



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

# ÉTÉ PROGRAMMATION ADULTE

## 3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du 5 juin 2026, dès 8h30.



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



819-821-5780



1308, boul. de Portland



*Prenez note que la description des activités sera disponible sur notre site Internet, la journée même des inscriptions soit le 5 juin dès 8h30.*



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

Ville de  
**Sherbrooke**

# ÉTÉ PROGRAMMATION ADULTE



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

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



## PILATES

### Pila Yoga

lundi 9h00 à 10h00 29 juin au 31 août 75 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congés: 13 juillet et 24 août) É. Véronneau

### Pilates Multi-niveaux

lundi 10h15 à 11h15 29 juin au 31 août 75 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congés: 13 juillet et 24 août) É. Véronneau

mercredi 18h à 19h 8 juillet au 26 août 66 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé: 15 juillet) É. Véronneau

### Pilates avancé

mercredi 19h15 à 20h15 8 juillet au 26 août 66 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé: 15 juillet) É. Véronneau



## YOGA

### Ashtanga Yoga

mardi 17h à 18h30 30 juin au 25 août 100 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns J-S. Bachand

### Hatha Yoga

mardi 18h45 à 20h 30 juin au 25 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns J-S. Bachand

### Qi gong yoga I

jeudi 10h30 à 11h45 2 juillet au 27 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yin Yoga

mercredi 13h à 14h15 8 juillet au 26 août 80 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yoga abdos

mercredi 10h30 à 11h45 8 juillet au 26 août 80 \$ Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns C. Gauthier

### Yoga articulations

mardi 13h à 14h15 30 juin au 25 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns J-S. Bachand

### Yoga ballon

jeudi 13h00 à 14h15 2 juillet au 27 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yoga doux

mardi 20h15 à 21h30 30 juin au 25 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns J-S. Bachand

### Yoga pour le dos

jeudi 9h00 à 10h15 2 juillet au 27 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier

### Yoga Vitalité

mercredi 9h00 à 10h15 8 juillet au 26 août 80 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns C. Gauthier



## LINGUISTIQUE

### Espagnol - Débutant

mardi 18h30 à 20h30 30 juin au 25 août 162 \$ Parc Chauveau - Pavillon Sur le bout de la langue

vendredi 9h à 11h 3 juillet au 28 août 162 \$ Parc Chauveau - Pavillon Sur le bout de la langue

### Espagnol - Conversation débutant

lundi 18h30 à 20h30 29 juin au 24 août 162 \$ Parc Chauveau - Pavillon Sur le bout de la langue

# ÉTÉ PROGRAMMATION ADULTE



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

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



## PHYSIQUE ET SPORTIF

### Danse vitalité

mardi 10h15 à 11h15 30 juin au 25 août 85 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns B. Carrière

### Essentrics

vendredi 10h30 à 11h30 3 juillet au 14 août 68 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns M-E. Fortier

### Étirements

mardi 14h30 à 15h45 30 juin au 25 août 90 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns J-S. Bachand

### Remise en forme

mardi 9h à 10h 30 juin au 25 août 85 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns B. Carrière

### Zumba® gold

vendredi 9h15 à 10h15 3 juillet au 28 août 75 \$ Parc A.-Viger - Pav J-Byrns (Congé: 21 août) L. Boudreau



## KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

Tarifcation 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

### Blanches débutants et intermédiaires - 7 ans et plus

mercredi 18h00 à 19h00 8 juillet au 9 sept. 80 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

### Jaunes et plus - 7 ans et plus

mercredi 19h00 à 20h30 8 juillet au 9 sept. 104 \$ École Soleil-Levant P. Bruneau

### Bleues à noires - Adultes

mardi 18h30 à 20h00 30 juin au 1er sept. 104 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron

jeudi 18h30 à 20h00 3 juillet au 3 sept. 104 \$ École Soleil-Levant M. Bergeron



## CANIN INSCRIPTION DÈS MAINTENANT!

### Agilité - Ptie 1

mercredi 18h00 à 19h00 10 juin au 22 juillet 185 \$ Église Ste-Jeanne-D'Arc - Sous-sol (congés: 24 juin et 1er juillet) J. Roussy

### Canicross - Atelier

samedi 8h30 à 9h30 13 juin 2026 25 \$ Bois Beckett (théorie le 12 juin à 18h30) J. Roussy / A. Beaudoin

### ÉducaChiot / Maternelle

lundi 18h15 à 19h15 15 juin au 27 juillet 185 \$ Église Ste-Jeanne-D'Arc - Sous-sol (congés: 29 juin et 6 juillet) É. H-Dutremble

### Obéissance - Patte 1

lundi 19h30 à 20h30 15 juin au 27 juillet 185 \$ Église Ste-Jeanne-D'Arc - Sous-sol (congés: 29 juin et 6 juillet) É. H-Dutremble

### Six pattes - Club de marche

mercredi 19h00 à 20h00 Insc. à l'année 25 \$ Vous serez ajouté à un groupe facebook

Plusieurs cours canins seront ajoutés sur le site Internet au courant de la session  
**AGILITÉ - FRISBEE - OBÉISSANCE TOUS LES NIVEAUX ET PLUS**

Inscription : [sherbrookeloisirsaction.com](http://sherbrookeloisirsaction.com) • 819-821-5780 • 1308, boul. de Portland