



PROGRAMMATION

Automne 2018

INSCRIPTIONS EN PERSONNE OU EN LIGNE

Inscriptions débutant le jeudi 6 septembre de 17h à 19h
au CCC du Cœur-Immaculé, 967, rue du Conseil au 3^e étage

Vendredi le 7 septembre de 8h30 à 17h
aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est au 967, rue du Conseil au 2^e étage

Et jusqu'au vendredi 21 septembre 8h30 à 17h
du lundi au vendredi aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est

819 821-5791

www.loisirsfleuriest.org • information@loisirsfleuriest.org

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Payable en chèque(s) ou en argent seulement (à l'ordre de Loisirs Fleuri-Est).
- Les places sont limitées dans tous les programmes.
- Un supplément de 50% du coût d'inscription s'applique, pour les activités jeunesse, aux non-résidents de Sherbrooke.
- Loisirs Fleuri-Est se réserve le droit d'apporter des modifications à sa programmation.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Il n'y aura aucun remboursement après le début d'un cours. En cas d'annulation de la part du participant, des frais d'administration de 10% seront perçus.

RABAIS-FAMILLE ET ACCESSIBILITÉ

Les rabais s'adressent uniquement aux résidents de Sherbrooke. Un rabais de 10 à 40% est applicable aux familles inscrivant plus d'un enfant dans les activités offertes dans la programmation. Un autre rabais peut s'appliquer en plus pour les familles à faible revenu soit le rabais-accessibilité. Ce rabais permet une réduction additionnelle allant de 10 à 65% en fonction de la taille de la famille et des revenus.

Contactez-nous pour avoir tous les renseignements sur les différents rabais et vérifier votre éligibilité.

PRÉINSCRIPTIONS

Hiver 2019

Il vous sera possible de vous préinscrire pour la session d'hiver si vous étiez inscrits à la session d'automne 2018. Les préinscriptions auront lieu :

- Jeudi 29 novembre 2018 de 8h30 à 17h
- Vendredi 30 novembre 2018 de 8h30 à 17h

à nos bureaux, au 2ⁱème étage du 967, rue du Conseil.

Une personne ne pourra pas inscrire une autre personne qui n'était pas inscrite à la session automne 2018.

Après ces dates, il vous faudra attendre aux inscriptions du 7 janvier 2019 pour vous inscrire.

TABLE DES MATIÈRES

VOLET JEUNESSE (36 MOIS À 16 ANS)

Pirouette et Cabriole	4
Arts et expression artistique.....	5
Cuisine.....	5
Danse.....	6
Gymnastique et cheerleading	6
Sports et activités physiques.....	7
Santé.....	8
Volet Ado	8

VOLET ADULTES (16 ANS ET PLUS)

Activités physiques et aquatiques.....	11
Arts	15
Connaissance et savoir.....	17
Danse.....	17
Détente et relaxation	18
Divertissement.....	20
Langues	21
Conférence.....	22
Sport d'équipe	22
Techno et informatique.....	23

FAMILLE

Brunch-cinéma familial.....	24
Grand spectacle.....	24
Exposition de fin de session.....	24
Mot du président	25



Pirouette et Cabriole est un programme conçu par la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL) qui s'adresse aux organismes communautaires et aux municipalités qui désirent offrir un programme de psychomotricité adapté aux réalités des jeunes familles ayant des enfants de 0 à 5 ans. Axé sur le plaisir et la découverte, Le jardin de Pirouette et Cabriole utilise le jeu pour permettre aux enfants de se développer, tout en respectant leur rythme. (source : <http://www.fqccl.org/fr/formation/psychomotricite/>)

PIROUETTE ET CABRIOLE PARENT ET ENFANT *Pas de cours le 6 octobre*

GROSEILLE L'ABEILLE (2 À 2^{1/2} ANS) | Josiane Doré

L'enfant : garde son équilibre, peut frapper un ballon avec ses pieds, marche sur la pointe des pieds, adore imiter les adultes, joue au téléphone et il est plus conscient de la représentation de son corps dans l'espace.

Samedi du 29 septembre au 8 décembre 2018 8h30 à 9h15 CCC du Cœur-Imm (309) 40 \$

FENOUILLE LA GRENOUILLE (2^{1/2} À 3 ANS) | Josiane Doré

L'enfant : aime trotter, monter les escaliers marche après marche avec de l'aide, donne une impulsion aux ballons qu'il lance, a davantage de dextérité, saute les deux pieds collés et sait se tenir sur un seul pied, mais maladroitement.

