

AUTOMNE 2023



0 À 99 ANS

SESSION D'ENVIRON 10 SEMAINES
18 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE



DÉBUT DES INSCRIPTIONS 23 AOÛT | 8H30



EN LIGNE OU EN PERSONNE

WWW.LOISIRSACTIFAMILLE.COM

INFORMATIONS GÉNÉRALES



INSCRIPTIONS

EN LIGNE

- Dès mercredi le 23 août 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 le mercredi, 23 août, à nos bureaux sur les heures d'ouverture de l'administration. Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.
- Mode de paiement: argent comptant, carte de débit et 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 deux enfants et jusqu'à 40% pour l'inscription de cinq 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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

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

TEMPÊTES 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

04-07

ÇA BOUGE !

Danse créative
Initiation à l'auto-défense
Katag
Minigym - Parent/Enfant
Pirouette et Cabriole

PLAISIR D'APPRENDRE

Doudou et comptines
L'éveil aux contes
L'heure du conte
Je me garde seul(e)
Cours de gardiennage

ACTIVITÉS FAMILIALES

08-11

LAFOuGonette
Soirées de jeux
Halloween
Boîte de l'Avent, la Magie de Noël
Opération Père Noël - Distribution de cadeaux

INFOS & PUBLICITÉS

08-11

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

ADULTE - 16 ANS ET PLUS

12-32

EN GYMNASSE

Badminton
Volleyball
Pickleball

ÇA BOUGE !

Activité physique
Bellyfit
BellyFit Flow
Club de marche
Cardio Mix
Danse en ligne débutant/intermédiaire
Danse sociale débutant/intermédiaire

ÇA BOUGE ! SUITE

Disco Danse
Entraînement postnatal
Entraînement prénatal
Équilibre et mobilité
Étirement et bien-être
Expérience elvi
Fascias yoga
Freestyler
Hatha yoga doux
Pilates débutant
Pilates
Pound Rockout
Tai Chi
Yoga sur chaise
Vini yoga
Zumba Fitness
Zumba Or

PLAISIR D'APPRENDRE

Initiation à la photographie

BIEN-ÊTRE FAMILIAL

Formation: éviter les crises par l'intervention positive
Formation RCR et premiers soins - parents
Formation sur l'allaitement
À quoi s'attendre au 4e trimestre
Soins et examens du nouveau-né
Pleurs et langage corporel
Motricité libre 0-12 mois
Sommeil et cododo 0-12 mois
Préparation à l'accouchement
Les soins de la nouvelle maman
Les couches lavables

MES FINANCES, MON AVENIR 33-34

PRÉSENTÉ PAR DESJARDINS

Budget: des chiffres qui parlent
Alimentation: trucs et astuces pour économiser
Surendettement: des solutions pour s'en sortir
Partir en appartement, éléments clés à considérer
Crédit: c'est dans mon intérêt d'y voir



DANSE CRÉATIVE (CCO)

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.**

PRIX

45\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

ÂGE ET HORAIRE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

3-4 ans : 8 h 15 à 9 h

5-6 ans : 9 h 15 à 10 h

7-8 ans : 10 h 15 à 11 h 15

9-12 ans 11 h 30 à 12 h 30

*Salle 100 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine*

***Pas de cours le samedi 7 octobre**

DANSE CRÉATIVE (CCRG)

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.**

PRIX

45\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS**

ÂGE ET HORAIRE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

3-4 ans : 8 h 30 à 9 h 15

5-6 ans : 9 h 30 à 10 h 15

7-9 ans : 10 h 30 à 11 h 30

*Salle Orford-Shefford - Centre Communautaire
Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)*

***Pas de cours le samedi 7 octobre**

INITIATION À L'AUTO-DÉFENSE

Les cours d'autodéfense permettent de joindre l'utile à l'agréable : bouger en intégrant des notions de sécurité de base.

PRIX

45\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

ÂGE ET HORAIRE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

5-7 ans : 13 h à 14 h

8-12 ans : 14 h 15 à 15 h 15

*Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine*

***Pas de cours le samedi 7 octobre**

KATAG

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 !

PRIX

45\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

5-7 ans : 9 h à 9 h 45

8-12 ans : 10 h à 11 h

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine

*Pas de cours le samedi 7 octobre

MINIGYM- PARENT/ENFANT

Minigym, c'est une salle et du matériel disponible pour que les enfants de 0-5 ans puissent jouer et bouger librement avec leurs parents.

L'enfant aura la possibilité d'expérimenter le jeu libre, de bouger et de développer sa motricité globale. Aucune animation n'est offerte, mais un accompagnateur est sur place pour assurer le bon fonctionnement de l'activité et donner des idées aux parents.

De l'aide pour le rangement est toujours appréciée lorsque vous quittez !

