



sherbrooke loisirs-action
Du plaisir à proximité!

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2020

** Voir au verso pour la programmation CAMP DE JOUR*



Inscriptions en ligne
sherbrookeloisirsaction.com

T. 819 821.5780

1380, boul. de Portland, Sherbrooke (Québec) J1J 1S3
info@sherbrookeloisirsaction.com

18 mois à 4 ans



Éveil à l'activité physique (parent-enfant) / l'enfant doit marcher

18 mois à 2 ans	samedi	9h30 à 10h15	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	35 \$
18 mois à 2 ans	dimanche	9h30 à 10h15	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	35 \$
2 ans à 3 ans	samedi	10h20 à 11h20	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	40 \$
2 ans à 3 ans	dimanche	10h20 à 11h20	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	40 \$

Éveil artistique (congé 6 juin)

18 mois à 3 ans	samedi	9h00 à 9h45	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	37 \$
-----------------	--------	-------------	------------------------	--------	-----------	---------------	-------

Mini-curieux (congé 6 juin)

2 ans à 3 ans	samedi	10h00 à 10h45	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	37 \$
---------------	--------	---------------	------------------------	--------	-----------	---------------	-------

Créations artistiques

3 ans à 4 ans	samedi	9h15 à 10h00	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	38 \$
---------------	--------	--------------	-----------------------	--------	-----------	---------------	-------

Escalade (parent-enfant)

3 ans à 4 ans	samedi	8h30 à 9h30	du 18 avril au 23 mai	6 sem.	Vertige Escalade		70 \$
---------------	--------	-------------	-----------------------	--------	------------------	--	-------

Gym-bouge (3 à 4 ans)

Groupe 1	samedi	8h45 à 9h30	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	37 \$
Groupe 2	samedi	9h35 à 10h20	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	37 \$
Groupe 3	samedi	10h25 à 11h10	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	37 \$
Groupe 4	samedi	11h15 à 12h00	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	37 \$

Karaté par le jeu (4 à 6 ans)

Enfant seulement	vendredi	17h15 à 18h15	du 22 avril au 17 juin	9 sem.	Parc André-Viger	Pavillon J-Byrns	55 \$
Enfant seulement	vendredi	18h15 à 19h15	du 22 avril au 17 juin	9 sem.	Parc André-Viger	Pavillon J-Byrns	55 \$
Famille	vendredi	19h15 à 20h15	du 22 avril au 17 juin	9 sem.	Parc André-Viger	Pavillon J-Byrns	55 \$

Le p'tit sportif

3 ans à 4 ans	dimanche	8h45 à 9h30	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	37 \$
---------------	----------	-------------	-----------------------	--------	----------------	----------	-------

Mini-Cuistot (parent-enfant) / (3 à 4 ans)

3 ans à 4 ans	dimanche	10h05 à 11h05	du 19 avril au 17 mai	5 sem.	CC F-Dunn	Cuisine	55 \$
---------------	----------	---------------	-----------------------	--------	-----------	---------	-------

Mini-soccer (3 à 4 ans)

Groupe 1	dimanche	9h35 à 10h20	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	37 \$
Groupe 2	dimanche	10h25 à 11h10	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	37 \$
Groupe 3	dimanche	11h15 à 12h00	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	37 \$

Patin sur glace (parent-enfant) / (congé 26 avril)

Groupe 1	dimanche	9h20 à 10h10	du 19 avril au 24 mai	5 sem.	Complexe Thibault	Patinoire GMC	86 \$
Groupe 2	dimanche	10h20 à 11h10	du 19 avril au 24 mai	5 sem.	Complexe Thibault	Patinoire GMC	86 \$

Petits pas de danse (congé 6 juin) / (3 à 4 ans)

Groupe 1	samedi	8h45 à 9h30	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	38 \$
Groupe 2	samedi	9h35 à 10h20	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	38 \$
Groupe 3	samedi	10h25 à 11h10	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	38 \$
Groupe 4	samedi	11h15 à 12h00	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	38 \$

Vélo 2 roues (parent-enfant) / (3 à 4 ans)

3 ans à 4 ans	samedi	14h45 à 15h30	du 2 mai au 30 mai	5 sem.	École Montcalm	Palestre	50 \$
---------------	--------	---------------	--------------------	--------	----------------	----------	-------

Yoga (parent-enfant) / (4 à 9 ans) / (congé 6 juin)

3 ans à 4 ans	samedi	9h30 à 10h30	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	Parc André-Viger	Pavillon J-Byrns	63 \$
---------------	--------	--------------	------------------------	--------	------------------	------------------	-------

5 ans à 7 ans



Visitez le www.sherbrookeloisirsaction.com pour toutes les descriptions!!

