Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke

PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2018

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 18 DÉCEMBRE ET RECEVEZ 5 % DE RABAIS

Un monde de loisir pour tous !

3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

Ayez votre numéro de personne en main

1. En ligne pour tous les groupes d'âge au **www.loisirsherbrooke.com**
2. Au secrétariat de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30
3. Par téléphone de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30

publi sac

COORDONNÉES

819 821-5601
1010, rue Fairmount, Sherbrooke, J1H 3N3
info@loisirsherbrooke.com
www.loisirsherbrooke.com

Ville de Sherbrooke
Arrondissement du Mont-Bellevue

Avec la participation financière de :
Éducation, Loisir et Sport Québec

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Pour vous inscrire en ligne, vous devez avoir en main votre numéro de personne. Pour les personnes s'étant inscrites cet automne, votre numéro demeure le même et il est indiqué sur votre reçu d'inscription.

Si vous n'avez pas encore de numéro de personne, seul un membre de l'équipe du Centre peut vous en fournir un. N'attendez pas la période d'inscriptions pour avoir votre numéro de personne. Communiquez avec notre équipe dès maintenant au 819 821-5601.

TARIFICATION

Les prix indiqués incluent les taxes lorsque applicables.

Des frais supplémentaires de 50 % sont ajoutés au coût régulier pour tous les enfants de 5 à 17 ans non-résidents de la Ville de Sherbrooke. Une preuve de résidence est exigée au moment de l'inscription.

Des frais administratifs de 25 $ sont exigés pour tout chèque sans provision.

Interac VISA MasterCard $ CHÈQUE

RABAIS

Deux types de rabais sont offerts : rabais pour les familles nombreuses et rabais-revenu. Consultez notre site internet pour plus d'informations.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Le Centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les participants aux activités jeunesse seront avisés de l'annulation 5 jours avant le début prévu de l'activité. Les participants aux activités pour adultes seront avisés de l'annulation 3 jours avant le début prévu de l'activité.

Les modalités de remboursement sont disponibles au **www.loisirsherbrooke.com** ou par téléphone.

En cas d'annulation du participant, les conférences, les cours du volet alimentation et les activités se déroulant sur une seule journée ne sont pas remboursables.

STATIONNEMENT

Plusieurs places de stationnement sont disponibles au Centre et dans les rues avoisinantes. Il est possible d'utiliser le stationnement de la Caisse Desjardins des Deux-Rivières de Sherbrooke les lundis, mardis et vendredis dès 17 h, les mercredis et jeudis dès 20 h, ainsi que les samedis et dimanches toute la journée.

MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bonjour à vous tous,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous lançons la programmation d'activités hiver-printemps 2018.

Avec le temps, l'équipe du Centre communautaire a su élever son standard pour vous offrir une programmation d'activités variées ainsi que des événements hors du commun. Avec votre apport, votre participation et vos suggestions, VOTRE CENTRE demeurera un endroit où il fait bon vivre.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter un temps de loisir de qualité entre nos murs.

Michel Béliveau
Président du conseil d'administration

TABLE DES MATIÈRES

JEUNESSE

Préscolaire (5 ans et moins)	4
Enfants et adolescents (5 à 17 ans)	5
Relâche scolaire	7
Activités familiales	8
Fêtes d'enfants	9
Camp de jour	9

ADULTES

Section adaptée 50 ans et plus	10
Activités physiques	11
Danse	15

ADULTES (suite)

Alimentation	16
Arts	19
Langues	20
Conférences et ateliers	21
Techno	22

SERVICES

Un centre pour tous	23
Location de salles	24
Quilles	24
Bubble Football	24

SEMAINE D'INITIATION AUX ACTIVITÉS — GRATUIT

Vous aimeriez expérimenter de nouveaux passe-temps et vous êtes embêté par notre grande sélection d'activités ? Venez essayer neuf activités pour les adultes, et ce, gratuitement !

	MARDI 12 DÉCEMBRE	MERCREDI 13 DÉCEMBRE	JEUDI 14 DÉCEMBRE
10 h	10 h à 10 h 55 Pila-Yoga p.14	10 h à 11 h Groove p.16	
11 h			
13 h	13 h à 14 h Yoga sur chaise p.10		9 h 30 à 10 h 25 Pilates ostéoporose p.10
14 h	14 h 15 à 15 h 30 Vinyasa yoga p.14		
18 h			18 h à 19 h Autour du manuscrit p.21
18 h 30	18 h 30 à 19 h 30 Pound rockout workout® p.14		
19 h		19 h à 20 h Rockabilly Jive 1 p.16	
19 h 30	19 h 35 à 20 h 35 Baladi débutant p.15		
20 h			

MISSION

Le Centre offre, dans un milieu dynamique et convivial, des services, activités et programmes qui favorisent l'épanouissement de la personne et contribuent à l'animation du milieu de vie.

Membre de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

PRÉSCOLAIRE

LÉGENDE : N Nouveauté

Sauf avis contraire, toutes les activités se déroulent dans les locaux du Centre. Les parents ne sont pas autorisés à participer aux activités, sauf s'il s'agit d'une activité parent-enfant. L'enfant doit avoir atteint l'âge indiqué au moment du premier cours. Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

HALTE-GARDERIE - GRATUIT LES SAMEDIS MATINS

Service offert pour les enfants des parents présents seulement.
Plusieurs jeux sont mis à la disposition des enfants et des parents qui attendent la fin du cours d'un autre enfant. Un animateur du Centre est également présent pour amuser les enfants ce qui permet aux parents de déguster un petit-déjeuner servi au Café d'à côté, directement au rez-de-chaussée.

ART DU CIRQUE / 4-5 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 15	45 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		40 $
DANSE BOUT D'CHOU / 3-5 ANS			
Hiver	Vendredi du 26 janvier au 16 mars (8 semaines)	17 h 45 à 18 h 30	45 $
	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	8 h 30 à 9 h 15	
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	8 h 30 à 9 h 15	40 $
GYM BOUT D'CHOU / 3-5 ANS			
Hiver	Vendredi du 26 janvier au 16 mars (8 semaines)	17 h 30 à 18 h 15	45 $
	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	8 h 30 à 9 h 15	
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	8 h 30 à 9 h 15	40 $
HOCKEY BOUT D'CHOU / 3-5 ANS			
Hiver	Vendredi du 26 janvier au 16 mars (8 semaines)	17 h 45 à 18 h 30	45 $
	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 15	
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	9 h 30 à 10 h 15	40 $
JOUONS AVEC LES MOTS ANGLAIS / 4-6 ANS N			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	45 $
PETITS TOUCHES-À-TOUT / 3-5 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h 45 à 10 h 30	45 $
PRÉPARATION À LA MATERNELLE / 3-5 ANS			
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	9 h 45 à 10 h 30	40 $
STATION BAMBIN — PARENT ET ENFANT / 1-3 ANS			
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	10 h 45 à 11 h 30	30 $
SCIENCES ET COMPAGNIE / 4-6 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h à 9 h 45	45 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		40 $
SOCCER / 3-4 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	8 h 30 à 9 h 15	45 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		40 $
Lieu : École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire			
ZUMBINI © — PARENT ET ENFANT / 0-3 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	8 h 45 à 9 h 30	50 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		45 $

