

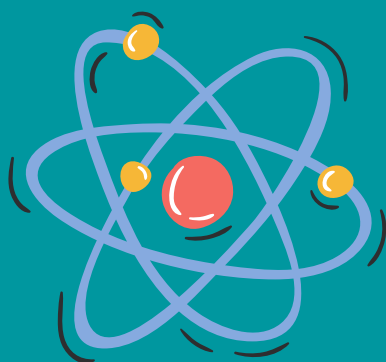


PROGRAMMATION

HIVER

PRINTEMPS

2023



30 NOVEMBRE | 8H30

Début des inscriptions en ligne ou en
personne



INFORMATIONS GÉNÉRALES



INSCRIPTIONS

EN LIGNE

- Dès mercredi le 30 novembre à 8h30
- Mode de paiement: payable par virement bancaire ou carte de crédit. Des frais de 10\$ seront exigés pour tout virement bancaire erroné.

EN PERSONNE

- Dès mercredi, le 30 novembre, à nos bureaux sur les heures d'ouverture de l'administration. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.
- Mode de paiement: argent comptant, par carte de débit ou carte de crédit.

POUR LES ENFANTS

- L'enfant doit avoir atteint l'âge requis au moment de l'inscription. De plus, la première semaine permettra d'évaluer sa capacité à suivre le groupe. Sauf avis contraire, les parents ne sont pas acceptés dans la salle de cours.
- Un supplément de 50% du coût d'inscription s'applique aux non-résidents de Sherbrooke, pour les activités jeunesse.

RABAIS

FAMILLE NOMBREUSE

- Rabais de 5% pour l'inscription de 2 enfants et jusqu'à 40% pour l'inscription de 5 enfants d'une même famille (inscriptions sur la même facture).

RABAIS-ACCESSIBILITÉ

- Rabais pour les familles à faible revenu. Pour plus d'informations consulter la page suivante: www.loisirsactifamille.com/activites/rabais-accessibilite

RABAIS SANTÉ

- Afin de favoriser les saines habitudes de vie, un rabais de 5\$ s'appliquera à partir de la deuxième activité physique ou sportive sur la même facture (inscriptions faites en même temps).

REMBOURSEMENT

- Pour consulter la politique de remboursement, visitez la page suivante:
<https://www.loisirsactifamille.com/activites/politique-e-de-remboursement/>

À PROPOS DES ACTIVITÉS

DANS UNE ÉCOLE

- Veuillez prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et fériées.

TEMPÊTE DE NEIGE - MAUVAISES CONDITIONS ROUTIÈRES

- Si les écoles du Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke sont fermées, les cours et ateliers sont également suspendus.

REPRISES D'ACTIVITÉS

- À moins d'avis contraire, les dates de reprises pour les activités annulées occasionnées par des raisons telles qu'une tempête de neige, un professeur malade ou autre modification seront inscrites sur votre facture.

COORDONNÉES

TÉLÉPHONE

819-864-9508

ADRESSE

Centre Communautaire Optimiste
6670, rue Émery-Fontaine
Sherbrooke (Québec), J1N 2T2

COURRIEL

info@loisirsactifamille.com

SITE WEB ET MÉDIAS SOCIAUX

<https://www.loisirsactifamille.com/>



Loisirs Acti-Famille



TABLE DES MATIÈRES



JEUNESSE 0- 13 ANS

ÇA BOUGE !

Gym en folie
Katag
Danse créative

PLAISIR D'APPRENDRE

Initiation à l'improvisation
Initiation aux échecs
Science et génie
Touche à tout
Cours de gardiennage
Je me garde seul(e) - Congés scolaires

ACTIVITÉS FAMILIALES

LA FouGonette
Soirées de jeux
Rallye Mystère
Plaisir d'hiver
Relâche ton fou !
Assemblée Générale Annuelle
Fête de Pâques
Recrutement de camp
Inscriptions camp de jour
Rencontre de parents - Camp de jour

INFOS & PUBLICITÉS

LAF

Katag
La fibre créative - Courtepointe
Le Jardin LAFamille
Recherche de bénévoles

AUTRES ORGANISMES

La Paroisse Saint-Paul
Corps de Cadets 2449
Club de vitrail

04-06

07-10

11-12

ADULTE - 16 ANS ET PLUS

EN GYMNASSE

Badminton
Volleyball
Pickleball

SOIRÉES CONFÉRENCES

Éviter les crises par l'intervention positive
Introduction aux Access Bars

ÇA BOUGE !

Activité physique
Bellyfit
BellyFit Flow
Cardio Militaire
Club de marche
Équilibre et mobilité
Étirement et bien-être
Danse en ligne débutant/intermédiaire
Free styler
Hula Hoop (nouveau)
Pilates Ballon Zenga
Pilates débutant
Pilates
Pound Rockout
Tabata
Tai Chi - Qi Gong
Total Fit
Yoga Nidra/Yin Yoga
Yoga actif
Yoga sur chaise
Yoga Somayog
Vini Yoga
Zumba Fitness
Zumba Or

PLAISIR D'APPRENDRE

Atelier création de parfums

13-24

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

GYM EN FOLIE

GRATUIT

Parent à la maison ou garderie familiale. Pourquoi ne pas profiter de notre grande salle pour un moment d'amusement! Chaque semaine une installation différente vous est proposée, pour que votre bambin développe sa psychomotricité tout en s'amusant ! L'activité est libre, appelez-nous la veille pour vous inscrire et enregistrez-vous à l'accueil lors de votre arrivée. De l'aide pour le rangement est toujours appréciée lorsque vous quittez !

