

## DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS PASSIONNANTES PROPOSÉES PAR LE SERVICE DES LOISIRS DE SHEFFORD

Les inscriptions se font exclusivement en ligne sur Qidigo : dès le **23 mars à 9 h** pour les résidents, dès le **25 mars à 9 h** pour les non-résidents (tarif majoré de 50 %), et se terminent pour tous le **1<sup>er</sup> avril à 9 h**.

**Veillez noter qu'aucun courriel de confirmation d'inscription ne vous sera envoyé.** Vous serez contacté par courriel en cas d'annulation de cours ou de modification d'horaire. Sans avis de notre part, le cours a lieu selon les informations indiquées sur votre reçu Qidigo.

Tenue sportive et souliers d'intérieur requis; prévoir bouteille d'eau, serviette et tapis. Pour les cours au gymnase, changer de souliers avant d'entrer à l'école du Zénith.

Les enfants de 15 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte (sauf indication contraire).

Pour toute question liée à la plateforme, contactez le Service des loisirs au 450-539-2258, poste 239, par courriel à [loisirs@cantonshefford.qc.ca](mailto:loisirs@cantonshefford.qc.ca), ou en personne au Centre multifonctionnel.

Restez informés des éventuels changements concernant la programmation grâce à nos plateformes numériques. Notez que les informations sur Qidigo priment sur toutes les autres programmations.

### Lieux des cours, des événements et des ateliers

- Centre national de cyclisme de Bromont – 400, rue Shefford, Bromont
- Centre multifonctionnel – 5, rue Laurette-Bellefleur, Shefford
- École du Zénith – 1, rue Laurette-Bellefleur, Shefford
- Parc écologique Jean-Paul-Forand – 167, chemin Picard, Shefford
- Parc Maher – 65, rue Maher, Shefford



### JEUNESSE (3 à 12 ans) & FAMILLE

COURS	ENSEIGNANT	HORAIRE	LIEUX	COÛT
<b>*Nouveauté*</b> <b>DEK HOCKEY (8-11 ans)</b>	<b>7 SPORTS</b>	Samedi, de 10 h à 10 h 50 Du 16 mai au 13 juin (5 séances)	Gymnase - École du Zénith	40,00 \$ (Exonéré)
<b>DESSIN LUDIQUE (7-12 ans)</b> <b>Équipement requis</b> : matériel inclus. <b>Information importante</b> : accompagnateur non obligatoire pour ce cours. L'enfant doit quitter à la fin du cours. Si vous ne pouvez pas le récupérer, avisez le service de garde.	<b>JESSICA RUEL</b>	Mardi, de 16 h à 17 h Du 7 avril au 16 juin (10 séances) <i>(Congé le 21 avril)</i>	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Exonéré)
<b>IMPRO ET COMPAGNIE</b> <b>LES BASES DU JEU THÉÂTRAL (7-12 ans)</b>	<b>ARYANNE</b>	Dimanche, de 9 h 15 à 10 h 15 Du 12 avril au 10 mai (5 séances)	Centre multifonctionnel	40,00 \$ (Exonéré)
<b>MULTI SPORTS (4-7 ans)</b>	<b>7 SPORTS</b>	Samedi, de 9 h à 9 h 50 Du 16 mai au 13 juin (5 séances)	Gymnase - École du Zénith	40,00 \$ (Exonéré)
<b>*Nouveauté*</b> <b>SCIENCES EN FOLIE (5-10 ans)</b> <b>Équipement requis</b> : vêtements adaptés et qui peuvent être tâchés. <b>Information importante</b> : accompagnateur non obligatoire pour ce cours. L'enfant doit quitter à la fin du cours. Si vous ne pouvez pas le récupérer, avisez le service de garde.	<b>ARYANNE</b>	Mercredi, de 17 h à 18 h Du 8 avril au 10 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Exonéré)
<b>YOGA FAMILIAL (3 ans et plus)</b> <b>Information importante</b> : un accompagnateur par famille doit s'inscrire au cours et participer avec son enfant.	<b>JOSÉE</b>	Dimanche, de 10 h 30 à 11 h 30 Du 3 mai au 7 juin (5 séances) <i>(Congé le 24 mai)</i>	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 35,00 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 35,00 \$ (Av. txs) 40,25 \$ (Txs incl.)