Samedi du 29 septembre au 8 décembre 2018 9h30 à 10h15 CCC du Cœur-Imm (309) 40 \$

POTIRON LE PAPILLON (3 À 4 ANS) | Josiane Doré

L'enfant : monte et descend les escaliers seul en alternant des pieds, capable de sauter des obstacles les pieds joints, attrape et lance un ballon maladroitement, mais il se soucie de la direction et de l'amplitude de son lancer et il est meilleur pour s'habiller.

Samedi du 29 septembre au 8 décembre 2018 10h30 à 11h15 CCC du Cœur-Imm (309) 40 \$

GRANDE FEUILLE L'ÉCUREUIL (4 À 5 ANS) | Josiane Doré

L'enfant : marche d'un pas assuré, court bien, saute à cloche-pieds, monte et descend les escaliers sans difficulté, à davantage d'équilibre, saute plusieurs fois à pieds joints ainsi que sur un pied et lance et attrape un ballon avec plus de précision.

Samedi du 29 septembre au 8 décembre 2018 11h30 à 12h15 CCC du Cœur-Imm (309) 40 \$

Descriptions inspirées de la page 9 du cartable de l'animateur (Fédération québécoise des centres communautaires de loisir)

ARTS ET EXPRESSION ARTISTIQUE

LES PICASSO (5 À 8 ANS)

Initiation et/ou perfectionnement de différentes techniques (dessin, peinture, sculpture, etc) en créant des projets artistiques variés.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018 9h à 10h15 CCC du Cœur-Imm (309) 40 \$

LES RIOPELLE (9 À 12 ANS)

Initiation et/ou perfectionnement de différentes techniques (dessin, peinture, sculpture, etc) en créant des projets artistiques variés.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018 10h45 à 12h CCC du Cœur-Imm (309) 40 \$

COURS DE DESSIN AVEC YANICK ET SANDRA LABEL-MORNEAU (5 À 12 ANS)

Dimanche le
8, 15, 22 et 29 oct. / 5, 12, 19 et 26 nov. / 3 et 10 déc. 10h à 11h

Lundi le
9, 16, 23 et 30 oct. / 6, 13, 20, et 27 nov. / 4 et 11 déc. 18h30 à 19h30 Centre Julien-Ducharme (235) 60 \$

Mardi le
10, 17, 24 et 31 oct. / 7, 14, 21 et 28 nov. / 5 et 12 déc.

CUISINE

APPRENDRE À CUISINER (5 À 8 ANS) PARENT ET ENFANT

Apprentissage des bases de la cuisine qui permettra à votre enfant de cuisiner lui-même son dîner.

Samedi du 29 septembre au 1^{er} décembre 2018 13h à 14h30 CCC du Cœur-Imm (307) 60 \$

S'AMÉLIORER EN CUISINE (9 À 12 ANS)

Apprentissage et perfectionnement des rudiments de la cuisine.

Samedi du 29 septembre au 1^{er} décembre 2018 15h à 16h30 CCC du Cœur-Imm (307) 60 \$

VOLET JEUNESSE 36 mois à 16 ans

DANSE

MINI-DANSE (3 À 4 ANS)

Ces ateliers permettront à vos tout-petits de développer leur sens du rythme et leur coordination, et ce, sur de la musique variée.

Samedi du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 2018	8h30 à 9h15 ou 9h15 à 10h	École Cœur-Immaculé (Palestre)	35 \$
---	---------------------------------	--------------------------------	-------

DANSE (5 À 8 ANS)

Ce cours permettra à votre enfant de s'initier à la danse hip-hop et à ses différents styles, d'apprendre les mouvements de base de cette danse, de développer ses aptitudes à improviser sur différentes musiques et de créer une chorégraphie qui sera présentée au spectacle de fin de session.

Samedi du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 2018	10h15 à 11h15 ou 11h15 à 12h15	École Cœur-Immaculé (Palestre)	40 \$
---	--------------------------------------	--------------------------------	-------

GYMNASTIQUE ET CHEERLEADING

MINI-GYMNASTIQUE (3 À 4 ANS)

Ces ateliers, comportant roulades, positions d'équilibre et jeux, permettront à votre enfant d'améliorer sa dextérité et sa motricité.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018	8h30 à 9h15 ou 9h15 à 10h	École Desranleau	40 \$
---	---------------------------------	------------------	-------

GYMNASTIQUE (5 À 8 ANS)

Initiation aux bases de la gymnastique permettant un travail sur la confiance en soi et le travail d'équipe.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018	10h15 à 11h15 ou 11h15 à 12h15	École Desranleau	40 \$
---	--------------------------------------	------------------	-------

INITIATION AU CHEERLEADING (5 À 8 ANS)