PRIX

55\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE *

0-5 ans : 10 h 30 à 12 h

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine

*Pas de cours le dimanche 8 octobre

PIROUETTE ET CABRIOLE

Le programme Le jardin de Pirouette et Cabriole offre des ateliers de psychomotricité dynamiques et amusants pour les enfants de 3 à 4 ans accompagnés d'un parent. Ce programme favorise le développement moteur et social de l'enfant dans un contexte de jeu et de plaisir, dans le respect de son rythme.

PRIX

45\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE *

3-4 ans : 9 h 30 à 10 h 15

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine

*Pas de cours le dimanche 8 octobre

DOUDOU ET COMPTINES

Initiez vos tout-petits de 6 à 24 mois au monde fascinant des livres et des comptines ! Les enfants accompagnés d'un parent découvriront de nouvelles histoires et comptines dans une ambiance chaleureuse.

Doudous et toutous sont les bienvenus !

PRIX

45\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

ÂGE ET HORAIRE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

6-24 mois : 8 h 45 à 9 h 30

*Salle 202 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine*

***Pas de cours le samedi 7 octobre**

L'ÉVEIL AUX CONTES

Les enfants de 2 à 3 ans accompagnés d'un parent auront le plaisir de se faire raconter de belles histoires et se laisseront transporter dans l'univers de la lecture !

PRIX

45\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

ÂGE ET HORAIRE

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE *

2-3 ans : 9 h 45 à 10 h 30

*Salle 202 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine*

***Pas de cours le dimanche 8 octobre**

L'HEURE DU CONTE

Cette animation est pour les enfants de 4 à 5 ans et leurs parents. Histoire, yoga, chanson et bien d'autres !

PRIX

45\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

ÂGE ET HORAIRE

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE *

4-5 ans : 10 h 45 à 11 h 30

*Salle 202 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine*

***Pas de cours le dimanche 8 octobre**



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

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.

PRIX

45\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

VENDREDI

Vendredi 6 octobre de 9 h à 15 h 30

Vendredi 10 novembre de 9 h à 15 h 30

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Émery-Fontaine

COURS DE GARDIENNAGE

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.

PRIX

52\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

DIMANCHE 22 OCTOBRE

11-14 ans : 9 h à 16 h

Salle 201-203 - Centre Communautaire Optimiste,
6670 rue Émery-Fontaine



LAFUGONETTE

LAFUGONETTE VOUS RÉSERVE UNE TONNE DE SURPRISE DÈS L'HIVER PROCHAIN...

Cet automne, LaFou prendra une pause et reviendra en force, plus excitante que jamais ! Nouvelle image, nouveaux jeux, nouveau véhicule, vous ne voulez pas passer à côté de ça. Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour être certain de ne rien manquer.

SOIRÉE DE JEUX

Venez jouer, apprendre des 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 des nouveaux joueurs à chaque fois. Au plaisir de jouer ensemble !

PRIX

GRATUIT

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS**

HORAIRE

VENDREDI DÈS 18 H 30

8 et 22 septembre

13 et 27 octobre

10 et 24 novembre

1er et 15 décembre

Inscription avant chaque soirée au

lynehenripin@gmail.com

Pour plus d'informations: 819-993-7906

HALLOWEEN

LOISIRS ACTI-FAMILLE VOUS PRÉPARE UNE FÊTE D'HALLOWEEN GRANDIOSE ! SURVEILLEZ NOTRE PAGE FACEBOOK POUR TOUS LES DÉTAILS !



BOÎTE DE L'AVENT, LA MAGIE DE NOËL

Le retour des boîtes de l'Avent, une activité clé en main pour votre calendrier de l'Avent. Procurez-vous la boîte féérique avec tout le matériel et les instructions nécessaires pour faire les activités. Des activités bricolage, des recettes, des idées pour faire vivre la magie de Noël à vos enfants.

45\$ QUANTITÉ LIMITÉE!

Réservez votre boîte en ligne et vous pourrez passer la chercher. Surveillez notre page Facebook pour la date des inscriptions !

OPÉRATION PÈRE NOËL - DISTRIBUTION DE CADEAUX DE NOËL

Pour une 4^e année, le Père-Noël fait un arrêt spécial dans votre arrondissement! Parti de sa base polaire un peu plus tôt, il vient nous rejoindre afin que l'on puisse, avec LAFouGonnette ludique, distribuer des cadeaux aux enfants de l'arrondissement. Inscrivez-vous rapidement puisque les places sont limitées. L'opération est rendue possible grâce aux lutins qui préparent cette tournée depuis déjà quelques temps.

10\$ PAR ENFANT

Secteur Rock Forest le samedi 9 décembre (entre 11 h et 16 h)

Secteur Saint-Élie/ Deauville le dimanche 10 décembre (entre 11 h et 16 h)

Inscriptions à venir, surveillez notre page Facebook.

Note : Vous devez être à la maison pour recevoir le cadeau, sinon il repart au Pôle-Nord avec les lutins.

