sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

HIVER
PROGRAMMATION ADULTES



3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

À compter du **11 DÉCEMBRE 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 de l'AUTOMNE 2026 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à compter du 9 décembre 2026, 8h30.





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

Ville de Sherbrooke

HIVER
PROGRAMMATION ADULTES



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

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

YOGA

Hatha Yoga						
mardi	17h30 à 18h45	19 janv. au 6 avril	90 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 26 janv, 2 et 30 mars)	J-S. Bachand
jeudi	17h à 18h15	21 janv. au 8 avril	90 $	Pav. A.-Nadeau - salle 103	(Congés: 18 fév, 4 et 11 mars)	J-S. Bachand
Qi gong yoga I						
mercredi	10h15 à 11h30	20 janv. au 7 avril	90 $	Pav. A.-Nadeau - salle 103	(Congés: 17 fév., 3 et 10 mars)	C. Gauthier
jeudi	10h15 à 11h30	21 janv. au 1er avril	100 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 4 mars)	C. Gauthier
Qi gong yoga II						
vendredi	13h à 14h15	22 janv. au 2 avril	100 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 5 mars)	C. Gauthier
Yin Yoga						
mardi	13h à 14h15	19 janv. au 30 mars	100 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 2 mars)	C. Gauthier
Yoga abdos						
mardi	10h45 à 12h00	19 janv. au 30 mars	100 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns	(Congé: 2 mars)	C. Gauthier
mercredi	10h30 à 11h45	20 janv. au 31 mars	100 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 3 mars)	J.-S. Bachand
vendredi	14h30 à 15h45	22 janv. au 2 avril	100 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns	(Congé: 5 mars)	C. Gauthier
Yoga alignement						
jeudi	13h à 14h15	21 janv. au 1er avril	100 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 4 mars)	V. Gauvin
Yoga articulations						
lundi	9h à 10h15	18 janv. au 5 avril	100 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congés: 1er et 29 mars)	J-S. Bachand
mardi	10h15 à 11h30	19 janv. au 30 mars	100 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 2 mars)	J-S. Bachand
Yoga Doux						
mardi	19h à 20h15	19 janv. au 6 avril	90 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 26 janv, 2 et 30 mars)	J-S. Bachand
jeudi	18h30 à 19h45	21 janv. au 1er avril	90 $	Pav. A.-Nadeau - salle 103	(Congés: 18 fév, 4 et 11 mars)	J-S. Bachand
Yoga Doux matinal						
mercredi	8h45 à 10h	20 janv. au 7 avril	90 $	Pav. A.-Nadeau - salle 103	(Congés: 17 fév., 3 et 10 mars)	C. Gauthier
Yoga Doux pour le dos						
lundi	13h à 14h15	18 janv. au 5 avril	100 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 1er et 29 mars)	C. Gauthier
jeudi	8h45 à 10h	21 janv. au 1er avril	100 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns	(Congé: 4 mars)	C. Gauthier
Yoga Flow sur chaise						
jeudi	11h30 à 12h30	21 janv. au 8 avril	100 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 4 mars)	D. Masson
Yoga Fusion Kundalini						
jeudi	20h à 21h15	21 janv. au 1er avril	90 $	Pav. A.-Nadeau - salle 103	(Congés: 18 fév, 4 et 11 mars)	J-S. Bachand
Yoga sur chaise						
mardi	14h30 à 15h45	19 janv. au 30 mars	100 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns	(Congé: 2 mars)	C. Gauthier
jeudi	10h15 à 11h15	21 janv. au 8 avril	100 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 4 mars)	D. Masson
Yoga Vitalité						
lundi	14h30 à 15h45	18 janv. au 5 avril	100 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 1er et 29 mars)	C. Gauthier
mardi	9h15 à 10h30	19 janv. au 30 mars	100 $	Parc A.-Viger - Pav. J-Byrns	(Congé: 2 mars)	C. Gauthier