Initiation sécuritaire à cette discipline présentée par des professeurs compétents.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018	13h à 14h	École Desranleau	40 \$
---	-----------	------------------	-------

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

HOCKEY COSOM (5 À 8 ANS)

Ce cours offrira aux enfants des ateliers leur permettant de s'initier à ce sport et de le pratiquer, et ce, de façon sécuritaire.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018 9h à 10h30 École Sainte-Famille (Gymnase) 35 \$

HOCKEY COSOM (9 À 12 ANS)

Ce cours offrira aux enfants des ateliers leur permettant de s'initier à ce sport et de le pratiquer, et ce, de façon sécuritaire.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018 10h45 à 12h15 École Sainte-Famille (Gymnase) 35 \$

BASKETBALL (5 À 8 ANS)

Ce cours offrira aux enfants des ateliers leur permettant de s'initier à ce sport et de le pratiquer, et ce, de façon sécuritaire.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018 13h à 14h30 École Sainte-Famille (Gymnase) 35 \$

BASKETBALL (9 À 12 ANS)

Ce cours offrira aux enfants des ateliers leur permettant de s'initier à ce sport et de le pratiquer, et ce, de façon sécuritaire.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018 13h à 14h30 École Sainte-Famille (Gymnase) 35 \$

ZUMBA KID (5-8 ANS)

Cours composé d'enchaînements rythmés spécifiquement conçus pour les enfants sur de la musique qu'ils aiment.

Dimanche du 30 septembre au 2 décembre 2018 10h30 à 11h15 École Pie X (Gymnase) 40 \$



VOLET JEUNESSE 36 mois à 16 ans

SANTÉ

JE ME GARDE SEUL (9 À 12 ANS)

L'atelier sur les premiers soins et les techniques pour pouvoir se garder seul. Votre enfant y apprendra à : Agir en situation d'urgence, intervenir en cas de besoin, prévenir les traumatismes, prendre de bonnes décisions en matières de sécurité. Si l'enfant répond aux exigences du cours, il recevra sa carte de Secouriste averti de la Croix-Rouge canadienne, ainsi qu'un document d'attestation de formation.

Samedi 13 octobre 2018

9h à 12h

Pavillon parc Bureau (206-211)

20 \$

VOLET ADO

COURS DE GARDIENNAGE

Les thèmes abordés durant le cours seront: les droits et les responsabilités, les soins pour les bébés et les enfants, la résolution de conflits, la sécurité et le secourisme de base. Un document, une mini-trousse et une attestation seront remis si l'examen est réussi.

Samedi 20 octobre 2018

9h à 16h

Pavillon parc Bureau

30 \$



28 SEPT.
LA RENTRÉE

26 OCT.
HALLOWEEN

9 NOV.
PARTY
PYJAMA

16 NOV.
UN MONDE
SOUS
LA NEIGE

30 NOV.
C'EST NOËL !

12 OCT.
LA
JUNGLE

19 OCT.
LE MONDE
DE LA
MAGIE

2 NOV.
LA SOIRÉE
À L'ENVERS

23 NOV.
SOIRÉE
CINÉMA

SOIRÉE
5-8

ÉCOLE COEUR-IMMACULÉ
18H45 À 21H15 | 4\$
GRIGNOTINES EN VENTE
SUR PLACE À PARTIR DE 1,50\$



28
SEPT.

12
OCT.

19
OCT.

26
OCT.

2
NOV.

9
NOV.

16
NOV.

23
NOV.

30
NOV.



LA RENTRÉE

T'ES PAS GAME

SOIRÉE PYJAMA

BAL MASQUÉ

KARAOKÉ

SOIRÉE CINÉMA

CASINO

JEUX VIDÉOS

C'EST NOËL !

VOLET ADULTE 16 ans et plus

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES *Bougez 2 fois plus et économisez !*

Aquaforme & Aqua jogging

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

AQUAFORME | Ginette Blanchette (certifiée) *Possibilité de faire l'atelier dans la section profonde.*

Exercices d'aérobic qui se déroulent en eau peu profonde. L'utilisation de matériel permet de travailler le haut et le bas du corps.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018	17h30 à 18h30	Piscine CHUS Murray (accès par la passerelle du 555 Murray)	86 \$
Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018	18h30 à 19h30		

AQUAJOGGING | Ginette Blanchette (certifiée)

Exercices d'aérobic qui se déroulent en eau profonde avec ceinture de flottaison. L'utilisation de matériel permet de travailler le haut et le bas du corps.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018	19h30 à 20h30	Piscine CHUS Murray (accès par la passerelle du 555 Murray)	86 \$
Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018	17h30 à 18h30		

CARDIO TONUS | Raphaël Hamel (certifié)

Exercices de tonification musculaire axés sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses, avec **un bon niveau d'intensité**.

