



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2017



Un monde de loisir
pour tous !



3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

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 17 h
3. Par téléphone 8 h 30 à midi et de 13 h à 17 h

PRÉINSCRIPTIONS

5 % de rabais jusqu'au 12 décembre

COORDONNÉES

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



INSCRIPTIONS EN LIGNE

Depuis l'automne dernier, le Centre a un nouveau logiciel d'inscription. Pour vous inscrire en ligne, vous devez absolument avoir en main votre numéro de personne. Pour les personnes s'étant inscrites cet automne, votre numéro demeure le même. Il est indiqué sur votre reçu d'inscription de l'automne.

Si vous n'avez pas encore de numéro de personne, seul un membre de l'équipe du Centre peut vous en fournir un. N'hésitez pas à communiquer avec un membre de notre équipe 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.



RABAIS

La Ville de Sherbrooke subventionne certains programmes pour ses résidents de 5 à 17 ans en offrant deux types de rabais. Contactez-nous au 819 821-5601 pour savoir si vous êtes admissible.

Rabais pour les familles nombreuses

Le rabais-famille s'applique aux inscriptions de deux enfants et plus d'une même famille à la même session d'activités, peu importe le revenu familial.

Enfants inscrits	2	3	4	5	6
Rabais	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %

Rabais-revenu

Un rabais de 10 à 80 % peut être accordé, selon le revenu familial. Prenez rendez-vous avec un membre de notre équipe pour déterminer si vous êtes admissible à un tel rabais.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Pour les activités d'une durée de 16 semaines, il est possible de payer en deux versements, soit 50 % du montant au moment de l'inscription et 50 % par chèque postdaté en date du 3 mars 2017. Inscriptions au secrétariat seulement.

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.

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 du Mont-Bellevue les lundis, mardis et vendredis dès 17 h, les mercredis et jeudis dès 20 h, ainsi que les samedis et dimanches toute la journée.

EMPLACEMENT DES COURS

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.

MOT DU PRÉSIDENT DE L'ARRONDISSEMENT

Mesdames, messieurs,

Votre centre communautaire a réussi encore une fois à relever le défi de vous concocter une programmation des plus diversifiées qui saura plaire à toute votre famille. L'adoption de saines habitudes de vie implique qu'on s'occupe à la fois de l'esprit et du corps.

Vous trouverez des activités pouvant répondre très bien à ces deux impératifs dans cette programmation. Pour compléter le tout, la Ville de Sherbrooke vous invite à profiter de nos installations : les patinoires extérieures, dont la nouvelle patinoire des Canadiens au parc Dufresne, le Mont-Bellevue, l'anneau de glace du parc Lucien Blanchard, notre bibliothèque fraîchement rénovée, sans oublier nos musées.

Joyeuses Fêtes à tous!

Serge Paquin

Président du conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue

TABLE DES MATIÈRES

Jeunesse	3	Adultes	12
Préscolaire (5 ans et moins)	3	Activités physiques	12
Enfants (5 à 12 ans)	5	Danse	16
Congés scolaires	7	Alimentation	18
Relâche scolaire	8	Arts	20
Activités spontanées	8	Langues	22
Adolescents (12 à 17 ans)	9	Techno	23
Activités familiales	10	Développement de la personne : conférences et ateliers	24
Fête d'enfants	11	Services	26
		Location de salles	26
		Quilles	27
		Bubble football	28

JEUNESSE

TABLEAU DES LÉGENDES

N Nouveauté **P** Printemps

PRÉSCOLAIRE

HALTE-GARDERIE GRATUIT

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 du Centre.

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
-----	-------	----------	------

ART DU CIRQUE (8 semaines)			
3-5 ans	Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 30 à 9 h 15	45 \$

Atelier de jonglerie, d'équilibre et de culbutes pour développer la motricité, l'expression artistique et la créativité.

COUCOU MUSIQUE N (8 semaines)			
3-5 ans	Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 45 à 9 h 30	45 \$

Éveil à la musique grâce à plusieurs activités éducatives.

GYM BOUT D'CHOU (8 semaines)			
3-5 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 30 à 9 h 15	45 \$
	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 30 à 9 h 15	

Initiation à la poutre, au trampoline et à différentes pirouettes au sol.



ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
HOCKEY BOUT D'CHOU (8 semaines)			
3-4 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	9 h 45 à 10 h 30	45 \$
	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	9 h 45 à 10 h 30	

Les futurs Sydney Crosby et Kim St-Pierre sont conviés à des parties de mini-hockey à l'intérieur. Une initiation à notre sport national avant de débiter sur patins.

INITIATION AU BALLET CLASSIQUE N (8 semaines)			
4-5 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars 8 semaines	8 h 45 à 9 h 30	45 \$
	B - Samedi du 25 mars au 6 mai 7 semaines P	8 h 45 à 9 h 30	40 \$

Votre enfant développera son sens du rythme et son orientation spatiale tout en sociabilisant et surtout, en s'amusant! Pas de matériel spécifique requis.

JOUONS AVEC LES MOTS (8 semaines)			
2-4 ans	Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 45 à 9 h 30	45 \$

Aidez votre enfant à développer son langage tout en s'amusant!

MASSAGE POUR BÉBÉ N (5 semaines)			
0 à 1 an	Mardi 24 janvier au 21 février	10 h 00 à 11 h 00	75 \$

Offrez-vous un moment de détente avec de votre enfant âgé de 0 à 1 an. Le massage favorise l'attachement et la communication entre l'enfant et le parent.
Isabelle Bouchard, Instructrice en massage pour bébé

PETITS SPORTIFS (8 semaines)			
3-5 ans	Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 30 à 9 h 15	45 \$

Les petits sportifs qui débordent d'énergie seront comblés par cette activité! Découverte de plusieurs sports comme le soccer, le basket-ball, la course à relais et plus.

PETITS TOUCHES-À-TOUT N (8 semaines)			
3-5 ans	Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 45 à 9 h 30	45 \$

Votre enfant est incapable de choisir entre les sports, les arts et les sciences? Cette activité est pour lui puisqu'elle combine toutes les activités!

PRÉPARATION À LA MATERNELLE (8 semaines)			
3-5 ans	Samedi du 25 mars au 13 mai P	11 h 00 à 11 h 45	45 \$

Activités de stimulation touchant 5 aspects : l'autonomie, le langage, l'éveil corporel, artistique et sensoriel.

ROULADES, CULBUTES ET PIROUETTES - PARENT-ENFANT (8 semaines)			
1-3 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	10 h à 10 h 45	45 \$
1-3 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	10 h à 10 h 45	

Une foule d'activités amusantes pour développer les habiletés physiques des enfants qui seront accompagnés de papa ou maman.

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
SCIENCES ET COMPAGNIE (8 semaines)			
4-6 ans	Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 45 à 9 h 30	45 \$

Expériences surprenantes et fascinantes pour initier les enfants au monde des sciences.

SOCCER (8 semaines)			
3-5 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 45 à 9 h 30	45 \$
3-5 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 45 à 9 h 30	

Initiation à ce sport populaire à travers des ateliers et des parties amicales.
Lieu: École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire à Sherbrooke

TROUPE DE DANSE BOUT D'CHOU N (8 semaines)			
3-4 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	10 h 45 à 11 h 30	45 \$
3-4 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	10 h 45 à 11 h 30	

Grâce à des rythmes entraînants et une animatrice passionnée, les enfants pourront s'initier à la danse sous forme de jeu.

ZUMBA © KIDS JR (8 semaines)			
4-6 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	9 h 45 à 10 h 30	50 \$
4-6 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	9 h 45 à 10 h 30	

Les enfants bougeront et danseront au rythme de musiques latines entraînantes. Cours adapté aux enfants.

ZUMBINI © – PARENT-ENFANT (8 semaines)			
0-3 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 45 à 9 h 30	50 \$
0-3 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 45 à 9 h 30	

Le samedi matin on bouge en famille grâce au Zumbini! Les parents et leurs tout-petits bougent et dansent ensemble sur des rythmes entraînants. Cours adapté aux enfants.

ENFANTS

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
ACADÉMIE DES PETITS CHEFS (8 semaines)			
6-11 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	9 h 45 à 10 h 45	60 \$
6-11 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	9 h 45 à 10 h 45	

Votre enfant est intrigué par tout ce qui se passe en cuisine? Cette activité est pour lui! Apprentissage des rudiments de la cuisine grâce à des recettes délicieuses et faciles à reproduire à la maison.

CHEERLEADING - NIVEAU 1 (8 semaines)			
6-10 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	9 h 30 à 10 h 30	40 \$
6-10 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	9 h 30 à 10 h 30	

Initiation au cheerleading et à la gymnastique.

CHEERLEADING - NIVEAU 2 N (8 semaines)			
7-11 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	10 h 45 à 11 h 45	40 \$
7-11 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	10 h 45 à 11 h 45	

Ce cours permettra aux enfants d'apprendre de nouvelles chorégraphies et figures.
Préalable : cheerleading – niveau 1

CHIMIE DES ALIMENTS N (4 semaines)			
7-12 ans	Samedi du 18 février au 11 mars	11 h 00 à 12 h 00	35 \$

La cuisine sera le laboratoire des petits chefs qui feront toutes sortes de recettes pour comprendre les effets de la chimie dans la nourriture.

CUISINE : J'APPRENDS À FAIRE MES LUNCHS N (4 semaines)			
7-12 ans	Samedi du 21 janvier au 11 février	11 h 00 à 12 h 00	35 \$

Congé de lunch pour les parents. Les enfants s'occupent de préparer leur dîner complet pour l'école! Des repas nutritifs et simples à préparer qui donneront un répit aux parents.



ENFANTS

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
-----	-------	----------	------

MINI HIP-HOP (8 semaines)			
6-7 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 45 à 9 h 45	40 \$
6-7 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 45 à 9 h 45	

Apprentissage des bases de ce style de danse très populaire. Pour les enfants avec ou sans expérience en danse.

DANSE HIP-HOP (8 semaines)			
8-12 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	11 h 00 à 12 h 00	40 \$
8-12 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	11 h 00 à 12 h 00	

Initiation au hip-hop par l'apprentissage de chorégraphies rythmées pour les enfants avec ou sans expérience.

