Loisirs Fleuri-Est

PROGRAMMATION

Printemps 2019

INSCRIPTIONS EN PERSONNE OU EN LIGNE

Inscriptions débutant jeudi le 28 mars de 9h à 18h
aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est au 967, rue du Conseil 2e étage

Vendredi le 29 mars de 8h30 à 17h
aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est au 967, rue du Conseil 2e étage

Et jusqu'au jeudi 11 avril de 8h30 à 17h
du lundi au vendredi aux bureaux de Loisirs Fleuri-Est

TABLE DES MATIÈRES

VOLET ADULTES (16 ANS ET PLUS)

Activités physiques et aquatiques 3
Arts 5
Connaissances et expression 6
Danse 6
Détente et relaxation 7
Langues 8
Plein air 9
Techno et informatique 9

VOLET JEUNESSE (5 À 12 ANS)

Cuisine 10
Sport 10

EMPLOIS

Nous sommes actuellement en pleine période de recrutement pour la période estivale 2019. Si vous êtes intéressé à faire partie de notre équipe d'animateur/animatrice de camp de jour, faites nous parvenir votre curriculum vitae le plus tôt possible (par courriel au **information@loisirsfleuriest.org**).

Vous avez jusqu'au 31 mars pour nous faire parvenir votre curriculum vitae.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES

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

AQUAFORME | Ginette Blanchette *Possibilité de faire l'atelier d'aquaforme dans la section profonde*

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

Lundi du 15 avril au 27 mai	17h30 à 18h30	Piscine CHUS Bowen	54 $
Mercredi du 17 avril au 22 mai	18h30 à 19h30	Piscine CHUS Bowen	54 $

AQUAJOGGING | Ginette Blanchette

Exercices d'aérobie 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 15 avril au 21 mai	19h30 à 20h30	Piscine CHUS Bowen	54 $
Mercredi du 17 avril au 22 mai	17h30 à 18h30	Piscine CHUS Bowen	54 $

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 13 avril au 18 mai	9h à 10h15	École Pie-X (Gymnase)	48 $

CARDIO TONUS - CARDIO

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 15 avril 27 mai	10h45 à 11h45	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $

ENTRAÎNEMENT MILITAIRE | Marilyne Sarrasin

Mercredi du 17 avril au 22 mai	17h10 à 18h10	École Pie-X (Gymnase)	48 $

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

POUND ROCKOUT | Lise Boudreault Exercices cardio-vasculaire mélangeant mouvements de danse et exercices de fitness, rythmés par la musique. Utilisation de bâton pour suivre le rythme. Inspiré des mouvements de drumband.			
Lundi du 15 avril au 27 mai	17h à 17h45	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $
STRETCHING | Ariane Pagé 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 15 avril au 27 mai	13h à 14h15	CCC du Cœur-Imm (309)	48 $
Jeudi du 18 avril au 23 mai	12h45 à 14h	CCC du Cœur-Imm (309)	48 $
ZUMBA FITNESS | Karine Mathieu et Marilyne Sarrazin (certifiées) 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 15 avril au 27 mai (Marilyne)	17h10 à 18h10	École Pie-X (Gymnase)	48 $
Mardi du 16 avril au 21 mai (Karine)	18h15 à 19h15	École Pie-X (Gymnase)	48 $
ZUMBA GOLD | Lise Boudreault et Marilyne Sarrazin (certifiées) 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 15 avril au 27 mai (Lise)	14h à 15h	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $
Lundi du 15 avril au 27 mai (Marilyne)	18h15 à 19h15	École Pie-X (Gymnase)	48 $
Mardi du 16 avril au 21 mai (Marilyne)	17h10 à 18h10	École Pie-X (Gymnase)	48 $
Mercredi du 17 avril au 22 mai (Lise)	9h15 à 10h15	CCC du Cœur-Imm (309)	48 $
Mercredi du 17 avril au 22 mai (Marilyne)	18h15 à 19h15	École Pie-X (Gymnase)	48 $
Jeudi du 18 avril au 23 mai (Lise)	14h à 15h	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $

ARTS

Les ateliers du volet arts sont offerts par des artistes avec plus de 10 ans d'expérience dans leur domaine.
Rabais de 5 % en choisissant 2 ateliers et de 10 % pour 3 ateliers ou plus.

