



sherbrooke loisirs-action

Du plaisir à proximité!

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du 20 mars 2026, 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 2026 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à compter du 18 mars 2026, 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 2026.

Inscriptions en ligne pour le camp de jour,
dès le 10 avril, 8h30

Pré-inscriptions dès le 9 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 ADULTES



YOGA

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

Ashtanga Yoga

mardi	17h00 à 18h15	21 avril au 9 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 003		J-S. Bachand
-------	---------------	--------------------	-------	-----------------------	--	--------------

Hatha Yoga

mardi	18h30 à 19h45	21 avril au 9 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 003		J-S. Bachand
jeudi	17h à 18h15	23 avril au 11 juin	70 \$	Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau	(Congé: 4 juin)	J-S. Bachand

Power Yoga

lundi	18h45 à 20h	20 avril au 8 juin	70 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 18 mai)	N. Poirier
-------	-------------	--------------------	-------	-----------------------	-----------------	------------

Qi gong yoga I

mercredi	10h15 à 11h30	22 avril au 10 juin	66 \$	Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau	(Congé: 3 juin)	C. Gauthier
jeudi	10h15 à 11h30	23 avril au 11 juin	80 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		C. Gauthier

Qi gong yoga II

vendredi	13h à 14h15	24 avril au 12 juin	80 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		C. Gauthier
----------	-------------	---------------------	-------	-----------------------------	--	-------------

Yin Yoga

mardi	13h à 14h15	21 avril au 9 juin	80 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns		C. Gauthier
-------	-------------	--------------------	-------	-----------------------------	--	-------------

Yoga abdos

mardi	10h45 à 12h00	21 avril au 9 juin	80 \$	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier
vendredi	14h30 à 15h45	24 avril au 12 juin	80 \$	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier

Yoga alignement

jeudi	17h30 à 18h45	23 avril au 11 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 003		M. Hyde
-------	---------------	---------------------	-------	-----------------------	--	---------

Yoga alignement - 50 ans et plus

jeudi	13h à 14h15	23 avril au 11 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 003		M. Hyde
-------	-------------	---------------------	-------	-----------------------	--	---------

Yoga articulations

lundi	9h à 10h15	20 avril au 8 juin	70 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 18 mai)	J-S. Bachand
-------	------------	--------------------	-------	---------------------------	-----------------	--------------

Yoga ballon

lundi	14h30 à 15h45	20 avril au 8 juin	70 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 18 mai)	C. Gauthier
-------	---------------	--------------------	-------	-----------------------	-----------------	-------------

Yoga Doux

mardi	20h à 21h15	21 avril au 9 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 003		J-S. Bachand
jeudi	18h30 à 19h45	23 avril au 11 juin	80 \$	Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau		J-S. Bachand

Yoga Doux matinal

mercredi	8h45 à 10h	22 avril au 10 juin	80 \$	Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau		C. Gauthier
----------	------------	---------------------	-------	---------------------------------	--	-------------

Yoga - Fusion kundalini

jeudi	20h à 21h15	23 avril au 11 juin	80 \$	Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau		J-S. Bachand
-------	-------------	---------------------	-------	---------------------------------	--	--------------

Yoga parent-bébé

mardi	14h30 à 15h45	21 avril au 9 juin	80 \$	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier
-------	---------------	--------------------	-------	------------------------------	--	-------------

Yoga pour le dos

lundi	13h à 14h15	20 avril au 8 juin	70 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 18 mai)	C. Gauthier
jeudi	8h45 à 10h	23 avril au 11 juin	80 \$	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns		C. Gauthier

Yoga respiration

mardi	10h15 à 11h30	21 avril au 9 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 003		J-S. Bachand
-------	---------------	--------------------	-------	-----------------------	--	--------------

Yoga sur chaise - 50 ans et plus

mardi	13h à 14h15	21 avril au 9 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 003		M. Hyde
-------	-------------	--------------------	-------	-----------------------	--	---------

Yoga Vitalité

mardi	9h15 à 10h30	21 avril au 9 juin	80 \$	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.



