

AUTOMNE

PROGRAMMATION ADULTE



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

3 façons de s'inscrire à compter du 18 août 2021, dès 8h30.

Par Internet : www.sherbrookeloisirsaction.com / par téléphone au 819-821-5780 / en personne au 1380, boul. de Portland
Les participants à une de nos activités de la session d'été 2021 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à partir du 16 août 2021 à compter de 8h30.

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

Pilates

Pilates I

..... mercredi.....	9h à 10h.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	É. Véronneau
..... mercredi.....	18h15 à 19h15.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	É. Véronneau
Virtuel ... mercredi.....	9h à 10h.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	51 \$	Zoom	É. Véronneau
Virtuel ... mercredi.....	18h15 à 19h15.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	51 \$	Zoom	É. Véronneau

Pilates intermédiaire

..... vendredi.....	9h à 10h.....	17 sept. au 10 déc.	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 003	É. Véronneau
..... mercredi.....	17h à 18h.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	É. Véronneau
..... mercredi.....	10h15 à 11h15.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	É. Véronneau
Virtuel ... mercredi.....	17h à 18h.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	51 \$	Zoom	É. Véronneau
Virtuel ... mercredi.....	10h15 à 11h15.....	15 sept. au 15 déc. (congé: 20 oct.).....	51 \$	Zoom	É. Véronneau

Pilates avancé

..... mardi.....	10h30 à 11h30	14 sept. au 7 déc.	102 \$	Pav. Armand-Nadeau.....	salle 103	É. Véronneau
..... mardi.....	17h à 18h.....	14 sept. au 14 déc. (congé: 19 oct.).....	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	É. Véronneau
Virtuel ... mardi.....	17h à 18h.....	14 sept. au 7 déc. (congé: 19 oct.).....	51 \$	Zoom	É. Véronneau

Pila-Yoga

..... vendredi.....	10h15 à 11h15.....	10 sept. au 3 déc.	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 003	É. Véronneau
..... mardi.....	18h15 à 19h15.....	14 sept. au 14 déc. (congé: 19 oct.).....	102 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	É. Véronneau
Virtuel ... mardi.....	18h15 à 19h15.....	14 sept. au 14 déc. (congé: 19 oct.).....	51 \$	Zoom	É. Véronneau

PiYo

..... lundi.....	17h30 à 18h30.....	13 sept. au 29 nov.	92 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	M. Bourque
------------------	--------------------	--------------------------	-------------	-----------------------	--------------------	------------

Yoga

Hatha Yoga

..... mardi.....	17h30 à 18h45.....	14 sept. au 30 nov.	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 122-123	J-S. Bachand
..... jeudi.....	9h à 10h15.....	16 sept. au 2 déc.	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 122-123	J-S. Bachand
..... mercredi.....	17h30 à 18h45.....	15 sept. au 1er déc.	96 \$	Pav. Armand-Nadeau.....	salle 103	J-S. Bachand

Qi gong yoga I

..... lundi.....	15h30 à 16h45.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	C. Gauthier
..... jeudi.....	10h30 à 11h45.....	16 sept. au 2 déc.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
Virtuel ... lundi.....	15h30 à 16h45.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	48 \$	Zoom	C. Gauthier

Qi gong yoga II

..... vendredi.....	13h à 14h15.....	17 sept. au 3 déc.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
---------------------	------------------	-------------------------	-------------	-----------------------	--------------------	-------------

Yin Yoga

..... lundi.....	12h30 à 13h45.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	C. Gauthier
..... jeudi.....	13h à 14h15.....	16 sept. au 2 déc.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
Virtuel ... lundi.....	12h30 à 13h45.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	48 \$	Zoom	C. Gauthier

Yoga abdos

..... vendredi.....	14h30 à 15h45.....	17 sept. au 3 déc.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
..... mardi.....	10h45 à 12h00.....	14 sept. au 30 nov.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier

Yoga anti-stress

..... mardi.....	13h à 14h15.....	14 sept. au 30 nov.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
------------------	------------------	--------------------------	-------------	-----------------------	--------------------	-------------

Yoga des sages

Actif.....	jeudi.....	11h15 à 12h30.....	16 sept. au 2 déc.	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 122-123	J-S. Bachand
Mollo.....	lundi.....	13h à 14h15.....	13 sept. au 29 nov.	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 122-123	J-S. Bachand

