INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

Adultes jusqu'au 6 septembre | Enfants et Sur le pouce jusqu'au 14 septembre

ÉCONOMISEZ en respectant les dates d'inscription !

- **Loto-Voyages** 20 150 $ en prix
- **Cours sur le pouce**
- **Nouveautés**

Votre loisir devient passion !

Photo : Audélie Arel

Début des activités à la mi-septembre 2018

819 379-3562 | www.multi-plus.ca

3730, rue Jacques-De Labadie, Trois-Rivières, QC G8Y 5K7

Centre loisir Multi-Plus

p1 Préscolaire

p2 Enfants

p4 Adolescents

p6 Familial

p7 Cours sur le pouce

p10 Adultes

p19 50 ans et +

Photos : Audélie Arel

Voir nos conférences gratuites en page 20

Votre loisir devient passion !

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.

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

RÉCEPTION-SECRÉTARIAT

Louise Dupuis, coordonnatrice
Marianne Lacoursière, réceptionniste
Marie-Ève Dubois, réceptionniste
Cynthia-Li Beaulieu, réceptionniste

MAINTENANCE

Yvon Laneuville, superviseur
Jean-Claude Toupin, appariteur
Jacques Plouffe, appariteur

PROGRAMMATION

Diane Grandmaison, coordonnatrice à la programmation
Cynthia Charron, coordonnatrice à la programmation
Lydia Pépin, organisatrice communautaire
Magali Fournier, communication et développement

ATELIER ÉDUCATIF

Josiane Pratte, coordonnatrice et éducatrice
Jacinthe Laganière-Leclerc, éducatrice

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM !

DÉCOUVREZ LE QUOTIDIEN DE L'ÉQUIPE DU CENTRE !

Concours, inscriptions VIP et plus encore !

/ Centre Loisir Multi-Plus

Descriptions complètes des cours au multi-plus.ca |

▶▶▶ SUPPLÉMENT APPLICABLE AUX COÛTS

ATELIER ÉDUCATIF, 2-5 ans
LA JOUETHÈQUE

VOTRE ENFANT EST ÂGÉ ENTRE 2 ET 3 ANS… IL EST ENFIN PRÊT À QUITTER MAMAN ET PAPA POUR QUELQUES HEURES!

- 2 demi-journées par semaine pour 12 semaines :
  Mardi et jeudi 8h30 à 11h15, 2-3 ans
  18,65 $ / demi-journée (matériel inclus)

EXCELLENTE PRÉPARATION À LA MATERNELLE!

- 2 journées par semaine pour 12 semaines :
  Lundi et mercredi 8h à 17h, 3-4 ans
  Mardi et jeudi 8h à 17h, 4-5 ans
  34 $ / jour (matériel inclus)
  Retour anticipé possible

10 % DE RABAIS SUR LA 3E JOURNÉE COMPLÈTE

- 1 journée par semaine pour 12 semaines, **spécialisée en cuisine et anglais :**
  Vendredi de 8h à 17h pour les 3-5 ans
  35 $ / jour (matériel inclus), inscription pour la session
  35,50 $ / jour (matériel inclus), tarif à la journée (si place disponible)
- 30 $ de frais d'ouverture de dossier.
- Reçu d'impôt fourni.

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

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

MINI-SPORT PARENT-ENFANT, 1-3 ans | Voir page 6

MINI-SPORT, 3-4 ans
Samedi 12h20 à 13h05 – Début : 22 septembre
46 $ / 9 semaines
Catheryn Michel et Ronaldo Massrou (entraîneurs)

SOCCER INTÉRIEUR, 4-5 ½ ans
Samedi 13h15 à 14h – Début : 22 septembre
46 $ / 9 semaines
Catheryn Michel et Ronaldo Massrou (entraîneurs)

NATATION PRÉSCOLAIRE | Voir page 3

MINI-NINJA, 4-6 ans
Conçu pour les petits ninjas actifs et aventuriers. Axé sur le jeu, l'initiation aux arts martiaux et les parcours.
Vendredi 16h35 à 17h20 – Début : 21 septembre
45 $ / 10 semaines
Christian Baronet et Anthony Goulet (entraîneurs)

ANGLAIS PAR LE JEU, 3 ½-5 ans
Dimanche 10h25 à 11h10 – Début : 23 septembre
42 $ / 9 semaines – Megane Boisvert (animatrice)

GYMNASTIQUE « BOUT DE CHOU », 3-5 ans
Gymnastique récréative qui aide à développer la psychomotricité (mini-trampoline, roulades, marche sur poutrelle, etc.).
Samedi 8h30 à 9h15 ou 9h25 à 10h10, 3-4 ans
Samedi 10h20 à 11h05, 4-5 ans
Début : 22 septembre – 44 $ / 10 semaines
Catheryn Michel et Marie-Lee Bouchard (entraîneuses)

P'TITS COMÉDIENS, 3-5 ans
Ateliers d'expression ludiques : mimes, contes et maquillages.
Vendredi 17h à 17h30 – Début : 21 septembre
30 $ / 9 semaines – Gabriel Fréchette (formation en théâtre)

P'TITS CUISINIERS, 4-5 ans
Samedi 10h45 à 11h45 – Début : 22 septembre
53 $ / 8 semaines (nourriture incluse)
Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

HIP-HOP, 3-6 ans
Vendredi 16h40 à 17h20 ou 17h25 à 18h05, mini 3-5 ans
Vendredi 18h15 à 18h55, 4-6 ans
Début : 21 septembre
51 $ / 10 semaines, mini 3-5 ans – 52 $ / 10 semaines, 4-6 ans
Laurent-Philippe Danis (formation en danse)

JAZZ MINI, 3-5 ans
Vendredi 16h15 à 17h – Début : 21 septembre
50 $ / 10 semaines – Mégane Grondines (formation en danse)

BALLET CLASSIQUE, 2 ½-7 ans
Samedi 10h à 10h30, 2 ½-3 ans – 38 $ / 9 semaines
Samedi 10h35 à 11h15, 3 ans – 44 $ / 9 semaines
Samedi 11h20 à 12h05, 3-4 ans – 48 $ / 10 semaines
Vendredi 17h05 à 17h50, 3-5 ans – 48 $ / 10 semaines
Samedi 12h25 à 13h10, 3-5 ans – 48 $ / 10 semaines
Samedi 8h35 à 9h20, 4-5 ans – 48 $ / 10 semaines
Samedi 13h15 à 14h10, 4-7 ans – 59 $ / 10 semaines
Début : semaine du 17 septembre
Mélizandre Leblanc et Mégane Grondines (formation en danse)
Mercredi 18h à 18h40, 4-7 ans – 49 $ / 11 semaines
Début : 19 septembre
Lieu : École Curé-Chamberland
Mégane Grondines (formation en danse)

MINI-DANSE, 3-6 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, 3-5 ans
Début : 17 octobre – 35 $ / 6 semaines
Jacinthe Laganière-Leclerc (éducatrice à la Jouethèque)
Dimanche 9h30 à 10h15, 4-6 ans - Début : 23 septembre
52 $ / 9 semaines – Megane Boisvert (formation en danse)

ÉVEIL MUSICAL ET À L'ART PLASTIQUE, 3-5 ans
Développe le sens artistique et musical de la chanson, les jeux rythmiques, l'imagination, la créativité, la dextérité, etc.
Dimanche 11h15 à 12h15 – Début : 23 septembre
60 $ / 9 semaines – Megane Boisvert (animatrice)

VILLAGE DU TRIDENT, 8-17 ans | Voir page 5

THÉÂTRE, 6-12 ans
Vendredi 17h35 à 18h20, 6-8 ans – 44 $/9 semaines
Vendredi 18h25 à 19h10, 8-12 ans – 49 $/10 semaines
Début: 21 sept. – Gabriel Fréchette (formation en théâtre)

THÉÂTRE, 11-15 ans | Voir page 5

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES, 8-13 ans
Exploration de différentes techniques artistiques (dessin, peinture, collage, impression manuelle, sculpture et mosaïque).
Samedi 9h à 10h30 (aux 2 semaines) – Début: 15 septembre
62 $/6 semaines (matériel inclus)
Audrey Charron (bac en arts plastiques)

DESSIN ET PEINTURE, 6-12 ans
Vendredi 16h45 à 18h, 6-8 ans (aux 2 semaines)
Vendredi 18h10 à 19h25, 9-12 ans (aux 2 semaines)
Début: 14 septembre – 57 $/6 semaines (matériel inclus)
Audrey Charron (bac en arts plastiques)

DESSIN TECHNIQUE, 9-14 ans | Voir page 5

MATINÉES VARIÉES, 5-12 ans
Tu es un enfant curieux? Viens essayer plusieurs activités (danse, sport, arts plastiques, théâtre et cuisine).
Dimanche 10h30 à 11h15, 5-8 ans
Dimanche 11h20 à 12h05, 9-12 ans
Début: 14 octobre – 32 $/6 semaines
Professeurs variés et passionnés à chaque semaine

Formation

PRÊTS À RESTER SEULS! 9-13 ans | Voir page 9

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

COUTURE, 8-13 ans
Samedi 13h à 14h30 – Début: 22 septembre
55 $/6 semaines (matériel inclus) + projets personnels
Judy Valyi (couturière)

COURS D'ÉCHECS, 8-13 ans
Débutant 1: apprends le déplacement, les règles et les termes.
Débutant 2: à l'aide de notions théoriques, de pratiques et de tournois, tu découvriras la base théorique des finales, les tactiques de développement et les concepts échiquéens.
Samedi 12h10 à 13h40, débutant 1
Samedi 13h50 à 15h20, débutant 2
Début: 22 septembre – 69 $/10 semaines – Richard Duguay (entraîneur et arbitre, Club échecs de Trois-Rivières)

FAITES VOTRE SOUPER!
LES 28 SEPTEMBRE, 12 OCTOBRE ET 16 NOVEMBRE, ÉCONOMISEZ DU TEMPS! Avant, pendant ou après le cours, préparez dans notre cuisine votre souper pour la maison. Professionnel sur place.

Cuisine

CURIEUX CUISTOTS, 6-8 ans
Samedi 12h15 à 13h30 – Début: 22 septembre
65 $/8 semaines (nourriture incluse)
Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

JOYEUX CUISTOTS, 7-11 ans
Samedi 13h45 à 15h – Début: 22 septembre
71 $/8 semaines (nourriture incluse)
Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

ESSAI GRATUIT DANSE CONTEMPORAINE
Vendredi 31 août à 17h30 au Centre

DANSE CONTEMPORAINE, 7-12 ans
Danse naturelle d'expression. Développe le sens du rythme, l'équilibre et la créativité.
Dimanche 12h25 à 13h10 – Début: 23 septembre
40 $/9 semaines – Karyann Lee Morin (formation en danse)

JAZZ, 4-12 ans
Vendredi 17h55 à 18h40, 4-7 ans (niveau 1)
Vendredi 18h45 à 19h30, 5-8 ans (niveau 2)
56 $/10 semaines, 4-8 ans
Vendredi 19h35 à 20h35, 8-12 ans (niveau 1-2)
59 $/10 semaines, 8-12 ans
Début: 21 sept. – Mégane Grondines (formation en danse)
Préalable niveau 2: avoir fait 2 sessions de jazz.

BALLET CLASSIQUE, 4-12 ans
Samedi 8h35 à 9h20, 4-5 ans – 48 $/10 semaines
Samedi 13h15 à 14h10, 4-7 ans / 14h15 à 15h10, 6-12 ans
59 $/10 semaines
Début: 22 sept. – Mélizandre Leblanc (formation en danse)
Mercredi 18h00 à 18h40, 4-7 ans – Début: 19 septembre
49 $/11 semaines – Lieu: École Curé-Chamberland
Mégane Grondines (formation en danse)

CHEERLEADING, 6-17 ans
Vendredi 18h à 18h45, 6-12 ans (débutant 1-2)
Vendredi 19h50 à 20h45, 8-17 ans (intermédiaire 1)
Vendredi 18h50 à 19h45, 8-17 ans (intermédiaire 2)
Début: 14 septembre – Lieu: École des Pionniers
47 $/10 semaines, débutant 1-2
63 $/10 semaines, intermédiaire 1-2
Émilie Dupont (formation en cheerleading) et assistantes
Préalable intermédiaire: recommandation du professeur.