Âge : 0-4 ans

Mardi

24 janvier au 18 avril

Aux deux semaines

9 h 00 à 11 h 00

Centre Communautaire Optimiste **salle 113 (Rock-Forest)**



KATAG

65\$

Les jeunes plongeront dans l'univers du Grandeur Nature et des combats fantastiques tout au long de la session! Batailles épiques, duels enlevants et fourberies d'assassins, les jeunes auront l'occasion de s'exercer aux combats à l'épée, à la lance et à l'arc de mousse. Parfait pour les jeunes qui aiment bouger et les univers fantastiques!

Âge : 5 à 12 ans

Samedi

28 janvier au 22 avril

5-7 ans : 9 h 00 à 9 h 45

8-12 ans : 10 h 00 à 11 h 00

Centre Communautaire Optimiste **salle 113 (Rock-Forest)**

DANSE CRÉATIVE

60\$

Les enfants apprivoiseront plusieurs types de danses et créeront un spectacle à la fin de la session. ***Aucun parent ou enfant autre que celui inscrit lors de la plage horaire ne pourra se trouver à l'intérieur du local durant le cours. Merci de votre collaboration.*

Âge : 3-12 ans

Samedi 28 janvier au 22 avril

3-4 ans : 8 h 15 à 9 h 00

5-6 ans : 9 h 15 à 10 h 00

7-8 ans : 10 h 15 à 11 h 15

9-12 ans : 11 h 30 à 12 h 30

Centre Communautaire Optimiste **salle 100 (Rock-Forest)**

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

INITIATION À L'IMPROVISATION

55\$

Les ateliers ont pour but d'initier les jeunes à l'impro, de leur faire découvrir un « personnage pantoufle » avec lequel ils sont à l'aise, mais également d'étendre leurs horizons et de sortir de leur zone de confort. Les séances alterneront pratiques, trucs et matchs d'improvisation!

Âge : 8-12 ans

Samedi

28 janvier au 22 avril

8 h 50 à 9 h 50

Centre Communautaire Optimiste **salle 201-203 (Rock-Forest)**



INITIATION AUX ÉCHECS

65\$

Les règles du jeu d'échecs avec le bon vocabulaire. Un cours d'initiation pour découvrir les échecs, acquérir de bonne base et prendre plaisir à ce jeu.

Âge : 7 à 12 ans

Samedi

28 janvier au 22 avril

11 h 15 à 12 h 15

Centre Communautaire Optimiste **salle 113 (Rock-Forest)**

SCIENCE ET GÉNIE

70\$

Expériences amusantes selon l'âge et l'habileté. Dans un 2e temps, les ateliers développent leur esprit créatif et ingénieux grâce aux ateliers de construction (ex : catapulte, mini bateau). Les activités demandent beaucoup de matériel pour que chaque enfant puisse faire des manipulations.

***Le coût du matériel (10 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.*

Âge : 7 à 12 ans

Samedi

28 janvier au 22 avril

11 h 00 à 12 h 00

Centre Communautaire Optimiste **salle 201-203 (Rock-Forest)**

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

TOUCHE À TOUT

65\$

Des arts aux sports en passant par la cuisine et les sciences, les enfants auront des ateliers différents chaque semaine.

***Le coût du matériel (10 \$ non remboursable) est inclus dans les frais d'inscription.*

Âge : 6-8 ans

Samedi

28 janvier au 22 avril

10 h 00 à 10 h 45

Centre Communautaire Optimiste **salle 201-203 (Rock-Forest)**

COURS DE GARDIENNAGE

65\$

Le cours **Gardiens avertis** approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.

**Il est important d'avoir une poupée pour le cours.*

Âge : 11-14 ans

Lundi 6 mars

9 h 00 à 16 h 00

Centre Communautaire Optimiste **salle 100 (Rock-Forest)**

JE ME GARDE SEUL(E) 8-10 ANS - CONGÉS SCOLAIRES

35\$

Les enfants auront des outils pour développer leur sens de responsabilité, leur confiance en soi ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et la sécurité des lieux.

Âge : 8-10 ans

Vendredi 17 février

9 h 00 à 15 h 30

Vendredi 19 mai

9 h 00 à 15 h 30

Centre Communautaire Optimiste **salle 215 (Rock-Forest)**





LAFOUGONETTE

13 H 00 À 16 H 30

Samedi 21 janvier - **Centre Communautaire Richard-Gingras**
Samedi 28 janvier - **Centre Communautaire Optimiste**
Samedi 4 février - **Centre Communautaire Richard-Gingras**
Samedi 11 février - **Parc Central**
Samedi 18 février - **Parc Central**
Samedi 25 février - **Parc Central**
Samedi 11 mars - **Base Plein Air André Nadeau**
Samedi 18 mars - **Centre Communautaire Richard-Gingras**
Samedi 25 mars - **Centre Communautaire Optimiste**
Samedi 1er avril - **Centre Communautaire Richard-Gingras**
Samedi 15 avril - **Centre Communautaire Optimiste**
Samedi 22 avril - **Centre Communautaire Richard-Gingras**
Samedi 29 avril - **Centre Communautaire Optimiste**
Samedi 6 mai - **Parc Ma-Villa**
Samedi 13 mai - **Parc Mi-Vallon**