PHOTOGRAPHIE

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

Photographie - Introduction

mardi	13h à 14h	21 avril au 9 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	M. Boulay
-------	-----------	--------------------	-------	---------------------------	-----------

Photographie de portrait

lundi	17h30 à 18h30	20 avril au 8 juin	66 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 18 mai) M. Boulay
-------	---------------	--------------------	-------	-----------------------------	---------------------------

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Essentrics

vendredi	9h30 à 10h30	24 avril au 12 juin	75 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	M-E. Fortier
vendredi	11h à 12h	24 avril au 12 juin	75 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	M-E. Fortier

Étirements

lundi	10h30 à 11h30	20 avril au 8 juin	66 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 18 mai) J-S. Bachand
mardi	9h à 10h	21 avril au 9 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003	J-S. Bachand

Étirements avec détente

mercredi	10h30 à 11h45	22 avril au 10 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	J-S. Bachand
----------	---------------	---------------------	-------	---------------------------	--------------

Pila-Yoga

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

Pila-Yoga avec détente

mercredi	9h à 10h15	22 avril au 10 juin	80 \$	CC F-Dunn - salle 120-121	J-S. Bachand
----------	------------	---------------------	-------	---------------------------	--------------

Pilates - Débutant / Intermédiaire

jeudi	11h30 à 12h30	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003	É. Véronneau
-------	---------------	---------------------	-------	-----------------------	--------------

Pilates - Intermédiaire

vendredi	9h à 10h	24 avril au 12 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003	É. Véronneau
----------	----------	---------------------	-------	-----------------------	--------------

Pilates - Avancé

jeudi	10h15 à 11h15	23 avril au 11 juin	75 \$	CC F-Dunn - salle 003	É. Véronneau
-------	---------------	---------------------	-------	-----------------------	--------------

Tai Chi - Débutant

mercredi	9h à 10h30	22 avril au 10 juin	116 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	J. Shaffer
----------	------------	---------------------	--------	-----------------------------	------------

Tai Chi - Niveau 2 et 3

lundi	9h à 10h30	20 avril au 8 juin	102 \$	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 18 mai) J. Shaffer
-------	------------	--------------------	--------	-----------------------	----------------------------

Tai Chi - Niveau 4

lundi	18h45 à 20h15	20 avril au 8 juin	102 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 18 mai) J. Shaffer
-------	---------------	--------------------	--------	-----------------------------	----------------------------

Tai Chi - Pratique - Niveau 2 et 3 (24 postures)

jeudi	9h à 10h	23 avril au 11 juin	78 \$	CC F-Dunn - salle 003	J. Shaffer
-------	----------	---------------------	-------	-----------------------	------------

Tai Chi - Pratique - Niveau 4 (108 postures)

jeudi	19h à 20h30	23 avril au 11 juin	116 \$	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

Autodéfense

samedi 13h à 14h30 30 mai 2026 25 \$ École Soleil-Levant - Gymnase P. Bruneau

Danse vitalité - 50 ans et plus

mercredi 11h30 à 12h30 22 avril au 10 juin 75 \$ CC F-Dunn - salle 003 B. Carrière

Hockey Cosom

mardi 19h45 à 21h45 21 avril au 9 juin 52 \$ CC F-Dunn - Palestre

Pickleball - Débutant

dimanche 9h à 10h30 19 avril au 7 juin 96 \$ École de Carillon - Gymnase Club Pickleball Sherbrooke

dimanche 12h30 à 14h 19 avril au 7 juin 96 \$ École de Carillon - Gymnase Club Pickleball Sherbrooke

dimanche 14h15 à 15h45 19 avril au 7 juin 96 \$ École de Carillon - Gymnase Club Pickleball Sherbrooke

jeudi 18h à 19h15 23 avril au 11 juin 88 \$ École de Carillon - Gymnase Club Pickleball Sherbrooke

jeudi 19h30 à 20h45 23 avril au 11 juin 88 \$ École de Carillon - Gymnase Club Pickleball Sherbrooke

