



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

# AUTOMNE

## PROGRAMMATION ADULTES

### 3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du 22 AOÛT 2025, dès 8h30.



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



819-821-5780



1308, boul. de Portland



### PRÉ-INSCRIPTION

Les participants à l'une de nos activités de la session d'ÉTÉ 2025 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à compter du 20 août 2025, 8h30.



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

# AUTOMNE

## 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 11h30 16 sept. au 9 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 11 nov.) J-S. Bachand

#### Hatha Yoga

mardi 18h30 à 19h45 16 sept. au 9 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 11 nov.) J-S. Bachand  
jeudi 17h à 18h15 18 sept. au 4 déc. 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 J-S. Bachand

#### Qi gong yoga I

mercredi 10h15 à 11h30 17 sept. au 10 déc. 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 (Congé: 8 oct.) C. Gauthier  
jeudi 10h15 à 11h30 18 sept. au 4 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

#### Qi gong yoga II

vendredi 13h à 14h15 19 sept. au 5 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

#### Yin Yoga

mardi 13h à 14h15 16 sept. au 9 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé: 11 nov.) C. Gauthier

#### Yoga abdos

mardi 10h45 à 12h00 16 sept. au 9 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé: 11 nov.) C. Gauthier  
vendredi 14h30 à 15h45 19 sept. au 5 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

#### Yoga alignement

jeudi 17h30 à 18h45 18 sept. au 4 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 M. Hyde

#### Yoga alignement - 50 ans et plus

jeudi 13h à 14h15 18 sept. au 4 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 M. Hyde

#### Yoga articulations

lundi 9h à 10h15 22 sept. au 22 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 13 et 27 oct.) J-S. Bachand

#### Yoga ballon

lundi 14h30 à 15h45 22 sept. au 22 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congés: 13 et 27 oct.) C. Gauthier

#### Yoga Doux

mardi 20h à 21h15 16 sept. au 9 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 11 nov.) J-S. Bachand  
jeudi 18h30 à 19h45 18 sept. au 4 déc. 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 J-S. Bachand

#### Yoga Doux matinal

mercredi 8h45 à 10h 17 sept. au 10 déc. 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 (Congé: 8 oct.) C. Gauthier

#### Yoga méditatif

jeudi 20h à 21h15 18 sept. au 4 déc. 120 \$ Pav. A.-Nadeau - salle 103 J-S. Bachand

#### Yoga postnatal

mardi 14h30 à 15h45 16 sept. au 9 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé: 11 nov.) C. Gauthier

#### Yoga pour le dos

lundi 13h à 14h15 22 sept. au 22 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congés: 13 et 27 oct.) C. Gauthier  
jeudi 8h45 à 10h 18 sept. au 4 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

#### Yoga sur chaise

lundi 13h à 14h 22 sept. au 22 déc. 110 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 13 et 27 oct.) D. Masson  
mercredi 11h à 12h 17 sept. au 3 déc. 110 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns D. Masson

#### Yoga sur chaise - 50 ans et plus

mardi 13h à 14h15 16 sept. au 9 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 11 nov.) M. Hyde

#### Yoga Vitalité

mardi 9h15 à 10h30 16 sept. au 9 déc. 120 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns (Congé: 11 nov.) C. Gauthier



# AUTOMNE

## PROGRAMMATION ADULTES

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

### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

#### Essentrics

vendredi 11h à 12h 19 sept. au 12 déc. 110 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé: 31 oct.) M-È. Fortier

#### Étirements

lundi 10h30 à 11h30 22 sept. au 22 déc. 110 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 13 et 27 oct.) J-S. Bachand

mardi 9h à 10h 16 sept. au 9 déc. 110 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 11 nov.) J-S. Bachand

mercredi 10h30 à 11h45 17 sept. au 17 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 15 et 29 oct.) J-S. Bachand

#### Méditation non-statique

mardi 11h45 à 12h15 16 sept. au 9 déc. 55 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 11 nov.) J-S. Bachand

#### Pilates débutant/intermédiaire

jeudi 11h30 à 12h30 18 sept. au 11 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 É. Véronneau

vendredi 9h à 10h 19 sept. au 12 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 É. Véronneau

#### Pilates avancé

jeudi 10h15 à 11h15 18 sept. au 11 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 É. Véronneau

#### Pila-Yoga

vendredi 10h15 à 11h15 19 sept. au 12 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 003 É. Véronneau

