

Programmation **AUTOMNE 2026** **VOLET ADULTE**

819 821-5791

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

information@loisirsfleuriest.org

www.loisirsfleuriest.org

f @ d loisirsfleuriest



Programmation AUTOMNE 2026 VOLET ADULTE

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

Bougez, créez, apprenez et économisez !	7
--	----------

Programmation adulte (14 ans et +)

Arts et expressions artistiques	8
Atelier et formations	8
Conférences	8
Détente et relaxation	9
Langues	10
Sports et activités physiques	10

À noter à votre agenda !	11
---------------------------------------	-----------

Programmation AUTOMNE 2026 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

INSCRIPTIONS

Les inscriptions **pour la programmation adulte** débutent le mercredi 19 août 2026, 10h, pour la session automne 2026. La session débutera la semaine du 14 septembre 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 incluent les taxes.
- 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

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

Programmation **AUTOMNE 2026** **VOLET ADULTE**

**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.

Notez qu'il n'y aura pas de cours aux dates suivantes :
Lundi 12 octobre pour le férié de l'Action de grâce

D'AUTRES DATES PEUVENT S'AJOUTER SELON LE 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 des 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. Un état de veille sera annoncé, 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 **AUTOMNE 2026** **VOLET ADULTE**

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^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

Vous pouvez découvrir et essayer certains de nos cours de la programmation adulte 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 dès le début de la session d'automne. Les cours identifiés « à la carte » sont sujets à changement selon le nombre de places disponibles.

