

# INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

Adultes jusqu'au 11 janvier | Enfants et Sur le pouce jusqu'au 19 janvier

*ÉCONOMISEZ en respectant les dates d'inscription!*

✈ **Loto-Voyages 20150\$ en prix**

👍 **Cours sur le pouce p. 16-17**

★ **Cours/essais gratuits p. 9**

▶ **Nouveautés**

## Votre loisir devient passion!



**Début des activités à la mi-janvier 2018**



**819 379-3562 | [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca)**

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

**Centre loisir Multi-Plus**

# 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  
**Magali Fournier**, communication et développement

### PROGRAMMATION

**Diane Grandmaison**, coordonnatrice à la programmation  
**Cynthia Charron**, coordonnatrice à la programmation  
**Lydia Pépin**, organisatrice communautaire

### RÉCEPTION-SECRETARIAT

**Louise Dupuis**, coordonnatrice  
**Marianne Lacoursière**, réceptionniste  
**Marie-Eve Dubois**, réceptionniste  
**Jessica DeLongchamp**, réceptionniste

### MAINTENANCE

**Yvon Laneuville**, superviseur  
**Jean-Claude Toupin**, appariteur  
**Marc-André Caya**, appariteur  
**Jacques Plouffe**, appariteur

### ATELIER ÉDUCATIF

**Josiane Pratte**, coordonnatrice et éducatrice

Photos: Philippe Gervais

p1



Précolaire

p2



Enfants

p2



Familial

p5



Adolescents

p7



Adultes

p16



Cours sur le pouce

p18



50 ans et +

# SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

**PLUSIEURS SURPRISES VOUS ATTENDENT EN 2018 :  
concours, inscriptions VIP, cadeaux et plus encore !**

**f / Centre Loisir Multi-Plus**

## ATELIER ÉDUCATIF, 2-5 ans

# LA JOUETTAÈQUE



### 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 17 semaines :  
**Mardi et jeudi 8h30 à 11h15, 2-3 ans**  
18,65\$/demi-journée (matériel inclus)
- 2 journées par semaine pour 18 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**  
Excellente préparation à la maternelle!
- 1 journée par semaine pour 18 semaines, spécialisée en cuisine :  
**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
- 30\$ de frais d'ouverture de dossier.
- Reçu d'impôt fourni.

**10% DE RABAIS  
SUR LA 3<sup>E</sup> JOURNÉE  
COMPLÈTE**

**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 2

#### MINI-SPORT, 2-3 ans

Activité pour bouger : parcours psychomoteur et jeux avec accessoires de sport dans le respect du développement.  
**Dimanche 9h35 à 10h20 – Début : 28 janvier**  
41\$/8 semaines  
Megane Boisvert et Marianne Lacoursière (entraîneuses)

#### MINI-SPORT, 3-4 ans

Jeux pour initier au sport : athlétisme, soccer, basketball, baseball, etc. Pour l'enfant actif!  
**Samedi 12h20 à 13h05 – Début : 27 janvier**  
46\$/9 semaines  
Sandra Kamanzi et Megane Boisvert (entraîneuses)

#### SOCCER INTÉRIEUR, 4-5½ ans

Initiation aux techniques de base du soccer qui favorisent le travail d'équipe, l'esprit sportif et le plaisir.  
**Samedi 13h15 à 14h – Début : 27 janvier**  
46\$/9 semaines  
Sandra Kamanzi et Megane Boisvert (entraîneuses)

### NATATION PRÉSCOLAIRE | Voir page 4

#### 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 : 26 janvier**  
36\$/8 semaines  
Christian Baronet et Anthony Goulet (entraîneurs)

#### GYMNASTIQUE « BOUT DE CHOU », 3-6 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 8h30 à 9h15 ou 9h25 à 10h10, 3-4 ans**  
**Samedi 10h20 à 11h05, 4-5 ans**  
**Samedi 11h15 à 12h, 5-6 ans**  
44\$/10 semaines – **Début : 27 janvier**  
Sandra Kamanzi et Victoria Leblanc (entraîneuses)

#### P'TITS COMÉDIENS, 3-5 ans

Ateliers d'expression ludiques : mimes, contes et maquillages.  
**Vendredi 17h10 à 17h55 – Début : 26 janvier**  
43\$/9 semaines – Victoria Leblanc (études en théâtre)

#### ANGLAIS PAR LE JEU, 3½-5 ans

**Dimanche 10h40 à 11h25 – Début : 28 janvier**  
42\$/9 semaines – Megane Boisvert (animatrice)

#### P'TITS CUISINIERS, 4-5 ans

Cuisinez des collations amusantes (gâteaux, salades de fruits, biscuits, etc.).  
**Samedi 10h10 à 11h10 – Début : 27 janvier**  
70\$/8 semaines (nourriture incluse)  
Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