#### Pila-Yoga avec détente

mercredi 9h à 10h15 17 sept. au 17 déc. 120 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 15 et 29 oct.) J-S. Bachand

#### Tai Chi - Débutant

mercredi 9h à 10h 15 17 sept. au 3 déc. 143 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns J. Shaffer

#### Tai Chi - Niveau 2 et Niveau 3

lundi 9h à 10h30 22 sept. au 8 déc. 158 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congés: 13 et 27 oct.) J. Shaffer

#### Tai Chi - Niveau 4

lundi 18h45 à 20h15 15 sept. au 8 déc. 158 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 13 et 27 oct.) J. Shaffer

#### Tai Chi - Pratique

jeudi 9h à 10h 18 sept. au 4 déc. 115 \$ CC F-Dunn - salle 003 J. Shaffer

jeudi 19h à 20h 18 sept. au 4 déc. 115 \$ CC F-Dunn - salle 003 J. Shaffer



### PHOTOGRAPHIE

#### Photographie - Débutant

lundi 17h15 à 18h15 15 sept. au 8 déc. 110 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé: 13 oct.) J-F. Dupuis

mardi 13h à 14h 16 sept. au 16 déc. 100 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 14, 28 oct. et 11 nov.) J-F. Dupuis

#### Photographie créative

mercredi 17h15 à 18h15 17 sept. au 17 déc. 100 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congés: 8, 15 et 29 oct.) J-F. Dupuis



# AUTOMNE

## PROGRAMMATION ADULTES



### PHYSIQUE ET SPORTIF

#### Aquaforme

mardi	9h à 10h	16 sept. au 18 nov.	170 \$	WorldGym - Piscine
jeudi	9h à 10h	18 sept. au 20 nov.	170 \$	WorldGym - Piscine

#### Ballet fitness

jeudi	17h45 à 18h45	18 sept. au 18 déc.	110 \$	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congés: 9 oct. et 20 nov.)	B. Carrière
-------	---------------	---------------------	--------	---------------------------	-----------------------------	-------------

#### Danse vitalité - 50 ans et plus

mercredi	11h30 à 12h30	17 sept. au 3 déc.	110 \$	CC F-Dunn - salle 003		B. Carrière
----------	---------------	--------------------	--------	-----------------------	--	-------------

#### Hockey Cosom

mardi	19h30 à 21h30	16 sept. au 9 déc.	80 \$	CC F-Dunn - Palestre	(Congé: 11 nov.)	
-------	---------------	--------------------	-------	----------------------	------------------	--

#### Pickleball - Débutant

dimanche	9h à 10h30	21 sept. au 23 nov.	100 \$	École Carillon - Gymnase
dimanche	12h30 à 14h	21 sept. au 23 nov.	100 \$	École Carillon - Gymnase

#### Pickleball - Intermédiaire

dimanche	10h45 à 12h	21 sept. au 23 nov.	90 \$	École Carillon - Gymnase
----------	-------------	---------------------	-------	--------------------------

#### Pound

mardi	19h15 à 20h	16 sept. au 9 déc.	110 \$	École H-Boullé - Gymnase	(Congé: 11 nov.)	L. Boudreau
-------	-------------	--------------------	--------	--------------------------	------------------	-------------

#### Power yoga

lundi	18h45 à 20h	22 sept. au 22 déc.	120 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 13 oct. et 3 nov.)	N. Poirier
-------	-------------	---------------------	--------	-----------------------	----------------------------	------------

#### Remise en forme

mercredi	9h à 10h	17 sept. au 3 déc.	110 \$	CC F-Dunn - salle 003		B. Carrière
----------	----------	--------------------	--------	-----------------------	--	-------------

#### Tonus-cardioflex

lundi	17h30 à 18h30	22 sept. au 15 déc.	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 13 oct.)	N. Poirier
mercredi	10h15 à 11h15	17 sept. au 3 déc.	110 \$	CC F-Dunn - salle 003		B. Carrière

#### Volleyball

jeudi	20h30 à 22h30	18 sept. au 18 déc.	96 \$	Salésien - Gymnase	(Congé: 6 nov.)	
-------	---------------	---------------------	-------	--------------------	-----------------	--

