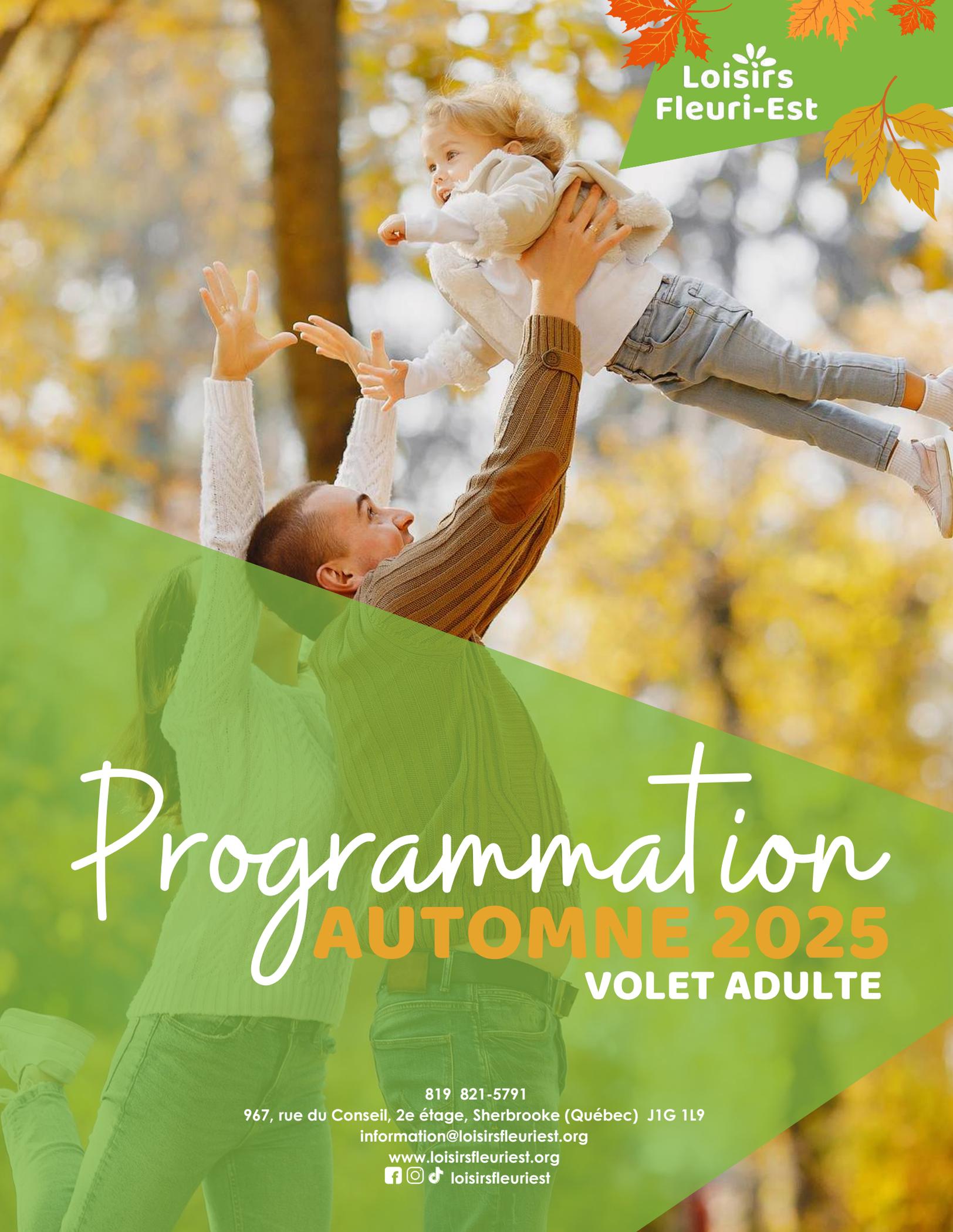




Loisirs
Fleuri-Est



Programmation **AUTOMNE 2025** VOLET ADULTE

819 821-5791

967, rue du Conseil, 2e étage, Sherbrooke (Québec) J1G 1L9

information@loisirsfleuriest.org

www.loisirsfleuriest.org

   [loisirsfleuriest](https://www.tiktok.com/@loisirsfleuriest)

TABLE DES MATIÈRES

Renseignements généraux

Inscriptions	3
Politique de remboursement	3
Calendrier des cours	4
Annulation en cas de mauvaise météo	5
Bougez, créez, apprenez et économisez	5
Cours à la carte.....	6

Programmation adulte

Arts et expression artistiques	8
Ateliers et formations	9
Conférences	9
Détente et relaxation	10
Langues	11
Sports et activités physiques	12

À noter à votre agenda !	13
--------------------------------	----

Programmation AUTOMNE 2025 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

INSCRIPTIONS

Les inscriptions adulte débutent le lundi 25 août 2025, 10h, pour la session d'automne.

