

AUTOMNE 2024



0 À 99 ANS

SESSION ENTRE 8 ET 12 SEMAINES
16 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE



DÉBUT DES INSCRIPTIONS 22 AOÛT | 8H30



EN LIGNE OU EN PERSONNE

WWW.LOISIRSACTIFAMILLE.COM

INFORMATIONS GÉNÉRALES



INSCRIPTIONS

EN LIGNE

- Dès jeudi le 22 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 jeudi 22 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

04-08

ÇA BOUGE !

Danse créative
Danse mixte
Épée Mousse Aventure
Touche-à-tout actif
Pirouette et Cabriole
Mini Gym - Libre parent/enfant
Atelier d'initiation à l'autodéfense
Taekwon-do (nouveau)

PLAISIR D'APPRENDRE

En route vers la maternelle
Sciences et génie
touche-à-tout créatif
Éveil musical
Je me garde seul 8-10 ans - Congés scolaires
Cours de gardiennage

ACTIVITÉS FAMILIALES

08-10

LA FouGonnette
Soirée de jeux
Opération Père Noël - Distribution de cadeaux
Halloween
Noël

INFOS & PUBLICITÉS

10-12

INFOS/PUBLICITÉ – LAF

La fibre créative - Club de couture
Le Jardin LAFamille
Recherche de bénévoles

INFOS/PUBLICITÉ – AUTRES

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

ADULTE - 16 ANS ET PLUS

13-27

EN GYMNASE

Badminton
Volleyball
Pickleball

ÇA BOUGE !

Activité physique
Bellyfit
Belly Flow
Club de marche
Cardio Mix
Danse en ligne
Danse sociale

ÇA BOUGE ! SUITE

Danse Workout
Équilibre et mobilité
Étirement et bien-être
Expérience Elvi
Freestyler
Hatha yoga doux
Hula-Hoop fitness
Pilates débutant
Pilates avec ballon
Pilates doux avec ballon
Pilates actif avec ballon
Pound Rockout
Power Yoga
Qi Gong
Step
Tabata
Yoga flex
Yoga sur chaise
Yoga kinésilogique
Zumba Fitness
Zumba Or
Taekwon-do (nouveau)

BIEN-ÊTRE FAMILIAL

Formation RCR - Adulte
Tout ce qu'il vous faut pour réaliser votre rêve en immobilier



DANSE CRÉATIVE

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

50\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES SAMEDIS DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE *

3-4 ans : 8 h 30 à 9 h 15

5-6 ans : 9 h 30 à 10 h 30

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité le samedi 12 octobre

DANSE MIXTE

Dans ce cours, les enfants auront la chance de découvrir divers styles de danse tels que le jazz, la danse moderne et le hip-hop. Avec leurs apprentissages, ils monteront une chorégraphie afin de faire 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

50\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES SAMEDIS DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE *

7-8 ans : 10 h 45 à 11 h 45

9-12 ans : 12 h à 13 h

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité le samedi 12 octobre

ÉPÉE MOUSSE AVENTURE

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

LES SAMEDIS DU 28 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE *

8-12 ans : 10 h à 11 h

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

Session de 10 cours

*Pas d'activité le samedi 12 octobre

TOUCHE-À-TOUT ACTIF

Votre enfant souhaiterait découvrir plusieurs rudiments sportifs dans une ambiance amicale et non compétitive. Courir, lancer, sauter, ramper, botter, ces rudiments psychomoteurs serviront à faire découvrir plusieurs sports tout en s'amusant.

PRIX

45\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES SAMEDIS DU 28 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE *

5-6 ans : 8 h 45 à 9 h 45

7-9 ans : 11 h 15 à 12 h 15

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

Session de 10 cours

*Pas d'activité le samedi 12 octobre

PIROUETTE ET CABRIOLE

Le programme *Le jardin de Pirouette et Cabriole* offre des ateliers de psychomotricité dynamiques et amusants pour les enfants de 12 mois à 5 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 d'apprentissage et d'exécution des mouvements.

