INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

Adultes jusqu'au 7 septembre | Enfants et Sur le pouce jusqu'au 15 septembre

ÉCONOMISEZ en respectant les dates d'inscription!

Loto-Voyages 20150\$ en prix

Cours sur le pouce p. 20-21

Cours/essais gratuits p. 11

Nouveautés

60 ans

de loisirs et de passions!





Début des activités AUTOMNE 2017 à la mi-septembre

819 379-3562 — www.multi-plus.ca 3730, Jacques-De Labadie, Trois-Rivières, QC G8Y 5K7





60 ans de loisirs et de passions!

En 1957, le lancement des activités du Centre Loisir Multi-Plus a permis de dynamiser son milieu de vie par une nouvelle offre de loisirs à la population. Depuis ce temps, le Centre propose une multitude d'activités qui permettent de nouvelles rencontres, de développer ses habilités et de bâtir de nouveaux projets. Tout ceci est dû à l'implication de nombreuses personnes, de plusieurs organismes, des bénévoles et des employés. Aujourd'hui, le Centre est une référence en matière de loisirs dont le rayonnement et la réputation répondent aux espoirs de ses bâtisseurs.

Bon 60^e!



L'ÉQUIPE DU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Desmond James Burman, président Sylvain Beaudry, vice-président Serge Lemieux, secrétaire-trésorier Marcel Côté, administrateur Julie Fortier, administratrice Diane Hébert, administratrice Pierre-Alcide Dupont, administrateur

ADMINISTRATION

David Bouchard, directeur général Sylvie Houle, secrétaire administrative Marilyne Lefebvre, contrôleuse Audréane Lafrenière, marketing-comm.

RÉCEPTION-SECRÉTARIAT

Louise Dupuis, coordonnatrice Marianne Lacoursière, réceptionniste

ATELIER ÉDUCATIF

Josiane Pratte, coordonnatrice et éducatrice

PROGRAMMATION

Diane Grandmaison,

coordonnatrice à la programmation Cynthia Charron et Magali Fournier, coordonnatrices à la programmation Lydia Pépin,

organisatrice communautaire

MAINTENANCE

Yvon Laneuville, superviseur Jean-Claude Toupin, appariteur Étienne St-Arneault, appariteur Jacques Plouffe, appariteur

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

50 ans et +

Pour notre 60° anniversaire, plusieurs surprises vous attendent en 2017 : concours, inscriptions VIP, cadeaux et plus encore! II/ Centre Loisir Multi-Plus



Le Centre pour moi c'est...



Desmond James Burman

Président du conseil d'administration







Diane Grandmaison

Coordonnatrice à la programmation et professeure de Pilates et d'Aqua Forme



«...du bonheur!»

Diane Lequin

Responsable du groupe Coup de pouce





Shem's Eddine Imchi

Animateur du service de garde du camp de jour



« ... un lieu de rassemblement et de plaisir!»

Alexandre Diamond-Charland

Professeur de danse et animateur de camp de jour



forment avec les participants!»

Professeure d'Agua Forme et sauveteuse



« ... notre deuxième maison! » Évelyne et Victoria Leblanc

Professeures et animatrices de camp de jour





de loisirs et de passions!





60 ans de présence dans la communauté

QUELQUES FAITS HISTORIQUES SUR LE CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

1944: Le secteur La Pierre est baptisé Mission Notre-Dame-de-la-Paix et M. l'abbé Henri Moreau, responsable de la mission, y fait construire la première chapelle.

1948 à 1957: Les loisirs du quartier Notre-Dame-de-la-Paix, offerts pour la plupart dans les écoles et au sous-sol de l'église, sont sous la gouverne de l'Évêché et des Filles de Jésus.

1957 : Suite à la demande de l'Évêché en 1956 d'instaurer un centre récréatif afin de favoriser dans le quartier de « bons loisirs » pour contrer les « mauvais loisirs », le Centre Notre-Dame-de-la-Paix fût inauguré.

1986: Le Centre Notre-Dame-de-la-Paix obtient un statut d'organisme de charité et d'organisme à but non lucratif autonome géré par une corporation sans but lucratif qui sera légalement créé en janvier 1986, sous l'appellation Centre Loisir Multi-Plus.

1993: Le Centre s'agrandit avec l'ajout de nouveaux locaux destinés aux enfants de La Jouethèque et aux adolescents ainsi que d'autres locaux pour l'administration et pour la tenue de différents ateliers. Le stationnement arrière est aussi construit afin de faciliter l'accès au Centre.

2017: Le Centre célèbre son 60° anniversaire! Aujourd'hui, le Centre offre annuellement plus de 1000 loisirs à plus de 9000 participants! Grâce à son équipe composée de professeurs, de bénévoles, de stagiaires, d'employés et d'administrateurs, le Centre Loisir Multi-Plus ne cesse d'évoluer!

Vous aimeriez en apprendre davantage sur l'histoire du Centre Loisir Multi-Plus? Visitez notre site Internet au www.multi-plus.ca

60 ans de projets et de développements

Voici quelques projets actuellement en cours au Centre:

- Nouvelle image: nouveau logo et nouveau site Internet
- Création d'une multitude de nouveaux cours pour tous les groupes d'âge
- Rénovation des salles de bain pour femmes afin d'y aménager des vestiaires avec douches et nouvel emplacement pour les vestiaires pour hommes
- Projet d'agrandissement du Centre à venir



Oans de loisirs et de passions!

Jeudi le 7 septembre de 17h à 20h, soulignons ensemble nos 60 ans! BOUCHÉES, TIRAGES ET AMBIANCE FESTIVE!

Vous aimeriez être présent? Courez la chance de gagner votre paire de billets pour la soirée en remplissant le coupon de participation à la réception du Centre Loisir Multi-Plus.

Merci à nos partenaires d'événement :

leNouvelliste





Des Forges



Président de la Commission de l'aménagement

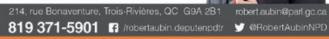
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.73 Québec (Québec) G1A 1A4 Tél.: 418 644-2499 | Téléc.: 418 528-5668

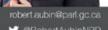
Bureau de circonscription 278, nue Saint-Laurent, Trois-Rivières (Québec) G8T 667 Tél. : 819 694-4600 | Téléc. : 819 694-4606 pierre-michel.auger.chmp@assnat.qc.ca



Pierre Michel Auger Député de Champlain













Jean-Denis Girard Député de Trois-Rivières

Vice-président de la Commission de l'administration publique



Place aux citoyens

jean-denis.girard.trri@assnat.qc.ca 819 371-6901

ATELIER ÉDUCATIF, 2-5 ans A IOUETHÉQUE



EXCELLENTE PRÉPARATION À LA MATERNELLE!

- · Activités éducatives amusantes et variées: éveil à la musique, arts plastiques, sciences, prémathématiques, préécriture, activités langagières et activités physiques.
- · 2 demi-journées par semaine pour 13 semaines : Mardi et jeudi 8h30 à 11h15, 2-3 ans 17,75\$/demi-journée (reçu d'impôt fourni)
- · 2 journées par semaine pour 13 semaines: Lundi et mercredi 8h à 17h, 3-4 ans Mardi et jeudi 8h à 17h, 4-5 ans 33\$/jour (recu d'impôt fourni) (retour anticipé possible) Excellente préparation à la maternelle!
- Possibilité d'ajouter une 3^e demi-journée spécialisée en cuisine le vendredi de 8h à 11h45 (3-5 ans).

PLACES LIMITÉES, RÉSERVEZ MAINTENANT! 819 379-3562 POSTE 228

COORDONNATRICE-ÉDUCATRICE: Josiane Pratte (DEC en éducation à l'enfance)

MINI-SPORT PARENT-ENFANT, 1-2 ans | Voir page 10

MINI-SPORT, 2-3 ans

Activité pour bouger, parcours psychomoteur et jeux avec accessoires de sport dans le respect du développement moteur.

Dimanche 9h20 à 10h05 - Début: 24 septembre 40\$/8 semaines

Laurie Couture-Renaud (études en éducation à l'enfance) et Romane Carbonneau (entraîneuse)

MINI-SPORT, 3-4 ans

Jeux pour initier au sport: athlétisme, soccer, basketball, baseball, etc. Pour l'enfant actif.

Samedi 12h15 à 13h - Début: 23 septembre

40\$/8 semaines

Laurie Couture-Renaud (études en éducation à l'enfance) et Sandra Kamanzi (entraîneuse)

MINI-SOCCER, 4-51/2 ans

Initiation aux techniques de base du soccer qui favorisent le travail d'équipe, l'esprit sportif et le plaisir.

Samedi 13h10 à 13h55 - Début: 23 septembre

40\$/8 semaines

Laurie Couture-Renaud (études en éducation à l'enfance) et Sandra Kamanzi (entraîneuse)

NATATION PRÉSCOLAIRE | Voir page 6

GYMNASTIQUE «BOUT DE CHOU», 3-51/2 ans

Gymnastique récréative qui aide à développer la psychomotricité. 3 à 4 stations d'exercices par cours (mini-trampoline, roulades, marche sur poutrelle, etc.).

Samedi 8h40 à 9h40 ou 9h50 à 10h50, 3-4 ans

Samedi 11h à 12h, 4-51/2 ans

Début: 23 septembre

57\$/10 semaines

Sandra Kamanzi et Victoria Leblanc (entraîneuses)

P'TITS COMÉDIENS, 3-5 ans

Ateliers d'expression ludiques: mimes, contes et maquillages.

Mardi 9h à 9h45 - Début: 19 septembre

37\$/8 semaines - Cynthia Charron (bac en études théâtrales)

Samedi 12h30 à 13h15 - Début: 23 septembre

37\$/8 semaines - Victoria Leblanc (études en théâtre)

ANGLAIS PAR LE JEU, 3½-5 ans

Dimanche 11h10 à 11h55 - Début: 24 septembre 36\$/8 semaines – Romane Carbonneau (animatrice)

P'TITS CUISINIERS, 4-6 ans

Cuisinez de petites collations amusantes (gâteaux, salades de fruits, biscuits, etc.).

Samedi 10h10 à 11h10 - Début: 23 septembre

67\$/8 semaines (nourriture incluse)

Véronique Plourde (études en diététique)

HIP-HOP MINI, 3-5 ans

Vendredi 16h45 à 17h25 ou 17h30 à 18h10 - Début: 22 sept. 50\$/10 semaines

Alexandre Diamond-Charland (formation en hip-hop)

JAZZ MINI, 3-5 ans

Vendredi 16h15 à 17h - Début: 22 septembre

49\$/10 semaines - Mégane Grondines (formation en danse)

BALLET CLASSIQUE, 2½-9 ans

Samedi 9h45 à 10h15 ou 10h20 à 10h50, 2½-3 ans

Samedi 10h55 à 11h40, 3-4 ans Samedi 11h45 à 12h30, 3-5 ans

Samedi 12h50 à 13h50, 4-7 ans

Samedi 13h55 à 14h55, 6-9 ans

Début: 23 septembre

37\$/9 semaines, 21/2-3 ans

47\$/10 semaines, 3-5 ans

57\$/10 semaines, 4-9 ans

Mélizandre Leblanc (formation en danse)

MINI-DANSE, 3-5 ans

Initiation à divers types de danse sous forme de jeux pour développer l'équilibre, le rythme, la force et la créativité.

Mercredi 10h25 à 11h10 - Début: 20 septembre

55\$/10 semaines

Samedi 8h35 à 9h05 - Début: 23 septembre

37\$/9 semaines

Carol-Ann Hobbs et Mélizandre Leblanc (formation en danse)

ÉVEIL MUSICAL ET À L'ART PLASTIQUE, 3-5 ans

Développe le sens artistique et le sens musical de la chanson, les jeux rythmiques, l'imagination, la créativité, la dextérité, etc.

Dimanche 10h15 à 11h - Début: 24 septembre

41\$/8 semaines - Romane Carbonneau (animatrice)





Apprentissage en espace réduit avec l'équipement adapté. Samedi 12h50 à 13h50, 5-7 ans/14h à 15h, 8-12 ans Début: 23 septembre

68\$/10 semaines (matériel fourni) - Lieu: École Cardinal-Roy

MINI-BASKET, 6-8 ans

Vendredi 17h à 18h - Début: 22 septembre 49\$/8 semaines - Romane Carbonneau (entraîneuse)

MINI-RUGBY, 8-12 ans

Apprentissage de techniques de rugby sous forme de jeux collectifs. Sport sans contact.

Samedi 10h30 à 11h30 - Début: 23 septembre

62\$/10 semaines – Lieu: École St-Pie X

Alexandre Marceau (animateur, Club de rugby Les Braves de Trois-Rivières)

SOCCER INTÉRIEUR, 6-9 ans

Samedi 14h05 à 15h05 - Début: 23 septembre 49\$/8 semaines - Romane Carbonneau (entraîneuse)

YOGA, 5-8 ans

Initiation adaptée sous forme ludique qui suit le développement moteur et psychologique de l'enfant. Dimanche 10h15 à 11h, 5-6 ans/11h15 à 12h, 7-8 ans Début: 24 septembre

42\$/8 semaines - Leslie Brunoe (membre YRS 300 yoga)

KARATÉ, 7-12 ans

Samedi 10h à 11h - Début: 23 septembre 60\$/10 semaines + 35\$ affiliation annuelle

Lieu: École Cardinal-Roy

Sylvain Berthiaume (Club de Karaté de Trois-Rivières)

HOCKEY COSOM, 5-7 ans

Apprentissage des règles et des techniques. Parties amicales. Samedi 9h à 10h - Début: 23 septembre

59\$/10 sem. - Apporte ton bâton! - Lieu: École St-Pie X Jessica De Longchamp (bac en ens. éducation physique)

HOCKEY COSOM, 8-14 ans

Jeu d'équipe, parties amicales et petits tournois. Vendredi 18h20 à 19h20, 8-12 ans/19h25 à 20h25, 11-14 ans Début: 22 septembre - Lieu: École St-Pie X 59\$/10 semaines - Romane Carbonneau (entraîneuse) Apporte ton bâton. Prévoir lunettes protectrices et protecteur buccal.