#### HIP-HOP MINI, 3-6 ans

**Vendredi 16h45 à 17h25 ou 17h30 à 18h10, 3-5 ans**  
**Vendredi 17h50 à 18h35, 4-6 ans**  
**Début : 26 janvier**  
51\$/10 semaines  
Alexandre Diamond-Charland et Megane Boisvert  
(formation en hip-hop et en danse)

#### JAZZ MINI, 3-5 ans

**Vendredi 16h15 à 17h – Début : 26 janvier**  
50\$/10 semaines – Mégane Grondines (formation en danse)

#### BALLET CLASSIQUE, 2½-7 ans

**Samedi 10h10 à 10h40 ou 10h45 à 11h15, 2½-3 ans**  
**Samedi 11h20 à 12h05, 3-4 ans COMPLET**  
**Samedi 12h25 à 13h10, 3-5 ans**  
**Samedi 8h35 à 9h30 COMPLET ou 13h15 à 14h10, 4-7 ans**  
**Début : 27 janvier**  
38\$/9 semaines, 2½-3 ans  
48\$/10 semaines, 3-5 ans  
59\$/10 semaines, 4-7 ans  
Mélizandre Leblanc (formation en danse)

#### MINI-DANSE, 3-8 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 : 24 janvier**  
57\$/10 semaines  
**Samedi 14h25 à 15h10, 3-5 ans**  
**Samedi 13h35 à 14h20, 4-8 ans**  
**Début : 10 février** – 45\$/8 semaines  
Carol-Ann Hobbs (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 10h40 à 11h25 – Début : 28 janvier**  
42\$/8 semaines – Marianne Lacoursière (animatrice)



## 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: 16 janvier**

89\$ + tx/12 semaines – Lieu: Piscine du Cégep  
Dominique Bolduc (monitrice en Aqua Forme)

## PARENT-BÉBÉ

### COÛT PAR PARENT

(inclus le bébé)



### ESSAI GRATUIT MAMAN EN FORME

Mercredi 10 janvier à 11h au Centre

### MAMAN EN FORME

Remise en forme pour la maman, incluant bébé ou non.

**Mercredi ou vendredi 11h à 11h55**

**Début: semaine du 15 janvier**

85\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)

160\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)

**Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

Janie Bellemare (instructrice cardio-muscu)

## 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 8h40 à 9h25 – Début: 28 janvier**

36\$/8 semaines

Megane Boisvert (entraîneuse)

**Préalable: l'enfant doit marcher.**

### ZUMBA® KIDS AVEC PARENT, 3 1/2-12 ans

**Samedi 8h45 à 9h30 ou 10h30 à 11h10 – Début: 27 janvier**

60\$/10 semaines

Marion Fouquet (certifiée ZUMBA® et ZUMBA® KIDS)

### MINI-DANSE PARENT-ENFANT, 2-3 ans

**Mercredi 11h15 à 12h – Début: 24 janvier**

57\$/10 semaines

Carol-Ann Hobbs (formation en danse)

### BALLET CLASSIQUE PARENT-ENFANT, 2-3 ans

**Samedi 9h35 à 10h05 – Début: 27 janvier**

49\$/9 semaines

Mélizandre Leblanc (formation en danse)

### COMMENT COIFFER MA FILLE | Voir page 16

**FLEURS DE PAPIER PARENT-ENFANT, 8-12 ans | Voir p. 17**

**VITRAIL DE PAPIER PARENT-ENFANT, 8-12 ans | Voir p. 17**

### CUISINE PARENT-ENFANT, 3-5 ans

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

**Samedi 8h40 à 9h55 (aux 2 semaines) – Début: 27 janvier**

54\$/5 semaines (nourriture incluse)

Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

### 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, 13 et 20 janvier**

**Jeudi et vendredi 9h à 12h, 8 et 9 mars**

39\$/2 semaines (documentation incluse)

**Voir rabais disponible en page 16**

Marie-France Carpentier (animatrice jeunesse Croix-Rouge)

### GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S, 11-15 ans | Voir page 5

### 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: 27 janvier**

55\$/6 semaines (matériel inclus) + projets personnels

Judy Valyi (couturière)

## Cuisine

### CURIEUX CUISTOTS, 6-8 ans

Prépare quelques menus et diverses recettes simples et amusantes. Tu recevras un recueil de recettes.