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@loisrisactifamille.com

819-864-9508

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.

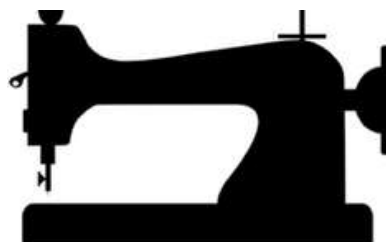
Pour plus d'informations
coor@loisirsactifamille.com
819-864-9508



LA FIBRE CRÉATIVE - COURTEPOINTE

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.

Judi
9 h à 12 h 30
Gratuit
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 Deauville.

Pour voir la disponibilité de jardinets ou pour toute autre information
jardin@loisirsactifamille.com
Pour plus d'informations
asscoo@loisirsactifamille.com
819-864-9508

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



AUTRES ORGANISMES



CLUB DE VITRAIL

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

PRIX 65\$/ AN 25\$ COURS BASE	LIEUX CENTRE COMMUNAUTAIRE OPTIMISTE	HORAIRE LUNDI AU MERCREDI 9 h à 15 h
--	---	--

Pour plus d'informations

Martine Lévesque 819-864-4167

Ou

Gaétane Lessard 819-565-1065

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

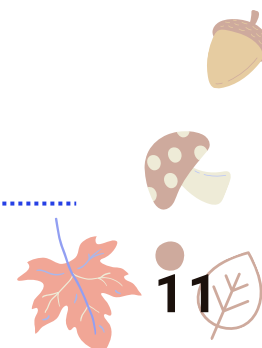


Pour plus d'informations

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

Capt. Patrice Breton, Commandant: 819-347-7371

Serge LeBlanc, Répondant: 819-993-2449



PICKELBALL - INTERMÉDIAIRE

PRIX

50\$

LIEUX

ÉCOLE
ALFRED-DESROCHERS

HORAIRE

LUNDI 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
19 h à 21 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées*

BADMINTON

PRIX

60\$

LIEUX

ÉCOLE
LA MAISONNÉE

HORAIRE

LUNDI 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
19 h à 22 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées*

PICKELBALL - DÉBUTANT

PRIX

60\$

LIEUX

ÉCOLE
DES AVENTURIERS

HORAIRE

LUNDI 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
19 h à 21 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées*

Formation 10\$

VOLLEYBALL - DÉBUTANT/RÉCRÉATIF

PRIX

75\$

LIEUX

ÉCOLE
ALFRED-DESROCHERS

HORAIRE

MARDI 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE
19 h à 22 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées*

VOLLEYBALL - AVANCÉ

PRIX

65\$

LIEUX

ÉCOLE
LA MAISONNÉE

HORAIRE

MARDI 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE
19 h à 21 h 30

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.*

PICKELBALL - INTERMÉDIAIRE AVANCÉ

PRIX

55\$

LIEUX

ÉCOLE
ALFRED-DESROCHERS

HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE
19 h à 21 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.*

BADMINTON

PRIX

70\$

LIEUX

ÉCOLE
LA MAISONNÉE

HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE
19 h à 22 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.*

PICKLEBALL - AVANCÉ

PRIX

55\$

LIEUX

ÉCOLE
ALFRED-DESROCHERS

HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE
19 h à 21 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.*

VOLLEYBALL - INTERMÉDIAIRE

PRIX

75\$

LIEUX

ÉCOLE
ALFRED-DESROCHERS

HORAIRE

JEUDI 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
19 h à 22 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.*

VOLLEYBALL - INTERMÉDIAIRE/COMPÉTITIF

PRIX

75\$

LIEUX

ÉCOLE
LA MAISONÉE

HORAIRE

JEUDI 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
19 h à 22 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.*

PICKLEBALL - INTERMÉDIAIRE

PRIX

55\$

LIEUX

ÉCOLE
DES AVENTURIERS

HORAIRE

JEUDI 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
19 h à 21 h

**Prendre note qu'il n'y a pas de cours lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.*

ACTIVITÉ PHYSIQUE - LUNDI (CCO)

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

PRIX

85\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE *

Joséanne Gosselin-Poisson

8 h 50 à 9 h 50

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

*Pas de cours le lundi 9 octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE - LUNDI (CCRG)

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

PRIX

85\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE *

Anne-Pier Malenfant

9 h à 10 h

Salle 205-206 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

*Pas de cours le lundi 9 octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE - MERCREDI

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

PRIX

90\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Joséanne Gosselin-Poisson

Groupe 1: 8 h 50 à 9 h 50

Groupe 2: 10 h 05 à 11 h 05

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

BELLYFIT® - LUNDI

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'étirements 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!

PRIX

125\$

LIEUX

LIEN ZOOM
EN LIGNE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 11 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE

Debbie Laplante
10 h 30 à 11 h 45

IMPORTANT: merci de ne pas partager ces liens de façon publique, pour éviter les visiteurs "indésirables" et non inscrits.