DESSIN EN PLEIN AIR - NIVEAU 1 | Yanick Lebel-Morneau, *Artiste* *Matériel non inclus - prévoir environ 25 $*
Développer les différentes techniques 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 !

Dimanche du 14 avril au 26 mai	13h30 à 15h30	Pav. parc Bureau (203)	52 $

PEINTURE À L'HUILE - POUR TOUS | Carole Lafontaine, *Artiste* *Matériel non inclus - prévoir environ 25 $*
Développer 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 9 avril au 14 mai	9h à 11h30	Pav. parc Bureau (206-211)	52 $
Mercredi du 10 avril au 15 mai	9h à 11h30	Pav. parc Bureau (206-211)	52 $
Mercredi du 10 avril au 15 mai	13h à 15h30	Pav. parc Bureau (206-211)	52 $

PEINTURE AQUARELLE | Gérald Quirion, *Artiste*

Lundi du 15 avril au 27 mai	13h à 15h30	CCC du Cœur-Imm (315)	52 $

CONNAISSANCE ET EXPRESSION

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

TRICO (DÉBUTANT 2) | Ginette Cardinal
Atelier permettant de poursuivre les apprentissage du cours d'initiation et d'aller plus loin dans les différentes technique du tricot.

Mardi 16 avril au 21 mai	19h à 20h30	CCC du Cœur-Imm (307)	42 $

INITIATION AU TRICOT | Ginette Cardinal
Un art qui se transmet de génération en génération. Apprenez les notions de base pour réaliser des pièces en laine. Aller plus loin que la maille endroit et la maille envers en vivant une activité de groupe ou les échanges font partie du plaisir d'apprendre à tricoter. Ateliers permettant d'apprendre les différentes techniques de tricot afi n de pouvoir réaliser soi-même des créations.

Lundi du 15 avril au 27 mai	19h à 20h30	CCC du Cœur-Imm (307)	42 $

DANSE

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

DANSE EN LIGNE | Mario Dion
Apprenez à maîtriser les accords de base en vous exerçant sur des compositions simples et bien connues. Venez apprendre à jouer dans un climat amical et chaleureux accompagné d'autres personnes débutantes tout comme vous.

Mardi 16 avril au 21 mai	18h45 à 20h45	École Laporte (Gymnase)	40 $

LA VALSE | Mario Dion
Vous aimez danser à l'occasion ? Vous aimeriez parfaire votre technique pour en mettre plein la vue à vos amis ? Voici l'occasion d'apprendre la Valse et de le faire dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Mardi 16 avril au 21 mai	19h à 20h30	École Laporte (Gymnase)	60 $/couple

DÉTENTE ET RELAXATION

ÉTIREMENT/RELAXATION | Audrey d'Amour (kinésiologue, B sc.)
Cours avec des étirements thérapeutiques soulageant les tensions et douleurs combiné avec de la méditation pleine conscience et de la relaxation.

Jeudi du 18 avril au 23 mai - niveau 1	10h45 à 11h45	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $

PILATES | Mélanie Boivin (certifiée)
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 16 avril au 21 mai - niveau 1	9h30 à 10h30	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $
Mercredi du 17 avril au 22 mai - niveau 1	17h15 à 18h15	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $
Mercredi du 17 avril au 22 mai - niveau 2	18h30 à 19h30	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $

PILATES (INTERMÉDIAIRE) | Audrey d'Amour (kinésiologue, B sc.)
Se définissant comme « l'énergie qui guérit », le Qi Gong Yoga s'articule autour de plusieurs mouvements en routine.

Jeudi du 18 avril au 23 mai	9h30 à 10h30	CCC du Cœur-Imm (307-308)	48 $

QIGONG YOGA | Caroline Gauthier (certifiée)
Se définissant comme « l'énergie qui guérit », le Qi Gong Yoga s'articule autour de plusieurs mouvements en routine.

Vendredi du 19 avril au 24 mai	10h45 à 12h	Pav. parc Bureau (Tout)	48 $

YOGA HATHA (DÉBUTANT) | Daphnée Meilleur (certifiée)
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.