# PROGRAMMATION LOISIRS

## POUR TOUS

COURS	HORAIRE	LIEUX	COÛT
<b>PICKLEBALL LIBRE</b> <b>Équipement requis</b> : raquette et balles.	Dimanche, de 9 h à 12 h Du 12 avril au 14 juin (10 séances)	Gymnase - École du Zénith	14 ans et moins 65,23 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 65,23 \$ (Av. txs) 75,00 \$ (Txs incl.)
	Mercredi, de 19 h à 21 h Du 8 avril au 17 juin (10 séances) (Congé le 13 mai)	Gymnase - École du Zénith <b>Séances extérieures (3, 10 et 17 juin)</b> près du Centre multifonctionnel, uniquement pour les inscrits.	14 ans et moins 39,57 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 39,57\$ (Av. txs) 45,50\$ (Txs incl.)
<b>BADMINTON LIBRE FAMILIAL</b> <b>Équipement requis</b> : raquette et volants <b>Information importante</b> : un accompagnateur par famille doit s'inscrire au cours et participer avec son enfant. Niveau adapté aux familles avec enfants.	Lundi, 18 h 30 à 20 h 30 Du 13 avril au 15 juin (10 séances)	Gymnase - École du Zénith	14 ans et moins 56,53 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 56,53 \$ (Av. txs) 65,00 \$ (Txs incl.)

## ADOLESCENTS & ADULTES (13 ANS ET PLUS)

COURS	ENSEIGNANT	HORAIRE	LIEUX	COÛT
<b>ABDOMINAUX ET FESSIERS</b>	JANIE	Mardi, de 19 h 30 à 20 h 15 Du 7 avril au 9 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 80,00 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
<b>DANSE COUNTRY POP (10 ans et plus)</b> <b>Équipement requis</b> : souliers avec semelles lisses recommandés. <b>Information importante</b> : les danses enseignées seront différentes des sessions précédentes. Première heure consacrée à une danse débutante. Deuxième à une danse novice. L'inscription inclut les deux, avec possibilité d'assister à une seule.	ÉCOLE JMB DANSE COUNTRY POP	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30 Du 8 avril au 10 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 86,97 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 86,97 \$ (Av. txs) 99,99 \$ (Txs incl.)
<b>HIIT/TABATA</b>	JANIE	Jeudi, de 18 h à 18 h 45 Du 9 avril au 18 juin (10 séances) (Congé le 23 avril)	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 80,00 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
<b>*Nouveauté*</b> <b>KICKBOXING</b>	JEAN-PHILIPPE	Lundi, de 19 h 15 à 20 h Du 13 avril au 15 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 80,00 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)

## PROGRAMMATION LOISIRS

### ADOLESCENTS & ADULTES (13 ANS ET PLUS) SUITE

COURS	ENSEIGNANT	HORAIRE	LIEUX	COÛT
<b>STEP</b>	<b>JANIE</b>	Mardi, de 18 h 40 à 19 h 25 Du 7 avril au 9 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 80,00 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
<b>YOGA FLOW DOUX</b> Équipement requis : coussin/couverture (facultatif).	<b>ANNE-CLAUDINE</b>	Jeudi, de 19 h à 20 h Du 9 avril au 18 juin (10 séances) <i>(Congé le 23 avril)</i>	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 80,00 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
<b>ZUMBA</b>	<b>FANNY</b>	Mardi, de 17 h 30 à 18 h 30 Du 7 avril au 12 mai (6 séances)	Centre multifonctionnel	14 ans et moins 48,00 \$ (Exonéré)  15 ans et plus 48,00 \$ (Av. txs) 55,19 \$ (Txs incl.)