Créations artistiques

dimanche	11h10 à 12h10	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	40 \$
----------	---------------	-----------------------	--------	-----------	---------------	-------

Cuistot

dimanche	9h00 à 10h00	du 19 avril au 17 mai	5 sem.	CC F-Dunn	Cuisine	48 \$
----------	--------------	-----------------------	--------	-----------	---------	-------

Escalade (parent-enfant)

samedi	9h35 à 10h35	du 18 avril au 23 mai	6 sem.	Vertige Escalade		70 \$
--------	--------------	-----------------------	--------	------------------	--	-------

5 ans à 7 ans (... suite)

Escrime							
	dimanche	14h15 à 15h15	du 19 avril au 24 mai	6 sem.	Le Salésien	Palestre	55 \$
Golf habileté							
	dimanche	12h30 à 13h15	du 3 mai au 31 mai	5 sem.	Montcalm	Palestre	62 \$
Hockey cosom							
	dimanche	9h30 à 10h30	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École Ste-Anne	(entrée porte arrière)	30 \$
Ini-cheer							
	dimanche	9h00 à 10h00	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	28 \$
Multi-gym							
	samedi	12h25 à 13h25	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	28 \$
Multi-sports							
	samedi	9h00 à 10h00	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	École Ste-Anne	(entrée porte arrière)	28 \$
Parkour (entrée 22 rue Frontenac)							
	samedi	14h00 à 15h00	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Séminaire de Sherbrooke		50 \$
Patin à roues alignées							
	lundi	17h30 à 18h30	du 4 mai et 1 ^{er} juin	5 sem.	Parc André-Viger		25 \$
Patin sur glace (parent-enfant) / (congé 26 avril)							
Niveau 1	dimanche	12h20 à 13h10	du 19 avril au 24 mai	5 sem.	Complexe Thibault	Patinoire GMC	86 \$
Niveau 2	dimanche	11h20 à 12h10	du 19 avril au 24 mai	5 sem.	Complexe Thibault	Patinoire GMC	86 \$
Peinture sur toile (congé 6 juin)							
	samedi	11h00 à 12h00	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	45 \$
Skateboard (congé 6 juin) / Voir niveau 2 et 3 en page 4							
Niveau 1	samedi	9h00 à 10h00	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	71 \$
Soccer intérieur							
	samedi	10h05 à 11h05	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	École Ste-Anne	(entrée porte arrière)	28 \$
Suis le rythme (congé 6 juin)							
Groupe 1	samedi	8h30 à 9h30	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	28 \$
Groupe 2	samedi	9h35 à 10h35	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	28 \$
Vélo 2 roues (parent-enfant)							
	samedi	13h40 à 14h40	du 2 mai au 30 mai	5 sem.	École Montcalm	Palestre	50 \$
Yoga (4 à 9 ans)							
	samedi	9h30 à 10h30	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Parc André-Viger	Pavillon J-Byrns	63 \$
Zumba Kids Jr.®							
Enfant seulement	dimanche	9h15 à 10h00	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	51 \$
Parent-Enfant	jeudi	18h15 à 19h00	du 16 avril au 4 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	67 \$

8 à 11 ans (suite au verso)

Cheerleading							
	dimanche	10h05 à 11h35	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	28 \$
Créations artistiques							
	dimanche	10h05 à 11h05	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	40 \$
Guitare (congé 6 juin)							
	samedi	11h00 à 12h00	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	50 \$
Hip Hop (Congé 6 juin)							
Débutant	samedi	10h40 à 11h55	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	32 \$
Intermédiaire	samedi	12h10 à 13h25	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	32 \$
Avancé (11-16 ans)	samedi	13h30 à 14h45	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	32 \$
Hockey Cosom (7 à 11 ans)							
	dimanche	10h40 à 11h50	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	École Ste-Anne	(entrée porte arrière)	28 \$



8 à 11 ans (...suite)

Je me garde							
	dimanche	13h00 à 15h00	le 24 ou le 31 mai		CC F-Dunn	Salle 122-123	20 \$
Marmitons							
	dimanche	11h10 à 12h10	du 19 avril au 17 mai	5 sem.	CC F-Dunn	Cuisine	48 \$
Multi-gym							
	samedi	13h30 à 14h30	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	28 \$
Patin à roues alignées							
	lundi	18h30 à 19h30	du 4 mai au 1 ^{er} juin	5 sem.	Parc André-Viger		25 \$
Patin sur glace (parent-enfant) / (congé 26 avril)							
Niveau 2	dimanche	11h20 à 12h10	du 19 avril au 24 mai	5 sem.	Complexe Thibault	Patinoire GMC	86 \$
Peinture sur toile (congé 6 juin)							
	samedi	11h00 à 12h00	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	45 \$
Soccer intérieur							
	samedi	11h10 à 12h10	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	École Ste-Anne	(entrée porte arrière)	28 \$