PRIX

55\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES DIMANCHES DU 22 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE *

18 mois-2 ans : 8 h 30 à 9 h 15

3-4 ans : 9 h 30 à 10 h 15

4-5 ans : 10 h 30 à 11 h 30

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

Session de 10 cours

*Pas d'activité les dimanches 13 octobre et 1er décembre

MINI GYM- LIBRE PARENT/ENFANT

Mini gym, 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 !

Aucune inscription requise

PRIX

GRATUIT

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES DIMANCHES DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE *

0 - 5 ans : 11 h 45 à 13 h

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

*Pas d'activité les dimanches 13 octobre et 1er décembre



ATELIER D'INITIATION À L'AUTODÉFENSE

L'atelier d'autodéfense permet de joindre l'utile à l'agréable : bouger en intégrant des notions de sécurité de base.

PRIX

15\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

SAMEDI 2 NOVEMBRE

7-12 ans : 13 h à 15 h 30

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

TAEKWON-DO PETITS-DRAGONS (NOUVEAUTÉ)

Groupe parent-enfants qui concentre sur l'apprentissage par le biais des jeux, du développement, de la motricité, de la communication et de la confiance. Avec Brad Charlebois, ceinture noire 6e dan & instructeur international bilingue.

**** Parent obligatoire tout au long du cours.**

*** Frais annuel non remboursable incluant \$45 affiliation annuelle et \$60 pour l'uniforme.**

PRIX

135\$

+ FRAIS ANNUEL DE 105\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

ÂGE ET HORAIRE

LES JEUDIS DU 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE *

Brad Charlebois

4-6 ans : 17 h 30 à 18 h 15

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

Session de 12 cours

TAEKWON-DO ENFANTS (NOUVEAUTÉ)

Développement de l'art martial, adapté aux jeunes. Activité physique, jeux, discipline, auto-défense, courtoisie, sport, confiance. Avec Brad Charlebois, ceinture noire 6e dan & instructeur international bilingue.

*** Frais annuel non remboursable incluant \$45 affiliation annuelle et \$60 pour l'uniforme.**

PRIX

135\$

+ FRAIS ANNUEL DE 105\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

ÂGE ET HORAIRE

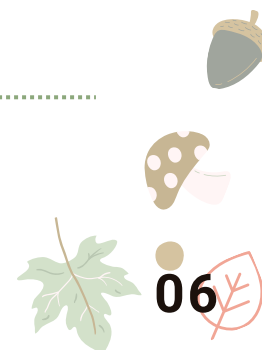
LES JEUDIS DU 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE *

Brad Charlebois

8-12 ans : 18 h 30 à 19 h 15

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

Session de 12 cours



EN ROUTE VERS LA MATERNELLE

Quand le jeu et la créativité rencontrent l'éducatif, voici ce que vous offre la préparation à la maternelle. En suivant ce cours, votre enfant explorera le volet social et la cohabitation de groupe. Plusieurs sujets seront abordés tels que la musique, la motricité, l'art plastique, l'alphabet, les nombres, etc.

PRIX

50\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES SAMEDIS DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE *
4 ans : 9 h à 10 h

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité les samedis 5 et 12 octobre

SCIENCES ET GÉNIE

Cette activité à caractère scientifique sera parfaite pour divertir les petits curieux. Les enfants pourront explorer, toucher, sentir et expérimenter lors de démonstrations scientifiques amusants sous formes de jeux.

PRIX

50\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES SAMEDIS DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE *
7-10 ans : 10 h 30 à 11 h 30

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité les samedis 5 et 12 octobre

TOUCHE-À-TOUT CRÉATIF

Votre enfant a de la créativité à revendre, cette activité est parfaite pour lui. Ici, il s'épanouira avec de la peinture, du dessin, du bricolage, de la confection, de la construction et bien plus encore. Chaque semaine un thème ou un nouveau projet créatif sera au rendez-vous.