DESSIN ET BANDE DESSINÉE - NIVEAU 1 (8 semaines)			
8-11 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	9 h 30 à 10 h 30	40 \$
8-11 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	9 h 30 à 10 h 30	

Les artistes en herbe sont invités à apprendre les techniques de base en dessin qui mènent à la création d'une bande dessinée.

DESSIN ET BANDE DESSINÉE - NIVEAU 2 N (8 semaines)			
8 ans et +	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	10 h 45 à 11 h 45	40 \$
8 ans et +	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	10 h 45 à 11 h 45	

Approfondissement des techniques de dessin pour créer une bande dessinée.
Préalable : Dessin et bande dessinée – niveau 1.

FUTURS INGÉNIEURS (10 semaines)			
7-12 ans	Samedi du 21 janvier au 11 mars	11 h 00 à 12 h 00	45 \$

Après le succès de l'activité offerte l'automne dernier, les futurs ingénieurs sont de retour avec plusieurs nouveaux défis de construction à réaliser!

HULA HOOP N (8 semaines)			
5-11 ans	Samedi du 25 mars au 13 mai P	10 h 45 à 11 h 45	50 \$

Danser et à bouger avec un cerceau : quel plaisir! Des mouvements de hula hoop seront intégrés à des enchaînements de danse, le tout accompagné d'une musique rythmée. Un tourbillon de joie et de bonheur!

INITIATION AU BALLET CLASSIQUE N			
6-7 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars 8 semaines	9 h 45 à 10 h 45	50 \$
6-7 ans	B – Samedi du 25 mars au 6 mai P 7 semaines	9 h 45 à 10 h 45	

Votre enfant adore la danse? Faites-lui découvrir le ballet classique grâce à ce cours d'initiation.

LOISIRS ET DÉCOUVERTES (8 semaines)			
6-9 ans	Samedi du 25 mars au 13 mai P	11 h 00 à 12 h 00	40 \$

Une activité différente chaque semaine qui permet d'explorer les sports, les arts, la cuisine et les sciences. Bienvenue aux enfants qui ont mille et une passions!

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
-----	-------	----------	------

PARKOUR (10 semaines)			
9-13 ans	Mardi du 24 janvier au 28 mars	18 h 30 à 20 h 00	130 \$

Une initiation à l'art du déplacement. Courses, escalade et sauts à travers des modules d'obstacles sécuritaires et adaptés aux débutants.
Lieu: Le Module situé au 1585, rue Denault (entrée par la rue McManamy) à Sherbrooke

PETITES ÉCONOMIES DEVIENDRONT GRANDES N (3 semaines)			
8-12 ans	Samedi du 21 janvier au 4 février	11 h 00 à 12 h 00	25 \$

Une façon amusante d'apprendre les bases de l'économie à vos enfants grâce, entre autres, à la fabrication d'une tirelire. Ressources utilisées: Académie du trésor et le programme Parlons d'argent avec nos enfants.

QUILLES EXTRAVAGANTES (8 semaines)			
6-11 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	8 h 45 à 9 h 45	35 \$
6-11 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	8 h 45 à 9 h 45	

Parties de quilles amicales dans une ambiance festive avec musique et lumières.

SCIENTIFIQUES EN HERBE (8 semaines)			
7-11 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	9 h 45 à 10 h 45	40 \$
7-11 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	9 h 45 à 10 h 45	

Expériences, manipulations et surprenantes découvertes! Initiation amusante à la chimie.

SOCCER (8 semaines)			
6-8 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	9 h 45 à 10 h 45	40 \$
6-8 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	9 h 45 à 10 h 45	

Initiation à ce sport à travers des ateliers et des parties amicales.
Lieu: École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire à Sherbrooke

LA FIÈVRE DU PRINTEMPS N (8 semaines)			
6-9 ans	Samedi du 25 mars au 13 mai P	11 h 00 à 12 h 00	40 \$

Le printemps arrive! C'est le temps de se mettre les mains dans la terre pour apprendre le jardinage, le compostage, le bouturage ainsi que la culture de pousses et de germination.

ULTIMATE FRISBEE N (8 semaines)			
7-12 ans	A - Samedi du 21 janvier au 11 mars	11 h 00 à 12 h 00	45 \$
7-12 ans	B - Samedi du 25 mars au 13 mai P	11 h 00 à 12 h 00	

Initiation à ce sport d'équipe qui gagne en popularité auprès des jeunes.
Lieu: École Notre-Dame-du-Rosaire au 1625, rue du Rosaire à Sherbrooke

ZUMBA STEP - PARENT-ENFANT N (8 semaines)			
6-11 ans	Samedi du 21 janvier au 11 mars (possibilité d'inscrire un 2 ^e enfant pour 20 \$)	10 h 45 à 11 h 45	50 \$

Bondissez en famille! Les enfants et les parents s'entraînent, chacun à leur rythme, avec des steps à hauteur ajustable. Un moment de plaisir assuré.

CONGÉS SCOLAIRES

JE ME GARDE SEUL			
8-12 ans	A - Vendredi 17 février	9 h 00 à 15 h 30	12 \$
8-12 ans	B – Vendredi 28 avril	9 h 00 à 15 h 30	

Service de garde: 5 \$ (7 h 30 à 9 h et 15 h 30 à 17 h)

Trucs et conseils pour apprendre à rester seul à la maison en toute sécurité.
Apporte un crayon, un lunch froid et des collations.

JOURNÉE SPORTS ET CINÉMA MAISON			
5-12 ans	Lundi 6 mars	9 h 00 à 15 h 30	14 \$

Service de garde : + 5 \$ (7 h 30 à 9 h et 15 h 30 à 17 h 00)

Bricolage, activités physiques et visionnement d'un film sur écran géant avec maïs soufflé et breuvage.

RELÂCHE SCOLAIRE DU 27 FÉVRIER AU 3 MARS

5-12 ans (primaire seulement) 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 5,50 \$+tx (Réservation obligatoire)
Breuvage et dessert inclus

Lundi 27 février	Mardi 28 février	Mercredi 1 ^{er} mars	Jeudi 2 mars	Vendredi 3 mars
Roulé au poulet et salade de riz	Burger de porc effiloché et salade verte	Panini au jambon et salade de carottes	Spaghetti sauce à la viande	Pizza et salade César

Chaque jour, vous devez choisir l'option qui vous convient (A-B-C-D).

Semaine 5-7 ans				
Lundi 27 février	Mardi 28 février	Mercredi 1 ^{er} mars	Jeudi 2 mars	Vendredi 3 mars
A: 11\$ + 15\$ B: 11\$ + 14\$ C: 11\$ + 9\$	A: 11\$ + 10\$ B: 11\$ + 15\$ C: 11\$ + 10\$	A ou B: 11\$ + 10\$ C: 11\$ + 3\$	11\$ + 6\$	11\$ + 10\$
AM Laser Putt PM A: Sushi bonbon B: Création Qixels C: Plaisirs d'hiver	AM A: Avengers B: Bubble football C: Shopking PM Cinéma (retour à 16h)	AM+PM A: Monster High B: Pokémon C: Plaisirs d'hiver	AM Quilles PM Glissade au parc du Mont-Bellevue	AM Piscine à l'Université de Sherbrooke PM Construire en gros 3 choix de projet : voiture, maisonnette ou kiosque de crème glacée

Semaine 8-12 ans				
Lundi 27 février	Mardi 28 février	Mercredi 1 ^{er} mars	Jeudi 2 mars	Vendredi 3 mars
A: 11\$ + 11\$ B: 11\$ + 11\$ C: 11\$ + 7\$	A: 11\$ + 10\$ B: 11\$ + 15\$ C: 11\$ + 10\$	A ou B: 11\$ + 10\$ C: 11\$ + 3\$	11\$ + 6\$	11\$ + 10\$
AM A: Sushi Bonbon B: Création Qixels C: Plaisirs d'hiver PM Cinéma (retour à 16h)	AM Laser Plus PM A: Activités Adozone (billard, jeux vidéo, soccer sur table) B: Bubble Football C: Maquillage de fantaisie	AM+PM A: « Spa party » B: La bataille de Nerf - apporte ton nerf C: Plaisirs d'hiver *possibilité de s'inscrire à la journée Monster High*	AM Quilles PM Glissade au parc du Mont-Bellevue	AM Piscine à l'Université de Sherbrooke PM Construire en gros 3 choix de projet : voiture, maisonnette ou kiosque de crème glacée

Matériel requis à 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, serviette et bonnet de bain pour la sortie à la piscine.
Pour la description complète des activités, visitez notre site web: www.loisirsherbrooke.com

ACTIVITÉS SPONTANÉES - ENFANTS

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
BOUM J DU VENDREDI (DISCO)			
7-12 ans	Vendredi 27 janvier	18h 30 à 21 h 00	3.50\$ /enfant
	Vendredi 24 février	18h 30 à 21 h 00	
	Vendredi 31 mars P	18h 30 à 21 h 00	

Sors de chez toi et viens t'éclater les vendredis soir! Tirages de prix de présence, musique actuelle, vidéoclips sur écran géant, animateurs trippants.

CAMP DE FIN DE SEMAINE	
7-12 ans	Samedi 11 février à midi au dimanche 12 février à 11 h
30\$ pour 1 enfant – 55\$ pour 2 enfants – 70\$ pour 3 enfants – 10\$ supplémentaire par enfants pour 4 enfants et plus	
Passer la soirée, et même la nuit, au Centre en compagnie d'autres jeunes de ton âge... ça c'est cool! <i>Remarque : Les enfants doivent apporter des vêtements appropriés, un sac de couchage, un oreiller, un pyjama, des vêtements de rechange, une brosse à dents et un souper. Le Centre offre les collations et le petit-déjeuner. Un parent doit être joignable en tout temps, pour toute la durée de l'activité.</i>	

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
SOIRÉES THÉMATIQUES N			
Vos enfants de 6 à 9 ans passeront des soirées magiques et mémorables au Centre communautaire de loisir Sherbrooke! Chaque soirée propose une thématique différente. Animation, jeux et collation. Psst. Les parents, laissez votre marmaille s'amuser au Centre et profitez d'une soirée tranquille sans enfant!			
6-9 ans	A - Chasse au trésor des Aventuriers Samedi 11 mars 2017	17 h 45 à 20h 00	
6-9 ans	B - Les chevaliers et les princesses Samedi 22 avril 2017	17 h 45 à 20h 00	

Coût: 15\$ pour le 1^{er} enfant de la famille et 10\$ pour les suivants (collation et matériel inclus). Prix spécial lors d'une inscription simultanée pour les deux soirées : 20\$ pour les deux soirées

ADOLESCENTS

Les activités pour les adolescents se déroulent dans les locaux du Centre. Les adolescents âgés de 15 ans et plus peuvent aussi participer à tous les cours du volet Adultes.