Programmation

AUTOMNE 2026

VOLET ADULTE

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

AUTOMNE 2026

VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

ARTS ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

Aquarelle

Mardi 10h00 à 12h00
Pavillon du parc Bureau

6 oct. pour 10 semaines
Mathilde Houisse

180 \$ la session
Min. 8 participant.e.s

Atelier de peinture libre

Mardi 10h00 à 12h00
Pavillon du parc Bureau

29 sept. pour 10 semaines

15 \$ le cours / 70 \$ pour 5 cours
130 \$ pour 10 cours



Vitrail

Lundi 18h30 à 21h00
Pavillon du parc Bureau

19 oct. pour 6 semaines
Pierre Bourret

180 \$ la session
Min. 6 participant.e.s

ATELIERS ET FORMATIONS

Atelier numérique volet 1 : Initiation au numérique

Lundi 9h30 à 12h00
CCC du Coeur-Immaculé

14 sept. pour 4 semaines
Kettly Gustave

120 \$ la session
Min. 6 participant.e.s

Atelier numérique volet 2 : Sécurité numérique et prévention

Lundi 9h30 à 12h00
CCC du Coeur-Immaculé

19 oct. pour 2 semaines
Kettly Gustave

55 \$ la session
Min. 6 participant.e.s

CONFÉRENCES

Comment utiliser son cellulaire en voyage

Jeudi 18h30 à 20h30
En ligne

1er octobre 2026
Mélanie Gagné

20 \$
Min. 8 participant.e.s

Le voyage au féminin

Jeudi 18h30 à 20h30
En ligne

15 octobre 2026
Mélanie Gagné

20 \$
Min. 8 participant.e.s

Programmation

AUTOMNE 2026

VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

DÉTENTE ET RELAXATION

Essentrics

Lundi 16h30 à 17h30
CCC du Coeur-Immaculé

14 sept. pour 11 semaines
Kasia Chelkowska

115 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 6 participant.e.s



Étirement et bien-être

Mardi 13h15 à 14h30
CCC du Coeur-Immaculé

15 sept. pour 12 semaines
Nancy Letendre

140 \$ la session / 15 \$ à la carte
Min. 9 participant.e.s



Hatha yoga

Jeudi 18h30 à 19h30
CCC du Coeur-Immaculé

17 sept. pour 12 semaines
Nathalie Morin

130 \$ la session / 14 \$ à la carte
Min. 7 participant.e.s



Mentastics

Jeudi 8h30 à 9h30
CCC du Coeur-Immaculé

17 sept. pour 12 semaines
Alexandra Bernier

130 \$ la session / 14 \$ à la carte
Min. 8 participant.e.s



Qi Gong

Lundi 18h00 à 19h00
CCC du Coeur-Immaculé

14 sept. pour 11 semaines
François Bélanger

125 \$ la session / 14 \$ à la carte
Min. 6 participant.e.s



Qi Gong yoga

Vendredi 10h45 à 12h00
Pavillon du parc Bureau

18 sept. pour 12 semaines
Caroline Gauthier

140 \$ la session / 15 \$ à la carte
Min. 9 participant.e.s



Yin méditatif

Mardi 9h00 à 10h00
CCC du Coeur-Immaculé

15 sept. pour 12 semaines
Nathalie Morin

130 \$ la session / 14 \$ à la carte
Min. 8 participant.e.s



Yoga doux

Jeudi 18h00 à 19h00
Pavillon du parc Bureau

17 sept. pour 12 semaines
Laurie-Anne Milot St-Onge

130 \$ la session / 14 \$ à la carte
Min. 8 participant.e.s



Yoga pour le dos

Vendredi 9h15 à 10h30
Pavillon du parc Bureau

18 sept. pour 12 semaines
Caroline Gauthier

140 \$ la session / 15 \$ à la carte
Min. 9 participant.e.s



Programmation

AUTOMNE 2026

VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

LANGUES

Anglais débutant

Lundi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

5 oct. pour 8 semaines
Sullivan Quek

130 \$ la session
Min. 7 participant.e.s

Allemand débutant

Mercredi 18h30 à 20h00
CCC du Coeur-Immaculé

16 sept. pour 8 semaines
Thomas Bilodeau

130 \$ la session
Min. 6 participant.e.s

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Art Capoeira

Lundi 18h30 à 19h30
CCC du Coeur-Immaculé

14 sept. pour 11 semaines
Carlos Teixeira

100 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 6 participant.e.s



Tam-Tam Fit

Jeudi 17h00 à 18h00
CCC du Coeur-Immaculé

17 sept. pour 12 semaines
Marie-Constance Hountondje

120 \$ la session / 13,50 \$ à la carte
Min. 9 participant.e.s



Zumba Fitness

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

14 sept. pour 12 semaines
Karine Mathieu

110 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 7 participant.e.s



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

15 sept. pour 12 semaines
Amélie-Maude Bergeron

110 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 8 participant.e.s



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

17 sept. pour 12 semaines
Leidy Velasco

110 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 7 participant.e.s



Zumba Gold

Lundi 13h00 à 14h00
CCC du Coeur-Immaculé

14 sept. pour 11 semaines
Lise Boudreault

100 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 8 participant.e.s



Jeudi 13h00 à 14h00
CCC du Coeur-Immaculé

17 sept. pour 12 semaines
Lise Boudreault

110 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 8 participant.e.s



Zumba Lift

Mercredi 18h30 à 19h30
CCC du Coeur-Immaculé

16 sept. pour 12 semaines
Karine Mathieu

110 \$ la session / 13 \$ à la carte
Min. 7 participant.e.s



Programmation

AUTOMNE 2026

VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

SORTIES EN FAMILLE

Brunch cinéma

Dimanche 13 décembre 2026 9h30 à 12h00 suivi du film selon l'horaire

Le classique brunch cinéma de Loisirs Fleuri-Est ! Un brunch convivial au CCC du Coeur-Immaculé 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 3 ans et moins sont admis sans frais tant au brunch qu'au cinéma.*

À noter à votre agenda !



HALLOWEEN CHEZ LOISIRS FLEURI-EST

Samedi 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 28 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 ramènent à l'atelier du pôle Nord. Profite-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 !

Programmation AUTOMNE 2026 VOLET ADULTE

Loisirs
Fleuri-Est

Pourquoi prendre un seul cours ?

Surtout si vous économisez en en choisissant plusieurs ?



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.