**Samedi 11h25 à 12h25 – Début: 27 janvier**

63\$/8 semaines (nourriture incluse)

Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

### JOYEUX CUISTOTS, 7-11 ans

Prépare quelques menus et diverses recettes simples et amusantes. Tu recevras un recueil de recettes.

**Samedi 13h à 14h15 – Début: 27 janvier**

74\$/8 semaines (nourriture incluse)

Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

### ATELIERS CULINAIRES, 9-14 ans

Viens apprendre des recettes, trucs et astuces culinaires de pro. Professeurs et thématiques différents chaque semaine.

**Jeudi 18h à 19h30 – Début: 25 janvier**

69\$/6 semaines (nourriture incluse)

Catherine Lessard, Nicolas de Serres-Lafontaine

et Véronique Plourde (animateurs culinaires)

## SEMAINE DE RELÂCHE 5-12 ans 5 au 9 mars 2018

Animateurs chevronnés avec expérience et certifiés DAFA.

Inscription à la semaine ou à la journée (places limitées).

Coût: 120\$/semaine ou 30\$/jour.

Sorties et périodes de service de garde de 7h30 à 17h30 incluses.

**Rabais de 5\$ si inscription avant le 19 janvier 2018.**

**Surveillez notre publicité au [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca)**



## EXPOSPECTACLE

**SAMEDI 7 AVRIL  
dès 8h30 au Centre**



**TRIDENT JUNIOR :  
GRANDEUR NATURE, 8-12 ans | Voir page 6****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 – Début: 26 janvier**  
44\$/9 semaines  
**Vendredi 18h10 à 19h10, 8-13 ans – Début: 26 janvier**  
70\$/10 semaines + pratique générale et spectacle  
Gabriel Fréchette (formation en théâtre)

**SPECTACLE THÉÂTRE  
GROUPES DE 8 À 13 ANS  
ET ATELIER ADULTE**

Surveillez «ÉVÉNEMENTS» au [multi-plus.ca](http://multi-plus.ca)

**PERLES À SOUDER, 6-8 ans**

Viens fabriquer des œuvres originales en perles à souder.  
**Dimanche 10h à 11h – Début: 28 janvier**  
50\$/6 semaines (matériel inclus)  
Mélie Rochon (animatrice)

**ATELIER D'ARTS PLASTIQUES, 8-13 ans**

Développe ta créativité et ton imagination par l'exploration de différentes techniques artistiques (dessin, peinture, collage, impression manuelle, sculpture et mosaïque).  
**Judi 16h50 à 18h20 – Début: 25 janvier**  
84\$/9 semaines (matériel inclus)  
Audrey Charron (bac en arts plastiques)

**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**  
**Vendredi 18h à 19h, 9-12 ans**  
**Début: 26 janvier**  
65\$/9 semaines (matériel inclus)  
Audrey Charron (bac en arts plastiques)

**MATINÉES VARIÉES, 6-12 ans**

Tu es un enfant curieux? Viens essayer plusieurs activités (danse, sport, arts plastiques, théâtre et cuisine).  
**Dimanche 10h40 à 11h40 – Début: 4 février**  
41\$/6 semaines  
Professeurs variés et passionnés à chaque semaine

**PEINTURE ET COULEURS, 9-14 ans**

Découvre les possibilités du mélange des couleurs et réalise une toile selon un thème de ton choix.  
**Judi 18h35 à 20h05 – Début: 25 janvier**  
84\$/9 semaines (matériel inclus)  
Audrey Charron (bac en arts plastiques)

**DESSIN TECHNIQUE, 9-14 ans**

Approfondis les techniques utilisées en Dessin et peinture.  
**Vendredi 19h30 à 20h45 – Début: 26 janvier**  
81\$/9 semaines (matériel inclus)  
Audrey Charron (bac en arts plastiques)  
**Préalable: avoir fait le cours Dessin et peinture.**

**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: 10 février**  
61\$/8 semaines – Carol-Ann Hobbs (formation en danse)

**JAZZ, 5-12 ans**

**Vendredi 17h05 à 17h50, 5-7 ans (niveau 1)**  
**Vendredi 17h55 à 18h40, 5-8 ans (niveau 2)**  
**Vendredi 18h45 à 19h45, 8-12 ans (niveau 1)**  
**Vendredi 18h45 à 20h05, 8-12 ans (niveau 2)**  
**Début: 26 janvier**  
56\$/10 semaines, 5-8 ans – 59\$/10 semaines, 8-12 ans  
Mégane Grondines (formation en danse)  
**Préalable niveau 2: avoir fait 2 sessions de jazz.**