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

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

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Essentrics						
mercredi	17h15 à 18h15	20 janv. au 31 mars	95 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congés: 3 et 10 mars)	M.-È. Fortier
vendredi	9h30 à 10h30	22 janv. au 2 avril	95 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congés: 5 et 12 mars)	M.-È. Fortier
vendredi	11h à 12h	22 janv. au 2 avril	95 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congés: 5 et 12 mars)	M.-È. Fortier
Étirements						
lundi	10h30 à 11h30	18 janv. au 5 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congés: 1er et 29 mars)	J.-S. Bachand
mardi	9h à 10h	19 janv. au 30 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 2 mars)	J.-S. Bachand
Lok Hup Ba Fa						
lundi	10h45 à 12h15	18 janv. au 5 avril	144 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 1er et 29 mars)	J. Lareau
Méditation Dynamique - Initiation						
mercredi	19h15 à 20h15	20 janv. au 31 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 3 mars)	R. Clément
Pilates Débutant						
mardi	10h15 à 11h15	19 janv. au 6 avril	83 $	Pav. A.-Nadeau - salle 103	(Congés: 16 fév, 2 et 9 mars)	É. Véronneau
Pilates Débutant Initié						
jeudi	18h à 19h	21 janv. au 8 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congés: 4 et 11 mars)	G. Bureau
Pilates Débutant / Intermédiaire						
jeudi	11h30 à 12h30	21 janv. au 1er avril	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 4 mars)	É. Véronneau
Pilates intermédiaire						
mardi	9h à 10h	19 janv. au 6 avril	83 $	Pav. A.-Nadeau - salle 103	(Congés: 16 fév, 2 et 9 mars)	É. Véronneau
jeudi	19h15 à 20h15	21 janv. au 8 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congés: 4 et 11 mars)	G. Bureau
vendredi	9h à 10h	22 janv. au 9 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 5 mars)	É. Véronneau
Pilates avancé						
jeudi	10h15 à 11h15	21 janv. au 1er avril	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 4 mars)	É. Véronneau
Pila-Yoga						
vendredi	10h15 à 11h15	22 janv. au 9 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 5 mars)	É. Véronneau
Pila-Yoga avec détente						
mercredi	9h à 10h15	20 janv. au 31 mars	100 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 3 mars)	J.-S. Bachand
Tai Chi - Débutant						
mercredi	9h à 10h15	20 janv. au 31 mars	100 $	Parc A.-Viger - Pav J-Byrns	(Congé: 3 mars)	J. Shaffer
Tai Chi - Niveau 2 et Niveau 3						
lundi	9h à 10h30	18 janv. au 5 avril	144 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 1er et 29 mars)	J. Shaffer
Tai chi - Niveau 4						
lundi	18h45 à 20h15	18 janv. au 5 avril	144 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congés: 1er et 29 mars)	J. Shaffer
Tai Chi - Pratique						
jeudi (Niv 2-3 /24 postures)	9h à 10h	21 janv. au 1er avril	100 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 4 mars)	J. Shaffer
jeudi (Niv 4 /108 postures)	17h30 à 18h30	21 janv. au 8 avril	100 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 28 janv. et 4 mars)	J. Shaffer