#### Zumba® fitness

lundi	19h15 à 20h15	15 sept. au 8 déc.	110 \$	École H-Boullé - Gymnase	(Congé: 13 oct.)	M-L. Dallaire
mardi	18h à 19h	16 sept. au 9 déc.	110 \$	École H-Boullé - Gymnase	(Congé: 11 nov.)	L. Boudreau
mercredi	18h à 19h	17 sept. au 10 déc.	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 8 oct.)	M-L. Dallaire

#### Zumba® gold

mardi	9h15 à 10h15	16 sept. au 16 déc.	100 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congés: 14, 28 oct. et 11 nov.)	L. Boudreau
vendredi	9h15 à 10h15	19 sept. au 19 déc.	100 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congés: 10, 17 et 24 oct.)	L. Boudreau

#### Zumba® toning

lundi	18h à 19h	15 sept. au 8 déc.	110 \$	École H-Boullé - Gymnase	(Congé: 13 oct.)	M-L. Dallaire
mercredi	19h15 à 20h15	17 sept. au 10 déc.	110 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 8 oct.)	M-L. Dallaire





# AUTOMNE

## PROGRAMMATION ADULTES

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

### LINGUISTIQUE

#### Anglais - Débutant

lundi 18h15 à 19h15 15 sept. au 8 déc. 110 \$ CC F-Dunn - salle 122-123 (Congé: 13 oct.) B. Laliberté

#### Anglais - Débutant / Intermédiaire

lundi 19h30 à 20h30 15 sept. au 8 déc. 110 \$ CC F-Dunn - salle 122-123 (Congé: 13 oct.) B. Laliberté

#### Anglais - Conversation

lundi 17h à 18h 15 sept. au 8 déc. 110 \$ CC F-Dunn - salle 122-123 (Congé: 13 oct.) B. Laliberté

#### Espagnol - Débutant 1

lundi 18h30 à 20h30 15 sept. au 8 déc. 215 \$ Parc Chauveau (Congé: 13 oct.) Sur le bout de la langue  
vendredi 9h à 11h 26 sept. au 12 déc. 215 \$ Parc Chauveau Sur le bout de la langue

#### Espagnol - Débutant 2

mardi 18h30 à 20h30 16 sept. au 9 déc. 215 \$ Parc Chauveau (Congé: 11 nov.) Sur le bout de la langue

### KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

#### Blanches débutants et intermédiaires

mercredi 18h à 19h 17 sept. au 17 déc. 120 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau  
vendredi 18h à 19h 19 sept. au 19 déc. 120 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau  
samedi 8h30 à 9h30 13 sept. au 20 déc. 120 \$ École Soleil-Levant (Congé: 18 oct.) P. Bruneau

#### Jaunes et plus

mercredi 19h à 20h 17 sept. au 17 déc. 120 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau  
vendredi 19h à 20h30 19 sept. au 19 déc. 140 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau  
samedi 9h30 à 11h 13 sept. au 20 déc. 140 \$ École Soleil-Levant (Congé: 18 oct.) P. Bruneau

#### Oranges et plus - Adultes seulement

samedi 11h à 12h30 13 sept. au 20 déc. 140 \$ École Soleil-Levant (Congé: 18 oct.) M. Bergeron

#### Bleues à noires

mardi 18h30 à 20h 16 sept. au 16 déc. 140 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron  
jeudi 18h30 à 20h 18 sept. au 18 déc. 140 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

#### Katas avancés - Ceinture noires

mardi 20h à 20h30 16 sept. au 16 déc. 70 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

### COURS PRIVÉS

Vous pourrez vous inscrire à l'une des sessions de 7 semaines de cours privés pour parfaire vos techniques.

Chaque cours individuel sera de 30 minutes au coût de 126\$.

Niveau Avancé les samedis.

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

Tarifcation enfant et famille disponible, voir le site Internet. L'affiliation à l'ass. de karaté Shotokan (jaunes et +) est nécessaire.  
Coût annuel de 30\$ par enfant et 40\$ par adulte.