8 à 15 ans * Voir en page 8 pour le Karaté

Autodéfense (8 à 15 ans)							
	dimanche	12h00 à 15h00	le 3 mai		École du S-Levant	Gymnase	25 \$
Cirque-Aérien (8 à 15 ans)							
	dimanche	11h30 à 12h30	du 19 avril au 17 mai	5 sem.	École de cirque de Sherbrooke		105 \$
Cuisine 101 (12 à 15 ans)							
	dimanche	12h15 à 13h15	du 19 avril au 17 mai	5 sem.	CC F-Dunn	Cuisine	43 \$
Circuit-Cardio (parent-enfant de 8 à 15 ans)							
	lundi	18h30 à 19h30	du 20 avril au 8 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	70 \$
Escalade (8 à 15 ans)							
Débutant	dimanche	11h50 à 12h50	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	28 \$
Inter-avancé	dimanche	12h55 à 13h55	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	Le Salésien	Palestre	28 \$
Escrime (8 à 15 ans)							
	dimanche	15h30 à 16h30	du 19 avril au 24 mai	6 sem.	Le Salésien	Palestre	65 \$
Gardiennage (11-15 ans)							
	dimanche	9h00 à 16h00	le 3 mai		CC F-Dunn	Salle 120-121	40 \$
Golf (8 à 15 ans) / voir en page 3 pour "golf habiletés"							
	dimanche	13h20 à 14h05	du 3 mai au 31 mai	5 sem.	Montcalm	Palestre	62 \$
Guitare (congé 6 juin)							
acoustique (12-15 ans)	samedi	12h05 à 13h05	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	50 \$
électrique (8-15 ans)	samedi	12h05 à 13h05	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	50 \$
Mécanique de vélo (parent-enfant) / (8 à 15 ans)							
	samedi	10h00 à 12h00	du 9 mai au 16 mai	2 sem.	École Montcalm	Préau extérieur	40 \$
Parkour (entrée 22 rue Frontenac) / (8 à 15 ans)							
	dimanche	15h05 à 16h05	du 18 avril au 6 juin	8 sem.	Séminaire de Sherbrooke		50 \$
Skateboard (congé 6 juin) / (8 à 15 ans) / Voir en page 3 pour le niveau 1							
Niveau 2	samedi	10h05 à 11h05	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	71 \$
Niveau 3	samedi	11h10 à 12h10	du 18 avril au 13 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	71 \$
Yoga (10 à 15 ans)							
	lundi	18h15 à 19h15	du 20 avril au 8 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	63 \$
Zumba Kids® (8 à 13 ans) - Parent-Enfant							
Parent-enfant	jeudi	19h05 à 19h50	du 16 avril au 4 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	67 \$
8 à 11 ans	dimanche	10h05 à 10h50	du 19 avril au 7 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	51 \$



Les Vendredis POP (4 à 8 ans)

Le tout débute avec du **dessin libre**. Par la suite, bien confortable, avec du « popcorn » (tu peux apporter une couverture), on écoute un bon film sur un grand écran. Un animateur dynamique sera sur place. Tu peux venir seul ou avec tes parents!

les **22 mai et 12 juin** de 18h30 à 20h30

Les Soirées FLASH (8 à 11 ans)

Musique, danse et jeux. Des animateurs dynamiques, une ambiance survoltée et des activités renversantes.

le **12 juin** de 18h30 à 20h30

Coût: 4\$/enfant

Lieu: au C. C. F-Dunn

Des friandises, des jus et des boissons gazeuses sont en vente sur place. La petite portion de « popcorn » aux vendredis POP est gratuite.

Les Congés scolaires (5 à 11 ans)

le Vendredi 15 mai au CC F-Dunn

7h30 à 12h30: "Petites pouces" (15.50\$)

12h30 à 17h30: "Ça bouge; Soccer et jeux coop!" (10.25\$)



Mon haricot magique

Activité familiale

Venez redécouvrir l'histoire du haricot magique sous forme de **conte** en nature et laissez-vous porter par la magie.

Après l'histoire, vous recevrez une graine de haricot à déposer dans un secteur prédéterminé du jardin du Domaine Howard. Le lendemain matin, on se donne rendez-vous, de nouveau, au Domaine Howard pour découvrir la magie qui aura fait son oeuvre! Vous pourrez par la suite rapporter votre haricot magique à la maison et continuer d'observer la magie qui se poursuivra!

Dates: le 30 mai de 18h00 à 19h30 et le 31 mai de 9h30 à 10h30

Lieu: Domaine Howard à la Maison bleue

Section Pilates (adultes)

Pilates I (congé 22 et 29 juillet)

mercredi	9h00 à 10h00	du 22 avril au 17 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	70 \$	M. Boivin
mercredi	18h05 à 19h05	du 22 avril au 17 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	70 \$	É. Véronneau
mercredi	9h00 à 10h00	du 8 juillet au au 9 sept.	8 sem.	Domaine Howard	Maison bleue	70 \$	É. Véronneau
mercredi	18h05 à 19h05	du 8 juillet au au 9 sept.	8 sem.	Domaine Howard	Maison bleue	70 \$	É. Véronneau

Pilates intermédiaire (congé 18 mai) / (congé 22, 24, 29 et 31 juillet)

lundi	14h15 à 15h15	du 20 avril au 15 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	70 \$	M. Boivin
mercredi	16h55 à 17h55	du 22 avril au 17 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	70 \$	É. Véronneau
mercredi	10h15 à 11h15	du 22 avril au 17 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	70 \$	M. Boivin
vendredi	9h00 à 10h00	du 24 avril au 19 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	70 \$	É. Véronneau
mercredi	16h55 à 17h55	du 8 juillet au 9 sept.	8 sem.	Domaine Howard	Maison bleue	70 \$	É. Véronneau
vendredi	9h00 à 10h00	du 10 juillet au 11 sept.	8 sem.	Domaine Howard	Maison bleue	70 \$	É. Véronneau