ÂGE	DATES	HORAIRES	COÛT
COURS DE GARDIENNAGE DE LA CROIX-ROUGE			
11-15 ans	A - Samedi 25 février	9h 00 à 16h 00	35\$
11-15 ans	B - Samedi 29 avril	9h 00 à 16h 00	

Apprentissage des techniques pour garder des enfants en toute confiance. Prévention, sécurité, premiers soins et attitudes à privilégier pour devenir un bon gardien. **Apporte un lunch froid, des collations, un toutou ou une poupée de la taille d'un bébé, du papier et des crayons.**

FORMATION EN ANIMATION - NIVEAU 1			
13 ans et +	Samedi 11 mars	9h 00 à 15h 30	20\$
FORMATION EN ANIMATION - NIVEAU 2			
13 ans et +	Samedi 29 avril	9h 00 à 15h 30	20\$

Le travail d'animateur t'intéresse? Apprends comment animer des groupes et assurer la sécurité des enfants. Si tu réussis ta formation, tu auras l'occasion d'acquérir de l'expérience et de mettre à profit les connaissances acquises lors des activités pour les enfants de 3 à 9 ans les samedis matin. Selon nos besoins, tu pourrais être convoqué en entrevue pour obtenir un emploi pour l'été ou l'automne prochain. *Préalable pour le niveau 2 : Formation en animation - niveau 1. Apporte un lunch froid, des collations et des crayons.*

NUIT BLANCHE N			
12-15 ans	Samedi 25 mars	21 h 00 à 8 h 30	20\$

Pour cette soirée spéciale, le couvre-feu est annulé! Qui seront les couche-tard du groupe? Des activités pour rester éveiller tels que des quilles, des jeux dans le gymnase, du ping-pong, du billard et bien plus. Plaisir assuré avec l'animateur responsable et les adolescents présents! *Remarques: déjeuner inclus. Un parent doit être joignable en tout temps, pour toute la durée de l'activité.*

TECHNO – INITIATION A LA PROGRAMMATION NUMÉRIQUE N (8 SEMAINES)			
12 ans et +	Samedi 21 janvier au 11 mars	12 h 30 à 14 h 30	60\$

Est-ce que tu t'es déjà demandé comment les applications que tu utilises et les jeux vidéo auxquels tu joues sont développés? Si la réponse est oui, cette activité est faite pour toi! Elle te permettra de t'initier à la programmation et te dotera des outils nécessaires pour réaliser tes propres projets informatiques.





FAMILLE

DATES	HORAIRES	COÛT
CONFÉRENCE – 1,2,3 GO! MÉTRO, BOULOT, DODO PAR LA PARFAITE MAMAN IMPARFAITE		
Samedi 18 février	10h 00 à 11 h 30	20 \$

Halte-garderie gratuite offerte pendant la conférence

Dans cette conférence, la populaire blogueuse, *La parfaite maman imparfaite*, propose des trucs et astuces pour faciliter le quotidien des parents d'enfants âgés de 0 à 8 ans. Elle aborde, avec un brin d'humour, plusieurs sujets : la préparation des repas, les tâches ménagères, la routine du dodo et les petits virus. Une conférence qui vous apprendra comment gérer tous les petits imprévus de la vie des parents. Non-remboursable

FÊTE FAMILIALE – BOUGEOTTE		
Samedi 4 février – L'hiver et la Saint-Valentin	10h 00 à 13 h 00	Gratuit
Maquillage, bricolage, quilles (10h à 13h), billard et soccer sur table en plus d'une activité surprise sont au programme! Surveillez notre page Facebook pour plus de détails.		
Samedi 8 avril – Pâques : chasse aux cocos	10h 00 à 13 h 00	Gratuit

LUNDIS ANIMÉS		
Lundi 16 janvier au 8 mai (pas d'activité le 28 février et le 17 avril)	9 h 00 à 11 h 00	
Occasion 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. <i>En collaboration avec Famille Plus. Cotisation annuelle de 10 \$ payable à Famille Plus.</i>		

MATINÉE DES GRANDS-PARENTS – QUILLES GRATUITES		
Samedi 25 mars	9h 00 à 11 h 30	Gratuit
Les enfants et leurs grands-parents sont invités à jouer aux quilles gratuitement. Une demi-journée pour favoriser les activités intergénérationnelles.		

MATINÉE DES FAMILLES		
Samedi 13 mai	9h 00 à 11 h 30	Gratuit
Dans le cadre de la semaine sherbrookoise des familles, les enfants et leurs parents sont invités à venir jouer gratuitement aux quilles! Les enfants pourront également se faire maquiller. Ping pong et soccer sur table offerts gratuitement!		

QUILLES EN FAMILLE		
Les samedis	9h 00 à 12 h 00	
Les samedis de 9 h à 12 h, les familles sont invitées à se réunir pour jouer aux quilles! Qui sera le grand champion de la famille? Réservation requise au 819821-5601.		



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



TABLEAU DES LÉGENDES

N Nouveauté

Cours de jour

P Printemps

Partenaire



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 progressif: Inscrivez-vous à plus d'une activité du volet Activités physiques et obtenez un rabais progressif! Ne peut être jumelé à aucun autre rabais ou promotion.

NOMBRE D'ACTIVITÉS	2	3	4
Rabais	10 \$	15 \$	20 \$

DATES	HORAIRES	COÛT
-------	----------	------

AQUAFIESTA (16 semaines)		
A- Lundi du 23 janvier au 22 mai	18 h 00 à 19 h 00	115 \$
B- Mercredi du 25 janvier au 17 mai	18 h 00 à 19 h 00	220 \$ (2X semaine)

Exercices d'aérobie exécutés en eau peu profonde sur des rythmes latins. Cours bilingue. Bonnet obligatoire. *Pas d'activité les lundis 27 février et 17 avril et le mercredi 1^{er} mars.*
Lieu : Université Bishop's au 2600, rue College à Sherbrooke

AQUAFORME (16 semaines)		
A- Mardi du 17 janvier au 9 mai	19 h 00 à 20 h 00	115 \$
B- Jeudi du 19 janvier au 11 mai	19 h 00 à 20 h 00	220 \$ (2X semaine)

Exercices d'aérobie et de musculation exécutés en eau peu profonde sur de la musique entraînante. Bonnet de bain obligatoire
Lieu: École secondaire du Triolet, 2965, boulevard de l'Université à Sherbrooke

AQUAJOGGING (16 semaines)		
A- Mardi du 17 janvier au 9 mai	19 h 00 à 20 h 00	115 \$
B- Jeudi du 19 janvier au 11 mai	19 h 00 à 20 h 00	220 \$ (2X semaine)

Exercices d'aérobie exécutés en eau profonde avec une ceinture de flottaison spécialisée (fournie). Bonnet obligatoire. *Pas d'activité le mardi 28 février et le jeudi 2 mars.*
Lieu : École secondaire du Triolet au 2965, boulevard de l'Université à Sherbrooke

BADMINTON (16 semaines)		
A- Lundi du 16 janvier au 8 mai	19 h 00 à 20 h 00	195 \$ /terrain /session
B- Lundi du 16 janvier au 8 mai	20 h 00 à 21 h 00	
C- Mercredi du 18 janvier au 17 mai	19 h 00 à 20 h 00	
D- Mercredi du 18 janvier au 17 mai	20 h 00 à 21 h 00	
E- Mercredi du 18 janvier au 17 mai	21 h 00 à 22 h 00	

Formez votre équipe de 2 ou 4 personnes et réservez votre terrain pour la session.
Pas d'activité le lundi 27 février et les mercredis 1^{er} et 29 mars.

DATES	HORAIRES	COÛT
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE		
A- 16 sem.: Lundi du 16 janvier au 8 mai	17 h 30 à 18 h 30	105 \$
B- 10 sem.: Lundi du 16 janvier au 27 mars	17 h 30 à 18 h 30	70 \$
C- 6 sem.: Lundi du 3 avril au 8 mai P	17 h 30 à 18 h 30	45 \$
D- 16 sem.: Mercredi du 18 janvier au 17 mai	17 h 30 à 18 h 30	105 \$
E- 10 sem.: Mercredi du 18 janvier au 5 avril	17 h 30 à 18 h 30	70 \$
F- 6 sem.: Mercredi du 12 avril au 17 mai P	17 h 30 à 18 h 30	45 \$

Activités d'aérobie et de musculation visant l'amélioration de la forme physique générale.
Pas d'activité le lundi 27 février et les mercredis 1^{er} et 29 mars. Marie-Hélène Doyon, kinésiologue

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50 +		
A- 16 sem.: Lundi du 16 janvier au 8 mai	13 h 30 à 14 h 30	105 \$
B- 10 sem.: Lundi du 16 janvier au 27 mars	13 h 30 à 14 h 30	70 \$
C- 6 sem.: Lundi du 3 avril au 8 mai P	13 h 30 à 14 h 30	45 \$
D- 16 sem.: Mercredi du 18 janvier au 17 mai	13 h 30 à 14 h 30	105 \$
E- 10 sem.: Mercredi du 18 janvier au 5 avril	13 h 30 à 14 h 30	70 \$
F- 6 sem.: Mercredi du 12 avril au 17 mai P	13 h 30 à 14 h 30	45 \$

Activités d'aérobie et de musculation visant l'amélioration de la forme physique générale. Adapté aux 50 ans et plus, ainsi qu'au rythme et aux besoins de chacun. *Pas d'activité le lundi 27 février et les mercredis 1^{er} et 29 mars. Marie-Hélène Doyon, kinésiologue*

HOCKEY COSOM (12 semaines)		
Jeudi du 2 février au 13 avril	20 h 00 à 21 h 00	65 \$ /joueur

Parties amicales. Les équipes sont formées sur place. Bâton avec palette de plastique ou composite obligatoire. Apporter deux chandails de couleurs différentes.
Pas d'activité le jeudi 2 mars.