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

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

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

PHYSIQUE ET SPORTIF

Aquaforme						
mardi	9h à 10h	19 janv. au 30 mars	170 $	World Gym - Piscine	(Congé: 2 mars)	
jeudi	9h à 10h	21 janv. au 1er avril	170 $	World Gym - Piscine	(Congé: 4 mars)	
Autodéfense						
samedi	13h à 14h30	20 mars 2027	25 $	École Soleil-Levant - Gymnase		P. Bruneau
Cardio-Kick boxing						
vendredi	17h à 17h45	22 janv. au 19 mars	130 $	Maxiclub - Belvedère	(Congé: 5 mars)	N. Poirier
Danse vitalité - 50 ans et plus						
mercredi	11h30 à 12h30	20 janv. au 31 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 3 mars)	B. Carrière
Golf - Gain de distance et mobilité						
jeudi	12h15 à 13h15	21 janv. au 18 mars	130 $	Maxiclub - Belvedère	(Congé: 4 mars)	
Hockey cosom						
mardi	19h45 à 21h45	19 janv. au 30 mars	70 $	École Montcalm - Palestre	(Congé: 2 mars)	
Hyrox - Initiation						
samedi	10h à 10h45	23 janv. au 20 mars	155 $	Maxiclub - Rock Forest - Éd. UPA	(Congé: 6 mars)	M. P-Breault / A. Parenteau
Pickleball - Débutant						
jeudi	18h à 19h15	21 janv. au 1er avril	110 $	École Carillon - Gymnase	(Congé: 4 mars)	C. de Ste-Marie
dimanche	9h à 10h30	24 janv. au 11 avril	120 $	École Carillon - Gymnase	(Congé: 28 mars)	C. de Ste-Marie
dimanche	12h30 à 14h	24 janv. au 11 avril	120 $	École Carillon - Gymnase	(Congé: 28 mars)	C. de Ste-Marie
dimanche	14h15 à 15h45	24 janv. au 11 avril	120 $	École Carillon - Gymnase	(Congé: 28 mars)	C. de Ste-Marie
Pickleball - Intermédiaire						
jeudi	19h30 à 20h45	21 janv. au 1er avril	110 $	École Carillon - Gymnase	(Congé: 4 mars)	C. de Ste-Marie
dimanche	10h45 à 12h	24 janv. au 11 avril	110 $	École Carillon - Gymnase	(Congé: 28 rmars)	C. de Ste-Marie
Pound						
mardi	19h15 à 20h	19 janv. au 30 mars	88 $	École Hélène-Boulé - Gymnase	(Congé: 2 mars)	L. Boudreau
Power yoga						
lundi	18h45 à 20h	18 janv. au 5 avril	100 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 1er et 29 mars)	N. Poirier
Spinning						
jeudi	17h30 à 18h15	21 janv. au 18 mars	130 $	Maxiclub - Belvedère	(Congé: 4 mars)	
samedi	9h à 9h45	23 janv. au 20 mars	130 $	Maxiclub - Belvedère	(Congé: 6 mars	
Remise en forme						
mercredi	9h à 10h	20 janv. au 31 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 3 mars)	B. Carrière
Tabata - Initiation						
lundi	18h15 à 19h	18 janv. au 29 mars	130 $	Maxiclub - Belvedère	(Congé: 1er mars)	S. Bouchard
Tonus-cardioflex						
lundi	17h30 à 18h30	18 janv. au 5 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congés: 1er et 29 mars)	N. Poirier
mercredi	10h15 à 11h15	20 janv. au 31 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 3 mars)	B. Carrière
Volleyball - Pratique libre						
jeudi	20h30 à 22h30	21 janv. au 10 juin	150 $	Salésien - Gymnase	(Congé: 5 mars)	

PHYSIQUE ET SPORTIF (suite en page suivante)

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES

sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!



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

PHYSIQUE ET SPORTIF (SUITE)

Zumba® Chaise

jeudi	9h à 10h	21 janv. au 1er avril	92 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 4 mars)	L. Boudreau

Zumba® fitness

lundi	19h15 à 20h15	18 janv. au 5 avril	92 $	École H-Boullé - Gymnase	(Congés: 1er et 29 mars)	M-L. Dallaire
mardi	18h à 19h	19 janv. au 30 mars	92 $	École H-Boullé - Gymnase	(Congé: 2 mars)	L. Boudreau
mercredi	18h à 19h	20 janv. au 31 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 3 mars)	M-L. Dallaire

Zumba® gold

mardi	9h15 à 10h15	19 janv. au 30 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 2 mars)	L. Boudreau
vendredi	9h15 à 10h15	22 janv. au 9 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congés: 5 et 26 mars)	L. Boudreau

Zumba® toning

lundi	18h à 19h	18 janv. au 5 avril	92 $	École H-Boullé - Gymnase	(Congés: 1er et 29 mars)	M-L. Dallaire
mercredi	19h15 à 20h15	20 janv. au 31 mars	92 $	CC F-Dunn - salle 003	(Congé: 3 mars)	M-L. Dallaire

KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

Blanches débutants et intermédiaires

mercredi	18h à 19h	13 janv. au 31 mars	103 $	École Soleil-Levant		P. Bruneau
vendredi	18h à 19h	15 janv. au 2 avril	95 $	École Soleil-Levant	(Congé: 19 fév.)	P. Bruneau
samedi	8h30 à 9h30	16 janv. au 3 avril	95 $	École Soleil-Levant		P. Bruneau