Pilates avancé (congé 24 et 29 juillet)

mardi	10h30 à 11h30	du 21 avril au 16 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	70 \$	É. Véronneau
mardi	16h55 à 17h55	du 21 avril au 16 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	70 \$	É. Véronneau
mercredi	10h15 à 11h15	du 8 juillet au au 9 sept.	8 sem.	Domaine Howard	Maison bleue	70 \$	É. Véronneau

Pila-yoga (congé 22, 24, 29 et 31 juillet)

mardi	18h05 à 19h05	du 21 avril au 16 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	70 \$	É. Véronneau
vendredi	10h15 à 11h15	du 24 avril au 19 juin	9 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	70 \$	É. Véronneau
vendredi	10h15 à 11h15	du 10 juillet au au 11 sept.	8 sem.	Domaine Howard	Maison bleue	70 \$	É. Véronneau

Section Plein air (adultes)

Visitez le www.sherbrookeloisirsaction.com pour toutes les descriptions!!

Vélo randonnée

jeudi	10h30 à 12h30	du 21 mai au 18 juin	5 sem.	Parc J-Cartier (face au pav. A-Nadeau)	60 \$	S. Vachon
-------	---------------	----------------------	--------	--	-------	-----------

Abdos fessiers extérieur (congé 25 juin et 2 juillet)

jeudi	11h00 à 12h00	du 7 mai au 6 août	12 sem.	CC F-Dunn	Préau	60 \$	É. Gagné
-------	---------------	--------------------	---------	-----------	-------	-------	----------

Cardio Tonus en forêt (congé 22 et 29 juin)

mardi	10h30 à 11h30	du 5 mai au 4 août	12 sem.	Bois Beckett	Stati. du réservoir	60 \$	É. Gagné
-------	---------------	--------------------	---------	--------------	---------------------	-------	----------

Initiation à la course (congé 25 juin et 2 juillet)

jeudi	9h00 à 10h00	du 7 mai au 6 août	12 sem.	Parc J-Cartier	Stationnement	60 \$	É. Gagné
-------	--------------	--------------------	---------	----------------	---------------	-------	----------

Marche santé en forêt (60+) (congé 22 et 29 juin)

mardi	9h00 à 10h00	du 5 mai au 4 août	12 sem.	Bois Beckett	Stati. du réservoir	60 \$	É. Gagné
-------	--------------	--------------------	---------	--------------	---------------------	-------	----------

Stretching-tonus extérieur (congé 22, 25, 29 juin et 2 juillet)

mardi	13h00 à 14h00	du 5 mai au 4 août	12 sem.	CC F-Dunn	Préau	60 \$	É. Gagné
jeudi	13h00 à 14h00	du 7 mai au 6 août	12 sem.	CC F-Dunn	Préau	60 \$	É. Gagné

Section physique, sportive et santé (adulte)

Abdos fessiers / Step Abdo-fessiers (congé 18 mai)

lundi	19h35 à 20h35	du 20 avril au 15 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	64 \$	I. Nolin
mardi (step a-fess.)	10h15 à 11h15	du 14 avril au 2 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	64 \$	S. Vachon



Autodéfense

samedi	13h15 à 15h15	le 2 mai		École du S-Levant	Gymnase	30 \$	P. Bruneau
--------	---------------	----------	--	-------------------	---------	-------	------------

"Booty dance"

mardi	18h00 à 19h00	du 21 avril au 9 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	64 \$	I. Nolin
-------	---------------	-----------------------	--------	----------------	---------	-------	----------

Cardio-militaire (congé 3 et 5 mars)

mardi	19h15 à 20h15	du 21 avril au 9 juin	8 sem.	École H-Boullé	Gymnase	64 \$	I. Nolin
jeudi	19h30 à 20h30	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	64 \$	I. Nolin

Circuit-Cardio (parent-enfant de 8 à 15 ans) / (congé 18 mai)

lundi	18h30 à 19h30	du 20 avril au 15 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	70 \$	I. Nolin
-------	---------------	------------------------	--------	----------------	----------	-------	----------

Dos en santé (congé 5 mars)

jeudi	18h15 à 19h15	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	64 \$	I. Nolin
-------	---------------	------------------------	--------	-----------	-----------	-------	----------

Golf: Gain de distance

mercredi	19h40 à 20h20	du 15 avril au 13 mai	5 sem.	École Montcalm	Palestre	75 \$	D. Boivin
mercredi	20h30 à 21h15	du 15 avril au 13 mai	5 sem.	École Montcalm	Palestre	75 \$	D. Boivin
vendredi	19h40 à 20h25	du 17 avril au 15 mai	5 sem.	École Montcalm	Palestre	75 \$	D. Boivin
vendredi	18h45 à 19h20	du 17 avril au 15 mai	5 sem.	École Montcalm	Palestre	75 \$	D. Boivin

Méditation (congé 18 mai)

lundi	18h00 à 19h00	du 20 avril au 15 juin	8 sem.	Parc André-Viger	Pav. J-Byrns	64 \$	G. Duchesneau
-------	---------------	------------------------	--------	------------------	--------------	-------	---------------

Remise en forme

mercredi	9h00 à 10h00	du 22 avril au 10 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	64 \$	S. Vachon
----------	--------------	------------------------	--------	-----------	-----------	-------	-----------