SOIRÉE DE JEUX AU CENTRE COMMUNAUTAIRE RICHARD-GINGRAS

GRATUIT

Venez jouer, apprendre de nouveaux jeux de société ou faire connaître vos coups de cœur ludiques à d'autres joueurs dans une atmosphère conviviale et non compétitive. Ces soirées sont ouvertes à tous, que vous soyez néophytes ou joueurs expérimentés. Les soirées sont gratuites. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Vous pouvez apporter vos jeux (aucune obligation si vous n'en avez pas !) et/ ou des grignotines ou votre souper.

Aucune obligation de participer à chaque soirée, car le groupe est ouvert à de nouveaux joueurs à chaque fois. Au plaisir de jouer ensemble !

À partir de 18 h 30

Vendredi 6 et 20 janvier

Vendredi 3 et 17 février

Vendredi 17 et 31 mars

Vendredi 14 et 28 avril

Vendredi 12 et 26 mai

Vendredi 2 et 16 juin

Centre Communautaire Richard-Gingras (**Saint-Élie**) (entrée au deuxième étage sur le côté)

Inscription avant chaque soirée de jeux via l'adresse suivante : Lynehenripin@gmail.com

Pour plus d'informations, veuillez appeler Lyne au **819-993-7906**



RALLYE MYSTÈRE

L'ÉCOLE DE SORCELLERIE - SAMEDI 18 FÉVRIER DE 12H30 À 16H30

25\$ PAR FAMILLE - PARC CENTRAL

Parcours#1 - Le Labyrinthe Da Radia

As-tu ce qu'il faut pour réussir l'épreuve du Labyrinthe ? Saurez-vous défier la magie pour pouvoir réussir à vous en sortir ? Viens relever défi du Labyrinthe Da Radia !



Activité familiale



Âge : 9 ans et plus



Durée : de 1h à 1h30



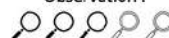
Difficulté :



Calcul :



Observation :



Parcours#2 - Le Mystère de l'Amulette

Une aventure fascinante qui vous mènera sur la piste de celui ou celle qui détient l'Amulette de protection. Réussiras-tu à élucider le mystère et à retrouver l'Amulette ?



Activité familiale



Âge : 8 ans et moins



Durée : de 45 min. à 1h



Difficulté :



Calcul :



Observation :



RALLYE-O-THON - SAMEDI 13 MAI DE 12H30 À 16H30

25\$ PAR FAMILLE - PARC CENTRAL

Participe au super Rallye-O-Thon, organisé par Acti-Plein-Air et viens t'amuser en famille dans une course complètement folle. Le but du jeu est de résoudre le plus d'énigme possible dans un temps record. Sauras-tu défier le temps?



Activité familiale



Âge : 7 ans et plus



Durée : de 45 min. à 1h



Difficulté :



Calcul :



Observation :



PLAISIRS D'HIVER

EN COLLABORATION AVEC LA VILLE DE SHERBROOKE ET CARBURE AVENTURE

Un événement avec une panoplie d'activités hivernales. Programmation à venir ! Surveillez notre page Facebook !

Samedi 11 février

Base Plein Air André-Nadeau

RELÂCHE TON FOU !

27 FÉVRIER AU 3 MARS - DU PLAISIR À LA CARTE ! UNE TONNE D'ACTIVITÉS AMUSANTES POUR TOUS LES ÂGES ET POUR TOUS LES GOÛTS.

Différentes journées thématiques sont offertes pour la semaine de relâche. Nous vous invitons à consulter notre site Web et notre page Facebook dès le retour des fêtes. Activités disponibles à la journée.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

28 MARS 2023 - 19 H 00

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le 28 mars 2023, 19 h. Vous êtes invités à vous joindre à nous afin d'en apprendre davantage sur Loisirs Acti-Famille et d'être informés des différents enjeux de l'organisme. Surveillez notre page Facebook pour connaître la date d'inscription.

De plus, il est possible de vous impliquer à même notre conseil d'administration. Vous n'avez qu'à déposer votre candidature avant le 22 mars à l'adresse suivante : direction@loisirsactifamille.com ou compléter le document requis en consultant notre site internet dans la section à propos.

FÊTE DE PÂQUES

15\$ PAR FAMILLE

Vous êtes invités à venir célébrer en famille la fête de Jeannot Lapin. Des activités pour tous les âges avec une chasse aux cocos, un bricolage en famille et des surprises pour faire plaisir aux enfants. Surveillez notre Facebook pour les inscriptions.

Dimanche 2 avril

9 h 00 à 12 h 00

Centre Communautaire Optimiste (Rock-Forest)



RECRUTEMENT DE CAMP

ÉTÉ 2023

Tu cherches un défi stimulant qui te fait développer ta confiance et ton sens des responsabilités ? Et si en plus ça te permet de passer l'été dehors et de t'amuser. Alors, c'est peut-être vraiment la meilleure job ever.