INSANITY LIVE N		
A- 10 sem.: Mardi du 17 janvier au 28 mars	18 h 35 à 19 h 35	75 \$
B- 6 sem.: Mardi du 4 avril au 9 mai P	18 h 35 à 19 h 35	50 \$

Entraînement par intervalles de grande intensité qui alterne des séries d'exercices cardiovasculaires, de musculation et de courtes périodes de récupération. Des mouvements différents sont proposés pour chaque série afin de rendre l'entraînement accessible à tous.
Pas d'activité le mardi 28 février. Myriam Bourque, instructrice Insanity certifiée

MÉDITATION - LE PROCESSUS DE LA PRÉSENCE (12 semaines)		
Mercredi du 18 janvier au 19 avril	17 h 15 à 18 h 45	115 \$

Une approche qui vise la libération des souffrances du corps par l'auto-observation des ressentis. *Pas d'activité les mercredis 1^{er} et 29 mars. Liette Beloin, kinésiologue*

PICKLEBALL DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE (14 semaines)		
Mardi du 17 janvier au 2 mai	15 h 00 à 17 h 00	65 \$

PICKLEBALL AVANCÉ (14 semaines)		
Lundi du 16 janvier au 24 avril	15 h 00 à 17 h 00	65 \$

Le Pickleball est un mélange de plusieurs sports dont le tennis, le badminton, le racquetball et le ping pong et se joue sur un terrain de badminton. Apportez votre raquette. Les parties en double sont privilégiées. Accessible aux personnes plus âgées.
Pas d'activité le lundi 27 février, les mardis 28 février et 28 mars.

DATES	HORAIRES	COÛT
PILATES – DÉBUTANT		
A- 16 sem. : Lundi du 16 janvier au 8 mai	18h 30 à 19h 25	135\$
B- 10 sem. : Lundi du 16 janvier au 27 mars	18h 30 à 19h 25	90\$
C- 6 sem. : Lundi du 3 avril au 8 mai P	18h 30 à 19h 25	55\$
D- 16 sem. : Lundi du 16 janvier au 8 mai	10h 30 à 11h 25	135\$
E- 10 sem. : Lundi du 16 janvier au 27 mars	10h 30 à 11h 25	90\$
F- 6 sem. : Lundi du 3 avril au 8 mai P	10h 30 à 11h 25	55\$

PILATES – INTERMÉDIAIRE		
A- 16 sem. : Lundi du 16 janvier au 8 mai	17h 30 à 18 h 25	135\$
B- 10 sem. : Lundi du 16 janvier au 27 mars	17h 30 à 18 h 25	90\$
C- 6 sem. : Lundi du 3 avril au 8 mai P	17h 30 à 18 h 25	55\$

Exercices au sol qui visent l'amélioration de la posture et le renforcement de la ceinture abdominale. Contre-indications : ostéoporose, hernie discale et entorse lombaire. Apportez un tapis de sol. Préalable pour niveau intermédiaire : Pilates débutant. Pas d'activité le lundi 27 février. *Émilie Véronneau, instructrice de Pilates certifiée.*

PILATES – INTERMÉDIAIRE (DOUX ET ÉTIREMENTS)		
A- 16 sem. : Jeudi du 19 janvier au 11 mai	10h 30 à 11h 25	135\$
B- 10 sem. : Jeudi du 19 janvier au 30 mars	10h 30 à 11h 25	90\$
C- 6 sem. : Jeudi du 6 avril au 11 mai P	10h 30 à 11h 25	55\$

Cours proposant des mouvements doux et des étirements pour améliorer la condition physique. Contre-indications : hernie discale, entorse lombaire et ostéoporose. Apportez un tapis de sol. *Préalable : cours de Pilates débutant. Pas d'activité le jeudi 2 mars. Audrey d'Amours, Kinésiologue-kinésithérapeute, instructrice de Pilates certifiée.*

PILATES – OSTÉOPOROSE ET POSTURE (MÉTHODE STOTT)		
A- 16 sem. : Jeudi du 19 janvier au 11 mai	9h 30 à 10h 25	135\$
B- 10 sem. : Jeudi du 19 janvier au 30 mars	9h 30 à 10h 25	90\$
C- 6 sem. : Jeudi du 6 avril au 11 mai P	9h 30 à 10h 25	55\$

Profitez de l'expertise de notre professeure pour participer à un cours normalement contre-indiqué pour les personnes atteintes d'ostéopénie et d'ostéoporose. Ce cours vise à améliorer la posture de manière très sécuritaire. Apportez un tapis de sol. *Pas d'activité le jeudi 2 mars. Audrey d'Amours, Kinésiologue-kinésithérapeute instructrice de Pilates certifiée.*

PIYO LIVE MULTI-NIVEAUX		
A- 10 sem. : Mardi du 17 janvier au 28 mars	17h 30 à 18h 30	75\$
B- 6 sem. : Mardi du 4 avril au 9 mai P	17h 30 à 18h 30	50\$

Le PiYo procure un entraînement complet intense, sans impact ni saut. Routines rythmées sollicitant la force musculaire, les capacités cardiovasculaires, la flexibilité et l'équilibre. Apportez votre tapis de sol. *Pas d'activité le mardi 28 février. Myriam Bourque, instructrice PiYo certifiée*



DATES	HORAIRES	COÛT
QI GONG		
A- 16 sem. : Mercredi du 18 janvier au 17 mai	9h 30 à 10h 45	105\$
B- 10 sem. : Mercredi du 18 janvier au 5 avril	9h 30 à 10h 45	70\$
C- 6 sem. : Mercredi du 12 avril au 17 mai P	9h 30 à 10h 45	45\$
D- 16 sem. : Mercredi du 18 janvier au 17 mai	19h 15 à 20h 30	105\$
E- 10 sem. : Mercredi du 18 janvier au 5 avril	19h 15 à 20h 30	70\$
F- 6 sem. : Mercredi du 12 avril au 17 mai P	19h 15 à 20h 30	45\$
G- 16 sem. : Jeudi du 19 janvier au 11 mai	17h 15 à 18h 30	105\$
H- 10 sem. : Jeudi du 19 janvier au 30 mars	17h 15 à 18h 30	70\$
I- 6 sem. : Jeudi du 6 avril au 11 mai P	17h 15 à 18h 30	45\$

Initiation à cette méthode d'entraînement qui vise le développement et le renforcement des capacités mentales et physiques par des mouvements souples et lents. *Pas d'activité les mercredi 1^{er} et 29 mars et le jeudi 2 mars. Lionel Langlais, professeur certifié*

STEP		
A- 10 sem. : Mercredi du 18 janvier au 5 avril	18h 00 à 18h 55	70\$
B- 6 sem. : Mercredi du 12 avril au 17 mai P	18h 00 à 18h 55	45\$

Routines d'exercices cardiovasculaires effectués à l'aide d'un *step* sur de la musique entraînante. *Pas d'activité les mercredis 1^{er} et 29 mars. Nancy Letendre, professeure certifiée FIDA.*

STRETCHING		
A- 16 sem. : Mardi du 17 janvier au 9 mai <i>Sonia Lévesque, professeure de yoga certifiée</i>	18h 45 à 19h 45	105\$
B- 10 sem. : Mardi du 17 janvier au 28 mars <i>Sonia Lévesque, professeure de yoga certifiée</i>	18h 45 à 19h 45	70\$
C- 6 sem. : Mardi du 4 avril au 9 mai P <i>Sonia Lévesque, professeure de yoga certifiée</i>	18h 45 à 19h 45	45\$
D- 16 sem. : Jeudi du 19 janvier au 11 mai <i>Marie-Hélène Doyon, kinésiologue</i>	13h 00 à 14h 00	105\$
E- 10 sem. : Jeudi du 19 janvier au 30 mars <i>Marie-Hélène Doyon, kinésiologue</i>	13h 00 à 14h 00	70\$
F- 6 sem. : Jeudi du 6 avril au 11 mai P <i>Marie-Hélène Doyon, kinésiologue</i>	13h 00 à 14h 00	45\$




Étirements passifs qui facilitent la récupération à la suite d'un effort physique, visent la détente des muscles et l'augmentation de l'amplitude articulaire. *Pas d'activité le mardi 28 février et le jeudi 2 mars.*

TONUS ABDOS-FESSIERS N		
A- 10 sem. : Mercredi du 18 janvier au 5 avril	19h 00 à 19h 55	70\$
B- 6 sem. : Mercredi du 12 avril au 17 mai P	19h 00 à 19h 55	45\$

Programme d'exercices visant le développement du tonus musculaire ayant pour cibles principales les abdominaux et les fessiers. *Pas d'activité les mercredis 1^{er} et 29 mars. Nancy Letendre, professeure certifiée FIDA.*

VOLLEYBALL (14 semaines)		
Mardi du 17 janvier au 2 mai	20h 00 à 21h 45	75\$

Parties amicales de volleyball. Une connaissance des techniques et des règles du jeu sont requises. Équipes formées sur place chaque semaine. Maximum de 16 personnes. *Pas d'activité les mardis 28 février et 28 mars.*

DATES	HORAIRES	COÛT
YOGA – DÉBUTANT		
A- 16 sem.: Lundi du 16 janvier au 15 mai 	13 h 30 à 14 h 45	145 \$
B- 10 sem.: Lundi du 16 janvier au 27 mars 	13 h 30 à 14 h 45	95 \$
C- 6 sem.: Lundi du 3 avril au 15 mai P 	13 h 30 à 14 h 45	60 \$
D- 16 sem.: Lundi du 16 janvier au 15 mai	17 h 30 à 18 h 45	145 \$
E- 10 sem.: Lundi du 16 janvier au 27 mars	17 h 30 à 18 h 45	95 \$
F- 6 sem.: Lundi du 3 avril au 15 mai P	17 h 30 à 18 h 45	60 \$

YOGA – INTERMÉDIAIRE		
A- 16 sem.: Lundi du 16 janvier au 15 mai 	15 h 00 à 16 h 15	145 \$
B- 10 sem.: Lundi du 16 janvier au 27 mars 	15 h 00 à 16 h 15	95 \$
C- 6 sem.: Lundi du 3 avril au 15 mai P 	15 h 00 à 16 h 15	60 \$
D- 16 sem.: Lundi du 16 janvier au 15 mai	19 h 00 à 20 h 15	145 \$
E- 10 sem.: Lundi du 16 janvier au 27 mars	19 h 00 à 20 h 15	95 \$
F- 6 sem.: Lundi du 3 avril au 15 mai P	19 h 00 à 20 h 15	60 \$