***Frais de matériels de 10\$ inclus (les frais de matériels ne sont pas remboursables)**

PRIX

60\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES DIMANCHES DU 22 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE *
5-6 ans : 10 h à 11 h
7-9 ans : 11h15 à 12h15

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité les dimanches 13 octobre et 1er décembre



ÉVEIL MUSICAL

Musique et Compagnie propose une série de cours stimulants pendant lesquels les plus jeunes pourront découvrir tout un univers sonore et musical. Les parents verront leurs enfants s'épanouir et s'émerveiller par la musique et par la stimulation de leur développement global. Tout en proposant l'exploration des principes de base de la musique et du développement de la motricité, les ateliers s'articulent autour de l'enfant et de ses découvertes grâce à une animation adaptée. Pour les plus grands, une notion musicale sera introduite au travers de chansons, de jeux instrumentaux, de jeux de mouvements et d'écoute. Le tout dans une ambiance ludique où l'apprentissage se fait par le jeu, le plaisir et l'exploration de nombreux instruments... avec douceur et bonne humeur!

PRIX

25\$
PAR COURS

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

LES DIMANCHES 29 SEPTEMBRE, 27 OCTOBRE ET 24 NOVEMBRE

0 à 5 ans : 9 h 30 à 10 h 45

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

JE ME GARDE SEUL 8-10 ANS – CONGÉS SCOLAIRES

Les enfants auront des outils pour développer leur sens des responsabilités, 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

LUNDI 21 OCTOBRE

8-10 ans : 9 h à 15 h 30

Salle 201-203

VENDREDI 22 NOVEMBRE

8-10 ans : 9 h à 15 h 30

Salle 215

Centre Communautaire Optimiste, 6670 rue Émery-
Fontaine

COURS DE GARDIENNAGE

Pendant l'année scolaire, certains élèves devront se garder seuls après l'école ou encore devront garder un membre de leur famille. Pour d'autres, ils voudront se ramasser de l'argent de poche en allant garder des bébés ou des enfants. Ils devront assumer cette grande responsabilité. Nous encourageons fortement les gardiens et les gardiennes à suivre un cours approprié pour leur permettre de bien réagir dans des situations de crises.

PRIX

40\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

ÂGE ET HORAIRE

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

11-14 ans : 9 h à 16h

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



ACTIVITÉS FAMILIALES



LAFUGONETTE

L'équipe LAF prépare actuellement de multiples nouveautés pour LAFouGonnette. Soyez à l'affût sur notre **page Facebook**, nous y déposerons les détails!

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

LES VENDREDIS DÈS 18 H 30

13 et 27 septembre

11 et 25 octobre

8 et 22 novembre

6 et 20 décembre

Inscription avant chaque soirée au

lynehenripin@gmail.com

Pour plus d'informations: 819-993-7906

OPÉRATION PÈRE NOËL - DISTRIBUTION DE CADEAUX DE NOËL

Pour une 5e année, le Père-Noel 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 14 décembre (entre 11 h et 16 h)

Secteur Saint-Élie/ Deauville le dimanche 15 décembre (entre 11 h et 16 h)

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

Inscriptions à venir, surveillez notre page Facebook.



HALLOWEEN

Surveillez notre **page Facebook** pour toutes les activités terrifiantes prévues pour l'halloween!

NOËL

Le **dimanche 1er décembre**, Loisirs Acti-Famille vous prépare toute une journée d'activités!

Surveillez notre **page Facebook** pour tous les détails.

LA FIBRE CRÉATIVE - CLUB DE COUTURE

Rencontre amicale où toutes les couturières 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 couture.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

HORAIRE

LES MERCREDIS DE 9 H À 14 H
11 septembre au 11 décembre

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

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

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.



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 assurer les diverses activités de l'organisation.

Que vous soyez à la recherche d'une petite activité pour occuper vos semaines, que vous souhaitiez faire du bénévolat pour redonner à la communauté, ou bien même si vous avez quelques heures de travaux communautaires à compléter*, nous avons besoin de vous !