Pickleball - Intermédiaire

dimanche 10h45 à 12h 19 avril au 7 juin 88 \$ École de Carillon - Gymnase Club Pickleball Sherbrooke

Pound

mardi 19h15 à 20h 21 avril au 9 juin 72 \$ École H-Boullé - Gymnase L. Boudreau

Remise en forme

mercredi 9h à 10h 22 avril au 10 juin 75 \$ CC F-Dunn - salle 003 B. Carrière

Tonus-cardioflex

lundi 17h30 à 18h30 20 avril au 8 juin 66 \$ CC F-Dunn - salle 003 (Congé: 18 mai) N. Poirier

mercredi 10h15 à 11h15 22 avril au 10 juin 75 \$ CC F-Dunn - salle 003 B. Carrière

Zumba® fitness

lundi 19h15 à 20h15 20 avril au 8 juin 66 \$ École H-Boullé - Gymnase (Congé: 18 mai) M-L. Dallaire

mardi 18h à 19h 21 avril au 9 juin 75 \$ École H-Boullé - Gymnase L. Boudreau

mercredi 18h à 19h 22 avril au 10 juin 75 \$ CC F-Dunn - salle 003 M-L. Dallaire

Zumba® gold

mardi 9h15 à 10h15 21 avril au 9 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 20 avril au 8 juin 66 \$ École H-Boullé - Gymnase (Congé: 18 mai) M-L. Dallaire

mercredi 19h15 à 20h15 22 avril au 10 juin 75 \$ CC F-Dunn - salle 003 M-L. Dallaire



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

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

PRINTEMPS

PROGRAMMATION ADULTE

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



LINGUISTIQUE

Espagnol - Débutant 1

vendredi	9h à 11h	24 avril au 12 juin	144 \$	Parc Olivier-Chauveau	Sur le bout de la langue
----------	----------	---------------------	--------	-----------------------	--------------------------

Espagnol - Conversation débutant

lundi	18h30 à 20h30	20 avril au 8 juin	126 \$	Parc Olivier-Chauveau	(Congé: 18 mai) Sur le bout de la langue
-------	---------------	--------------------	--------	-----------------------	--

Espagnol - Débutant 2

mardi	18h30 à 20h30	21 avril au 9 juin	144 \$	Parc Olivier-Chauveau	Sur le bout de la langue
-------	---------------	--------------------	--------	-----------------------	--------------------------

KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

Blanches débutants et intermédiaires

mercredi	18h à 19h	15 avril au 17 juin	76 \$	École Soleil-Levant	P. Bruneau
vendredi	18h à 19h	17 avril au 19 juin	76 \$	École Soleil-Levant	P. Bruneau
samedi	8h30 à 9h30	18 avril au 20 juin	76 \$	École Soleil-Levant	P. Bruneau

Jaunes et plus

mercredi	19h à 20h	15 avril au 17 juin	76 \$	École Soleil-Levant	P. Bruneau
vendredi	19h à 20h30	17 avril au 19 juin	100 \$	École Soleil-Levant	P. Bruneau
samedi	9h30 à 11h	18 avril au 20 juin	100 \$	École Soleil-Levant	P. Bruneau

Oranges et plus - Adultes seulement

samedi	11h à 12h30	18 avril au 20 juin	100 \$	École Soleil-Levant	M. Bergeron
--------	-------------	---------------------	--------	---------------------	-------------

Bleues à noires

mardi	18h30 à 20h	14 avril au 16 juin	100 \$	École Soleil-Levant	M. Bergeron
jeudi	18h30 à 20h	16 avril au 18 juin	100 \$	École Soleil-Levant	M. Bergeron

Katas avancés - Ceinture noires

mardi	20h à 20h30	14 avril au 16 juin	38 \$	École Soleil-Levant	M. Bergeron
-------	-------------	---------------------	-------	---------------------	-------------

COURS PRIVÉS

Vous pourrez vous inscrire à l'une des sessions de 5 semaines de cours privés pour parfaire vos techniques.