### ADULTES (15 ANS ET PLUS)

COURS	ENSEIGNANT	HORAIRE	LIEUX	COÛT
<b>BADMINTON LIBRE</b> Équipement requis : raquette et volants. Information importante : cours réservé aux 15 ans et plus, tous niveaux.		Mardi, de 19 h à 21 h Du 7 avril au 9 juin (10 séances) <i>(Congé le 19 mai)</i>	Gymnase - École du Zénith	56,53 \$ (Av. txs) 65,00 \$ (Txs incl.)
<b>ESSETRICS</b>	<b>VIRGINIE</b>	Mardi, de 9 h 30 à 10 h 30 Du 7 avril au 9 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
<b>ÉTIREMENTS ET ELDOA (niveau 2)</b> Information importante : ce cours s'adresse aux gens ayant participé à au moins 2 sessions d'étirements et ELDOA niveau 1.	<b>JESSICA</b>	Lundi, de 8 h 30 à 9 h 30 Du 13 avril au 15 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
<b>ÉTIREMENTS ET ELDOA (niveau 1)</b>	<b>JESSICA</b>	Lundi, de 9 h 45 à 10 h 45 Du 13 avril au 15 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
		<b>*Nouveauté*</b> Lundi, de 18 h à 19 h Du 13 avril au 15 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)
		Mercredi, de 10 h 45 à 11 h 45 Du 8 avril au 10 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Txs incl.)

# PROGRAMMATION LOISIRS


## ADULTES (15 ANS ET PLUS) SUITE


COURS	ENSEIGNANT	HORAIRE	LIEUX	COÛT
<p><b>*De retour*</b>  <b>MARCHE NORDIQUE</b>  <b>Équipement requis</b> : vêtements et souliers adaptés à la météo, bâtons de marche et crampons.</p>	<b>FRANÇOISE</b>	Dimanche, de 9 h à 10 h Du 12 avril au 14 juin (10 séances)	Parc Jean-Paul-Forand	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<b>MÉDITATION</b>	<b>MARISE</b>	Jeudi, de 16 h 45 à 17 h 45 Du 9 avril au 18 juin (10 séances) <i>(Congé le 23 avril)</i>	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<p><b>*Nouveauté*</b>  <b>MISE EN FORME</b></p>	<b>JANIE</b>	Vendredi, de 9 h à 9 h 45 Du 10 avril au 12 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<b>PILATES AU SOL</b>	<b>CAROLE</b>	Lundi, de 11 h à 12 h Du 13 avril au 15 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<b>QI GONG</b>	<b>MARISE</b>	Mardi, de 10 h 45 à 11 h 45 Du 7 avril au 9 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>  <b>Séances extérieures</b> : les 3, 10, 17 et 31 mai ainsi que des 7 et 14 juin auront lieu à l'extérieur, derrière le Centre multifonctionnel.</p>	<b>FRANÇOISE</b>	Dimanche, de 10 h 30 à 11 h 30 Du 12 avril au 14 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ELDOA</b>	<b>JESSICA</b>	<p><b>*De retour*</b>  Lundi, de 16 h 45 à 17 h 45 Du 13 avril au 15 juin (10 séances)</p>	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
		<p>Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30 Du 8 avril au 10 juin (10 séances)</p>		
<p><b>*De retour*</b>  <b>TAI-CHI «LES BASES»</b></p>	<b>LOLITA</b>	Lundi, de 14 h 15 à 15 h 45 Du 13 avril au 15 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<p><b>YOGA DOUX</b>  <b>Équipement requis</b> : coussin/couverture (facultatif).  <b>Séances extérieures</b> : le 14 mai, 4 et 18 juin se feront à l'extérieur, derrière le Centre multifonctionnel.</p>	<b>ANNE-CLAUDINE</b>	Jeudi, de 10 h à 11 h Du 16 avril au 18 juin (10 séances)	Centre multifonctionnel	80,00 \$ (Av. txs) 91,98 \$ (Tx incl.)
<p><b>*Nouveauté*</b>  <b>YOGA NIDRA ET MOUVEMENTS DOUX</b></p>	<b>MARISE</b>	Mardi, de 17 h 30 à 18 h 30 Du 19 mai au 16 juin (5 séances)	Centre multifonctionnel	40,00 \$ (Av. txs) 45,99 \$ (Tx incl.)