Pour plus d'informations

Communiquez avec Louise Lévesque

asscoo@loisirsactifamille.com

819-864-9508



CLUB DE VITRAIL

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

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| PRIX SUR DEMANDE | LIEUX COMMUNAUTAIRE | CENTRE 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

| LUNDI | MARDI |
|--|---|
| <p>BADMINTON 50\$ 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE * 19H À 21H45 ÉCOLE DE LA MAISONNÉE SESSION DE 9 COURS</p> | <p>VOLLEYBALL DÉBUTANT 60\$ 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE * 19 H À 21H30 ÉCOLE ALFRED-DESROCHERS SESSION DE 12 COURS</p> |
| <p>PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE 40\$ 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE * 19H À 21H ÉCOLE ALFRED-DESROCHERS SESSION DE 9 COURS</p> | <p>VOLLEYBALL AVANCÉ 60\$ 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE * 19H À 21H30 ÉCOLE DE LA MAISONNÉE SESSION DE 12 COURS</p> |
| <p>PICKLEBALL DÉBUTANT 50\$ * 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE * 19H À 21H ÉCOLE DES AVENTURIERS SESSION DE 9 COURS</p> | <p>PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE 50\$ 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE * 19H À 21H ÉCOLE DES AVENTURIERS SESSION DE 12 COURS</p> |

NOTES IMPORTANTES

- Prendre note qu'il n'y a pas d'activités lors des journées pédagogiques scolaires et lors des tempêtes de neige où les écoles sont fermées.
- * Pas d'activités les lundis 23 septembre, 14 octobre et 21 octobre.
- * 10 \$ non remboursable pour la formation pickleball



MERCREDI

PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

50\$

18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
19H À 21H
ÉCOLE ALFRED-DESROCHERS
SESSION DE 12 COURS

BADMINTON

65\$

18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
19H À 21H45
ÉCOLE DE LA MAISONNÉE
SESSION DE 12 COURS

PICKLEBALL AVANCÉ

50\$

18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
19H À 21H
ÉCOLE DES AVENTURIERS
SESSION DE 12 COURS

JEUDI

VOLLEYBALL INTERMÉDIAIRE

60\$

19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE
19H À 21H30
ÉCOLE ALFRED-DESROCHERS
SESSION DE 12 COURS

VOLLEYBALL INTERMÉDIAIRE-COMPÉTITIF

60\$

19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE
19H À 21H30
ÉCOLE DE LA MAISONNÉE
SESSION DE 12 COURS

NOTES IMPORTANTES

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE - LUNDI

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

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE*

Joséanne Gosselin-Poisson

9 h à 10 h

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

Session de 11 cours

*Pas de cours le lundi 14 octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE - MERCREDI

PRIX

90\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE*

Joséanne Gosselin-Poisson

9 h à 10 h

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

Session de 11 cours

*Pas de cours le mercredi 27 novembre

ACTIVITÉ PHYSIQUE - VENDREDI

PRIX

95\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES VENDREDIS DU 20 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE*

Joséanne Gosselin-Poisson

9 h à 10 h

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

Session de 11 cours

BELLYFIT (EN LIGNE)

Pour femmes: fusion dynamique de danse orientale baladi, fitness et yoga, cette classe est bien plus qu'un simple exercice physique, c'est une immersion au cœur de votre féminité. Améliorez votre cardio, force et endurance, éveillez votre sensualité avec grâce et puissance, redécouvrez votre plancher pelvien, stimulez votre confiance, reprogrammez votre cerveau pour vivre avec plus de joie, de motivation, de gratitude et de vitalité! Une expérience unique de bien-être au féminin.

PRIX

165\$

LIEUX

LIEN ZOOM

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 9 DÉCEMBRE *

Debbie Laplante

10 h30 à 11 h 45

***Pas d'activité le lundi 14 octobre**

LES MARDIS DU 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

18 h 30 à 19 h 45

Session de 12 cours

Lien zoom fournit par l'enseignante

BELLY FLOW (EN LIGNE)

Pour femmes: dans cette classe holistique et sans impact, le yoga va à la rencontre de la danse orientale baladi dans un mouvement gracieux et rythmé. Sur votre tapis de yoga, développez force, stabilité et endurance. Boostez votre concentration pour une meilleure productivité, améliorez votre coordination, optimisez votre posture et augmentez votre mobilité. Une expérience unique, féminine, sensuelle et puissante, idéale pour une pause-midi anti-stress et énergisante!