ZUMBA® KIDS, 4-9 ans

Concu spécialement pour les enfants, le ZUMBA® KIDS est une fête d'aérobie amusante et bourrée d'énergie. Samedi 9h25 à 10h05 - Début: 16 septembre 33\$/8 semaines

Geneviève De Gongre (certifiée ZUMBA® et ZUMBA® KIDS)

GYMNASTIQUE AU SOL, 6-11 ans

Gymnastique récréative à l'aide de stations d'exercices. Exercices prévus au cheval, aux anneaux, à la poutre et sur le mini-trampoline.

Vendredi 18h20 à 19h20, 6-7 ans/19h30 à 20h30, 8-11 ans Début: 22 septembre - 57\$/10 semaines

Sandra Kamanzi et Victoria Leblanc (entraîneuses)

INSCRIPTION COURS DE NATATION MERCREDI 6 SEPTEMBRE DÈS 18H30 AU CENTRE

NOUVEAU: <u>Contactez-nous</u> au 819 379-3562 poste 0 pour vous inscrire à la soirée de classement. Un rendez-vous vous sera attribué. Merci d'ouvrir votre dossier familial en ligne au www.multi-plus.ca onglet inscrivez-vous. Places limitées par groupe.

VOTRE ENFANT A 2 ANS ET EST PROPRE? INSCRIVEZ-LE MAINTENANT EN TORTUE DE MER! **VOTRE ENFANT À 6 ANS ET NE SAIT PAS NAGER? INSCRIVEZ-LE DÈS MAINTENANT EN JUNIOR 1!**

(voir les critères au www.multi-plus.ca)

Cours de natation dynamiques de la Croix-Rouge axés sur la sécurité, la santé et la condition physique avec moniteurs en sécurité aquatique Croix-Rouge.

Niveau: attribué selon les compétences de l'enfant. Cours du vendredi au DLS, mercredi et dimanche au cégep. Début: semaine du 17 septembre

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE, 2-5 ans

Avec parent: Tortue de mer, Loutre de mer.

Sans parent: Salamandre, Poisson-lune, Crocodile, Baleine.

Vendredi 16h40 et 17h35

Dimanche 8h40, 9h35, 10h35, 11h30, 13h05, 14h et 14h55

82\$/9 semaines (cours de 45 minutes)

1 moniteur pour 5-6 participants (sauf cours avec parent)

PROGRAMME NIVEAU JUNIOR, 6 ans et +

Mercredi 18h35 ou vendredi 16h40 et 17h35 ou dimanche 8h40, 9h35, 10h35, 11h30, 13h05, 14h et 14h55 81\$/9 semaines (cours 45 minutes), Junior 1 à 3 89\$/9 semaines (cours 55 minutes), Junior 4 à 10

NATATION ADO, 11-15 ans | Voir page 8

GUITARE ACOUSTIQUE (niveau 1 et 2), 8-12 ans | Voir p. 8

TAM-TAM AFRICAIN, 9-12 ans

Viens apprendre le djembé! Cours intergénérationnel. Mardi 18h20 à 19h20, débutant - Début: 19 septembre Ados voir page 8, Adultes voir page 15

65\$ + tx/10 semaines - Louer l'instrument: 3\$/soir Lieu: École Cardinal-Roy - Frédéric Lavergne (musicien)

ATELIER DE MUSIQUE CLAUDE THOMPSON, 5-12 ans

Éveil musical par le jeu, le chant et les percussions basé sur les méthodes employées aux Petits Chanteurs de Trois-Rivières. Classement lors du premier cours.

Samedi 9h à 10h, niveau 1 et 2 - Début: 23 septembre

75\$/10 semaines (inclus: un cahier de cours)

Lieu: École des Petits Chanteurs (CMI)

Martine Trudel et Pierre-Olivier Désilets (professeurs PCTR)



Promotion exclusive aux clients et employés du Centre Loisir Multi-Plus. Applicable sur les appareils fitness, ensemble patio et les équipements d'aide à la nage.

Exclusivement dans vos Club Piscine de Trois-Rivières et Shawinigan-Sud.

infos@piscineslaunier.com

6 • 819 379-3562 | www.multi-plus.ca | F

▶ ▶ ► SUPPLÉMENT APPLICABLE AUX COÛTS

DONJONS & DRAGONS, 91/2-15 ans | Voir page 8

TRIDENT JUNIOR: GRANDEUR NATURE, 8-12 ans

Crée et incarne un héros, ainsi que tout ce qui le compose, dans un univers médiéval-fantastique.

Dimanche 15h30 à 17h15 - Début: 24 septembre 105\$/10 semaines (matériel inclus)

Josée-Lee Martineau-Boisclair et Vincent-Gabriel Baril (anim.)

MAGIC: L'ASSEMBLÉE, 9-15 ans

Jeu de cartes où vous devenez apprenti magicien. Jeudi 18h à 19h15 - Début: 21 septembre 58\$/9 semaines – William Young (animateur)

THÉÂTRE, 5-13 ans

Le plaisir d'incarner des personnages et de jouer. Ateliers d'expression, de diction et de mises en situation. **Vendredi 17h20 à 18h05, 5-7 ans** – 43\$/9 semaines Vendredi 18h10 à 19h10, 8-13 ans - 51\$/9 semaines Début: 22 sept. – Gabriel Fréchette (formation en théâtre)

MANNEQUIN, 7-12 ans

Apprends les connaissances de base sur les techniques de mannequinat et l'éthique professionnelle tout en t'amusant. Dimanche 9h55 à 10h55 - Début: 17 septembre 64\$/10 semaines - Roxanne (agence Mousseline)

PERLES À SOUDER, 6-8 ans

Viens fabriquer des œuvres originales en perles à souder. Dimanche 10h à 11h - Début: 24 septembre 61\$/8 semaines (matériel inclus) - Mélie Rochon (animatrice)

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES, 8-13 ans

Développe différentes techniques (dessin, sculpture, etc.). Jeudi 17h à 18h15 - Début: 21 septembre

71\$/9 sem. (matériel inclus) - Audrey Charron (bac arts plast.)

PEINTURE ET COULEURS, 9-14 ans | Voir page 8

DESSIN TECHNIQUE, 9-14 ans | Voir page 8

DESSIN ET PEINTURE, 6-12 ans

Apprends à utiliser différents médiums. Notions de dessin et de couleurs par le biais de thèmes variés et originaux.

Vendredi 16h50 à 17h50, 6-8 ans/18h à 19h, 9-12 ans Début: 22 septembre

64\$/9 sem. (matériel inclus) - Audrey Charron (bac arts plast.)

VARIE TES MATINÉES, 6-12 ans

Tu es un enfant curieux? Viens essayer plusieurs activités (ateliers fantastiques, danse, sport, art et cuisine) avec nous! Dimanche 10h10 à 12h10

1er, 15 ou 29 octobre ou 12 ou 26 novembre 16\$/matinée ou 58\$/5 matinées



MULTIDANSE, 5-8 ans

Différents styles de danse (musique et culture): hip-hop, swing, danse orientale, indienne et africaine. Développe les capacités expressives, le tonus musculaire et la coordination.

Samedi 12h30 à 13h30 - Début: 23 septembre

74\$/10 semaines - Carol-Ann Hobbs (formation en danse)

JAZZ, 5-15 ans

Vendredi 17h05 à 17h50, 5-7 ans (niveau 1) Vendredi 17h55 à 18h40, 5-8 ans (niveau 2) Vendredi 18h45 à 19h45, 8-11 ans

Vendredi 19h50 à 20h50, 11-15 ans

Début: 22 septembre

54\$/10 semaines, 5-8 ans - 57\$/10 semaines, 8-15 ans

Mégane Grondines (formation en danse)

Préalable niveau 2: avoir fait 2 sessions de jazz.

BALLET CLASSIQUE. 4-9 ans

Samedi 12h50 à 13h50, 4-7 ans Samedi 13h55 à 14h55, 6-9 ans

Début: 23 septembre

57\$/10 semaines – Mélizandre Leblanc (formation en danse)

CHEERLEADERS, 8-17 ans

Vendredi 18h à 18h45, débutant 1-2 Vendredi 19h50 à 20h45, intermédiaire 1 Vendredi 18h50 à 19h45, intermédiaire 2

Début: 22 septembre - Lieu: École des Pionniers

46\$/10 semaines, débutant 1-2 61\$/10 semaines, intermédiaire 1-2

Émilie Dupont (formation en cheerleading) et assistantes Préalable intermédiaire: recommandation du professeur.

HIP-HOP, 6-12 ans

Vendredi 18h20 à 19h20, 6-8 ans

Vendredi 19h25 à 20h25, 8-12 ans (niveau 1) Vendredi 19h25 à 20h45, 8-12 ans (niveau 2)

Début: 22 septembre

56\$/10 semaines, 6-8 ans et 8-12 ans (niveau 1)

70\$/10 semaines, 8-12 ans (niveau 2)

Alexandre Diamond-Charland (formation en hip-hop)

Préalable niveau 2: avoir fait 2 sessions de hip-hop.

Formation

ENRICHIR SON ANGLAIS, 8-11 ans

Activité qui te permet de pratiquer ton anglais et d'améliorer ta prononciation par le biais de différents exercices et jeux. Jeudi 17h50 à 18h50 - Début: 5 octobre 48\$/8 semaines - Doris Noël (professeure d'anglais)

PRÊTS À RESTER SEULS!, 9-13 ans

Apprends les techniques en secourisme et les compétences pour assurer ta sécurité. Attestation de la Croix-Rouge. Samedi 9h à 12h - Début: 23 septembre

38\$/2 sem. (doc. incl.) - Voir rabais disponible en page 20 Marie-France Carpentier (animatrice jeunesse Croix-Rouge)

GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S, 11-15 ans | Voir page 9

COUTURE, 8-13 ans

Projets stimulants, créatifs et utiles tels que napperon, recouvrement de cartable et projet de ton choix. Samedi 13h à 14h30 - Début: 23 septembre 54\$/6 semaines (matériel inclus) + projets personnels Audrey Dufour (couturière)

JOYEUX CUISTOTS, 7-11 ans

Prépare quelques menus et diverses recettes simples et amusantes. Tu recevras un recueil de recettes. Samedi 11h20 à 12h35 - Début: 23 septembre 70\$/8 semaines (nourriture incluse)

Véronique Plourde (études en diététique)

APPRENTIS CHOCOLATIERS, 9-13 ans | Voir page 20



AQUA, 15 ans et +

*Aqua Combo Express: lundi 16h45 à 17h25

Aqua Brûle-calories: lundi 17h30 à 18h25, jeudi 18h30 à 19h25

Aqua Boot Camp: lundi 18h30 à 19h25

*Aqua Forme Express: mercredi 16h45 à 17h25

Agua Combo: mercredi 17h30 à 18h25

Début: semaine du 11 septembre - Lieu: Piscine du Cégep 94\$ + tx/13 semaines (cours de 55 minutes)

*74\$ + tx/13 semaines (cours de 40 minutes)

POUND WORKOUT®, 14 ans et + | Voir page 13

NATATION ADO, 11-15 ans

Débutant: parfaite introduction à la natation et à la maîtrise de la flottaison. Également, tu développeras les habiletés pour demeurer en sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Jeudi 19h35 à 20h30 - Début: 21 septembre

Intermédiaire: améliore tes styles de nage et apprends des techniques en sécurité aquatique. Idéal pour garder la forme et pour développer ton endurance, sans évaluation.

Mercredi 18h35 à 19h30 - Début: 20 septembre 89\$/9 semaines

Préalable intermédiaire: nage d'endurance (style libre) sur 25 mètres et connaître le crawl.

HOCKEY COSOM, 8-14 ans

Jeu d'équipe, parties amicales et petits tournois.

Vendredi 18h20 à 19h20, 8-12 ans

Vendredi 19h25 à 20h25, 11-14 ans Début: 22 septembre – Lieu: École St-Pie X

59\$/10 semaines – Romane Carbonneau (entraîneuse)

Apporte ton bâton. Prévoir lunettes protectrices

et protecteur buccal.



TRIDENT: GRANDEUR NATURE, 11-17 ans

Crée et incarne un héros, ainsi que tout ce qui le compose, dans un univers médiéval-fantastique.

Dimanche 18h à 20h30 - Début: 24 septembre

130\$/10 semaines (matériel inclus)

Josée-Lee Martineau-Boisclair et Vincent-Gabriel Baril (anim.)

MAGIC: L'ASSEMBLÉE, 9-15 ans I Voir page 7

DONJONS & DRAGONS, 9½-15 ans

Deviens un héros et vis des aventures en étant soit un guerrier, un magicien, un druide ou un personnage de ton choix.

Vendredi 18h à 21h - Début: 22 septembre

103\$/9 semaines + matériel (approx. 10\$)

Vincent Boisvert (animateur)

ATELIER DE MONOTYPES PARENT-ENFANT | Voir page 21

BRICO-DÉCO PARENT-ENFANT, 7-12 ans | Voir page 21

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES, 8-13 ans I Voir page 7

PEINTURE ET COULEURS, 9-14 ans

Découvre les possibilités du mélange des couleurs et réalise une toile selon un thème de ton choix.

Jeudi 18h30 à 20h - Début: 21 septembre

82\$/9 semaines (matériel inclus)

Préalable: avoir fait le cours Dessin et peinture.

DESSIN TECHNIQUE, 9-14 ans

Approfondis les techniques utilisées en Peinture et couleurs.

Vendredi 19h30 à 20h45 - Début: 22 septembre

79\$/9 semaines (matériel inclus)

Préalable: avoir fait le cours Dessin et peinture.

Audrey Charron (bac en arts plastiques)

Musique

TAM-TAM AFRICAIN, dès 9 ans

Viens apprendre le djembé! Les sons de base, la posture, la position des mains, le rythme et comment l'accorder. Cours intergénérationnel (enfant, ado et adulte).

Mardi 18h20 à 19h20, débutant/19h30 à 20h30, inter.