Mouvements et exercices de respiration exécutés dans la détente qui visent l'apaisement mental, la souplesse et la maîtrise de soi. Apportez une couverture et un tapis de sol. *Pas d'activité les lundis 27 février et 17 avril. André Laroche, professeur certifié*


CLUB DE MARCHÉ DE L'OUEST 		
Mardi et jeudi	13 h 30 à 15 h 00	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.
Pauline Leclerc: 819 346-1580

DANSE

CARDIO BALADI		
A- 16 sem.: Jeudi du 19 janvier au 11 mai	18 h 35 à 19 h 35	95 \$
B- 10 sem.: Jeudi du 19 janvier au 30 mars	18 h 35 à 19 h 35	65 \$
C- 6 sem.: Jeudi du 6 avril au 11 mai P	18 h 35 à 19 h 35	45 \$

Découvrez le Baladi sous une autre forme. Très rythmé, le cardio-baladi travaillera votre cardio, votre souplesse et tonifiera vos muscles. Plaisir garanti! *Pas d'activité le jeudi 2 mars. Lise Boudreault*

CIZE LIVE N 		
A- 10 sem.: Mercredi du 18 janvier au 5 avril	13 h 30 à 14 h 30	70 \$
B- 6 sem.: Mercredi du 12 avril au 17 mai P	13 h 30 à 14 h 30	45 \$




Entraînement cardio-vasculaire sous forme de danse au son de chansons populaires. Chaque mouvement est décortiqué afin que tous les participants puissent s'amuser et évoluer dans la routine enseignée. Aucune base en danse requise. *Pas d'activité le mercredi 1^{er} mars. Sarah Baker, instructrice Cize Live certifiée*

GUMBOOTS		
A- 10 sem.: Mardi 17 janvier au 28 mars	19 h 45 à 20 h 45	70 \$
B- 6 sem.: Mardi 4 avril au 9 mai P	19 h 45 à 20 h 45	45 \$

Danse africaine percussive se pratiquant à l'aide de bottes de caoutchouc (bottes de pluie.) Accessible à tous, apportez vos bottes de pluie! *Annie Deslongchamps. Pas d'activité le mardi 28 février.*

DANSE LATINE (12 semaines)		
Lundi du 16 janvier au 10 avril	20 h 30 à 21 h 30	85 \$

Seul ou en couple, venez découvrir les rythmes latins en apprenant des danses telles que la Salsa, le Merengue et la Bachata. Les pas sont pratiqués en ligne, puis en couple. *Pas d'activité le lundi 27 février. Edgard Antonio Rojas*

DATES	HORAIRES	COÛT
DANSE NIA (NON IMPACT AEROBIC)		
A- 16 sem.: Mardi du 17 janvier au 9 mai	17 h 30 à 18 h 30	125 \$
B- 10 sem.: Mardi du 17 janvier au 28 mars	17 h 30 à 18 h 30	85 \$
C- 6 sem.: Mardi du 4 avril au 9 mai P	17 h 30 à 18 h 30	50 \$
D- 16 sem.: Vendredi du 20 janvier au 12 mai 	10 h 00 à 11 h 00	125 \$
E- 10 sem.: Vendredi du 20 janvier au 31 mars 	10 h 00 à 11 h 00	85 \$
F- 6 sem.: Vendredi du 7 avril au 12 mai  P	10 h 00 à 11 h 00	50 \$

Appelée Technique NIA dans nos anciennes programmations, cette approche unique combine danse, arts martiaux et approches somatiques. La danse NIA, qui se pratique pieds nus, calme, énergise, stimule la coordination, l'endurance, la flexibilité, l'agilité, ainsi que le système cardio-vasculaire. *Pas d'activité du 28 février au 3 mars. Céline Jacques, instructrice certifiée*

DANSE NEW COUNTRY		
Débutant		
A- 16 sem.: Jeudi du 19 janvier au 11 mai	18 h 35 à 19 h 35	115 \$
B- 10 sem.: Jeudi du 19 janvier au 30 mars	18 h 35 à 19 h 35	75 \$
C- 6 sem.: Jeudi du 6 avril au 11 mai P	18 h 35 à 19 h 35	50 \$
Intermédiaire		
D- 16 sem.: Jeudi du 19 janvier au 11 mai	19 h 40 à 20 h 40	115 \$
E- 10 sem.: Jeudi du 19 janvier au 30 mars	19 h 40 à 20 h 40	75 \$
F- 6 sem.: Jeudi du 6 avril au 11 mai P	19 h 40 à 20 h 40	50 \$
Avancé		
G- 16 sem.: Jeudi du 19 janvier au 11 mai	20 h 45 à 21 h 45	115 \$
H- 10 sem.: Jeudi du 19 janvier au 30 mars	20 h 45 à 21 h 45	75 \$
I- 6 sem.: Jeudi du 6 avril au 11 mai P	20 h 45 à 21 h 45	50 \$

Seul ou en duo, apprenez les nouvelles danses country populaires. *Lyse Bolduc*

DANSE SOCIALE		
Débutant		
A- 16 sem.: Lundi du 16 janvier au 8 mai	19 h 45 à 21 h 15	240 \$ /couple
B- 10 sem.: Lundi du 16 janvier au 27 mars	19 h 45 à 21 h 15	165 \$ /couple
C- 6 sem.: Lundi du 3 avril au 8 mai P	19 h 45 à 21 h 15	95 \$ /couple



Apprentissage des pas de base de cinq danses populaires : Merengue, Cha-cha-cha, Triple Swing, Rock'n Roll et Valse viennoise selon votre niveau.
Pas de cours le lundi 27 février. Mario Dion

Avancé		
A- 16 sem.: Mercredi du 18 janvier au 17 mai	20 h 00 à 21 h 30	240 \$ /couple
B- 10 sem.: Mercredi du 18 janvier au 5 avril	20 h 00 à 21 h 30	165 \$ /couple
C- 6 sem.: Mercredi du 12 avril au 17 mai P	20 h 00 à 21 h 30	95 \$ /couple

Venez pratiquer et peaufiner vos mouvements de cinq danses populaires: Merengue, Cha-cha-cha, Triple Swing, Rock'n Roll et Valse. *Préalable : danse sociale - débutant et avoir de bonnes connaissances de base de chacun des styles de danse. Pas de cours le mercredi 1^{er} mars. Mario Dion*

DATES	HORAIRES	COÛT
ZUMBA FITNESS		
A- 16 sem. : Mardi du 17 janvier au 16 mai	17 h 30 à 18 h 30	80\$
B- 10 sem. : Mardi du 17 janvier au 4 avril	17 h 30 à 18 h 30	55\$
C- 6 sem. : Mardi du 11 avril au 16 mai P	17 h 30 à 18 h 30	35\$
D- 16 sem. : Mardi du 17 janvier au 16 mai	18 h 35 à 19 h 35	80\$
E- 10 sem. : Mardi du 17 janvier au 4 avril	18 h 35 à 19 h 35	55\$
F- 6 sem. : Mardi du 11 avril au 16 mai P	18 h 35 à 19 h 35	35\$
G- 16 sem. : Jeudi du 19 janvier au 11 mai	17 h 30 à 18 h 30	80\$
H- 10 sem. : Jeudi du 19 janvier au 30 mars	17 h 30 à 18 h 30	55\$
I- 6 sem. : Jeudi du 6 avril au 11 mai P	17 h 30 à 18 h 30	35\$

Entraînement sous forme de danse sur des rythmes latins permettant d'améliorer sa condition physique tout en s'amusant. Aucune base en danse requise. *Pas d'activité les mardis 1^{er} et 28 mars et le jeudi 3 mars. Lise Boudreault, instructrice Zumba certifiée*

ZUMBA GOLD		
A- 16 sem. : Mardi du 17 janvier au 16 mai 	13 h 30 à 14 h 30	95\$
B- 10 sem. : Mardi du 17 janvier au 4 avril 	13 h 30 à 14 h 30	65\$
C- 6 sem. : Mardi du 11 avril au 16 mai  P	13 h 30 à 14 h 30	45\$

Il n'y a pas d'âge pour le Zumba. Pratiquez-le en toute sécurité avec des exercices sous forme de danse. Activités ciblées pour les 50 ans et +. *Pas d'activité les mardis 1^{er} et 28 mars. Lise Boudreault, instructrice Zumba gold certifiée*

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.

DATES	HORAIRES	COÛT
100% CRU N		
Mercredi 10 mai	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Les tartares et les carpaccios ont la cote depuis quelques années. Apprenez comment apprêter la viande. Cuisinez des recettes savoureuses et surtout, dégustez le fruit de votre travail. *Stéphanie Gilbert*

COMPLÈTEMENT CHOCOLAT N		
Mardi 7 février	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Adeptes du chocolat ce cours est pour vous! Cuisinez le chocolat sous toutes ses formes.

CUISINE AU WOK N		
Mercredi 19 avril	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Découvrez plusieurs variétés de sautés cuisinés au wok. Goûtez les saveurs de l'Asie grâce aux sauces typiquement asiatiques, ainsi qu'aux aromates tels que le gingembre et la citronnelle. *Stéphanie Gilbert*

CUISINE ITALIENNE (4 semaines)		
Lundi du 20 mars au 10 avril	18 h 30 à 21 h 30	135\$

Découvrez la diversité des saveurs éclatantes de l'Italie. Apprenez la confection de pâtes, de sauces, les techniques de cuisson de la viande et comment cuisiner avec les épices et les fines herbes pour réduire l'usage du sel.

CUISINE DU SUD N		
Mardi 21 février	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Découvrez les saveurs exotiques des pays chauds et ajoutez du soleil dans votre assiette en cuisinant une *soupa de pescado* (soupe de poisson), un *chili sin carne* (chili sans viande) et des desserts exotiques. *Stéphanie Gilbert*

DATES	HORAIRES	COÛT
CUISINE IRLANDAISE N		
Mercredi 15 mars	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Découvrez la cuisine irlandaise et apprenez à cuisiner des plats typiques savoureux. *Stéphanie Gilbert*

CUISINE VÉGÉTARIENNE		
Mardi 25 avril	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Préparez et dégustez les aliments de base d'une alimentation végétarienne. Ce cours changera votre façon de cuisiner vos repas. *Stephanie Gilbert*

DÉCORATION DE GÂTEAUX		
Mardi 16 mai	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Apprenez les techniques de décoration de gâteaux à base de fondant et de glaçage. Décorez vous-même vos gâteaux d'anniversaire.