Bellyfit® + 15 minutes bonus d'étirements et relaxation

BELLYFIT FLOW™ - MERCREDI

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 féminin. 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.

PRIX

125\$

LIEUX

LIEN ZOOM
EN LIGNE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 13 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE

Debbie Laplante
10 h 30 à 11 h 45

IMPORTANT: merci de ne pas partager ces liens de façon publique, pour éviter les visiteurs "indésirables" et non inscrits.

Bellyfit Flow™ + 15 minutes bonus d'étirements et relaxation

BELLYFIT® ET BELLYFIT FLOW™ - MARDI

En alternance une semaine sur deux entre le Bellyfit® et Bellyfit Flow™

PRIX

125\$

LIEUX

LIEN ZOOM
EN LIGNE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MARDI 12 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE

Debbie Laplante
18 h 30 à 19 h 45

IMPORTANT: merci de ne pas partager ces liens de façon publique, pour éviter les visiteurs "indésirables" et non inscrits.

Bellyfit® et Bellyfit Flow™ + 15 minutes bonus d'étirements et relaxation

CLUB DE MARCHÉ

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.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MARDI 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Responsable bénévole

9 h 30 à 11 h

Premier départ au Centre Communautaire Optimiste (6670 Émery-Fontaine), les prochains départs se feront selon le calendrier qui sera remis lors du premier cours.

CARDIO MIX

Ce cours vous permettra de vous dépenser par différents types d'entraînements (cardio sur musique, entraînement par intervalle, par circuit et par Tabata). Dans chaque séance vous ferez différents exercices cardiovasculaires, de renforcement sous différentes formes d'entraînements afin d'améliorer votre santé physique et vous dépenser.

***Attention! Déconseillé aux personnes atteintes d'arthrite, d'arthrose ou autres problèmes articulaires sévères. Beaucoup de sauts, de déplacements et de mouvements de coordination en pleine amplitude.**

PRIX

80\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE *

Jessica Bertrand, kinésiologue

19 h 15 à 20 h

Salle 212 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

***Pas de cours le lundi 9 octobre**

DANSE EN LIGNE DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

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.

PRIX

115\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Mario Dion, professeur diplômé

Débutant: 13 h à 14 h 30

Intermédiaire: 14 h 45 à 16 h 15

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

DANSE SOCIALE DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

Apprenez ou perfectionnez les bases avec quelques figures. Au programme, vous apprendrez les danses telles que le Merengue, Chacha, Triple Swing, Rock'n Roll et valse viennoise. Le cours est offert par un professeur diplômé et maître en danse sociale.

PRIX

115\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

VENDREDI 22 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE

Mario Dion, professeur diplômé

Débutant: 18 h à 19 h 30

Intermédiaire: 19 h 45 à 21 h 15

*Salle 205-206 - Centre communautaire Richard-Gingras,
4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)*

DISCO DANSE

Stayin' Alive, Dancing Queen, Boogie Wonderland... Vous avez l'époque du disco gravée sur le cœur? Une heure de pure folie sur la musique des années 70-80. Ce cours vous replongera dans ces années très colorées. Des chorégraphies à en faire exploser le plancher de danse!

PRIX

145\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE *

Lise Lambert

15 h 30 à 16 h 30

*Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue
Émery-Fontaine*

*Pas de cours le lundi 9 octobre

ENTRAÎNEMENT POSTNATAL

Entraînement fonctionnel et adapté pour mamans avec ou sans bébé. Le programme vous permettra de vous entraîner sous différentes formes en travaillant le cardio et l'endurance musculaire. La rééducation pelvienne et abdominale sera au rendez-vous.

PRIX

95\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MARDI 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Anne-Pier Malenfant

9 h à 9 h 50

*Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue
Émery-Fontaine*

ENTRAÎNEMENT PRÉNATAL

Entraînement fonctionnel et adapté pour femmes enceintes. Le programme vous permettra de vous entraîner sous différentes formes en travaillant le cardio et l'endurance musculaire. L'intégration de l'endurance du plancher pelvien et du transverse sera de mise.

PRIX

95\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MARDI 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Anne-Pier Malenfant

10 h 05 à 10 h 55

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

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!

PRIX

105\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Nancy Letendre

9 h 30 à 10 h 30

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

ÉTIREMENT ET BIEN-ÊTRE - LUNDI (CCRG)

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

PRIX

85\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Anne-Pier Malenfant

10 h 15 à 11 h 15

Salle 205-206 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

ÉTIREMENT ET BIEN-ÊTRE - LUNDI (CCO)

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

PRIX

95\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Nancy Letendre

Groupe 1: 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2: 10 h 45 à 11 h 45

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

ÉTIREMENT ET BIEN-ÊTRE - MERCREDI

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

PRIX

100\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Nancy Letendre

10 h 45 à 11 h 45

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

EXPÉRIENCE ELVI

Expérience elvi est un programme de mouvement et de bien-être; un espace où l'on peut vivre son histoire et ses émotions à travers le mouvement et la musique. Regroupant des mouvements de danse, de renforcement musculaire, de yoga, des étirements et des moments de pleine présence, elvi inspire à la découverte et à l'amour de soi. Les chorégraphies sont faciles à suivre et l'expérience se pratique pieds nus (espadrilles permis si préférés). Vivre une expérience elvi, c'est créer son espace dans un environnement sans barrière et sans jugement.

