

Yoga doux

Adulte avec Anne-Claudine Laroche

26 janvier au 29 mars

Vendredi : 9 h à 10 h

Centre multifonctionnel

Coût résident : 125 \$

Équipement requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et couverture

Les guitares de Shefford

Adulte avec Inger Woest

27 janvier au 23 mars

Samedi : 15 h à 16 h 30

Centre multifonctionnel

Coût résident : 125 \$

* Clientèle intermédiaire ou avancée

Équipement requis : Lutrin, guitare acoustique ou classique, repose-pied au besoin et un crayon

Marche nordique

Adulte avec Françoise Robert

28 janvier au 31 mars

Dimanche : 9 h 30 à 10 h 30

Parc Jean-Paul-Forand

Coût résident : 115 \$

Équipement requis : bâtons de marche, bottes de randonnée, crampons et vêtements adaptés

ÉVÉNEMENTS

La Scène Shefford

Dates et heures à venir

Centre multifonctionnel

Randonnée aux flambeaux

3 février – 18 h à 21 h

Parc écologique Jean-Paul-Forand

Initiation au vélo fatbike

4 mars – 9 h à 16 h

Relais des cheminots

Café rencontre

15 mars – Heure à déterminer

Centre multifonctionnel

Pâques

23 mars – 9 h à 12 h

Parc écologique Jean-Paul-Forand

ATELIERS

Initiation au ski de fond classique

21 janvier 2024

Groupe 1 (6 ans à 14 ans) : 10 h à 11 h 30

Groupe 2 (15 ans et plus) : 13 h à 14 h 30

Club de Golf Les Cèdres

Activité gratuite, inscription obligatoire

6 places par groupe

Coût pour location d'équipement disponible au golf

Initiation au ski de fond en pas de patins

28 janvier 2024

Groupe 1 (6 ans à 14 ans) : 10 h à 11 h 30

Groupe 2 (15 ans et plus) : 13 h à 14 h 30

Club de Golf Les Cèdres

Activité gratuite, inscription obligatoire

6 places par groupe

Coût pour location d'équipement disponible au golf

Atelier de création de savons

avec Geneviève Carrier

17 février 2024

9 h à 12 h

Mairie du Canton de Shefford

Coût résident : 75 \$

Équipement requis : chandail à manches longues, pantalon et souliers fermés



Pour tous les détails des événements et ateliers, rendez-vous sur le site internet, dans la section Sports et Loisirs, Ateliers et Événements.



INSCRIPTION

Les inscriptions aux cours se font en ligne sur la plateforme Sport-Plus, dès le **18 décembre, à 9 h pour les résidents et le 20 décembre, à 9 h pour les non-résidents et se terminent le 12 janvier à 13 h 00.**

Dans la majorité des cas, la session a lieu du **22 janvier au 31 mars 2024** pour une durée de 10 semaines.

Une surcharge de 50 % s'applique pour les non-résidents.

LIEUX

- Centre multifonctionnel
5, rue Laurette-Bellefleur, Shefford
- École du Zénith
1, rue Laurette-Bellefleur, Shefford
- Parc Jean-Paul-Forand
167, chemin Picard, Shefford
- Relais des cheminots
1781, route 241, à Shefford
- Centre National de Cyclisme de Bromont
400, rue Shefford, Bromont
- Club de Golf Les Cèdres
669, rue Coupland, Granby



Programmation Loisirs Hiver 2024

Shefford
1792

Pour tout savoir, rendez-vous à
cantonshefford.qc.ca

ACTIVITÉS DE LOISIRS HIVER 2024

Taekwondo - 6 à 12 ans

Jeunesse avec Pierre Mercier

25 janvier au 28 mars
Jeudi : 18 h 30 à 19 h 30
Gymnase - École du Zénith
Coût résident : 100 \$
Équipement requis : vêtements de sport

Initiation à la peinture à l'huile - 14 ans et moins

Jeunesse et adulte avec Chantal Richer

25 janvier au 28 mars (congé le 8 mars)
Jeudi : 18 h à 20 h
Centre multifonctionnel
Coût résident Enfant : 125 \$ Adulte : 144 \$ (matériel inclus)
Équipement requis : tablier

* Parents accompagnateurs acceptés. S'ils participent ces derniers doivent s'inscrire.

ELDOA et étirements

Adulte avec Jessica Meunier

15 janvier au 25 mars (congé le 4 mars)
Lundi : 9 h 30 à 10 h 30
Centre multifonctionnel
Coût résident : 130 \$
Équipement requis : tapis de sol, bouteille d'eau et petite serviette

Tai-chi Yang (Les bases)

Adulte avec Lolita Dalpé

22 janvier au 25 mars
Lundi : 14 h à 15 h 30
Centre multifonctionnel
Coût résident : 140 \$
Équipement requis : papier, crayon, tapis de sol et bouteille d'eau

Tonus équilibre

Adulte avec Alexy Marier

22 janvier au 29 mars
Lundi : 9 h à 10 h ou Vendredi : 10 h 15 à 11 h 15
Centre multifonctionnel
Coût résident / cours : 138 \$
Équipement requis : souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Ateliers d'écriture

Adulte avec Sophie-Luce Morin

23 janvier au 26 mars
Mardi : 9 h à 11 h
Centre multifonctionnel
Coût résident : 375 \$
Équipement requis : papier, crayons de mine, stylo

Badminton libre

Adulte

23 janvier au 26 mars
Mardi : 19 h 30 à 21 h 30
Gymnase - École du Zénith
Coût résident : 100 \$
Équipement requis : souliers de sport, raquette et volant

Essentrics

Adulte avec Virginie Roy

23 janvier au 28 mars
Mardi : 9 h 30 à 10 h 30 ou Jeudi : 9 h 15 à 10 h 15
Centre multifonctionnel
Coût résident / cours : 110 \$
Équipement requis : bande élastique, tapis de sol et bouteille d'eau

Essentrics en douceur pour débutant

Adulte avec Virginie Roy

23 janvier au 26 mars
Mardi : 10 h 45 à 11 h 45
Centre multifonctionnel
Coût résident : 110 \$
Équipement requis : bande élastique, tapis de sol et bouteille d'eau

Pickleball

Adulte

9 janvier au 2 mai (congé les 5,7 et 28 mars)
Mardi et jeudi : 8 h 30 à 11 h 30
Centre National de Cyclisme de Bromont
Coût résident : 72 \$
Équipement requis : souliers et vêtements de sport, raquette et bouteille d'eau.

Yoga antistress

Adulte avec Maria-Christina Frédéric

23 janvier au 26 mars
Mardi : 18 h 30 à 19 h 30
Centre multifonctionnel
Coût résident : 115 \$
Équipement requis : tapis de sol et bouteille d'eau

ELDOA et étirements

Adulte avec Jessica Meunier

17 janvier au 27 mars (congé le 6 mars)
Mercredi : 10 h 45 à 11 h 45
Centre multifonctionnel
Coût résident : 130 \$
Équipement requis : tapis de sol, bouteille d'eau et petite serviette

Équilibre-Action

Adulte avec Alexy Marier

24 janvier au 29 mars
Mercredi : 9 h à 10 h ou Vendredi : 9 h à 10 h
Centre Multifonctionnel
Coût résident / cours : 138 \$
Équipement requis : souliers de sport et bouteille d'eau

Pickleball libre

Adulte

24 janvier au 27 mars
Mercredi : 19 h à 21 h
Gymnase - École du Zénith
Coût résident : 100 \$
Équipement requis : raquette, balles, vêtements adaptés et bouteille d'eau

Renforcement thérapeutique et ELDOA

Adulte avec Jessica Meunier

17 janvier au 27 mars (congé le 6 mars)
Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30
Centre multifonctionnel
Coût résident : 130 \$
Équipement requis : tapis de sol, bouteille d'eau et petite serviette

Yoga matinal

Adulte avec Maria-Christina Frédéric

24 janvier au 27 mars
Mercredi : 8 h 30 à 9 h 30
Centre multifonctionnel
Coût résident : 115 \$
Équipement requis : tapis de sol et bouteille d'eau

Entraînement postural

Adulte avec Maria-Christina Frédéric

25 janvier au 28 mars
Jeudi : 10 h 30 à 11 h 30
Centre multifonctionnel
Coût résident : 115 \$
Équipement requis : élastiques, tapis de sol et bouteille d'eau

Stretching relaxation

Adulte avec Maria-Christina Frédéric

25 janvier au 28 mars
Jeudi : 12 h à 13 h
Centre multifonctionnel
Coût résident : 115 \$
Équipement requis : tapis de sol, bloc, coussin et bouteille d'eau

Taekwondo 13 ans et plus

Jeunesse et adulte avec Pierre Mercier

25 janvier au 28 mars
Jeudi : 19 h 30 à 20 h 30
Gymnase - École du Zénith
Coût résident : 13-14 ans : 130 \$
15 ans et plus : 150 \$
Équipement requis : tenue de sport

Zumba

Adulte avec Fanny Geoffrion

25 janvier au 28 mars
Jeudi : 12 h 25 à 13 h 10
Centre multifonctionnel
Coût résident : 110 \$
Équipement requis : souliers de sport et bouteille d'eau

Surveillez nos outils de communication afin de découvrir la programmation spéciale pour la semaine de relâche.