Période de recrutement dès le mois de janvier. Pour plus d'informations, visite loisirsactifamille.com/emploi pour en savoir davantage sur les postes offerts et les critères d'embauche.

Pour envoyer ton C.V. : coor@loisirsactifamille.com

INSCRIPTIONS CAMP DE JOUR

INSCRIPTIONS SAMEDI 22 AVRIL À PARTIR DE 8 H 00

Surveillez notre brochure d'été vers le début avril.

RENCONTRE DE PARENTS - CAMP DE JOUR

JEUDI 13 AVRIL À 19H00

C'est la première année que vous inscrivez votre enfant au camp de jour et vous vous demandez comment se déroulera l'été de vos enfants ? Pour démêler le tout et répondre à vos questions sur les camps de jour de cet été, nous vous invitons à une rencontre d'information le jeudi 13 avril à 19 h directement au Centre communautaire Optimiste.



KATAG

Le Katag est une belle activité sociale à réaliser lors d'une fête familiale, un festival ou un événement. L'animation comprend une prise en charge complète par les animateurs et tout le matériel nécessaire pour des petits ou de très grands groupes.

Pour plus d'informations

coor@loisirsactifamille.com

819-864-9508



LA FIBRE CRÉATIVE - COURTEPOINTE

GRATUIT

Rencontre amicale où toutes les «courtepointières» pourront s'échanger différentes techniques et travailler sur des projets individuels ou de groupe. Une belle façon de partager son savoir-faire sur l'art de la courtepointe.

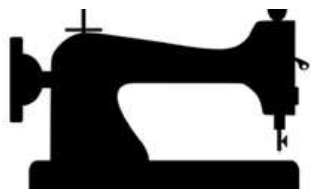
Mercredi

9 h 00 à 12 h 30

Centre Communautaire Optimiste

Pour plus d'informations

nancyrobichaud71@gmail.com



LE JARDIN LAFAMILLE

Le jardin LAFamille est un jardin communautaire ET collectif, c'est-à-dire qu'une partie du jardin est séparée en jardinets individuels et l'autre partie est séparée en jardinets collectifs dont s'occupe l'ensemble des jardiniers.

Le projet a été mis sur pied grâce à un désir commun entre Loisirs Acti-Famille et la Fabrique de la paroisse St-Paul d'offrir un espace de jardinage à la communauté de l'arrondissement Brompton, Rock Forest, Saint-Élie et Dauville.

Pour voir la disponibilité de jardinets ou pour toute autre information

jardin@loisirsactifamille.com

<https://loisirsactifamille.com/jardins/>

Il est possible de réserver un jardinet tout au long de l'année.



RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

VOUS VOULEZ DONNER UN COUP DE MAIN?

Que vous ayez des disponibilités régulières ou occasionnelles, nous serons heureux de vous accueillir dans notre belle équipe de bénévoles.

Pour plus d'informations

Communiquez avec Louise Lévesque

asscoo@loisirsactifamille.com

819-864-9508

LA PAROISSE SAINT-PAUL

- Plus de 36 résidents;
- Des célébrations rassembleuses;
- L'accueil de plusieurs baptêmes;
- L'accueil des familles frappées par le deuil d'un proche;
- Des parcours catéchétiques pour les jeunes et pour les adultes;
- La réalisation de projets de solidarité et d'entraide;
- Une friperie: les petits prix de Saint-Élie;
- Une banque alimentaire.



Pour plus d'informations

paroisse@saint-paul.net
<https://saint-paul.net/>
819-864-4055

CORPS DE CADETS 2449

Tu as entre 12 et 18 ans (garçons et filles), tu désires vivre de nouveaux défis, t'amuser et te faire de nouveaux amis? Le corps de cadets 2449 est là pour toi.

Programme jeunesse qui comprend:

- Sports
- Biathlon
- Leadership
- Musique
- Expéditions
- Tir de précision
- Peloton de précision
- Camp d'été (2 à 6 semaines)
- Survie en forêt
- Cours de secourisme



Pour plus d'informations

<https://www.cadets-2449.com/>

Capt. Patrice Breton, Commandant: 819-347-7371
Serge LeBlanc, Répondant: 819-993-2449

CLUB DE VITRAIL

INSCRIPTION POUR L'ANNÉE : 65\$

COURS DE BASE 25\$

Cours de base en vitrail et atelier de travail. Équipements disponibles pour les membres du Club.