Chaque cours individuel sera de 30 minutes au coût de 90\$ pour 5 cours.

Niveau Avancé : Jeudi 18h / Jeudi 20h

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

ÉducaChiot / Maternelle

samedi	9h à 10h	14 mars au 25 avril	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103 (Congés: 21 mars et 11 avril)	INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	É. H-Dutremble
mercredi	18h15 à 19h15	29 avril au 27 mai	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103		É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 1

mardi	18h15 à 19h15	10 mars au 7 avril	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103	INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	É. H-Dutremble
samedi	10h15 à 11h15	14 mars au 25 avril	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103 (Congés: 21 mars et 11 avril)	INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	É. H-Dutremble
mardi	18h15 à 19h15	14 avril au 19 mai	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103 (Congé: 5 mai)		É. H-Dutremble
mercredi	18h15 à 19h15	29 avril au 27 mai	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103		É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 2

mardi	19h30 à 20h30	10 mars au 7 avril	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103	INSCRIPTION DÈS MAINTENANT	É. H-Dutremble
mardi	19h30 à 20h30	14 avril au 19 mai	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103 (Congé: 5 mai)		É. H-Dutremble

SPORTS - ACTIVITÉS

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

Agilité - Paw à Paw - Niveau 1

mercredi	18h à 19h	25 mars au 22 avril	185 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		J. Roussy
jeudi	9h à 10h	26 mars au 23 avril	185 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		J. Roussy

Canicardio extérieur

mercredi	18h à 19h	29 avril au 17 juin	90 \$	Bois Beckett	(Congés: 3 et 10 juin)	A. Beaudoin
----------	-----------	---------------------	-------	--------------	------------------------	-------------

Canicross

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

Détection d'odeurs

lundi	18h à 19h	27 avril au 1er juin	177 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	(Congé: 18 mai)	I. Frenière
-------	-----------	----------------------	--------	--------------------------------	-----------------	-------------

Hoopers Agility

mercredi	19h30 à 20h30	14 avril au 19 mai	177 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	(Congé: 5 mai)	J. Roussy
----------	---------------	--------------------	--------	--------------------------------	----------------	-----------

Canimélo Ado - chiens de 6 mois et plus

jeudi	10h30 à 11h30	26 mars au 23 avril	150 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		J. Roussy
-------	---------------	---------------------	--------	--------------------------------	--	-----------

Puppy Sportif - chiens de 3 à 8 mois

mardi	18h à 19h	14 avril au 5 mai	150 \$	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		
----------	-----------	-----------------	-------	--	--	--

ATELIERS

Canicross - Atelier

samedi	9h à 10h	2 mai 2026	25 \$	Bois Beckett		J. Roussy et A. Beaudoin
--------	----------	------------	-------	--------------	--	--------------------------

(Théorie le vendredi 24 avril à 18h30 au local d'AccroCanin)

Premiers soins canin - Atelier sans chien

lundi	18h30 à 20h30	4 mai 2026	50 \$	Pav. A.-Nadeau - 103		N. Martin
-------	---------------	------------	-------	----------------------	--	-----------

Toilettage canin maison - Atelier sans chien

mercredi	18h30 à 20h	29 avril 2026	50 \$	Pav. A.-Nadeau - 103		V. Thibert
----------	-------------	---------------	-------	----------------------	--	------------

Treibball - Atelier avec chien

mardi	18h30 à 20h	30 avril 2026	60 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		J. Roussy
-------	-------------	---------------	-------	--------------------------------	--	-----------

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