Samedi du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 2018	9h à 10h15	École Pie X (Gymnase)	76 \$
---	------------	-----------------------	-------

CARDIO TONUS (INTENSITÉ MOYENNE) | Raphaël Hamel (certifié)

Exercices de tonification musculaire axés sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses, avec **un niveau d'intensité moyen**.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018	13h à 14h	Pavillon parc Bureau	76 \$
Vendredi du 28 septembre au 30 novembre 2018	14h15 à 15h15	CCC du Cœur-Imm	

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

CARDIO TONUS (REMISE EN FORME) | Roxanne Ouimet (1) Raphaël Hamel (2)

Exercices cardio-musculaires exécutés de façon continue et visant le renforcement du tonus musculaire, tout en travaillant le système cardio-vasculaire, avec une intensité plus faible pour les gens qui se remettent à faire de l'exercice.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018 (1)	14h15 à 15h15	CCC du Cœur-Imm	76 \$
Vendredi du 28 septembre au 30 novembre 2018 (1)	13h à 14h		
Samedi du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 2018 (2)	10h30 à 11h45	École Pie X (Gymnase)	

ENTRAÎNEMENT MILITAIRE | Marilyne Sarrazin (certifiée)

Cours de groupe permettant de développer l'endurance, la force musculaire et cardiovasculaire grâce à des entraînements basés sur les approches militaires et les méthodes d'entraînements par intervalles. Le cours est adapté autant pour les débutants que pour les plus avancés.

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018	17h à 18h	École Pie X (Gymnase)	86 \$
--	-----------	-----------------------	-------

MAMAN-POUSSETTE | Marilyne Sarrazin (certifiée)

Cours de groupe extérieur destiné aux jeunes mamans. Ce cours vous permettra de prendre soin de vous tout en prenant soin de bébé. C'est un cours adapté à tous les niveaux qui permet l'adaptation progressive et sécuritaire vers une vie active ou son maintien.

Jeudi du 27 septembre au 28 novembre 2018	13h à 14h	CCC du Cœur-Imm	76 \$
---	-----------	-----------------	-------

PARCOURS SANTÉ / JOGGING-TONUS | Marilyne Sarrazin (certifiée)

Cours d'entraînements urbains en groupe permettant de développer sa capacité cardiorespiratoire tout en profitant des aménagements extérieurs de la ville de Sherbrooke. Le parcours est entrecoupé de stations d'exercices musculaires dans les différents parcs urbains de la ville.

Mardi du 25 septembre au 30 octobre 2018	9h à 10h30	CCC du Cœur-Imm	50 \$
--	------------	-----------------	-------

POUND ROCKOUT WORK OUT | Lise Boudreau (certifiée)

Un cours qui s'adresse à tous ! Une façon divertissante de bouger tout en travaillant votre cardio et en tonifiant vos muscles. Venez vous amuser tout en faisant de l'exercice avec vos amis.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018	17h à 17h45	CCC du Cœur-Imm	76 \$
---	-------------	-----------------	-------

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

STRETCHING | Marilyne Sarrazin (certifiée)

Méthode inspirée de la médecine douce qui utilise les étirements de fibres musculaires pour diminuer les tensions, réduire le risque de blessures et augmenter l'amplitude articulaire. C'est un cours qui s'adresse à tous les niveaux afin de procurer à tous un sentiment de bien-être.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018	13h à 14h15	CCC du Cœur-Imm	76 \$
Jeudi du 27 septembre au 29 novembre 2018	14h15 à 15h30		

TONUS POUR FEMME ENCEINTE | Marilyne Sarrazin (certifiée)

Exercices physiques adaptés pour les femmes enceinte afin d'aider à maintenir le tonus et l'élasticité des muscles des abdominaux et des fessiers.

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018	8h45 à 9h30	CCC du Cœur-Imm	76 \$
--	-------------	-----------------	-------

TRAINING PERSONNALISÉ | Marilyne Sarrazin (certifiée)

Programme unique qui vous permet d'être 30 minutes avec votre propre entraîneur. Développez un entraînement personnalisé, adapté à vos capacités et centré sur vos objectifs.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018	Durée de 30 minutes entre 8h45 et 11h15	CCC du Cœur-Imm	60 \$
---	--	-----------------	-------

VOLET ADULTE 16 ans et plus

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

ZUMBA GOLD | Marilyne Sarrazin (certifiée) / Lise Boudreau (certifiée)

Programme de conditionnement physique colombien, s'appuyant sur des rythmes latins, créé pour les personnes en moins bonne condition physique ou qui recommencent à faire de l'activité physique.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018