Pour plus d'informations

Communiquez avec Martine Lévesque
819-864-4167
ou Gaétane Lessard
819-569-1065

Lundi, mardi et mercredi

9 h 00 à 15 h 00

Centre Communautaire Optimiste (**Rock-Forest**)

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

BADMINTON

70\$

Lundi

12 semaines

Du 23 janvier au 8 mai

19 h 00 à 22 h 00

École de la Maisonnée

85\$

Mercredi

15 semaines

Du 25 janvier au 10 mai

19 h 00 à 22 h 00

École de la Maisonnée

85\$

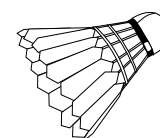
Jeudi

15 semaines

Du 26 janvier au 11 mai

19 h 00 à 21 h 00

École des Aventuriers



VOLLEYBALL

90\$

Mardi

15 semaines

Du 24 janvier au 9 mai

Débutant/Récréatif: 19 h 00 à 22 h 00

École Alfred-Desrochers

Avancé: 19 h 00 à 22 h 00

École de la Maisonnée

Jeudi

15 semaines

Du 26 janvier au 11 mai

Intermédiaire/Récréatif: 19 h 00 à 22 h 00

École Alfred-Desrochers

Intermédiaire compétitif: 19 h 00 à 22 h 00

École de la Maisonnée

PICKLEBALL

75\$

Lundi

12 semaines

Du 23 janvier au 8 mai

Intermédiaire: 19 h 00 à 21 h 00

École Alfred-Desrochers

Débutant: 19 h 00 à 21 h 00

École des Aventuriers

93,75\$

Mercredi

15 semaines

Du 25 janvier au 10 mai

Débutant: 19 h 00 à 21 h 00

École Alfred-Desrochers

Avancé: 19 h 00 à 21 h 00

École des Aventuriers

NOTES

- **Badminton et Pickleball:** Vous devez fournir vos propres raquettes et volants.
- **Volleyball et Pickleball:** les deux premières séances permettront de vérifier votre niveau de jeu. Si vous n'atteignez pas le niveau du groupe, vous pourrez intégrer un autre groupe (selon les disponibilités) ou obtenir un remboursement.

ÉVITER LES CRISES PAR L'INTERVENTION POSITIVE

GRATUIT

Cette formation permettra aux parents de comprendre les éléments essentiels d'une « discipline positive ». Les bases pour créer un système d'émulation fonctionnel, un système pour motiver les bons coups de vos enfants, vous seront présentées ainsi que plusieurs exemples concrets. Les différents types possibles de comportements des enfants seront abordés et des astuces vous seront proposées pour savoir si le comportement de votre enfant devrait être ignoré, recadré ou plutôt puni. Des exemples de conséquences logiques seront également présentés. Un cours à la portée de tous pour répondre à toutes vos questions et pour vous outiller face aux différents comportements de vos enfants.

Professeure: Sandrine Thériault - Psychoéducatrice

24 janvier au 18 avril

Mercredi 8 février - Groupe 1 : 18 h 00 à 19 h 00

Mardi 4 avril - Groupe 2 : 18 h 00 à 19 h 00

En Ligne

INTRODUCTION AUX ACCESS BARS®

45\$

Les Access Bars® sont une technique douce et pratique qui apaise l'esprit. « Faire les Bars » (comme nous disons lorsque nous recevons une séance) permet aux gens de se laisser aller, de ne pas avoir à « faire » quoi que ce soit et juste de recevoir. Les Bars, ce sont 32 points sur la tête qui, lorsqu'on les touche doucement, peuvent libérer facilement et sans effort tout ce qui ne te permet pas de recevoir.

Les Access Bars ont aidé des milliers de personnes à changer de nombreux aspects de leur corps et de leur vie, notamment le sommeil, la santé et le poids, l'argent, le sexe et les relations, la dépression, l'anxiété, le stress et bien plus encore.

Venez découvrir une technique simple mais dont les bienfaits sont énormes!

Deux séances « découverte » gratuites d'Access Bars d'une valeur de 60\$ chacune, seront tirées parmi les présences!

Professeure: Asma Chakroun

Âge: 16 ans et plus

Mercredi 22 février

18h00 à 20h00

Centre Communautaire Optimiste **salle 216 (Rock-Forest)**



PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activités d'aérobie et de musculation visant l'amélioration de la forme physique générale. Ce cours est adapté au rythme et aux besoins de chacun.

Professeure: Anne-Pier Malenfant

Lundi 95\$

Du 23 janvier au 8 mai

8 h 45 à 9 h 45

Mercredi 100\$

Du 25 janvier au 10 mai

8 h 45 à 9 h 45

Centre Communautaire Richard-Gingras

Salle 205-206 (Saint-Élie)

Professeure: Joséanne Gosselin-Poisson

Mercredi 100\$

Du 25 janvier au 10 mai

Groupe 1: 8 h 50 à 9 h 50

Groupe 2: 10 h 05 à 11 h 05

Vendredi 100\$

Du 27 janvier au 12 mai

8 h 50 à 9 h 50

Centre Communautaire Optimiste **Salle 113 (Rock-Forest)**

BELLYFIT

105\$

Bellyfit® est un programme différent, spécialement conçu pour les femmes, une fusion de danse orientale, fitness et yoga: on se met en forme, tout en prenant soin de notre vie intérieure. On bouge dans un esprit de respect pour notre corps, on booste notre force et notre endurance, et on prend le temps de se recentrer, d'éliminer le stress avec une période d'étirement et de méditation. Vous sortirez d'un cours de Bellyfit® remplie d'énergie dans votre corps et votre tête, prête à vivre pleinement vos journées avec plus de joie, de gratitude et de vitalité!

