

2e Micro-session virtuelle



sherbrooke loisirs-action

Du plaisir à proximité!

En attendant de pouvoir reprendre les cours directement dans nos locaux, voici notre 2e micro-session virtuelle. Vous voulez essayer de nouveaux cours? Vous désirez avoir des cours dans le confort de votre salon? Inscrivez-vous à la 2e micro-session d'hiver virtuelle qui se déroulera du 8 au 28 février 2021, soit 3 semaines, jusqu'à la relâche scolaire. Nous vous offrons une programmation réduite, mais très diversifiée, incluant de belles nouveautés! Un coût accessible pour des cours de qualité! Cela revient à seulement 5 \$ du cours!!

Jeunesse: 15\$

Cardio-famille 7-11 ans			
dimanche	10h à 10h45	du 14 au 28 février	3 sem.
Cuisine 3-7 ans			
envoi d'une vidéo le vendredi		du 12 au 26 février	3 sem.
Hip-hop 8-16 ans			
envoi d'une vidéo le vendredi		du 12 au 26 février	3 sem.
Je me garde 8-11 ans (20\$)			
formation d'une durée de 2 heures (lien envoyé 24h après votre inscription)			
Multi-fun 4-6 ans			
dimanche	9h à 9h45	du 14 au 28 février	3 sem.
Petits pas de danse 3-4 ans			
envoi d'une vidéo le vendredi		du 19 février au 5 mars	3 sem.
Suis le rythme 5-7 ans			
envoi d'une vidéo le vendredi		du 12 au 26 février	3 sem.
Yoga 4-9 ans (parent-enfant)			
samedi	9h à 9h45	du 13 au 27 février	3 sem.
Zumba kids 4-11 ans (parent-enfant)			
dimanche	10h à 10h30	du 14 au 28 février	3 sem.



Karaté: 20 \$ pour 4 semaines (possibilité de s'inscrire en famille)

Niveau débutant (ceintures blanches)					
samedi	9h à 10h	du 13 février au 6 mars	4 sem.	Pierre Bruneau	
Niveau intermédiaire (ceintures jaunes et +)					
vendredi	18h30 à 19h30	du 12 février au 5 mars	4 sem.	Claude Lefebvre	
Niveau intermédiaire (ceintures jaunes et +)					
samedi	10h15 à 11h15	du 13 février au 6 mars	4 sem.	Pierre Bruneau	
Niveau avancé (ceintures bleues et +)					
jeudi	18h30 à 19h30	du 11 février au 4 mars	4 sem.	Martin Bergeron	



Adultes: 15 \$ ou forfait illimité à 30 \$ (vous recevrez tous les liens de cette section)

Yoga

Méditation guidée en mouvement					
lundi	11h15 à 12h30	du 8 au 22 février	3 sem.	J-S Bachand	
Pila-yoga					
mercredi	10h à 11h	du 10 au 24 février	3 sem.	Émilie Véronneau	
Qi gong yoga					
jeudi	10h30 à 11h45	du 11 au 25 février	3 sem.	Caroline Gauthier	
Yin yoga					
mardi	18h30 à 19h45	du 9 au 23 février	3 sem.	J-S Bachand	
Yoga abdos					
vendredi	14h30 à 15h45	du 12 au 26 février	3 sem.	Caroline Gauthier	
Yoga doux					
mercredi	18h30 à 19h45	du 10 au 24 février	3 sem.	J-S Bachand	
Yoga pour le dos					
jeudi	9h à 10h15	du 11 au 25 février	3 sem.	Caroline Gauthier	
Yoga vitalité					
mardi	9h15 à 10h30	du 9 au 23 février	3 sem.	Caroline Gauthier	



Activités physiques

Pilates intermédiaire					
mercredi	17h à 18h	du 10 au 24 février	3 sem.	Émilie Véronneau	
Pilates avancé					
mardi	11h à 12h	du 9 au 23 février	3 sem.	Émilie Véronneau	
Stretching					
mardi	9h à 10h	du 9 au 23 février	3 sem.	Sandy Vachon	
Tonus-cardioflex					
mercredi	9h à 10h	du 10 au 24 février	3 sem.	Sandy Vachon	
Tonus-cardioflex (haute intensité)					
vendredi	9h à 10h	du 12 au 26 février	3 sem.	Sandy Vachon	
Zumba Fitness					
mardi	17h30 à 18h30	du 9 au 23 février	3 sem.	Lise Boudreault	
Zumba Gold					
vendredi	9h15 à 10h15	du 12 au 26 février	3 sem.	Lise Boudreault	



* Un nombre minimal d'inscriptions est nécessaire pour débiter chacun des cours.