ENFANTS ET ADOLESCENTS

LÉGENDE : N Nouveauté

ACADÉMIE DES PETITS CHEFS / 5-8 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h à 10 h	60 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines) (nouvelles recettes)		55 $

COURS D'INITIATION-AUTODÉFENSE / 12-17 ANS N			
Hiver	Mardi 6 mars	9 h à 12 h	18 $

COURS DE GARDIENNAGE DE LA CROIX-ROUGE / 11-15 ANS			
Hiver	Lundi 5 mars	9 h à 16 h	35 $
Printemps	Samedi 12 mai		
Apporte un lunch froid, des collations, un toutou ou une poupée de la taille d'un bébé, du papier et des crayons.			

CRÉATION ARTISTIQUE / 9-15 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	45 $

CUISINE ET PÂTISSERIE / 9-15 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	10 h 30 à 12 h	65 $

DANSE POP / 8-12 ANS N			
Hiver	Vendredi du 26 janvier au 16 mars (8 semaines)	18 h 45 à 19 h 45	40 $
	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	11 h à 12 h	
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	9 h 30 à 10 h 15	35 $

DESSIN ET BANDE DESSINÉE / 8-11 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h à 10 h	45 $
Printemps	Du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	40 $

FABRICATION DE SUÇONS EN CHOCOLAT / 9-15 ANS			
Hiver	Dimanche 11 février (Saint-Valentin)	10 h à 11 h 30	18 $
Printemps	Dimanche 18 mars (Pâques)		

FORMATION EN ANIMATION — 13 ANS ET +			
Printemps	Jeudi 8 mars - Niveau 1	9 h à 15 h 30	20 $
Printemps	Samedi 7 avril - Niveau 2	9 h à 15 h 30	20 $
Préalable pour Niveau 2 : Formation en animation niveau 1. **Apporte un lunch froid, des collations et des crayons.**			

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

FUTURS INGÉNIEURS / 7-12 ANS			
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	8 h 30 à 9 h 30	40 $

HOCKEY COSOM / 6-8 ANS N			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	45 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		40 $
Apporte ton casque avec grille ou nous prêtons des lunettes.			

HOCKEY COSOM / 9-12 ANS N			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	45 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		40 $
Apporte ton casque avec grille ou nous prêtons des lunettes.			

LIGUE DE QUILLES		
Samedi 27 janvier au 28 avril (14 semaines)	8 h 30 à 10 h 30	Gratuit
Inscription obligatoire		

LOISIRS ET DÉCOUVERTES / 6-8 ANS			
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)	10 h 30 à 11 h 30	40 $

SCIENTIFIQUES EN HERBE / 7-12 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h 45 à 10 h 45	45 $

SOCCER / 5-6 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h 30 à 10 h 30	45 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		40 $
Lieu : École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire			

SOCCER / 7-8 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	10 h 45 à 11 h 45	45 $
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		40 $
Lieu : École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire			

SOUPER CAMARADERIE / 9-15 ANS			
Hiver	Vendredi du 26 janvier au 16 mars (8 semaines)	17 h 15 à 19 h	60 $

ZUMBA STEP – PARENT ET ENFANT / 5-12 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	11 h à 12 h	50 $
(possibilité d'inscrire un 2e enfant pour 20 $)			

ZUMBA © *KIDS JR* / 5-7 ANS			
Hiver	Samedi du 27 janvier au 17 mars (8 semaines)	9 h 45 à 10 h 45	50$
Printemps	Samedi du 7 avril au 12 mai (6 semaines)		45$

CONGÉS SCOLAIRES

JE ME GARDE SEUL (8-12 ANS)			
Hiver	Vendredi 2 février	9 h à 15 h 30	15 $
Printemps	Vendredi 18 mai		
Service de garde inclus 7 h 30 à 9 h et 15 h 30 à 17 h. **Apporte un crayon, un lunch froid et des collations.**			

RELÂCHE SCOLAIRE / DU 5 MARS AU 9 MARS

5-12 ans (primaire seulement)
Inscription à la journée
Horaire des activités : de 9 h à 15 h 30

Horaire du service de garde :
de 7 h 30 à 9 h et de 15 h 30 à 17 h :
+ 5 $ par jour et par enfant (au besoin)

Menu du midi disponible à 5,75 $+tx (Réservation obligatoire)

Mardi 6 mars	Mardi 6 mars	Mercredi 7 mars	Jeudi 8 mars	Vendredi 9 mars
Macaroni au fromage et jus de légume	Burger de porc effiloché et salade de riz	Pain de viande végétarien et crudités	Chili et croustille de maïs	Pâté chinois

Lorsqu'il y a plusieurs choix, vous devez choisir l'option qui vous convient (A, B ou C).
Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

Semaine 5-7 ans				
Lundi 5 mars	**Mardi 6 mars**	**Mercredi 7 mars**	**Jeudi 8 mars**	**Vendredi 9 mars**
A : 11,50 $ + 7 $ B : 11,50 $ + 7 $ C : 11,50 $	A : 11,50 $ + 7 $ B : 11,50 $ + 7 $ C : 11,50 $	11,50 $ + 22 $	A : 11,50 $ + 7 $ B : 11,50 $ + 7 $ C : 11,50 $ + 7 $	11,50 + 9 $
AM Activités de connaissances et jeu de groupe **PM** A : Sushi bonbon B : Sciences et compagnie C : Sport multi	**AM** Maison du Cinéma (départ à 9 h en autobus de ville) **PM** A : Tournoi de Spike ball extérieur B : Danse créative C : L'esprit du jeu	**AM** Poursuite Laser et Laserputt expérience ultime *(inclus transport en autobus scolaire, départ à 9 h)* **PM** Plaisirs d'hiver Activités extérieures	**AM** Quilles **PM** A : Party hawaïen B : Construction en gros C : Le monde des Licornes	**AM** Piscine à l'Université de Sherbrooke (départ à 9 h en autobus de ville) **PM** Cinéma maison