- Inscriptions en ligne: paiement par carte de crédit seulement.
- Inscriptions par courriel, téléphone ou en personne: paiement par virement bancaire, carte de crédit, carte de débit ou argent comptant.
- Les places sont limitées dans tous les programmes.
- Les prix sont taxes incluses.
- Un minimum de participant.e.s est requis pour la tenue du cours.
- Un supplément de 50 % du coût d'inscription s'applique aux non-résident.e.s de Sherbrooke.

Loisirs Fleuri-Est se réserve le droit, en tout temps, d'apporter des modifications à sa programmation.

 [Inscriptions au loisirsfleuriest.org/programmation](https://loisirsfleuriest.org/programmation)
information@loisirsfleuriest.org · 819 821-5791 · 967 rue du Conseil, 2e étage

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

S'il y a demande d'annulation avant l'heure de début des activités, nous effectuerons un remboursement à 100 %. Le remboursement sera fait selon le mode de paiement utilisé lors de l'inscription.

S'il y a une demande de remboursement après le début des activités, nous effectuerons un remboursement au prorata des activités restantes, moins des frais administratifs de 10 % du coût total du remboursement.

Le remboursement sera fait selon le mode de paiement utilisé lors de l'inscription. La date et l'heure de la visite ou du message feront office de référence pour déterminer le remboursement.



CALENDRIER DES COURS

La majorité des cours débute à partir de la semaine du 15 septembre 2025. Il y a toutefois des exceptions. Veuillez vous référer à la date et au nombre de semaines affichées pour chaque cours.

Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours aux dates suivantes:
Congé de l'Action de grâce du 11 au 13 octobre.
Soirée de l'Halloween le vendredi 31 octobre.



ENTRAVE MAJEUR AU CALENDRIER DE COURS

Notez que plusieurs événements, hors de notre contrôle, viendront interférer avec le calendrier des cours offert au CCC du Coeur-Immaculé et au pavillon du parc Bureau. Des travaux de peinture ainsi que les élections municipales affecteront le calendrier de cours.

Des rappels seront fait par courriel ainsi que via notre site web.

Veillez noter que les locaux utilisés pour les cours appartiennent à la Ville de Sherbrooke. La Ville, ainsi que certains organismes, peuvent avoir priorité pour y organiser des événements spécifiques, ce qui pourrait affecter le déroulement de la session de cours. Par conséquent, il est possible que certains cours soient déplacés dans d'autres locaux ou reprogrammés selon les disponibilités.

Les participant.e.s seront informé.e.s de la situation le cas échéant.

Puisque le calendrier de cours peut être sujet à changement, nous vous recommandons fortement de consulter **l'horaire** dans l'onglet **activités** de votre **profil Qidigo**.

Vous y trouverez l'horaire de chaque activité à laquelle vous ou un.e membre de votre famille êtes inscrit.e.s avec les heures, le lieu ainsi que les dates.

Comment trouver l'horaire ? [Consultez cette vidéo explicative.](#)

ANNULATION EN CAS DE MAUVAISE MÉTÉO

Notez qu'en cas de mauvaise météo, les cours pourraient être annulés. Une mise en veille sera annoncée, habituellement la veille selon les prévisions météo, puis une décision sera prise et annoncée.

Comment être informé.e ?

Consulter notre site web dans la section « **Nouvelles** » ou notre page Facebook pour vérifier si nous sommes en veille ou s'il y a annulation des cours. La date de reprise du cours vous sera communiquée par le/la professeur.e et un rappel sera fait par courriel quelques jours avant la reprise du cours.

BOUGEZ, CRÉEZ, APPRENEZ ET ÉCONOMISEZ !

Obtenez un rabais en suivant plus d'un cours de la programmation adulte (14 ans et +).