PRIX

140\$

LIEUX

LIEN ZOOM

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE*

Debbie Laplante

12 h à 12 h 45

Session de 12 cours

Lien zoom fournit par l'enseignante

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

SELON
CALENDRIER

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MARDIS DU 17 SEPTEMBRE AU 3 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 de la première séance. ****

CARDIO MIX

Ce cours vous permettra de vous dépenser par différents types d'entraînements (cardio sur musique, entraînement par intervalles, par circuits et par Tabatas). Dans chaque séance, vous ferez différents exercices cardiovasculaires, de renforcement sous diverses formes 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

65\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS 16 SEPTEMBRE AU 25 NOVEMBRE *

Jessica Bertrand

19 h 15 à 20 h

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

Session de 8 cours

***Pas d'activité les lundis 7,14 et 21 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

120\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE *

Mario Dion

Débutant : 12 h 45 à 13 h 45

Intermédiaire : 14 h à 15 h

Session de 11 cours

***Pas d'activité le mercredi 27 novembre**

*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, le Chacha, le Triple Swing, le Rock n'Roll et la valse viennoise. Le cours est offert par un professeur diplômé et maître en danse sociale.

PRIX

130\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Mario Dion

Débutant : 18 h 15 à 19 h 15

Intermédiaire : 19 h 30 à 20 h 30

Session de 12 cours

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



DANSE WORKOUT

Un concept de cours qui allie différents styles de danse et de musique dans un même cours. Les chorégraphies combinent des mouvements de danse et de fitness pour créer une séance d'entraînement complète. Pas besoin de savoir danser, les mouvements simples et répétitifs permettent de profiter pleinement des bienfaits de la séance. Ludique et dynamique, ce cours est accessible à tous ceux et celles qui ont la volonté de BOUGER.

***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

115\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

Lise Lambert

17 h 30 à 18 h 25

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

Session de 10 cours

***Pas d'activité les lundis 14 et 21 octobre**

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 adaptées aux besoins de chaque personne. Il faut bouger pour ne pas rouiller!

PRIX

110\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Nancy Letendre

9 h 30 à 10 h 30

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

Session de 12 cours

ÉTIREMENT ET BIEN-ÊTRE (LUNDI)

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!

PRIX

100\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 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*

Session de 11 cours

***Pas d'activité le lundi 14 octobre**

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'automassage. Une bonne façon de prendre soin de soi!

PRIX

110\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Nancy Letendre

10 h 45 à 11 h 45

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

Session de 12 cours

EXPÉRIENCE ELVI

Expérience Elvi est un programme de mouvements 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 permises si préférées). Vivre une expérience Elvi, c'est créer son espace dans un environnement sans barrière et sans jugement.

*Vous aurez besoin d'un tapis de yoga.

PRIX

95\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

Anaïs Jeay

19 h à 20 h 15

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

Session de 10 cours

*Pas d'activité les lundis 14 et 21 octobre

FREESTYLER (LUNDI)

Le *Freestyler* 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.

*La planche est fournie par LAF.

PRIX

135\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

Lise Lambert

15 h 45 à 16 h 45

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité le lundi 14 octobre



FREESTYLER (MERCREDI)

Le *Freestyler* 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.

***La planche est fournie par LAF.**

PRIX

145\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Lise Lambert

18 h 45 à 19 h 45

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

Session de 12 cours

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. Il sera aussi possible d'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

155\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MARDIS DU 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE *

Liette Rouillard

10 h à 11 h 15

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

Session de 11 cours

***Pas d'activité le mardi 22 octobre**

HULA-HOOP FITNESS

Le cours parfait pour apprendre les bases du hula-hoop (le faire tourner autour de la taille, tourner autour des mains, au-dessus de la tête) et le faire bouger au rythme de musique. Il y aura de la danse, de la musculation, des exercices techniques de hula-hoop et des chorégraphies.