Jaunes et plus

mercredi	19h à 20h	13 janv. au 31 mars	103 $	École Soleil-Levant		P. Bruneau
vendredi	19h à 20h30	15 janv. au 2 avril	110 $	École Soleil-Levant	(Congé: 19 fév.)	P. Bruneau
samedi	9h30 à 11h	16 janv. au 3 avril	110 $	École Soleil-Levant		P. Bruneau

Oranges et plus - Adultes seulement

samedi	11h à 12h30	16 janv. au 3 avril	110 $	École Soleil-Levant		M. Bergeron

Bleues à noires

mardi	18h30 à 20h	12 janv. au 30 mars	120 $	École Soleil-Levant		M. Bergeron
jeudi	18h30 à 20h	14 janv. au 1er avril	120 $	École Soleil-Levant		M. Bergeron

Katas avancés - Ceinture noires

mardi	20h à 20h30	12 janv. au 30 mars	60 $	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$. Niveau Avancé les jeudis.
Visitez notre site Internet pour les détails et pour réserver votre place

Tarification 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.

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

HIVER

PROGRAMMATION ADULTES



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

LINGUISTIQUE

Anglais - Débutant						
lundi	18h15 à 19h15	18 janv. au 5 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congés: 1er et 29 mars)	B. Laliberté
Anglais - Débutant / Intermédiaire						
lundi	19h30 à 20h30	18 janv. au 5 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congés: 1er et 29 mars)	B. Laliberté
Anglais - Conversation						
lundi	17h à 18h	18 janv. au 5 avril	92 $	CC F-Dunn - salle 122-123	(Congés: 1er et 29 mars)	B. Laliberté
Espagnol - Débutant - Niveau 1						
lundi	16h15 à 18h15	18 janv. au 12 avril	180 $	Parc Chauveau	(Congés: 1er fév, 1er et 29 mars)	Sur le bout de la langue
Espagnol - Débutant - Niveau 2						
lundi	18h30 à 20h30	18 janv. au 12 avril	180 $	Parc Chauveau	(Congés: 1er fév, 1er et 29 mars)	Sur le bout de la langue
Espagnol - Conversation - Intermédiaire - Niveau 2						
mardi	18h30 à 20h30	19 janv. au 30 mars	180 $	Parc Chauveau	(Congé: 2 mars)	Sur le bout de la langue
Espagnol - Préparation au voyage - Niveau 2						
vendredi	9h à 11h	22 janv. au 9 avril	180 $	Parc Chauveau	(Congés: 29 janv. et 5 mars)	Sur le bout de la langue

ARTS

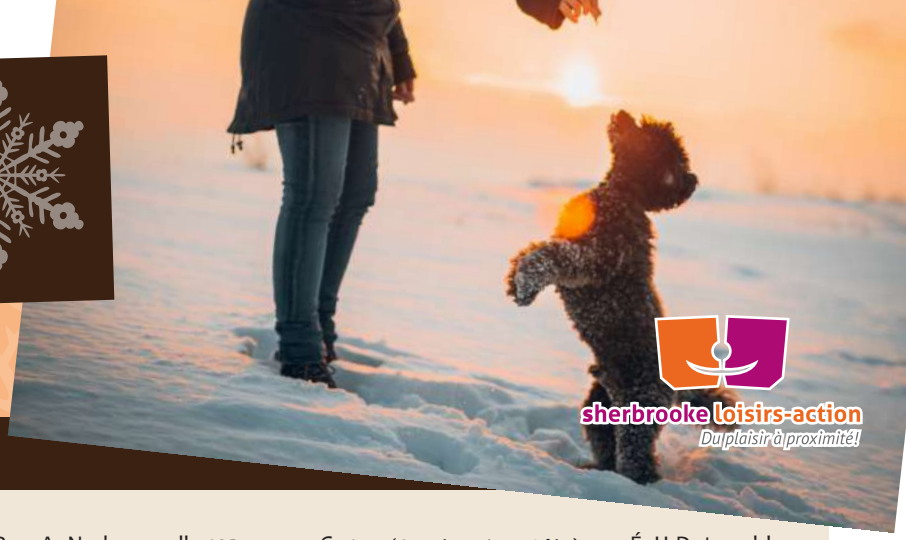
Atelier d'écriture: Ton histoire compte						
mardi	18h à 19h30	19 janv. au 9 fév.	65 $	CC F-Dunn - salle 120-121	(Congé: 2 mars)	E. de la Concha
Danse Country						
mercredi	19h45 à 20h45	20 janv. au 31 mars	85 $	CC F-Dunn - Palestre	(Congé: 3 mars)	A. Fortier