14h à 15h

CCC du Cœur-Imm (Lise)

Jeudi du 27 septembre au 29 novembre 2018

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018

18h10 à 19h10

76 \$

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018

17h à 18h

École Pie X (Gymnase) (Marilyne)

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018

18h10 à 19h10

ZUMBA FITNESS | Marilyne Sarrazin (certifiée)

Programme de conditionnement physique colombien intense, excellent pour travailler le cardio, et s'appuyant sur des rythmes latins. Une belle activité pour s'amuser et s'exercer entre amis.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018

17h à 18h

École Pie X (Gymnase)

76 \$

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018

18h10 à 19h10



VOLET ADULTE 16 ans et plus

ARTS

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

Les ateliers du volet arts sont offerts par des artistes avec plus de 10 ans d'expérience dans leur domaine.

DESSIN - PORTRAIT (NIVEAU 1) | Yanick Lebel-Morneau (Artiste) *Matériel non inclus, prévoir environ 25 \$*

Développez les différentes techniques afin de maîtriser l'art du portrait. Ce volet fascinant du dessin vous offre la possibilité d'immortaliser vous même vos proches ou vos amis.

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018 18h45 à 20h45 Pavillon parc Bureau 76 \$

DESSIN (NIVEAU 2) | Yanick Lebel-Morneau (Artiste) *Matériel non inclus, prévoir environ 25 \$*

Développez les différentes techniques plus avancées relatives au dessin afin de réaliser des œuvres à l'aide de différents médiums. Vos œuvres seront réalisées à partir d'une image ou d'une photo personnelle. Développez cette passion qui sommeille en vous depuis toujours !

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018 18h30 à 20h Pavillon parc Bureau 75 \$

PEINTURE À L'HUILE | Carole Lafontaine (Artiste peintre) *Matériel non inclus, prévoir environ 125 \$*

Développez différentes techniques pour réaliser des œuvres sur toile. Vos œuvres seront réalisées à partir d'une image ou d'une photo personnelle. Venez partager votre passion avec Carole et les autres participants.

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018

9h à 11h30

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018 Pavillon parc Bureau 75 \$

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018 13h à 15h30

VOLET ADULTE 16 ans et plus

ARTS

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

Les ateliers du volet arts sont offerts par des artistes avec plus de 10 ans d'expérience dans leur domaine.

SCULPTURE SUR BOIS (NIVEAU 1) | Clément Bolduc (Sculpteur) *Matériel non inclus, prévoir environ 80 \$*

Développez les techniques afin de maîtriser le maniement des couteaux, et la taille. Vous réaliserez une pièce proposée par le professeur qui vous permettra de développer les habiletés de base pour la sculpture.

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018

18h45 à 20h45

Sous-sol Ég. St-François d'Assise

90 \$

VITRAIL | Pierre Bourret (Artiste) *Matériel non inclus, prévoir environ 50 \$*

Développez différentes techniques pour réaliser vos propres vitraux. Apprenez à agencer les pièces de verre colorées pour créer votre premier vitrail ou encore pour les plus avancés réaliser un projet personnel. (groupe de 6 personnes maximum)

Lundi du 10 septembre au 22 octobre
(Groupe avancé)

13h30 à 16h ou
18h30 à 21h

Pavillon parc Bureau

96 \$

Lundi du 29 octobre au 10 décembre
(Groupe débutant)



VOLET ADULTE 16 ans et plus

CONNAISSANCE ET SAVOIR

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

PREMIERS SOINS D'URGENCE | Annie Simard (certifiée)

Initiez-vous aux gestes qui sauvent des vies ! Venez apprendre comment intervenir pour sauver la vie de celles et de ceux qui vous entourent en apprenant diverses techniques comme le dégagement des voies respiratoires, la réanimation, l'utilisation d'un défibrillateur, les pansements, etc. **Formation avec certification.**

Samedi le 3 novembre 2018

8h30 à 16h30

Pavillon parc Bureau

40 \$ +
20 \$ matériel

DANSE

DANSE SOCIALE EN COUPLE (CHA-CHA ET MERENGUE) | Mario Dion (certifié + de 30 ans d'expérience)

Vous aimez danser à l'occasion ? Vous aimeriez parfaire votre technique pour en mettre plein la vue à vos amis ? Voici l'occasion de le faire dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018

19h50 à 20h50

École des Avenues
(Gymnase Laporte, accès côté parc)

110 \$/couple

DANSE EN LIGNE | Mario Dion (certifié + de 30 ans d'expérience)

Venez apprendre les pas de base des nouvelles danses en lignes et des classiques pour vous amuser lors de vos soirées en famille ou entre amis.

