

RÉINSCRIPTION ET INSCRIPTION

Inscription pour tous :
10 au 18 avril, 8h30

PRINTEMPS 2024



Milieu de vie

Offrir une expérience inclusive, à faible coût, pour chaque individu, afin qu'il puisse s'accomplir, socialiser, et ce, peu importe son âge ou sa condition physique.

Club de marche social

H Jeudi 9h30 à 10h30 **L** Parc Lambert
D 11 avril **T** 8 \$ (tx incl.) / session
F 30 mai

Jardinage urbain et micro-pousses

H Mardi 16 avril 13h30 **T** Gratuit
Inscription obligatoire

Multi-Mailles

H Mardi 10h à 12h **T** 25 \$ (tx incl.) / 5 rencontres
D 16 avril

Culture

Amis du Scrabble

H Jeudi 13h15 à 16h **T** 8,50 \$ (tx incl.) / rencontre
D 25 avril Apportez votre jeu
F 20 juin Inscription obligatoire

Club de jeux

H Lundi 13h30 à 15h30 **T** 63 \$ (tx incl.) / 8 semaines
D 22 avril

Atelier d'écriture

H Mardi 18h30 à 20h30 **T** 88 \$ + tx / 7 semaines
D 23 avril

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Arts

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ou participez à des activités culturelles qui favorisent l'échange et le plaisir ! Arts de la scène, arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, arts fantastiques, loisirs artistiques, loisirs culturels et plus encore !

Aquarelle

- H** Déb 1 : Jeudi 10h à 12h
Atelier : Jeudi 13h à 15h30
- D** 25 avril
- T** Déb 1 : 80 \$ + tx / 6 sem.
Atelier : 98 \$ + tx / 6 sem.
- P** Atelier : Base en aquarelle

Peinture à l'huile multiniveau

- H** Jeudi 18h30 à 21h
- D** 25 avril
- T** 105 \$ + tx / 6 semaines
Ouvert au débutant

Peinture acrylique

- H** Déb : Mardi 18h45 à 21h
Atelier libre : Mercredi 13h à 16h ou
jeudi 13h15 à 16h15 ou
- D** Déb : 23 avril
Atelier : Semaine du 15 avril
- T** Mardi : 144 \$ + tx / 9 semaines
Atelier libre : 152 \$ + tx / 8 sem.
- P** Atelier libre : Bonne expérience

Pastel sec (initiation)

- H** Vendredi 9h30 à 12h
- D** 19 avril
- T** 145 \$ + tx / 8 semaines
- P** Notions de base en couleur ou en peinture

Dessin

- H** Dessin 2 : Lundi 18h45 à 21h
Dessin 3 : Mardi 13h30 à 16h
Atelier avancé : Lundi 13h30 à 16h
- D** Semaine du 15 avril
- T** Dessin 2 :
128 \$ + tx / 8 semaines
Dessin 3 :
141 \$ + tx / 8 semaines
Atelier avancé :
143 \$ + tx / 8 semaines
Tous les tarifs incluent les documents
- P** Dessin 2 et plus : avoir le niveau de dessin précédent
Atelier : Bonne expérience en dessin

Portrait (initiation)

- H** Jeudi 9h30 à 12h
- D** 18 avril
- T** 143 \$ + tx / 8 semaines
- P** Bonne expérience en portrait

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

T - Tarif : Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Arts

Courtepointe débutant 2

H Mardi 10h à 12h
D 23 avril
T 71 \$ + tx / 4 semaines
Document inclus
P Avoir fait le Débutant 1 à l'hiver 2024

Crochet

H Déb 3 : Mardi 18h à 20h30
D Semaine du 15 avril
T Déb 3 : 124 \$ + tx / 7 sem.
(documentation incluse)
P Déb 3 : avoir fait Déb 2

Tricot (Atelier)

H Mercredi 13h15 à 15h30 ou 18h à 20h15 ou jeudi 18h à 20h15
D Semaine du 22 avril
T 98 \$ + tx / 6 semaines
P Autorisation du professeur

Tricot : Tricoter des bas

H Jeudi 13h15 à 15h30 ou 18h à 20h30
D 25 avril
T 97 \$ + tx / 6 semaines
P Ouvert au débutant

Musique

Apprenez ou améliorez vos connaissances musicales en vous initiant à un instrument de musique ou au chant.

Classe de maître (grands compositeurs)

H Vendredi 11h30 à 12h30
D 26 avril
T 54 \$ + tx / 5 semaines
(Documentation et partitions incluses)
P Ouvert aux nouveaux inscrits en spectateurs et apprentissage théorique. Seul les gens ayant suivi Chant de groupe chanteront.

Guitare acoustique, dès 13 ans

H Déb 1 :
13 ans et + : Mardi 19h30 à 20h30
50 ans et + : Mardi 15h30 à 16h30
Déb 2 :
13 ans et + : Lundi 18h20 à 19h50
Inter :
13 ans et + : 20h à 21h30
50 ans + : Lundi 15h30 à 17h
D Semaine du 22 avril
T Déb 1 : 71 \$ + tx / 6 semaines
Déb 2 et Inter :
104 \$ + tx / 6 semaines
Prévoir votre guitare sèche
Petit groupe 3 à 6 personnes
P Niveau précédent ou base en guitare, contactez-nous pour connaître votre niveau.