Professeure: Debbie Laplante

Du 23 janvier au 9 mai

Lundi: 10 h 30 à 11 h 30

Mardi: 18 h 30 à 19 h 30

**En alternance une semaine sur deux entre le Bellyfit et le BellyfitFlow*

BELLYFIT FLOW

105\$

Rallumez votre flamme intérieure avec cette classe inspirée du yoga et de la danse orientale, spécialement conçue pour les besoins uniques du corps et de l'esprit féminins. Cette classe holistique à faible impact, qui se pratique pieds nus sur un tapis de yoga, développe la force, la stabilité et la souplesse, au rythme envoûtant d'une musique tribale fusion qui berce chaque mouvement. Une lente et douce chaleur dynamise chacune des fibres de votre être. Un entraînement fluide, différent, efficace. Une expérience profonde, énergisante, magique. Reconnectez-vous à l'équilibre qui habite en vous.

Professeure: Debbie Laplante

Du 24 janvier au 2 mai

Mardi: 18 h 30 à 19 h 30

**En alternance une semaine sur deux entre le Bellyfit et le BellyfitFlow*

Mercredi: 10 h 30 à 11 h 30

NOTES

- **Bellyfit et Bellyfit Flow:** Femmes uniquement.
- Le partage du lien avec des personnes non inscrites ne sera pas toléré.

Liens Zoom partagés par courriel.

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

CARDIO MILITAIRE

110\$

Le cours de cardio militaire s'inspire des entraînements de l'armée organisés sous forme de circuits ou d'intervalles. Vous découvrirez une multitude d'exercices cardiovasculaires et musculaires intenses qui vous aideront à développer votre force et votre endurance.

Professeure: Anne-Pier Malenfant

Mercredi

25 janvier au 10 mai

17 h 30 à 18 h 20

Centre Communautaire Optimiste **salle 201-203 (Rock-Forest)**

CLUB DE MARCHE

GRATUIT

Vous aimeriez marcher en groupe, pour socialiser ou vous motiver à être plus assidu ? Chaque semaine, le point de départ se fait d'un endroit différent, vous permettant de découvrir un endroit différent de Sherbrooke ! Inscription requise.

Mardi

31 janvier au 16 mai

9 h 30 à 11 h 00

Centre Communautaire Optimiste **(1er départ) (Rock-Forest)**

**Les prochains départs se feront selon le calendrier qui sera remis lors du premier départ.*

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

110\$

Exercices d'intensité modérée visant à prévenir la perte de masse musculaire, de mobilité des articulations et d'équilibre. Les exercices peuvent être adaptés aux besoins de chaque personne. Il faut bouger pour ne pas rouiller!

Professeure: Nancy Letendre

Mercredi

25 janvier au 10 mai

9 h 30 à 10 h 30

Centre Communautaire Optimiste **salle 215 (Rock-Forest)**

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

ÉTIREMENT ET BIEN-ÊTRE

Ce cours vous offre des outils pour détendre le corps (et le cerveau!) par des exercices d'étirements, de mobilisation, de respiration et d'automassage. Une bonne façon de prendre soin de soi!

110\$

Lundi

Du 23 janvier au 8 mai

Professeure: Anne-Pier

Malenfant

10 h 00 à 11 h 00

Centre Communautaire

Richard-Gingras **Salle 205-206**

(Saint-Élie)

110\$

Lundi

Du 23 janvier au 8 mai

Professeure: Nancy Letendre

Groupe 1: 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2: 10 h 45 à 11 h 45

Centre Communautaire

Optimiste **Salle 215**

(Rock-Forest)

115\$

Mercredi

Du 25 janvier au 10 mai

Professeure: Nancy Letendre

10 h 45 à 11 h 45

Centre Communautaire

Optimiste **Salle 215**

(Rock-Forest)

DANSE EN LIGNE DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

110\$

Le cours de danse en ligne s'adresse aux personnes qui recherchent un loisir et une activité de mise en forme où l'art de la danse se mélange au pur plaisir de bouger sur des rythmes variés.

Professeur: Mario Dion, professeur diplômé

Mercredi

25 janvier au 10 mai

Débutant: 13 h 00 à 14 h 30

Intermédiaire: 14 h 45 à 16 h 15

Centre Communautaire Optimiste **salle 113 (Rock-Forest)**



FREE STYLER

140\$

Le Free Styler est un entraînement fonctionnel qui se pratique sur une planche antidérapante. Les bras et les jambes sont attachés à des bandes de résistance qui permettent d'effectuer des mouvements et des déplacements à 360 degrés. Chaque mouvement compte, le corps entier est engagé, ce qui en fait un exercice de musculation complet et efficace.

Professeure: Lise Lambert

Mercredi

25 janvier au 10 mai

18 h 45 à 19 h 45

Centre Communautaire Optimiste **salle 100 (Rock-Forest)**

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

HULA HOOP (NOUVEAUTÉ)

95\$

Vous avez une curiosité pour les activités artistiques et inusitées? Le Hula Hoop fitness est là pour vous faire bouger sur le rythme de musiques variées en utilisant le cerceau de différentes façons pour danser, sauter et bouger. Venez découvrir le hula-hoop fitness afin d'améliorer votre motricité, votre coordination, votre cardio et renforcer l'ensemble de votre corps. **Apportez votre tapis, il y aura quelques exercices de renforcement.*

***Les hula-hoops sont prêtés durant le cours par le professeur.*

Professeure: Jessica Bertrand

Lundi

23 janvier au 3 avril

19 h 30 à 20 h 25

Centre Communautaire Richard-Gingras **salle 205-206 (Saint-Élie)**

PILATES BALLON ZENGA

112\$

Entraînement au sol avec la méthode Stott et de nombreuses variations ciblant le système myofascial: le meilleur ami de vos muscles! Retrouvez liberté de mouvement, force et équilibre! Non recommandé en cas d'hernie, de lombalgie, d'ostéoporose ou à compter du 2e trimestre de grossesse.