Yoga Doux

..... mercredi.....	19h à 20h15.....	15 sept. au 24 nov.	88 \$	Pav. Armand-Nadeau.....	salle 103	J-S. Bachand
..... mardi.....	19h à 20h15.....	14 sept. au 30 nov.	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 122-123	J-S. Bachand

Yoga méditatif

..... jeudi.....	13h à 14h15.....	16 sept. au 25 nov.	88 \$	Pav. Armand-Nadeau.....	salle 105	J-S. Bachand
------------------	------------------	--------------------------	-------------	-------------------------	-----------------	--------------

Yoga postnatal

..... jeudi.....	14h30 à 15h45.....	16 sept. au 2 déc.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
------------------	--------------------	-------------------------	-------------	-----------------------	--------------------	-------------

Yoga pour le dos

..... lundi.....	14h à 15h15.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	C. Gauthier
..... jeudi.....	9h à 10h15.....	16 sept. au 2 déc.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
Virtuel ... lundi.....	14h à 15h15.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	48 \$	Zoom	C. Gauthier

Yoga prénatal

..... lundi.....	17h à 18h15.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	96 \$	Centre comm. F-Dunn.....	salle 120-121	C. Gauthier
Virtuel ... lundi.....	17h à 18h15.....	13 sept. au 6 déc. (congé: 18 oct.).....	96 \$	Zoom	C. Gauthier

Yoga Vitalité

..... mardi.....	9h15 à 10h30.....	14 sept. au 30 nov.	96 \$	Parc André-Viger.....	Pav. J-Byrns	C. Gauthier
------------------	-------------------	--------------------------	-------------	-----------------------	--------------------	-------------

AUTOMNE

PROGRAMMATION ADULTE



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

Physique, sportif et santé

Aquaforme

..... mardi..... 9h à 10h 21 sept. au 23 nov. 125 \$ WorldGym..... Piscine
 mercredi..... 17h à 18h 22 sept. au 24 nov. 125 \$ WorldGym..... Piscine
 jeudi..... 9h à 10h 23 sept. au 25 nov. 125 \$ WorldGym..... Piscine

Cardio-militaire

..... jeudi..... 18h30 à 19h30..... 16 sept. au 2 déc..... 94 \$ École Montcalm PalestreS. Vachon

Cardio-musc

..... mercredi..... 18h à 19h..... 15 sept. au 1er déc. (congé: 6 oct.)..... 85 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....M. Bourque

Danse Hip hop adulte - Débutant

..... mardi..... 18h45 à 19h45..... 14 sept. au 30 nov. (congé: 5 oct.) 86 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon

Entraînement rural (parcs extérieurs)

..... jeudi..... 10h30 à 11h30 16 sept. au 4 nov. 64 \$ Parcs de la ville de SherbrookeS. Vachon

Hockey cosom

..... mardi..... 19h45 à 21h45 14 sept. 2021 au 21 juin 2022 175 \$ École Montcalm Palestre

Pound rockout workout

..... jeudi..... 10h15 à 11h..... 16 sept. au 2 déc. 74 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....L. Boudreault

Remise en forme

..... mercredi..... 9h à 10h 15 sept. au 1er déc. 94 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon

Spinning

..... mardi..... 8h à 9h 21 sept. au 23 nov. 125 \$ World Gym Salle de spinning
 mercredi..... 17h à 18h..... 22 sept. au 24 nov. 125 \$ World Gym Salle de spinning
 jeudi..... 10h à 11h 23 sept. au 25 nov. 125 \$ World Gym Salle de spinning

Step abdos-fessiers

..... mardi..... 10h15 à 11h15..... 14 sept. au 30 nov. 94 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon
 lundi 19h45 à 20h45 13 sept. au 29 nov. 94 \$ École Montcalm PalestreS. Vachon

Stretching

..... lundi 10h15 à 11h15..... 13 sept. au 29 nov. (congé: 18 oct.) 86 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121S. Vachon
 mardi..... 9h à 10h 14 sept. au 23 nov..... 86 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon
 jeudi..... 17h à 18h..... 16 sept. au 2 déc. (congé: 21 oct.)..... 86 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121S. Vachon
 jeudi..... 9h à 10h 16 sept. au 25 nov. 86 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon
 mardi..... 17h30 à 18h30..... 14 sept. au 30 nov. (congé: 5 oct.) 86 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon

Tai chi

..... mercredi..... 18h30 à 19h30..... 15 sept. au 17 nov. 82 \$ École Hélène-Boullé Gymnase.....P. Arsenault

Tonus-cardioflex

..... mercredi..... 10h15 à 11h15..... 15 sept. au 1er déc. 94 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon
 lundi 9h à 10h 13 sept. au 29 nov. 94 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....S. Vachon

Tonus-cardioflex - Haute intensité

..... jeudi..... 19h30 à 20h30 16 sept. au 2 déc. 94 \$ École Montcalm PalestreS. Vachon

Volleyball

..... jeudi..... 20h30 à 22h30 16 sept. au 2 déc. 75 \$ Salésien Gymnase

Zumba® Gold

..... mardi..... 9h15 à 10h15 14 sept. au 23 nov. (congé: 19 oct.) 80 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121L. Boudreault
 vendredi 9h15 à 10h15 17 sept. au 3 déc. (congés: 15 et 22 oct.).... 80 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121L. Boudreault

Zumba® Fitness

..... mardi..... 17h30 à 18h30..... 14 sept. au 30 nov. 96 \$ École Ste-Anne Gymnase.....L. Boudreault
 mercredi..... 18h30 à 19h30..... 15 sept. au 1er déc..... 96 \$ École Montcalm PalestreM-L. Dallaire

Zumba® Toning

..... jeudi..... 17h30 à 18h30..... 16 sept. au 2 déc. 110 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003.....M-L. Dallaire

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 20\$ par enfant et 30\$ par adulte.

Blanches

samedi.....8h45 à 9h45 18 sept. au 18 déc. (congés: 30 oct. et 6 nov.).....74 \$ École Soleil-Levant..... Gymnase.....M. Brindamour

Blanches débutants

mercredi.....18h à 19h 15 sept. au 15 déc. 86 \$ École Soleil-Levant Gymnase..... C. Lefebvre
 vendredi.....18h30 à 19h30 17 sept. au 17 déc. (congés: 29 oct. et 5 nov.).....74 \$ École Soleil-Levant Gymnase..... C. Lefebvre

Blanches intermédiaires

mercredi.....19h15 à 20h15 15 sept. au 15 déc. 86 \$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau

Adultes seulement

samedi.....10h à 11h30 18 sept. au 18 déc. (congés: 30 oct. et 6 nov.).....90\$ École Soleil-Levant Gymnase..... M. Bergeron

Jaunes à bleues

mardi.....18h à 19h 14 sept. au 14 déc. 86\$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau et M. Bergeron
 jeudi 18h à 19h 16 sept. au 16 déc. (congé: 25 nov.) 80\$ École Soleil-Levant Gymnase..... M. Bergeron

Jaunes à noires

samedi.....11h45 à 13h15 18 sept. au 18 déc. (congés: 30 oct. et 6 nov.).....90\$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau
 vendredi.....18h30 à 20h..... 17 sept. au 17 déc. (congés: 29 oct. et 5 nov.).....90\$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau

Mauves à noires

mardi.....19h15 à 20h45..... 14 sept. au 14 déc. 105\$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau et M. Bergeron
 jeudi 19h15 à 20h45..... 16 sept. au 16 déc. (congé: 25 nov.) 98\$ École Soleil-Levant Gymnase.....M. Bergeron

AUTOMNE

PROGRAMMATION ADULTE



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

Linguistique

Anglais - Débutant 1

..... lundi 18h30 à 19h30 13 sept. au 22 nov. (congé: 20 sept.) 72 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 B. Laliberté

Anglais - Débutant 2

..... lundi 19h45 à 20h45 13 sept. au 22 nov. (congé: 20 sept.) 72 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 B. Laliberté

Anglais - Intermédiaire

..... lundi 17h à 18h15 13 sept. au 29 nov. (congés: 20 sept. et 22 nov.) 90 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 B. Laliberté