GRILLADES (2 semaines)		
Mardi 2 et 9 mai	18 h 30 à 21 h 30	70\$

Amorcez la saison du BBQ du bon pied. Apprenez à apprêter les meilleures grillades, à préparer vos propres marinades et à cuire adéquatement les viandes.

KOMBUCHA		
Lundi 13 février	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Le Kombucha n'aura plus de secret pour vous et vous pourrez en reproduire à la maison afin de profiter des bienfaits de cette boisson pétillante. *Ghislaine Thibault*

INTRODUCTION AUX COCKTAILS		
Jeudi 18 mai	18 h 30 à 21 h 30	45\$

L'été approche, épatez vos amis et votre famille lors des 5 à 7 estivaux grâce à vos nouvelles connaissances en préparation de cocktails!

LES DÉLICES DE PÂQUES N		
Mercredi le 5 avril	18 h 30 à 21 h 30	45\$

De l'entrée au dessert, découvrez un menu complet à cuisiner pour Pâques. *Stéphanie Gilbert*

LES LÉGUMINEUSES		
Mercredi 15 février	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Découvrez les légumineuses afin de les intégrer de façon régulière dans votre régime alimentaire. Vous cuisinerez les lentilles et plusieurs variétés de fèves. *Christine Proulx*

MENU CABANE À SUCRE N		
Mardi 11 avril	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Le temps des sucres est arrivé! Découvrez comment utiliser le sirop d'érable dans plusieurs plats typiques de la cuisine canadienne. Au menu : soupe au pois, médaillons de porc à l'érable et grands-pères au sirop d'érable. *Stéphanie Gilbert*

PAINS ARTISANAUX		
Lundi 20 février	18 h 30 à 21 h 30	45\$

La boulangerie sous toutes ses formes. Apprenez à confectionner un pain miche, une pâte à pizza et des tortillas maison. *Marguerite Lachance, boulangère*

RECETTES POUR BOÎTE À LUNCH N		
Lundi 30 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45\$

La boîte à lunch peut contenir beaucoup plus qu'un simple sandwich. Découvrez des mets simples et savoureux qui vous feront davantage apprécier l'heure du midi au bureau. *Christiane Proulx*

SAINE ALIMENTATION ET CHOIX SANTÉ N		
Mardi 17 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Apprenez à faire des choix judicieux qui vous permettront d'adopter une saine alimentation. *Ghislaine Thibault*

SALADES D'HIVER N		
Lundi 23 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45\$

Découvrez différentes salades créées à base de légumes racines et apprenez à concocter de délicieuses vinaigrettes pour les accompagner. *Stéphanie Gilbert*

DATES	HORAIRES	COÛT
SUSHIS		
Mercredi 25 janvier	18 h 30 à 21 h 30	45 \$
Mercredi 22 mars	18 h 30 à 21 h 30	45 \$

Confectionnez des sushis en apprenant comment cuire le riz et rouler les sushis. Explorer également les nombreuses combinaisons d'ingrédients possibles. Dégustation de makis, hosomakis, futomakis et bien plus. *Stéphanie Gilbert*

TABLE D'HÔTE POUR DEUX N		
Lundi 6 février	18 h 30 à 21 h 30	45 \$

À l'approche de la St-Valentin, apprenez à cuisiner un menu table d'hôte pour deux personnes qui saura conquérir le cœur de votre valentin ou valentine. *Stéphanie Gilbert*

TAPAS N		
Jeudi 13 avril	18 h 30 à 21 h 30	45 \$

Laissez-vous inspirer par la tradition espagnole et cuisinez plusieurs tapas afin de créer un repas diversifié et convivial! *Ghislaine Thibault*

TECHNIQUES DE BASE EN CUISINE		
A- Coupe et cuisson des légumes: Mardi le 7 mars	18 h 30 à 21 h 30	45 \$/ cours ou 135 \$/ 4 cours
B- Fond et sauce: Mardi le 14 mars	18 h 30 à 21 h 30	
C- Cuisson des viandes: Mardi le 21 mars	18 h 30 à 21 h 30	
D- Fines herbes et épices: Mardi le 28 mars	18 h 30 à 21 h 30	

Ces cours visent à parfaire vos connaissances culinaires afin de faciliter la préparation des repas à la maison. Pour tout faire vous-même et éviter les restaurants! *Sébastien Boismenu, cuisinier*

TREMPETTE CENT FAÇONS N		
Mardi 18 avril	18 h 30 à 21 h 30	45 \$

Chaudes ou froides, les trempettes font toujours fureur! Découvrez une multitude de possibilités afin de garnir votre table lors des prochains repas. *Christine Proulx*

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.

DATES	HORAIRES	COÛT
-------	----------	------

ACRYLIQUE - DÉBUTANT (8 semaines)		
A-Mercredi du 25 janvier au 22 mars	18 h 30 à 21 h 00	100 \$
B-Mercredi du 5 avril au 24 mai P	18 h 30 à 21 h 00	

Apprentissage des techniques de base de la peinture à l'acrylique. *Pas d'activité les mercredis 1^{er} et 29 mars. Christiane Fafard, artiste peintre*

ACRYLIQUE ET TECHNIQUES MIXTES - DÉBUTANT (8 semaines) *		
A-Jeudi du 26 janvier au 23 mars	13 h 00 à 15 h 30	100 \$
B-Jeudi du 30 mars au 18 mai P	13 h 00 à 15 h 30	

Deux ateliers offerts dans un même cours: créez des tableaux à l'acrylique ou travaillez les techniques mixtes. Bienvenue aux gens de tous les niveaux pour les techniques mixtes. *Pas d'activité le jeudi 2 mars. Christiane Fafard, artiste peintre*

DATES	HORAIRES	COÛT
ACRYLIQUE – INTERMÉDIAIRE (8 semaines)		
A-Jeudi du 26 janvier au 23 mars	18 h 30 à 21 h 00	100 \$
B-Jeudi du 30 mars au 18 mai P	18 h 30 à 21 h 00	

Développez davantage votre talent artistique avec l'acrylique. *Préalable: acrylique débutant ou de bonnes notions en peinture à l'acrylique. Pas d'activité le jeudi 2 mars. Christiane Fafard, artiste peintre*

AQUARELLE (8 semaines) *		
Lundi du 23 janvier au 20 mars	13 h 00 à 15 h 30	100 \$

Apprentissage des techniques propres à l'aquarelle. *Pas d'activité le lundi 27 février. June Ellyson*

CHANT (12 semaines)		
A-Mardi du 7 février au 2 mai	18 h 00 à 19 h 00	170 \$
B-Mardi du 7 février au 2 mai	19 h 05 à 20 h 05	
C-Mardi du 7 février au 2 mai	20 h 10 à 21 h 10	

Apprentissage du chant en petits groupes de 3 à 5 personnes. Les participants doivent être disponibles entre 18 h et 21 h 15, car ils seront répartis en trois sous-groupes de même niveau. Rencontre obligatoire le 23 janvier pour la formation des groupes. *Pas d'activité le mardi 28 février. Simon Landry*

CRÉATION DE MANDALAS N *		
Mercredi 24 avril	13 h 00 à 15 h 30	30 \$

Apprenez à fabriquer des mandalas. Aucune expérience artistique n'est nécessaire, seulement l'envie de s'offrir un espace de liberté pour créer dans le plaisir! *Pascale Laberge-Milot, artiste*

DESSIN À L'ENCRE (8 semaines) P		
Jeudi du 30 mars au 18 mai	19 h à 21 h 30	90 \$

Créez des œuvres surprenantes grâce au dessin à l'encre (à la plume et au pinceau). Conseils pratiques et théoriques. *Ariadna Artilles Diaz*

FABRICATION DE VÊTEMENTS À BASE DE MATÉRIAUX RECYCLÉS (3 semaines) N		
Lundi du 23 janvier au 6 février	18 h 30 à 20 h 30	55 \$

Apprenez à créer des vêtements originaux à partir de chandails abîmés ou de jeans trop petits grâce à plusieurs techniques de transformation. Dites adieux aux vieux vêtements et bonjour à un style unique et personnalisé! *Jessika Guillemette, enseignante en arts visuels*

GUIWARE - DÉBUTANT (8 semaines)		
Lundi du 23 janvier au 20 mars	19 h 00 à 20 h 15	60 \$

Cour permettant de poursuivre votre apprentissage des accords et de leur structure. Guitare obligatoire (acoustique ou classique). *Maxime Gobeil, musicien*

GUIWARE - INTERMÉDIAIRE (8 semaines) P N		
Lundi du 27 mars au 15 mai	19 h 00 à 20 h 15	60 \$

Cour permettant de poursuivre votre apprentissage des accords et de leur structure. Guitare obligatoire (acoustique ou classique). *Maxime Gobeil, musicien*

GUIWARE 50 + - DÉBUTANT (10 semaines) *		
Mercredi du 25 janvier au 5 avril	10 h 30 à 12 h 00	85 \$

Conçu spécialement pour les gens de 50 ans et plus, ce cours d'introduction vous propose d'explorer le répertoire des années 50 à 70. Apprenez les accords de base, la lecture de partitions, les rythmes, les accords et l'entretien de l'instrument. Guitare obligatoire (acoustique ou classique). *Pas d'activité les mercredis 1^{er} et 29 mars.*

PORTRAIT AU CRAYON- MULTI-NIVEAUX (8 semaines)		
Mardi 24 janvier au 21 mars	19 h à 21 h 30	95 \$

Repoussez les limites de votre talent avec le crayon graphite et perfectionnez vos portraits. *Pas d'activité le mardi 28 février. Rosaly Perreault*



HABLA ESPAÑOL?