Professeure: Mélanie Boivin, instructrice certifiée Stott Pilates et Zenga

Lundi

23 janvier au 8 mai

13 h 15 à 14 h 15

Centre Communautaire Optimiste **salle 201-203 (Rock-Forest)**

PILATES DÉBUTANT

85\$

Venez découvrir la base du pilates, exercices lents faits avec contrôle des respirations thoraciques. Améliorez la force de votre CORE, votre alignement postural, votre contrôle musculaire et votre proprioception. De grands mots pour dire, venez travailler votre santé physique avec des exercices lents et des respirations. Apporter votre tapis, bouteille d'eau et serviette.

**Intensité moyenne à élevée.*

Professeure: Jessica Bertrand

Lundi

23 janvier au 3 avril

18 h 30 à 19 h 25

Centre Communautaire Richard-Gingras **salle 212 (Saint-Élie)**



PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

PILATES

120\$

Débutant: Initiation au Pilates avec la méthode Stott. Parfait pour débiter avec cet entraînement ou approfondir la maîtrise des mouvements et améliorer la posture, la coordination, la liberté des mouvements et la force musculaire générale.

Intermédiaire: Approfondissement des mouvements maîtrisés en Pilates débutant. Entraînements nécessitant plus de coordination et de force musculaire.

Professeure: Mélanie Boivin

Jeudi

26 janvier au 11 mai

Débutant: 9 h 00 à 10 h 00

Intermédiaire: 10 h 15 à 11 h 15

Centre Communautaire Optimiste **salle 215 (Rock-Forest)**



POUND ROCKOUT

Le pound Rockout est un entraînement hyper efficace qui permet de s'amuser et de se défouler. À l'aide de bâtons Ripstix, on marque le rythme sur la musique. Les mouvements sont inspirés du Pilates et du Fitness. Un très bon moyen de sculpter son corps en s'amusant.

Professeure: Lise Lambert

Lundi 135\$

23 janvier au 8 mai

17 h 00 à 18 h 00

Centre Communautaire Richard-Gingras
salle 205-206 (Saint-Élie)

Mercredi 140\$

25 janvier au 10 mai

17 h 30 à 18 h 30

Centre Communautaire Optimiste
salle 100 (Rock-Forest)

TABATA

Entraînement fractionné de haute intensité qui vous demandera de fournir un effort maximal en un minimum de temps. Il est construit sous le principe d'intervalles : 4 à 8 cycles de 20 secondes d'effort pour 10 secondes de repos. Ce type d'entraînement permet d'améliorer les capacités cardiovasculaires et musculaires. Plaisir et défi assurés !

Professeure: Anne-Pier Malenfant

Lundi 105\$

23 janvier au 8 mai

18 h 30 à 19 h 20

Centre Communautaire Optimiste **salle 215**
(Rock-Forest)

Mercredi 110\$

25 janvier au 10 mai

18 h 30 à 19 h 20

Centre Communautaire Optimiste **salle 201-203**
(Rock-Forest)

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

TAI CHI - QI GONG

85\$

Ce cours regroupe les éléments clés de cette discipline : respiration calme et exercices en douceur. La pratique vise à détendre votre corps et à rendre l'esprit serein et alerte. L'objectif est d'améliorer une ou plusieurs des qualités suivantes : concentration, équilibre, souplesse, respiration, force des jambes, énergie globale.

Professeur: Raymond Benoit

Mardi

24 janvier au 4 avril

13 h 30 à 14 h 30

Centre Communautaire Optimiste **salle 113 (Rock-Forest)**

TOTAL FIT

100\$

Aussi efficace qu'un café pour partir la journée! Vous travaillerez tous les muscles de votre corps en plus d'aller chercher votre cardio. Le Total Fit vous permettra de vous surpasser en groupe sous forme d'intervalles et de circuits.

Matériel : tapis d'exercice (ou ceux de LAF), serviette et bouteille d'eau.

Professeure: Joséanne Gosselin-Poisson

Mardi

24 janvier au 9 mai

6 h 00 à 6 h 45

Centre Communautaire Optimiste **salle 113 (Rock-Forest)**

YOGA NIDRA/YIN YOGA

115\$

Dans la pratique du **yin yoga**, nous ciblons les fascias, tissus conjonctifs tels que les ligaments, les os et les articulations du corps. Pratique très lente dans la statique, la traction et la tenue des postures. Procure une amélioration de la circulation de l'énergie vitale, un apaisement du système nerveux, une libération des mémoires émotionnelles et un raffinement de l'attention, de la conscience et du ressenti. Amène détente, enracinement et prépare à la méditation.