Suivez deux cours
et obtenez 25 % de
rabais sur le 2^e.

Suivez trois cours et
obtenez 25 %
de rabais sur le 2^e
et 30 % de rabais
sur le 3^e.

Suivez quatre cours
et obtenez 25 %
de rabais sur le 2^e,
30 % de rabais sur
le 3^e et 35 % de
rabais sur le 4^e.

Les rabais sont toujours appliqués en ordre décroissant de prix et s'appliquent automatiquement sur les cours sélectionnés à condition que les cours soient tous sur la même facture.

Valide seulement pour la programmation adulte (14 ans et +).

En cas d'annulation ou de désinscription, le rabais sera sujet à ajustement.

Non applicable sur les cours à la carte.

COURS À LA CARTE

Il est maintenant possible de découvrir nos cours sans engagement à long terme. Vous avez la liberté de sélectionner uniquement les cours qui vous intéressent, selon vos besoins et votre emploi du temps, et ce, à petit prix. C'est une solution flexible pour explorer divers sujets, essayer de nouveaux cours, maintenir ou approfondir vos connaissances à votre rythme.

Nos cours s'adressent à un large public, que vous soyez novice ou que vous ayez déjà une expérience dans le domaine qui vous intéresse. Du développement de compétences créatives à l'apprentissage de nouveaux sports, en passant par des ateliers pratiques sur des thèmes variés, chaque session est pensée pour être accessible et enrichissante.

Avec l'inscription à la carte, chaque cours devient une opportunité de découvrir de nouveaux horizons et d'acquérir des compétences dans un environnement accueillant et stimulant.

Notez que les cours à la carte seront disponibles seulement à partir du troisième cours de la session. Les cours identifiés « à la carte » sont sujets à changement selon le nombre de places disponibles.

**REPÉREZ CE SYMBOLE POUR
IDENTIFIER LES COURS QUI
SERONT OFFERTS À LA CARTE**



Le saviez-vous ?

Loisirs
Fleuri-Est

**BOUGEZ - CRÉEZ - APPRENEZ
ET ÉCONOMISEZ !**

Suivez deux cours
et obtenez 25 % de
rabais sur le 2^e.

Suivez trois cours et
obtenez 25 %
de rabais sur le 2^e
et 30 % de rabais
sur le 3^e.

Suivez quatre cours
et obtenez 25 %
de rabais sur le 2^e,
30 % de rabais sur
le 3^e et 35 % de
rabais sur le 4^e.

Pour plus d'informations, consultez la page 5.

Programmation AUTOMNE 2025 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

ARTS ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

**La liste de matériel sera communiquée aux participant.e.s*

Aquarelle - Création de cartes de vœux

Jeudi 9h45 à 11h45
CCC du Coeur-Immaculé

13 novembre pour 4 semaines
Mathilde Houisse

70\$
Min. 7 participant.e.s



Crochet avancé

Vendredi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

3 octobre pour 8 semaines
Manon Gosselin

115 \$
Min. 8 participant.e.s



Dessin - Initiation au portrait

Mardi 10h00 à 12h00
CCC du Coeur-Immaculé

11 novembre pour 4 semaines
Mathilde Houisse

70\$
Min. 7 participant.e.s



Peinture à l'huile

Mardi 9h00 à 11h30
Pavillon du parc Bureau

16 septembre pour 8 semaines
Carole Lafontaine

105\$
Min. 8 participant.e.s

Mercredi 13h00 à 15h30
Pavillon du parc Bureau

17 septembre pour 8 semaines
Carole Lafontaine

105\$
Min. 8 participant.e.s

À noter à votre agenda !

VERNISSAGE AUTOMNE 2025

Vernissage des créations réalisées par les participant.e.s durant la session automne 2025. C'est un rendez-vous le dimanche 7 décembre, de 13h à 16h au pavillon du parc Bureau.