BREAK DANCE, 6-15 ans
Variante du Hip-Hop avec figures acrobatiques.
Vendredi 19h à 19h40, 6-8 ans
Vendredi 19h45 à 20h25, 9-15 ans
Début: 21 septembre
44 $/10 sem. – Laurent-Philippe Danis (formation en danse)

HIP-HOP, 4-12 ans
Vendredi 18h15 à 18h55, 4-6 ans – 52 $/10 semaines
Vendredi 17h15 à 18h15, 6-8 ans
Vendredi 18h20 à 19h20, 8-12 ans (niveau 1)
Vendredi 19h25 à 20h25, 8-12 ans (niveau 2)
58 $/10 semaines, 6-12 ans
Début: 21 septembre – Alexandre Diamond-Charland et Laurent-Philippe Danis (formation en danse)
Préalable niveau 2: avoir fait 2 sessions de hip-hop.

MINI-DANSE, 3-6 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, 3-5 ans – Début: 17 octobre
35 $/6 sem. – Jacinthe Laganière-Leclerc (éducatrice Jouethèque)
Dimanche 9h30 à 10h15, 4-6 ans – Début: 23 septembre
52 $/9 semaines – Megane Boisvert (formation en danse)

INSCRIPTION COURS DE NATATION
MERCREDI 5 SEPTEMBRE EN SOIRÉE AU CENTRE

Contactez-nous dès le 20 août 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/programmation/natation. Places limitées par groupe.

VOTRE ENFANT A 2 ANS ET EST PROPRE ? INSCRIVEZ-LE MAINTENANT EN TORTUE DE MER !
VOTRE ENFANT A 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 16 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
84 $ / 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
84 $ / 9 semaines (cours 45 minutes), Junior 1 à 3
91 $ / 9 semaines (cours 55 minutes), Junior 4 à 10

NATATION ADO, 11-15 ans | Voir page 5

Musique

GUITARE ACOUSTIQUE, 8-12 ans
Apprends à jouer et à te familiariser avec les accords de base.
Niveau 2 : perfectionne tes acquis du niveau 1 et apprends de nouveaux accords.
Vendredi 19h20 à 20h20, niveau 1 – Début : 21 septembre
Jeudi 19h25 à 20h25, niveau 2 (avec les adultes)
Début : 20 septembre
83 $ / 10 semaines, niveau 1 – 87 $ + tx / 10 semaines, niveau 2
Gabriel Fréchette (guitariste)
Préalable : dois avoir sa guitare acoustique.

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.
Samedi 10h15 à 11h15, niveau 1-2
Samedi 9h à 10h, niveau 3 et +
Début : 22 septembre
77 $ / 10 semaines (inclus le cahier de cours)
Lieu : École des Petits Chanteurs (CMI)
Martine Trudel (professeure PCTR)
Les nouveaux inscrits seront évalués au premier cours.

MINI-TENNIS PARENT-ENFANT, 5-7 ans | Voir page 6

MINI-TENNIS, 8-12 ans
Samedi 14h05 à 15h05 – Début : 22 septembre
63 $ / 9 semaines (matériel fourni) – Lieu : École Cardinal-Roy
Marc-André Caya (études en enseignement éduc. physique)

MINI-BASKET, 6-8 ans
Vendredi 18h à 19h – Début : 21 septembre
57 $ / 9 semaines – Lieu : École Bois-Joli
Ronaldo Massrou (entraîneur)

SOCCER INTÉRIEUR, 6-9 ans
Samedi 14h10 à 15h10 – Début : 22 septembre
57 $ / 9 semaines – Catheryn Michel (entraîneuse)

KARATÉ, 7-12 ans
Samedi 10h à 10h45 – Début : 22 septembre
62 $ / 10 semaines + 35 $ affiliation annuelle
Lieu : École Cardinal-Roy
Sylvain Berthiaume (Club de Karaté de Trois-Rivières)

NINJA KIDS, 7-9 ans
Conçu pour les ninjas actifs et aventuriers. Axé sur le jeu, dans une ambiance récréative. Initiation aux arts martiaux et parcours.
Vendredi 17h30 à 18h15 – Début : 21 septembre
49 $ / 10 semaines
Christian Baronet et Anthony Goulet (entraîneurs)

HOCKEY COSOM, 5-12 ans
Samedi 9h à 10h, 5-7 ans
Samedi 10h10 à 11h10, 8-12 ans
Début : 22 septembre – Apporte ton bâton !
55 $ / 9 semaines – Lieu : École St-Pie-X
Christian Baronet (animateur)

GYMNASTIQUE AU SOL, 5-11 ans
Gymnastique récréative à l'aide de stations d'exercices. Exercices prévus au cheval, aux anneaux, à la poutre, au sol et sur le mini-trampoline.
Samedi 11h15 à 12h, 5-6 ans
Vendredi 18h35 à 19h35, 7-8 ans
Vendredi 19h45 à 20h45, 9-11 ans
Début : semaine du 17 septembre
44 $ / 10 semaines, 5-6 ans – 59 $ / 10 semaines, 7-11 ans
Catheryn Michel et Marie-Lee Bouchard (entraîneuses)

EXPOSPECTACLE
SAMEDI 24 NOVEMBRE
dès 8h30 au Centre

BREAK DANCE, 9-15 ans
Style de danse acrobatique et au sol sur musique rap.
Vendredi 19h45 à 20h25
Début : 21 septembre – 44 $/10 semaines
Laurent-Philippe Danis (formation en danse)

HIP-HOP, 13 ans et +
Jeudi 18h30 à 19h30 – Début : 20 septembre
65 $ + tx/11 semaines
Alexandre Diamond-Charland (formation en danse)

JAZZ, 11-15 ans
Mercredi 18h45 à 19h30 – Début : 19 septembre
49 $/11 semaines – Lieu : École Curé-Chamberland
Mégane Grondines (formation en danse)

ESSAI GRATUIT DANSE CONTEMPORAINE
Vendredi 31 août à 18h au Centre

DANSE CONTEMPORAINE, 13 ans et +
Danse qui est l'expression de soi, l'émotion qui conduit au geste. Danse de liberté, création, espace et représentation.
Vendredi 19h à 20h – Début : 21 septembre
59 $ + tx/10 semaines – Lieu : École St-Pie-X
Karyann Lee Morin (formation en danse)

ESSAI GRATUIT DANSE FLAMENCO
Jeudi 6 septembre à 19h35 au Centre

DANSE FLAMENCO POUR FEMME, 15 ans et +
Apprends la technique de base au niveau des pieds et mains, des rythmes et enchaînements, le tout à saveur théâtrale.
Jeudi 19h35 à 20h35 – Début : 20 septembre
93 $ + tx/11 semaines
Carolann Massicotte (formation en danse)

BOLLYWOOD ÉNERGIE, 15 ans et +
Axée sur la mise en forme et inspirée des comédies musicales indiennes, un bon conditionnement physique.
Mardi 18h45 à 19h45 – Début : 18 septembre
65 $ + tx/10 semaines
Mélanie Gignac (formation bollywood et danse indienne)

SPECTACLE ET DÉMO DANSE BALADI
Mardi 4 septembre à 18h45 au Centre

DANSE ORIENTALE BALADI POUR FEMME, 15 ans et +
Imprègnez-vous de cette danse magnifique aux rythmes variés et expressifs.
Mercredi 20h10 à 21h05, débutant
Mercredi 19h10 à 20h05, avancé
Début : 19 septembre
70 $ + tx/11 semaines + ceinture (facultative)
Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)
Préalable avancé : avoir fait quelques sessions de baladi.

CHEERLEADING, 6-17 ans
Vendredi 18h à 18h45, 6-12 ans (débutant 1-2)
Vendredi 19h50 à 20h45, 8-17 ans (intermédiaire 1)
Vendredi 18h50 à 19h45, 8-17 ans (intermédiaire 2)
Début : 14 septembre
Lieu : École des Pionniers
47 $/10 semaines, débutant 1-2
63 $/10 semaines, intermédiaire 1-2
Émilie Dupont (formation en cheerleading) et assistantes
Préalable intermédiaire : recommandation du professeur.

TANGO ARGENTIN | Voir page 12
DANSE EN LIGNE | Voir page 12
BELLYFIT® | Voir page 11

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

GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S, 11-15 ans | Voir page 9
PRÊTS À RESTER SEULS ! 9-13 ans | Voir page 9

FONCTIONNEMENT CAISSE ENREGISTREUSE, 15½ ans et +
Notions de base d'une caisse enregistreuse et codes universels. Accueil et service à la clientèle. **GROUPE RESTREINT**
Lundi 19h10 à 20h55 – Début : 24 septembre ou 5 novembre
68 $ + tx/5 semaines – Lieu : Maxi du Cap-de-la-Madeleine
Marijoelle Dufresne (caissière)

SERVICE AUX TABLES, 15½ ans et + | Voir page 9
SERVICE À LA CLIENTÈLE, 15½ ans et + | Voir page 9

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.
Vendredi 13h à 16h, niveau 1
Samedi 9h15 à 12h15, niveau 1
105 $ + tx/6 semaines (matériel inclus) + projets personnels
Jeudi 18h à 20h30, niveau 2
89 $ + tx/6 semaines (matériel inclus) + projets personnels
Début : semaine du 17 septembre – GROUPE RESTREINT
Judy Valyi (couturière)
Préalable niveau 2 : avoir complété le niveau 1.

ENRICHIR SON ANGLAIS, 13-17 ans (secondaire 2 à 5)
Pratique ton anglais, révise tes règles de grammaire et améliore ta prononciation grâce à différents exercices et jeux. Parfait pour compléter ton programme scolaire, te servira également d'aide aux devoirs.
Mercredi 17h à 18h – Début : 3 octobre
62 $/10 semaines – Doris Noël (professeure d'anglais)
Préalable : pour personnes déjà initiées à l'anglais.

DÉCO INTÉRIEURE : POUR CRÉER UN EFFET WOW ! 15 ans et + | Voir page 13
DO IT YOURSELF : TRANSFORMATION ET RESTAURATION, 15 ans et + | Voir page 9

publi sac
tc • IMPRIMERIES TRANSCONTINENTAL
Tél. : 819-374-5533 ext. 231
645, rue Père Daniel, Trois-Rivières, QC G9A 5Z7

NINJA, 12-15 ans
Viens apprendre à t'exprimer grâce à des mouvements souples, fluides, puissants et aériens. Relève des défis variés en les mettant en pratique. Développe ta concentration, ta coordination, ton équilibre, ta souplesse et ta rapidité.
Jeudi 19h à 20h – Début: 20 septembre
59$/9 semaines
Lieu: École Curé-Chamberland
Christian Baronet (professeur)

ESSAI GRATUIT CARDIO-MUSCU
Consultez l'endos de la brochure

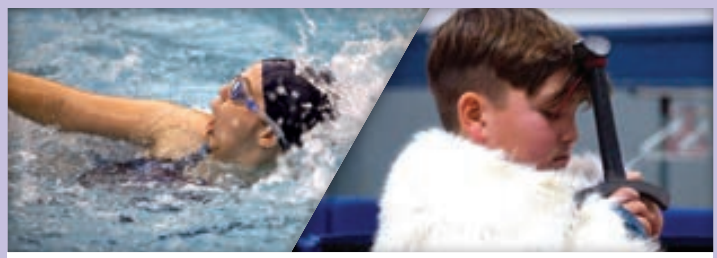
CARDIO-MUSCU, 14 ans et +
Zumba®: lundi 18h à 18h55 – Lieu: Cégep
Cardio brûle-calorie: lundi 18h30 à 19h25
Tonus: mardi 16h40 à 17h35
Cardio step: mardi 17h40 à 18h35
Abdos cuisses fesses: mardi 18h45 à 19h40
74$ + tx/12 semaines – **Rabais de 10$ sur le 2e cours**
Cardio tabata: lundi ou mercredi 20h à 20h30
37$ + tx/12 semaines – **Rabais de 5$ sur le 2e cours**
Début: semaine du 17 septembre

ESSAI GRATUIT AQUA
Jeudi 30 août à 19h à la piscine du Cégep

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**
Aqua Combo: mercredi 17h30 à 18h25
Début: semaine du 10 septembre
Lieu: Piscine du Cégep
*76$ + tx/13 semaines (cours de 40 minutes)
97$ + tx/13 semaines (cours de 55 minutes)

NATATION ADO, 11-15 ans
Idéal pour garder la forme et pratiquer tes techniques selon le programme de la Croix-Rouge. Dans le plaisir, sans évaluation.
Débutant 1-2: introduction à la natation, maîtrise de la flottaison, la nage sur le ventre et les techniques de respiration. Renforce la confiance des nageurs et améliore les styles de nage (crawl et battement de jambes).
Intermédiaire: poursuite de l'apprentissage des styles de nage (crawl et dos crawlé) pour nager plus efficacement.
Jeudi 19h35 à 20h30, débutant 1-2
Jeudi 19h35 à 20h30, intermédiaire
Début: 20 septembre
91$/9 semaines
Lieu: piscine du Cégep
Moniteurs de la Croix-Rouge
Préalable intermédiaire: être initié au crawl (bras et jambes)

NATATION JUNIOR 1 À 10 | Voir page 3



VILLAGE DU TRIDENT, 8-17 ans
Crée et incarne un héros dans un univers médiéval-fantastique. 30 minutes de création et 1h15 de jeux interactifs. Un village de Mellyn en Ennorath.
Dimanche 18h à 19h45 – Début: 23 septembre
86$/8 sem. (matériel inclus) – Vincent-Gabriel Baril (animateur)

THÉÂTRE ADO, 11-15 ans
Atelier d'impro, expression et mise en situation.
Création collective en vue d'un spectacle au printemps.
Jeudi 18h15 à 19h15 – Début: 20 septembre
57$/10 semaines – Gabriel Fréchette (formation en théâtre)

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES, 8-13 ans | Voir page 2

DESSIN TECHNIQUE, 9-14 ans
Approfondis les techniques utilisées en Dessin et peinture.
Samedi 10h40 à 11h55 (aux 2 semaines)
Début: 15 septembre – 60$/6 semaines (matériel inclus)
Audrey Charron (bac en arts plastiques)
Préalable: avoir fait le cours Dessin et peinture.