PRIX

105\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE*

Anaïs Jeay

19 h à 20 h 15

Salle 217-218 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

*Pas de cours le lundi 9 octobre

FASCIAS YOGA

Une combinaison unique de Hatha yoga accessible, jumelé avec des étirements de fascias. Grâce à ce nouveau type d'étirements, il est possible de retrouver une souplesse et élasticité en celle-ci et ainsi se libérer des douleurs, retrouver une mobilité, améliorer notre posture, notre sommeil, notre humeur et bien, bien plus!

PRIX

155\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Chantal Grondin

9 h 30 à 10 h 45

Salle 100 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine

*Pas de cours le lundi 9 octobre

FREESTYLER

Le Freestyler est un entraînement fonctionnel qui se pratique sur une planche anti-dérapante. 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.

PRIX

150\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Lise Lambert

18 h 45 à 19 h 45

Salle 100 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

HATHA YOGA DOUX

Le yoga doux propose de travailler les groupes musculaires en profondeur et la souplesse par des postures de yoga traditionnel, par des étirements et exercices basés sur la respiration.

Le rythme est lent et très doux. Nous pourrions aussi explorer différentes formes de yoga dont le yin yoga, le yoga nidra, le somayog et postures restauratives.

Ce yoga a l'avantage d'être accessible à tout le monde qui souhaite bouger en douceur à la recherche de bien-être.

PRIX

115\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

MARDI 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Liette Rouillard

10 h à 11 h 15

Salle 217-218 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

PILATES DÉBUTANT (CCRG)

Venez découvrir la base du pilates, exercices lents et en contrôle avec des respirations thoraciques. Améliorer 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. Apportez votre tapis, bouteille d'eau et serviette.

Intensité moyenne à élevée

PRIX

80\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Jessica Bertrand

18 h à 18 h 55

Salle 212 - Centre communautaire Richard-Gingras,
4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

*Pas de cours le lundi 9 octobre

PILATES - DOUX AVEC BALLON

Venez découvrir ou redécouvrir le Pilates à l'aide d'un petit ballon de stabilité!

Les exercices effectués sur votre tapis d'entraînement vous aideront à cibler vos muscles profonds et à améliorer votre amplitude de mouvements ainsi que votre contrôle musculaire, tout en retrouvant les mouvements de base du Pilates. Nous effectuerons nos enchaînements avec douceur et calme, en harmonie avec votre respiration. **Ballons disponibles en location à 5\$ pour la saison, ou à 20\$ pour achat si vous souhaitez l'apporter à la maison.**

****Ces cours de groupe ne sont pas recommandés si vous souffrez d'hernie, de lombalgie, d'ostéoporose ou à compter du second trimestre d'une grossesse. ****

PRIX

110\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

JEUDI 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE

Mélanie Boivin, instructrice certifiée Stott

Pilates et Zenga

9 h à 10 h

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue
Émery-Fontaine

PILATES MULTI-NIVEAUX AVEC BALLON

Entraînement au sol avec la méthode Stott et de nombreuses variations ciblant le système myofascial: le meilleur ami de vos muscles! Retrouvez liberté de mouvements, force et équilibre!

****Ces cours de groupe ne sont pas recommandés si vous souffrez d'hernie, de lombalgie, d'ostéoporose ou à compter du second trimestre d'une grossesse. ****

PRIX

100\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Mélanie Boivin, instructrice certifiée Stott

Pilates et Zenga

13 h à 14 h

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue
Émery-Fontaine

PILATES ACTIF AVEC BALLON

Augmentons ensemble votre endurance musculaire à l'aide de nos mouvements classiques de Pilates et d'un petit ballon de stabilité! Votre entraînement vous permettra de cibler vos muscles fonctionnels, d'améliorer votre amplitude de mouvements et de libérer diverses tensions musculaires, tout en augmentant votre force générale. Nous effectuerons nos mouvements avec davantage de dynamisme pour vous donner de beaux défis et surtout vous permettre d'améliorer votre contrôle tout en respectant vos limites personnelles. Apportez votre tapis d'entraînement! **Ballons disponibles en location à 5\$ pour la saison, ou à 20\$ pour achat si vous souhaitez l'apporter à la maison.**

****Ces cours de groupe ne sont pas recommandés si vous souffrez d'hernie, de lombalgie, d'ostéoporose ou à compter du second trimestre d'une grossesse. ****

PRIX

100\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

PROFESSEUR ET HORAIRE

JEUDI 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE

Mélanie Boivin, instructrice certifiée Stott

Pilates et Zenga

10 h 15 à 11 h 15

POUND ROCKOUT - LUNDI (CCRG)

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.