Début: 19 septembre - Enfants voir p. 6, Adultes voir p. 15 80\$ + tx/10 semaines - Louer l'instrument: 3\$/soir

Lieu: École Cardinal-Roy - Frédéric Lavergne (musicien)

GUITARE ACOUSTIQUE (niveau 1 et 2), 8-12 ans

Apprends à jouer et à te familiariser avec les accords de base. Niveau 2: intégrer dans le niveau 1. Perfectionnement des connaissances de base et apprentissage de nouveaux accords. **Vendredi 19h20 à 20h20, niveau 1** – 72\$/9 semaines

Vendredi 19h20 à 20h40, niveau 2 - 89\$/9 semaines

Début: 22 septembre - GROUPE RESTREINT Préalable: dois avoir sa guitare acoustique.



Sylvain Berthiaume 373-4898



Les cours sont donnés par

Sylvain Berthiaume ceinture noire 7e dan B.S.C. Julie Demontiany ceinture noire 6e dan





ADO DE 16 ANS ET PLUS? PARTICIPE AUX COURS **DE DANSE POUR ADULTES! Voir page 18.**

HIP-HOP, 13 ans et +

Imprègne-toi du style «danse de rue».

Mardi 20h15 à 21h10 - Début: 19 septembre

63\$ + tx/11 semaines

Alexandre Diamond-Charland (formation en danse)

JAZZ, 11-15 ans

Vendredi 19h50 à 20h50 - Début: 22 septembre

57\$/10 semaines - Mégane Grondines (formation en danse)

DANSE FLAMENCO (débutant), 15 ans et +

Jeudi 19h30 à 20h25 - Début: 21 septembre

92\$ + tx/11 sem. - Mélody Ionescu Jourdan (form. en danse)

BOLLYWOOD ÉNERGIE. 15 ans et +

Axée sur la mise en forme et inspirée des comédies musicales indiennes, cette danse élégante et rythmée offre un bon conditionnement physique.

Mardi 19h à 20h - Début: 19 septembre

69\$ + tx/11 semaines

Mélanie Gignac (formation bollywood et danse indienne)

DANSE ORIENTALE BALADI, 15 ans et +

Jeudi 17h30 à 18h25, déb./18h30 à 19h25, inter.-avancé Début: 21 septembre

69\$ + tx/11 semaines + ceinture (facultative) Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)

Préalable intermédiaire-avancé: avoir fait 1 an de baladi.

CHEERLEADERS, 8-17 ans

Vendredi 18h à 18h45, débutant 1-2

Vendredi 19h50 à 20h45, inter. 1/18h50 à 19h45, inter. 2

Début: 22 septembre - Lieu: École des Pionniers

46\$/10 semaines, débutant 1-2

61\$/10 semaines, intermédiaire 1-2

Émilie Dupont (formation en cheerleading) et assistantes

Préalable intermédiaire: recommandation du professeur.

Cuisine

ATELIERS CULINAIRES, 9-14 ans

Viens apprendre des recettes, trucs et astuces culinaires de pro. Professeures et thématiques différentes chaque semaine.

Jeudi 18h à 19h30 - Début: 28 septembre

66\$/6 semaines (nourriture incluse)

Sarah-Lyse Adam, Véronique Plourde et Catherine Lessard (techniciennes en diététique)

DÉCORATION DE GÂTEAUX 1 et 2, dès 12 ans | Voir p. 20

BEIGNES EN FOLIE, dès 12 ans | Voir page 20

CONFECTION DE CHOCOLAT, dès 12 ans l Voir page 20

CADEAUX GOURMANDS, dès 12 ans | Voir page 20

ATTESTATION REMISE À LA FIN DES COURS. DOIS ÊTRE PRÉSENT À TOUS LES COURS.

GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S, 11-15 ans

Acquiers les techniques de base en secourisme et les compétences pour prendre soin des enfants. Apprends à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin. Obtiens les outils pour faire valoir tes services de gardien(ne).

Samedi 9h15 à 12h - Début: 14 octobre

51\$/3 rencontres (matériel inclus)

Marie-France Carpentier (formatrice Croix-Rouge)

FONCTIONNEMENT CAISSE ENREGISTREUSE, 151/2 ans et +

Notions de base d'une caisse enregistreuse et codes universels. Accueil et service à la clientèle. GROUPE RESTREINT

Lundi 18h30 à 20h45

Début: 11 septembre ou 16 octobre

68\$ + tx/4 semaines

Lieu: Maxi du Cap-de-la-Madeleine Alexandre Ansay (caissier et superviseur)

SERVICE AUX TABLES, 151/2 ans et +

Démarque-toi avec une formation sur l'accueil, la prise de commandes, l'attitude avec la clientèle, le service d'assiettes et de vins, la manipulation de l'argent et la fermeture du restaurant. Termine ton cours par le service d'un souper au restaurant.

Lundi 18h à 20h45 - Début: 25 septembre

64\$ + tx/5 semaines (frais souper évaluation en sus) En collaboration avec le restaurant le Carlito Véronique St-Louis (serveuse et gérante)

JE VEUX PLUS D'ARGENT DANS MES POCHES

Atelier sur les finances personnelles destiné aux ados qui veulent avoir plus d'argent dans leurs poches. En groupe, nous parlerons de crédit, d'épargne et des habitudes de consommation.

Vendredi 13h à 15h - Début: 22 septembre

GRATUIT – Confirme ta présence au 819 379-3562 poste 0 Grégoire Brière (agent de projet, Carrefour jeunesse emploi)

COUTURE, 14 ans et +

Niveau 1: apprends des trucs de couture qui seront utiles tels que lire un patron et travailler le tissu pour ainsi confectionner un vêtement à ton goût au cours de la session.

Niveau 2: fais des projets personnels avec l'aide du professeur.

Samedi 9h15 à 12h15, niveau 1

Vendredi 18h à 21h, niveau 2

Début: 22 septembre - GROUPE RESTREINT

103\$ + tx/6 semaines (matériel inclus) + projets personnels

Audrey Dufour (couturière)

Préalable niveau 2: avoir complété niveau 1.

ENRICHIR SON ESPAGNOL, 12-15 ans

Cette activité te permettra de pratiquer ton espagnol et de réviser les notions de grammaire ainsi que le vocabulaire. Le tout sous forme d'exercices, de jeux et d'animations.

Mardi 17h05 à 17h50 - Début: 3 octobre

36\$/8 semaines

Marithza Soplin Diaz (professeure d'espagnol)

Préalable: pour personnes déjà initiées à l'espagnol.

MANNEQUIN | Voir page 17

FLIP TA CHAMBRE, 12-15 ans

Tu veux avoir la chambre la plus cool en ville, mais tu es limité avec ton budget? Notre designer va te donner plein de trucs et conseils pour avoir une chambre à ton goût!

Samedi 10h à 15h, 30 septembre

44\$/cours - Voir rabais disponible en page 21

Nancy Gagné (designer d'intérieur)



FEMME ENCEINTE

AQUA FORME PRÉNATAL

Entraînement léger et harmonisé aux besoins de la femme enceinte. En eau peu profonde, avec ou sans matériel.

Mardi 19h35 à 20h30 – Début: 12 septembre

94\$ + tx/13 semaines – Lieu: Piscine du Cégep Dominique Bolduc (monitrice en Aqua Forme)

PARENT-BÉBÉ

COÛT PAR PARENT

(inclus le bébé)

Mercre

ESSAI GRATUIT MAMAN EN FORME Mercredi 30 août à 11h au Centre

MAMAN EN FORME

Remise en forme pour la maman, incluant bébé ou non. **Mercredi 11h à 11h55 – Début: 13 septembre** 83\$ + tx/10 semaines – Marion Fouquet (instr. cardio-muscu)

CARDIO MAMAN-POUSSETTE

Remise en forme pour la maman, incluant bébé ou non. **Vendredi 11h à 11h55 – Début: 15 septembre**83\$ + tx/10 semaines – Lieu: Parcs variés

Chantal St-Arneault et Janie Bellemare (instr. cardio-muscu)

YOGA POSTNATAL

Adapté pour les nouvelles mamans avec bébé. Exercices doux. **Jeudi 13h55 à 14h55 – Début: 21 septembre** 70\$ + tx/10 semaines – Leslie Brunoe (membre YRS 300 yoga)

P

LOCATION DE SALLE

Pour l'organisation de vos activités, réunions, réceptions et autres.

LOUEZ... une salle (5 à 50 personnes)

LOUEZ... le gymnase (300 personnes)



ACTIVITÉS CLÉ EN MAIN

Pour une animation thématique, une activité de loisir pour votre école ou pour votre entreprise, et ce, clé en main.

FORFAITS FÊTES D'ENFANTS

Fête d'enfants avec animation et plusieurs choix de thématiques.



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS 819 379-3562 POSTE 0

PARENT-ENFANT

COÛT PAR ENFANT (inclus le parent)

MINI-SPORT PARENT-ENFANT, 1-2 ans

Activités sportives adaptées aux petits actifs, accompagnés du parent, pour encourager le développement moteur.

Dimanche 8h30 à 9h15 – Début: 24 septembre
35\$/8 semaines – Préalable: l'enfant doit marcher.
Laurie Couture-Renaud (études en éducation à l'enfance)

ZUMBA® KIDS AVEC PARENT, 31/2-12 ans

Samedi 8h40 à 9h20 ou 10h10 à 10h50 Début: 16 septembre – 47 \$/8 semaines Geneviève De Gongre (certifiée ZUMBA® et ZUMBA® KIDS)

AQUA FORME PARENT-ENFANT, 4-12 ans

Exercices amusants et adaptés avec des objets flottants. **Samedi 16h30 à 17h25 (aux 2 semaines) – Début: 23 sept.** 76\$/6 semaines – Lieu: Piscine de La Salle Rachel Carreau (monitrice en Aqua Forme)

CARDIO VARIÉ PARENT-ENFANT, 5-9 ans

Essayer une de nos activités physiques différentes à chaque semaine, dans le respect des capacités physiques de chacun. **Mardi 17h à 17h45 – Début: 19 septembre** 62\$/10 semaines – Lieu: Parc du Centre – Professeurs variés

YOGA PARENT-ENFANT, 3-5 ans

Initiation au yoga en duo sous forme ludique en respectant le développement moteur et psychologique de l'enfant. Jeudi 11h25 à 12h10 ou dimanche 9h15 à 10h Début: semaine du 21 septembre 58\$/8 semaines – Leslie Brunoe (membre YRS 300 yoga)

MINI-DANSE PARENT-ENFANT, 2-3 ans

Mercredi 11h15 à 12h - Début: 20 septembre 55\$/10 semaines - Carol-Ann Hobbs (formation en danse)

BALLET CLASSIQUE PARENT-ENFANT, 2-3 ans

Samedi 9h10 à 9h40 – Début: 23 septembre 48\$/9 semaines – Mélizandre Leblanc (formation en danse)

BALADI MÈRE-FILLE, 5-12 ans

Dimanche 18h à 19h – Début: 17 septembre Samedi 11h à 12h – Début: 23 septembre 74\$/10 semaines – Carol-Ann Hobbs (formation en danse)

74\$/ TO Semaines – Carof-Ann Hoods (formation en danse

MANNEQUIN PARENT-ENFANT, 4-6 ans

Apprenez, sous forme de jeux, les techniques de mannequinat et la bonne manière pour se présenter lors d'un défilé, d'une publicité photo ou télévisée.

Dimanche 8h45 à 9h45 - Début: 17 septembre 72\$/10 semaines - Roxanne (agence Mousseline)

BRICO-DÉCO PARENT-ENFANT, 7-12 ans | Voir page 21

CUISINE PARENT-ENFANT, 3-5 ans

Cuisinez, en famille, des collations amusantes (gâteaux, salade de fruits, biscuits sucrés ou salés, etc.).

Samedi 8h40 à 9h55 (aux 2 semaines) – Début: 23 septembre 51\$/5 semaines (nourriture incluse)
Véronique Plourde (études en diététique)

P'TITS CHOCOLATIERS AVEC PARENT, 3-9 ans | Voir p. 20



Le 9 septembre, viens bouger en famille!

Activités parent-enfant offertes au Centre Loisir Multi-Plus de 9h à 12h!
Cardio • Zumba® Kids • Mini-sport
Cuisine • Danse • Et plus encore!

COLLATIONS ET PRIX DE PRÉSENCE POUR TOUS!





TENNIS RÉCRÉATIF

Prise de la raquette, trajectoire, jonglage à deux et échanges.

Mardi 15h35 à 16h30 - Début: 19 septembre Vendredi 15h20 à 16h15 - Début: 22 septembre

89\$ + tx/10 semaines (matériel fourni)

Yann Mathieu (athlète paralympique en fauteuil roulant)

HOCKEY COSOM HOMMES

Pour tous: lundi 18h30 à 19h45 ou 19h15 à 20h30 COMPLET

ou 20h à 21h15 mercredi 18h30 à 19h45

Avancé: mercredi 20h à 21h15 Début: semaine du 18 septembre

70\$ + tx/13 semaines (1 fois/semaine) 128\$ + tx/13 semaines (2 fois/semaine)

Rabais de 12\$ pour le 2e cours

Brian, Nelson, Éric, Jean-François et Bernard (responsables)

MISE EN FORME, 50 ans et + | Voir page 22

NATATION ESSENTIEL CROIX-ROUGE (niveau 1-2)

Niveau 1: introduction par la maîtrise de la flottaison, des glissements et des battements de jambes.

Niveau 2: développement du crawl et du dos crawlé, l'aisance sur le ventre en eau profonde et l'endurance.

Jeudi 19h35 à 20h30 - Début: 21 septembre

92\$ + tx/9 semaines (matériel fourni)

Lieu: Piscine du Cégep - Moniteurs de la Croix-Rouge Préalable niveau 2: à l'aise en eau profonde et nager sur le ventre.