Cuisine

ATELIERS CULINAIRES, 12-15 ans
Viens apprendre des recettes, trucs et astuces culinaires de pro à travers différentes thématiques.
Mercredi 18h à 19h30 – Début: 10 octobre
68$/6 semaines (nourriture incluse)
Nicolas De Serres-Lafontaine (animateur culinaire)
et Véronique Plourde (technicienne en diététique)

BEIGNES EN FOLIE, dès 8 ans | Voir page 8

A&W
La Famille Burger
4075, boul. des Récollets, Trois-Rivières
819 372-1125
3650, boul. des Forges, Trois-Rivières
819 374-1477

Club de Karaté de Trois-Rivières
Sylvain Berthiaume
373-4898
Les cours sont donnés par
Sylvain Berthiaume **ceinture noire 7e dan B.S.C.**
Julie Demontigny **ceinture noire 6e dan**

TAÏ-CHI KARATÉ
ENFANTS • ADOLESCENTS • ADULTES
Pour la mise en forme et pour le plaisir !
www.cktr.ca

ESSAI GRATUIT
MAMAN POUSSETTE/MAMAN EN FORME
Mercredi 5 septembre à 10h au Centre

MAMAN POUSSETTE/MAMAN EN FORME
Pour maman avec bébé, idéal pour la remise en forme graduelle. Entraînement en plein air lorsque le temps le permet.
Mercredi 10h10 à 11h05 – Début: 19 septembre
85$ + tx/12 sem. – Ameilie Samson (études en kinésiologie)

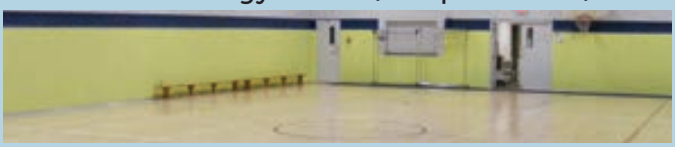
JOURNÉE FAMILIALE SAMEDI 8 SEPTEMBRE AU CENTRE!

De 9h à 11h, bougez au Centre **GRATUITEMENT!**
Surprises et collations!
Plusieurs activités: danse, grands jeux, Zumba® familial et activités culturelles!
Détails à venir sur, Facebook, Instagram et au multi-plus.ca

ORGANISEZ VOS ÉVÉNEMENTS AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS!

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

ESSAI GRATUIT AQUA FORME PRÉNATAL
Jeudi 30 août à 19h à la piscine du Cégep

AQUA FORME PRÉNATAL
Mardi 19h35 à 20h30 – Début: 11 septembre
97$ + tx/13 semaines – Lieu: Piscine du Cégep
Dominique Bolduc (monitrice en Aqua Forme)

Parent-enfant

COÛT PAR ENFANT (inclus le parent)

MINI-SPORT PARENT-ENFANT, 1-3 ans
Dimanche 8h50 à 9h35, 1-2 ans – 41$/9 semaines
Dimanche 9h45 à 10h30, 2-3 ans – 47$/9 semaines
Début: 23 septembre – Karyann Lee Morin (kinésiologue)
Préalable 1-2 ans: l'enfant doit marcher.

MULTI-SPORT PARENT-ENFANT, dès 4 ans
Jeudi 18h05 à 18h50 – Début: 20 septembre
59$/9 semaines – Lieu: École Curé-Chamberland
Christian Baronet (animateur)

YOGA PARENT-ENFANT, dès 5 ans
Dimanche 10h45 à 11h30 – Début: 23 septembre
68$/9 semaines – Karyann Lee Morin (kinésiologue)

MINI-TENNIS PARENT-ENFANT, 5-7 ans
Samedi 12h55 à 13h55 – Début: 22 septembre
68$/9 semaines – Lieu: École Cardinal-Roy
Marc-André Caya (études en enseignement éduc. physique)

BADMINTON EN FAMILLE, dès 7 ans
Ven. 19h15 à 20h15 – Début: 21 sept. – Lieu: École Bois-Joli
79$/9 semaines – Ronaldo Massrou (animateur)

ZUMBA® FAMILIAL, 3½-12 ans
Samedi 9h30 à 10h25 ou 10h30 à 11h25 – Début: 22 sept.
80$/10 semaines – Cindy Gilbert (certifiée ZUMBA®)

ESSAI GRATUIT CARDIO-DANSE
Vendredi 31 août à 17h au Centre

CARDIO-DANSE PARENT-ENFANT, 7-12 ans
Ven. 18h05 à 18h50 – Début: 21 sept. – Lieu: École St-Pie-X
54$/9 semaines – Karyann Lee Morin (kinésiologue)

MINI-DANSE PARENT-ENFANT, 2-3 ans
Mercredi 11h15 à 12h – Début: 17 octobre
35$/6 sem.–Jacinthe Laganière-Leclerc (éducatrice Jouethèque)

BALLET CLASSIQUE PARENT-ENFANT, 2-3 ans
Samedi 9h25 à 9h55 – Début: 22 septembre
49$/9 semaines – Mélizandre Leblanc (formation en danse)

CUISINE PARENT-ENFANT, 3-5 ans
Samedi 9h15 à 10h30 – Début: 22 septembre
75$/8 semaines (nourriture incluse)
Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

CUISINONS ENSEMBLE: DES LUNCHS ORIGINAUX PARENT-ENFANT, 6-12 ans | Voir page 8
TRICOTIN PARENT-ENFANT, 6-12 ans | Voir page 7
FABRICATION D'ÉPÉE MOUSSE PÈRE-FILS, 7-12 ans | Voir page 7
CONFECTION DE BRACELETS MÈRE-FILLE, 7-12 ans | Voir page 7
COUTURE PARENT-ENFANT, 7-14 ans | Voir page 7
COMMENT COIFFER MA FILLE | Voir page 9

Inscrivez-vous d'ici le 14 septembre et obtenez un RABAIS de 5$ sur le coût d'inscription.

Inscrivez-vous au plus tard une semaine avant la tenue du cours pour éviter des frais supplémentaires.

Arts et culture

TRICOTIN PARENT-ENFANT, 6-12 ans
Fabriquez un tricotin et apprenez à l'utiliser par un projet simple.
Vendredi 18h à 21h, 28 septembre
24$/duo (matériel inclus) – Julie Simard (tricotineuse)

CONFECTION DE BRACELETS MÈRE-FILLE, 7-12 ans
Apprendre à choisir et à agencer les perles afin de porter fièrement vos créations.
Samedi 10h à 11h30, 29 septembre
30$/duo (matériel inclus) – Sylvie Houle (passionnée)

FABRICATION D'ÉPÉE MOUSSE PÈRE-FILS, 7-12 ans
Fabriquez votre épée mousse et amusez-vous avec votre enfant pendant des heures.
Dimanche 10h à 11h30, 14 octobre
30$/duo (matériel inclus) – Vincent-Gabriel Baril (animateur)

COUTURE PARENT-ENFANT, 7-14 ans
Le parent accompagne l'enfant pour réaliser un sac réutilisable.
Samedi 10h à 12h ou 13h à 15h, 17 novembre
24$/duo (matériel inclus) – Judy Valyi (couturière)

BRODERIE ATELIER EXPRESS
Technique de broderie. Projet : Sashiko, broderie japonaise et point de Bayeux, tendance médiéval avec de la laine fine.
Samedi 9h à 12h – Point de Bayeux, 13 oct./Sashiko, 10 nov.
20$ + tx/cours + 5$ matériel – Lucie Godbout (professeure)

5 À 7 DES ARTS
Pour le plaisir de peindre ou dessiner dans une ambiance festive et décontractée. Installation (type nature-morte) pour vous inspirer. Professionnelle sur place pour vous aider.
Vendredi 17h15 à 21h, 7 décembre PLACES LIMITÉES
39$ + 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.)

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).
Dimanche 8h à 17h, 23 septembre
ou samedi 8h à 17h, 17 novembre
70$/jour (exempt de taxes)

SECOURISME
Cardio secours (RCR-DEA chez l'adulte et l'enfant/ RCR chez le nourrisson) : réanimation cardio-respiratoire. Dégagement des voies respiratoires obstruées. Défibrillateur externe automatisé. Utilisation masque de poche. Crise cardiaque et AVC, position latérale de sécurité.
Samedi 8h à 12h, 15 septembre ou 10 novembre
60$/4 heures (exempt de taxes)

Premiers soins d'urgence : en plus du contenu **Cardio secours**, gestion d'une situation d'urgence, états de choc, syncope et inconscience, blessures à la tête, à la colonne vertébrale et au bassin, hémorragies graves, plaies.
Samedi 8h à 16h, 15 septembre ou 10 novembre
75$/jour (exempt de taxes)

Premiers soins : en plus du contenu **Premiers soins d'urgence**, soins immédiats, traitement (empoissonnement, plaies, brûlures, blessures), techniques de soulèvement et de transport.
Samedi et dimanche 8h à 16h, 15-16 sept. ou 10-11 nov.
125$/2 jours (exempt de taxes)

JOURNÉE SCOLAIRE THÉMATIQUE

Vous êtes à la recherche d'une activité spéciale avec votre groupe d'élèves de 5 à 13 ans ? Le Centre Loisir Multi-Plus offre un service de journée ou demi-journée thématique clé en main ou personnalisé. Plusieurs volets sont disponibles et peuvent se dérouler soit à l'école ou au Centre selon le temps de l'année.

CONTACTEZ LYDIA PÉPIN POUR TOUTES INFORMATIONS :
819 379-3562 poste #227 • lpepin@multi-plus.ca

VOLET CUISINE
VOLET ARTISTIQUE
VOLET FANTASTIQUE
VOLET DANSE
ET PLUS ENCORE...

Inscrivez-vous d'ici le 14 septembre et obten

Inscrivez-vous au plus tard une semaine avant la te

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

Cuisine (nourriture incluse dans les coûts)

CUISINER À LA MIJOTEUSE
Utilisez le plein potentiel de la mijoteuse pour réussir vos mets.
Dimanche 9h15 à 15h, 25 novembre
54 $ + tx/cours – Sarah-Lyse Adam (tech. en diététique)

BEIGNES EN FOLIE, dès 8 ans
Confection maison de quatre versions de beignes au four.
Vendredi 18h30 à 21h, 19 octobre
35 $ + tx/cours – Sarah-Lyse Adam (tech. en diététique)

ABC DES CONSERVES
Dimanche 9h15 à 15h, 21 ou 28 octobre
70 $ + tx/cours – Sarah-Lyse Adam (tech. en diététique)

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT
Démystifier la DME en recevant des trucs et astuces pour savoir quand et comment le faire sans danger.
Lundi 10h30 à 12h30, 24 septembre ou 26 novembre
23 $ + tx/cours – Véronique Plourde (tech. en diététique)

DÉMYSTIFIER LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES
Déjouez le marketing alimentaire en apprenant à lire les étiquettes et à décoder les logos sur les emballages de produits alimentaires que vous achetez.
Lundi 10h30 à 12h30, 1er octobre
20 $ + tx/cours – Véronique Plourde (tech. en diététique)

COMPRENDRE LES ALLERGIES
Déstabilisé lorsqu'une personne vivant avec des allergies alimentaires vient manger à la maison ? Informations, conseils, et idées recettes seront présentés pour vous outiller.
Lundi 13h à 15h, 22 octobre
20 $ + tx/cours – Véronique Plourde (tech. en diététique)

CUISINONS ENSEMBLE : LE DÉJEUNER
Lundi 8h45 à 10h15 – Début : 17 septembre
41 $ + tx/3 semaines – Véronique Plourde (tech. en diététique)

CUISINE EXPRESS POUR PERSONNE SEULE
Trucs et recettes rapides et équilibrées.
Lundi 17h30 à 19h30 – Début : 22 octobre
58 $ + tx/3 semaines – Véronique Plourde (tech. en diététique)

DÉCORATION DE GÂTEAU, dès 12 ans
Vendredi 18h à 21h30, niveau 1 – 21 septembre
Vendredi 18h à 21h30, niveau 2 – 12 octobre
53 $ + tx/cours – Kym Richard-Janvier (pâtissière)
Préalable niveau 2 : avoir suivi niveau 1.

