



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 70 \$ 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 70 \$ Parc J-Cartier - Pav. A.-Nadeau (Congé: 3 juin) 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.



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Escentrics

vendredi	9h30 à 10h30	24 avril au 5 juin	66 \$	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	M-E. Fortier
vendredi	11h à 12h	24 avril au 5 juin	66 \$	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 10h15	22 avril au 10 juin	96 \$	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 20h	23 avril au 11 juin	78 \$	CC F-Dunn - salle 003		J. Shaffer
-------	-----------	---------------------	-------	-----------------------	--	------------



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.

PHYSIQUE ET SPORTIF

Aquaforme

mardi	9h à 10h	21 avril au 9 juin	136 \$	Worldgym - Piscine	Entraîneur du Worldgym
jeudi	9h à 10h	23 avril au 11 juin	136 \$	Worldgym - Piscine	Entraîneur du Worldgym

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	24 avril au 12 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

Ton histoire compte - Atelier d'écriture (en français)

mardi 18h à 19h30 12 mai au 9 juin 65 \$ CC F-Dunn - salle 120-121 (Congé: 2 juin) E. De La Concha

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

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.

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.

OBÉISSANCE

ÉducaChiot / Maternelle

samedi	9h à 10h	28 mars au 2 mai	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103	(Congé: 11 avril)	INSCRIPTION DES 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 DES MAINTENANT	É. H-Dutremble
samedi	10h15 à 11h15	28 mars au 2 mai	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103	(Congé: 11 avril)	INSCRIPTION DES 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 10 juin	177 \$	Pav. A.-Nadeau - 103	(Congés: 6 mai et 3 juin)		É. H-Dutremble

Obéissance - Patte 2

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

mardi	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	160 \$	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	160 \$	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 1er mai 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

jeudi	18h30 à 20h	30 avril 2026	50 \$	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
-------	-------------	---------------	-------	--------------------------------	--	--	-----------