**BALLET CLASSIQUE, 3-12 ans**

**Samedi 12h25 à 13h10, 3-5 ans**  
48\$/10 semaines  
**Samedi 8h35 à 9h30 COMPLET ou 13h15 à 14h10, 4-7 ans**  
**Samedi 14h15 à 15h10, 6-12 ans**  
**Début: 27 janvier**  
59\$/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: 26 janvier – 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.**

**HIP-HOP, 6-12 ans**

**Vendredi 18h20 à 19h20 ou 18h40 à 19h40, 6-8 ans**  
**Vendredi 19h50 à 20h50, 8-12 ans (niveau 1)**  
**Vendredi 19h25 à 20h25, 8-12 ans (niveau 2)**  
**Début: 26 janvier**  
58\$/10 semaines  
Alexandre Diamond-Charland et Megane Boisvert  
(formation en hip-hop et en danse)  
**Préalable niveau 2: avoir fait 2 sessions de hip-hop.**

**MINI-DANSE, 3-8 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: 24 janvier**  
57\$/10 semaines  
**Samedi 14h25 à 15h10, 3-5 ans**  
**Samedi 13h35 à 14h20, 4-8 ans**  
**Début: 10 février – 45\$/8 semaines**  
Carol-Ann Hobbs (formation en danse)

Restez à l'affût des événements et nouveautés en cours de session :



**ABONNEZ-VOUS À L'INFOLETTRE!**

[www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca)





**MINI-TENNIS, 5-12 ans**

Apprentissage en espace réduit avec l'équipement adapté.

**Samedi 12h55 à 13h55, débutant**

**Samedi 14h05 à 15h05, intermédiaire**

**Début: 27 janvier**

63\$/9 semaines (matériel fourni) – Lieu: École Cardinal-Roy

Marc-André Caya (études en enseignement éduc. physique)

**MINI-BASKET, 6-8 ans**

Apprentissage de techniques de basketball. Parties amicales.

**Vendredi 18h10 à 19h10 – Début: 26 janvier**

57\$/9 semaines – Lieu: École St-Pie X

Marc-André Caya (études en enseignement éduc. physique)

**MINI-RUGBY, 8-12 ans**

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

**Samedi 11h25 à 12h25 – Début: 27 janvier**

57\$/9 semaines – Lieu: École St-Pie X

Marc-André Caya (études en enseignement éduc. physique)

**SOCCER INTÉRIEUR, 6-9 ans**

**Samedi 14h10 à 15h10 – Début: 27 janvier**

57\$/9 semaines – Megane Boisvert (entraîneuse)

**KARATÉ, 7-12 ans**

**Samedi 10h à 11h – Début: 20 janvier**

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: 26 janvier**

39\$/8 semaines

Christian Baronnet et Anthony Goulet (entraîneurs)

**HOCKEY COSOM, 5-12 ans**

Apprentissage des règles et des techniques. Parties amicales.

**Samedi 9h à 10h, 5-7 ans**

**Samedi 10h10 à 11h10, 8-12 ans**

**Début: 27 janvier – Apporte ton bâton!**

55\$/9 semaines – Lieu: École St-Pie X

Megane Boisvert (entraîneuse)

**ZUMBA® KIDS, 4-9 ans**

Conçu spécialement pour les enfants, le ZUMBA® KIDS est une fête d'aérobic amusante et bourrée d'énergie.

**Samedi 9h40 à 10h20 – Début: 27 janvier**

41\$/10 semaines

Marion Fouquet (certifiée ZUMBA® et ZUMBA® KIDS)

**GYMNASTIQUE AU SOL, 7-11 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.

**Vendredi 18h35 à 19h35, 7-8 ans**

**Vendredi 19h45 à 20h45, 9-11 ans**

**Début: 26 janvier**

59\$/10 semaines

Sandra Kamanzi et Victoria Leblanc (entraîneuses)



**INSCRIPTION COURS DE NATATION  
MARDI 16 JANVIER EN SOIRÉE AU CENTRE**

Contactez-nous dès le 8 janvier 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](http://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 A 6 ANS ET NE SAIT PAS NAGER?  
INSCRIVEZ-LE DÈS MAINTENANT EN JUNIOR 1!**

(voir les critères au [www.multi-plus.ca](http://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 21 janvier**

**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**

83\$/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 6**

Musique

**INITIATION AU VIOLON, 8-12 ans**

Apprentissage des techniques de base. Sonorisation et lecture de la musique. Interprétation de musique folklorique.