# AUTOMNE

## PROGRAMMATION - CANIN



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

### OBÉISSANCE

#### ÉducaChiot / Maternelle

lundi	18h15 à 19h15	25 août au 29 sept.	177 \$	162, chemin Georges-Vallières	<b>insc. dès maintenant</b>	É. H-Dutremble
samedi	9h à 10h	20 sept. au 18 oct.	177 \$	162, chemin Georges-Vallières		É. H-Dutremble
samedi	9h à 10h	25 oct. au 22 nov.	177 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		É. H-Dutremble

#### Obéissance - Patte 1

jeudi	18h15 à 19h15	21 août au 18 sept.	177 \$	162, chemin Georges-Vallières	<b>insc. dès maintenant</b>	É. H-Dutremble
lundi	19h30 à 20h30	8 sept. au 6 oct.	177 \$	162, chemin Georges-Vallières		É. H-Dutremble
samedi	10h15 à 11h15	20 sept. au 18 oct.	177 \$	162, chemin Georges-Vallières		É. H-Dutremble
mercredi	18h15 à 19h15	22 oct. au 19 nov.	177 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		É. H-Dutremble
samedi	10h15 à 11h15	25 oct. au 22 nov.	177 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		É. H-Dutremble

#### Obéissance - Patte 2

jeudi	19h30 à 20h30	21 août au 18 sept.	177 \$	162, chemin Georges-Vallières	<b>insc. dès maintenant</b>	É. H-Dutremble
mercredi	19h30 à 20h30	22 oct. au 19 nov.	177 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		É. H-Dutremble

### SPORTS - ACTIVITÉS

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

#### Agilité - Paw à Paw - Partie 1

samedi	9h à 10h	27 sept. au 1er nov.	185 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 1	(Congé 11 oct.)	J. Roussy
lundi	18h à 19h	29 sept. au 3 nov.	185 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 2	(Congé 13 oct.)	J. Roussy

#### CaniCardio extérieur

mercredi	18h à 19h	24 sept. au 29 oct.	84 \$	Bois Beckett			A. Beaudoin
----------	-----------	---------------------	-------	--------------	--	--	-------------

#### Canicross - Pratiques

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

#### CaNinja - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 19h30	28 octobre 2025	25 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
-------	---------------	-----------------	-------	--------------------------------	--	--	-----------

#### Chien savant - Débutant

mardi	18h15 à 19h15	11 nov. au 16 déc.	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103		(Congé 4 nov.)	J. Roussy
-------	---------------	--------------------	--------	---------------------------	--	----------------	-----------

#### Détection d'odeurs

lundi	18h15 à 19h15	6 oct. au 10 nov.	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 105	Gr 1	(Congé 13 oct.)	I. Frenière
lundi	19h30 à 20h30	6 oct. au 10 nov.	172 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 105	Gr 2	(Congé 13 oct.)	I. Frenière

#### Focus et autocontrôle par le jeu - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h	21 octobre 2025	45 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103			J. Roussy
-------	-------------	-----------------	-------	--------------------------------	--	--	-----------

#### Freestyle - Débutant - Atelier

lundi	18h30 à 20h	20 octobre 2025	50 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103			C. F-Boulianne
-------	-------------	-----------------	-------	---------------------------	--	--	----------------

#### Freestyle - inter / Avancé - Atelier

lundi	18h30 à 20h	10 novembre 2025	50 \$	Pav. A.-Nadeau- salle 103			C. F-Boulianne
-------	-------------	------------------	-------	---------------------------	--	--	----------------

#### Hooper Agility

jeudi	19h30 à 20h30	18 sept. au 23 oct.	177 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		(Congé 16 oct.)	J. Roussy
-------	---------------	---------------------	--------	--------------------------------	--	-----------------	-----------

#### Massage et Stretching canin - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h	7 octobre 2025	50 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103			J. Roussy
-------	-------------	----------------	-------	--------------------------------	--	--	-----------

#### Power Fitness canin

jeudi	18h15 à 19h15	30 oct. au 20 nov.	160 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
-------	---------------	--------------------	--------	--------------------------------	--	--	-----------

#### Puppy Sportif

jeudi	18h à 19h	25 sept. au 16 oct.	160 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
-------	-----------	---------------------	--------	--------------------------------	--	--	-----------

#### Premiers soins canin - Atelier sans chien

mardi	18h à 20h30	25 novembre 2025	50 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103			M. Gendron
-------	-------------	------------------	-------	--------------------------------	--	--	------------

#### Rally-Obéissance - Débutant

lundi	19h15 à 20h15	29 sept. au 3 nov.	185 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Godbout
-------	---------------	--------------------	--------	--------------------------------	--	--	------------

#### Six Pattes - Club de marche

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

#### Toilettage canin maison - Atelier sans chien

lundi	18h30 à 20h30	17 novembre 2025	50 \$	Pav. Armand-Nadeau - salle 103			V. Thibert
-------	---------------	------------------	-------	--------------------------------	--	--	------------