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Parties amicales, équipes formées sur place. Débutant et intermédiaire: mardi 21h à 22h

Début: semaine du 11 septembre

62\$ + tx/12 semaines

Avancé: lundi 20h15 à 22h15 mercredi 20h20 à 22h20 jeudi 20h30 à 22h30

Début: semaine du 11 septembre 80\$ + tx/14 semaines (1 fois/semaine) 147\$ + tx/14 semaines (2 fois/semaine)

Rabais de 13\$ pour 2 fois/semaine Multiniveau: dimanche 20h30 à 22h30

Début: 17 septembre jusqu'au 10 décembre

7\$ (tx incluses)/rencontre

David, Dany, Jacques et Jean-Sébastien (responsables) Préalable avancé: être habile avec les manchettes, être à l'aise en attaque, service tennis et maîtrise

des touches et des passes.

NOUVEAU AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS:

VESTIAIRE POUR FEMMES entièrement rénové avec douches et casiers au rez-de-chaussée!

★ COURS ET ESSAIS GRATUITS ★ MARDI **JEUDI** MERCREDI **VENDREDI 29 AOÛT** 30 AOÛT 31 AOÛT 1er SEPTEMBRE **14h10** Tango 12h15 POP Pilates 10h Mise en forme 50 ans et+ 17h30 POP Pilates 18h Souplesse Design 18h15 Baladi 11h Maman en forme 18h45 Cardio militaire **SAMEDI** 19h15 Flamenco **6 SEPTEMBRE** 19h30 POUND Workout® Classement natation **7 SEPTEMBRE** 9 SEPTEMBRE **5 SEPTEMBRE** Voir page 6 9h Viens bouger en famille! 10h ZUMBA® variés Voir page 10 13h15 Taï chi yang 13h Yoga sur chaise 18h30 Aqua Forme (Cégep) 18h15 Abdos, cuisses, fesses 17h45 Bellyfit® 19h Cardio Brûle-calories 18h Taï chi yang 19h Qigong 18h45 Pilates 19h Bollywood Énergie



ENFANTS ADOLESCENTS ADULTES

DÉBUTANT AVANCÉ COMPÉTITION NOUVEAU: Cours Judo PARENT-ENFANT 4-5 ANS

BÂTISSE INDUSTRIELLE DE TROIS-RIVIÈRES

PROFESSEURS

Yves Landry, ceinture noire 6e dan François Noël, ceinture noire 5° dan

RÉCIPIENDAIRES DE PLUSIEURS PRIX



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS: BRIGITTE LEDUC 819 378-9302 OU 819 691-3091 • WWW.JUDOTROISRIVIERES.COM

Débutant: pour toute personne n'ayant jamais fait de Pilates ou ayant moins d'un an de pratique de Pilates.

Débutant-inter./Intermédiaire/Inter.-avancé: sous l'autorisation du professeur. Présentez-vous à la soirée d'essai pour le classement.

Difficultés articulaires: personnes avec douleurs articulaires telles que: arthrite, rhumatisme, ostéoporose, ostéopénie, etc.

75\$ + tx/12 semaines (cours 1h) (1 fois/semaine)

140\$ + tx/12 semaines (cours 1h) (2 fois/semaine)

Rabais de 10\$ pour le 2e cours

CENTRE I OISIR MITITI-PILIS

*50\$ + tx/8 semaines (cours 1h) (1 fois/semaine)

**38\$ + tx/8 semaines (cours 45 min.) (1 fois/semaine)

Instructrices certifiées Ann McMillan Pilates™ ou STOTT PILATES®

13h55 Intermédiaire



Mardi 5 septembre à 18h45 au Centre

CENTRE EDISIR MOEIT 1 EOS						
LUNDI	LUNDI MARDI		JEUDI	VENDREDI		
	▶7h30 Déb. Express**		8h Débutant	8h Débutant		
8h45 Débutant-inter.	9h Débutant-inter.	9h Intermédiaire 9h10 Débutant-inter.		9h10 Intermédiaire		
9h50 Intermédiaire	9h50 Débinter. COMPLET					
	10h10 Débinter. COMPLET	10h10 Débutant-inter.	10h20 Débinter. COMPLET	10h20 Débutant-inter.		
10h55 Débutant	11h Interavancé	11h20 Interavancé				
12h20 Difficultés articulaires	12h45 Diff. articu. COMPLET	Pour des résultats optir	BOUGEZ			
		1	.\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			

de suivre 2 COURS par semaine.

15h40 Débutant-inter.* 16h50 Débutant-inter. 16h45 Débutant 16h50 Débutant-inter. 17h50 Inter. COMPLET 16h45 Inter.-avancé* 18h Inter.-avancé 18h Débutant 19h05 Intermédiaire 19h10 Difficultés articulaires **2 FOIS PLUS ET ÉCONOMISEZ!**

Aguatique

PISCINE DU CÉGEP

18h Intermédiaire*

DÉBUT: Semaine du 11 septembre

PISCINE EXCLUSIVE AU GROUPE EN COURS

ESSAI AQUATIQUE: mardi 5 septembre à 18h30 à la piscine du Cégep

Apportez votre maillot. Inscription en tout temps ou sur place lors de l'essai selon les places disponibles (par chèque seulement).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	8h45 Aqua Forme COMPLET		8h45 Aqua Combo COMPLET
	9h45 Aqua Douceur COMPLET		9h45 Aqua Forme Express*
16h45 Aqua Combo Express*		16h45 Aqua Forme Express*	
17h30 Aqua Brûle-calories		▶ 17h30 Aqua Combo	
▶ 18h30 Aqua Boot Camp	18h35 Aqua Forme		18h30 Aqua Brûle-calories
	19h35 Aqua Forme et Prénatal		19h35 Natation essentiel 1-2

PISCINE DE LA SALLE

TISCINE DE LA SALLE			
LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
8h45 Aqua Forme COMPLET		8h45 Aqua Combo COMPLET	8h45 Aqua Brûle-cal. COMPLET
▶ 9h45 Aqua Jogging		9h45 Aqua Forme COMPLET	▶ 9h45 Aqua Varié Express*
10h45 Aqua Diff. articulaires*		10h45 Aqua Douceur*	Pour des résultats
	14h35 Aqua Forme		optimaux, il est recommandé de suivre
	▶ 15h35 Aqua Pilates*		2 COURS par semaine.

DESCRIPTION DES COURS COURS PROFONDEUR DE L'EAU CLIENTÈLE INTENSITÉ Aqua Forme Peu profonde Débutant à avancé Modéré Aqua Jogging Profonde Sportif, en forme Élevé Élevé Aqua Combo Peu et profonde Débutant à avancé Aqua Boot camp Peu et profonde Sportif, en forme Élevé Aqua Brûle-calories Peu profonde Débutant à avancé Modéré Aqua Douceur Peu profonde Débutant ou âgé Faible Aqua Pilates Peu profonde Douleurs au dos Faible Aqua diff. articulaires Peu profonde Problèmes articulaires Faible

Entraînement complet sur musique avec différents objets. Échauffement, entraînement cardiovasculaire et musculaire. Améliore la forme physique. Climat encourageant et dynamique. **55 minutes:** 94\$ + tx/13 semaines (1 fois/semaine)

178\$ + tx/13 semaines (2 fois/semaine)

Rabais de 10\$ pour le 2e cours

40 minutes + 55 minutes: 158\$ + tx/13 semaines *Express (40 min.): 74\$ + tx/13 semaines (1 fois/semaine)

138\$ + tx/13 semaines (2 fois/semaine)

Rabais de 10\$ pour le 2° cours

Natation essentiel: 92\$ + tx/9 semaines Voir page 11

NEZ ET COURS

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS, **GRÂCE À NOS INSTRUCTEURS** QUALIFIÉS, PASSIONNÉS ET ATTENTIFS À VOS BESOINS, DANS UNE **AMBIANCE MOTIVANTE ET SÉCURITAIRE!**

55 minutes: 78\$ + tx/13 semaines (1 fois/semaine)

146\$ + tx/13 semaines (2 fois/semaine)

*Express (30 min.): 40\$ + tx/13 semaines (1 fois/semaine) 70\$ + tx/13 semaines (2 fois/semaine)

Mise en forme 50 ans et +: 98\$ + tx/13 sem. (1 fois/sem.) 186\$ + tx/13 sem. (2 fois/sem.)

Rabais de 10\$ pour le 2º cours

POP Pilates: 36\$ + tx/6 semaines (1 semaine sur 2) Maman en forme/Cardio Maman-poussette:

83\$ + tx/10 sem. (1 fois/sem.) 156\$ + tx/10 sem. (2 fois/sem.)

**Cardio varié Parent-enfant (45 min.): 62\$/10 sema						n.): 62\$/10 semaines		
CENTRE LOISIR MUL	TI-PLU	-			I		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
LUNDI		MA	ARDI	MERCREDI	JEL.)DI	VENDREDI	
COMPLÉTEZ VOTRE M	ISE EN F	ORME E	N CONSULTAN	ISULTANT NOS COURS DE CUISINE SANTÉ AUX PAGES 17 ET 20			▶8h POP Pilates Express*	
8h40 Cardio Brûle-calories		_	9h ® Toning	8h40 Cardio Brûle-calories	▶ 9h Mise en forme 50 ans et + (pers. sympt.)		8h45 ZUMBA®	
▶ 9h50 ZUMBA® GOLD				9h50 ZUMBA® GOLD	10h ZUMBA® TONING		9h45 ZUMBA® GOLD	
11h Mise en forme 50 ans e (pers. symptomatiques)	t+			11h Maman en forme	11h POP Pilates		11h Cardio Maman-poussette	
▶12h15 POUND Workout® Express	s* F		h15 es Express*	▶ 12h15 POUND Workout® Express*			12h15 POP Pilates Express*	
				▶ 15h35 Mise en forme 50 ans et +	15h Mise en forme		DIMANCHE	
17h30 Abdos Cardio varié	Card		17h Parent-enfant**		19h10 (aux 2 semaines) POP Pilates		▶ 18h Souplesse Design	
18h30 Cardio Brûle-calories			h45 llyfit®	COU	NTRE			
Cardio Brule-Calones	o Brule-Calories		ilylit .	MARDI 29 AOÛT		JEUDI 31 AOÛT		
			18h45 12h15 POP Pilates			17h30 POP Pilates		
Pour des résultats	A	bdos, cui	sses, fesses	18h Souplesse De	litaire		RDI 5 SEPTEMBRE	
optimaux, il est		19	h45	18h45 Cardio mili			17h45 Bellyfit®	
recommandé de			ûle-calories	19h30 POUND Wo			DI 7 SEPTEMBRE	
suivre 2 COURS			1.40	MERCREDI 30 A			Oh ZUMBA® variés	
par semaine.		20h10 Bellyfit®		10h Mise en forme 50 ans et +		18h15 Abdos, cuisses, fesse		
		Бе	ilyiit [©]	11h Maman en fo	orme 19h		Cardio Brûle-calories	
COLLÈGE LAFLÈCHE	CÉC	GEP - S	ALLE DE DAI	VSE				
LUNDI		ւՄ	NDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	
19h30 POUND Workout®	Т	_	8h MBA®	18h ZUMBA® variés	▶ 18h Souplesse Design ▶ 19h Cardio militaire		18h30 Abdos, cuisses, fesses	
		•	19h militaire	19h POUND Workout®			19h30 Cardio Brûle-calories	
DESCRIPTION DES C	OURS							
COURS	CARDIO	MUSCU	DESCRIPTION					
Abdos Cardio varié	х	х	Vivez chaque ser	maine un cours différent (ZUMBA®,	A®, Cardio Brûle-calories, POP Pilates,		etc.).	
Abdos, cuisses, fesses		х	Raffermir les abd	ominaux. Tonifier les cuisses et le fe	et le fessier. Mouvements faciles à exécut		er, mais intenses musculaireme	
Bellyfit®	х		Mouvements sim	ples et efficaces inspirés des danse	s orientales, africa	ines et du yoga.	Voir page 18	
Cardio militaire	х	х	Entraînement trè	s cardio par intervalles, mais facile.	Possibilité de stat	ions.		
Cardio Brûle-calories	х		Idéal pour la pert	e de poids. Facile à exécuter. Inten	sités variées.			
Cardio varié Parent-enfant	х	х	Activité physique	différente à chaque semaine, dans le respect des capacités physiques de chacun. (45 minutes)				
Mise en forme 50 ans +	х	х			tervalles, stations musculaires et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers.			

Cours spécifiques pour les personnes ayant des problèmes de santé, tel que diabète, cardiaque, articulaire, etc.

Entraînement complet inspiré de danses endiablées. Explorez différents styles de Zumba®: Toning, Sentao, etc.

Entraînement complet utilisant les baguettes de batterie incluant pliométrie et exercices inspirés du yoga et du Pilates.

Bougez à votre rythme! Mouvements modifiés avec moins d'impacts, idéal pour la femme enceinte et les seniors actifs.

La combinaison des mouvements pour tout le corps. Pilates avec l'attitude d'une danse chorégraphiée.

Variété d'exercices d'étirement et d'endurance pour améliorer votre flexibilité et votre tonus musculaire.

Entraînement complet et très entraînant, inspiré de danses endiablées.

Sculptez votre corps et vos cuisses à l'aide d'haltères sur une musique très rythmée.

Х

Х

Х

Х

(personnes symptomatiques)

POP Pilates

7I IMRA®

POUND Workout®

Souplesse Design

ZUMBA® GOLD

ZUMBA® variés

ZUMBA® TONING

BRODERIE TRADITIONNELLE

Débutant: apprendre une quinzaine de points de broderie en décorant des objets utilitaires en tissu, une décoration pour le sapin et un sac pour transporter votre matériel de broderie ou vos souliers. Aucun préalable en couture n'est requis.

Mardi 9h30 à 11h30 - Début: 19 septembre

98\$ + tx/10 semaines + 30\$ matériel

Intermédiaire: assemblage des points appris avec un fil métallisé. Projet proposé: un paon.

Lundi 9h30 à 11h30 - Début: 18 septembre

98\$ + tx/10 semaines + 30\$ matériel

Lucie Godbout (professeure)

Selon le niveau, apprenez différents points, la finition et le blocage, à lire un patron et réalisez différents morceaux.