PRIX

140\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

Salle 205-206 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Lise Lambert

19 h 30 à 20 h 30

***Pas de cours le lundi 9 octobre**

POUND ROCKOUT - MERCREDI (CCO)

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.

PRIX

145\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

Salle 100 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Lise Lambert

17 h 30 à 18 h 30

TAI CHI

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.

PRIX

115\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MARDI 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Raymond Benoit
13 h 30 à 14 h 30

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

YOGA SUR CHAISE

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, donne de l'assurance. Complété par des techniques de respiration, visualisation et de relaxation.

PRIX

115\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Liette Rouillard
10 h à 11 h 15

Salle 212 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

VINI YOGA

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

PRIX

150\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Monique Laroque
10 h à 11 h 15

Salle 217-218 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

ZUMBA FITNESS (CCO)

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!

PRIX

120\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE*

Lise Lambert

14 h 15 à 15 h 15

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-Fontaine

*Pas de cours le lundi 9 octobre

ZUMBA FITNESS (CCRG)

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!

PRIX

120\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE*

Lise Lambert

18 h 15 à 19 h 15

Salle 205-206 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

*Pas de cours le lundi 9 octobre

ZUMBA OR

Zumba Or 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 saut et plus douce de la Zumba.

PRIX

120\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE*

Lise Lambert

13 h à 14 h

Salle 113 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine

*Pas de cours le lundi 9 octobre

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE (AVEC UN TÉLÉPHONE CELLULAIRE)

Atelier #1 : Devenir un "pro" de la photo

Comment faire pour composer une belle image, comprendre la règle des tiers, les différents paramètres du mode "pro" sur votre cellulaire, comment les utiliser dans différentes situations et comment maîtriser la lumière à son avantage.

PRIX

60\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

SAMEDI 7 OCTOBRE

Émile Phaneuf, photographe

9 h 30 à 11 h 30

*Salle 212 - Centre communautaire Richard-Gingras,
4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)*

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE (AVEC UN TÉLÉPHONE CELLULAIRE)

Atelier #2 : Initiation à Lightroom, retouche de photos

Découverte de l'application gratuite sur cellulaire "Lightroom", les différents paramètres de cette application, comment donner un "look" à ses photos et les tester sur vos propres photos.

Bonus : "paramètres prédéfinis" pour Lightroom gratuit.

PRIX

60\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

SAMEDI 21 OCTOBRE

Émile Phaneuf, photographe

9 h 30 à 11 h 30

*Salle 212 - Centre communautaire Richard-Gingras,
4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)*

INITIATION AU SCRAPBOOKING

Explorez et découvrez de nouvelles techniques, dans une ambiance conviviale, zen et de partage. Laissez aller votre créativité en explorant le scrapbooking traditionnel, la fabrication de cartes, signets et étiquettes ainsi que l'essai de nouvelles tendances.

PRIX

140\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 27 SEPTEMBRE AU 15 NOVEMBRE

Carole Beaudette

9 h 30 à 12 h

*Salle 201-203 - Centre Communautaire Optimiste,
6670 rue Emery-Fontaine*



ÉVITER LES CRISES PAR L'INTERVENTION POSITIVE (EN LIGNE)

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 données 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.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

EN LIGNE
ZOOM

PROFESSEUR ET HORAIRE

MERCREDI 1ER NOVEMBRE

Sandrine Thériault, psychoéducatrice

18 h à 19 h

ÉVITER LES CRISES PAR L'INTERVENTION POSITIVE (CCO)

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 données 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.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

SAMEDI 11 NOVEMBRE

Sandrine Thériault, psychoéducatrice

13 h à 14 h

*Salle 201-203 - Centre Communautaire Optimiste,
6670 rue Emery-Fontaine*

FORMATION RCR ET PREMIERS SOINS – PARENTS

Cet atelier est un véritable incontournable pour toutes les personnes en contact avec des bébés et des jeunes enfants. Sauriez-vous quoi faire advenant un étouffement, une noyade, une réaction allergique sévère ou même un traumatisme à la tête ? Que vous soyez jeunes parents ou même grands-parents, cet atelier a pour but de vous apprendre les rudiments de secourisme advenant une telle urgence.

Notez qu'aucune carte ne sera émise.

PRIX

55\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

SAMEDI 14 OCTOBRE

Annie Simard, SOS secours

13 h à 16 h

*Salle 201-203 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Emery-Fontaine*

FORMATION SUR L'ALLAITEMENT

On se questionne tellement sur le sujet quand on va devenir parent, viens en savoir un peu plus sur le sujet lors de cette rencontre seul ou en couple.