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018

18h45 à 19h45

École des Avenues
(Gymnase Laporte, accès côté parc)

60 \$

VOLET ADULTE 16 ans et plus

DÉTENTE ET RELAXATION

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

Les ateliers du volet détente et relaxation s'orientent vers une approche corporelle et sont donnés par des professeurs certifiés.

MÉTHODE PILATES | Audrey d'Amour (certifiée) de jour / Mélanie Boivin (certifiée) de soir

La Méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, et ce, en plus de favoriser une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018	9h30 à 10h30 (niv. 1) 10h30 à 11h30 (niv. 2)	CCC du Cœur-Imm	80 \$
Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018	17h30 à 18h30 (niv. 1) 18h30 à 19h30 (niv. 2)		

PILATES DOUX POUR AINÉS | Audrey d'Amour (certifiée)

Utilisation de la Méthode Pilates adaptée pour les aînés en gardant l'objectif du développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, et ce en plus de favoriser une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Jeudi du 27 septembre au 29 novembre 2018	9h30 à 10h30	CCC du Cœur-Imm	80 \$
---	--------------	-----------------	-------

PILATES POST NATAL | Audrey d'Amour (certifiée)

Adaptation de la Méthode Pilates orientée vers les nouvelles mamans en gardant l'objectif du développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, et ce en plus de favoriser une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Jeudi du 27 septembre au 29 novembre 2018	10h30 à 11h30	CCC du Cœur-Imm	80 \$
---	---------------	-----------------	-------

VOLET ADULTE 16 ans et plus

DÉTENTE ET RELAXATION

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

Les ateliers du volet détente et relaxation s'orientent vers une approche corporelle et sont donnés par des professeurs certifiés.

QI-GONG YOGA | Caroline Gauthier (certifiée Vini-yoga)

Se définissant comme « l'énergie qui guérit », le Qi Gong Yoga s'articule autour de plusieurs mouvements en routine composées d'une série de postures adaptées pour amener des bienfaits.

Vendredi du 28 septembre au 30 novembre 2018 10h45 à 12h Pavillon parc Bureau 80 \$

YOGA-HATHA (DÉBUTANT) | Jessica Bertrand (certifiée Hatha-yoga)

Yoga adapté aux gens qui veulent vivre une première expérience. Les séances sont composées d'une série de postures adaptées pour amener des bienfaits, et ce, au rythme des participants. Elles permettent l'amélioration de la souplesse, libérant ainsi les tensions et favorisant la relaxation en toute sécurité.

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018 18h30 à 19h30
Pavillon parc Bureau 80 \$

Jeudi du 27 septembre au 29 novembre 2018 18h à 19h

YOGA-HATHA (INTERMÉDIAIRE) | Jessica Bertrand (certifiée Hatha-yoga)

Yoga plus doux composé d'une série de postures adaptées pour amener des bienfaits, et ce, au rythme des participants. Les séances permettent d'améliorer la souplesse, de libérer les tensions et de favoriser la relaxation en toute sécurité. Adapté aux gens avec une expérience en Yoga.

Jeudi du 27 septembre au 29 novembre 2018 19h45 à 20h45 Pavillon parc Bureau 80 \$

YOGA POUR LE DOS | Caroline Gauthier (certifiée Vini-yoga)

Série de postures pour soulager, renforcer et prévenir les maux de dos. Ce cours est accessible à tous, et se déroule au rythme des participants. Des techniques de respiration et de relaxation sont également enseignées.

Vendredi du 28 septembre au 30 novembre 2018 9h15 à 10h30 Pavillon parc Bureau 78 \$

YOGA POUR FEMMES ENCEINTES | Jessica Bertrand (certifiée Hatha-yoga)

Pour les futures mamans qui recherchent une relaxation plus profonde, une expérience de libération des tensions, une meilleure respiration et un grand bien-être en préparation de l'accouchement. **Vous devez avoir l'accord de votre médecin et ne pas dépasser 7 mois de grossesse durant la session.**

Mercredi du 26 septembre au 28 novembre 2018 17h30 à 18h30 Pavillon parc Bureau 80 \$

DIVERTISSEMENT

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

CHORALE

Un belle occasion de se divertir et de développer sa voix au sein d'une chorale forte de plus de cinquante membre. Pour plus d'information contacter Nicole au 819 822-8936.

Il y aura une audition pour toutes les personnes intéressées à se joindre à la chorale.