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

HIVER

PROGRAMMATION ADULTE



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

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

OBÉISSANCE

ÉducaChiot / Maternelle							
samedi	9h à 10h	9 janv. au 20 fév.	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 1	(Congés: 30 janv.-6 fév.)	É. H-Dutremble
mardi	18h15 à 19h15	12 janv. au 9 fév.	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 2		É. H-Dutremble
samedi	9h à 10h	3 avril au 8 mai	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 3	(Congé: 17 avril)	É. H-Dutremble
Obéissance - Patte 1							
samedi	10h15 à 11h15	9 janv. au 20 fév.	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 1	(Congés: 30 janv.-6 fév.)	É. H-Dutremble
mardi	19h30 à 20h30	12 janv. au 9 fév.	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 2		É. H-Dutremble
mardi	18h15 à 19h15	16 mars au 13 avril	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 3		É. H-Dutremble
Obéissance - Patte 2							
mardi	19h30 à 20h30	16 mars au 13 avril	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 1		É. H-Dutremble
samedi	10h30 à 11h30	3 avril au 8 mai	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 2	(Congé: 17 avril)	É. H-Dutremble

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

SPORTS - ACTIVITÉS - ATELIERS

Agilité - Paw à Paw - Fondation							
jeudi	10h30 à 11h30	21 janv. au 18 fév.	195 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 1		J. Roussy
jeudi	18h à 19h	21 janv. au 18 fév.	195 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 2		J. Roussy
samedi	9h à 10h	16 janv. au 20 fév.	195 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol	Gr 3	(Congé: 6 févr.)	J. Roussy
CaNinja - Niveau 1 (Initiation au Parkour canin)							
mardi	18h à 19h	19 janv. au 23 fév.	190 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol		(Congé: 9 févr.)	J. Roussy
CaniTricks - Débutant							
lundi	18h15 à 19h15	24 mars au 21 avril	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103			J. Roussy
Détection d'odeurs							
lundi	18h15 à 19h15	15 mars au 19 avril	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 1	(Congé: 29 mars)	I. Frenière
lundi	19h30 à 20h30	15 mars au 19 avril	190 $	Pav. A.-Nadeau- salle 103	Gr 2	(Congé: 29 mars)	I. Frenière
Hooper Agility - Novice							
jeudi	10h30 à 11h30	21 janv. au 18 fév.	190 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
jeudi	19h30 à 20h30	21 janv. au 18 fév.	190 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
Massage et Stretching canin - Atelier avec chien							
lundi	18h30 à 20h	8 mars 2027	50 $	Pav. Armand-Nadeau - salle 103			J. Roussy
Power Fitness canin - Niveau 1							
mercredi	18h à 19h	24 mars au 21 avril	190 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
Prévention des morsures - Atelier sans chien - 1 parent + 1 enfant (7 ans et plus)							
mercredi	18h à 19h30	24 février 2027	36 $	Pav. Armand-Nadeau - salle 103			J. Roussy
Puppy Sportif							
mercredi	18h à 19h	13 janv. au 3 fév.	170 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy
Rally-O - Novice							
lundi	18h à 19h	25 janv. au 22 fév.	190 $	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 101 - Atelier sans chien							
mercredi	18h30 à 20h	17 mars 2027	50 $	Pav. Armand-Nadeau - salle 103			V. Thibert
Treibball - Atelier avec chien							
mardi	18h30 à 20h	9 février 2027	50 $	Église Ste-J.-d'Arc - Sous-sol			J. Roussy

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