Débutant 1: lundi 18h30 à 20h45

Débutant 2-3: mercredi 18h30 à 20h45

Intermédiaire 1: mercredi 13h15 à 15h30 COMPLET

Début: semaine du 11 septembre

113\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 20\$)

Préalable débutant 2: avoir fait débutant 1.

Préalable intermédiaire 1: avoir fait au minimum débutant 2.

Atelier: lundi 13h15 à 15h30 COMPLET

ieudi 13h15 à 15h30 ou 18h30 à 20h45 COMPLET

Début: semaine du 11 septembre

113\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 20\$) Préalable atelier: avoir fait 3 sessions de tricot. Geneviève Demaret et Mariette Devillez (tricoteuses)

TRICOT PAR PROJET

Apprendre différents points de base du tricot à partir de confection de bas de laine.

Mardi 13h15 à 15h30 - Début: 12 septembre 113\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 20\$)

Michelle Poirier (tricoteuse)

CROCHET

Débutant: initiation aux techniques du crochet. Lundi 18h30 à 21h - Début: 11 septembre 130\$ + tx/10 semaines + 30\$ matériel

Débutant 2: réalisation de projets prédéfinis, révision des points appris au niveau Débutant et nouvelles techniques.

Mardi 18h30 à 21h - Début: 12 septembre 130\$ + tx/10 semaines + 30\$ matériel

Nancy Mony (crocheteuse)

COURTEPOINTE

Débutant: acquérir une base tout en réalisant un ensemble de 4 napperons en 4 techniques différentes.

Mercredi 9h à 12h - Début: 27 septembre 122\$ + tx/8 semaines + matériel (approx. 100\$)

Préalable débutant: savoir coudre à la machine.

Claude Gauthier (courtepointière)

COUTURE, 14 ans et +

Niveau 1: apprenez des trucs de couture qui vous seront utiles tels que lire un patron et travailler le tissus pour ainsi confectionner un vêtement à votre goût au cours de la session.

Vendredi 13h à 16h ou samedi 9h15 à 12h15

Début: semaine du 22 septembre

103\$ + tx/6 semaines + projets personnels

Niveau 2: faire projets personnels avec l'aide du professeur.

Vendredi 18h à 21h - Début: 22 septembre

103\$ + tx/6 semaines + projets personnels

Audrey Dufour (couturière)

LES AMIS DU SCRABBLE

Jeudi 13h15 à 16h, 7 septembre au 21 décembre

7\$/rencontre ou 56\$/carte de 8 rencontres (tx incluses)

Apportez votre jeu!

Marie-France Carpentier (animatrice)



CRÉATION ET MÉDITATION | Voir page 19

ART-THÉRAPIE | Voir page 19

CONFECTION DE DÉCORATIONS DE NOËL | Voir page 2

ATELIER D'ÉCRITURE

À partir de jeux d'écriture, venez composer des textes tout en vous amusant.

Mercredi 13h30 à 15h30 - Début: 20 septembre

91\$ + tx/10 semaines - Anne Klimov (maîtrise en littérature)

ATELIER D'IMPRO, D'EXPRESSION ET THÉÂTRE 1

Expérimentez l'état de jeu. Travaillez de façon originale l'expression de vos émotions. Dépassez vos limites en créant des personnages juste pour le plaisir, sans obligation de performer. Venez stimuler votre créativité...

Lundi 19h30 à 20h45 - Début: 18 septembre

75\$ + tx/10 semaines

Laurence Gauthier (formation en théâtre et en littérature)

PRISE DE VUE, 16 ans et +

Immortalisez des gens et des moments avec la meilleure des photos, autant en voyage que près de chez soi.

Mardi 18h à 19h30 - Début: 19 septembre

84\$ + tx/7 semaines - Étienne Boisvert (photographe) Préalable: avoir un appareil photo réflex ou numérique.

PHOTOSHOP, 16 ans et +

Retouches globales et locales de base à l'aide du logiciel.

Mardi 19h45 à 21h15 - Début: 3 octobre

84\$ + tx/7 semaines + abonnement au programme

Étienne Boisvert (photographe)

Préalable: installer Photoshop sur votre ordinateur

(versions CS2, CS3, CS4, CS5, CS6 ou CC).

ATELIER DE MONOTYPES

S'initier à une technique d'impression ancienne sur plaques de gélatine et réaliser des monotypes à l'aide de peinture acrylique et de divers objets.

Jeudi 13h30 à 16h - Début: 12 octobre

55\$ + tx/5 semaines + matériel (approx. 50\$)

Lucie Blais (professeure)

DESSIN 1

Pour débutant, initiation au dessin d'observation, aux lignes de contour, à l'ombre et à la lumière, aux perspectives, etc. Basé sur la méthode du Dr Betty Edwards.

Lundi 13h30 à 16h ou jeudi 19h à 21h30

Début: semaine du 11 septembre

103\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 50\$)

123\$ + tx/12 semaines + matériel (approx. 50\$)

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts)

INITIATION AU PASTEL

À mi-chemin entre le dessin et la peinture. Vous pourrez vous familiariser avec diverses techniques et différents supports.

Vendredi 13h à 15h30 - Début: 15 septembre

103\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 50\$)

123\$ + tx/12 semaines + matériel (approx. 50\$)

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts)

Préalable: notion de base en dessin ou en peinture.

5 À 7 DES ARTS

Pour le plaisir de peindre ou dessiner dans une ambiance festive et décontractée. Grande installation originale (type nature-morte) pour vous inspirer. Professionnel sur place pour vous aider. PLACES LIMITÉES

Vendredi 17h15 à 21h, 1er décembre

38\$ + tx/cours (bouchées et consommations incluses)

Voir rabais disponible en page 21

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts) Préalable: expérience de base du médium choisi

(huile, acrylique, pastel, aquarelle, etc.)

AQUARELLE

Techniques de base de ce médium à l'aide de différents exercices autant figuratifs qu'abstraits. Le développement de sujets personnels sera encouragé.

Vendredi 14h à 16h - Début: 22 septembre

88\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 90\$)

105\$ + tx/12 semaines + matériel (approx. 90\$)

Cathy Bélanger (bac en arts visuels et DESS en ens. des arts)

TECHNIQUES MIXTES

Niveau 1: exploration de plusieurs techniques et utilisations de divers médiums (fusain, pastels, acrylique, aquarelle et vernis) sur différents supports (papier, carton, toiles et Canson).

Mardi 19h à 21h - Début: 12 septembre

Niveau 2: approfondir les techniques du niveau 1 grâce à cina projets distincts.

Lundi 19h à 21h - Début: 11 septembre

90\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 50\$) Noémie Rousseau (bac en enseignement des arts)

Préalable niveau 2: avoir fait le niveau 1.

PEINTURE ACRYLIQUE

Approfondissez des notions telles que la composition, l'ombre et la lumière, la perspective, etc. Peaufinez les techniques d'application et de mélange des couleurs. Développez votre créativité grâce à des projets personnels ou des exercices. Mercredi 13h à 16h, avancé - Début: 13 septembre

125\$ + tx/10 sem. - 150\$ + tx/12 sem. + matériel (app. 80\$) Mercredi 19h à 21h30, intermédiaire - Début: 13 septembre 102\$ + tx/10 sem. - 123\$ + tx/12 sem. + matériel (app. 80\$) Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts)

Préalable avancé: avoir au minimum fait un cours débutant. Préalable intermédiaire: bonne expérience.

VITRAIL MULTINIVEAU

Venez vous initier ou perfectionner vos connaissances et techniques en vitrail. Ouvert à tous.

Mercredi 13h à 16h - Début: 20 septembre ou 8 novembre 100\$ + tx/6 sem. + matériel de 45\$ à 110\$ (coupe incluse) Jacqueline et René Côté (professionnels en vitrail)

PEINTURE À L'HUILE

Développez votre capacité de peindre les sujets que vous désirez, de façon personnelle selon votre propre rythme.

Mardi 13h30 à 16h ou jeudi 19h à 21h30 Début: semaine du 11 septembre

102\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 100\$, si débutant) 123\$ + tx/12 semaines + matériel (approx. 100\$, si débutant) Magella Bouchard (bac enseignement des arts visuels) et Cathy Bélanger (bac art visuel et DESS ens. des arts)

PORTRAIT 2

Pratiquez les notions de base et reproduisez des portraits plus complexes à l'aide d'exercices, de photos et de modèles vivants. Travaillez avec de nouveaux médiums telles que la sanquine.

Lundi 19h à 21h30 - Début: 11 septembre

102\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 50\$) 122\$ + tx/12 semaines + matériel (approx. 50\$)

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts)

Préalable: Initiation au portrait ou Portrait 1.



TAM-TAM AFRICAIN INTERGÉNÉRATIONNEL

Apprenez le djembé! Explorez différents sons de base et la position des mains à travers les rythmes africains traditionnels. Mardi 18h20 à 19h20, débutant (groupe intergénérationnel)

Mardi 19h30 à 20h30, intermédiaire

Début: 19 septembre

Enfants voir page 6, Ados voir page 8

100\$ + tx/10 semaines - Louer l'instrument: 3\$/cours Lieu: École Cardinal-Roy – Frédéric Lavergne (musicien)

CHANT DE GROUPE

Technique vocale - bases musicales - interprétation

Développez votre voix et vos connaissances musicales grâce à différents répertoires musicaux. Classement pour les nouveaux au cours 1. GROUPES RESTREINTS

Vendredi 12h10 à 13h10, volet 1 Vendredi 12h40 à 13h40, volet 2

Début: 15 septembre

95\$ + tx/9 semaines - Odette Beaupré (maîtrise en chant) Préalable volet 2: avec l'autorisation du professeur.

CHANT DE GROUPE POUR HOMME

Développer votre voix et vos connaissances musicales grâce à différents répertoires musicaux. Pour hommes seulement. Vendredi 15h à 16h - Début: 15 septembre 95\$ + tx/9 semaines - Odette Beaupré (maîtrise en chant)

MERCI AUX BÉNÉVOLES!

pour les tâches accomplies, aux bénévoles de Viactive qui font bouger les 50 ans et +, à nos aides-animateurs auprès des enfants, aux parents de La Jouethèque qui donnent de leur temps, à nos bénévoles ponctuels et à nos administrateurs.







Tous nos cours offrent une approche basée sur la grammaire, les activités verbales et écrites.

LANGUE DES SIGNES DU QUÉBEC (LSQ) (niveau 1)

Outils de base pour communiquer avec des personnes sourdes. Aspect pratique en lien avec la communication et le dialogue. Aspect théorique sur le vocabulaire par thématique et des notions de grammaire. Information sur la culture sourde.

Lundi 18h15 à 21h15 - Début: 11 septembre 195\$/13 semaines (documentation incluse) Claudie Lévesque (École Communicasigne - S.E.N.C.)

PRÉPARATION AU TECFÉE (révision grammaticale)

Tu as besoin d'outils et d'une méthode efficace pour réviser tes règles afin de te préparer au test ou pour le plaisir? Les cours abordent les deux volets du test: linguistique et rédaction.

Pour examen de novembre:

Samedi 8h30 à 12h30 - Début: 23 septembre 88\$/6 rencontres (documentation incluse) Catherine Fleurent (doctorante en linguistique)

ITALIEN DE VOYAGE

Niveau 1: jeudi 19h35 à 21h05 Niveau 3: jeudi 18h à 19h30 Niveau 9: lundi 13h à 15h

Début: semaine du 18 septembre

76\$/10 semaines (documentation incluse), niveau 1 80\$/10 semaines (documentation incluse), niveau 3 105\$/10 semaines (documentation incluse), niveau 9 Nilce Da Silva (maîtrise en éducation)

Préalable niv. 3 et 9: avoir complété le niveau précédent.

PORTUGAIS DE VOYAGE, niveau 1

Jeudi 13h45 à 14h45 - Début: 28 septembre 50\$/10 semaines (documentation incluse) Nilce Da Silva (maîtrise en éducation)



BARBARA PAQUIN

Propriétaire et directrice

1523, rue Notre-Dame Centre Trois-Rivières, QC G9A 4X7

Tél.: 819 378-8266

Fax: 819 378-3083

voyagecharterama@hotmail.com

librairie

plus qu'une librairie

Québec 🔡



CONVERSATION ANGLAISE

TEST DE CLASSEMENT ANGLAIS (tous les niveaux) 30 août, 5 ou 7 septembre au Centre (10 min.) Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

Méthode: «Side by Side».

Débutant 2: lundi 20h à 21h30 ou vendredi 14h30 à 16h Débutant 3: mercredi 18h à 20h ou jeudi 13h30 à 15h30

Intermédiaire 1: mardi 10h à 12h ou 20h à 22h

Intermédiaire 2: mercredi 13h30 à 15h30 ou 20h à 22h

Intermédiaire 3: jeudi 19h à 21h Avancé 1: jeudi 10h à 12h Avancé 1 +: lundi 18h à 20h Avancé 3: mardi 13h30 à 15h30 Début: semaine du 11 septembre

98\$/13 sem. (doc. inclus) + livre (prix variable), déb. 2 127\$/13 sem. (doc. inclus) + livre (prix variable), déb. 3 et +

PARLEZ COURAMMENT L'ANGLAIS

Niveau 1: mercredi 10h à 12h Niveau 2: lundi 10h à 12h

Niveau 3: mardi 18h à 20h ou vendredi 9h30 à 11h30

Début: semaine du 11 septembre 122\$/13 semaines + 9\$ documentation

Préalable: cours avancé 3 ou test de classement.

CLUB D'ANGLAIS/ENGLISH CLUB

Divers ateliers/activités pour pratiquer la langue anglaise. Bienvenue aux gens de Intermédiaire 1 à Parlez couramment.

Lundi 13h30 à 15h30 - Début: 18 septembre 7,50\$/rencontre ou 60\$/8 rencontres

Doris Noël (professeure d'anglais)

CONVERSATION ESPAGNOLE

TEST DE CLASSEMENT ESPAGNOL (débutant 2 et +) Jeudi 7 septembre au Centre (10 min.) Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

Méthode: «Con leche v azucar».