Semaine 8-12 ans				
Lundi 5 mars	**Mardi 6 mars**	**Mercredi 7 mars**	**Jeudi 8 mars**	**Vendredi 9 mars**
A : 11,50 $ + 7 $ B : 11,50 C : 11,50 $ + 7 $	A : 11,50 $ + 7 $ B : 11,50 $ + 7 $ C : 11,50 $	11,50 $ + 22 $	A : 11,50 $ + 7 $ B : 11,50 $ + 7 $ C : 11,50 $	11,50 + 9 $
AM Activités de connaissances et jeu de groupe **PM** A : Party hawaïen B : *Just Danse* C : Futur ingénieur	**AM** Maison du Cinéma (départ à 9 h en autobus de ville) **PM** A : Tournoi de Spike ball extérieur B : Danse créative C : L'esprit du jeu	**AM** Poursuite Laser et Laserputt expérience ultime *(inclus transport en autobus scolaire, départ à 9 h)* **PM** Plaisirs d'hiver Activités extérieures	**AM** Quilles **PM** A : Sushi bonbon B : Académie Sciences C : Sport multi	**AM** Piscine à l'Université de Sherbrooke (départ à 9 h en autobus de ville) **PM** Cinéma maison

Matériel requis tous les jours : Habit de neige, mitaines, tuque, bas de rechange, vêtements d'intérieur, espadrilles à semelles non marquantes, lunch froid et collations. Matériel supplémentaire requis le vendredi : Maillot de bain, bonnet de bain et serviette pour la sortie à la piscine.

LUNDIS ANIMÉS

Lundi 15 janvier au 11 juin 9 h à 11 h
(pas d'activité le 5 mars et le 2 avril et 21 mai 2018)

Moments d'échanges et de rencontres pour les parents accompagnés de jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans. Comptines, chansons, rondes, histoires et bricolages sont au rendez-vous dans un local muni de matériel de psychomotricité. Inscription non requise. *En collaboration avec Famille Plus. Cotisation annuelle de 10 $ payable à Famille Plus.*

FÊTE FAMILIALE - BOUGEOTTE GRATUIT

Samedi 3 février de 10 h à 13 h • (Thème de l'hiver)
Samedi 21 avril de 10 h à 13 h • (Thème du printemps)

Activités thématiques amusantes. Maquillage, bricolage, quilles, billard et soccer sur table en plus d'une activité surprise sont au programme ! Surveillez notre page Facebook pour plus d'informations.

COURS DE RCR ET PREMIERS SOINS SEUL OU EN FAMILLE, À PARTIR DE 8 ANS

Samedi 10 février de 9 h à 16 h 30 • 45 $ / personne

Ce cours d'une journée présente les techniques de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire (RCR). Les participants acquerront les compétences nécessaires afin d'être en mesure de reconnaître les urgences cardiovasculaires et les premiers soins de base dans différentes situations. Les participants recevront leur carte certifiée Croix-Rouge.

FABRICATION DE SUÇONS EN CHOCOLAT PARENT/ENFANT 5-12 ANS

Dimanche 11 février 13 h à 14 h 30 (Saint-Valentin) • 18 $
Dimanche 18 mars 13 h à 14 h 30 (Pâques) • 18 $

Créations personnalisées de petits suçons en chocolat. Le cadeau idéal pour un parent, un ami ou un professeur.

MATINÉE DES GRANDS-PARENTS – QUILLES GRATUITES

Samedi 24 Février de 9 h à 11 h 30
Samedi 28 avril de 9 h à 11 h 30

Les enfants et leurs grands-parents sont invités à jouer aux quilles gratuitement. Une demi-journée pour favoriser les activités intergénérationnelles.

COURS DE RCR SEUL OU EN FAMILLE, À PARTIR DE 8 ANS

Mardi 27 mars de 18 h à 20 h 30 • 30 $ / personne

Grâce aux cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR), les participants acquerront les compétences nécessaires afin d'être en mesure de reconnaître les urgences cardiovasculaires dans différentes situations. Les participants recevront leur carte certifiée Croix-Rouge.

LES PREMIÈRES PLANTATIONS PARENT/ENFANT 5-17 ANS

Samedi 5 mai de 10 h 30 à 12 h • 20 $

Initier vos enfants au premier jardinage de l'année. Vous repartirez avec une variété de légumes et fines herbes que vous aurez plantés vous-même. Les yeux de vos enfants seront émerveillés lors de leur première apparition.

SOIRÉE DES FAMILLES

Jeudi 17 mai de 18 h à 20 h 00 • Gratuit

Dans le cadre de la semaine sherbrookoise des familles, en collaboration avec le Service de police de la Ville de Sherbrooke, les enfants et leurs parents sont invités à venir jouer gratuitement aux quilles. Ping-pong, soccer sur table et autres activités offertes gratuitement!

QUILLES EN FAMILLE

Les samedis de 9 h à 12 h, les familles sont invitées à se réunir pour jouer aux quilles à prix réduits! Qui sera le grand champion de la famille? Réservation requise au 819 821-5601.

FÊTES D'ENFANTS

Pour une fête inoubliable et des souvenirs mémorables, célébrez l'anniversaire de votre enfant au Centre! Nos animateurs dynamiques et créatifs feront tout pour que la fête de votre enfant soit une réussite. Il vous est même possible de réserver un service de traiteur pour la fête. Service clé en main pour ceux qui le désirent!

Pour tous les détails et voir les différents forfaits offerts, visitez notre site web au www.loisirsherbrooke.com

INSCRIPTIONS CAMP DE JOUR 2018 5-17 ANS

Samedi 14 avril de 9 h à 12 h

Les inscriptions pour le camp de jour se dérouleront à la salle publique. Animation sur place pour divertir les enfants.

LÉGENDE N Nouveauté

SECTION ADAPTÉE POUR 50 ANS ET PLUS

L'âge est à titre indicatif seulement. N'hésitez pas à consulter la section adulte pour plus d'activités. Sauf avis contraire, les activités pour les adultes se déroulent dans les locaux du Centre. Les activités ont lieu normalement lors des jours fériés. Il n'y a pas de cours durant la semaine de relâche.

Rabais 2 saisons : Inscrivez-vous à une activité du volet Activités physiques pour l'hiver et le printemps et obtenez un rabais de 10 $. Les inscriptions doivent se faire simultanément. Ne peut être jumelé à aucun autre rabais ou promotion.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50 +			*Marie-Hélène Doyon, kinésiologue*
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	75 $
	Mercredi du 17 janvier au 28 mars (10 semaines)		
Printemps	Lundi du 2 avril au 7 mai (6 semaines)		45 $
	Mercredi du 4 avril au 9 mai (6 semaines)		

PILATES - OSTÉOPOROSE			*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*
Hiver	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	9 h 30 à 10 h 25	90 $
Printemps	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		55 $

PICKLEBALL MULTI-NIVEAU : VOIR LES PLAGES HORAIRE À LA PAGE 12

YOGA SUR CHAISE 50 + N			*Caroline Guérard, instructrice certifiée*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	13 h à 14 h	90 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		55 $

Apportez une couverture et un tapis de sol.