**Mardi 16h45 à 17h45 – Début: 23 janvier**

73\$/6 semaines – Réal Dubois (violoniste)

**Préalable: dois avoir son violon. GROUPE RESTREINT**

**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 – 74\$/9 semaines**

**Vendredi 19h20 à 20h40, niveau 2 – 91\$/9 semaines**

**Début: 26 janvier GROUPE RESTREINT**

Gabriel Fréchette (musicien)

**Préalable: dois avoir sa guitare acoustique.**

**TAM-TAM AFRICAÏN, 9-12 ans**

Viens apprendre le djembé! Cours intergénérationnel.

**Mardi 18h20 à 19h20, débutant – Début: 23 janvier**

**Ados voir page 6, Adultes voir page 13**

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: 24 février**

77\$/10 semaines (inclus: un cahier de cours)

Lieu: École des Petits Chanteurs (CMI)

Martine Trudel et Pierre-Olivier Désilets (professeurs PCTR)



## ADO DE 16 ANS ET PLUS? PARTICIPE AUX COURS DE DANSE POUR ADULTES! Voir page 7.

### HIP-HOP, 13 ans et +

Imprègne-toi du style «danse de rue».

**Mercredi 19h à 20h – Début: 24 janvier**

59\$ + tx/10 semaines

Alexandre Diamond-Charland (formation en danse)

### DANSE FLAMENCO, 15 ans et +

Technique de base des pieds et des mains, enchaînements et rythmes tels que la sévillana. **Femmes et hommes bienvenus!**

**Jeudi 19h30 à 20h25 – Début: 25 janvier**

84\$ + tx/10 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: 16 janvier**

127\$ + tx/12 semaines

Mélanie Gignac (formation bollywood et danse indienne)

### DANSE ORIENTALE BALADI, 15 ans et +

Imprègne-toi de cette danse magnifique aux rythmes variés et expressifs.

**Jeudi 17h30 à 18h25, débutant**

**Jeudi 18h30 à 19h25, intermédiaire-avancé**

**Début: 25 janvier**

63\$ + tx/10 semaines + ceinture (facultative)

Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)

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

### CHEERLEADERS, 8-17 ans

Dans un esprit d'encouragement et d'entraide, apprends les habiletés techniques (sauts, portés, etc.).

**Vendredi 18h à 18h45, débutant 1-2**

**Vendredi 19h50 à 20h45, intermédiaire 1**

**Vendredi 18h50 à 19h45, intermédiaire 2**

**Début: 26 janvier – 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.**

## Cuisine

### ATELIERS CULINAIRES, 9-14 ans

Viens apprendre des recettes, trucs et astuces culinaires de pro. Professeurs et thématiques différents chaque semaine.

**Jeudi 18h à 19h30 – Début: 25 janvier**

69\$/6 semaines (nourriture incluse)

Catherine Lessard, Nicolas de Serres-Lafontaine et Véronique Plourde (animateurs culinaires)

### BEIGNES EN FOLIE, dès 12 ans

Confection de trois versions de beignes au four maison.

**Dimanche 9h30 à 12h, 25 mars**

30\$ + tx/cours – Sarah-Lyse Adam (technicienne en diététique)

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

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

Acquies 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, 27 janvier au 10 février**

**Lundi, mardi et mercredi 9h15 à 12h, 5 au 7 mars**

52\$/3 rencontres (matériel inclus)

Marie-France Carpentier (formatrice Croix-Rouge)

### PRÊTS À RESTER SEULS! 9-13 ans | Voir page 16

### 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 18h30 à 20h45 – Début: 22 janvier ou 19 février**

70\$ + tx/4 semaines

Lieu: Maxi du Cap-de-la-Madeleine

Marijoelle Dufresne (caissière)

### SERVICE AUX TABLES, 15½ 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.

**Les restaurateurs ont besoin de toi!**

**Dimanche 9h30 à 15h30, 18 et 25 février**

**Service d'un souper: mardi 27 février**

58\$ + tx/3 semaines (frais souper évaluation en sus)

**Voir rabais disponible en page 17**

En collaboration avec le restaurant le Carlito

Phillipe Nadeau (serveur et formateur)

### 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: semaine du 22 janvier – GROUPE RESTREINT**

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

Judy Valyi (couturière)

**Préalable niveau 2: avoir complété le niveau 1.**

### ENRICHIR SON ANGLAIS, 12-17 ans (secondaire)

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: 24 janvier**

62\$/10 semaines

Doris Noël (professeure d'anglais)