# ATELIERS ET ÉVÉNEMENTS

## COURS SPÉCIAUX DANSE COUNTRY POP

Avec inscription sur Qidigo

 Mercredi 25 mars et  
mercredi 1<sup>er</sup> avril,  
18 h 30 à 20 h 30

 Centre  
multifonctionnel


 20,00 \$ (Av. txs)  
23,00 \$ (Txs incl.)


Avec l'école JMB Danse Country Pop



## SPECTACLE DE PÂQUES

Avec inscription par courriel

 Samedi 28 mars,  
dès 10 h


 Centre  
multifonctionnel

 Gratuit




## LIBÉRATION DES TENSIONS VIA L'AUTOMASSAGE

Avec inscription sur Qidigo

 Vendredi 1<sup>er</sup> mai,  
16 h 30 à 18 h 30

 Centre  
multifonctionnel

 30,44 \$ (Av. txs)  
35,00 \$ (Txs incl.)


Avec la kinésologue Jessica Meunier



\*Pour les descriptions complètes, consultez la programmation sur le site web municipal.

## 7 CLÉS POUR CULTIVER SON BIEN-ÊTRE

Avec inscription sur Qidigo

 Atelier en 2 séances de  
1 h 30. Dates et  
inscriptions à venir.

 Centre  
multifonctionnel


 34,79 \$ (Av. txs)  
40,00 \$ (Txs incl.)


Avec l'ergothérapeute Nathalie Archambault




## INTRODUCTION PICKLEBALL

Avec inscription sur Qidigo

 Samedi 2 mai, 9 h à 12 h  
et samedi 16 mai, 13 h à 16 h

 Gymnase de  
l'école du Zénith


 56,53\$ (Av. txs)  
65,00\$ (Txs incl.)


Réservé aux débutants




## PERFECTIONNEMENT PICKLEBALL

Avec inscription sur Qidigo

 Samedis 30 mai et 13 juin,  
13 h à 16 h

 Gymnase de  
l'école du Zénith

 56,53\$ (Av. txs)  
65,00\$ (Txs incl.)

Réservé aux intermédiaires (niveau 3.0)



# ATELIERS ET ÉVÉNEMENTS

## MOIS DU VÉLO

Avec inscription

Activités gratuites pour tous les âges

- Pumptrack intérieure : samedi 2 mai, 10 h à 12 h CNCB (Centre national de cyclisme de Bromont)



- Vélo route/gravel (25-30 km) : samedi 16 mai, 10 h à 14 h CNCB (Centre national de cyclisme de Bromont)



- Atelier mécanique vélo : samedi 30 mai, 10 h à 11 h 30 CMF (Centre multifonctionnel)



## KERMESSE

Sans inscription



Samedi 6 juin,  
9 h à 12 h



Parc Maher



Gratuit



## FÊTE DU VOISINAGE

Jusqu'à 100 \$ d'aide pour votre fête de voisinage.

### Comment ça fonctionne?

- Organisez votre fête le 6 juin 2026.
- Envoyez vos reçus de nourriture (datés du 1<sup>er</sup> au 6 juin; alcool exclu) et quelques photos de l'évènement
- Faites parvenir le tout à [loisirs@cantonshefford.qc.ca](mailto:loisirs@cantonshefford.qc.ca) entre le 6 et le 30 juin 2026.

Important : assurez-vous de recevoir une confirmation écrite du Service des loisirs confirmant la réception de votre demande pour que votre remboursement soit traité.



\*Pour les descriptions complètes, consultez la programmation sur le site web municipal.