Mercredi du 17 avril au 22 mai	18h15 à 19h15	Pav. parc Bureau (Tout)	48 $
Jeudi du 18 avril au 23 mai	18h30 à 19h30	Pav. parc Bureau (Tout)	48 $

YOGA HATHA (INITIÉ) | Daphnée Meilleur (certifiée)
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 17 avril au 22 mai	19h30 à 20h30	Pav. parc Bureau (Tout)	40 $

YOGA POUR LE DOS | Caroline Gauthier (certifiée)
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.

Vendredi du 19 avril au 24 mai	9h15 à 10h30	Pav. parc Bureau (Tout)	48 $

LANGUES

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

ANGLAIS (INTERMÉDIAIRE) | Anick Vallée
plus avancées de l'anglais au niveau du vocabulaire, de la prononciation et des autres secrets de la langue anglaise. Vous aurez l'occasion d'échanger entre vous et de dialoguer, afin de favoriser des apprentissages pratiques au quotidien.

Lundi du 15 avril au 20 mai	18h45 à 20h45	Pav. parc Bureau (309)	48 $

ARABE (DÉBUTANT) | Salma El Mnouchi
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, afin de favoriser des apprentissages pratiques au quotidien. **Pour les gens ne parlant pas l'arabe.**

Mardi du 16 avril au 21 mai - niveau 1	18h45 à 20h45	CCC du Cœur-Imm (309)	48 $

ESPAGNOL (DÉBUTANT) | 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 ou peu l'espagnol.**

Mardi du 16 avril au 21 mai - niveau 1	18h45 à 20h45	CCC du Cœur-Imm (315)	48 $
Lundi du 15 avril au 27 mai - niveau 2	18h45 à 20h45	CCC du Cœur-Imm (315)	48 $

ITALIEN (DÉBUTANT) | 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 15 avril au 21 mai - niveau 1	18h45 à 20h45	CCC du Cœur-Imm (309)	48 $

PLEIN AIR

GROUPE DE JOGGING | À déterminer

Ce cours s'adresse à des coureurs débutants désirant s'améliorer et faire de la course à pied dans le quartier de l'est, via le Parcours Santé.

Lundi du 15 avril au 27 mai	9h30 à 11h	CCC du Cœur-Imm (307)	45 $
Samedi du 13 avril au 18 mai	9h30 à 11h	CCC du Cœur-Imm (307)	45 $

TECHNO ET INFORMATIQUE

RENDEZ-VOUS PRIVÉ | Catherine Lapierre

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

Sur demande	Pendant 1 heure	CCC du Cœur-Imm	30 $

VOLET JEUNESSE 5 À 12 ANS

APPRENDRE À CUISINER - 5 À 8 ANS PARENT/ENFANT

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

Samedi du 4 au 25 mai de 13h à 14h30
CCC du Cœur-Imm (307) - 22$

S'AMÉLIORER EN CUISINE - 9 À 12 ANS

Apprentissage et perfectionnement des rudiments de la cuisine.

Samedi du 4 au 25 mai de 15h à 16h30
CCC du Cœur-Imm (307) - 22$

BASKETBALL - 5 À 12 ANS

Activité qui permettra à votre enfant d'apprendre et de jouer des parties de basket-ball, de façon sécuritaire et bien encadrée.

Dimanche du 5 au 26 mai de 13h à 14h30
École Pie X (Gymnase) - 15$

MOT DU PRÉSIDENT

Chères citoyennes,

Chers citoyens

Avec le temps doux qui revient, je vous invite à sortir de votre cocon et à venir profiter des nombreuses opportunités qui s'offrent à vous dans l'Arrondissement.

Au cœur de celles-ci, la programmation printemps de Loisirs Fleuri-Est qui offre une panoplie d'activités qui se déroulent en plein-air. Profiter ainsi du beau temps qui revient pour marcher ou jogger sur les nouveaux parcours actifs qui existent sur notre territoire.

Laissons la chaleur réchauffer nos cœurs pour profiter pleinement de la saison.

Vincent Boutin, ***président d'arrondissement***

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

Ville de Sherbrooke

Québec