Pound rockout workout

jeudi	19h30 à 20h15	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	49 \$	L. Boudreault
jeudi	10h00 à 10h45	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	49 \$	L. Boudreault

Stretching (congé 18 mai)

lundi	10h15 à 11h15	du 13 avril au 8 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	64 \$	S. Vachon
mardi	9h00 à 10h00	du 14 avril au 2 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	64 \$	S. Vachon
mercredi	18h00 à 19h00	du 15 avril au 3 juin	8 sem.	Salésien	Palestre	64 \$	M. Bourque
jeudi	9h00 à 10h00	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	64 \$	S. Vachon

Tonus-Cardioflex (congé 18 mai)

lundi	9h00 à 10h00	du 20 avril au 8 juin	8 sem.	C F-Dunn	Salle 003	64 \$	S. Vachon
mercredi	10h15 à 11h15	du 15 avril au 3 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 003	64 \$	S. Vachon
mercredi	19h15 à 20h15	du 22 avril au 10 juin	8 sem.	Salésien	Palestre	64 \$	M. Bourque

Zumba®

mardi (Gold)	9h15 à 10h15	du 21 avril au 9 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	64 \$	L. Boudreault
vendredi (Gold)	9h15 à 10h15	du 24 avril au 12 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	64 \$	L. Boudreault
mercredi (Fitness)	18h30 à 19h30	du 29 avril au 17 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	64 \$	S. H-Trépanier
jeudi (Fitness)	17h30 à 18h30	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	École Montcalm	Palestre	64 \$	L. Boudreault

Section Linguistique(adultes)

Visitez le www.sherbrookeloisirsaction.com pour toutes les descriptions!!

Anglais (6 semaines) / (congé 18 mai)

Débutant 1	lundi	18h20 à 19h35	du 20 avril au 1 ^{er} juin	CC F-Dunn	Salle 122-123	53 \$	B. Laliberté
Débutant 2	lundi	19h40 à 20h55	du 20 avril au 1 ^{er} juin	CC F-Dunn	Salle 122-123	53 \$	B. Laliberté
Intermédiaire	lundi	17h00 à 18h15	du 20 avril au 1 ^{er} juin	CC F-Dunn	Salle 122-123	53 \$	B. Laliberté
Avancé-convers.	mercredi	19h45 à 20h45	du 22 avril au 27 mai	CC F-Dunn	Salle 122-123	53 \$	B. Laliberté

Espagnol (6 semaines) / (congé 18 mai)

Débutant	lundi	18h30 à 20h00	du 20 avril au 15 juin	École Mitchell	Local 1016	67 \$	AS O-Casa
Intermédiaire	mardi	18h30 à 20h00	du 21 avril au 9 juin	École Mitchell	Local 1016	67 \$	AS O-Casa
Avancé	mercredi	18h30 à 20h00	du 22 avril au 10 juin	École Mitchell	Local 1016	67 \$	AS O-Casa
Conversation	jeudi	18h30 à 20h00	du 23 avril au 11 juin	École Mitchell	Local 1016	67 \$	AS O-Casa

Section Yoga (adulte)

Hatha Yoga

jeudi	9h00 à 10h15	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	Pav. A-Nadeau	Salle 103	68 \$	C. Dubois
mardi	17h40 à 18h55	du 21 avril au 9 juin	8 sem.	Pav. A-Nadeau	Salle 105	68 \$	C. Dubois
mercredi	17h30 à 18h45	du 22 avril au 10 juin	8 sem.	Pav. A-Nadeau	Salle 103	68 \$	C. Dubois

Qi gong yoga I

jeudi (niveau 1)	10h30 à 11h45	du 16 avril au 18 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. Jean-Byrns	82 \$	C. Gauthier
lundi (niveau 1)	15h30 à 16h45	du 13 avril au 15 juin	10 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	82 \$	C. Gauthier
vendredi (niveau 2)	13h00 à 14h15	du 17 avril au 19 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. Jean-Byrns	82 \$	C. Gauthier
jeudi (niveau 1)	10h30 à 11h45	du 16 juillet au 3 sept.	8 sem.	Parc A-Viger	Pav. Jean-Byrns	68 \$	C. Gauthier

Viniyoga-Yoga doux (congé 21 avril)

mardi	14h30 à 15h45	du 14 avril au 23 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
mercredi	14h30 à 15h45	du 15 juillet au 2 sept.	8 sem.	Dom. Howard	Maison bleue	68 \$	C. Gauthier
mardi	19h00 à 20h15	du 21 avril au 9 juin	8 sem.	Pav. A-Nadeau	Salle 105	68 \$	C. Dubois
mercredi	18h50 à 20h05	du 22 avril au 10 juin	8 sem.	Pav. A-Nadeau	Salle 103	68 \$	C. Dubois

Yin Yoga

lundi	12h30 à 13h45	du 13 avril au 15 juin	10 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	82 \$	C. Gauthier
jeudi	14h30 à 15h45	du 16 juillet au 3 sept.	8 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	68 \$	C. Gauthier

Yoga abdos (congé 21 avril)

mardi	10h45 à 12h00	du 14 avril au 23 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
vendredi	14h30 à 15h45	du 17 avril au 19 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
mercredi	10h45 à 12h00	du 15 juillet au 2 sept.	8 sem.	Dom. Howard	Maison bleue	68 \$	C. Gauthier