Vendredi du 7 septembre au 7 décembre 2018 18h30 à 21h CCC du Cœur-Imm (307-315) 65 \$

INITIATION AU TAROT DE MARSEILLE | Lise Désilets

« Un art ancien à votre portée ». Venez découvrir le message des cartes de Tarot et apprenez dans la détente et le plaisir à les interpréter. Une surprise vous attend... La satisfaction de comprendre enfin ce langage, de pouvoir l'utiliser selon vos besoins personnels et de vérifier par vous-même ce réservoir inépuisable de sagesse. Théorie et pratique à chaque cours. J'enseigne le Tarot depuis plus de 25 ans et j'ai reçu de nombreux témoignages de mes élèves me disant tous les bienfaits que cette formation leur a rapportés. (Mme Désilets)

Vendredi du 5 octobre au 7 décembre 2018 9h à 11h30 CCC du Cœur-Imm (315) 80 \$

INITIATION À L'IMPROVISATION | Catherine Lapierre

L'art de faire quelque chose sans l'avoir préparé, c'est ça l'improvisation. Afin de travailler sur certains aspects de l'improvisation (l'écoute, la timidité, les personnages, et plus encore) des ateliers spécifiques seront faits à chaque semaine.

Mercredi du 24 octobre au 14 novembre 2018 19h à 21h CCC du Cœur-Imm (309) 35 \$

VOLET ADULTE 16 ans et plus

LANGUES

Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

Les ateliers du volet langues s'orientent vers une approche pratique et quotidienne de l'utilisation des langues. Les professeurs avancent au rythme des participants et ajustent leur contenus pour permettre une expérience enrichissante dans un climat agréable.

ANGLAIS (NIVEAU 1)

Ce cours offre l'enseignement des notions de base telles que, le vocabulaire, la prononciation, la grammaire, les auxiliaires et les verbes principaux, les structures de phrases simples, la lecture et la compréhension de textes, afin de favoriser des apprentissages pratiques au quotidien. **Pour les gens ne parlant pas l'anglais.**

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018 18h45 à 20h45 Pavillon parc Bureau 76 \$

ANGLAIS (NIVEAU 2)

Ce cours permet le développement des habiletés acquises en favorisant des échanges thématiques et des petites présentations orales. Ce cours favorise également le début de la conversation, de la lecture et de la compréhension de textes. **Pour les gens ayant une petite base en anglais.**

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018 18h45 à 20h45 CCC du Cœur-Imm 76 \$

ESPAGNOL INITIATION (NIVEAU 1) | Alberto Marotte

Ce cours offre l'enseignement des notions de base telles que, le vocabulaire, la prononciation, la grammaire, les auxiliaires et les verbes principaux, les structures de phrases simples, la lecture et la compréhension de textes, afin de favoriser des apprentissages pratiques au quotidien. **Pour les gens ne parlant pas l'espagnol.**

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018 18h45 à 20h45
CCC du Cœur-Imm 76 \$

Jeudi du 27 septembre au 29 novembre 2018 13h30 à 15h30

ITALIEN DÉBUTANT (NIVEAU 1) | Teresa Cocco

Ce cours offre l'enseignement des notions de base telles que, le vocabulaire, la prononciation, la grammaire, les auxiliaires et les verbes principaux, les structures de phrases simples, la lecture et la compréhension de textes, afin de favoriser des apprentissages pratiques au quotidien. **Pour les gens ne parlant pas l'italien.**

Lundi du 24 septembre au 26 novembre 2018 18h45 à 20h45 CCC du Cœur-Imm (315) 80 \$

ITALIEN DÉBUTANT (NIVEAU 2) | Teresa Cocco

Ce cours offre l'enseignement de notions plus avancées au niveau du vocabulaire, de la grammaire, des auxiliaires et des verbes, des structures de phrases plus complexes, de la lecture et de la compréhension de textes, afin de favoriser des apprentissages pratiques au quotidien. **Pour les gens qui parlent et comprennent un peu l'italien.**

Mardi du 25 septembre au 27 novembre 2018 18h45 à 20h45 CCC du Cœur-Imm (309) 80 \$

VOLET ADULTE 16 ans et plus

CONFÉRENCE

Des conférences portant sur des sujets d'actualité et des domaines captivants, données par des personnes ressources qualifiées de la région.

INTRODUCTION À L'ÉCOUTE ACTIVE | Secours Amitié

Les situations délicates et les conflits font et feront toujours partie de la vie, l'objectif de la conférence est de sensibiliser les participants à l'importance et à l'efficacité de l'écoute active. Il sera question des attitudes à avoir (savoir être) et de techniques de communication (savoir faire).

Jeudi 15 novembre 2018

18h45 à 20h45

CCC du Cœur-Imm

15 \$

SPORT D'ÉQUIPE

BADMINTON

Réserver votre terrain pour 4 personnes ou inscrivez-vous individuellement et joignez-vous à un autre groupe.