Débutant 1: mardi 20h à 22h ou mercredi 9h30 à 11h30

Débutant 2: mercredi 20h à 22h

Débutant 3: mardi 13h30 à 15h30 ou jeudi 20h à 22h

Intermédiaire 1: mardi 9h30 à 11h30 Intermédiaire 2: lundi 18h à 20h

Intermédiaire 3: lundi 13h30 à 15h30 ou 20h à 22h

Avancé 1: jeudi 13h30 à 15h30 Avancé 2: jeudi 9h30 à 11h30 Début: semaine du 11 septembre

126\$/13 semaines (documentation incluse) + 29\$ livre

Préalable débutant 1: aucun.

Préalable débutant 2 et +: test ou niveau précédent.

PARLEZ COURAMMENT L'ESPAGNOL

Niveau 1: mardi 18h à 20h ou mercredi 13h30 à 15h30 Niveau 2: lundi 9h30 à 11h30 ou jeudi 18h à 20h

Niveau 3: mercredi 18h à 20h Début: semaine du 11 septembre

130\$/13 semaines (documentation incluse)

Préalable: cours avancé 3 ou test de classement.

Marithza Soplin Diaz (bac en enseignement)



POUSSES ET GERMINATIONS | Voir page 20

FERMETURE DE PLATES-BANDES | Voir page 20

AMÉNAGEMENT PAYSAGER | Voir page 20

MANNEQUIN

Afin d'avoir les outils nécessaires pour être mannequin, figurant(e) et hôte(sse), apprenez le maintien, la démarche et plusieurs pivots en plus de cours d'éthique professionnelle et de maquillage de scène, TV et photo.

Dimanche 11h à 12h30 – Début: 17 septembre

93\$ + tx/10 semaines - Roxanne (agence Mousseline)

DÉCORATION INTÉRIEURE

Les nouveautés et les trucs pour bien harmoniser vos pièces et solutionner les problématiques de la décoration intérieure.

Mardi 18h30 à 21h - Début: 12 septembre

80\$ + tx/6 semaines - Nancy Gagné (designer d'intérieur)

DÉPANNAGE MAISON

Exécutez vous-même vos travaux de plomberie, menuiserie, électricité, peinture, pose de plancher, réparation, joints, etc.

Mercredi 18h45 à 21h15 – Début: 20 septembre

123\$ + tx/9 semaines (documentation et matériel inclus) Sylvain Cossette (spécialiste)

RÉNOVEZ VOTRE CUISINE OU VOTRE SALLE DE BAIN

Transformez ou changez vos armoires et agencez votre comptoir, vos planchers, luminaires et rideaux. En savoir plus sur les tendances et les trucs pour sauver temps et argent.

Mardi 18h30 à 21h - Début: 24 octobre

80\$ + tx/4 semaines - Nancy Gagné (designer d'intérieur)

TRANSFORMATION ET RESTAURATION | Voir page 21

FONCTIONNEMENT CAISSE ENREGISTREUSE | Voir page 9

SERVICE AUX TABLES | Voir page 9

MAQUILLAGE | Voir page 21

COMMENT COIFFER MA FILLE OU COIFFURE | Voir p. 20

Informatique

Les cours d'informatique vous offrent une initiation à l'utilisation des paramètres, des logiciels et des diverses applications. Cours en petit groupe pour répondre à vos besoins.

AVEC VOTRE TABLETTE SEULEMENT

IPAD

Mardi 9h30 à 12h ou 12h45 à 15h15 Début: 12 septembre ou 31 octobre

103\$ + tx/6 semaines - David Allard (professeur)

TABLETTE SAMSUNG

Mercredi 12h45 à 15h15

Début: 13 septembre ou 25 octobre Lundi 9h15 à 11h45 - Début: 11 septembre

103\$ + tx/6 semaines - Carol-Ann Hobbs (professeure)

AVEC VOTRE PORTABLE SEULEMENT

INITIATION ORDINATEUR WINDOWS 10

Lundi 12h30 à 15h - Début: 11 septembre Lundi 9h15 à 11h45 - Début: 30 octobre

103\$ + tx/6 semaines - Carol-Ann Hobbs (professeure)



VOIR AUTRES COURS DE CUISINE EN PAGE 20

NOURRITURE INCLUSE dans les coûts

ALLERGIES: les salles <u>ne sont PAS</u> des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

DÉGUSTATION DE VINS 1

Découvrez les régions viticoles, les cépages et les appellations. L'accord mets et vins et les principes à respecter pour avoir sa cave à vins. Dégustation à chaque cours.

Mardi 19h à 22h - Début: 19 septembre

109\$ + tx/4 semaines (vins et matériel inclus)
Daniel Plante (formateur spécialisé)

DÉGUSTATION DE VINS 2

Approfondissez les cépages, les appellations, l'accord mets et vins et les principes à respecter pour avoir sa cave à vins. Dégustation à chaque cours.

Mardi 19h à 22h – Début: 24 octobre 109\$ + tx/4 semaines (vins et matériel inclus)

Daniel Plante (formateur spécialisé)

VÉGÉ-PAPILLES

Vivez l'expérience de cuisiner sans viande! Initiez-vous grâce à des recettes végétariennes à la fois santé et savoureuses! Bienvenue aux anciens et aux nouveaux. Aucun préalable.

Mercredi, 18h45 à 20h45 - Début: 20 septembre

95\$ + tx/6 semaines

Catherine Lessard (technicienne en diététique)



Depuis 1905

Sylvain Pronovost

Réprésentant développement des affaires spronovost@pepsi-alexcoulombe.com

Tél.: 819.375.7757 poste 212

Sans frais: 1.800.567.7914 Téléc.: 819.375.4060

www.pepsi-alexcoulombe.com

11500, boulevard Louis-Loranger, Trois-Rivières (Québec) G9B 0N6



Pour un service efficace et courtois!

> Cafetières pour la restauration

Distributrices à café, liqueurs et confiseries

Tél.: 819-693-3443 Cell.: 819-692-4134

2875, rue Tebbutt, Trois-Rivières (Québec) G9A 5E1

RABAIS DE 5\$ POUR 2 COURS DE DANSE (sauf Danse en ligne, Après-midi dansants et Bellyfit®)



ESSAI GRATUIT TANGO ARGENTIN Vendredi 1er septembre à 14h10 au Centre

TANGO ARGENTIN

Danse de couple improvisée où on se déplace et bouge en utilisant un alphabet commun aux danseurs de tango.

Niveau 1: vendredi 14h10 à 15h10 - Début: 22 septembre 89\$ + tx/personne pour 10 semaines

Niveau 2: vendredi 14h10 à 15h10 - Début: 13 octobre

71\$ + tx/personne pour 8 semaines

Bernard Daigle et Stella Jordan (formés en tango)

Passionnés du rythme, imprégnez-vous de la culture urbaine. Mardi 20h15 à 21h10 - Début: 19 septembre

92\$+tx/11 semaines

Alexandre Diamond-Charland (formation en danse)

ESSAI GRATUIT DANSE FLAMENCO Jeudi 31 août à 19h15 au Centre

DANSE FLAMENCO

Technique de base des pieds et des mains, enchaînements et rythmes tels que la sévillana. Femmes et hommes bienvenus! **Jeudi 19h30 à 20h25, débutant** – 92\$ + tx/11 semaines Jeudi 19h30 à 21h, intermédiaire – 137\$ + tx/11 semaines Début: 21 sept. - Mélody Ionescu Jourdan (form. en flamenco) Préalable intermédiaire: avoir fait une session de sévillana.

ESSAI GRATUIT BOLLYWOOD ÉNERGIE Mardi 5 septembre à 19h au Centre

BOLLYWOOD ÉNERGIE

Inspirée des comédies musicales indiennes, danse élégante et rythmée qui offre un bon conditionnement physique. Mardi 19h à 20h - Début: 19 septembre

114\$ + tx/11 sem. - Mélanie Gignac (formation en bollywood)

ESSAI GRATUIT BALADI Jeudi 31 août à 18h15 au Centre

DANSE ORIENTALE BALADI, 15 ans et +

Jeudi 17h30 à 18h25, déb./18h30 à 19h25, inter. et avancé **Début: 21 sept.** – 112\$ + tx/11 sem. + ceinture (facultative) Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)

ESSAI GRATUIT BELLYFIT® Mardi 5 septembre à 17h45 au Centre

Mise en forme hautement énergique. Mouvements simples et efficaces inspirés des danses orientales, africaines et du yoga. Mardi 17h45 à 18h45 ou 20h10 à 21h10 - Début: 12 sept. 78\$ + tx/13 sem. - Mélanie Gignac (instructrice de Bellyfit®) Inscription en ligne: rabais pour 2e cours (voir page 13).

DANSE EN LIGNE

Apprenez la danse en ligne, style social: merengue, tango, etc. Débutant: lundi 15h40 à 16h40 - Début: 18 septembre mercredi 18h45 à 19h45 - Début: 20 septembre

Inter. 1: lundi 14h05 à 15h05 - Début: 18 septembre Inter. 2: mardi 12h30 à 13h30 - Début: 12 septembre

Inter. 3: lundi 12h45 à 13h55 - Début: 11 septembre 7,50\$/cours ou 75\$/10 rencontres (tx incluses)

Lieux: lundi, merc. et jeudi au Centre, mardi à l'école Delshaso Chantal Diamond et Sonia Livernoche (École Delshaso)

Après-midi dansants: jeudi 13h15 à 15h15 - Début: 21 sept. 8\$/rencontre ou 80\$/10 rencontres (tx et collation incluses)

Réservez au 819 379-3562 poste 0 ou www.multi-plus.ca



ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG Mardi 5 septembre à 13h15 et à 18h au Centre

TAÏ CHI YANG

Art martial chinois. Technique de santé pour le corps. Réalisation d'une suite de mouvements lents. Développe la souplesse, l'équilibre, la concentration et la relaxation.

Mercredi 13h10 à 14h10 ou 17h30 à 18h30

Vendredi 9h10 à 10h10

Début: semaine du 18 septembre

79\$ + tx/10 semaines - Denise Arseneault (spécialiste)

TAÏ CHI PRÈS DE CHEZ-VOUS, 60 ans et +

Lundi 13h45 à 14h45 - Début: 18 septembre

79\$ + tx/10 sem. - Lieu: Résidence du Manoir (boul. Rigaud) Denise Arseneault (spécialiste)



SOIRÉE D'INFORMATION QIGONG Jeudi 7 septembre à 19h au Centre

Technique personnelle. Fortifie la fusion entre l'univers et le corps pour développer l'énergie potentielle, permettre une harmonie physique et spirituelle et prévenir ou même éliminer certains problèmes de santé.

Jeudi 13h à 15h - Début: 21 septembre 110\$ + tx/10 semaines + 10\$ documentation Haizhen Zhou (médecine chinoise)

STRESS ET RELAXATION

Venez expérimenter plusieurs techniques de relaxation tout en apprenant à reconnaître nos sources de stress pour mieux les gérer.

Jeudi 15h15 à 16h15 - Début: 21 septembre

57\$ + tx/8 semaines - Lucie Carpentier (professeure)

ENTRAÎNEMENT ZEN VARIÉ

Initiation à divers cours zen tel que: le Pilates, le Qigong, l'aqua pilates, le taï chi yang, etc. Cours différent chaque dimanche.

Dimanche 19h à 20h - Début: 17 septembre 79\$ + tx/10 semaines - Professeurs variés



- · Assurance de personnes
- · Assurance générale
- Assurance collective
- Assurance commerciale
- Épargne et investissement
- · Courtage en prêt hypothécaire
- · Service de planification financière
- · Régime de retraite

Ana Nedic M.Adm

Conseillère en sécurité financière

ana.nedic@gestionftm.com

819 239-0008

www.gestionftm.com

Partenaire Financetoimieux.com



ESSAI GRATUIT YOGA SUR CHAISE Jeudi 7 septembre à 13h au Centre

YOGA SUR CHAISE

Assouplissement de la colonne vertébrale. Bons étirements pour plus de tonus. Exercices de respiration et de méditation.

Jeudi 12h45 à 13h45 - Début: 21 septembre

70\$ + tx/10 semaines - Leslie Brunoe (membre YRS 300 yoga)

YOGA VINIYOGA

Pour tous: lundi 13h30 à 14h45 ou 19h45 à 21h

mercredi 17h à 18h15

Débutant: lundi 17h à 18h15 ou mercredi 18h20 à 19h35

Intermédiaire: lundi 18h20 à 19h35

mardi 10h20 à 11h35 COMPLET

mercredi 19h45 à 21h

Début: semaine du 18 septembre

105\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine) + 3\$ documentation

192\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine) + 3\$ documentation

Rabais de 18\$ pour le 2e cours Mylène Sicotte (accréditée du CTY)

Préalable intermédiaire: avoir fait au minimum 2 sessions.

YOGA MÉDITATION

Amenez le calme dans votre vie en vous retrouvant ici et maintenant. À travers les postures et la respiration du yoga, ancrez-vous dans l'instant présent pour vivre une méditation.

Débutant: mardi 19h35 à 20h50 ou mercredi 9h à 10h15

Intermédiaire: mardi 18h15 à 19h30 Début: semaine du 18 septembre

105\$ + tx/12 semaines + 3\$ documentation

Rabais de 18\$ pour le 2º cours

Lieu: Cégep, salle de relaxation

Nathalie Garceau et Mylène Sicotte (accréditées du CTY)

YOGA VINIYOGA, 50 ans et + | Voir page 22

MUSCLEZ VOS MÉNINGES!

Jeux intellectuels, de réflexion, de ressources et de trucs concrets pour aider à garder sa mémoire en forme. Programme développé par le CSSS Cavendish-CAU.