- Comment préparer son allaitement avant l'accouchement?
- Qu'est-ce que le colostrum?
- Qu'est-ce que la montée laiteuse et comment en soulager les inconforts?
- Quels sont les bienfaits de l'allaitement pour le bébé, mais également pour la mère?
- Différencier la production et la capacité d'emmagasiner le lait
- Quels sont les signes d'une bonne prise et d'une tétée efficace?
- Quels sont les différents principaux "pépins" que l'on peut rencontrer pendant les premières semaines / premiers mois de l'allaitement ?
- Quelles sont les conditions favorables au démarrage et à la poursuite de l'allaitement?

PRIX

35\$
50\$ / COUPLE

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

DIMANCHE 12 NOVEMBRE

Bébé croissant et compagnie

13 h à 15 h 30

*Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue
Emery-Fontaine*

À QUOI S'ATTENDRE AU 4E TRIMESTRE (LE POSTNATAL)

Il y a beaucoup de changements durant les 9 mois de grossesse. Venez en apprendre davantage sur le 4e trimestre.

- Comment se préparer (avant l'accouchement) à vivre cette période importante
- Le quatrième trimestre/ Le Mois d'or, qu'est-ce que c'est ?
- La dégestion (ou la déconstruction des structures du corps suite à l'accouchement)
- Ce qui se passe concrètement dans le corps de la femme pendant la grossesse, puis pendant l'accouchement et ensuite, pendant le postnatal.
- Le peau à peau et ses bienfaits
- La montée laiteuse et le démarrage de l'allaitement
- Bref survol sur le sommeil du nouveau-né (0-8 semaines) et le cododo
- Le baby blues VS La dépression postnatale
- L'importance du réseau, de l'entourage

PRIX 30\$ 45\$ / COUPLE	LIEUX CENTRE COMMUNAUTAIRE OPTIMISTE	PROFESSEUR ET HORAIRE SAMEDI 30 SEPTEMBRE Bébé croissant et compagnie 13 h à 15 h 30
Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine		

SOINS ET EXAMENS DU NOUVEAU-NÉ

Votre nouveau-né sera bientôt là ? Vous aimeriez connaître quels seront les soins et examens qui lui seront prodigués dès sa naissance ? Voici les sujets abordés :

- Le clampage du cordon ombilical
- Les réflexes du nouveau-né
- Le test d'AGPAR
- L'examen physique
- L'apparence du nouveau-né
- Le vernix caseosa et ses propriétés
- L'onguent ophtalmique
- L'injection de vitamine K
- La première pesée

Et plusieurs autres.

PRIX 30\$ 45\$ / COUPLE	LIEUX CENTRE COMMUNAUTAIRE OPTIMISTE	PROFESSEUR ET HORAIRE SAMEDI 14 OCTOBRE Bébé croissant et compagnie 13 h à 15 h
Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine		

PLEURS ET LANGAGE CORPOREL

Vous aimeriez pouvoir décoder les pleurs de votre bébé?

- o Comment différencier les pleurs de fatigue, des pleurs de douleur?
- o Pourquoi le bébé pleure-t-il?
- o Comment l'apaiser ?
- o Que faire si le bébé est inconsolable?
- o Connaissez-vous les signes d'approche et de retrait que votre bébé peut vous exprimer avec son visage ou avec son corps?

PRIX 30\$ 45\$ / COUPLE	LIEUX CENTRE COMMUNAUTAIRE OPTIMISTE	PROFESSEUR ET HORAIRE SAMEDI 11 NOVEMBRE Bébé croissant et compagnie 13 h à 15 h
<i>Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine</i>		

MOTRICITÉ LIBRE 0-12 MOIS - ATELIER

La motricité libre, qu'est-ce que c'est?

- o Quelles sont les grandes étapes cruciales dans le développement moteur de mon bébé?
- o Quel est mon rôle en tant que parent et que puis-je faire pour stimuler / accompagner mon enfant dans son développement?
- o Dans l'objectif de favoriser le bon développement moteur de mon bébé, selon les principes de la motricité libre, quels sont les jouets / accessoires qui sont le plus appropriés ou encore qui sont à éviter, et pourquoi?

PRIX 30\$ 45\$ / COUPLE	LIEUX CENTRE COMMUNAUTAIRE OPTIMISTE	PROFESSEUR ET HORAIRE SAMEDI 18 NOVEMBRE Bébé croissant et compagnie 13 h à 15 h
<i>Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine</i>		

SOMMEIL ET CODODO 0-12 MOIS

Dans cet atelier, nous aborderons les sujets suivants :

- o Les besoins du nouveau-né dès sa naissance.
- o Le peau à peau et ses bienfaits.
- o Le sommeil du bébé de 0 à 12 mois.
- o Le cododo (qu'est-ce que c'est et comment le rendre sécuritaire?).