LANGUES

Il n'y a pas de test de classement pour les cours de langue. Il est possible de changer de niveau en cours de 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. Les cours sont d'une durée de 2 h 30 pendant 8 semaines pour un total de 20 heures. Pas d'activité pendant la semaine de relâche, du 27 février au 3 mars. **Coût : 95 \$**

DATES	HORAIRES	PROFESSEUR
DÉBUTANT (8 semaines)		
A- Mardi du 24 janvier au 21 mars	9 h 00 à 11 h 30	June Ellyson
B- Mardi du 28 mars au 16 mai	9 h 00 à 11 h 30	June Ellyson
C- Mardi du 24 janvier au 21 mars	18 h 30 à 21 h 00	P Guy Emond
D- Mardi du 28 mars au 16 mai	18 h 30 à 21 h 00	P Guy Emond
INTERMÉDIAIRE (8 semaines)		
E- Mardi du 24 janvier au 21 mars	13 h 00 à 15 h 30	June Ellyson
F- Mardi du 28 mars au 16 mai	13 h 00 à 15 h 30	P June Ellyson
G- Mercredi du 25 janvier au 22 mars	18 h 30 à 21 h 00	Guy Emond
H- Mercredi du 5 avril au 24 mai	18 h 30 à 21 h 00	P Guy Emond
AVANCÉ ET CONVERSATION (8 semaines)		
I- Mardi du 24 janvier au 21 mars	18 h 30 à 21 h 00	June Ellyson
J- Mercredi du 25 janvier au 22 mars	13 h 00 à 15 h 30	Guy Emond
K- Mercredi du 5 avril au 24 mai	13 h 00 à 15 h 30	P Guy Emond
EN PLEIN AIR – CONVERSATION (8 semaines)		
L- Mercredi du 5 avril au 24 mai	13 h 00 à 15 h 30	P Ilana Foss

Discutez en anglais tout en découvrant les attraits de la ville de Sherbrooke. Ouvert aux gens de tous les niveaux. Portez des chaussures confortables.

ESPAGNOL

Cours d'apprentissage de l'espagnol selon votre niveau. *Pas d'activité du lundi 27 février au vendredi 3 mars et le mercredi 29 mars.* **Coût : 95 \$**

DÉBUTANT (8 semaines)		
A- Lundi du 23 janvier au 20 mars	13 h 00 à 15 h 30	Elvira Marquez
B- Lundi du 27 mars au 15 mai	13 h 00 à 15 h 30	P Elvira Marquez
C- Mercredi du 25 janvier au 22 mars	18 h 30 à 21 h 00	Elvira Marquez
D- Mercredi du 5 avril au 24 mai	18 h 30 à 21 h 00	P Elvira Marquez
INTERMÉDIAIRE (8 semaines)		
E- Lundi du 23 janvier au 20 mars	18 h 30 à 21 h 00	Elvira Marquez
F- Lundi du 27 mars au 15 mai	18 h 30 à 21 h 00	P Elvira Marquez
G- Mardi du 24 janvier au 21 mars	13 h 00 à 15 h 30	Elvira Marquez
H- Mardi du 28 mars au 16 mai	13 h 00 à 15 h 30	P Elvira Marquez
INTERMÉDIAIRE PLUS (8 semaines)		
I- Jeudi du 26 janvier au 23 mars	13 h 00 à 15 h 30	Elvira Marquez
J- Jeudi du 30 mars au 18 mai	13 h 00 à 15 h 30	P Elvira Marquez
K- Jeudi du 26 janvier au 23 mars	18 h 30 à 21 h 00	Elvira Marquez
L- Jeudi du 30 mars au 18 mai	18 h 30 à 21 h 00	P Elvira Marquez

ESPAGNOL SUITE

AVANCÉ-CONVERSATION (8 semaines)		
M- Mardi du 24 janvier au 21 mars	9 h 30 à 12 h 00	Elvira Marquez
N- Mardi du 28 mars au 16 mai	9 h 30 à 12 h 00	P Elvira Marquez
CONVERSATION (8 semaines)		
O- Mercredi du 25 janvier au 22 mars	13 h 00 à 15 h 30	Elvira Marquez
P- Mercredi du 5 avril au 24 mai	13 h 00 à 15 h 30	P Elvira Marquez

Ouvert aux gens de tous les niveaux.
5 à 7 pour toutes les classes d'espagnol le lundi 22 mai. Gratuit !

FRANÇAIS

LA TERTULIA		
Tous les mercredis dès le 18 janvier	14 h 00 à 16 h 00	Gratuit

Groupe de discussion pour les gens voulant améliorer leur français. Ambiance chaleureuse et respectueuse. Bienvenue aux nouveaux arrivants! Gratuit, inscription non requise. *Maria Checcherini*

TECHNO

Partenaire  evenpro
Organisation d'événements

DATES	HORAIRES	COÛT
-------	----------	------

INITIATION À LA SUITE OFFICE (3 semaines)		
Mercredi du 18 janvier au 1 ^{er} février	18 h 30 à 21 h 00	45 \$

Apprenez tout ce que vous avez besoin de savoir sur Microsoft Word, Excel et Powerpoint. *Ordinateur portable obligatoire avec Windows 7 comme système d'exploitation minimal.* Sylvie Beaudet

COMMENT UTILISER FACEBOOK (3 semaines) N 		
Mercredi du 8 au 22 février	13 h 00 à 15 h 30	45 \$

Apprenez à créer votre profil, à mettre des photos en ligne, à communiquer avec vos amis et plus! *Apportez un ordinateur portable ou une tablette numérique. Possibilité de se jumeler à une autre personne.*

NAVIGUER SUR INTERNET (3 semaines) N 		
Mercredi 8 au 22 mars	13 h 00 à 15 h 30	45 \$

Vous souhaitez trouver rapidement ce que vous cherchez en ligne? Ce cours est pour vous! Apprenez tout ce que vous devez savoir pour naviguer efficacement en ligne.

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE (5 semaines)		
Jeudi du 26 janvier au 23 février	19 h 00 à 21 h 00	65 \$

Conseils et exercices pour apprendre à manier votre appareil photo numérique. Cours s'adressant aux personnes débutantes n'ayant pas ou très peu de notions en photographie et en manipulation d'appareil photo numérique. *Apportez votre appareil, votre chargeur ou vos piles de rechange et votre manuel d'instruction.* Marie-Soleil Provençal, graphiste

INITIATION AUX TABLETTES NUMÉRIQUES - ANDROID (3 semaines)		
Lundi du 16 au 30 janvier	18 h 30 à 21 h 00	45 \$

Apprenez à bien utiliser votre appareil. Ce cours s'adresse aux personnes ayant très peu d'expérience avec ce type d'appareil ou avec les ordinateurs. *Tablette Android obligatoire (Surface, Acer, Google, Samsung, etc.)* Hélène Fréchette



DATES	HORAIRES	COÛT
JE VAIS PLUS LOIN AVEC MA TABLETTE ANDROID (3 semaines) N		
Lundi du 6 au 20 février	18 h 30 à 21 h 00	45 \$

Pour approfondir vos connaissances sur les tablettes numériques Android. Ce cours s'adresse à ceux qui savent déjà naviguer sur Internet ou télécharger des applications. Vous en apprendrez davantage sur les applications photos, vidéos et de communication. *Tablette Android obligatoire (Surface, Acer, Google, Samsung, etc.) Hélène Fréchette*

INITIATION AUX TABLETTES NUMÉRIQUES - IPAD (3 semaines)		
Mardi du 7 au 21 février	18 h 30 à 21 h 00	45 \$

Apprenez à bien utiliser votre tablette iPad. Ce cours s'adresse aux personnes ayant très peu d'expérience avec ce type d'appareil ou avec les ordinateurs. *Ipad obligatoire. Sylvie Beaudet*

JE VAIS PLUS LOIN AVEC MON IPAD (3 semaines)		
Mardi du 28 mars au 11 avril	18 h 30 à 21 h 00	45 \$

Pour approfondir vos connaissances sur les tablettes numériques Ipad. Ce cours s'adresse à ceux qui savent déjà naviguer sur Internet ou télécharger des applications. Vous en apprendrez davantage sur les applications photos, vidéos et de communication. *Ipad obligatoire. Sylvie Beaudet*

INITIATION AUX TÉLÉPHONES INTELLIGENTS – IPHONE (3 semaines) N		
Mardi du 7 au 21 mars	18 h 30 à 21 h 00	45 \$

Les téléphones iPhone sont dotés d'une multitude de fonctions et d'aplications. Apprenez à vous servir de votre téléphone de façon optimale. *iPhone obligatoire. Sylvie Beaudet*

INITIATION AUX TÉLÉPHONES INTELLIGENTS – SAMSUNG (3 semaines)		
Lundi 6 au 20 mars	18 h 30 à 21 h 00	45 \$

Les téléphones intelligents sont dotés d'une multitude de fonctions. Apprenez à vous servir de votre téléphone de façon optimale. *Hélène Fréchette*

INTRODUCTION À PHOTOSHOP (5 semaines)		
Jeudi du 16 mars au 13 avril	19 h 00 à 21 h 00	65 \$

Introduction aux fonctions de base de la retouche photo sur Photoshop. *Ordinateur et logiciel Photoshop (toutes versions acceptées) obligatoires. Possibilité de se jumeler à une autre personne. Marie-Soleil Provençal, graphiste*

DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

Rabais : économisez **5\$** lors d'une inscription simultanée à trois activités du volet **Développement de la personne**. Il est obligatoire de s'inscrire à l'avance pour participer à ces activités. **Les conférences et activités d'une seule journée ne sont pas remboursables.**

CONFÉRENCES

1,2,3 GO! MÉTRO, BOULOT, DODO PAR LA PARFAITE MAMAN IMPARFAITE		
Samedi 18 février	10 h 00 à 11 h 30	20 \$

Halte-garderie gratuite offerte pendant la conférence
Dans cette conférence, la populaire blogueuse, *La parfaite maman imparfaite*, propose des trucs et astuces pour faciliter le quotidien des parents d'enfants âgés de 0 à 8 ans. Elle aborde, avec un brin d'humour, plusieurs sujets : la préparation des repas, les tâches ménagères, la routine du dodo et les petits virus. Une conférence qui vous apprendra comment gérer tous les petits imprévus de la vie de parent.