ZUMBA GOLD			*Lise Boudreault, instructrice Zumba gold certifiée*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	13 h 30 à 14 h 30	75 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		45 $

DANSE EN LIGNE N			*Lise Bolduc*
Hiver	Jeudi du 25 janvier au 29 mars (10 semaines)	14 h 30 à 15 h 30	75 $
Printemps	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		45 $

HOMMES AUX FOURNEAUX N			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Hiver	Mercredi 7 février	13 h à 16 h	45 $

TAPAS			*Ghislaine Thibault*
Printemps	Mercredi 28 mars	13 h à 16 h	45 $

PAINS ARTISANAUX			*Marguerite Lachance, boulangère*
Printemps	Lundi le 23 avril	13 h à 16 h	45 $

CUISINE SANTÉ AU WOK			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Printemps	Mercredi 9 mai	13 h à 16 h	45 $

GUITARE 50 + - DÉBUTANT			*Yannick Longpré, musicien*
Hiver	Mercredi du 24 janvier au 21 mars (8 semaines)	10 h 30 à 12 h	80 $
Printemps	Mercredi 28 mars au 16 mai (8 semaines)		80 $

LES 7 CLÉS POUR MIEUX VIVRE N			*Kristina Pleszynska, thérapeute holistique*
Printemps	Mercredi du 14 mars au 25 avril (7 semaines)	10 h à 11 h 30	65 $

SECTION ADULTE

Sauf avis contraire, les activités pour les adultes se déroulent dans les locaux du Centre. Les activités ont lieu normalement lors des jours fériés. Il n'y a pas de cours durant la semaine de relâche.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Des vestiaires complets et des casiers sont disponibles. Apportez un cadenas.
Notez que tous les cadenas doivent être retirés des casiers à la fin de chaque journée.

Rabais 2 saisons : Inscrivez-vous à une activité du volet Activités physiques pour l'hiver et le printemps et obtenez un rabais de 10 $. Les inscriptions doivent se faire simultanément. Ne peut être jumelé à aucun autre rabais ou promotion.

AQUAFORME			
Hiver	Mardi du 16 janvier au 8 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	115 $
	Jeudi du 18 janvier au 10 mai (16 semaines)		

Lieu : École secondaire du Triolet au 2965, boulevard de l'Université à Sherbrooke • Bonnet obligatoire

AQUAJOGGING			
Hiver	Mardi du 16 janvier au 8 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	115 $
	Jeudi du 18 janvier au 10 mai (16 semaines)		

Lieu : École secondaire du Triolet au 2965, boulevard de l'Université à Sherbrooke • Bonnet obligatoire

BADMINTON			
Hiver	Lundi du 15 janvier au 7 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	195 $/ terrain/ session
	Lundi du 15 janvier au 7 mai (16 semaines)	20 h à 21 h	
	Mercredi du 17 janvier au 9 mai (16 semaines)	19 h à 20 h	
	Mercredi du 17 janvier au 9 mai (16 semaines)	20 h à 21 h	
	Mercredi du 17 janvier au 9 mai (16 semaines)	21 h à 22 h	

Formez votre équipe de 2 ou 4 personnes et réservez votre terrain pour la session.

BOOTY BARRE®		*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*	
Hiver	Mercredi du 17 janvier au 28 mars (10 semaines)	18 h 30 à 19 h 25	90 $
Printemps	Mercredi du 4 avril au 9 mai (6 semaines)		55 $

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE		*Marie-Hélène Doyon, kinésiologue*	
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	75 $
	Mercredi du 17 janvier au 28 mars (10 semaines)		
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)		45 $
	Mercredi du 4 avril au 9 mai (6 semaines)		

ÉTIREMENTS ET BIEN-ÊTRE			
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines) *Nancy Letendre, certifiée FIDA*	18 h 35 à 19 h 35	75 $
	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines) *Marie-Hélène Doyon, kinésiologue*	13 h à 14 h	
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines) *Nancy Letendre, certifiée FIDA*	18 h 35 à 19 h 35	45 $
	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines) *Marie-Hélène Doyon, kinésiologue*	13 h à 14 h	

HOCKEY COSOM			
Hiver	Jeudi du 18 janvier au 26 avril (14 semaines)	20 h à 21 h 30	75 $/ joueur

Apporter deux chandails de couleurs différentes.

HULA-HOOP FITNESS		*Catherynne Audet des Animations Kiwi*	
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	18 h 45 h à 19 h 45	75 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		45 $

MÉDITATION - LE PROCESSUS DE LA PRÉSENCE		*Liette Beloin, kinésiologue*	
Hiver	Mercredi du 17 janvier au 11 avril (12 semaines)	17 h 30 à 18 h 45	100 $

PICKLEBALL MULTI-NIVEAU			
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines)	15 h à 17 h	50 $
	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)		
	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	12 h 30 à 14 h 30	
	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	15 h à 17 h	
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)	15 h à 17 h	30 $
	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		
	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)	12 h 30 à 14 h 30	
	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)	15 h à 17 h	

Soulier d'intérieur, vêtement de sport et bouteille d'eau sont requis

PILATES

Exercices de renforcement au sol qui visent l'amélioration de la posture, le raffermissement de la ceinture abdominale ainsi que l'assouplissement de tout votre corps. **Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez un tapis de sol.**

PILATES — DÉBUTANT			
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines) *Émilie Véronneau, instructrice certifiée*	18 h 30 à 19 h 25	90 $
	Mercredi du 17 janvier au 28 mars (10 semaines) *Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*	19 h 30 à 20 h 25	
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines) *Émilie Véronneau, instructrice certifiée*	18 h 30 à 19 h 25	55 $
	Mercredi du 4 avril au 9 mai (6 semaines) *Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*	19 h 30 à 20 h 25	

PILATES — INTERMÉDIAIRE		*Émilie Véronneau, instructrice certifiée*	
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 25	90 $
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)		55 $

Préalable : Pilates débutant.

PILATES — AVEC ACCESSOIRES		*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*	
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	13 h à 13 h 55	90 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		55 $

PILATES — INTERMÉDIAIRE (DOUX ET ÉTIREMENTS)		*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*	
Hiver	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	10 h 30 à 11 h 25	90 $
Printemps	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		55 $

Préalable : cours de Pilates débutant.