Inscriptions au loisirsfleuriest.org/programmation
information@loisirsfleuriest.org · 819 821-5791 · 967 rue du Conseil, 2e étage

Programmation AUTOMNE 2025 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

ATELIERS ET FORMATIONS

*La liste de matériel sera communiquée aux participant.e.s

Exploration de soi avec le Journal créatif

Mercredi 10h00 à 12h00
CCC du Coeur-Immaculé

8 octobre pour 5 semaines
Évangeline Tardif

100\$
Min. 6 participant.e.s

CONFÉRENCES

Atelier parental 1 - L'attachement parent-enfant

Jeudi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

30 octobre 2025
Andréa Dallaire

30\$
Min. 5 participant.e.s



Atelier parental 2 - Favoriser la collaboration des enfants au quotidien

Jeudi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

13 novembre 2025
Andréa Dallaire

30\$
Min. 5 participant.e.s



Atelier parental 3 - Interventions à privilégier auprès des enfants

Jeudi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

4 décembre 2025
Andréa Dallaire

30\$
Min. 5 participant.e.s



Comment utiliser son cellulaire en voyage

Jeudi 18h30 à 20h30
CCC du Coeur-Immaculé

6 novembre 2025
Mélanie Gagné

30\$
Min. 4 participant.e.s



Démystifier le voyage sac à dos

Jeudi 18h30 à 20h30
CCC du Coeur-Immaculé

9 octobre 2025
Mélanie Gagné

30\$
Min. 4 participant.e.s



Dormir partout dans le monde... ou presque!

Jeudi 18h30 à 20h30
CCC du Coeur-Immaculé

27 novembre 2025
Mélanie Gagné

30\$
Min. 4 participant.e.s

Inscriptions au loisirsfleuriest.org/programmation

information@loisirsfleuriest.org · 819 821-5791 · 967 rue du Conseil, 2e étage

Programmation AUTOMNE 2025 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

DÉTENTE ET RELAXATION

Essentrics

Lundi 16h30 à 17h30
CCC du Coeur-Immaculé

29 septembre pour 9 semaines
Karias Chelkowska

115\$
Min. 7 participant.e.s

Initiation au yoga

Lundi 11h15 à 12h15
Pavillon du parc Bureau

22 septembre pour 8 semaines
Daphné Masson

120\$
Min. 8 participant.e.s

Pilates actif

Mardi 10h00 à 11h00
CCC du Coeur-Immaculé

23 septembre pour 10 semaines
Émilie Véronneau

105\$
Min. 7 participant.e.s

Mercredi 18h30 à 19h30
CCC du Coeur-Immaculé

24 septembre pour 10 semaines
Émilie Véronneau

105\$
Min. 7 participant.e.s

Pilates doux

Mardi 8h45 à 9h45
CCC du Coeur-Immaculé

23 septembre pour 10 semaines
Émilie Véronneau

105\$
Min. 7 participant.e.s

Mercredi 17h15 à 18h15
CCC du Coeur-Immaculé

24 septembre pour 10 semaines
Émilie Véronneau

105\$
Min. 7 participant.e.s

Qi-Gong

Lundi 18h00 à 19h00
CCC du Coeur-Immaculé

6 octobre pour 8 semaines
François Bélanger

115\$
Min. 7 participant.e.s

Qi-Gong yoga

Vendredi 10h45 à 12h00
Pavillon du parc Bureau

19 septembre pour 9 semaines
Caroline Gauthier

120\$
Min. 8 participant.e.s

Yoga doux

Jeudi 18h30 à 19h30
Pavillon du parc Bureau

18 septembre pour 10 semaines
Lauri-Anne Milot St-Onge

120\$
Min. 7 participant.e.s

Yoga pour le dos

Vendredi 9h15 à 10h30
Pavillon du parc Bureau

19 septembre pour 9 semaines
Caroline Gauthier

120\$
Min. 8 participant.e.s

Yoga sur chaise

Lundi 10h00 à 11h00
Pavillon du parc Bureau

22 septembre pour 8 semaines
Daphnée Masson

115\$
Min. 8 participant.e.s



Programmation AUTOMNE 2025 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

LANGUES

Anglais débutant

Lundi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

6 octobre pour 8 semaines
Guillaume Lirette-Gélinas

110 \$
Min. 6 participant.e.s

NOUVEAUTÉ

Mercredi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

8 octobre pour 8 semaines
Guillaume Lirette-Gélinas

110\$
Min. 6 participant.e.s

NOUVEAUTÉ

Anglais perfectionnement

Vendredi 18h00 à 19h30
CCC du Coeur-Immaculé

3 octobre pour 8 semaines
Sullivan Quek

110 \$
Min. 6 participant.e.s

NOUVEAUTÉ

Anglais - Apprendre à communiquer en voyage

Samedi 13h00 à 14h30
CCC du Coeur-Immaculé

25 octobre pour 5 semaines
Sullivan Quek

95\$
Min. 6 participant.e.s

NOUVEAUTÉ

Inscriptions au loisirsfleuriest.org/programmation
information@loisirsfleuriest.org · 819 821-5791 · 967 rue du Conseil, 2e étage