Ukulélé, dès 13 ans

H Mardi 18h15 à 19h15
D 23 avril
T 92 \$ + tx / 6 semaines

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

T - Tarif : Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.

Nouveauté

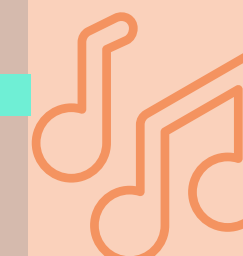
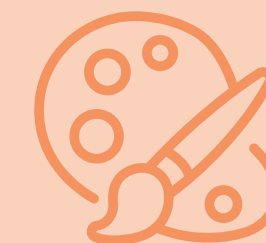
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Faites-le vous-même

Osez développer votre savoir, tout en alliant plaisir et culture personnelle.

Couture, 15 ans et +

- H** Déb 1 : Lundi 18h à 21h15
Inter : Mercredi 13h15 à 16h30
ou 18h à 21h15
Atelier : Lundi 13h15 à 16h30
ou mardi 18h à 21h15
- D** Semaine du 22 avril
- T** Déb 1 : 19
186 \$ + tx / 7 semaines + matériel
Inter : 184 \$ + tx / 7 semaines + matériel
Atelier : 186 \$ + tx / 7 semaines + matériel
Tous les tarifs incluent la documentation.
- P** Avoir fait le niveau précédent.

Langue

Cours combinant l'apprentissage de la grammaire et la pratique de votre langue favorite !

Italien de voyage

- H** Déb 1 : Mardi 19h40 à 20h55
Inter 1 : Mardi 18h à 19h30
- D** 23 avril
- T** Déb 1 : 71 \$ / 7 semaines
Inter 1 :
Nouveaux clients : 83 \$ / 7 sem.
Anciens clients : 78 \$ / 7 sem.
Tous les tarifs incluent les documents.

Parlez couramment l'italien

- H** Lundi 10h30 à 12h15
- D** 22 avril
- T** 91 \$ / 7 semaines (nouveaux : prévoir l'achat d'un livre)

Portugais de voyage

- H** Déb 1 : Lundi 19h40 à 20h40
Inter : Lundi 18h à 19h30
- D** 22 avril
- T** Déb 1 : 61 \$ / 7 semaines
Inter :
Nouveaux clients : 103 \$ / 7 sem.
Anciens clients : 98 \$ / 7 sem.
Tous les tarifs incluent les documents.

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

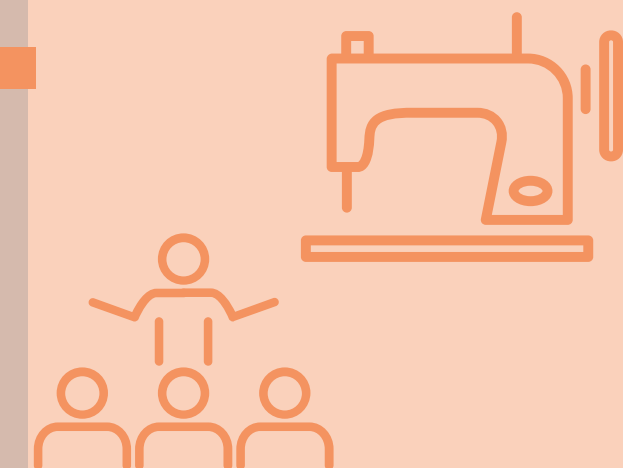
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Langue

Cours combinant l'apprentissage de la grammaire et la pratique de votre langue favorite !

À quel niveau s'inscrire ? Inscrivez-vous au Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

Conversation espagnole

- H** Déb 1:
En classe: Jeudi 13h15 à 15h30
Déb 2:
En classe: Lundi 13h15 à 15h30
Déb 3:
En classe: Mardi ou mercredi
9h15 à 11h30
En mode virtuel: Merc. 18h à 20h15
Inter 2:
En classe: Lundi 9h15 à 11h30
En mode virtuel: Mardi 18h à 20h15
Inter 3:
En classe: Mardi 13h30 à 15h45
- T** 144 \$ / 8 semaines
(documentation incluse)
Nouveau client : Prévoir
l'achat d'un livre - 35 \$
- P** Déb 1 : aucun
Déb 2 et + : avoir fait le
niveau précédent ou test de
classement
- D** Semaine du 22 avril

Parlez couramment l'espagnol

- H** Niv 1 : **En mode virtuel**
Jeudi 9h15 à 11h30
Niv 2 : **En mode virtuel**
Lundi 18h à 20h15
Niv 3 : **En classe**
Mercredi 13h30 à 15h45
- T** 149 \$ / 8 semaines
(documentation incluse)
- P** Autorisation du professeur
ou test de classement
- D** Semaine du 22 avril

Conversation anglaise

- H** Inter 1 : Vendredi 9h30 à 11h45
Inter 2 : Merc. 18h30 à 20h45
Inter 3 : Mardi 18h30 à 20h45 ou
jeudi 9h45 à 12h
Av 1 : Lundi 13h15 à 15h30 ou jeudi
18h30 à 20h45
Av 2+ : Lundi 18h30 à 20h45 ou
mardi 13h15 à 15h30
- T** 120 \$ / 7 semaines (cahier
d'exercice inclus)
- P** Déb 1 : aucun
Déb 2 et + : avoir fait le
niveau précédent ou test de
classement
- D** Semaine du 22 avril