***Les cerceaux de différents formats sont fournis.**

PRIX

80\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MARDIS DU 17 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE *

Jessica Bertrand

18 h à 18 h 55

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

Session de 9 cours

***Pas d'activité les mardis 8 et 22 octobre**

PILATES DÉBUTANT

Venez découvrir la base du Pilates, exercices lents et en contrôle avec des respirations thoraciques. Venez améliorer la force de votre CORE, votre alignement postural, votre contrôle musculaire et votre proprioception. De grands mots pour dire de venir travailler votre santé physique avec des exercices lents et des respirations. Apportez votre tapis, bouteille d'eau et serviette

Intensité moyenne à élevée

PRIX

65\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 25 NOVEMBRE *

Jessica Bertrand

18 h à 18 h 55

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

Session de 8 cours

*Pas d'activité les lundis 7, 14 et 21 octobre

PILATES 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 mouvement, force et équilibre!

PRIX

105\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

Mélanie Boivin

13 h à 14 h

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité le lundi 14 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

LES JEUDIS DU 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Mélanie Boivin

9 h à 10 h

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

Session de 12 cours



PILATES ACTIF AVEC BALLON

Augmentons ensemble notre 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 pour vous permettre d'améliorer votre contrôle 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

110\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES JEUDIS DU 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Mélanie Boivin

10 h 15 à 11 h 15

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

Session de 12 cours

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, qui marquent le rythme de 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**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Lise Lambert

16 h à 17 h

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

Session de 12 cours

POWER YOGA

Yoga intense et musculaire. Il y aura plusieurs postures de yoga qui seront maintenues et répétées afin de ressentir un effort musculaire considérable, des étirements profonds et un meilleur contrôle musculaire. Il y aura aussi des techniques de respiration et de relaxation à chaque séance.

***Vous aurez besoin d'un tapis de yoga.**

PRIX

80\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE *

Jessica Bertrand

19 h à 19 h 45

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

Session de 10 cours

***Pas d'activité le mercredi 9 octobre**

QI GONG

Une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui sont fondées sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associent mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Nous allons étudier et pratiquer la circulation microcosmique, le Ba-Duan-Jin Qi Gong (huit pièces de brocart), Qi Gong Grue et le Tai Chi 9. L'objectif est d'intégrer la pratique de quelques exercices dans ses habitudes de vie.

PRIX

115\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MARDIS DU 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

Raymond Benoit

13 h 30 à 14 h 30

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

Session de 12 cours

STEP

Dynamique et motivant, le Step est un sport de fitness qui consiste à réaliser une série d'exercices de montée et de descente sur une marche. Les chorégraphies sont exécutées à un rythme assez soutenu dans le but d'améliorer l'endurance cardiovasculaire. Le Step sollicite la synchronisation des mouvements des membres inférieurs et supérieurs tout en renforçant harmonieusement le corps.

PRIX

145\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

Lise Lambert

17 h 30 à 18 h 30

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

Session de 12 cours

TABATA

Entraînement complet (cardio, jambes, bras, équilibre, abdominaux, dorsaux et étirements) par intervalles. Il y aura des exercices debout et au sol.

PRIX

80\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE *

Jessica Bertrand

18 h à 18 h 45

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

Session de 10 cours

*Pas d'activité le mercredi 9 octobre

YOGA FLEX DÉBUTANT

Un cours axé sur la mobilité et la souplesse par le biais de postures de yoga. Les postures seront maintenues plusieurs secondes en travaillant avec sa respiration pour aller chercher un travail en flexibilité. Ce cours est pour débutants et ceux voulant chercher à travailler en étirements et désirant garder ou améliorer leur souplesse. Certaines postures se feront sur chaise, d'autres debout et au sol.

PRIX

90\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE *

Joséanne Gosselin-Poisson

10 h 15 à 11 h 15

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité le mercredi 27 novembre

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 la sangle de yoga. Ce cours permet d'acquérir plus de souplesse, de force, d'équilibre et donne de l'assurance par des techniques de respiration, visualisation et de relaxation.