Programmation AUTOMNE 2025 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Art capoeira

Lundi 19h00 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

22 septembre pour 9 semaines
Carlos Teixeira

95\$
Min. 5 participant.e.s



CIRCL Mobility™

Lundi 19h15 à 20h15
École Pie-X-de l'Assomption

29 septembre pour 8 semaines
Karine Mathieu

100\$
Min. 8 participant.e.s

Danse en ligne pour débutant

Lundi 18h30 à 19h30
Pavillon du parc Bureau

22 septembre pour 8 semaines
Mario Dion

100\$
Min. 8 participant.e.s



Danse sociale : Merengue, Cha-cha & Triple Swing

Lundi 19h45 à 20h45
Pavillon du parc Bureau

22 septembre pour 8 semaines
Mario Dion

100\$
Min. 8 participant.e.s



Zumba Fitness

Lundi 18h00 à 19h00
École Pie-X-de l'Assomption

15 septembre pour 10 semaines
Karine Mathieu

100\$
Min. 10 participant.e.s



Mardi 18h30 à 19h30
École Pie-X-de l'Assomption

16 septembre pour 10 semaines
Amélie-Maude Bergeron

100\$
Min. 10 participant.e.s



Jeudi 18h30 à 19h30
École Pie-X-de l'Assomption

18 septembre pour 10 semaines
Amélie-Maude Bergeron

100\$
Min. 10 participant.e.s



Zumba Gold

Lundi 13h00 à 14h00
CCC du Coeur-Immaculé

22 septembre pour 10 semaines
Lise Boudreault

100\$
Min. 10 participant.e.s

Mercredi 18h30 à 19h30
École Pie-X-de l'Assomption

17 septembre pour 10 semaines
Amélie-Maude Bergeron

100\$
Min. 10 participant.e.s



Jeudi 13h00 à 14h00
CCC du Coeur-Immaculé

25 septembre pour 10 semaines
Lise Boudreault

100\$
Min. 10 participant.e.s

Inscriptions au loisirsfleuriest.org/programmation
information@loisirsfleuriest.org · 819 821-5791 · 967 rue du Conseil, 2e étage

Programmation AUTOMNE 2025

Loisirs
Fleuri-Est

À noter à votre agenda !

BRUNCH CINÉMA

Dimanche 7 décembre 2025 10h00 à 12h00 suivi du film selon l'horaire

Le classique brunch cinéma de Loisirs Fleuri-Est ! Un brunch convivial suivi d'un film à La Maison du Cinéma. Choix de film à venir (animation et familial).

12 \$ pour les 4 à 13 ans et 15 \$ pour les 14 ans et +

*À noter que les enfants de moins de 3 ans sont admis sans frais tant au brunch qu'au cinéma.

HALLOWEEN CHEZ LOISIRS FLEURI-EST

Vendredi 31 octobre 16h00 à 19h00 *Gratuit*

Viens passer l'Halloween chez Loisirs Fleuri-Est ! Toute l'équipe te donne rendez-vous sur le perron de nos bureaux pour une distribution de bonbons et autres surprises. Viens nous montrer ton plus beau costume ! Jusqu'à épuisement des stocks.

Loisirs Fleuri-Est reçoit la mère et le père Noël



Samedi 29 novembre 10h00 à 12h00 *Gratuit*

Loisirs Fleuri-Est reçoit la visite du père et de la mère Noël ! Venez les rencontrer en personne et apporter votre lettre pour qu'ils la ramène à l'atelier du pôle Nord. Profites-en pour prendre une photo en leur compagnie ! En plus, nous aurons les lutins du Père Noël et de l'animation: jeux gonflables, café, chocolat chaud, petits jeux et beaucoup de plaisir !

Inscriptions au loisirsfleuriest.org/programmation
information@loisirsfleuriest.org · 819 821-5791 · 967 rue du Conseil, 2e étage