Parlez couramment l'anglais

- H** Niv 1 : Lundi 9h45 à 12h
Niv 2 : Mercredi 9h45 à 12h
- T** 110 \$ / 7 semaines + 8 \$
document payable au
professeur
- D** Semaine du 22 avril
- P** Autorisation du professeur
ou test de classement

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

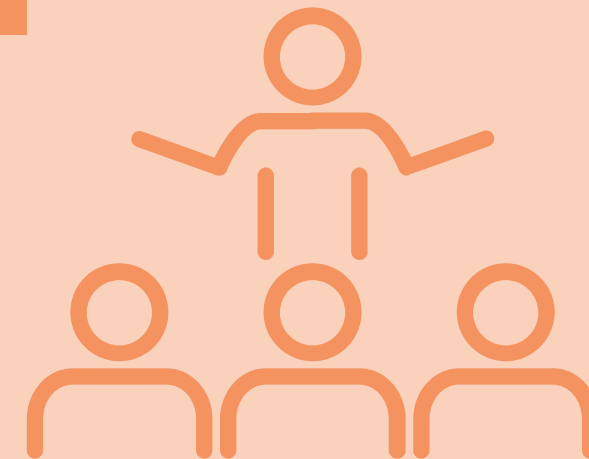
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Activités physiques

Venez dépenser votre énergie, vous mettre en forme ou améliorer votre endurance, tout en pratiquant un sport dans le plaisir !

Badminton récréatif, dès 16 ans

H Déb : Merc. 18h40 à 19h40
Inter : Merc. 19h50 à 21h20
D 24 avril

L École St-Pie-X
T Déb : 51 \$ + tx / 7 semaines
Inter : 76 \$ + tx / 7 semaines

Capoeira, 13 ans et +

H Samedi 9h50 à 10h45
D 27 avril

T 78 \$ + tx / 6 semaines

Volleyball débutant-inter

H Dimanche 20h à 22h
D 21 avril

T 59 \$ + tx / 6 semaines

Cardio-muscu

Dans une ambiance motivante et sécuritaire, découvrez notre grande variété de cours cardio qui vous permettront de retrouver, maintenir ou développer votre forme physique !



CARDIO MUSCU

DÈS LE 22 AVRIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 9h50 Percussion CINDY G.	8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 9h50 Percussion CINDY G.	8h55 à 9h50 Force et étirements CINDY G.
10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Mise en forme 60 ans + CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.
	11h05 à 12h Mise en forme 60 ans + CINDY G.		11h15 à 12h10 Force et étirements CINDY G.	
			14h à 14h55 Marche nordique FRANCE C.	
17h30 à 18h25 Abdos, cuisses, fesses CHANTAL S.A.	18h15 à 19h10 Percussion JULIE B.	17h30 à 18h25 Plein air cardio varié CHANTAL S.A.	17h30 à 18h25 POP Pilates® JOSIANE B.	
18h35 à 19h30 Cardio brûle-calories CHANTAL S.A.	18h30 à 19h25 Zumba® Gold FRANCE C.		18h35 à 19h30 Zumba® (dès 12 ans) JULIE B.	

86 \$ + tx / 7 semaines

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Rabais de 8 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates.

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



Aqua Forme

L'Aqua Forme offre un entraînement complet de 40 ou 55 minutes, sur musique, en eau peu profonde ou profonde, avec une nouvelle routine à chaque cours.



AQUA FORME

SÉMAINE DU 22 AVRIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 semaines 9h à 9h55 Aqua Forme JOANNIE T.	5 semaines 9h05 à 9h45 *Aqua Forme VIRGINE B.	5 semaines 9h à 9h55 Aqua Combo (creux) FRANCE R. Congé : 8 et 15 mai	5 semaines 8h45 à 9h40 Aqua Forme ROSE L.	7 semaines 9h15 à 10h10 Aqua Brûle-Calories DIANE G.
6 semaines 10h05 à 11h Aqua Combo (creux) JOANNIE T.	5 semaines 9h50 à 10h45 Aqua Forme et Aqua Douceur VIRGINIE B.	5 semaines 10h05 à 11h Aqua Forme (creux) FRANCE R. Congé : 8 et 15 mai	5 semaines 9h45 à 10h40 Aqua Forme ROSE L.	
6 semaines 11h05 à 11h45 *Aqua Douceur JOANNIE T.	7 semaines 14h35 à 15h30 Aqua Forme ROSE L. ET VIRGNIE B.	5 semaines 11h05 à 11h45 *Aqua Diff. articu. et Aqua Douceur FRANCE R. Congé : 8 et 15 mai	5 semaines 10h45 à 11h25 *Aqua 50 ans + ROSE L.	
7 semaines 17h à 17h40 *Aqua Combo (creux) MYLÈNE L.-M.	7 semaines 15h35 à 16h15 *Aqua Douceur ROSE L. ET VIRGINIE B.	5 semaines 16h35 à 17h15 *Aqua Forme MAUDE V.		
6 semaines 17h10 à 18h05 Aqua Combo (creux) SARAH ET MYLÈNE Congé : 20 mai		5 semaines 17h25 à 18h20 Aqua Combo (creux) MAUDE V.		
5 semaines 17h50 à 18h45 Aqua Énergie (creux) MYLÈNE L.-M.		7 semaines 18h à 18h55 Aqua Forme MYLÈNE L.-M.		
	5 semaines 18h45 à 19h40 Aqua Forme DOMINIQUE B.	5 semaines 18h30 à 19h25 Aqua Énergie (creux) MAUDE V.		
	5 semaines 19h50 à 20h30 *Aqua Prénatal DOMINIQUE B.	7 semaines 19h à 19h55 Aqua Combo (creux) MYLÈNE L.-M.		

