 au local d'AccroCanin)

CaNinja - Atelier avec chien

jeudi	18h30 à 20h	8 mai 2025	25 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
-------	-------------	------------	-------	--------------------------------	--	--	-----------

Focus et autocontrôle - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h	6 mai 2025	50 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
-------	-------------	------------	-------	--------------------------------	--	--	-----------

Freestyle - Débutant - Atelier avec chien

lundi	18h30 à 20h30	17 mars 2025	60 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	C. F.-Boulianne
-------	---------------	--------------	-------	---------------------------	--	-----------------------------------	-----------------

Freestyle - Intermédiaire - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h30	6 mai 2025	60 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103			C. F.-Boulianne
-------	---------------	------------	-------	---------------------------	--	--	-----------------

Premiers soins canin - Atelier sans chien

jeudi	18h30 à 20h	16 avril 2025	50 \$	Local AccroCanin		INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	N. Martin
-------	-------------	---------------	-------	------------------	--	-----------------------------------	-----------

Toiletage canin maison - Atelier sans chien

mercredi	18h30 à 20h	14 mai 2025	50 \$	Local AccroCanin			V. Thibert
----------	-------------	-------------	-------	------------------	--	--	------------

Treibball - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h30	17 mars 2025	60 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	J. Roussy
-------	---------------	--------------	-------	--------------------------------	--	-----------------------------------	-----------