Yoga anti-stress (congé 21 avril)

mardi	13h00 à 14h15	du 14 avril au 23 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
mercredi	13h00 à 14h15	du 15 juillet au 2 sept.	8 sem.	Dom. Howard	Maison bleue	68 \$	C. Gauthier

Yoga pour le dos

jeudi	9h00 à 10h15	du 16 avril au 18 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
lundi	14h00 à 15h15	du 13 avril au 15 juin	10 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	82 \$	C. Gauthier
jeudi	9h00 à 10h15	du 16 juillet au 3 sept.	8 sem.	Parc André-Viger	Pav. Jean-Byrns	68 \$	C. Gauthier

Yoga prénatal et postnatal

jeudi (postnatal)	13h00 à 14h15	du 16 avril au 18 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
jeudi (postnatal)	13h00 à 14h15	du 16 juillet au 3 sept.	8 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	68 \$	C. Gauthier
jeudi (prénatal)	14h30 à 15h45	du 16 avril au 18 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
lundi (prénatal)	17h00 à 18h15	du 13 avril au 15 juin	10 sem.	CC F-Dunn	Salle 120-121	82 \$	C. Gauthier

Yoga des sages

mercredi (mollo)	13h30 à 14h45	du 22 avril au 10 juin	8 sem.	CC F-Dunn	Salle 122-123	68 \$	C. Dubois
jeudi (actif)	10h20 à 11h35	du 23 avril au 11 juin	8 sem.	Pav. A-Nadeau	Salle 103	68 \$	C. Dubois

Yoga Vitalité (congé 21 avril)

mardi	9h15 à 10h30	du 14 avril au 23 juin	10 sem.	Parc A-Viger	Pav. J-Byrns	82 \$	C. Gauthier
mercredi	9h15 à 10h30	du 15 juillet au 2 sept.	8 sem.	Dom. Howard	Maison bleue	68 \$	C. Gauthier

Section Arts (adulte) / * Voir notre site web pour les activités de Dessin 3D et Imprimante 3D

Dessin (8 sem) / (congé 4 juin)

Niveau 1	mercredi	9h00 à 11h00	du 15 avril au 3 juin	Domaine Howard	Maison Bleue	84 \$	A-M Auclair
Niveau 2	jeudi	9h00 à 11h00	du 16 avril au 11 juin	Domaine Howard	Maison Bleue	84 \$	A-M Auclair
Niveau 2	jeudi	12h45 à 14h45	du 16 avril au 11 juin	Domaine Howard	Maison Bleue	84 \$	A-M Auclair

Photographie numérique (congé 16 et 18 mai et 5, 6, 12, 13 et 15 juin) / (8 sem)

Créative	lundi	9h30 à 11h30	du 20 avril au 22 juin	Domaine Howard	Maison bleue	84 \$	J-F Dupuis
Créative	mardi	18h30 à 20h30	du 21 avril au 9 juin	Domaine Howard	Maison bleue	84 \$	J-F Dupuis
Débutant	mardi	9h30 à 11h30	du 21 avril au 9 juin	Domaine Howard	Maison bleue	84 \$	J-F Dupuis
Débutant	samedi	9h30 à 11h30	du 18 avril au 27 juin	Domaine Howard	Maison bleue	84 \$	J-F Dupuis
Débutant	vendredi	9h30 à 11h30	du 24 avril au 26 juin	Domaine Howard	Maison bleue	84 \$	J-F Dupuis



adulte seulement	samedi	10h00 à 11h30	du 18 avril au 20 juin	10 sem.	École du S-Levant	71 \$	M. Bergeron
ceintures blanches	samedi	9h00 à 10h00	du 18 avril au 20 juin	10 sem.	École du S-Levant	61 \$	M. Brindamour
ceintures blanches	vendredi	18h30 à 19h30	du 17 avril au 19 juin	10 sem.	École du S-Levant	61 \$	C. Lefebvre
blanches déb.	mercredi	18h00 à 19h00	du 15 avril au 17 juin	10 sem.	École du S-Levant	61 \$	C. Lefebvre
blanches interm.	mercredi	19h00 à 20h00	du 15 avril au 17 juin	10 sem.	École du S-Levant	61 \$	P. Bruneau
jaunes à bleues	mardi	18h00 à 19h00	du 14 avril au 16 juin	10 sem.	École du S-Levant	61 \$	P. B et M. B
jaunes à bleues	jeudi	18h00 à 19h00	du 16 avril au 18 juin	10 sem.	École du S-Levant	61 \$	M. Bergeron
jaunes à noires	samedi	11h30 à 13h00	du 18 avril au 20 juin	10 sem.	École du S-Levant	71 \$	P. Bruneau
jaunes à noires	vendredi	19h30 à 21h00	du 17 avril au 19 juin	10 sem.	École du S-Levant	71 \$	C. Lefebvre
mauves à noires	jeudi	19h00 à 20h30	du 16 avril au 18 juin	10 sem.	École du S-Levant	71 \$	M. Bergeron
mauves à noires	mardi	19h00 à 20h30	du 14 avril au 16 juin	10 sem.	École du S-Levant	71 \$	P. B et M. B
Remise en forme	samedi	8h10 à 8h55	du 18 avril au 16 mai	5 sem.	École du S-Levant	35 \$	P. Bruneau