CONFECTION DE CUPCAKES, dès 12 ans
Vendredi 18h30 à 21h30, 28 septembre
50 $ + tx/cours – Kym Richard-Janvier (pâtissière)

CONFECTION DE CHOCOLAT, dès 12 ans
Vendredi 18h30 à 21h30, 26 octobre
56 $ + tx/cours – Kym Richard-Janvier (pâtissière)

CUISINONS ENSEMBLE...
Expérimentez le plaisir de cuisiner grâce aux techniques et contenu enseignés par Nicolas De Serres-Lafontaine, animateur culinaire.

...DES LUNCHS ORIGINAUX PARENT-ENFANT, 6-12 ans
Samedi 11h à 14h, 15 septembre – 35 $/duo

...LE PAIN
Dimanche 9h à 16h, 16 septembre – 45 $ + tx/cours

...L'ASIE
Dimanche 9h à 16h, 23 septembre – 57 $ + tx/cours

...LES FRUITS DE MER
Dimanche 9h à 16h, 30 septembre – 58 $ + tx/cours

...LES LÉGUMES RACINES
Dimanche 9h à 16h, 14 octobre – 58 $ + tx/cours

...RECETTES HAUT DE GAMME INTÉGRANT L'ALCOOL
Dimanche 9h à 16h, 4 novembre – 58 $ + tx/cours

...L'ITALIE
Dimanche 9h à 16h, 11 novembre – 57 $ + tx/cours

...LES CHAMPIGNONS
Dimanche 9h à 16h, 18 novembre – 58 $ + tx/cours

Santé et bien-être

INTERPRÉTATION DES RÊVES
Se souvenir de ses rêves, les questionner, comprendre les symboles, etc. Bienvenue aux anciens.
Samedi 10h à 16h, 22 septembre
59 $ + tx/cours, débutant (document inclus)
39 $ + tx/cours, ancien (apportez vos documents)
Diane Déziel (spécialiste)

NUMÉROLOGIE
Découvrez vos années personnelles, votre chemin de vie, etc.
Samedi 10h à 16h, 29 septembre
49 $ + tx/cours (document inclus) – Diane Déziel (spécialiste)

GYMNASTIQUE DU CERVEAU
Méthode qui stimule les circuits neuroniques du cerveau avec 26 mouvements simples et adaptés à la vie quotidienne. Apporte plus d'énergie, de clarté d'esprit et d'estime de soi. Excellent pour prévenir les ratés de mémoire.
Dimanche 10h à 16h, 23 septembre (volet 1)
Dimanche 10h à 16h, 28 octobre (volet 2)
60 $ + tx/cours – Suzelle Mongrain (maître en PNL)
Préalable : avoir fait volet 1.

Restez à l'affût des événements et nouveautés en cours de session :
ABONNEZ-VOUS À L'INFOLETTRE !
www.multi-plus.ca

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

nue du cours pour éviter des frais supplémentaires.

Faites-le vous-même

COMMENT COIFFER MA FILLE
Plusieurs idées tendance, faciles et amusantes à réaliser.
Dimanche 9h à 10h30, 30 septembre
18$ + tx/cours, coût pour le parent (inclus l'enfant)
Solène Larrivée (coiffeuse)
Préalable : fille avec cheveux mi-longs ou longs, sa présence est fortement suggérée.

COIFFURE (cheveux mi-longs et longs)
Utilisation d'accessoires et de techniques pour des coiffures simples, variées et utiles au quotidien ou pour une sortie.
Dimanche 10h45 à 15h45, 30 septembre
32$ + tx/cours – Solène Larrivée (coiffeuse)

MAQUILLAGE TENDANCE
Apprendre les nouvelles tendances afin de faire un maquillage de jour rapide et facile adapté à votre âge et peau.
Vendredi 9h à 12h, pour 50 ans et plus – 28 septembre
Dimanche 9h à 12h, pour adulte – 21 octobre
39$ + tx/cours (matériel inclus)
Sylvie Couture (maquilleuse professionnelle)

LA CULTURE DES FINES HERBES
Apprenez à sélectionner et bouturer vos fines herbes pour ensuite les cultiver dans la maison. Théorie et pratique.
Mercredi 18h45 à 20h45, 5 septembre
18$ + tx/cours – Lorraine Dionne (horticultrice)

PLANTES VERTES DÉPOLLUANTES À AVOIR À LA MAISON
Découvrez quelles plantes sont dépolluantes et comment les entretenir pour augmenter leur efficacité.
Mercredi 18h45 à 20h45, 12 septembre
18$ + tx/cours – Lorraine Dionne (horticultrice)

FERMETURE DE PLATES-BANDES
Comment, quand et pourquoi tailler arbustes et vivaces, planter des bulbes, transplanter et protéger du froid hivernal.
Mercredi 18h45 à 21h, 19 septembre
17$ + tx/cours – Lorraine Dionne (horticultrice)

AMÉNAGEMENT PAYSAGER : COUR ARRIÈRE
Découvrez les végétaux à utiliser pour aménager un petit jardin dans votre cour arrière de style contemporain ou champêtre.
Mercredi 18h45 à 21h, 26 septembre
19$ + tx/cours – Lorraine Dionne (horticultrice)

AMÉNAGEMENT PAYSAGER : PLANTES VIVACES
Apprenez quelles sont les meilleures vivaces pour créer un massif fleuri qui durera tout l'été.
Mercredi 18h45 à 21h, 3 octobre
19$ + tx/cours – Lorraine Dionne (horticultrice)

PRISE DE VUE, 16 ans et +
Immortalisez des gens et des moments avec la meilleure des photos, autant en voyage que près de chez vous.
Dimanche 10h30 à 16h, 28 octobre et 4 novembre
87$ + tx/2 semaines
Étienne Boisvert (photographe)
Préalable : avoir un appareil photo réflex ou numérique.

IPAD MISE À JOUR RÉCENTE | Voir page 13

RÉNOVEZ VOTRE CUISINE
Transformez ou changez vos armoires, agencez votre comptoir, vos planchers, vos luminaires et vos rideaux. En savoir plus sur les tendances et les trucs pour sauver temps et argent.
Mardi 19h à 21h – Début : 11 septembre
42$ + tx/2 semaines – Nancy Gagné (designer d'intérieur)

RÉNOVEZ VOTRE SALLE DE BAIN
Transformez ou changez votre vanité, vos planchers, vos luminaires et votre douche. En savoir plus sur les tendances et les trucs pour sauver temps et argent.
Mardi 19h à 21h – Début : 6 novembre
42$ + tx/2 semaines – Nancy Gagné (designer d'intérieur)

DO IT YOURSELF : TRANSFORMATION ET RESTAURATION
Redonnez vie à un vieux meuble, créez des éléments décoratifs à partir de matériaux recyclés. Découvrez différentes possibilités pour redonner une seconde vie à vos projets.
Mardi 19h à 21h – Début : 20 novembre
40$ + tx/2 semaines – Nancy Gagné (designer d'intérieur)

Formation

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, 22 et 29 septembre ou 3 et 10 novembre
39$/2 semaines (documentation incluse)
Marie-France Carpentier (animatrice jeunesse Croix-Rouge)

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, 13 au 27 octobre
52$/3 rencontres (matériel inclus)
Marie-France Carpentier (formatrice Croix-Rouge)

SERVICE À LA CLIENTÈLE, 15½ ans et +
Formation participative pour outiller face aux standards et la relation avec le client. Utile pour le service en boutique, la restauration, le commerce du détail et le service téléphonique.
Dimanche 10h à 15h, 4 novembre
44$ + tx/jour – Phillipe Nadeau (formateur)

SERVICE AUX TABLES, 15½ ans et +
Démarque-toi avec une formation sur l'accueil, prise de commandes, attitude avec la clientèle, service d'assiettes et de vins, manipulation de l'argent et fermeture du restaurant. Termine ton cours par le service d'un souper au restaurant.
Dimanche 9h30 à 15h30, 14 et 21 octobre
Service d'un souper : mardi 23 octobre
62$ + tx/3 semaines + frais de souper d'évaluation
En collaboration avec le restaurant le Carlito
Phillipe Nadeau (serveur et formateur)

Pilates

DÉBUT : semaine du 17 septembre ou le 24 septembre*

ADULTES

COMBI
PROFITEZ D
POUR LE 2

CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

LUNDI	MARDI	JEUDI
8h45 Intermédiaire		**9h** Classique
9h50 Classique	**9h50** Classique COMPLET	**10h10** Classique COMPLET
10h55 Débutant	**11h** Intermédiaire-avancé	**11h20** Débutant
12h15 Difficultés articulaires	**12h45** Diff. articu. COMPLET	
	13h55 Débutant	
16h55 Débutant*	**16h55** Classique	**16h50** Intermédiaire
	18h05 Intermédiaire	**18h** Débutant
	19h20 Débutant	**19h10** Classique

ESSAI PILATES GRATUIT
Mardi 4 septembre à 17h45 au Centre

Débutant : pour toute personne n'ayant jamais fait de Pilates ou ne maîtrisant pas les postures de base.
Classique : maîtrise des postures de base acquises au niveau débutant.
Intermédiaire : maîtrise du niveau classique, sous l'autorisation du professeur.
Intermédiaire-avancé : sous l'autorisation du professeur.
Difficultés articulaires : personne avec douleurs articulaires telles que : arthrite, rhumatisme, ostéoporose, ostéopénie, etc.

UN DOUTE SUR VOTRE NIVEAU ?
Présentez-vous à la soirée d'essai pour le classement.
Instructrices certifiées Ann McMillan Pilates™
*52 $ + tx / 8 semaines (1 fois / semaine)
Début : 24 septembre
78 $ + tx / 12 semaines (1 fois / semaine)
146 $ + tx / 12 semaines (2 fois / semaine)
Début : semaine du 17 septembre
Rabais de 10 $ pour le 2e cours

Aquatique

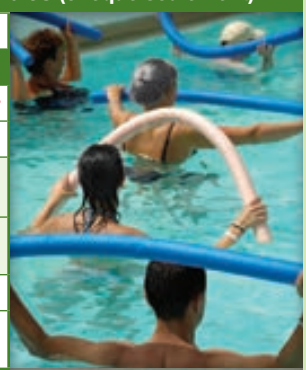
DÉBUT : Semaine du 10 septembre

PISCINE EXCLUSIVE AU GROUPE EN COURS

ESSAI AQUATIQUE : jeudi 30 août à 19h à la piscine du Cégep
Apportez votre maillot. Inscription en tout temps ou sur place lors de l'essai selon les places disponibles (chèque seulement).