**Préalable: pour personnes déjà initiées à l'anglais.**

### COIFFURE ADO-ADULTE | Voir page 16

### CONFECTION DE CAPTEURS DE RÊVES, 14 ans et + | Voir page 17

### DÉCO INTÉRIEURE: POUR CRÉER UN EFFET WOW! 15 ans et + | Voir page 15

### DO IT YOURSELF: TRANSFORMATION ET RESTAURATION, 15 ans et + | Voir page 16

### DESIGN EXTÉRIEUR: TRANSFORMER VOTRE FAÇADE, 15 ans et + | Voir page 16



**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 15 janvier**  
 Lieu: Piscine du Cégep  
 89\$ + tx/12 semaines (cours de 55 minutes)  
 \*70\$ + tx/12 semaines (cours de 40 minutes)

**TENNIS ADO-ADULTE**

**Mardi 17h à 18h – Début: 16 janvier**  
 91\$ + tx/10 semaines (matériel fourni)  
 Yann Mathieu (athlète paralympique en fauteuil roulant)

**POUND WORKOUT®, 14 ans et + | Voir page 11**

**NATATION ADO, 11-15 ans**

Tu souhaites apprendre à nager ou développer tes habiletés en natation? Cette activité t'offre une introduction et une pratique de la natation en mettant l'accent sur la maîtrise de la flottaison, la nage sur le ventre et les techniques de respiration. Tu développeras les habiletés et les aptitudes nécessaires pour demeurer en sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau. Idéal pour garder la forme et pratiquer tes techniques. Le tout dans le plaisir, sans évaluation.  
**Jeudi 19h35 à 20h30 – Début: 25 janvier**  
 91\$/9 semaines – Lieu: piscine du Cégep  
 Moniteurs de la Croix-Rouge

**YOGA ADO, 11-17 ans**

Le yoga permet de se retrouver seul avec soi-même, les apprentissages sont axés sur des exercices rythmés et actifs. Apporte confiance en soi et permet de canaliser son énergie.  
**Vendredi 16h45 à 17h45 – Début: 26 janvier**  
 65\$/9 semaines  
 Judy Valyi (formation en Yoga Vydia Guruku)

**HOCKEY COSOM, 11-14 ans**

Jeu d'équipe, parties amicales et petits tournois.  
**Vendredi 19h20 à 20h20 – Début: 26 janvier**  
 55\$/9 semaines – Lieu: École St-Pie X  
 Marc-André Caya (études en enseignement édu. physique)  
**Apporte ton bâton. Prévoir lunettes protectrices et protecteur buccal.**

**TRIDENT: GRANDEUR NATURE, 8-17 ans**

Crée et incarne un héros dans un univers médiéval-fantastique. 30 minutes de création et 1h15 de jeux interactifs.  
**Dimanche 18h à 19h45 – Début: 28 janvier**  
 93\$/9 semaines (matériel inclus)  
 Vincent-Gabriel Baril (animateur)

**FLEURS DE PAPIER PARENT-ENFANT, 8-12 ans | Voir p. 17**

**VITRAIL DE PAPIER PARENT-ENFANT, 8-12 ans | Voir p. 17**

**ATELIER D'ARTS PLASTIQUES, 8-13 ans | Voir page 3**

**PEINTURE ET COULEURS, 9-14 ans**

Découvre les possibilités du mélange des couleurs et réalise une toile selon un thème de ton choix.  
**Jeudi 18h35 à 20h05 – Début: 25 janvier**  
 84\$/9 semaines (matériel inclus)  
 Audrey Charron (bac en arts plastiques)

**DESSIN TECHNIQUE, 9-14 ans**

Approfondis les techniques utilisées en Dessin et peinture.  
**Vendredi 19h30 à 20h45 – Début: 26 janvier**  
 81\$/9 semaines (matériel inclus)  
**Préalable: avoir fait le cours Dessin et peinture.**  
 Audrey Charron (bac en arts plastiques)

Musique

**INITIATION AU VIOLON, 8-12 ans**

Apprentissage des techniques de base. Sonorisation et lecture de la musique. Interprétation de musique folklorique.  
**Mardi 16h45 à 17h45 – Début: 23 janvier**  
 73\$/6 semaines – Réal Dubois (violoniste)  
**Préalable: dois avoir son violon. GROUPE RESTREINT**

**TAM-TAM AFRICAÏN, 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**  
**Mardi 19h30 à 20h30, intermédiaire**  
**Début: 23 janvier**

**Enfants voir page 4, Adultes voir page 13**

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 – 74\$/9 semaines**  
**Vendredi 19h20 à 20h40, niveau 2 – 91\$/9 semaines**  
**Début: 26 janvier GROUPE RESTREINT**  
 Gabriel Fréchette (musicien)  
**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 Demontigny **ceinture noire 6e dan**

**TAÏ-CHI KARATÉ**  
 ENFANTS • ADOLESCENTS • ADULTES



Pour la mise en forme et pour le plaisir!  
[www.cktr.ca](http://www.cktr.ca)



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



## ESSAI GRATUIT TANGO ARGENTIN

Mardi 9 janvier à 20h30 au Centre

### TANGO ARGENTIN

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

**Mardi 20h30 à 21h30 – Début: 23 janvier**

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.