Karaté Shotokan (été)

jaunes à bleues	jeudi	18h00 à 19h00	du 25 juin au 27 août	10 sem.	École du S-Levant	61 \$
mauves à noires	jeudi	19h00 à 20h30	du 25 juin au 27 août	10 sem.	École du S-Levant	71 \$
jaunes à bleues	mardi	18h00 à 19h00	du 23 juin au 25 août	10 sem.	École du S-Levant	61 \$
mauves à noires	mardi	19h00 à 20h30	du 23 juin au 25 août	10 sem.	École du S-Levant	71 \$



Section maître et chien

Agilité - Initiation

Groupe 1	mardi	10h00 à 11h00	du 12 mai au 9 juin	5 sem.	À confirmer	125 \$	J. Roussy
Groupe 2	mardi	18h15 à 19h15	du 12 mai au 9 juin	5 sem.	À confirmer	125 \$	J. Roussy
Groupe 3	mardi	19h30 à 20h30	du 12 mai au 9 juin	5 sem.	À confirmer	125 \$	J. Roussy

Canicross

Atelier	samedi	8h30 à 10h00	le 4 avril		Base de plein air A-Nadeau	25 \$	J. Roussy
Atelier	samedi	8h30 à 10h00	le 16 mai		Base de plein air A-Nadeau	25 \$	J. Roussy
Atelier	samedi	8h30 à 10h00	le 13 juin		Base de plein air A-Nadeau	25 \$	J. Roussy
Pratiques	mardi	18h30 à 19h30	du 7 avril 2020 au 30 mars 2021		L'information sera transmise	25 \$	J. Roussy
	samedi	8h30 à 9h30	du 4 avril 2020 au 27 mars 2021				

Cardio-Canin

	jeudi	18h30 à 19h30	du 16 avril au 21 mai	6 sem.	Mont Bellevue (Dunant)	80 \$	J. Lévesque
--	-------	---------------	-----------------------	--------	------------------------	-------	-------------

Détection d'odeurs - Initiation

	jeudi	18h30 à 19h30	du 7 mai au 4 juin	5 sem.	162, ch Georges-Vallière	110 \$	I. Frenière
--	-------	---------------	--------------------	--------	--------------------------	--------	-------------

Frisbee - Atelier

"Up dog" (atelier)	dimanche	9h00 à 16h00	le 3 mai		- Visitez notre site internet pour tous les détails -		J. Roussy
Lancés et freestyle	dimanche	9h00 à 16h00	le 24 mai		- Visitez notre site internet pour tous les détails -		J. Demers

Obéissance (congé 24 juin et 1er juillet)

ÉducaChiot - Maternelle

Gr 1	mercredi	10h15 à 11h15	du 8 avril au 6 mai	5 sem.	162, ch Georges-Vallière	110 \$	A. Boisclair
Gr 2	mercredi	19h15 à 20h15	du 8 avril au 6 mai	5 sem.	162, ch Georges-Vallière	110 \$	A. Boisclair
Gr 3	mercredi	9h00 à 10h00	du 3 juin au 15 juillet	5 sem.	162, ch Georges-Vallière	110 \$	A. Boisclair
Gr 3	mercredi	18h00 à 19h00	du 3 juin au 15 juillet	5 sem.	162, ch Georges-Vallière	110 \$	A. Boisclair

Base

Gr1	mercredi	10h15 à 11h15	du 13 mai au 15 juillet	8 sem.	162, ch Georges-Vallière	165 \$	A. Boisclair
Gr2	mercredi	19h15 à 20h15	du 13 mai au 15 juillet	8 sem.	162, ch Georges-Vallière	165 \$	A. Boisclair

Marche au pied et rappel

Groupe 1	mercredi	9h00 à 10h00	du 6 mai au 27 mai	4 sem.	162, ch Georges-Vallière	90 \$	A. Boisclair
Groupe 2	mercredi	18h00 à 19h00	du 6 mai au 27 mai	4 sem.	162, ch Georges-Vallière	90 \$	A. Boisclair

Six Pattes - Club de marche

	mercredi	19h00 à 20h00	du 15 avril 2020 au 7 avril 2021			35 \$	J. Roussy
--	----------	---------------	----------------------------------	--	--	-------	-----------

Treibball - atelier

	mardi	18h30 à 20h30	le 5 mai		Pav. A-Nadeau, Salle 103	45 \$	J. Roussy
--	-------	---------------	----------	--	--------------------------	-------	-----------



Session ÉTÉ 2020

Agilité, Frisbee, Canicross, Cardio-Canin, Obéissance, CaNinja...et bien plus!!!

Visitez le www.sherbrookeloisirsaction.com pour tous les détails! Inscriptions à partir du 25 mars 2020



Inscriptions Printemps 2020

3 façons de s'inscrire, à partir du **25 mars, à 8h30**:

- via le www.sherbrookeloisirsaction.com / par téléphone au **819-821-5780** / en personne au **1380, boul. de Portland**

À partir du 26 mars, les inscriptions se poursuivront sur nos heures d'ouvertures régulières et en tout temps via le www.sherbrookeloisirsaction.com.