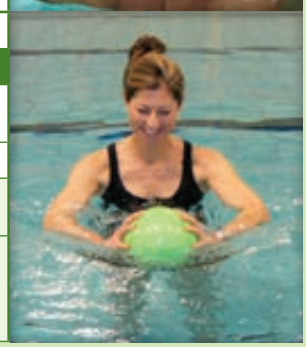
PISCINE DU CÉGEP

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



PISCINE DE LA SALLE (DLS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
8h45 Aqua Forme COMPLET		**8h45** Aqua Combo COMPLET	**8h45** Aqua Brûle-calories COMPLET
9h45 Aqua Jogging		**9h45** Aqua Forme COMPLET	**9h45** Aqua varié Express*
10h45 Aqua Difficultés articulaires* COMPLET		**10h45** Aqua Douceur COMPLET	
	14h35 Aqua Forme	**Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.**	
	15h35 Aqua Pilates* et Aqua Forme*		



DESCRIPTION DES COURS

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

Entraînement complet sur musique avec différents objets. Échauffement, entraînement cardiovasculaire et musculaire. Améliore la forme physique. Climat encourageant et dynamique.
***Cours de 40 minutes :** 76 $ + tx / 13 semaines (1 fois / semaine)
142 $ + tx / 13 semaines (2 fois / semaine)
Rabais de 10 $ pour le 2e cours
Cours de 55 minutes : 97 $ + tx / 13 semaines (1 fois / semaine)
184 $ + tx / 13 semaines (2 fois / semaine)
Rabais de 10 $ pour le 2e cours
40 minutes + 55 minutes : 163 $ + tx / 13 semaines
Natation essentiel : 94 $ + tx / 9 semaines Voir page 12

▶▶▶ SUPPLÉMENT APPLICABLE AUX COÛTS

…INEZ ET DE RABAIS E COURS

Les cours ont lieu au…

CENTRE LOISIR MULTI-PLUS
CÉGEP - SALLE DE DANSE
COLLÈGE LAFLÈCHE

ESSAIS GRATUITS : CONSULTEZ L'ENDOS DE LA BROCHURE

55 minutes : 74 $ + tx / 12 semaines (1 fois / semaine)
138 $ + tx / 12 semaines (2 fois / semaine)
Mise en forme 50 ans et + / Ent. douceur 60 ans et + :
93 $ + tx / 12 semaines (1 fois / semaine)
176 $ + tx / 12 semaines (2 fois / semaine)
Maman poussette / Maman en forme :
85 $ + tx / 12 semaines (1 fois / semaine)
160 $ + tx / 12 semaines (2 fois / semaine)
Percussion / POP Pilates / Bellyfit Flow™ :
37 $ + tx / 6 sem. (aux 2 sem.)
***Cardio tabata (30 min.) :** 37 $ + tx / 12 semaines (1 fois / sem.)
69 $ + tx / 12 semaines (2 fois / sem.)

Rabais de 5 $ ou 10 $ selon la combinsaison de cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h40 Cardio brûle-calories		**8h40** Cardio brûle-calories		**8h45** Zumba®
	▶ **9h** Abdos, cuisses, fesses	▶ **9h** Entraînement douceur 60 ans et +		▶ **9h** Force et étirement
9h50 Zumba® Gold		**9h50** Zumba® Gold		**9h50** Zumba® Gold
		10h10 Maman poussette Maman en forme	▶ **10h** Abdos, cuisses, fesses	▶ **10h10** Tonus
11h Mise en forme 50 ans et +		**Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.**		**11h15** Mise en forme 50 ans et +
	15h30 Mise en forme 50 ans et +		**15h30** Mise en forme 50 ans et +	
	▶ **16h40** Tonus		▶ **16h50** Force et étirement	
▶ **17h30** Percussion ou POP Pilates (6 semaines chacun en alternance 1 semaine sur 2)	**17h30** Bellyfit®		▶ **17h45** Bellyfit Flow™ ou POP Pilates (6 semaines chacun en alternance 1 semaine sur 2)	
	▶ **17h40** Cardio step			
18h Zumba®	**18h** ZUMBA® Step / TONING	▶ **18h** Cardio martial		
18h30 Cardio brûle-calories	**18h45** Abdos, cuisses, fesses		▶ **18h50** Cardio militaire plein air	
19h Cardio militaire		**19h** Cardio militaire		**CARDIO-DANSE PARENT-ENFANT ET ZUMBA® FAMILIAL** **VOIR PAGE 6**
▶ **19h30** Tonus	**19h45** Cardio brûle-calories		**19h30** Cardio brûle-calories	
20h Cardio tabata*		**20h** Cardio tabata*	▶ **20h** Cardio step	

DESCRIPTION DES COURS

COURS	CARDIO	MUSCU	DESCRIPTION
Abdos, cuisses, fesses		x	Raffermir les abdominaux et tonifier les cuisses et le fessier. Facile, mais intense.
Bellyfit® (pour femme)	x		Mouvements simples et efficaces inspirés des danses orientales, africaines et du yoga.
▶ **Bellyfit Flow™ (pour femme)**		x	En position debout, ce cours offre une fusion parfaite de poses inspirées du yoga combinées avec des éléments de danse et de remise en forme de Bellyfit®. Combinaison parfaite avec le cours de POP Pilates.
Cardio brûle-calories	x		Idéal pour la perte de poids. Facile à exécuter. Intensités variées.
▶ **Cardio martial**	x	x	Mouvements inspirés des arts martiaux dont l'objectif est d'avoir une silhouette harmonieuse (ventre, cuisses et fesses).
Cardio militaire	x	x	Entraînement par intervalles très cardio, facile à exécuter. Possibilité de stations.
▶ **Cardio step**	x	x	Mélange d'entraînement cardiovasculaire et d'endurance musculaire sur musique, avec plateforme (step) comme outil de base. Mouvements dynamiques variés et amusants sur chorégraphie.
*Cardio tabata	x	x	Série d'exercices d'exécution rapide à forte intensité. **Cours de 30 minutes.**
▶ **Entraînement douceur 60 ans et +**			Entraînement tout en douceur, parfois avec appui sur chaise. Par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers.
▶ **Force et étirement**	x	x	Variété d'exercices d'étirement et d'endurance pour améliorer flexibilité et tonus musculaire. Inspiré du « stretching ».
Maman poussette Maman en forme	x	x	Cardio pour maman avec bébé. Idéal pour la remise en forme graduelle. Entraînement en plein air dans différents endroits de la ville (parc Lambert, piste cyclable…) ou à l'intérieur selon la température. Variété d'exercices à chaque semaine.
Mise en forme 50 ans +	x	x	Entraînement par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers.
POP Pilates	x	x	Combinaison de mouvements pour tout le corps, du Pilates avec attitude. Un entraînement intense grâce à l'énergie de la musique de la danse chorégraphiée. Amusant et efficace ! Combinaison parfaite avec le Bellyfit Flow™ ou Percussion.
▶ **Percussion**	x	x	Accessible à tous, party cardio sur musique rythmée, danse et défoulement avec baguettes sur ballons Combinaison parfaite avec le cours de POP Pilates.
Tonus	x	x	Variété d'exercices musculaires pour améliorer votre posture et aider à redéfinir votre silhouette.
Zumba®	x		Entraînement complet et très entraînant, inspiré de danses endiablées.
Zumba® Gold	x		Bougez à votre rythme ! Mouvements modifiés avec moins d'impacts, idéal pour la femme enceinte et les seniors actifs.
Zumba® Step / Toning	x	x	Sculptez votre corps et vos cuisses à l'aide d'haltères sur une musique très rythmée, avec plateforme (step).

ESSAI GRATUIT TANGO ARGENTIN
Mardi 4 septembre à 19h15 au Centre

TANGO ARGENTIN
Danse de couple improvisée où on se déplace et bouge en utilisant un alphabet commun aux danseurs de tango.
Mardi 20h15 à 21h15 – Début: 18 septembre
91$ + tx/personne pour 10 semaines
Bernard Daigle et Stella Jordan (formés en tango)

HIP-HOP
Passionnés du rythme, imprégnez-vous de la culture urbaine.
Jeudi 18h30 à 19h30 – Début: 20 septembre
95$ + tx/11 semaines
Alexandre Diamond-Charland (formation en danse)

ESSAI GRATUIT DANSE CONTEMPORAINE
Vendredi 31 août à 18h au Centre

DANSE CONTEMPORAINE
Expression de soi, l'émotion qui conduit au geste par le vécu intérieur du danseur(se). Danse de liberté et de création.
Vendredi 19h à 20h – Début: 21 septembre
86$ + tx/10 semaines – Lieu: École St-Pie-X
Karyann Lee Morin (formation en danse)

ESSAI GRATUIT DANSE FLAMENCO
Jeudi 6 septembre à 19h35 au Centre

DANSE FLAMENCO POUR FEMME
Apprentissage de la technique de base au niveau des pieds et mains, rythmes et enchaînements à saveur théâtrale.
Jeudi 19h35 à 20h35 – Début: 20 septembre
93$ + tx/11 semaines
Carolann Massicotte (formation en flamenco)

SPECTACLE ET DÉMO DANSE BALADI
Mardi 4 septembre à 18h45 au Centre

DANSE ORIENTALE BALADI POUR FEMME
Imprègnez-vous de cette danse magnifique aux rythmes variés et expressifs.
Mercredi 20h10 à 21h05, débutant
Mercredi 19h10 à 20h05, avancé
Début: 19 septembre
113$ + tx/11 semaines + ceinture (facultative)
Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)
Préalable avancé: avoir fait quelques sessions de baladi.

BOLLYWOOD ÉNERGIE
Inspirée des comédies musicales indiennes, danse élégante et rythmée qui offre un bon conditionnement physique.
Mardi 18h45 à 19h45 – Début: 18 septembre
106$ + tx/10 semaines
Mélanie Gignac (formation en bollywood)

DANSE EN LIGNE
Apprenez la danse en ligne, style social: merengue, tango, etc.
Débutant: lundi 15h20 à 16h20
mercredi 18h45 à 19h45
Intermédiaire 1: lundi 14h05 à 15h05
Début: semaine du 17 septembre
Intermédiaire 2: mardi 12h30 à 13h30 – Lieu: École Delshaso
Intermédiaire 3: lundi 12h45 à 13h55
Début: semaine du 10 septembre
7,50$ (tx incl.)/cours ou 75$ (tx incl.)/10 rencontres
Chantal Diamond et Sonia Livernoche (École Delshaso)
Après-midi dansants (pour pratiquer): jeudi 13h15 à 15h15
Début: 20 septembre
8$/rencontre ou 80$/10 rencontres (tx et collation incluses)
Réservez au 819 379-3562 poste 0 ou www.multi-plus.ca

BADMINTON RÉCRÉATIF
Mardi 18h15 à 19h15 ou 19h30 à 20h30
Début: 11 septembre – Lieu: École Bois-Joli
57$ + tx/10 semaines – Catheryn Michel (responsable)

HOCKEY COSOM HOMMES
Pour tous: lundi 18h30 à 19h45
lundi 19h15 à 20h30 COMPLET
lundi 20h à 21h15
mercredi 18h30 à 19h45
Début: semaine du 10 septembre
Joueur: 78$ + tx/14 semaines
Gardien: 43$ + tx/14 semaines
Avancé: mercredi 20h à 21h15 – Début: 3 octobre
Joueur: 67$ + tx/12 semaines
Gardien: 37$ + tx/12 semaines
Brian, Nelson, Éric, Jean-François et Bernard (responsables)

NATATION ESSENTIEL CROIX-ROUGE (niveau 1-2)
Niveau 1: introduction par la maîtrise de la flottaison, des glissements et des battements de jambes.
Jeudi 19h35 à 20h30 – Début: 20 septembre
Niveau 2: développement du crawl et du dos crawlé, l'aisance sur le ventre en eau profonde et l'endurance.
Mercredi 17h30 à 18h25
Jeudi 19h35 à 20h30 COMPLET
Début: semaine du 17 septembre
94$ + 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
Multiniveau: dimanche 19h15 à 21h15 – 16 sept. au 18 nov.
7$ (tx incl.)/cours – Payable sur place
Avancé: lundi 20h15 à 22h15 – Début: 10 septembre
mercredi 20h20 à 22h20 – Début: 5 septembre
jeudi 20h30 à 22h30 – Début: 13 septembre
83$ + tx/14 semaines (1 fois/semaine)
151$ + tx/14 semaines (2 fois/semaine)
Rabais de 15$ pour 2 fois/semaine
Dany et Jacques (responsables)
Préalable avancé: être habile avec les manchettes, être à l'aise en attaque, service tennis et maîtrise des touches et des passes.

CITRON ROSE
Vêtements sportifs, actifs et décontractés pour elle
Tailles 14 à 26
819 694.7511
citronroseinc@hotmail.com
1310, boul. des Récollets
Trois-Rivières, QC G8Z 3X2

VARIÉTÉ DE COURS DE CUISINE | VOIR PAGE 8

NOURRITURE INCLUSE DANS LES COÛTS

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

DÉGUSTATION DE VINS
Niveau 1 : découvrez les régions viticoles, les cépages et les appellations. L'accord mets et vins, les principes à respecter pour avoir sa cave à vins. Dégustation à chaque cours.
Niveau 2 : approfondissez les connaissances avec de nouvelles dégustations.
Mardi 19h à 22h, niveau 1 – Début : 25 septembre
Mardi 19h à 22h, niveau 2 – Début : 23 octobre
111 $ + tx / 4 semaines (vins et matériel inclus)
Daniel Plante (formateur spécialisé)
Préalable niveau 2 : avoir complété le niveau 1.