**Mercredi 19h à 20h – Début: 24 janvier**

86 \$ + tx / 10 semaines

Alexandre Diamond-Charland (formation en danse)

### 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 – Début: 25 janvier**

84 \$ + tx / 10 semaines

Mélody Ionescu Jourdan (formation en flamenco)

### BOLLYWOOD ÉNERGIE

Inspirée des comédies musicales indiennes, danse élégante et rythmée qui offre un bon conditionnement physique.

**Mardi 19h à 20h – Début: 16 janvier**

127 \$ + tx / 12 sem. – Mélanie Gignac (formation en bollywood)

### DANSE ORIENTALE BALADI, 15 ans et +

**Jeudi 17h30 à 18h25, débutant**

**Jeudi 18h30 à 19h25, intermédiaire et avancé**

**Début: 25 janvier – 102 \$ + tx / 10 sem. + ceinture (facultative)**

Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)

**Préalable intermédiaire et avancé: avoir fait 1 an de baladi.**



## ESSAI GRATUIT BELLYFIT®

Mardi 9 janvier à 17h45 au Centre

### BELLYFIT®

Mise en forme hautement énergétique. Mouvements simples et efficaces inspirés des danses orientales, africaines et du yoga.

**Mardi 17h45 à 18h45 ou 20h10 à 21h10 – Début: 16 janvier**

74 \$ + tx / 12 sem. – Mélanie Gignac (instructrice de Bellyfit®)

**Inscription en ligne: rabais pour 2<sup>e</sup> cours (voir page 11).**

### DANSE EN LIGNE

Apprenez la danse en ligne, style social: merengue, tango, etc.

**Débutant: lundi 15h15 à 16h15 – Début: 15 janvier**

**Débutant-inter. 1: merc. 18h45 à 19h45 – Début: 17 janvier**

**Intermédiaire 1: lundi 14h05 à 15h05 – Début: 15 janvier**

**Intermédiaire 2: mardi 12h30 à 13h30 – Début: 9 janvier**

**Intermédiaire 3: lundi 12h45 à 13h55 – Début: 8 janvier**

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: 18 janvier**

8 \$ / rencontre ou 80 \$ / 10 rencontres (tx et collation incluses)

**Réservez au 819 379-3562 poste 0 ou [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca)**



**VOIR AUTRES COURS  
DE CUISINE EN PAGE 17**

**NOURRITURE INCLUSE**  
dans les coûts

**ALLERGIES: les salles ne sont PAS 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, les principes à respecter pour avoir sa cave à vins. Dégustation à chaque cours.

**Mardi 19h à 22h – Début: 16 janvier**

111 \$ + 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: 20 février**

111 \$ + tx / 4 semaines (vins et matériel inclus)

Daniel Plante (formateur spécialisé)

**Préalable: avoir complété le niveau 1.**

### ▶ INITIATION À LA CUISINE, 50 ans et +

Vous vivez seul et avez très peu de connaissances culinaires? Ce cours vous permettra d'améliorer vos connaissances avec des recettes faciles et rapides. Démonstrations et recettes au menu.

**Vendredi 13h30 à 15h30 – Début: 26 janvier**

110 \$ + tx / 8 semaines – Denis Pelletier (professeur de cuisine)

### ▶ ÉCONO-CUISTO

Combinez cuisine santé et cuisine à petit prix. Trucs, astuces, recettes et dégustations seront au rendez-vous!

**Mercredi 18h45 à 20h45 – Début: 7 mars**

67 \$ + tx / 4 semaines

Catherine Lessard (technicienne en diététique)

### ▶ VÉGÉ-PAPILLES 2

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: 17 janvier**

97 \$ + tx / 6 semaines

Catherine Lessard (technicienne en diététique)





## ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG

Mercredi 10 janvier à 13h30 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, 14h25 à 15h25 ou 17h30 à 18h30  
Vendredi 9h10 à 10h10

**Début: semaine du 15 janvier**

81\$ + tx/10 semaines – Denise Arseneault (spécialiste)

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

Lundi 13h45 à 14h45 – **Début: 15 janvier**  
81\$ + tx/10 sem. – Lieu: Résidence du Manoir (boul. Rigaud)  
Denise Arseneault (spécialiste)



