



# Programmation ADULTE ÉTÉ 2026

819 821-5791

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

[information@loisirsfleuriest.org](mailto:information@loisirsfleuriest.org)

[www.loisirsfleuriest.org](http://www.loisirsfleuriest.org)

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

# Programmation

## ADULTE ÉTÉ 2026

Loisirs  
Fleuri-Est

### TABLE DES MATIÈRES

---

#### Renseignements généraux

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

#### Programmation adulte (14 ans et +)

Détente et relaxation .....	7
Sports et activités physiques .....	7

# Programmation ADULTE ÉTÉ 2026

Loisirs  
Fleuri-Est

## INSCRIPTIONS

Notez qu'il s'agit d'une programmation de cour pour adulte seulement. Les inscriptions pour les cours débutent le jeudi 18 juin 2026, 10h, pour la session été 2026.

- Inscriptions en ligne via Qidigo: 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](mailto:information@loisirsfleuriest.org) · 819 821-5791 · 967 rue du Conseil, 2e étage**

## UNE SESSION ÉTÉ PLEIN AIR !

Notez que la majorité des cours seront donnés en plein air au pavillon du parc Bureau, mais qu'en cas de mauvaise météo ou autre, il sera possible que le cours soit donné à l'intérieur.



# Programmation ADULTE ÉTÉ 2026

Loisirs  
Fleuri-Est

## CALENDRIER DES COURS

---

Pour connaître le calendrier de chaque cours, veuillez vous référer à la date et au nombre de semaines affichées pour chaque cours.

Veuillez 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.

# Programmation ADULTE ÉTÉ 2026

Loisirs  
Fleuri-Est

## 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<sup>e</sup>.

Suivez trois cours et  
obtenez 25 %  
de rabais sur le 2<sup>e</sup>  
et 30 % de rabais  
sur le 3<sup>e</sup>.

Suivez quatre cours  
et obtenez 25 %  
de rabais sur le 2<sup>e</sup>,  
30 % de rabais sur  
le 3<sup>e</sup> et 35 % de  
rabais sur le 4<sup>e</sup>.

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

Vous pouvez désormais découvrir et essayer certains de nos cours de la programmation adulte et jeunesse 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.

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.

# Programmation

## ADULTE ÉTÉ 2026

Loisirs  
Fleuri-Est

### **POLITIQUE DE RETARD - AVANT LES COURS**

---

Afin d'assurer le bon déroulement des activités et la sécurité des participants, notez que:

- Les cours débutent à l'heure prévue.
- Après 10 minutes suivant le début du cours, les portes seront fermées et il ne sera plus possible d'entrer.
- Cette mesure vise à éviter les interruptions et à garantir une expérience optimale pour tous.

Merci d'arriver quelques minutes avant le début du cours.

### **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 %.

**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.**

# Programmation ADULTE ÉTÉ 2026

Loisirs  
Fleuri-Est

## DÉTENTE ET RELAXATION

### Étirement et bien-être

Lundi 10h00 à 11h00  
Pavillon du parc Bureau

6 juillet pour 5 semaines  
Nancy Letendre

75\$ la session / 20\$ à la carte  
Min. 8 participant.e.s



### Hatha traditionnel

Jeudi 16h30 à 17h30  
Pavillon du parc Bureau

9 juillet pour 5 semaines  
Nathalie Morin

75\$ la session / 20\$ à la carte  
Min. 8 participant.e.s



### Mentastics

Jeudi 15h00 à 16h00  
Pavillon du parc Bureau

9 juillet pour 5 semaines  
Alex Bernier

75\$ la session / 20\$ à la carte  
Min. 8 participant.e.s



### Yin yoga

Mardi 9h30 à 10h30  
Pavillon du parc Bureau

7 juillet pour 5 semaines  
Nathalie Morin

75\$ la session / 20\$ à la carte  
Min. 8 participant.e.s



### Yoga doux abdos

Mardi 17h30 à 18h45  
Pavillon du parc Bureau

7 juillet pour 5 semaines  
Caroline Gauthier

75\$ la session / 20\$ à la carte  
Min. 8 participant.e.s



### Yoga doux dos

Mardi 19h00 à 20h15  
Pavillon du parc Bureau

7 juillet pour 5 semaines  
Caroline Gauthier

75\$ la session / 20\$ à la carte  
Min. 8 participant.e.s



## SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Art Capoeira

Lundi 18h30 à 19h30  
Pavillon du parc Bureau

6 juillet pour 5 semaines  
Carlos Teixeira

60\$ la session / 16\$ à la carte  
Min. 8 participant.e.s