DÉBUT : 1ER MAI

	5 semaines	6 semaines	7 semaines
*40 minutes	42 \$ + tx	51 \$ + tx	59 \$ + tx
55 minutes	56 \$ + tx	68 \$ + tx	79 \$ + tx

Rabais de 8 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates

Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS) | Piscine CEGEP de Trois-Rivières

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Natation

Les cours de natation pour adulte permettent l'apprentissage de base ou perfectionnement de la nage.

Natation

- H** **Déb 1 ado-adulte :**
Vaincre sa peur de l'eau
Jeudi 19h à 19h55 ou 20h05 à 21h
- Déb 2 ado-adulte :** Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base
Jeudi 19h à 19h55 ou 20h05 à 21h
- Inter:** Nage en longueur
Jeudi 20h05 à 21h
- D** 25 avril
- L** Piscine CÉGEP Trois-Rivières
- T** 79 \$ + tx / 5 semaines
- P** Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
Inter: Crawl et dos crawlé sur 50 mètres

- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Yoga

Différents cours de yoga où l'exploration des postures, du souffle et de la philosophie apporte souplesse, réflexion et relaxation.



YOGA DÈS LE 22 AVRIL

LUNDI

MARDI

Mercredi

Vendredi

14h15 à 15h30
Viniyoga pour tous
MYLÈNE S.

17h15 à 18h30
Yoga actif
PASCALE L.

18h40 à 19h55
Yoga doux
PASCALE L.

13h à 14h15
Yoga sur chaise
CHARLOTTE-LAURE G.

14h30 à 15h45
Yoga 50 ans et +
CHARLOTTE-LAURE G.

87 \$ + tx / 6 semaines (1h15)

81 \$ + tx / 7 semaines (1h)

101 \$ + tx / 7 semaines (1h15)

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Rabais de 8 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Yoga, Aqua et Pilates

9h à 10h15
Yoga actif
JULIE M.

10h30 à 11h45
Yoga sur chaise
JULIE M.

17h30 à 18h30
Viniyoga pour tous
CHRISTIANE F.

Pilates

Méthode d'entraînement physique pour développer force, abdominaux, flexibilité et posture. Selon huit principes de base : contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, etc.



PILATES DÈS LE 22 AVRIL

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

16h30 à 17h25
Débutant 2
STELLA J.

17h35 à 18h30
Débutant
STELLA J.

DÉBUT : 30 AVRIL

9h à 9h55
Débutant
STELLA J.

10h10 à 11h05
Classique
STELLA J.

11h10 à 12h05
Difficulté articulaire
STELLA J.

17h30 à 18h25
Classique
DIANE G.

18h35 à 19h30
Inter-avancé
DIANE G.

16h30 à 17h25
Débutant
STELLA J.

17h35 à 18h30
Débutant 2
STELLA J.

DÉBUT : 2 MAI

9h à 9h55
Débutant 2
STELLA J.

10h10 à 11h05
Classique
STELLA J.

11h10 à 12h05
Débutant
STELLA J.

17h35 à 18h30
Classique
DIANE G.

88 \$ + tx / 7 semaines

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Rabais de 8 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates.

- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif



Secourisme

Osez développer votre savoir, tout en alliant plaisir et culture personnelle.

Secourisme

- H** Réanimation cardio-respiratoire et DEA : **T** 65 \$ / 4 heures
Samedi : 20 avril ou 18 mai
8h à 12h
- Urgence (incluant RCR) : **T** 80 \$ / jour
Samedi : 20 avril ou 18 mai
8h à 16h
- Général (incluant RCR et d'urgence) : **T** 130 \$ / 2 jours
Samedi et dimanche : 20-21 avril ou 18-19 mai
8h à 16h

Urgence garderie

- H** Dimanche 9 juin, 8h à 17h **T** 75 \$ / jour

Informatique

Apprivoisez l'informatique, optimisez l'utilisation de votre ordinateur ou de votre tablette ! Ces cours sont offerts en petits groupes pour mieux répondre à vos besoins!

Initiation à l'ordinateur portable Débutant Window 11

- H** Jeudi 13h30 à 16h **T** 148 \$ + tx / 6 semaines
D 2 mai (documentation incluse)
- P** Avoir un ordinateur portable avec Windows 11

Microsoft 365 (Excel/Word/Onedrive) - Pour travailleur et étudiant

- H** Jeudi 18h30 à 20h30 **T** 138 \$ + tx / 7 semaines
D 25 avril (documentation incluse)
- P** Avoir un ordinateur portable et Office 365

iPhone 10 et + : astuce, complétez vos connaissances

- H** Jeudi 9h30 à 12h **T** 74 \$ + tx / 3 semaines
D 25 avril (documentation incluse)
- P** Utiliser un appel, texto, Internet de votre Iphone

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Cuisine

Nos cours de cuisine sont offerts par des professionnels dans un environnement favorisant votre participation et votre apprentissage !

T - Les tarifs incluent la nourriture et breuvage.

Cuisinons la Belgique #2

H Samedi 20 avril, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Boîte à lunch et collation équilibrées

H Dim. 21 avril, 10h à 12h30 **T** 32 \$ + tx / cours

Dégustation de vins d'été

H Mardi 18h30 à 21h30 **T** 82 \$ + tx / 2 semaines
Intro: 23 et 30 avril
Vins d'été: 14 et 21 mai

Cuisinons le Mexique

H Dimanche 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / jour
1: 28 avril
2: 26 mai

Cuisinons à l'air Fryer

H Mercredi 1er ou 15 mai, 18h à 21h **T** 37 \$ + tx / cours

Cuisinons l'Indonésie #1

H Dimanche 5 mai, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Cocktail de bière

H Vendredi 10 mai, 18h à 20h **T** 39 + tx / cours

Cuisinons la Chine

H Dimanche 19 mai, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Cuisinons les légumineuses

H Mercredi 22 mai, 18h à 21h **T** 35 \$ + tx / cours

Cuisinons le Pérou

H Samedi 25 mai, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Cuisinons le tofu (initiation)

H Mercredi 29 mai, 18h à 21h **T** 35 + tx / cours

Cuisinons le Japon

H Dimanche 2 juin, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Santé et bien-être

Favorisez votre santé globale et tendez vers la sérénité grâce à nos différents cours !
Ces cours visent le développement personnel et l'amélioration de votre qualité de vie.

suivant : Danse adulte

Auto-défense : Sensibilisation et protection personnelle, dès 14 ans

H Samedi 10h à 11h30 **T** 15 \$ + tx / cours
D 20 avril

Conscience appliquée

H Mardi 13h30 à 15h30 **T** 113 \$ + tx / 7 semaines
D 23 avril

Gymnastique du cerveau 1

H Samedi 20 avril, 10h à 16h **T** 59 \$ + tx / cours

Les amis et ennemis de la mémoire, 60 ans et +

H Lundi 14h à 15h30 **T** 65 \$ + tx / 7 semaines
D 22 avril

Ma vie à la retraite : rêve ou cauchemar

H Lundi 15h45 à 17h15 **T** 63 \$ + tx / 7 semaines
D 22 avril

Méditation et programmation de soi

H Mercredi 19h à 20h30 **T** 87 \$ + tx / 7 semaines
D 24 avril Notes de cours incluses

Qigong

H Qigong : Merc. 8h45 à 10h45 **T** Qigong : 154 \$ + tx / 10 sem. +
Plus : Jeudi 13h à 15h 3 \$ payable au prof
Pratique (En classe ou en mode Plus : 152 \$ + tx / 10 semaines
virtuel) : Merc. 11h15 à 12h15 + 10 \$ payable au prof.
Pratique : 85 \$ + tx / 11 sem.
D Qigong : 17 avril **P** Plus et pratique : avoir fait le
Plus : 18 avril niveau de base
Pratique : 10 avril

Tai chi yang

H Lundi 12h50 à 13h50 ou **T** 65 \$ + tx / 6 semaines
mercredi 13h à 14h ou
17h20 à 18h20
D Semaine du 22 avril

Tarot introspectif

H Samedi 10h à 12h: **T** 22 \$ + tx / séance
27 avril : Reconnaître le positif
25 mai : Accepter de lâcher-
prise

Top santé : Découvre ta couleur tendance

H Dimanche 19 mai, 13h à 14h30 **T** 21 \$ + tx / cours

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Danse

Les cours de danse se veulent dynamiques et stimulants. Chaque cours est composé d'une période d'échauffement, d'apprentissage technique et d'une chorégraphie. L'activité se déroule dans le plaisir, dans un but d'accomplissement personnel !

Danse africaine ado-adulte, dès 14 ans

H Samedi 12h45 à 13h40 **T** 70 \$ + tx / 7 semaines
D 27 avril

Danse orientale Baladi

H Débutant 1 et 2 :
Mercredi 18h45 à 19h40 **T** 101 \$ + tx / 7 semaines
Inter-avancé :
Mercredi 19h45 à 20h40 **P** Inter-avancé : avoir fait au moins 2 sessions
D 24 avril

Danse salsa - Initiation (solo, pour femme seulement)

H Mardi 19h35 à 20h30 **T** 70 \$ + tx / 7 semaines
D 23 avril

Danse swing, 15 ans et +

H Lindy hop (niveau 2) :
Mercredi 18h35 à 19h30 **T** Lindy hop (niveau 2) :
56 \$ + tx / 7 semaines
Rock & roll (niveau 1) :
Mercredi 19h40 à 20h35 **T** Rock & roll (niveau 1) :
48 \$ + tx / 6 semaines
D Lindy hop (niveau 2) :
17 avril **P** Lindy hop (niveau 2) :
avoir fait le niveau 1
Rock & roll (niveau 1) :
24 avril

Danse folklorique Débutant

H Jeudi 19h30 à 20h30 **T** 32 \$ + tx / 4 semaines
D 25 avril

Danse en ligne

H Déb/Inter 1 : Lundi 15h à 16h **T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inter 2 : Lundi 13h50 à 14h50 Inscription obligatoire à la
ou mardi 12h30 à 13h30 (école réception
Del Shaso) **P** Inter 1-2-3 : sous autorisation
Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40 du professeure
D Semaine du 15 avril
F Semaine du 3 juin

Après-midi dansant (pratique danse en ligne)

H Jeudi 13h15 à 15h15 **T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
D 18 avril Inscription obligatoire à la
F 6 juin réception

Danse country

H Déb 1 : Merc. 19h50 à 20h50 **T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Deb 2 et Inter : Mercredi Inscription obligatoire à la
18h40 à 19h40 réception
D Déb 1 : 8 mai
Déb 2 et Inter : 17 avril
F 5 juin

H Horaire
D Date début
F Date fin
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Activités physiques - enfants

Parfait pour les enfants actifs et curieux, ces cours leur offrent la possibilité de découvrir une nouvelle activité ou encore de pratiquer à leur loisir favori ! Vous trouverez différents sports et cours de gymnastique.

Gym-mini, 2 et 3-4^{1/2} ans, avec parent

H 2 ans : Samedi 8h30 à 9h
3-4^{1/2} ans : Sam. 9h10 à 9h40
D 27 avril
T 36 \$ / 6 semaines
(gratuit pour parent accompagnateur)

Gymnastique « Bout-de-chou », 4 et 5 ans

H 4 ans : Sam. 9h50 à 10h30
5 ans : Sam. 10h40 à 11h20
D 27 avril
T 53 \$ / 6 semaines

Gymnastique au sol, 6-11 ans

H 6-7 ans : Sam. 11h30 à 12h15
7-8 ans : Ven. 18h20 à 19h15
9-11 ans : Ven. 19h30 à 20h25
D 26 ou 27 avril
T 6-7 ans : 53 \$ / 6 semaines
7-8 et 9-11 ans : 64 \$ / 6 semaines

Mini-ninja, 3-5^{1/2} ans, avec parent

H 3-4 ans : Dim. 9h à 9h45
3-5^{1/2} ans : Dim. 11h45 à 12h30
D 21 avril
T 38 \$ / 5 semaines
(gratuit pour parent accompagnateur)

Ninja kids, 5-10 ans

H 5-6 ans : Dim. 9h55 à 10h40
6^{1/2}-9 ans : Dim. 10h50 à 11h35
D 21 avril
T 38 \$ / 5 semaines

Mini-sport, 2 et 3 ans, avec parent

H 2 ans : Dimanche 9h à 9h45
2^{1/2}-3 ans : Dim. 11h à 11h45
3 ans : Dim. 10h à 10h45
D 21 avril
T 49 \$ / 6 semaines
(gratuit pour parent accompagnateur)

Mini-sport, 3-4 ans, sans parent

H Vendredi 16h30 à 17h10
D 26 avril
T 57 \$ / 7 semaines

Apprentis athlètes, 2-8 ans

H 2-4 ans (avec parent) :
Samedi 11h45 à 12h25
4-8 ans (sans parent) :
Samedi 11h à 11h40
D 27 avril
T 38 \$ / 5 semaines
2-4 ans : gratuit pour le parent accompagnateur

Capoeira initiation, 6-12 ans (avec ou sans parent)

H Samedi 8h45 à 9h45
D 27 avril
T 78 \$ / 6 sem. (le parent participant doit payer son inscription)

Soccer intérieur, 4-12 ans

H 4-5^{1/2} ans : Sam. 12h45 à 13h40
6-8 ans : Samedi 13h45 à 14h40
9-12 ans : Sam. 14h45 à 15h40
D 27 avril
T 49 \$ / 5 semaines

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

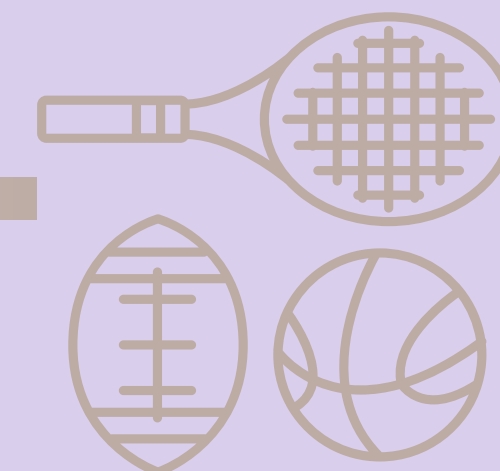
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Activités physiques - enfants

Hockey cosom, 5-7 ans

H Samedi 10h10 à 11h05
D 27 avril
L École St-Pie-X
T 47 \$ / 5 semaines

Mini-basket, 5-9 ans

H 5-6 ans : Ven. 17h20 à 18h
6-7 ans : Ven. 18h25 à 19h20
7-9 ans : Sam. 11h10 à 12h05
D 26 ou 27 avril
L 5-6 ans : CLMP
6-7 ans : École Cardinal-Roy
7-9 ans : École St-Pie-X
T 5-6 ans : 48 \$ / 7 semaines
6-7 et 7-9 ans : 45 \$ / 5 sem.

Basket, 8-13 ans

H 8-10 ans : Vend. 19h25 à 20h20
10-13 ans : Vend. 20h25 à 21h20
D 26 avril
L École Cardinal-Roy
T 45 \$ / 5 semaines

Mini-tennis, 8-12 ans

H Samedi 9h à 9h55
D 27 avril
L École St-Pie-X
T 44 \$ / 5 semaines

Volleyball, 9-13 ans

H 9-10 ans : Sam. 13h30 à 14h30
11-13 ans : Sam. 14h40 à 15h40
D 27 avril
L École Les Terrasses
T 57 \$ / 6 semaines

Natation société de sauvetage

Nous offrons le programme de la Société de sauvetage, Nager pour la vie.

Pour l'inscription, surveillez les dates qui seront annoncées prochainement sur Facebook et le multi-plus.ca.

Natation ado, 11-15 ans

H **Déb 1 ado-adulte** : Vaincre sa peur de l'eau
Jeudi 19h à 19h55 ou 20h05 à 21h
Déb 2 ado-adulte : Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base
Jeudi 19h à 19h55 ou 20h05 à 21h
Inter ado : Nage en longueur
Jeudi 19h à 19h55 ou 20h05 à 21h
D 25 avril
L Piscine CÉGEP Trois-Rivières
T Déb 1 et 2 : 79 \$ + tx / 5 semaines
Inter : 79 \$ / 5 semaines
P Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres

suivant : Cuisine

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

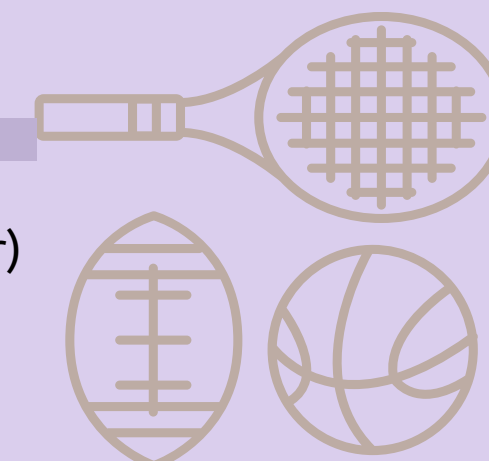
Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)

Activités physiques - enfants

ZUMBA® KIDS parent-enfant 6-12 ans

H Mardi 17h15 à 18h10
D 23 avril
T 86 \$ / 6 semaines (gratuit pour le parent accompagnateur)



Cuisine- enfants

Nos cours de cuisine sont offerts par des professionnels dans un environnement favorisant votre apprentissage !

T - Les tarifs incluent la nourriture.

Confection chocolat 4-9 ans, parent-enfant

H Vendredi 26 avril, 18h à 19h30 **T** 48 \$ / cours
(gratuit pour parent accompagnateur)

Décoration de cupcakes 4-9 ans, parent-enfant

H Vendredi 17 mai, 18h à 19h30 **T** 48 \$ / cours
(gratuit pour parent accompagnateur)

Cuisine parent-enfant, 3-5 ans

H Samedi 9h à 10h **T** 50 \$ / 4 semaines - cours aux 2 semaines (gratuit pour parent accompagnateur)
D 4, 18 mai et 1er et 15 juin

P'tits cuisiniers, 5-6 ans

H Samedi 10h10 à 11h10 **T** 49 \$ / 4 semaines - cours aux 2 semaines
D 4, 18 mai et 1er et 15 juin

Joyeux cuistots, 7-11 ans

H Samedi 11h20 à 12h20 **T** 49 \$ / 4 semaines - cours aux 2 semaines
D 4, 18 mai et 1er et 15 juin

Formation- enfants - ados

Plusieurs formations sont offertes pour votre culture personnelle ou pour vous aider à la recherche d'emploi.

Couture, 8-14 ans

H Déb : Samedi 12h45 à 14h15
Inter : Samedi 10h30 à 12h
Avancé : Samedi 8h45 à 10h15
D 27 avril

T Déb 1 : 92 \$ / 6 semaines (documentation incluse)
Inter et Avancé : 90 \$ / 6 semaines

P Inter: Débutant
Avancé : Avoir suivi Inter et avoir l'autorisation du professeur.

Gardien(ne)s averti(e)s, 11-15 ans

H 9h15 à 12h
Groupe 1 : samedi 27 avril, 4 et 11 mai
Groupe 2 : Mardi, mercredi et jeudi, 2, 3, 4 juillet

T 78 \$ / 3 rencontres (documentation incluse)
Doit assister aux 3 cours

Prêts à rester seuls, 9-13 ans

H 9h à 12h
Groupe 1 : Samedi 25 mai et 1er juin
Groupe 2 : Mercredi et jeudi 26 et 27 juin

T 64 \$ / 2 rencontres (documentation incluse)
Doit assister aux 2 cours

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Arts et culture - enfants

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ou participez à des activités culturelles qui favorisent l'échange et le plaisir ! Arts de la scène, arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, arts fantastiques, loisirs artistiques, loisirs culturels et plus encore !

Mini-trident, 8-11 ans (grandeur nature)

H Dimanche 16h10 à 17h10
D 21 avril
T 60 \$ / 8 semaines,
Matériel inclus

Village du Trident, 11-17 ans (grandeur nature)

H Dimanche 18h à 20h
D 21 avril
T 112 \$ / 8 semaines,
Matériel inclus

Improvisation, 6-9 ans

H Jeudi 18h à 18h40
D 25 avril
T 32 \$ / 5 semaines

Dessin, 7-15 ans

H 7-9 ans: Vend. 17h30 à 18h30
10-12 ans: Vend. 18h40 à 19h40
12-15 ans: Vend. 19h50 à 20h50
D 26 avril
T 60 \$ / 6 semaines
Matériel inclus