Jeudi 15h à 17h - Début: 14 septembre

104\$ + tx/10 semaines - Nilce Da Silva (animatrice)



PARTENAIRES

DANS L'ACTION

Groupesce.com 819-370-6174, poste 244

recrutement@groupesce.com

Toujours à la recherche de talents, le Groupe SCE est un allié par excellence pour les chercheurs d'emploi.

> Êtes-vous en recherche de nouveaux défis? Ou simplement ouvert aux opportunités?

Faisons connaissance, envoyez-nous votre CV!

Qu'est-ce que je veux faire comme carrière? Quels sont mes talents? Devrais-je me réorienter? Comment préparer mes projets de retraite?

> L'orientation de carrière peut certainement vous aider!

Faisons connaissance, appelez-nous!

Groupesce.com

819-370-6174, poste 228 groupesce@groupesce.com

RECH

ш



CRÉATION ET MÉDITATION

Création de mandalas en lien avec les 7 chakras, leurs couleurs et leurs significations. Les mandalas deviennent des outils de visualisation pour les méditations.

Jeudi 9h30 à 11h30 - Début: 14 septembre

70\$ + tx/7 semaines

Audrey Charron (bac en arts plastiques)

ART-THÉRAPIE: DÉVELOPPER MA CRÉATIVITÉ!

Osez explorer, laisser vivre votre créativité et aller à la rencontre de vous-même à travers différents médiums artistiques.

Voir Conférences en page 23

Mardi 18h30 à 20h30 - Début: 3 octobre 162\$ + tx/8 semaines (matériel d'art inclus) Marie-Claude Fortier (Art-thérapeute)

VIBREZ LES COULEURS DE LA VIE

S'ouvrir à toutes les possibilités et maintenir une santé aux niveaux physique et énergétique, à partir d'outils tels que la pensée créatrice et les fréquences vibratoires.

Jeudi 19h à 21h30 - Début: 21 septembre

101\$ + tx/8 semaines - Suzelle Mongrain (Maître en PNL)

ATELIER DE RÉSOLUTION DES DÉFIS DU QUOTIDIEN

Transformez vos impasses en défis motivants! À travers des échanges constructifs, des jeux de rôle ou l'écriture, vous développerez des stratégies personnalisées et efficaces pour améliorer un aspect de votre vie quotidienne. Exemple de défis à solutionner: conciliation travail-famille, heure du coucher des enfants, gestion de l'agenda, gestion du budget, relations au travail, avec les amis ou la famille, etc. Stimulez l'efficacité et l'enthousiasme au sein de vos relations quotidiennes!

Jeudi 19h45 à 21h15 (aux 2 semaines) - Début: 21 septembre 46\$ + tx/5 semaines

Anne Blouin (spécialiste en résolution de problèmes)

INTERPRÉTATION DES RÊVES

Se souvenir de ses rêves, les comprendre, les questionner, l'importance des couleurs, nombres, émotions, rêves prémonitoires, défoulement, personnes décédées, etc.

Lundi 19h à 21h30 - Début: 18 septembre

70\$ + tx/5 semaines + 20\$ doc. - Diane Déziel (professeure)

NUMÉROLOGIE

Découvrir votre chemin de vie, mission, réalisations et défis, années personnelles, mission du couple, etc.

Lundi 19h à 21h30 - Début: 30 octobre

66\$ + tx/5 semaines + 45\$ doc. - Diane Déziel (professeure)



AUTOBUS LE STÉPHANOIS INC.

180 Principale St-Étienne-des-Grès (Québec)

G0X 2P0 Bureau: 819-376-3839

Téléc.: 819-376-8857

MICHEL PAQUETTE Président



Inscrivez-vous d'ici le 15 septembre et obten

Inscrivez-vous au plus tard une semaine avai

ALLERGIES: les salles <u>ne sont PAS</u> des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

Cuisine (nourriture incluse dans les coûts)

P'TITS CHOCOLATIERS AVEC PARENT, 3-9 ans

Techniques professionnelles de confection de chocolats. **Samedi 13h15 à 15h15, 23 septembre** 50\$/duo

DÉCORATION DE GÂTEAUX, dès 12 ans

Niveau 1: techniques de glaçage et de décoration.

Vendredi 18h à 21h30, 29 septembre

Niveau 2: décoration de fleurs en fondant (« gum paste »), etc.

Vendredi 18h à 21h30, 13 octobre

62\$ + tx/cours, adolescent - 67\$ + tx/cours, adulte

APPRENTIS CHOCOLATIERS, 9-13 ans

Viens apprendre des trucs de pro en faisant des bâtons de guimauve, des suçons et des pizzas en chocolat. Vendredi 18h à 20h, 27 octobre 49\$/cours

CONFECTION DE CHOCOLAT, dès 12 ans

Coloration et remplissage de chocolat. **Vendredi 18h30 à 21h30, 20 octobre** 56\$ + tx/cours, adolescent – 61\$ + tx/cours, adulte

Kym Richard-Janvier (pâtissière)

TOUT SAVOIR SUR LA BOÎTE À LUNCH

La boîte à lunch démystifiée des aliments aux contenants. Autant pour le bureau que pour les enfants à l'école. **Mercredi 18h45 à 20h45, 13 septembre** 36\$ + tx/cours

CUISINER À LA MIJOTEUSE

Utiliser son plein potentiel pour réussir tous vos mets. **Dimanche 9h15 à 15h, 24 septembre** 57\$ + tx/cours

ASTUCES BOÎTES-REPAS

Facilitez vos semaines avec les boîtes-repas: aliments frais et prêts à cuisiner.

Dimanche 9h à 15h, 1er octobre - 71\$ + tx/cours

BEIGNES EN FOLIE, dès 12 ans

Confection de trois versions de beignes au four maison. **Vendredi 18h à 21h30, 6 octobre** 47\$ + tx/cours

L'ABC DES CONSERVES

Atelier sur les techniques de base au stérilisateur et à l'autoclave avec des recettes aux goûts d'aujourd'hui. **Dimanche 9h15 à 15h, 15 octobre**

67\$ + tx/cours

CUISINE EXPRESS POUR PERSONNE SEULE

Recettes et trucs pour des recettes rapides et équilibrées. **Dimanche 12h30 à 15h30, 22 octobre**37\$ + tx/cours

CADEAUX GOURMANDS, dès 12 ans

Astuces, recettes et conseils. Repartez avec une panoplie d'idées et un cadeau gourmand.

Dimanche 12h30 à 15h30, 3 décembre 37\$ + tx/cours

Sarah-Lyse Adam (technicienne en diététique)



Formation/Faites-le vous-même

PRÊTS À RESTER SEULS!, 9-13 ans

Apprends les techniques de base en secourisme et les compétences pour assurer ta sécurité lorsque tu es seul.

Samedi 9h à 12h – Début: 23 septembre 38\$/2 semaines (documentation incluse)

Marie-France Carpentier (animatrice jeunesse Croix-Rouge)

COMMENT COIFFER MA FILLE

En manque d'inspiration pour coiffer votre fille de 3 à 12 ans? Plusieurs idées tendance, faciles et amusantes à réaliser.

Dimanche 9h à 10h30, 15 octobre

16\$ + tx/cours – Joannie Lafrenière (coiffeuse) **Préalable: fille avec cheveux mi-longs ou longs,**

sa présence est fortement suggérée.

COIFFURE (cheveux mi-longs et longs), 15 ans et +

Utilisation d'accessoires et de techniques pour des coiffures simples, variées et utiles au quotidien ou pour une sortie.

Dimanche 10h45 à 15h45, 15 octobre

31\$ + tx/cours - Joannie Lafrenière (coiffeuse)

COMMENT FAIRE SES POUSSES ET SES GERMINATIONS

Renforcez votre système immunitaire et augmentez votre vitalité. Faire sa propre germination, c'est super simple, bon pour la santé et au goût! Ressourcez votre énergie grâce à la luzerne, au tournesol, au sarrasin, aux lentilles, aux mélanges orientaux, aux radis, etc.

Lundi 9h à 11h ou 19h à 21h, 18 septembre

40\$ + tx/cours (matériel inclus)

Ghislaine B. Vaillancourt (Atelier du savoir-faire)

FERMETURE DE PLATES-BANDES

Comment, quand et pourquoi tailler arbustes et vivaces, planter bulbes, transplanter et protéger du froid hivernal.

Mercredi 18h45 à 21h15, 13 ou 20 septembre 28\$ + tx/cours

Lorraine Dionne (horticultrice et enseignante)

AMÉNAGEMENT PAYSAGER

Aménagement de conifères, arbres et arbustes: présentation et entretien (plantation, taille, protection hivernale et fertilisation) des végétaux structurant votre aménagement afin de maximiser leur utilisation.

Mercredi 18h45 à 21h15 – Début: 27 septembre 45\$ + tx/3 semaines (documentation incluse)

Aménagement de couvre-sols, vivaces, végétaux, rocailles et petits bassins: présentation et entretien (plantation, taille et fertilisation) des éléments et végétaux stylisant votre aménagement afin de mieux réussir votre projet.

Mercredi 18h45 à 21h15 – Début: 25 octobre

45\$ + tx/3 semaines (documentation incluse) Lorraine Dionne (horticultrice et enseignante)

ez un RABAIS de 5\$ sur le coût d'inscription.

nt la tenue du cours pour assurer votre place.



FAITES-LE VOUS-MÊME: TRANSFORMATION, RESTAURATION ET CRÉATION

Redonnez vie à un vieux meuble ou créez des éléments décoratifs à partir de matériaux recyclés. Découvrez différentes possibilités pour redonner une seconde vie à vos projets. Inspiré de la tendance DIY (Do It Yourself).

Mardi 18h30 à 21h - Début: 21 novembre

46\$ + tx/2 semaines - Nancy Gagné (designer d'intérieur)

GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S, 11-15 ans | Voir page 9

FLIP TA CHAMBRE, 12-15 ans | Voir page 9

MAQUILLAGE, 14 ans et +

Nouvelle tendance automne: apprendre les nouvelles tendances afin de faire un maquillage de jour rapide et facile.

Dimanche 10h à 12h, 1er octobre 30\$ + tx/cours (matériel inclus)

Maquillage soirée: le maquillage de soirée vous permettra d'avoir un maquillage complet de soirée en plus d'avoir une base en modelage («Contouring» ombre et lumière).

Dimanche 10h à 12h30, 22 octobre

33\$ + tx/cours (matériel inclus) - Sylvie Couture sous la supervision de Marilyn Pellerin (L'ABC du maquillage)

Arts et culture

BRICO-DÉCO PARENT-ENFANT, 7-12 ans

Fabriquez une décoration que vous serez fier d'exposer et de montrer à tous vos amis! Une occasion de passer un beau moment avec votre enfant!

Samedi 10h à 12h, 28 oct. (Halloween) et 9 déc. (Noël) 26\$/cours (matériel inclus)

Audrey Charron (bac en arts plastiques)

ATELIER DE MONOTYPE PARENT-ENFANT, 7-12 ans

S'initier, avec votre enfant, à une technique d'impression ancienne sur plaques de gélatine et réaliser des monotypes à l'aide de peinture acrylique et de divers objets.

Dimanche 13h à 16h, 5 novembre

27\$/cours (matériel inclus) - Lucie Blais (professeure)

COURTEPOINTE (atelier express)

Pour ceux qui désirent s'initier à la courtepointe ou pour les mordus. Réalisation d'un petit projet en pointe folle.

Samedi 9h à 12h, 18 novembre

28\$ + tx/cours (matériel inclus)

Claude Gauthier (courtepointière)

CONFECTION DE DÉCORATIONS DE NOËL, 14 ans et +

Projets proposés, trucs et conseils.

Samedi 8h45 à 12h15, 2 décembre

42\$ + tx/cours (matériel inclus)

Audrey Charron (bac en arts plastiques)

5 À 7 DES ARTS

Pour le plaisir de peindre ou dessiner dans une ambiance festive et décontractée. Grande installation originale (type nature-morte) pour vous inspirer. Professionnel sur place pour vous aider. PLACES LIMITÉES

Vendredi 17h15 à 21h, 1er décembre

38\$ + tx/cours (bouchées et consommations incluses) Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts)

Préalable: expérience de base du médium choisi (huile, acrylique, pastel, aquarelle, etc.)

Santé et bien-être

L'ANXIÉTÉ, LE MAL DU SIÈCLE

L'anxiété a des effets importants sur le fonctionnement dans toutes les sphères de la vie quotidienne. En connaître l'origine et comment elle se développe et se manifeste.

Dimanche 19h à 21h, 17 septembre ou mercredi 13h30 à 15h30, 13 septembre 17\$ + tx/cours

TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR **SUR LA SANTÉ MENTALE**

Forum qui vous donne l'opportunité de poser toutes les questions que vous souhaitez : les troubles de la personnalité, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), etc.

Mardi 19h à 21h, 19 septembre

17\$ + tx/cours

LA DÉPRESSION, UNE AMIE À DÉCOUVRIR

Comprendre son origine, les signes avant-coureurs, les symptômes et les types de personnalité qui seraient sujets à cette affection.

Mardi 13h30 à 15h30, 26 septembre ou mercredi 19h à 21h, 27 septembre 17\$ + tx/cours

Hélène Gauron (thérapeute en relation d'aide, B.Ps)

COURS RECONNUS ET CERTIFICAT INCLUS ÉMIS PAR LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR

PREMIERS SECOURS, PETITE ENFANCE

Soins de l'enfant (0-8 ans) en service de garde. RCR, hémorragies, blessures, urgences diverses et gestion d'allergies sévères (anaphylaxie: 1h30 min).

Samedi 8h à 17h, 14 octobre ou lundi 17h30 à 21h30, 6 et 13 novembre

70\$/jour (exempt de taxes)

SECOURISME

Soins immédiats (RCR-DEA):

RCR: réanimation cardio-respiratoire.

Dégagement des voies respiratoires obstruées. Certification défibrillateur externe automatisé. Utilisation masque de poche ou écran facial. Reconnaître la crise cardiaque et l'AVC, position latérale de sécurité. Adulte, enfant et bébé.