Périodes de 75 minutes sans interruption pour votre plus grand plaisir. *Pas d'activités le 8 octobre, reprise le 10 décembre 2018.*

Lundi, mardi ou mercredi
du 24 septembre au 6 décembre 2018

18h45 à 20h ou
20h15 à 21h30

École des Avenues
(Gymnase Sainte-Famille)

35 \$ par personne ou
115 \$ pour un groupe
de 4 pour 11 semaines
ou 4 \$ une fois semaine

PICKLE BALL

Réserver votre terrain pour 4 personnes ou inscrivez-vous individuellement et joignez-vous à un autre groupe. Périodes de 75 minutes sans interruption pour votre plus grand plaisir.. Vous devez avoir votre équipement (raquette et ball)

Jeudi du 24 septembre au 6 décembre 2018

18h45 à 20h ou
20h15 à 21h30

École des Avenues
(Gymnase Sainte-Famille)

35 \$ par personne ou
115 \$ pour un groupe
de 4 pour 11 semaines
ou 4 \$ une fois semaine

TECHNO ET INFORMATIQUE

Ce volet s'adresse aux personnes qui ont peu ou pas de connaissance dans ces domaines technologiques et qui voudraient en apprendre davantage. Divers ateliers vous seront offerts afin de vous permettre de vous familiariser avec vos nouveaux outils technologiques. Pour participer aux cours, vous devez avoir un portable ou encore une tablette.

INITIATION AU MONDE DES TABLETTES | Catherine Lapierre

Découvrez tout le potentiel de votre tablette au niveau des applications disponibles, des diverses fonctions, de la navigation, etc. Ce cours vous permettra d'utiliser efficacement cet outil technologique pour des heures de plaisir.

Mercredi 10 et 17 octobre 2018 19h à 21h CCC du Cœur-Imm 40 \$

INITIATION AU MONDE DE FACEBOOK | Catherine Lapierre

Découvrez les multiples possibilités que vous offre Facebook ! Venez apprendre le fonctionnement de ce réseau social de A à Z, tout en sécurité.

Vendredi 2 et 9 novembre 2018 9h à 11h CCC du Cœur-Imm 40 \$

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL | Catherine Lapierre

Rencontre d'une durée d'une heure afin de vous permettre de poser vos questions et ainsi d'avoir un suivi personnalisé.

Mercredi 21 et 28 novembre 2018 18h / 19h / 20h CCC du Cœur-Imm 30 \$/heure



BRUNCH-CINÉMA FAMILIAL

Dimanche 2 décembre 2018 de 10h30 à 16h

Venez commencer votre dimanche en famille avec notre copieux brunch comprenant des oeufs brouillés, des saucisses, des petites patates, des viandes froides, des viennoiseries, des fromages, des fruits frais, des rôties, des croissants, du jus, du café et bien plus encore. Allez ensuite à la Maison du Cinéma visionner un bon film, et ce à prix plus qu'abordable ! Des surprises et des prix de présence vous attendent durant ce bel évènement familial.

35 \$ pour une famille de 1-2 adultes accompagnés de leurs enfants (moins de 16 ans) ou 7 \$ par enfant, 14 \$ par adulte.

**C.C.C. du Cœur-Immaculé
La Maison du Cinéma pour le film**



GRAND SPECTACLE

Après avoir pratiqué de nombreuses activités durant la session, c'est maintenant le temps de présenter le résultat devant public! Invitez vos amis et votre parenté à venir encourager ces jeunes qui auront travaillé très fort!

**Danse et cheerleading
À la fin du dernier cours.**



EXPOSITION DE FIN DE SESSION

Dimanche 2 décembre 2018 de 12h30 à 16h

Les groupes de dessin et de peinture pour adultes vous invitent à leur vernissage où ils exposeront quelques-unes de leurs réalisations.

Pavillon du parc Bureau

Mot du président de l'arrondissement

J'espère que la saison estivale vous a permis de vivre des moments inoubliables avec vos familles. La rentrée scolaire annonce l'arrivée de l'automne et ses couleurs. En cette période de l'année, mes collègues du conseil d'arrondissement et moi-même, nous vous invitons à faire preuve d'une grande prudence aux abords des écoles.

Nous vous invitons également à porter une attention particulière à la programmation de Loisirs Fleuri-Est. Vous y trouverez des activités pour tous les âges et pour tous les goûts. Profitez des nouveautés offertes pour découvrir cet organisme ou reprendre l'une de vos activités préférées.

Au nom de mes collègues de conseil d'arrondissement, je vous souhaite un automne coloré.

Vincent Boutin

Président du conseil d'arrondissement