PRIX 30\$ 45\$ / COUPLE	LIEUX CENTRE COMMUNAUTAIRE OPTIMISTE	PROFESSEUR ET HORAIRE SAMEDI 4 NOVEMBRE Bébé croissant et compagnie 13 h à 15 h
<i>Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine</i>		

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Première partie : La théorie

- Les dernières semaines de grossesses (Ce qui se passe dans le corps de maman / Les signes à surveiller / Les complications de grossesse).
- Les différentes phases du travail.
- Le rôle des hormones et du cerveau pendant l'accouchement.
- Le lien étroit entre la gestion de la douleur et le déroulement de l'accouchement.
- Le concept du choix éclairé, vos droits, vos responsabilités.
- Les interventions obstétricales : bénéfiques, risques, avantages, inconvénients, alternatives.
- La césarienne : Pour quelles raisons elle peut être effectuée, la préparation avant le jour J et le rétablissement post-opératoire.
- Le fameux « plan de naissance ».

Deuxième partie (Pratico-pratique)

- Comment favoriser le bon déroulement de l'accouchement : Savoir quand se rendre sur le lieu de l'accouchement / Quoi apporter (liste à cocher).
- Le déclenchement du travail : Les méthodes pharmacologiques / mécaniques ou naturelles.
- Les positions pour faciliter le travail et la poussée.
- Présentation de l'écharpe Rebozo et de ses différentes utilisations pendant la fin de la grossesse et l'accouchement.
- Utilisation du ballon d'exercice.
- Importance de la bulle d'intimité.
- Gestion de la douleur : options pharmacologiques versus celles mécaniques / naturelles (exemple, les points d'acupression et les techniques de massage).
- Rôle du conjoint / personne qui accompagne.

PRIX 155\$ / COUPLE	LIEUX CENTRE COMMUNAUTAIRE OPTIMISTE	PROFESSEUR ET HORAIRE DIMANCHE 8 ET 15 OCTOBRE Bébé croissant et compagnie 13 h à 15 h
<i>Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine</i>		

LES SOINS DE LA NOUVELLE MAMAN (SUITE À L'ACCOUCHEMENT)

Pendant cet atelier « **pour femmes seulement** », vous recevrez divers petits trucs "pratico-pratiques" qui pourront vous être utiles. Les sujets abordés sont :

- o Douleur/Enflure du périnée.
- o Déchirures / épisiotomie / Césarienne.
- o Constipation / Hémorroïdes.
- o Les lochies (saignements).
- o Les tranchées (douleurs de l'utérus).

PRIX

30\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

SAMEDI 25 NOVEMBRE

Bébé croissant et compagnie

13 h à 15 h

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine

LES COUCHES LAVABLES

La formation parfaite à s'offrir avant de se lancer dans l'aventure des couches lavables ! Quel type de couche, achat de neuf ou d'usagé et comment bien les nettoyer avant utilisation.

L'ajustement sur le bébé, le nécessaire à prévoir sur la table à langer, comment bien laver les couches ainsi que les avantages et inconvénients de passer aux lavables.

Le monde des couches lavables n'aura plus de secrets pour vous !

PRIX

30\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

Catherine Pelletier

13 h à 15 h

Salle 217-218 - Centre Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

BUDGET : DES CHIFFRES QUI PARLENT

Utiliser le budget comme outil pour la réalisation de ses projets personnels.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

HORAIRE

MARDI 10 OCTOBRE
18 h 30 à 20 h 30

*Salle 201-203 - Centre Communautaire Optimiste, 6670
rue Emery-Fontaine*

ALIMENTATION : TRUCS ET ASTUCES POUR ÉCONOMISER

Reconnaitre le coût de l'alimentation dans son budget, les stratégies de commercialisation des supermarchés et les trucs pour économiser.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

HORAIRE

SAMEDI 21 OCTOBRE
13 h à 15 h

*Salle 217-218 - Centre communautaire Richard-
Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)*

SURENDETTEMENT : DES SOLUTIONS POUR S'EN SORTIR

Découvrir les signes du surendettement et les solutions pour l'éviter et s'en sortir

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

HORAIRE

MARDI 14 NOVEMBRE
18 h 30 à 20 h 30

*Salle 217-218 - Centre communautaire Richard-
Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)*

PARTIR EN APPARTEMENT, ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER

Évaluer les différentes options pour se loger (du choix à la signature du bail) et les étapes de préparation qui tiennent compte de ses besoins, de sa réalité et de sa capacité financière.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

HORAIRE

SAMEDI 25 NOVEMBRE
13 h à 15 h

Salle 215 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine

CRÉDIT : C'EST DANS MON INTÉRÊT D'Y VOIR

Comprendre le fonctionnement du crédit et évaluer son poids dans son budget pour l'utiliser judicieusement.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

HORAIRE

MARDI 5 DÉCEMBRE
18 h 30 à 20 h 30

Salle 201-203 - Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Emery-Fontaine