Yoga nidra: Technique de sommeil éveillé, par la respiration, la rotation de la conscience dans tout le corps et par la visualisation, vous serez guidé vers un état puissant et unique de relaxation profonde, de clarté mentale et de conscience intuitive. Il réduit les tensions physiques et mentales, équilibre le système nerveux et déclenche des forces naturelles de guérisons.

Professeure: Liette Rouillard

Vendredi

Du 27 janvier au 12 mai

10 h 15 à 11 h 30

Centre Communautaire Richard-Gingras **salle 217-218 (Saint-Élie)**

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

YOGA ACTIF

110\$

Une séance qui permet de travailler son endurance, sa posture, son équilibre et sa flexibilité. Sur une musique plus active, les enchainements peuvent être plus rapides et parfois plus lents selon l'aspect travaillé. À l'intérieur de la séance, il y a des blocs plus cardiovasculaires qui viennent compléter. Les postures sont expliquées en début de session et au fur et à mesure que l'on ajoute des routines.

Professeure: Joséanne Gosselin-Poisson

Mardi

24 janvier au 9 mai

18 h 00 à 19 h 00

Centre Communautaire Optimiste **salle 100 (Rock-Forest)**

YOGA SUR CHAISE

120\$

Sur chaise, tapis et debout, ce yoga permet aux personnes plus rigides, avec blessures temporaires ou permanentes, en manque d'équilibre ou toute autre situation de pratiquer les postures de yoga traditionnelles en toute sécurité. La chaise devient un accessoire au même titre que le bloc ou sangle de yoga. Permet d'acquérir plus de souplesse, de force, d'équilibre, qui donnent de l'assurance. Complété par des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation.

Professeure: Liette Rouillard

Mercredi

25 janvier au 10 mai

9 h 30 à 10 h 30

Centre Communautaire Richard-Gingras **salle 217-218 (Saint-Élie)**



PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

YOGA SOMAYOG

120\$

Forme unique du yoga qui fusionne l'art ancien des étirements et postures du hatha yoga avec l'éducation somatique et la pratique d'autoajustement de la colonne vertébrale. Principalement un travail sensori-moteur, c'est-à-dire centré sur l'apprentissage d'une maîtrise consciente des muscles et du corps en mouvement et centré sur l'écoute du ressenti associé à ces mouvements. Des mouvements simples et des combinaisons qui s'agenceront dans des séquences qui couvriront l'ensemble du corps. Les mouvements sont effectués lentement, avec présence, dans l'amplitude qui nous convient, sans entrer dans la douleur, afin de bien recevoir les réponses sensorielles.

Professeure: Liette rouillard

Mardi

24 janvier au 9 mai

10 h 00 à 11 h 00

Centre Communautaire Richard-Gingras **salle 217-218 (Saint-Élie)**

VINI YOGA

135\$

On dit du Vini yoga que c'est un yoga qui s'adapte aux personnes et non les personnes qui doivent s'adapter au yoga. Toutes les postures(asanas) s'exécutent en portant une attention à la respiration (pranayama). Les séances de yoga énergisent le corps et calment le mental.

Professeure: Monique Larocque

Mercredi

25 janvier au 10 mai

10 h 00 à 11 h 15

Centre Communautaire Richard-Gingras **salle 205-206 (Saint-Élie)**

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

ZUMBA FITNESS

120\$

Zumba Fitness est un programme de danse « Fitness » d'inspiration latine. Une façon dynamique et amusante de vous mettre en forme et de brûler des calories!

Professeure: Lise Lambert

Lundi

23 janvier au 8 mai

14 h 15 à 15 h 15

Centre Communautaire Optimiste

salle 113 (Rock-Forest)

Lundi

23 janvier au 8 mai

18 h 15 à 19 h 15

Centre Communautaire Richard-Gingras

salle 205-206 (Saint-Élie)

ZUMBA OR

120\$

La Zumba est un moyen très efficace de s'entraîner avec des chorégraphies sur des rythmes latins et internationaux. Aucun besoin de savoir danser. Le cours de Zumba Or est la version sans sauts et plus douce de la Zumba.

Professeure: Lise Lambert

Lundi

23 janvier au 8 mai

13 h 00 à 14 h 00

Centre Communautaire Optimiste **salle 113 (Rock-Forest)**



PRENDRE NOTE QU'IL N'Y A PAS DE COURS LORS DES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, FÉRIÉES ET DURANT LA SEMAINE DE RELÂCHE.

ATELIER CRÉATION DE PARFUMS

40\$

Isil artiste et artisan herboriste. Un atelier de parfums solides où les gens apprennent à créer un parfum naturel avec des huiles essentielles. Le but est de laisser aller sa créativité en créant un parfum unique pour soi-même. Lors de cet atelier, nous choisissons une intention que nous voulons mettre dans notre parfum que nous mettons sur une feuille. Ensuite, j'enseigne comment composer un parfum et calculer nos matières premières. Les gens choisissent leurs huiles essentielles et une couleur pour leur parfum et la magie opère.

Professeur: Isil Caliawen

Jeudi 23 février - Groupe 1 : 18 h 30 à 20 h 30

Jeudi 20 avril - Groupe 2 : 18 h 30 à 20 h 30

Centre Communautaire optimiste **salle 100 (Rock-Forest)**