MANGER SANTÉ À PETIT PRIX
Manger santé n'a pas besoin de coûter cher ! Découvrez trucs et astuces pour cuisiner sainement sans vous ruiner.
Lundi 13h30 à 15h – Début : 17 septembre
43 $ + tx / 4 semaines – Véronique Plourde (tech. en diététique)

CUISINONS ENSEMBLE : VÉGÉTARIEN
Initiation à la cuisine végétarienne offrant des recettes à la fois santé et savoureuses ! Préparez-les et dégustez-les.
Lundi 17h30 à 19h – Début : 17 septembre
56 $ + tx / 4 semaines – Véronique Plourde (tech. en diététique)

CUISINONS ENSEMBLE : POUR DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES
Faire des choix sains tout en conservant le plaisir de manger.
Lundi 17h30 à 19h – Début : 12 novembre
56 $ + tx / 4 semaines – Véronique Plourde (tech. en diététique)

CUISINER AU QUOTIDIEN
Recettes faciles à faire ou à préparer pour les menus quotidiens et quelques trucs pour faciliter la gestion des repas.
Jeudi 18h30 à 21h – Début : 20 septembre
105 $ + tx / 6 semaines – Denis Pelletier (professeur de cuisine)

INITIATION À LA CUISINE, 50 ans et +
Vous vivez seul et avez peu de connaissances culinaires ? Venez améliorer vos connaissances avec des recettes faciles et rapides. Démonstrations et recettes au menu.
Vendredi 13h30 à 15h30 – Début : 21 septembre
90 $ + tx / 6 semaines – Denis Pelletier (professeur de cuisine)

metro PLUS
Service de livraison à domicile | Mets cuisinés | Cartes de crédit acceptées
819 373.5166
Ouvert 7 jours de 8h à minuit
Benoit Robert, propriétaire franchisé
Courriel : mf022533opr@metro.ca
3425, boul. Chanoine-Moreau, Trois-Rivières (Québec) G8Y 0G7

Les cours d'informatique offrent une initiation à l'utilisation des paramètres, des logiciels et des diverses applications. Cours en petit groupe pour répondre aux besoins et au rythme de chacun. **Bienvenue aux adultes et à la clientèle aînée.**

AVEC VOTRE TABLETTE SEULEMENT

IPAD
Mardi 9h30 à 12h ou 12h45 à 15h15
Début : 11 septembre ou 30 octobre
105 $ + tx / 6 sem. (doc. incluse) – David Allard (professeur)
Préalable : iPad acheté après 2014.

IPAD MISE À JOUR RÉCENTE
Mardi 9h à 12h, 11 décembre
28 $ + tx / cours (doc. incluse) – David Allard (professeur)
Rabais de 5 $ si inscription faite avant le 14 septembre
Préalable : personne déjà initiée au iPad, iPad acheté après 2014.

TABLETTE SAMSUNG
Jeudi 9h15 à 11h45 – Début : 13 septembre ou 1er novembre
105 $ + tx / 6 semaines – David Ferron (professeur)

AVEC VOTRE PORTABLE SEULEMENT

INITIATION ORDINATEUR WINDOWS 10
Mardi 12h45 à 15h15 – Début : 30 octobre
105 $ + tx / 6 semaines – David Allard (professeur)

Faites-le vous-même

VARIÉTÉ DE COURS D'HORTICULTURE | Voir page 9

DÉCO INTÉRIEURE : POUR CRÉER UN EFFET WOW !
Découvrez les nouveautés, trucs et techniques pour harmoniser les différentes pièces de la maison et solutionner les problématiques de la décoration intérieure.
Mardi 19h à 21h – Début : 25 septembre
67 $ + 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 : 26 septembre
126 $ + tx / 9 semaines (documentation et matériel inclus)
Sylvain Cossette (spécialiste)

RÉNOVEZ VOTRE CUISINE OU SALLE DE BAIN | Voir p. 9

DO IT YOURSELF : TRANSFORMATION ET RESTAURATION | Voir page 9

FONCTIONNEMENT CAISSE ENREGISTREUSE, 15½ ans et +
Notions de base d'une caisse enregistreuse et codes universels. Accueil et service à la clientèle.
Lundi 19h10 à 20h55 – GROUPE RESTREINT
Début : 24 septembre ou 5 novembre
68 $ + tx / 5 semaines – Lieu : Maxi du Cap-de-la-Madeleine
Marijoelle Dufresne (caissière)

SERVICE À LA CLIENTÈLE, 15½ ans et + | Voir page 9

SERVICE AUX TABLES, 15½ ans et + | Voir page 9

MAQUILLAGE TENDANCE, ADULTES ET 50 ANS ET + | Voir page 9

COMMENT COIFFER MA FILLE | Voir page 9

COIFFURE (cheveux mi-longs et longs) | Voir page 9

BRODERIE TRADITIONNELLE

Débutant : apprentissage d'une douzaine de points par l'application d'une toile brodée sur un sac.
Mardi 9h à 11h – Début : 25 septembre
Intermédiaire 1 : nouveaux points et assemblage de points, travail du fil métallique. Projet du paon.
Mercredi 9h à 11h – Début : 26 septembre
Intermédiaire 2 : broderie à fils comptés, Blackwork et Points de croix, Schwalm et les Jours. Projet de la montgolfière.
Lundi 9h à 11h – Début : 24 septembre
100 $ + tx / 10 semaines + 30 $ matériel
Lucie Godbout (professeure)
Préalable intermédiaire 1 : débutant 2
Préalable intermédiaire 2 : intermédiaire 1

BRODERIE ATELIER EXPRESS | Voir page 7

TRICOT

Selon le niveau, apprenez différents points, la finition et le blocage, à lire un patron et réalisez différents morceaux.
Débutant 1-2 : lundi 18h30 à 20h45
mercredi 18h30 à 20h45
Débutant 3 : mercredi 9h30 à 11h45
Atelier : lundi 13h15 à 15h30 COMPLET
mercredi 13h15 à 15h30
jeudi 13h15 à 15h30
jeudi 18h30 à 20h45 COMPLET
Début : semaine du 17 septembre
116 $ + tx / 10 semaines + matériel (approx. 20 $)
Préalable débutant 3 : avoir fait débutant 2.
Préalable atelier : avoir fait 3 sessions de tricot.
Geneviève Demaret et Mariette Devillez (tricoteuses)

TRICOTIN

Découvrez les types de tricotins, les différents points de base, les outils nécessaires, par un projet proposé.
Mardi 13h à 15h ou 19h à 21h – Début : 18 septembre
74 $ + tx / 7 semaines + matériel (approx. 40$)
Julie Simard (tricotineuse)

CROCHET

Débutant : initiation aux techniques du crochet.
Lundi 18h30 à 21h – Début : 17 septembre
133 $ + tx / 10 semaines + matériel (approx. 30$)
Avancé : réalisation de projets prédéfinis, révision des points appris et nouvelles techniques.
Mercredi 18h30 à 21h – Début : 19 septembre
133 $ + tx / 10 semaines + matériel (approx. 30$)
Nancy Mony (crocheteuse)
Préalable avancé : avoir complété débutant 3.

COURTEPOINTE

Acquérir la base en technique de courtepointe en réalisant un projet proposé.
Mercredi 9h à 12h, débutant – Début : 26 septembre
122 $ + tx / 8 semaines + matériel (approx. 100$)
Claude Gauthier (courtepointière)
Préalable : savoir utiliser une machine à coudre.

COUTURE

Niveau 1 : activité pratique pour apprendre plusieurs trucs utiles tels que : point, marquage, ourlet, pli, pose de fermeture éclair, ceinture, manche, poche et boutonnière en plus de la lecture d'un patron. Création d'échantillons et de projets.
Niveau 2 : projets personnels avec l'aide du professeur.
Vendredi 13h à 16h ou samedi 9h15 à 12h15, niveau 1
Jeudi 18h à 20h30, niveau 2
Début : semaine du 17 septembre – GROUPE RESTREINT
105 $ + tx / 6 sem. (matériel inclus) + projets personnels, niv. 1
89 $ + tx / 6 sem. (matériel inclus) + projets personnels, niv. 2
Judy Valyi (couturière)
Préalable niveau 2 : avoir complété le niveau 1.

VARIÉTÉ DE COURS D'ART-THÉRAPIE | Voir page 17

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 18h05 à 19h30 – Début : 24 septembre
92 $ + tx / 10 semaines
Laurence Gauthier (formation en théâtre et en littérature)

TROUPE DE THÉÂTRE MÉTAMORPHOSE

Rassemblant des gens passionnés depuis 1993, la troupe cherche des interprètes pour une pièce qui sera présentée au printemps.
AUDITIONS : lundi 10 septembre à 19h40 au Centre Loisir Multi-Plus. Réservez votre place au 819 379-3562 poste 0.
Lundi 19h40 à 21h25 – Début : 17 septembre
90 $ + tx / 11 semaines
Laurence Gauthier (metteure en scène, directrice de la Troupe)

ATELIER D'ÉCRITURE

Exploration de la prose, de la poésie et du haïku par les sens, l'inspiration de textes et de musique par différents exercices.
Mercredi 13h30 à 15h30 – Début : 19 septembre
64 $ + tx / 7 semaines
Marcil Cossette (bac en pédagogie et en langues modernes)

ATELIER DE MONOTYPE

Technique d'impression ancienne sur plaques de gélatine, réalisée à l'aide de peinture acrylique et de divers objets.
Jeudi 13h30 à 16h – Début : 13 septembre
46 $ + tx / 4 sem. + matériel (approx. 50 $) – Lucie Blais (prof.)

5 À 7 DES ARTS | Voir page 7

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 14h30 à 16h30 – Début : 21 septembre
92 $ + tx / 10 semaines + matériel (approx. 90 $)
Cathy Bélanger (bac en arts visuels et DESS en ens. des arts)

DESSIN 1 (débutant)

Cours d'initiation au dessin d'observation (lignes de contour, l'ombre et la lumière, la perspective, etc.). Basé sur la méthode de Dr. Betty Edward « Dessiner grâce au cerveau droit ».
Lundi 13h30 à 16h ou 19h à 21h30 – Début : 17 septembre
105 $ + tx / 10 semaines + matériel (approx. 50$)
Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

Alex Coulombe ltée
Depuis 1905
Sylvain Pronovost
Représentant 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

PEINTURE INTUITIVE
Développez votre capacité à faire ressortir les sujets à peindre en respectant votre rythme et les mouvements suggérés de la couleur. Peinture à l'huile ou acrylique.
Vendredi 9h à 11h30 – Début: 21 septembre
110$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 50$)
Magella Bouchard (bac en enseignement des arts visuels)
Préalable: base en peinture et facilité en dessin.

PEINTURE ACRYLIQUE
Débutant: se familiariser avec les mélanges de couleurs et les différentes techniques d'application possibles par le biais d'exercices pratiques et de projets personnels.
Mardi 19h à 21h30 – Début: 18 septembre
113$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80$)
Atelier: approfondissez des notions (la composition, l'ombre et la lumière, la perspective, etc.) Peaufinez les techniques d'application et de mélange des couleurs. Développez votre créativité grâce à des projets personnels ou des exercices.
Mercredi 13h à 16h – Début: 19 septembre
130$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80$)
Mercredi 19h à 21h30 – Début: 19 septembre
107$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80$)
Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)
Préalable atelier: expérience de base.

VITRAIL MULTINIVEAU
Venez vous initier ou perfectionner vos connaissances et techniques en vitrail. Ouvert à tous.
Mercredi 13h à 16h – Début: 19 septembre ou 31 octobre
102$ + 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 17 septembre
121$ + tx/11 semaines + matériel (approx. 100$, si débutant)
Magella Bouchard (bac en enseignement des arts visuels)

PORTRAIT AU PASTEL SEC
Développer davantage vos capacités à dessiner et/ou peindre au pastel sec à travers différents portraits (photos et modèles vivants), exercices de style et techniques d'application.
Jeudi 13h30 à 16h – Début: 20 septembre
113$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 60$)
Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)
Préalable: expérience en portrait.