PILATES — OSTÉOPOROSE		*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*	
Hiver	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	9 h 30 à 10 h 25	90 $
Printemps	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		55 $

PILATES — SANTÉ DU DOS ET POSTURE N		*Marie-Josée Packwood, B.A. PMA®-CPT*	
Hiver	Mercredi du 17 janvier au 28 mars (10 semaines)	13 h 30 à 14 h 25	90 $
Printemps	Mercredi du 4 avril au 9 mai (6 semaines)		55 $

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

PILA-YOGA			*Émilie Véronneau, instructrice certifiée*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	10 h à 10 h 55	90 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		55 $

PIYO LIVE			*Amélie St-Onge, instructrice PiYo certifiée*
Printemps	Mardi du 13 mars au 15 mai (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 25	75 $

Apportez votre tapis de sol.

POUND ROCKOUT WORKOUT® N			*Lise Lambert, instructrice certifiée*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	18 h 30 à 19 h 30	90 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		55 $

Location de baguette (RipstickTM) comprise dans le prix.

QI GONG			*Lionel Langlais, instructeur certifié*
Hiver	Mercredi du 17 janvier au 28 mars (10 semaines)	9 h 30 à 10 h 45	75 $
	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	
Printemps	Mercredi du 4 avril au 9 mai (6 semaines)	9 h 30 à 10 h 45	45 $
	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)	17 h 15 à 18 h 30	

STEP-TONUS			*Nancy Letendre, instructrice certifiée FIDA*
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	70 $
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)		45 $

VOLLEYBALL			
Hiver	Mardi du 16 janvier au 8 mai (16 semaines)	20 h à 21 h 45	85 $

Équipes formées sur place chaque semaine.

VINYASA YOGA DÉBUTANT N			*Caroline Guérard, instructrice certifiée*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	14 h 15 à 15 h 30	90 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		55 $

Apportez une couverture et un tapis de sol.

YOGA — DÉBUTANT			*Janie Lessard, instructrice certifiée*
Hiver	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	9 h à 10 h 15	90 $
Printemps	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		55 $

Apportez une couverture et un tapis de sol.

ZUMBA FITNESS			*Lise Boudreault, instructrice Zumba certifiée*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	70 $
	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)		
	Jeudi du 18 janvier au 29 mars (10 semaines)	18 h 35 à 19 h 35	
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	40 $
	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		
	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)	18 h 35 à 19 h 35	

CLUB DE MARCHE DE L'OUEST			*Pauline Leclerc : 819 346-1580*
Mardi et jeudi		13 h 30 à 15 h	Gratuit

Pour le plaisir de marcher en groupe. Départ sur la rue Lincoln, près de la rue Galt Ouest, en face du Centre communautaire de loisir Sherbrooke.

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

DANSE

Rabais 2 saisons : Inscrivez-vous à une activité du volet Danse pour l'hiver et le printemps et obtenez un rabais de 5 $. Les inscriptions doivent être faites simultanément. Ne peut être jumelé à aucun autre rabais ou promotion.

SOIRÉES DANSANTES : UNE SALLE, 2 AMBIANCES			
Hiver	Samedi 3 février	Cours gratuit de 20 h à 20 h 30 Soirée dansante de 20 h 30 à 23 h	10 $/ personne 65 $ pour les 7 soirées
	Samedi 17 février		
Printemps	Samedi 3 mars		
	Samedi 17 mars		
	Samedi 7 avril		
	Samedi 21 avril		
	Samedi 5 mai		

Venez pratiquer la danse sociale et la danse en ligne.

BALADI — DÉBUTANT N			*Lise Lambert*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 27 mars (10 semaines)	19 h 35 à 20 h 35	90 $
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)		55 $

DANSE EN LIGNE N			*Lise Bolduc*
Hiver	Jeudi du 25 janvier au 29 mars (10 semaines)	14 h 30 à 15 h 30	75 $
Printemps	Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		45 $

DANSE LATINE			*Edgard Antonio Rojas*
Hiver	Lundi du 15 janvier au 26 mars (10 semaines)	20 h 30 à 21 h 30	85 $
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)		50 $

DANSE NIA (NON IMPACT AEROBIC)			*Céline Jacques, instructrice certifiée*
Hiver	Mardi du 16 janvier au 26 mars (10 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	85 $
	Vendredi du 19 janvier au 30 mars (10 semaines)	10 h à 11 h	
Printemps	Mardi du 3 avril au 8 mai (6 semaines)	17 h 30 à 18 h 30	50 $
	Vendredi du 6 avril au 11 mai (6 semaines)	10 h à 11 h	

DANSE NEW COUNTRY			*Lise Bolduc*
Hiver			
Débutant - Jeudi du 25 janvier au 29 mars (10 semaines)		18 h 20 à 19 h 20	75 $
Intermédiaire - Jeudi du 25 janvier au 29 mars (10 semaines)		19 h 25 à 20 h 25	
Avancé - Jeudi du 25 janvier au 29 mars (10 semaines)		17 h 15 à 18 h 15	
Printemps			
Débutant - Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		18 h 20 à 19 h 20	45 $
Intermédiaire - Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		19 h 25 à 20 h 25	
Avancé - Jeudi du 5 avril au 10 mai (6 semaines)		17 h 15 à 18 h 15	

DANSE SOCIALE			*Mario Dion, professeur de danse*
Hiver			
Débutant Lundi du 15 janvier au 19 mars (10 semaines)		19 h 45 à 21 h 15	170 $/ couple
Intermédiaire Jeudi du 18 janvier au 22 mars (10 semaines)		19 h à 20 h 30	
Printemps			
Débutant Lundi du 26 mars au 30 avril (6 semaines)		19 h 45 à 21 h 15	100 $/ couple
Intermédiaire Jeudi du 29 mars au 3 mai (6 semaines)		19 h à 20 h 30	

GUMBOOTS — DÉBUTANT			*Annie Deslongchamps, professeure de danse*
Printemps	Mardi 3 avril au 8 mai (6 semaines)	18 h 45 à 19 h 45	45 $

Apportez vos bottes de pluie !

GROOVE N			*Céline Jacques, instructrice certifiée*
Hiver	Mercredi du 17 janvier au 28 mars (10 semaines)	10 h à 11 h	85 $
Printemps	Mercredi du 4 avril au 9 mai (6 semaines)		50 $

ROCKABILLY JIVE — DÉBUTANT			*Professeurs de l'école de danse Estrie Rockabilly*
Hiver	Mercredi 17 janvier au 28 mars (10 semaines)	19 h à 20 h	150 $/ couple
Printemps	Mercredi 4 avril au 9 mai (6 semaines)		90 $/ couple

ALIMENTATION

Le port d'un tablier et d'un accessoire pour retenir les cheveux est requis pour les cours de cuisine. Apportez des contenants de plastique pour rapporter la nourriture cuisinée. Les activités ne sont pas remboursables.