Anglais - Avancé / Conversation

..... mercredi 19h45 à 20h45 15 sept. au 24 nov. (congé: 22 sept.) 72 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 B. Laliberté

Arts

Dessin I

..... jeudi 9h à 11h 16 sept. au 2 déc. (congé: 21 oct.) 110 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121 A-M. Auclair

..... mercredi 9h à 11h 15 sept. au 1er déc. 120 \$ Parc André-Viger Pav. J-Byrns A-M. Auclair

Dessin II

..... jeudi 13h à 15h 16 sept. au 2 déc. 120 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 A-M. Auclair

Photographie créative

..... mercredi 13h à 15h 15 sept. au 10 nov. (congé: 20 oct.) 92 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121 J-F. Dupuis

..... vendredi 10h30 à 12h30 17 sept. au 19 nov. (congés: 15 et 22 oct.) 92 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121 J-F. Dupuis

Photographie numérique - Débutant

..... mardi 19h à 21h 14 sept. au 2 nov. 92 \$ Parc André-Viger Pav. J-Byrns J-F. Dupuis

..... lundi 9h à 11h 13 sept. au 1er nov. 92 \$ Parc André-Viger Pav. J-Byrns J-F. Dupuis

Canin

Surveillez notre site Internet. Plusieurs autres cours y seront ajoutés.

Auto-contrôle et Focus

..... mardi 18h à 19h 14 sept. au 5 oct. 120 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Renaud

Canicross - Atelier

..... samedi 8h30 à 9h30 25 septembre 25 \$ Base de plein air André-nadeau J. Roussy

(Théorie le vendredi 24 septembre de 18h30 à 19h30)

Canicross - Pratiques (2021-2022) - 1 ou 2 fois / sem.

..... samedi 8h30 à 9h30 à compter du 25 sept. 25 \$ Une liste vous sera fournie

..... mardi 18h30 à 19h30 à compter du 28 sept.

Chien de société

..... jeudi 19h30 à 20h45 2 au 23 septembre 150 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Renaud

Détection d'odeurs

Gr 1 lundi 18h15 à 19h15 13 sept. au 18 oct. (congé: 11 oct.) 150 \$ Pavillon Armand-Nadeau salle 105 I. Frenière

Gr 2 lundi 19h30 à 20h30 13 sept. au 18 oct. (congé: 11 oct.) 150 \$ Pavillon Armand-Nadeau salle 105 I. Frenière

Fitness canin - Niveau 1

..... mardi 19h30 à 20h30 21 sept. au 19 oct. 150 \$ Pavillon Armand-Nadeau salle 103 J. Roussy

Freestyle canin - Débutant

..... lundi 18h15 à 19h15 20 sept. au 25 oct. (congé: 11 oct.) 150 \$ Pavillon Armand-Nadeau salle 103 C. F-Boulianne

Puppy sportif

..... mardi 18h15 à 19h15 21 sept. au 19 oct. 150 \$ Pavillon Armand-Nadeau salle 103 J. Roussy

Rallye-O Novice

Ptie 1 mercredi 18h30 à 20h 27 oct. au 24 nov. (congé: 17 nov.) 180 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Tremblay

Ptie 2 mercredi 19h15 à 20h45 1er déc au 22 déc. 180 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Tremblay

Six Pattes

..... mercredi 19h à 20h Insc. à l'année, renouvel. été 2022 25 \$ Une liste vous sera fournie

ÉducaChiot / Maternelle

Choisissez la date qui vous convient pour chaque thème. Voir les détails sur le site Internet.

Obéissance - Les bases

Gr 1 jeudi 18h à 19h15 2 sept. au 23 sept. 150 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Renaud

Gr 2 mercredi 18h30 à 19h45 15 sept. au 6 oct. 150 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Tremblay

Gr 3 jeudi 18h à 19h15 30 sept. au 21 oct. 150 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Renaud

Gr 4 mardi 18h à 19h15 12 oct. au 2 nov. 150 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Renaud

Obéissance - Marche et rappel

Gr 1 mardi 19h15 à 20h30 14 sept. au 5 oct. 150 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Renaud

Obéissance - Intermédiaire

Gr 1 mercredi 18h à 19h 1er déc au 22 déc. 120 \$ 162, ch. Georges-Vallières salle int. N. Tremblay

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