LES AMIS DU SCRABBLE
Jeudi 13h15 à 16h, 6 septembre au 13 décembre
7$ (tx incl.)/rencontre – **Apportez votre jeu!**
Marie-France Carpentier (animatrice)

RUDIMENTS DE LA COMPOSITION ET DE LA CRÉATIVITÉ
Les secrets d'une bonne composition de l'ébauche à sa touche finale. Stimuler votre créativité avec des exercices semi-dirigés en techniques mixtes. Pratique et théorie.
Vendredi 13h à 15h30 – Début: 21 septembre
121$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 60$)
Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)
Préalable: expérience de base en dessin ou peinture.

GUITARE ACOUSTIQUE
Jeudi 19h25 à 20h25 – Début: 20 septembre
88$ + tx/10 semaines – Gabriel Fréchette (guitariste)
Préalable: dois avoir sa guitare acoustique.

VIOLON
Dépoussiérez votre vieux violon et apprenez à en jouer avec une technique d'apprentissage facile, autant théorique que pratique. Interprétation de musique folklorique.
Mardi 15h à 16h30, niveau 1
Mardi 15h15 à 16h30, niveau 2
Début: 16 octobre
105$ + tx/8 semaines (documentation incluse), niveau 1
88$ + tx/8 semaines (documentation incluse), niveau 2
Réal Dubois (violoniste)
Préalable: dois avoir son violon.

CHANT DE GROUPE
Technique vocale - bases musicales - interprétation
Développez votre technique vocale et vos connaissances musicales grâce à différents répertoires musicaux.
Les nouvelles personnes s'inscrivent au volet 1. Prenez note que dès la 5e semaine, le professeur pourrait vous inviter à joindre l'horaire du volet 2.
Vendredi 13h40 à 14h40, volet 1 (femme)
Vendredi 14h50 à 15h50, volet 2 (mixte)
Début: 21 septembre – Odette Beaupré (maîtrise en chant)
95$ + tx/10 semaines (documentation incluse)
Préalable volet 2: sous autorisation du professeur.
Vous pourriez être invités à faire partie de L'ensemble vocal Multi-Plus par le professeur en cours de session (information et tarif à venir).

CHANT DE GROUPE POUR HOMME
Développez votre technique vocale et vos connaissances musicales grâce à différents répertoires musicaux.
Les nouveaux participants s'inscrivent à ce groupe. Prenez note que dès la 5e semaine, selon votre expérience, le professeur pourrait vous inviter à joindre le volet 2 (mixte).
Vendredi 12h30 à 13h30, volet 1 (homme)
Vendredi 14h50 à 15h50, volet 2 (mixte)
Début: 21 septembre
95$ + tx/10 semaines (documentation incluse)
Odette Beaupré (maîtrise en chant)

LIBRAIRIE POIRIER
819 379-8980
/librairiepoirier
SODEC Québec

DeSerres
deserres.ca
TROIS-RIVIÈRES
1360, boul. des Récollets
819 372-3818

ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG
Mercredi 5 septembre à 13h30 ou 17h30 au Centre

TAÏ CHI YANG
Réalisation d'une suite de mouvements lents. Développe la souplesse, l'équilibre, la concentration et la relaxation.
Mercredi 13h10 à 14h10 ou 17h20 à 18h20
Vendredi 9h10 à 10h10
Début : semaine du 17 septembre
81 $ + tx / 10 semaines
Denise Arseneault (spécialiste)

TAÏ CHI YANG, 60 ans et +
Lundi 13h45 à 14h45 – Début : 17 septembre
81 $ + tx / 10 semaines
Lieu : Résidence du Manoir (boul. Rigaud)
Denise Arseneault (spécialiste)

QIGONG
Fortifie la fusion entre l'univers et le corps. Permet une harmonie physique et spirituelle. Prévient ou peut même éliminer certains problèmes de santé.
Jeudi 13h à 15h – Début : 20 septembre
113 $ + tx / 10 semaines + 10 $ documentation
Haizhen Zhou (médecine chinoise)

CONFÉRENCE DÉCOUVREZ LE QIGONG | Voir page 20

NUMÉROLOGIE | Voir page 8

INTERPRÉTATION DES RÊVES | Voir page 8

GYMNASTIQUE DU CERVEAU | Voir page 8

YOGA VINIYOGA
Pour tous : lundi 13h30 à 14h45 ou 17h à 18h15
mercredi 19h45 à 21h
Débutant : lundi 19h45 à 21h ou mercredi 18h20 à 19h35
Intermédiaire : lundi 18h20 à 19h35
mardi 10h20 à 11h35 COMPLET
mercredi 17h à 18h15
Début : semaine du 17 septembre
108 $ + tx / 12 semaines (1 fois / semaine) + 3 $ documentation
196 $ + tx / 12 semaines (2 fois / semaine) + 3 $ documentation
Rabais de 20 $ pour le 2e cours
Mylène Sicotte (accréditée du CTY)
Préalable intermédiaire : avoir fait au minimum 2 sessions.

YOGA VINIYOGA, 50 ans et + | Voir page 19

ESSAI GRATUIT YOGA SUR CHAISE
Jeudi 6 septembre à 16h20 au Centre

YOGA SUR CHAISE
Assouplissement de la colonne vertébrale. Bons étirements pour plus de tonus. Exercices de respiration et de méditation.
Vendredi 13h à 13h55 ou 14h à 14h55 – Début : 21 sept.
87 $ + tx / 12 semaines – Cindy Gilbert (kinésiologue)

ESSAI GRATUIT YOGA VINIYOGA FORCE
Mardi 4 septembre à 19h30 au Centre

YOGA VINIYOGA FORCE
Cours où le souffle guide les mouvements, ajout statique de certaines postures précédées d'enchaînements plus longs.
Mardi 19h35 à 20h50 – Début : 18 sept.
108 $ + tx / 12 semaines + 3 $ documentation
Nathalie Garceau (accréditées du CTY)

YOGA MÉDITATION
À travers les postures et la respiration du yoga, ancrez-vous dans l'instant présent pour vivre une méditation.
Multiniveau : mardi 18h15 à 19h30 – Lieu : Collège Laflèche
Débutant : mercredi 9h à 10h15
Début : semaine du 17 septembre
108 $ + tx / 12 semaines + 3 $ documentation
Rabais de 20 $ pour le 2e cours
Nathalie Garceau et Mylène Sicotte (accréditées du CTY)

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !
PLUSIEURS SURPRISES VOUS ATTENDENT EN 2018 :
concours, inscriptions VIP, cadeaux et plus encore !
/ Centre Loisir Multi-Plus

Modoc
IMPRESSION NUMÉRIQUE • COULEUR • GRAND FORMAT • PLASTIFICATION
1400, RUE PÈRE-MARQUETTE, TROIS-RIVIÈRES QC G8Z 3N3
TÉLÉPHONE : 819 373-4303 • TÉLÉCOPIEUR : 819 373-9076
COURRIEL : info@modoc.ca • SITE WEB : www.modoc.ca

SERVICES C. NET
NETTOYAGE COMPLET
Commercial et industriel
Christian Carpentier, président
Cell. : 819 701-3999

▶▶▶ SUPPLÉMENT APPLICABLE AUX COÛTS

RELAXATION
Expérimentation d'une quinzaine de techniques de relaxation.
Jeudi 11h15 à 12h15 – Début : 20 septembre
59 $ + tx / 8 semaines – Lucie Carpentier (professeure)

ESSAI GRATUIT MOUVEMENTS DOUX POUR MIEUX VIVRE®
Mardi 4 septembre à 9h30 au Centre

MOUVEMENTS DOUX POUR MIEUX VIVRE®
Ateliers proposant un travail exploratoire du corps en mouvement afin de développer sa conscience corporelle.
Mardi 8h45 à 10h15 – Début : 18 septembre
78 $ + tx / 6 semaines – Marie-Pierre Comtois (éducatrice somatique, spécialisée en Gymnastique Holistique)

LA VOIE DES MAINS
Sur chaise, enchaînements lents de postures et de mouvements de mains guidés. Développe un état de paix et de bien-être.
Mardi 9h à 10h30 – Début : 18 septembre
81 $ + tx / 10 semaines – Christophe Roux-Dufort (Ph. D., fondateur de la Voie des Mains)

CONFÉRENCE LA VOIE DES MAINS | Voir page 20

ESSAI GRATUIT MUSCLEZ VOS MÉNINGES !
Jeudi 5 septembre à 18h30 au Centre

MUSCLEZ VOS MÉNINGES !
Jeux intellectuels, de réflexion, de ressources et de trucs concrets pour aider à garder sa mémoire en forme.
Jeudi 15h à 17h – Début : 13 septembre
94 $ + tx / 10 semaines – Nilce Da Silva (animatrice)

MIEUX GÉRER SON ÉNERGIE POUR MIEUX PROFITER DE LA VIE
Reconnaître les signes de la fatigue, comprendre et intégrer les principes de conservation d'énergie dans notre quotidien.
Mardi 18h30 à 20h30 – Début : 25 septembre
64 $ + tx / 4 semaines – Patricia Côté (ergothérapeute)

LE LÂCHER PRISE ET GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN
Intégrer des moments de « lâcher prise » dans son quotidien.
Mardi 18h30 à 20h30 – Début : 30 octobre
64 $ + tx / 4 semaines – Patricia Côté (ergothérapeute)

CULTIVER SES PENSÉES POUR RÉCOLTER LE MEILLEUR DE SOI
Apprendre à reconnaître nos émotions, à les comprendre et s'en faire des alliées pour mieux réaliser ses buts.
Lundi 9h30 à 11h30 – Début : 15 octobre
64 $ + tx / 6 semaines
Myriam Tremblay (animatrice)

LES ÉTAPES D'UNE COMMUNICATION ACTIVE
Communiquer efficacement et en harmonie, comprendre le monde émotionnel avec la communication et la gestion de conflits.
Mardi 13h à 16h – Début : 11 septembre
79 $ + tx / 5 semaines
Hélène Gauron (thérapeute en relation d'aide, B.Ps)

DÉESSES EN SOI (art thérapie)
Rencontre avec les déesses qui ont marqué l'univers de la mythologie grecque et l'inconscient collectif des femmes.
Mercredi 10h à 12h30 – Début : 26 septembre
151 $ + tx / 8 semaines (matériel d'art inclus)
Hélène Guillemette (art-thérapeute)

ART-THÉRAPIE : DÉVELOPPER MA CRÉATIVITÉ !
Osez explorer, laissez vivre votre créativité et allez à la rencontre de vous-même à travers différents médiums artistiques.
Mercredi 14h30 à 17h – Début : 26 septembre
151 $ + tx / 8 semaines (matériel d'art inclus)
Hélène Guillemette (art-thérapeute)

MANDALAS (art thérapie)
Prendre conscience de la présence de ce symbole dans votre vie et agir sur celle-ci en créant vos propres mandalas.
Mercredi 18h à 20h30 – Début : 26 septembre
151 $ + tx / 8 semaines (matériel d'art inclus)
Hélène Guillemette (art-thérapeute)

MILLE FOIS MERCI
aux bénévoles de Viactive qui font bouger les 50 ans et +, à nos aides-animateurs auprès des enfants, au groupe Coup de pouce pour les tâches accomplies, à nos bénévoles ponctuels ainsi qu'à nos administrateurs dévoués.

AUTOBUS LE STÉPHANOIS INC.
180 Principale
St-Étienne-des-Grès (Québec)
G0X 2P0
Bureau : 819-376-3839
Téléc. : 819-376-8857

MICHEL PAQUETTE
Président

MANSOUR
COIFFURE
STYLISTE DEPUIS 25 ANS
1415, boul. des Forges
Trois-Rivières, QC G8Z 1T7
819 693-6468
coiffuremansour@gmail.com
www.mansourcoiffure.com
L'ORÉAL

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

LANGUE DES SIGNES DU QUÉBEC (LSQ)

Outils de base pour communiquer avec les personnes sourdes. Aspect pratique en lien avec la communication et le dialogue. Aspect théorique sur le vocabulaire par thématique et notions de grammaire. Information sur la culture sourde.
Niveau 1 : mardi 18h30 à 21h30
Niveau 3 : lundi 18h30 à 21h30
Début : semaine du 10 septembre
195 $ / 13 semaines (documentation incluse)
Équipe de professeurs de l'école Communicasigne Multi-services – 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 d'octobre : samedi et dimanche 8h30 à 12h30
Début : 22 septembre
90 $ / 6 rencontres (documentation incluse)
Catherine Fleurent (doctorante en linguistique)

ITALIEN DE VOYAGE

TEST DE CLASSEMENT ITALIEN (niveau 2 et +)
Mercredi 5 septembre au Centre (10 min.)
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

Niveau 1 : lundi 18h à 19h30
Niveau 2 : lundi 19h40 à 21h10
Niveau 3 : jeudi 19h35 à 21h05
Niveau 5 : jeudi 18h à 19h30
Niveau 11 : lundi 13h45 à 15h45
Début : semaine du 10 septembre
78 $ / 10 semaines (documentation incluse), niveau 1
82 $ / 10 semaines (documentation incluse), niveau 2
87 $ / 10 semaines (documentation incluse), niveau 3 et 5
108 $ / 10 semaines (documentation incluse), niveau 11
Préalable niv. 2 à 11 : test de classement ou avoir complété le niveau précédent.