PRIX

125\$

LIEUX

CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MERCREDIS DU 18 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE *

Liette Rouillard

10 h à 11 h 15

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

Session de 11 cours

*Pas d'activité le mercredi 23 octobre

YOGA KINÉSIOLOGIQUE

Yoga doux, progressif et ajusté aux différents niveaux de forme physique. Ce cours vous permettra de pratiquer le yoga dans le respect de vos capacités physiques afin d'améliorer votre santé physique et diminuer les symptômes du stress. Vous apprendrez aussi différentes techniques de respiration et de relaxation tout au long de la session.

***Vous aurez besoin d'un tapis de yoga.**

PRIX

80\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES MARDIS DU 17 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE *

Jessica Bertrand
19 h 15 à 20 h 15

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

Session de 10 cours

***Pas d'activité les mardis 8 et 22 octobre**

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

130\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

Lise Lambert
14 h 15 à 15 h 15

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

Session de 11 cours

***Pas d'activité le lundi 14 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**

ÂGE ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

Lise Lambert
18 h 30 à 19 h 30

Salle 2055-206 - Centre communautaire Richard-Gingras, 4503 Chem. Saint-Roch N (Saint-Élie)

Session de 10 cours

***Pas d'activité les lundis 14 et 21 octobre**

ZUMBA OR

Le Zumba Or est un moyen très efficace de s'entraîner avec des chorégraphies sur le rythme de la musique latine et internationale. Nullement besoin de savoir danser. Le cours de Zumba Or est la version sans saut et plus douce de la Zumba.

PRIX

130\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LES LUNDIS DU 16 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE *

Lise Lambert

13 h à 14 h

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

Session de 11 cours

***Pas d'activité le lundi 14 octobre**

TAEKWON-DO ADOLESCENTS ET ADULTES (NOUVEAUTÉ)

Apprenez le Taekwon-do – Art martial coréen d'auto-défense pour tous. Mise en forme – Concentration – Confiance. Avec Brad Charlebois, ceinture noire 6e dan & instructeur international bilingue.

* Frais annuel non remboursable incluant \$45 affiliation annuelle et \$60 pour l'uniforme.

PRIX

160\$

+ FRAIS ANNUEL DE 105\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
RICHARD-GINGRAS**

ÂGE ET HORAIRE

LES JEUDIS DU 19 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE *

Brad Charlebois

13-75 ans : 19 h 30 à 20 h 30

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

Session de 12 cours

FORMATION RCR – ADULTE

Cet atelier est un incontournable pour toutes les personnes en contact avec des bébés et de jeunes enfants. Sauriez-vous quoi faire advenant un étouffement ou une noyade ou encore comment utiliser un défibrillateur? Le cours de RCR (Réanimation cardio-respiratoire) permet d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir lors d'urgences cardiovasculaires et d'obstructions des voies respiratoires chez l'adulte, l'enfant et les bébés.

Vous recevrez une carte et la documentation officielle de la fondation des maladies du cœur lorsque la formation est complétée.

PRIX

55\$

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

DIMANCHE 13 OCTOBRE

Annie Simard, SOS secours

9 h à 12 h

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

TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR RÉALISER VOTRE RÊVE IMMOBILIER !

Venez rencontrer des experts passionnés qui vous guideront à chaque étape pour concrétiser votre projet d'achat de propriété. Profitez de cette occasion unique pour poser vos questions à des spécialistes : démarcheur hypothécaire, inspecteur, notaire et courtier immobilier. Pas une question ne restera sans réponse !

À l'issue de cette conférence, repartez avec un guide pratique et facile à suivre pour avancer en toute autonomie dans votre projet immobilier.

PRIX

GRATUIT

LIEUX

**CENTRE
COMMUNAUTAIRE
OPTIMISTE**

PROFESSEUR ET HORAIRE

LUNDI 28 OCTOBRE

Sébastien Labrie, Remax D'abord

18 h à 19 h 30

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