Les participants à une de nos activités de la session de l'hiver 2020 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à partir du 23 mars, à 8h30.

- Pour participer à une activité, l'enfant doit avoir l'âge minimal requis durant la session. Des frais de 60% sur le coût d'inscription seulement s'appliqueront pour les non-résidents de la ville de Sherbrooke âgés entre 5 à 15 ans; Des remboursements seront effectués sur demande écrite selon l'office de la protection du consommateur; Lorsque vous effectuez une inscription cette dernière est considérée effective, et ce, même si le paiement n'a pas encore été fait ou reçu. Donc, si l'activité est débutée et que vous souhaitez procéder à l'annulation, le paiement devra tout de même être effectué selon la politique de remboursement; Veuillez prendre note que pour les activités aux adultes, les taxes seront chargées et incluses dans le prix indiqué; Le RABAIS POUR LES FAMILLES NOMBREUSES s'adresse aux résidents de la ville de Sherbrooke ayant plus d'un enfant âgé entre 5 et 17 ans inscrit à l'un de nos programmes. Le RABAIS POUR LES FAMILLES À FAIBLE REVENU s'adresse aux résidents de la ville de Sherbrooke âgé de 5 à 17 ans. Pour vous prévaloir de ce rabais, vous devez prendre rendez-vous en téléphonant au 819-821-5780; En cas de disparité entre la programmation papier et le site internet, ce dernier prévaut.

Remboursements - Nouveau fonctionnement -

Les remboursements sont calculés selon la Loi de la protection du consommateur. Une modification à la Loi prévaut sur ce fonctionnement. La politique de remboursement s'applique comme suit:

- **Avant le début des activités** : 100 % des frais d'inscriptions sont remboursés. Toutefois, votre contrat (commande) sera annulé en totalité et non en partie. Donc, si vous aviez une ou plusieurs autres activités dans cette commande, vous devrez procéder à une nouvelle inscription avec les places disponibles au moment de l'annulation, si vous désirez vous réinscrire. Les citoyens en liste d'attente auront préséances s'il y a lieu.

- **Après le début des activités** : Le montant du remboursement est calculé, au prorata, à partir de la date de réception du formulaire de résiliation de contrat par Sherbrooke Loisirs-Action, selon les activités passées. À cela s'ajoute des frais d'administration de 10 %. Toutefois, votre contrat (commande) sera annulé en totalité et non en partie. Donc, si vous aviez une ou plusieurs autres activités dans cette commande, vous devrez procéder à une nouvelle inscription avec les places disponibles au moment de l'annulation, si vous désirez vous réinscrire. Les citoyens en liste d'attente auront préséances s'il y a lieu.

Pour les activités d'une seule séance : Conformément à la Loi de la protection du consommateur, il n'y a aucun remboursement lorsqu'il s'agit d'une inscription à une activité d'une seule séance, par exemple, le programme Zone 11-14 ans.

Comment résilier le contrat? Vous devez nous transmettre, par courriel (info@sherbrookeloisirsaction.com), par la poste ou en personne à notre lieu d'affaires, le formulaire de résiliation se trouvant sur notre page d'accueil du site internet (www.sherbrookeloisirsaction.com). Nous disposons de 10 jours, à compter de la date de réception de votre avis, pour procéder au remboursement, s'il y a lieu.

Mot de la présidente

Chers concitoyens et concitoyennes,

Le beau temps et ses douceurs est enfin proche! Et avec lui, l'heure de planifier vos activités pour la belle saison. Cette année encore, Sherbrooke Loisirs-Action vous offre une programmation d'activités diversifiées qui sauront, j'en suis certaine, répondre aux besoins des enfants, des adolescents et des adultes. Je salue encore le dynamisme et la créativité de l'équipe de Sherbrooke Loisirs-Action qui met ses énergies et ses compétences au service de notre communauté en matière de loisirs.

Je profite de l'occasion qui m'est donnée pour vous inviter à participer en grand nombre à la Fête des familles de l'arrondissement des Nations territoire Jacques-Cartier, qui se tiendra le samedi 6 juin 2020, au parc du Marquis-de-Montcalm (derrière le bureau de l'arrondissement des Nations, situé au 2070, boulevard de Portland). La programmation détaillée sera accessible en mai prochain. À noter qu'en cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur, dans les locaux du Centre communautaire et culturel Françoise-Dunn, ainsi qu'à l'école Montcalm.

Je vous rappelle aussi que vous êtes toujours les bienvenus aux séances de votre conseil d'arrondissement pour nous faire part de vos questionnements, de vos commentaires et de vos réflexions. Les prochains conseils d'arrondissement auront lieu les 23 mars, 27 avril, 25 mai, 22 juin, 9 juillet, 24 août et 28 septembre. Les séances du conseil se déroulent au 2070, boulevard de Portland, dans la salle 003, à 19h00.

Au nom de mes collègues de l'Arrondissement des Nations, je vous souhaite un printemps ressourçant et un été actif avec vos familles et vos proches.

Au plaisir de vous rencontrer!

Chantal L'Espérance
Présidente de l'Arrondissement des Nations