MARCHÉS BOURSIERS – DÉBUTANT		
Mardi 7 mars	19 h 00 à 21 h 00	25 \$

Que vous soyez un jeune épargnant, au milieu de votre carrière ou retraité, les marchés boursiers ont un impact majeur sur votre vie. *Claude Dion, M. Sc. Conseiller en placement, BMO Nesbitt Burns*

MARCHÉS BOURSIERS – INTERMÉDIAIRE N		
Lundi 27 mars	19 h 00 à 21 h 00	25 \$

Que vous soyez un investisseur de longue date ou que la bourse soit une nouvelle passion pour vous, cette soirée répondra à vos questionnements concernant la diversification de votre portefeuille, les placements, les lois fiscales et plus! *Claude Dion, M. Sc. Conseiller en placement, BMO Nesbitt Burns*

DATES	HORAIRES	COÛT
PRÉPARATION À LA RETRAITE		
Mardi 15 février	19 h 00 à 21 h 00	25 \$

Que la retraite soit imminente ou encore dans plusieurs années, il est important de bien s'y préparer. Prenez le contrôle de votre futur et assurez-vous d'avoir les moyens de réaliser vos rêves de retraite. *Claude Dion, M. Sc. Conseiller en placement, BMO Nesbitt Burns*

ATELIERS

DATES	HORAIRES	COÛT
-------	----------	------

ATELIER D'ENTRETIEN DE VÉLO		
Mardi 25 avril	19 h 00 à 21 h 00	18 \$

Avant de sillonner les routes à vélo, assurez-vous que celui-ci soit en bon état. Plusieurs conseils et astuces pour entretenir votre vélo avant, pendant et après la saison.

ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO		
Mardi 2 mai	19 h 00 à 21 h 00	18 \$

Approfondissez vos connaissances de la mécanique du vélo avec cet atelier de réparation. Outils d'entretien de vélo obligatoires.

AUTOHYPNOSE (8 semaines)		
Lundi du 23 janvier au 20 mars	19 h 00 à 21 h 30	90 \$

L'autohypnose comporte plusieurs bénéfices pour la santé. En plus d'aider à contrôler les émotions, elle peut vous aider à vous défaire de vieilles habitudes. Apportez un tapis de sol. *Pas d'activité le lundi 27 février. Bernard Dumez, hypnothérapeute et enseignant certifié PNL*

CRÉATION LITTÉRAIRE- NOUVELLE (8 semaines) N		
Mardi 31 janvier au 28 mars	13 h 00 à 15 h 30	95 \$

Apprenez toutes les étapes menant à la création littéraire d'une nouvelle : créez les personnages, les lieux, les intrigues. *Ghislaine Thibault, auteure*

ÉQUILIBRE DE VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE (3 semaines) N		
Mardi 14 au 28 mars	19 h 00 à 21 h 30	60 \$

Lorsqu'on ne se sent plus bien dans sa vie, il faut prendre les commandes. Optimisez votre confiance en vous, respectez vos limites et sachez lâcher prise. *Marie-Ève Roberge, conseillère en information professionnelle et coach de vie*

FABRICATION DE SAVONS ARTISANAUX SOLIDES N		
Mercredi 22 février	18 h 30 à 21 h 30	45 \$

Découvrez comment fabriquer vos propres savons concoctés à base d'ingrédients 100 % naturels. Vous apprendrez toutes les étapes de la fabrication, le processus de saponification et l'utilisation sécuritaire de la soude caustique. *Hélène côté, herboriste*

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS (3 semaines) N		
Mardi 17 au 31 janvier	19 h 00 à 21 h 30	60 \$

Pour choisir ses priorités, il faut savoir distinguer les vraies urgences des choses moins importantes. Apprenez à canaliser votre énergie pour des éléments sur lesquels vous avez du pouvoir. *Marie-Ève Roberge, conseillère en information professionnelle et coach de vie*

LES FLEURS COMESTIBLES ET LEURS BIENFAITS N		
Mercredi 8 mars	18 h 30 à 21 h 30	45 \$

Apprenez à identifier les fleurs sauvages comestibles et découvrez leurs bienfaits. Un atelier qui propose des recettes originales afin d'utiliser ces fleurs dans la nourriture. *Hélène côté, herboriste*

MASSAGE POUR BÉBÉ (5 semaines) N ☀		
Mardi du 24 janvier au 21 février	10 h 00 à 11 h 00	75 \$

Offrez-vous un moment de détente avec de votre enfant âgé entre 0 et 1 an. Le massage pour bébé favorise l'attachement et la communication entre l'enfant et le parent. *Isabelle Bouchard, Instructrice en massage pour bébé*

SALLE COMMUNAUTAIRE

Plusieurs activités gratuites ou à prix modiques sont offertes sur place.

ACTIVITÉS GRATUITES DANS LA SALLE PUBLIQUE

Parties de cartes, soccer sur table et ping pong.

BILLARD

Deux tables disponibles
Tarif: 8\$ / h (taxes incluses)

INTERNET SANS FIL

Réseau Zap Sherbrooke
Salle publique
Gratuit

COQUETEL-BÉNÉFICE

La 36^e édition du la Soirée gageure et casino se tiendra le mercredi 29 mars 2017. Il est possible d'encourager le rôle social et communautaire du Centre en vous procurant un billet pour la soirée au coût de 125\$. Détails au 819 821-5601.

LE GRAND BAL AU PROFIT DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIR SHERBROOKE

Le Centre organise un grand bal bénéfice qui se tiendra le samedi 27 mai 2017. Procurez-vous votre billet, au coût de 35\$, et venez danser au son de la musique de l'orchestre Hi-Fi! Détails: 819 821-5601 ou www.loisirsherbrooke.com.

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. Plancher de bois, ambiance chaleureuse, air conditionné et la meilleure musique country en ville.



Informations

Manon Lévesque 819 636-0505 • Linette 819 562-6144

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, collations et cafés. Tous les mets sont préparés sur place.



REPAS COMPLETS

Panini : Jambon et fromage suisse • Pomme et fromage de chèvre • Porc effiloché • Poulet • Thon

Pizza calzone : Sauce tomates • Pepperoni • Pomme et fromage de chèvre • Poulet • Thon

Plats variés : Burger de porc effiloché • Cannelloni • Hot dog • Salade • Sous-marin

Plats disponibles seul, en duo avec salade ou croustilles et en trio avec une soupe.

CAFÉS : Café régulier • Espresso • Vanille française

DÉJEUNERS (LES SAMEDIS MATIN)

Bagel : Fromage à la crème • Pomme et fromage de chèvre • Saumon fumé et fromage à la crème

Crêpe : Banane et chocolat • Jambon et fromage suisse • Nature • Pomme et fromage de chèvre

Gauffres : Sirop d'érable

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



QUILLES

JEU LIBRE

Spéciaux pour l'âge d'or et la famille. Plusieurs forfaits de groupe et spéciaux disponibles. (taxes en sus)

CLAIR DE LUNE

Réservez votre allée le samedi soir de 20 h à 23 h
45\$ / allée / 6 personnes maximum
Ambiance festive avec musique et lumières

PARTY

Pour les entreprises, les équipes sportives, les associations, les organismes, etc.

Pour un 5 à 7, un party de Noël, une célébration d'anniversaire, un départ à la retraite, une victoire dans un tournoi. Toutes les raisons sont bonnes pour s'amuser en jouant aux quilles.

Prolongez votre plaisir en louant une salle privée ou le bar.

Plusieurs forfaits disponibles, tarification sur demande.

LIGUES DE QUILLES

Joignez-vous aux 600 joueurs répartis dans l'une des 16 ligues de jour, de soir ou de fin de semaine. Pour joindre une ligue, contactez-nous. Notre personnel se fera un plaisir de vous trouver une ligue qui répond à vos besoins.

Créez votre ligue d'entreprise, d'association ou d'organisme à la fréquence de votre choix (hebdomadaire, mensuelle, etc.)

Une activité accessible à tous les groupes d'âge.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Financez un voyage, une sortie scolaire, une activité ou un organisme grâce à un Quilles-O-Thon. Tarification sur demande.

OMNIUM HERVÉ LETARTE 21^e ÉDITION

Samedi 14 janvier 2017

Ouvert à tous 85 \$ par joueur pour 8 parties individuelles. Bourse 1 joueur sur 2.

CHALLENGE WILLIAMS

Dimanche 30 avril 2017

Tournoi opposant les joueurs des 6 salons de quilles de la région ayant réalisé une partie parfaite durant la saison.

TOURNOI INTERLIGUE

Dimanche 19 mars 2017

Pour les joueurs des ligues du Centre communautaire de loisir Sherbrooke.

TOURNOIS DU SAMEDI MATIN

Samedis 7 janvier, 18 février, 11 mars et 15 avril 2017

Tournois amicaux pour les joueurs des ligues du Centre communautaire de loisir Sherbrooke.

KINZO ET BINGO

Un jeu de hasard où le plaisir de jouer est aussi grand que celui de gagner. 8 tables de jeu Kinzo.

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. Les portes ouvrent à 16 h et les parties débutent à 19 h à la salle de bingo Abénaquis située au 55, rue Abénaquis à Sherbrooke.

www.bingoabenaquis.com

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.

Entreprise : Événement – Réunion – Formation - Activité de consolidation d'équipe

Famille et amis : Anniversaire - Après-funérailles – Mariage – Party

Équipe sportive : Activité de groupe – Journée de divertissement

Ajouter un divertissement : Bubble Football – Quilles – Billard - Atelier culinaire

BAR SPORTIF

Réservez notre bar pour votre équipe de hockey, votre entreprise ou votre groupe d'amis pour les grands événements sportifs tels que les combats de boxe et UFC, les parties de hockey ou le sport de votre choix. Le bar est alors réservé à votre groupe. Vous ne payez que vos consommations. Certains frais peuvent s'appliquer. Service de bar complet, casse-croûte, écran géant, projecteur et système de son pour une soirée parfaite! Une chance unique à Sherbrooke.



BUBBLE FOOTBALL

**Le Bubble football est l'activité de l'heure!
Un sport spectaculaire!**

QUI ?

- Pour jouer entre amis
- Pour les entreprises, leur club social ou du team building
- Pour les équipes sportives
- Pour des événements spéciaux

OÙ ?

Au Centre ou à l'endroit de votre choix en Estrie.
Possibilité de combiner l'activité avec des parties de quilles et la location d'une salle pour une réunion d'équipe ou un repas.

Notre équipe se déplace partout en Estrie.

Pour plus de détails, contactez-nous au 819 821-5601.

NOUVEAU!

Nous avons maintenant des bulles
pour les enfants de 5 pieds et moins!
L'activité parfaite pour les équipes de sport,
les fêtes d'anniversaire ou les groupes scolaires!