CLUB D'ITALIEN

Jeudi 13h50 à 14h50 – Début : 20 septembre
7,50 $ / rencontre

Nilce Da Silva (maîtrise en éducation)

CHARTERAMA
Agence de voyage

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

CONVERSATION ANGLAISE

TEST DE CLASSEMENT ANGLAIS (tous les niveaux)
30 août, 4 et 6 septembre au Centre (10 min.)
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

Méthode : « Side by Side ».
Débutant 2 : jeudi 10h à 11h30 ou 20h à 21h30
Débutant 3 : mardi 13h30 à 15h30 ou 20h à 22h
Intermédiaire 1 : jeudi 18h à 20h ou vendredi 13h30 à 15h30
Intermédiaire 2 : lundi 20h à 22h
Intermédiaire 3 : mardi 10h à 12h, mercredi 18h30 à 20h30 ou jeudi 13h30 à 15h30
Avancé 1 : mardi 18h à 20h
Avancé 1+ : mercredi 13h30 à 15h30
Début : semaine du 10 septembre
100 $ / 13 sem. (doc. inclus) + livre (prix variable), déb. 2
131 $ / 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 : lundi 18h à 20h ou vendredi 9h30 à 11h30
Début : semaine du 10 septembre
125 $ / 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 : 17 septembre
7,50 $ / rencontre
Préalable : test de classement pour les nouveaux élèves.

Doris Noël (professeure d'anglais)

CONVERSATION ESPAGNOLE

TEST DE CLASSEMENT ESPAGNOL (débutant 2 et +)
Mercredi 5 septembre au Centre (10 min.)
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

Méthode : « Con leche y azucar ».
Débutant 1 : lundi 20h à 22h ou vendredi 9h30 à 11h30
Débutant 2 : jeudi 13h30 à 15h30
Débutant 3 : lundi 9h30 à 11h30 ou 18h à 20h
Intermédiaire 1 : mardi 20h à 22h ou mercredi 9h30 à 11h30
Intermédiaire 2 : mercredi 20h à 22h
Intermédiaire 3 : mardi 13h30 à 15h30 ou jeudi 20h à 22h
Avancé 1 : mardi 9h30 à 11h30
Avancé 3 : lundi 13h30 à 15h30
Début : semaine du 10 septembre
130 $ / 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 ou jeudi 9h30 à 11h30
Niveau 2 : jeudi 18h à 20h
Niveau 3 : mercredi 18h à 20h
Début : semaine du 10 septembre
133 $ / 13 semaines (documentation incluse)
Préalable : cours avancé 3 ou test de classement.

Marithza Soplin Diaz (bac en enseignement)

Loto-Voyages 2019
Voir les détails en page 21

VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS ?

Consultez les pages 7 à 18 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.
Mardi 9h30 à 11h – Début : 16 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 : 14 septembre
1 $ (tx incl.)/rencontre
Programme conçu par Hélène Carbonneau de l'UQTR

PROGRAMME PIED, 60 ans et +

Vous avez 60 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.
Mardi et jeudi dès 9h – Début : 11 septembre
GRATUIT !/10 semaines – Professionnel du CIUSSS MCQ

L'ENTRAMIS

Venez socialiser entre amis. Jeux de cartes au rendez-vous.
Mardi 13h30 à 16h – Début : 11 septembre
4,50 $ (tx incl.)/rencontre
Diane Beaumont (animatrice)

STIMULATION COGNITIVE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET JEUX ADAPTÉS, 65 ans et +

Activités variées, récréatives et adaptées. Venez passer un moment plaisant.
Mercredi 9h30 à 11h30 – Début : 12 septembre
5 $ (tx incl.)/cours – Payable sur place

MAQUILLAGE TENDANCE, 50 ans et + | Voir page 9

VIACTIVE

Retrouvez l'envie de bouger par des exercices simples en groupe.
Lundi 11h à 12h COMPLET
Mercredi 13h à 14h ou jeudi 11h à 12h
Vendredi 11h à 12h COMPLET
Début : semaine du 10 septembre
2,50 $ (tx incl.)/rencontre ou 25 $ (tx incl.)/10 rencontres
Serge Marcotte, Ginette Thibeault, Roger Germain, Jean Lemire, Jacques Plouffe, Sylvie Montour, Jean-Marie Bourassa et Monique Julien (animateurs)

CLUB DE MARCHE

Les avantages de la marche en ayant du bon temps en groupe.
Mardi 9h30 à 10h30, 11 septembre au 30 octobre
2 $ (tx incl.)/rencontre

TENNIS RÉCRÉATIF, 50 ans et +

Vendredi 13h15 à 14h30 – Début : 21 septembre
112 $ + tx/10 semaines (matériel fourni)
Yann Mathieu (athlète paralympique en fauteuil roulant)

AQUA FORME | Voir page 10

ZUMBA® GOLD | Voir page 11

MISE EN FORME, 50 ans et + | Voir page 11

ENTRAÎNEMENT DOUCEUR®, 60 ans et + | Voir page 11

ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG

Mercredi 5 septembre à 13h30 ou 17h30 au Centre

TAÏ CHI YANG, 60 ans et +

Lundi 13h45 à 14h45 – Début : 17 septembre
81 $ + tx/10 sem. – Lieu : Résidence du Manoir (boul. Rigaud)
Denise Arseneault (spécialiste)

YOGA SUR CHAISE | Voir page 16

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 : 19 septembre
108 $ + tx/12 semaines + 3 $ documentation
Mylène Sicotte (accréditée du CTY)

UNE PARTIE DES PROFITS EST REMISE AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS
BINGO tous les soirs dès 18h45
Après-midis BINGO 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

Pause Café TM
Josée Trahan et Alain Morin propriétaires
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

Venez nous visiter !
CHARTWELL JARDINS LAVIOLETTE
Trois-Rivières • 819 415-0764
CHARTWELL LE DUPLESSIS
Trois-Rivières • 819 415-0762
CHARTWELL.COM
CHARTwell résidences pour retraités

PROGRAMME DE REHAUSSEMENT DE LA QUALITÉ DE VIE DES AIDANTS ET LEUR PROCHE ATTEINT 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 18

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

DÉCOUVREZ LE QIGONG
Initiez-vous à cette gymnastique douce qui fortifie la fusion entre l'univers et le corps. Information et découverte.
Mardi 19h à 19h45, 4 sept. – Haizhen Zhou (médecine chinoise)

LA VOIE DES MAINS : LE BIEN-ÊTRE À PORTÉE DE MAIN
Principes de bases et expérimentation : enchaînements lents de postures de mains, développant un état de bien-être ; comment les mains ouvrent la voie du cœur et apaisent les tensions.
Jeudi 19h à 20h, 6 septembre
Christophe Roux-Dufort (Ph. D., fondateur de la Voie des Mains)

LES PROGRAMMES DE SÉCURITÉ VIEILLESSE
Suppléments de revenu garanti, services et programmes.
Mardi 18h30 à 20h30, 11 septembre
Spécialiste de services aux citoyens (Service Canada)

MOISSON, PLUS QU'UNE BANQUE ALIMENTAIRE !
Présentation de l'organisme, les utilisateurs et les avantages.
Mardi 13h30 à 14h30, 11 septembre
Valérie St-Jean (coach des participants chez Moisson Mauricie)

L'ACTION BÉNÉVOLE, FAIRE LES BONS CHOIX POUR SOI !
Exploration de 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, 13 sept. – Élodie Gouin (CAB Laviolette)

ARTHRITE 101
Un pharmacien traitera de : arthrite inflammatoire, médicaments biologiques, produits de santé naturels et leurs effets.
Jeudi 18h30 à 20h30, 13 septembre
Société de l'arthrite, programme Aide entrAide

LE COMPOST DOMESTIQUE
Comment bien réussir son compost domestique.
Vendredi 18h à 19h30, 14 sept. – L'équipe de La Brouette

LA GÉNÉALOGIE
Démystifier la génélogie et apprenez-en plus sur son utilité.
Mercredi 13h à 15h30, 12 septembre
Michel R. Boutin (généalogiste de filiation agréé BQACG)

Les PLANCHERS GUY TREMBLAY Enr.
TÉLÉPHONE : 819 377-0431
CELLULAIRE : 819 370-7382
SPÉCIALITÉ : TEINTURE
Vente
Pose
Sablage
Vernissage
Teinture et réparation de bois franc et de parqueterie

Prévenir les **chutes** c'est **possible**

Ateliers de sensibilisation gratuits

Offerts aux 50 ans et plus // horaire et 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 : 15, 22 et 29 octobre 2018 de 13h30 à 15h.

Information/inscription : Diane Chamberland au 819 376-9999

Québec
DEBOUT !

Loto-Voyages 2019

20 150 $ en prix

Plusieurs destinations incontournables !

TIRAGES MENSUELS
24 novembre 2018, 24 janvier, 14 février, 30 mars, 17 avril, 14 mai, 10 juin et 4 juillet 2019

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 !

INFORMATION :
Sylvie Houle au 819 379-3562 poste 231

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

3 FAÇONS DE VOUS INSCRIRE !

1- EN LIGNE : inscription en ligne au **www.multi-plus.ca** (site sécurisé «Verisign») sélectionnez **INSCRIVEZ-VOUS**. 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, Club de marche, Club d'anglais, Club d'italien et les conférences.

Informations téléphoniques et soutien technique 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/services/politiques-d-inscription-et-de-remboursement

BONNE SESSION D'ACTIVITÉS !

Vous aimeriez ENSEIGNER au CENTRE LOISIR MULTI-PLUS ?

Soyez à l'affût de nos offres d'emplois :
www.multi-plus.ca/le-centre/emplois
Envoyez votre CV à rh@multi-plus.ca

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

GOSSELIN gosselinphoto.ca

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

SEIKIDOKAN

ENFANTS ADOLESCENTS ADULTES
JUDO
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 5e dan
RÉCIPIENDAIRES DE PLUSIEURS PRIX

Retrouvez-nous sur Facebook

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

Graphisme : gginfographiste.com

SPÉCIMEN
FSC® C001733

Centre loisir Multi-Plus

Votre loisir devient passion !

COURS ET ESSAIS GRATUITS AU CENTRE

ESSAIS DE 30 MINUTES • AUCUNE RÉSERVATION REQUISE

JEUDI 30 AOÛT

19h
Aqua Forme
(piscine du Cégep)

VENDREDI 31 AOÛT

17h
Cardio-danse parent-enfant
7-12 ans
17h30
Danse contemporaine
7-12 ans
18h
Danse contemporaine
ados, adultes

MARDI 4 SEPTEMBRE

9h30
Mouvements doux
pour mieux vivre®
17h30
Bellyfit® et Bellyfit Flow™
17h45
Pilates
18h45
SPECTACLE
Danse orientale baladi
19h15
Tango argentin
19h30
Yoga viniyoga force

MERCREDI 5 SEPTEMBRE

9h15
Entraînement douceur
60 ans et +
10h
Maman poussette
Maman en forme
13h30
Taï chi yang
17h30
Taï chi yang
18h
Cardio martial
18h30
Musclez vos méninges
18h45
Cardio militaire
19h30
Cardio tabata
Classement de natation
(voir les détails en page 3)

JEUDI 6 SEPTEMBRE

16h
Mise en forme
50 ans et +
16h20
Yoga sur chaise
16h50
Force et étirement
Percussion
17h15
POP Pilates
17h45
Tonus
18h15
Cardio step
19h35
Danse flamenco

VENEZ ESSAYER EN GRAND NOMBRE !

JOURNÉE FAMILIALE SAMEDI 8 SEPTEMBRE AU CENTRE !

De 9h à 11h, bougez au Centre **GRATUITEMENT !**
Surprises et collations ! **Plusieurs activités : danse, grands jeux, Zumba® familial et activités culturelles**
Détails à venir sur, Facebook, Instagram et au multi-plus.ca

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

Desjardins

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

Merci à nos partenaires :

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

Québec

Canada

trois-rivières