Dessin et peinture, 4-12 ans

H 4-5 ans: Samedi 9h à 9h35
6-7 ans: Samedi 9h45 à 10h40
7-11 ans: Samedi 12h à 13h
8-12 ans: Sam. 10h50 à 11h50
D 27 avril
T 4-5 ans: 47 \$ / 6 semaines
6-7, 7-11 et 8-12 ans:
60 \$ / 6 semaines
Tous les tarifs incluent le matériel

Peinture, 6-15 ans

H 6-7 ans: Jeudi 17h45 à 18h40
8-11 ans: Jeudi 18h50 à 19h45
12-15 ans: Jeudi 19h55 à 20h50
D 25 avril
T 60 \$ / 6 semaines,
Matériel inclus

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Nouveauté

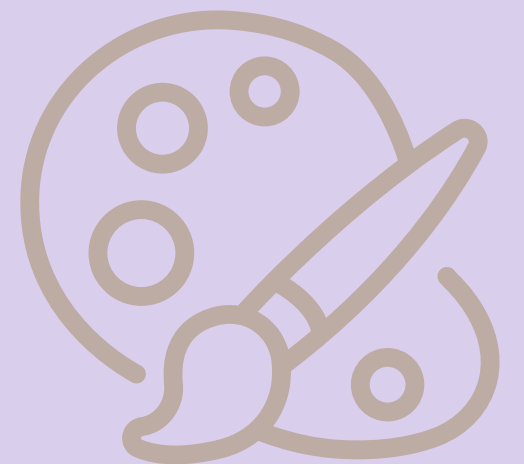
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Musique - enfants

Initiation à la musique et développement des connaissances reliés à un instrument.

Éveil à la musique 3-6 ans, avec parent

H Dimanche 11h30 à 12h15
D 21 avril
T 41 \$ / 6 semaines (gratuit pour parent accompagnateur)

Guitare débutant 8-12 ans

H 8-12 ans:
Déb 1 (avec parent):
 Dimanche 14h30 à 15h10
Déb 2 (avec parent):
 Dimanche 13h20 à 14h15
Inter: Lundi 17h10 à 18h10
D Semaine du 21 avril
T 8-12 ans:
Déb 1: 52 \$ / 6 semaines (gratuit pour parent accompagnateur)
Déb 2: 68 \$ / 6 semaines (gratuit pour parent accompagnateur)
Inter: 68 \$ / 6 semaines
 Avoir sa guitare sèche. Petit groupe de 3 à 6 personnes
P Déb 2: Déb 1 ou base en guitare
Inter: Déb 2

Ukulélé débutant 6-9 ans (avec parent)

H 6-7 ans:
 Dimanche 12h30 à 13h10
 7-9 ans:
 Mardi 17h20 à 18h
D 21 avril
T 52 \$ / 6 semaines (gratuit pour parent accompagnateur)
P Avoir un ukulélé

Danse - préscolaire et enfants

Les cours de danse se veulent dynamiques et stimulants. Chaque cours est composé d'une période d'échauffement, d'apprentissage technique et d'une chorégraphie. L'activité se déroule dans le plaisir, dans un but d'accomplissement personnel !

DANSE

Centre loisir Multi-Plus

	DIMANCHE	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	DÉBUT : 21 AVRIL	DÉBUT : 9 MAI	CHEERLEADING : 26 AVRIL BALLET CLASSIQUE ET HIP-HOP : 3 MAI	DÉBUT : 4 MAI
8h45 à 9h15	Danse créative 3-4 ans AURÉLIE		16h50 à 17h30 Ballet classique 4-6 ans DANIELA	8h35 à 9h15 Ballet classique 4-7 ans MALORY
9h20 à 10h	Danse créative 5-6 ans AURÉLIE		16h50 à 17h30 Hip-hop 4-5 ans LIEVE	9h25 à 10h05 Ballet classique 4-5 ans MALORY
10h10 à 10h40	Danse créative 3-4 ans AURÉLIE		17h40 à 18h35 Ballet classique 6-8 ans DANIELA ET MALORY	10h20 à 11h Ballet classique 3-4 ans MALORY
10h45 à 11h40	Jazz/contemporain 6½-9 ans AURÉLIE		17h40 à 18h20 Hip-hop 4½-6 ans LIEVE	11h10 à 11h50 Ballet classique 3-5 ans MALORY
11h45 à 12h40	Jazz/contemporain 10-14 ans AURÉLIE	18h15 à 18h55 Hip-hop 6-8 ans LIEVE	18h à 18h55 Cheerleading Déb 1-2, 8-11 ans SARA ET JULIANE	12h à 12h30 Ballet classique 3 ans MALORY
		19h05 à 20h Hip-hop 8-12 ans LIEVE	18h45 à 19h40 Ballet classique 8-14 ans DANIELA ET MALORY	DÉBUT : 27 AVRIL
			18h35 à 19h15 Hip-hop 5-7 ans LIEVE	13h15 à 14h10 Ballet jazz 6-10 ans TOURNESOL
			19h05 à 20h Cheerleading Inter, 9-17 ans SARA ET JULIANE	13h50 à 14h30 Danse africaine, 7-13 ans AÏCHA
				14h20 à 15h Ballet jazz 3½-5 ans TOURNESOL

	5 semaines	6 semaines	7 semaines
30 minutes	29 \$		33 \$
40 minutes	34 \$	41 \$	48 \$
55 minutes	44 \$	58 \$	62 \$

H Horaire
 D Date début
 L Lieu
 P Prérequis
 T Tarif