Samedi 8h à 12h, 16 septembre ou 4 novembre 60\$/4 heures (exempt de taxes)

Premiers secours:

En plus du contenu de Soins immédiats, aspects légaux, trousse de premiers secours, 6 éléments de la compétence à développer, examen primaire, hémorragies, blessures liées à l'environnement, plaies, blessures ostéo-articulaires, urgences diverses et gestion d'allergies sévères.

Samedi 8h à 16h, 16 septembre ou 4 novembre 75\$/jour (exempt de taxes)

Premiers soins:

En plus du contenu de Premiers secours, niveau de soins immédiats, traitement des plaies et chocs, brûlures, empoissonnement, blessures aux yeux et à la poitrine, techniques de soulèvement et de transport et triage. Examen à compléter.

Samedi et dimanche 8h à 16h, 16 et 17 sept. ou 4 et 5 nov. 125\$/2 jours (exempt de taxes)

VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS?

Consultez les pages 11 à 22 pour des activités qui répondent à vos besoins ou le www.multi-plus.ca

ATELIER DE SENSIBILISATION DEBOUT!

Sensibilisation à la prévention des chutes. Identifiez les risques présents dans votre domicile et des solutions simples pour y remédier. Découvrir des habitudes de vie à privilégier au niveau de l'alimentation et de l'activité physique.

Vendredi 9h30 à 11h - Début: 6 octobre

INSCRIPTIONS: Diane Chamberland au 819 376-9999

GRATUIT!/3 semaines

PROGRAMME DE REHAUSSEMENT DE LA QUALITÉ DE VIE DE L'AIDANT ET SON PROCHE ATTEINT **DE TROUBLES DE MÉMOIRE**

Passez du bon temps avec votre proche et bénéficiez d'un groupe de soutien pendant que votre proche profitera d'une période d'activités adaptées à ses besoins.

Vendredi 13h30 à 15h30 - Début: 22 septembre

1\$ (tx incluses)/rencontre

Programme conçu par Hélène Carbonneau de l'UQTR

PROGRAMME PIED, 65 ans et +

Vous avez 65 ans et +, vous êtes autonome et vivez à domicile? Trucs, astuces et exercices physiques pour améliorer votre équilibre tout en prévenant les chutes et les fractures.

Lundi et mercredi dès 9h - Début: 11 septembre **GRATUIT!**/10 semaines

Isabelle Brassard (thérapeute en réadaptation physique)

L'ENTRAMIS

Venez socialiser entre amis. Jeux de cartes au rendez-vous.

Mardi 13h30 à 16h - Début: 19 septembre

4,25\$ (tx incl.)/rencontre ou 42,50\$ (tx incl.)/10 rencontres Diane Beaumont (animatrice)

TENNIS RÉCRÉATIF | Voir page 11

AQUA FORME | Voir page 12

ZUMBA® GOLD | Voir page 13

SOUPLESSE DESIGN | Voir page 13

. UNE PARTIE DES PROFITS EST REMISE AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS B N C 1 tous les soirs dès 18h45 Après-midis @ 1000 du jeudi, samedi et dimanche dès 13h **SURVEILLEZ LES** LOTS CUMULATIFS 819 694-4585 bingo.t.r@qc.aira.com 503, rue St-Maurice, Trois-Rivières QC G9A 3P1 • • • • • • • • • • • • • • • •

Activités physiques simples en groupe. Retrouvez la motivation et l'énergie de bouger par des exercices simples! Lundi 11h à 12h COMPLET ou mercredi 13h à 14h ou jeudi ou vendredi 11h à 12h

Début: semaine du 11 septembre

2,50\$ (tx incl.)/rencontre ou 25\$ (tx incl.)/10 rencontres Serge Marcotte, Ginette Thibeault, Roger Germain, Jean Lemire, Jacques Plouffe et Jean-Marie Bourassa (animateurs)

ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG

Mardi 5 septembre à 13h15 et à 18h au Centre

TAÏ CHI PRÈS DE CHEZ-VOUS, 60 ans et +

Lundi 13h45 à 14h45 - Début: 18 septembre

79\$ + tx/10 sem. - Lieu: Résidence du Manoir (boul. Rigaud) Denise Arseneault (spécialiste)

MISE EN FORME, 50 ans et +

Entraînement par intervalles, stations musculaires et aérobiques en alternance. Utilisation de matériel divers.

50 ans et +: mercredi ou jeudi 15h35 à 16h30

Personnes symptomatiques (diabète, cardiaque, etc.):

lundi 11h à 11h55 ou jeudi 9h à 9h55

Début: semaine du 11 septembre

98\$ + tx/13 semaines (1 fois/semaine) 186\$ + tx/13 semaines (2 fois/semaine)

Inscription en ligne: rabais de 10\$ pour le 2e cours avec

la programmation Cardio-muscu (voir page 13).

ESSAI GRATUIT YOGA SUR CHAISE

Jeudi 7 septembre à 13h au Centre

YOGA SUR CHAISE

Assouplissement de la colonne vertébrale. Bons étirements pour plus de tonus. Exercices de respiration et de méditation. Jeudi 12h45 à 13h45 - Début: 21 septembre

70\$ + tx/10 semaines - Leslie Brunoe (membre YRS 300 yoga)

YOGA VINIYOGA, 50 ans et +

Mouvements simples et exercices respiratoires adaptés. Prenez conscience de votre corps, améliorez votre mobilité, votre concentration et respectez vos limites.

Mercredi 14h20 à 15h35 - Début: 20 septembre 105\$ + tx/12 semaines + 3\$ documentation Mylène Sicotte (accréditée du CTY)



Prévenir les chutes c'est possible

Ateliers de sensibilisation gratuits

Offerts aux 50 ans et plus/horaire & lieux variés Thèmes abordés: alimentation — activité physique — habitudes de vie et environnement sécuritaire.

Ces 3 ateliers d'une durée de 1h30 seront offerts au Centre Loisir Multi-Plus les: 6,13 et 20 octobre 2017

Information / inscription : Diane Chamberland : 819-376-9999





PROGRAMME DE REHAUSSEMENT DE LA QUALITÉ DE VIE DES DE TROUBLES DE MÉMOIRE

Notre atelier de loisir centré sur le climat permet de vivre des moments privilégiés avec votre proche pour améliorer votre qualité de vie au quotidien et renforcer vos liens.

En plus de partager un moment plaisant d'échange et d'apprentissage, vous bénéficierez d'un groupe de soutien pendant que votre poche profitera d'une période d'activités adaptées à ses besoins.

Pour information:

Centre Loisir Multi-Plus 819 379-3562 ou www.multi-plus.ca

VOIR LES DÉTAILS EN PAGE 22



Réservez votre place au 819 379-3562 (0) ou en ligne au www.multi-plus.ca

DÉCOUVREZ L'AÉROSPATIALE!

L'Odyssée de l'espace expliquée simplement. Vous verrez comment certaines missions déclarées « sans problèmes » se sont réellement passées.

Lundi 19h à 20h30, 11 septembre

Marie-Luce Génot, Ing. (Polytechnique de Nancy en France et MSc. en Aerospace Engineering de IIT)

PARLONS D'ARGENT

Atelier sur les finances personnelles destiné aux adultes qui veulent améliorer leurs conditions de vie. Sujets abordés: endettement, épargne et habitudes de consommation.

Lundi 19h à 20h30, 11 septembre

Grégoire Brière (agent de projet, Carrefour jeunesse emploi)

JE VEUX PLUS D'ARGENT DANS MES POCHES | Voir p. 9

LE CHEMINEMENT PERSONNEL VU EN ART-THÉRAPIE

Grâce aux images, notre croissance personnelle est illustrée. Le cheminement établi avec les archétypes (C.G. Jung) sera expliqué dans ses différentes étapes de vie.

Mardi 19h à 20h30, 12 septembre Marie-Claude Fortier (art-thérapeute)

ART-THÉRAPIE: DÉVELOPPER MA CRÉATIVITÉ! | Voir p. 19

LA MARTINIQUE

Les différents forfaits qui s'offrent à vous en Martinique: location d'appartements, séjour régulier et activités offertes.

Mardi 19h à 20h30, 12 septembre

Barbara Paquin (agence de voyage Charterama) et un représentant du Comité Martiniquais du tourisme

LES PROGRAMMES DE SÉCURITÉ VIEILLESSE

Suppléments de revenu garanti, services et programmes.

Mercredi 18h30 à 20h30, 13 septembre

Spécialiste de services aux citoyens (Service Canada)

L'ACTION BÉNÉVOLE, FAIRE LES BONS CHOIX POUR SOI!

Explorer l'action bénévole, sa structure, ses secteurs d'activités et évaluer les retombées personnelles et sociales de son implication, reconnaître ses acquis et ses compétences.

Jeudi 13h30 à 16h, 14 septembre

Andrée Boileau et Audrey Blier (CAB Laviolette)

VOYAGE AU PORTUGAL ET AUX PAYS DE LANGUE OFFICIELLE PORTUGAISE

Découvrez les aspects les plus attirants du monde lusophone: les endroits culturels, les merveilleux paysages, la gastronomie, l'histoire des pays où la langue est parlée, etc.

Jeudi 13h45 à 15h, 14 septembre

Nilce Da Silva (professeure de langues)

PORTUGAIS DE VOYAGE, niveau 1 | Voir page 16

ARTHRITE 101

Jeudi 19h à 20h30, 14 septembre

Carole Gignac (Société d'arthrite) et un rhumatologue





20150\$ en prix! 12 voyages de rêve et 2 prix de 250\$ en argent!

VOS DESTINATIONS DE RÊVE

2000 \$ Paris, France 2000 \$ Saint-Martin, île des Antilles 1500 \$ Punta Cana, République dominicaine 1500 \$ Cozumel, Mexique 1500 \$ San Juan, Porto Rico

Plusieurs autres destinations incontournables!



TIRAGES MENSUELS

25 janvier, 14 février, 15 mars, 7 avril, 10 mai, 6 juin et 4 juillet 2018

POURQUOI ACHETER UNE LOTERIE VOYAGE?

Depuis 1957, le Centre Loisir Multi-Plus accueille des milliers de participants chaque session. Grâce à l'argent amassé, nous pouvons offrir annuellement des cours aux personnes dans le besoin ainsi que vous offrir une variété de cours à des prix abordables!

VOUS AIMERIEZ VENDRE DES BILLETS?

En devenant vendeur, vous courrez la chance de gagner un crédit voyage de 500 \$ et plusieurs autres cadeaux! Vendez 10 billets et obtenez un crédit voyage de 120 \$. Par la suite, 12 \$ sera ajouté en crédit voyage pour chaque billet supplémentaire vendu.

INFO: Sylvie Houle au 819 379-3562 poste 231



SERVICES C. NET

NETTOYAGE COMPLETCommercial et industriel

Christian Carpentier, président

Cell.: 819 701-3999

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

3 FACONS DE VOUS INSCRIRE!

- 1- EN LIGNE: inscription en ligne au www.multi-plus.ca (site sécurisé «Verisign») sélectionnez INSCRIPTION EN LIGNE. Carte de crédit obligatoire.
- 2- À LA RÉCEPTION: selon les heures d'ouverture, toutes les modalités de paiement sont disponibles.
- 3- PAR TÉLÉPHONE: bénéficiez de ce service au coût de 5\$ en payant votre inscription par Visa ou MasterCard. Ces frais s'appliquent seulement si nous procédons à l'inscription. Le service est gratuit pour les activités suivantes: Viactive, Danse en ligne, Scrabble, jeux interactifs et les conférences.

Soutien technique et informations téléphoniques toujours gratuits.

MODALITÉS DE PAIEMENT: payable en totalité lors de l'inscription (comptant, chèque, Interac, Visa ou MasterCard)

Pour connaître les politiques de remboursement consultez le www.multi-plus.ca section Service à la clientèle BONNE SESSION D'ACTIVITÉS!



VOTRE PUBLICITÉ ICI, ÇA VOUS INTÉRESSE?

Contactez Sylvie Houle au 819 379-3562 poste 231 ou par courriel à shoule@multi-plus.ca



LE **GRAND**SPÉCIALISTE DES
COURS **PHOTO**

<u>o⁻</u> GOSSELIN

gosselinphoto.ca

TROIS-RIVIÈRES / 3748. BOUL. DES FORGES / 819 376-9191





4075, BOUL. DES RÉCOLLETS, TROIS-RIVIÈRES 819 372-1125

3650, BOUL. DES FORGES, TROIS-RIVIÈRES 819 374-1477



DÉBUT DES COURS : SEMAINE <u>DU 28 AOÛT 2017</u>

- Ébénisterie niveau 1,2,3 et 4
- Tournage de bois niveau 1,2 et 3 Atelier:

Atelier de toupie

Atelier biscuiteuse, goujonneuse et ensachée

Ajustement de machines fixes et entretien

- Sculpture ornementale
- Sculpture en coches
- Marqueterie et frisage
- Cours meubler intelligemment son atelier
- Outils manuels
- Sculpture
- Tour à bois

Surveillant sur place | LES PERSONNES QUI DÉSIRENT PROFITER DE CE SERVICE DEVRONT AVOIR COMPLÉTÉ LES NIVEAUX 1, 2 ET 3 (ou l'équivalent).











Ébénisterie

RBQ 5722-6151-01

12484, Notre-Dame Ouest Trois-Rivières G9B 6X2

819 377-7291

info@ebenisteriedulac.com









60 ans

ESSAIS GRATUITS PAGE 11

de loisirs et de passions!



TOUTES NOS FÉLICITATIONS AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

POUR SON 60^E ANNIVERSAIRE

leNouvelliste



Des Forges

819 373-5166 Ouvert 7 jours de 8h à minuit

3425, boul. du Chanoine-Moreau Trois-Rivières (Québec) G8Y 0G7 Benoit Robert, propriétaire franchisé



((())) COGECO MEDIA





Desjardins est fier de contribuer au mieux-être des familles trifluviennes en s'associant au Centre Loisir Multi-Plus



Pour connaître nos heures d'ouverture consultez le www.multi-plus.ca

Merci à nos partenaires:







