

A photograph of three seniors smiling and exercising with pink dumbbells. A man in a white t-shirt is in the background, while two women in light-colored tops are in the foreground. A large blue diagonal shape covers the lower-left portion of the image.

Loisirs
Fleuri-Est
à la
MAISON
DES AÎNÉS
ALTERNATIVE DE SHERBROOKE

Prendre soin de soi,
sans sortir de chez soi.




**Loisirs
Fleuri-Est**
à la
**MAISON
DES AINÉS**
 ALTERNATIVE DE SHERBROOKE

FÉVRIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Atelier informatique - Cellulaire	3 Technique de méditation	4 Initiation à l'anglais	5 Initiation au journal créatif	6	7
8	9	10	11 Anglais débutant 1/6 semaines	12 Initiation à l'aquarelle	13	14
15	16	17 Initiation au dessin	18 Anglais débutant 2/6 semaines	19	20	21 Yoga sur chaise
22	23	24	25 Anglais débutant 3/6 semaines	26 Initiation - Création d'un ZINE	27	28

POUR VOUS INSCRIRE:

Rendez-vous sur la plateforme d'inscription Qidigo via le site web www.loisirsfleuriest.org ou via le code QR affichés.



819 821-5791

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

information@loisirsfleuriest.org

www.loisirsfleuriest.org

 [loisirsfleuriest](#)

FÉVRIER 2026

2

FÉVRIER

Atelier informatique - Cellulaire

Lundi 2 février de 18h à 20h

Avec Simon Lavoie

30\$

Min. 5 / max. 7 participant.e.s

Cet atelier pratique est conçu pour aider les participants à mieux comprendre et utiliser leur téléphone cellulaire au quotidien.

3

FÉVRIER

Technique de méditation

Mardi 3 février de 18h à 19h

Avec Ginette Barolet

16\$

Min. 6 / max. 10 participant.e.s

Découvrir les bases de la méditation à travers des exercices de respiration, de relaxation et de pleine conscience.

4

FÉVRIER

Initiation à l'anglais

Mercredi 3 février de 18h à 19h30

Avec Thomas Bilodeau

15\$

Min. 7 / max. 12 participant.e.s

Ce cours vous offre l'opportunité de découvrir son contenu avant de vous inscrire à la session complète.

5

FÉVRIER

Initiation au journal créatif

Jeudi 5 février de 18h à 19h30

Avec Evangeline Tardif

25\$

Min. 5 / max. 10 participant.e.s

Dans cet atelier, vous travaillerez avec un journal qui deviendra votre outil personnel d'expression et où tout est permis !

11

FÉVRIER

Anglais débutant

Mercredi 11 février de 18h à 19h30

Avec Thomas Bilodeau

90\$

Min. 7 / max. 12 participant.e.s

Ce cours vous permet de découvrir les bases de la langue anglaise dans un cadre simple et convivial. Cours de six semaines.

FÉVRIER 2026

12
FÉVRIER

Initiation à l'aquarelle

Jeudi 12 février de 18h à 20h

25\$

Avec Mathilde Housse Min. 6 / max. 10 participant.e.s

Ce cours d'initiation s'adresse à toute personne souhaitant découvrir cette technique douce, lumineuse et spontanée.

17
FÉVRIER

Initiation au dessin

Mardi 17 février de 18h à 20h

25\$

Avec Mathilde Housse Min. 6 / max. 10 participant.e.s

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent s'initier aux bases du dessin avec des exercices simples et progressifs.

21
FÉVRIER

Yoga sur chaise

Samedi 21 février de 10h à 11h

16\$

Avec Ginette Barolet Min. 6 / max. 10 participant.e.s

Ce cours propose une approche douce et accessible du yoga, pratiquée directement sur une chaise.

26
FÉVRIER

Initiation - Crédit d'un ZINE

Jeudi 26 février de 18h à 20h

25\$

Avec Mathilde Housse Min. 6 / max. 10 participant.e.s

Ce cours d'initiation vous invite à découvrir l'univers du zine, une petite publication artisanale, créative et indépendante, réalisée à la main avec des techniques simples.

POUR VOUS INSCRIRE:

Rendez-vous sur la plateforme d'inscription Qidigo via le site web www.loisirsfleuriest.org ou via le code QR affichés.