PÂTES FRAÎCHES ET SAUCES			*Rita Staniscia, cuisinière*
Hiver	Lundis 15 et 22 janvier (2 semaines)	18 h 30 à 21 h 30	70 $

SALADES D'HIVER			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Hiver	Mardi 16 janvier	18 h 30 à 21 h 30	40 $

DESSERTS SANTÉ À BASE DE LÉGUMINEUSES			*Sébastien Boismenu, cuisinier*
Hiver	Mercredi 17 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45 $

CUISINE SANS GLUTEN ET SANS PRODUIT LAITIER			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Hiver	Mardi 23 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45 $

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

PAINS ARTISANAUX (HORAIRE DE JOUR AUSSI OFFERT, VOIR SECTION 50 ANS+)		*Marguerite Lachance, boulangère*	
Hiver	Lundi 29 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45 $
MENU ORIGINAL « SUPER BOWL » N		*Sébastien Boismenu, cuisinier*	
Hiver	Mercredi 31 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45 $
CUISINER EN ITALIEN N		*Rita Staniscia, cuisinière*	
Hiver	Lundis 5, 12, 19 et 26 février (4 semaines)	18 h 30 à 21 h 30	140 $
HOMMES AUX FOURNEAUX N (HORAIRE DE JOUR AUSSI OFFERT, VOIR SECTION 50 ANS+)		*Stéphanie Gilbert, cuisinière*	
Hiver	Mardi 6 février	18 h 30 à 21 h 30	45 $
CUISINE SANTÉ AU WOK (HORAIRE DE JOUR AUSSI OFFERT, VOIR SECTION 50 ANS+)		*Stéphanie Gilbert, cuisinière*	
Hiver	Mardi 13 février	18 h 30 à 21 h 30	45 $
Printemps	Lundi 7 mai		
COUP DE FOUDRE EN CUISINE N		*Stéphanie Gilbert, cuisinière*	
Hiver	Mercredi 14 février	18 h 30 à 21 h 30	45 $
CUISINE VÉGÉTARIENNE		*Stéphanie Gilbert, cuisinière*	
Hiver	Mardi 20 février	18 h 30 à 21 h 30	45 $
Printemps	Mardi 24 avril		
CUISINE ESPAGNOLE		*Rita Staniscia, cuisinière*	
Printemps	Lundis 12, 19 et 26 mars (3 semaines)	18 h 30 à 21 h 30	95 $
CUISINE IRLANDAISE		*Stéphanie Gilbert, cuisinière*	
Printemps	Mardi 13 mars	18 h 30 à 21 h 30	45 $
LAPIN ET CANARD		*Sébastien Boismenu, cuisinier*	
Printemps	Mercredis 14 et 21 mars (2 semaines)	18 h 30 à 21 h 30	70 $
CUISINE FESTIVE POUR PÂQUES N		*Stéphanie Gilbert, cuisinière*	
Printemps	Mardi 20 mars	18 h 30 à 21 h 30	45 $
SIROP D'ÉRABLE AU MENU N		*Stéphanie Gilbert, cuisinière*	
Printemps	Mardi 3 avril	18 h 30 à 21 h 30	45 $

TECHNIQUES DE BASE EN CUISINE			*Sébastien Boismenu, cuisinier*
Printemps	Coupe et cuisson des légumes : Mercredi 4 avril	18 h 30 à 21 h 30	45 $/ cours 135 $/ 4 cours
	Fond et sauce : Mercredi 11 avril		
	Cuisson des viandes : Mercredi 18 avril		
	Fines herbes et épices : Mercredi 25 avril		

CUISINE FRANÇAISE CAMPAGNARDE **N**			*Rita Staniscia, cuisinière*
Printemps	Lundis 9 et 16 avril (2 semaines)	18 h 30 à 21 h 30	70 $

MANGER TOUT CRU (ALIMENTATION VIVANTE) **N**			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Printemps	Mardi 10 avril	18 h 30 à 21 h 30	45 $

POISSONS ET FRUITS DE MER			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Printemps	Mardi 17 avril	18 h 30 à 21 h 30	50 $

DESSERTS D'ITALIE **N**			*Rita Staniscia, cuisinière*
Printemps	Lundis 23 et 30 avril (2 semaines)	18 h 30 à 21 h 30	70 $

TARTARES ET CARPACCIOS **N**			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Printemps	Mardi 1er mai	18 h 30 à 21 h 30	50 $

SUSHIS ET POKE BOWL CRÉATIF			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Printemps	Mardi 8 mai	18 h 30 à 21 h 30	45 $

CUISINER LES ASPERGES DU QUÉBEC **N**			*Stéphanie Gilbert, cuisinière*
Printemps	Mardi 15 mai	18 h 30 à 21 h 30	45 $

CONFÉRENCE CULINAIRES

HISTOIRE ET PRATIQUE DE LA FERMENTATION **N**			*Tristan Landry, professeur universitaire*
Hiver	Choucroute et kimchi : Mercredi 24 janvier	18 h 30 à 21 h 30	20 $/ cours 60 $/ 4 cours
	Kombucha, kéfir et kvas : Mercredi 21 février		
Printemps	Pain au levain, fromage et yogourt : Mercredi 28 mars		
	Bière, cidre et hydromel : Mercredi 2 mai		

INTÉGRER LE « VÉGÉ » POUR MA SANTÉ **N**			*Émilie Desrosiers, propriétaire du Végé café Vertuose*
Printemps	Lundi 23 avril	18 h 30 à 20 h 30	25 $

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

ARTS

Le matériel artistique doit être fourni par les participants. Procurez-vous la liste du matériel au www.loisirsherbrooke.com. Votre professeur pourra également vous conseiller sur le matériel à acheter lors du premier cours.

ACRYLIQUE — DÉBUTANT		*Christiane Fafard, artiste peintre*	
Hiver	Mercredi du 24 janvier au 21 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	100 $
Printemps	Mercredi du 28 mars au 16 mai (8 semaines)		
ACRYLIQUE ET TECHNIQUES MIXTES		*Christiane Fafard, artiste peintre*	
Hiver	Jeudi du 25 janvier au 22 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	100 $
Printemps	Jeudi du 29 mars au 17 mai (8 semaines)		
ACRYLIQUE — INTERMÉDIAIRE		*Christiane Fafard, artiste peintre*	
Hiver	Jeudi du 25 janvier au 22 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	100 $
Printemps	Jeudi du 29 mars au 17 mai (8 semaines)		
CHANT		*Simon Landry*	
Hiver	Mardi du 6 février au 8 mai (13 semaines)	18 h à 20 h 05 (plage horaire de 1 h)	170 $
DESSIN À L'ENCRE		*Ariadna Artiles Diaz*	
Printemps	Mercredi du 28 mars au 16 mai (8 semaines)	19 h à 21 h 30	90 $
ILLUSTRATION ET DESSIN D'IMAGINATION		*Kathleen Paquet Béliveau, illustratrice et auteure de bande dessinée*	
Hiver	Mardi du 23 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	90 $
Printemps	Mardi du 27 mars au 15 mai (8 semaines)		
L'ABC DE LA DÉCORATION — LES TENDANCES DU JOUR	**N**	*Cynthia Bouchard, décoratrice*	
Printemps	Lundis 30 avril et 7 mai (2 semaines)	18 h 30 à 20 h 30	50 $
PORTRAIT AU CRAYON		*Rosaly Perreault*	
Hiver	Lundi du 22 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	90 $
Printemps	Lundi du 26 mars au 14 mai (8 semaines)		
RÉCUPÉRER ET BRICOLER AVEC DES PROJETS DIY	**N**	*Cynthia Bouchard, décoratrice*	
Hiver	Mardi 23 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	90 $
Printemps	Mardi 27 mars au 15 mai (8 semaines)		
TECHNIQUES DE DESSIN DE BASE		*Rosaly Perreault, artiste*	
Hiver	Lundi du 5 février au 19 mars (6 semaines)	13 h à 15 h 30	75 $
Printemps	Lundi du 9 avril au 14 mai (6 semaines)		

LANGUES

Il n'y a pas de test de classement pour les cours de langue. Il est possible de changer de niveau pendant la session. Le coût des documents (5 $ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.

ANGLAIS Cours d'apprentissage de l'anglais selon votre niveau.

DÉBUTANT			
Hiver	Mardi du 23 janvier au 20 mars (8 semaines) *Ilana Foss*	9 h à 11 h 30	95 $
	Jeudi du 25 janvier au 22 mars (8 semaines) *Guy Émond*	18 h 30 à 21 h	
Printemps	Mardi du 27 mars au 15 mai (8 semaines) *Ilana Foss*	9 h à 11 h 30	
	Jeudi du 29 mars au 17 mai (8 semaines) *Guy Émond*	18 h 30 à 21 h	

INTERMÉDIAIRE			
Hiver	Lundi du 22 janvier au 19 mars (8 semaines) *Ilana Foss*	9 h à 11 h 30	95 $
	Mercredi du 24 janvier au 21 mars (8 semaines) *Guy Émond*	18 h 30 à 21 h	
Printemps	Lundi du 26 mars au 14 mai (8 semaines) *Ilana Foss*	9 h à 11 h 30	
	Mercredi du 28 mars au 16 mai (8 semaines) *Guy Émond*	18 h 30 à 21 h	

AVANCÉ			
Hiver	Lundi 22 janvier au 19 mars (8 semaines) *Guy Émond*	18 h 30 à 21 h	95 $
	Mardi du 23 janvier au 20 mars (8 semaines) *June Ellyson*	13 h à 15 h 30	
Printemps	Lundi du 26 mars au 14 mai (8 semaines) *Guy Émond*	18 h 30 à 21 h	
	Mardi du 27 mars au 15 mai (8 semaines) *June Ellyson*	13 h à 15 h 30	

CONVERSATION			
Hiver	Lundi du 22 janvier au 19 mars (8 semaines) *Ilana Foss*	13 h à 15 h 30	95 $
Printemps	Lundi du 26 mars au 14 mai (8 semaines) *Ilana Foss*		

ESPAGNOL Cours d'apprentissage de l'espagnol selon votre niveau.

DÉBUTANT			*Elvira Marquez*
Hiver	Lundi du 22 janvier au 19 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	95 $
	Mercredi du 24 janvier au 21 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	
Printemps	Lundi du 26 mars au 14 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	
	Mercredi du 28 mars au 16 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	

INTERMÉDIAIRE			*Elvira Marquez*
Hiver	Lundi du 22 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	95 $
	Mardi du 23 janvier au 20 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	
Printemps	Lundi du 26 mars au 14 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	
	Mardi du 27 mars au 15 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	

INTERMÉDIAIRE PLUS			*Elvira Marquez*
Hiver	Jeudi du 25 janvier au 22 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	95 $
	Jeudi du 25 janvier au 22 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	
Printemps	Jeudi du 29 mars au 17 mai (8 semaines)	13 h à 15 h 30	
	Jeudi du 29 mars au 17 mai (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

AVANCÉ ET CONVERSATION			*Elvira Marquez*
Hiver	Mardi du 23 janvier au 20 mars (8 semaines)	9 h 30 à 12 h	95 $
Printemps	Mardi du 27 mars au 15 mai (8 semaines)		

CONVERSATION			*Elvira Marquez*
Hiver	Mercredi du 24 janvier au 21 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	95 $
Printemps	Mercredi du 28 mars au 16 mai (8 semaines)		

Ouvert aux gens de tous les niveaux.

ITALIEN Cours d'apprentissage de l'italien.

DÉBUTANT			*Rita Staniscia*
Printemps	Mardi du 27 mars au 15 mai (8 semaines)	9 h à 11 h 30	95 $

FRANÇAIS Cours de français selon vos besoins.

AUTOUR DU MANUSCRIT N			*Ghislaine Thibault, auteure*
Hiver	Jeudi 25 janvier au 22 mars (8 semaines)	18 h à 20 h 30	95 $

AUTOBIOGRAPHIE			*Ghislaine Thibault, auteure*
Hiver	Jeudi 25 janvier au 22 mars (8 semaines)	13 h à 15 h 30	95 $

CRÉATION LITTÉRAIRE — NOUVELLE			*Ghislaine Thibault, auteure*
Hiver	Lundi 22 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h à 20 h 30	95 $

GRAMMAIRE ET MISE À NIVEAU N			*June Ellyson*
Hiver	Mardi du 23 janvier au 20 mars (8 semaines)	18 h 30 à 21 h	95 $
Printemps	Mardi du 27 mars au 15 mai (8 semaines)		

BIENVENUE AU QUÉBEC			
Hiver	Mercredi du 24 janvier au 16 mai	13 h 30 à 15 h	Gratuit

Groupe de discussion pour les gens voulant améliorer leur français. Ambiance chaleureuse et respectueuse. Bienvenue aux nouveaux arrivants! Inscription non requise.

CONFÉRENCES ET ATELIERS

Il est obligatoire de s'inscrire à l'avance pour participer à ces activités. Les conférenciers et les professeurs ne sont pas autorisés à prendre les paiements sur place. **Les conférences et les activités d'une seule journée ne sont pas remboursables.**

Pour la description des activités, consultez le site internet www.loisirsherbrooke.com

ATELIER D'ENTRETIEN ET DE RÉPARATION DE VÉLO			
Printemps	Mardi le 24 avril : entretien	19 h à 21 h	18 $
	Mardi 1er Mai : réparation		18 $

AUTOHYPNOSE			
Hiver	Lundi 22 janvier au 19 mars (8 semaines)	18 h 45 à 21 h 15	90 $

Apportez un tapis de sol. *Bernard Dumez, hypnothérapeute EFPHQ et Institut Milton Erickson du Québec, coach et enseignant PNL, praticien TIPI*

EN 2018, GARDER LE CAP QUOI QU'IL ADVIENNE! N			*Kristina Pleszynska, thérapeute holistique*
Hiver	Mardi 16 janvier	18 h à 20 h 30	25 $

VISUALISER POUR MIEUX SE CONNAÎTRE N			*Lyne Auger, intervenante sociale*
Hiver	Mardi du 23 janvier au 27 février (6 semaines)	18 h 30 à 20 h 30	65 $

TECHNO

COMMENT UTILISER FACEBOOK			
Printemps	Mercredi du 14 au 28 mars (3 semaines)	9 h à 11 h 30	45 $

Apportez un ordinateur portable ou une tablette numérique. Vous devez connaître les bases d'utilisation d'un ordinateur portable

INITIATION AUX TABLETTES NUMÉRIQUES — ANDROID			
Printemps	Mardi du 3 au 17 avril (3 semaines)	9 h à 11 h 30	45 $
	Jeudi du 5 au 19 avril (3 semaines)	18 h à 20 h 30	

Tablette Android obligatoire (Acer, Google, Samsung, etc.)

JE VAIS PLUS LOIN AVEC MA TABLETTE ANDROID			
Printemps	Mardi du 24 avril au 8 mai (3 semaines)	9 h à 11 h 30	45 $
	Jeudi du 26 avril au 10 mai (3 semaines)	18 h à 20 h 30	

Tablette Android obligatoire (Acer, Google, Samsung, etc.)

INITIATION AUX TÉLÉPHONES INTELLIGENTS — ANDROID			
Printemps	Jeudi du 15 au 29 mars	18 h à 20 h 30	45 $

INITIATION AUX TABLETTES NUMÉRIQUES — IPAD			
Hiver	Mardi du 30 janvier au 13 février (3 semaines)	9 h à 11 h 30	45 $
	Mardi du 30 janvier au 13 février (3 semaines)	18 h à 20 h 30	

iPad obligatoire.

JE VAIS PLUS LOIN AVEC MON IPAD			
Printemps	Mardi du 13 au 27 mars (3 semaines)	9 h à 11 h 30	45 $
	Mardi du 13 au 27 mars (3 semaines)	18 h à 20 h 30	

iPad obligatoire.

OPTIMISER L'UTILISATION DE VOTRE PORTABLE N			
Printemps	Jeudi du 4 au 18 avril (3 semaines)	9 h à 11 h 30	45 $

Ordinateur portable obligatoire.

TRUCS ET ASTUCES POUR INTERNET N			
Hiver	Jeudi du 8 au 22 février (3 semaines)	18 h à 20 h 30	45 $

Vous devez connaître les bases d'utilisation d'un ordinateur portable.

Pour la description complète des activités, consultez notre site internet : www.loisirsherbrooke.com

SALLE COMMUNAUTAIRE

Plusieurs activités gratuites ou à prix modique sont offertes sur place.
« Biblio-troc », parties de cartes, soccer sur table et ping-pong, billard et internet sans fil (Réseau Zap Sherbrooke)

LE GRAND BAL AU PROFIT DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIR SHERBROOKE

Le Centre organise un grand bal bénéfice qui se tient le samedi 9 juin 2018. Procurez-vous votre billet au cout de 35 $, et venez danser au son de la musique de l'orchestre Hi-Fi!

DANSE COUNTRY

Les vendredis soir et les dimanches après-midi, venez danser avec le Club Danse Country Estrie! Cours gratuit avant la danse du dimanche.
Informations : Manon Lévesque 819 636-0505 • Linette 819 562-6144

KINZO ET BINGO

Un jeu de hasard où le plaisir de jouer est aussi grand que celui de gagner.

Les profits du Bingo Abénaquis reviennent à plusieurs organismes communautaires de la région, dont le Centre communautaire de loisir Sherbrooke. Venez vous divertir pour une bonne cause. 55, rue Abénaquis à Sherbrooke.
www.bingoabenaquis.com

CAFÉ D'À CÔTÉ

Connaissez-vous le café du Centre? Dans la salle publique au rez-de-chaussée, le Café d'à côté offre des repas complets, des collations et du café.

Des déjeuners sont aussi servis les samedis matins. Tous les mets sont préparés sur place.

LOCATION DE SALLES

- 9 salles pouvant accueillir de 10 à 390 personnes, selon vos besoins.
- Service personnalisé et professionnel pour la tenue de réceptions et d'activités variées.
- Plusieurs services et équipements sont disponibles tels que bar, casse-croûte, système de sonorisation, éclairage, écran, projecteur.

AJOUTER UN DIVERTISSEMENT : BUBBLE FOOTBALL – QUILLES – BILLARD – ATELIER CULINAIRE

QUILLES

Jeu libre : Spéciaux pour l'âge d'or, les familles et les groupes.
Clair de lune : Les vendredis et samedis soirs
Ligue de quilles : Activité accessible à tous les groupes d'âge
Campagne de financement : Quilles-O-thon disponible

Contactez-nous ou consultez le site internet pour plus de détails.

BUBBLE FOOTBALL

Le Bubble football est l'activité de l'heure ! Un sport spectaculaire !
Vous pouvez jouer au Centre ou à l'endroit de votre choix en Estrie.
Notre équipe se déplace. Pour plus de détails, contactez-nous au 819 821-5601

BUBBLE FOOTBALL 6 À 12 ANS AUSSI DISPONIBLE!

NOUS AVONS DES BULLES POUR LES ENFANTS DE 5 PIEDS ET MOINS !
UNE ACTIVITÉ PARFAITE POUR LES ÉQUIPES DE SPORT,
LES FÊTES D'ANNIVERSAIRE OU LES GROUPES SCOLAIRES !