## SOIRÉE D'INFORMATION QIGONG

Jeudi 11 janvier à 13h au Centre

### QIGONG

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, Qi Gong**

▶ **Vendredi 13h à 15h, Qi Gong +**

**Début: semaine du 15 janvier**

113\$ + tx/10 semaines + 10\$ documentation

Haizhen Zhou (médecine chinoise)

## ESSAI GRATUIT YOGA SUR CHAISE

Jeudi 11 janvier à 14h au Centre

### YOGA SUR CHAISE

Assouplissement de la colonne vertébrale. Bons étirements pour plus de tonus. Exercices de respiration et de méditation.  
**Jeudi 12h55 à 13h55 ou 14h05 à 15h05 – Début: 25 janvier**  
75\$ + tx/10 semaines – Judy Valyi (form. en Vidya Gurukul)

### 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 15 janvier**

99\$ + tx/11 semaines (1 fois/semaine) + 3\$ documentation

180\$ + tx/11 semaines (2 fois/semaine) + 3\$ documentation

**Rabais de 18\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

Mylène Sicotte (accréditée du CTY)

**Préalable intermédiaire: avoir fait au minimum 2 sessions.**

## ESSAI GRATUIT YOGA MÉDITATION

Mardi 9 janvier à 18h15 au Centre

### 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 15 janvier**

99\$ + tx/11 semaines + 3\$ documentation

**Rabais de 18\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

Lieu: Cégep, salle de relaxation

Nathalie Garceau et Mylène Sicotte (accréditées du CTY)

### YOGA VINIYOGA, 50 ans et + | Voir page 18

### STRESS ET RELAXATION

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

**Jeudi 15h15 à 16h15 – Début: 25 janvier**

59\$ + tx/8 semaines

Lucie Carpentier (professeure)

### ▶ ENTRAÎNEMENT ZEN VARIÉ

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

**Dimanche 18h à 19h – Début: 28 janvier**

65\$ + tx/8 semaines – Professeurs variés

### 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: 25 janvier**

106\$ + tx/10 semaines

Nilce Da Silva (animatrice)

### ▶ DÉESSES EN SOI

Rencontre avec les grandes déesses qui ont marqué l'univers de la mythologie grecque et l'inconscient collectif des femmes. Lors des expériences, les participantes pourront découvrir leurs déesses de naissance et de croissance.

**Mercredi 10h à 12h30 – Début: 24 janvier**

176\$ + 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 ou 18h à 20h30 – Début: 24 janvier**

176\$ + tx/8 semaines (matériel d'art inclus)

Hélène Guillemette (art-thérapeute)

### ▶ VISUALISATION CRÉATRICE

Utilisez votre imagination pour vivre vos rêves, amplifiez le focus en utilisant la pensée claire et autres techniques. Déployez votre énergie créatrice!

**Jeudi 19h à 21h – Début: 25 janvier**

92\$ + tx/8 semaines – Suzelle Mongrain (maître en PNL)

### ▶ CULTIVEZ L'ESTIME DE SOI PAR DES BUTS ET DES PROJETS

Une vie plus heureuse par la gestion des buts et des projets personnels. Améliorez votre santé physique, intégrez de saines habitudes de vie, réalisez votre potentiel et retrouvez votre équilibre. **Exclusif aux personnes de taille +.**

**Lundi 15h30 à 17h30 – Début: 22 janvier**

62\$ + tx/6 semaines – Myriam Tremblay (animatrice)

### ▶ L'ANXIÉTÉ | Voir page 17

### ▶ LA DÉPRESSION | Voir page 17

### ▶ GYMNASTIQUE DU CERVEAU | Voir page 17

**metro**  
PLUS



819 373.5166

Ouvert 7 jours de 8h à minuit

**Benoît Robert, propriétaire franchisé**

Courriel: mf022533opr@metro.ca

3425, boul. Chanoine-Moreau, Trois-Rivières (Québec) G8Y 0G7

**TENNIS ADO-ADULTE**

**Mardi 17h à 18h – Début: 16 janvier**  
 91 \$ + tx/10 semaines (matériel fourni)  
 Yann Mathieu (athlète paralympique en fauteuil roulant)

**TENNIS RÉCRÉATIF**

Prise de la raquette, trajectoire, jonglage à deux et échanges.  
**Mardi 15h35 à 16h35 – Début: 16 janvier**  
 91 \$ + tx/10 semaines (matériel fourni)  
**Vendredi 15h20 à 16h20 – Début: 9 février**  
 55 \$ + tx/6 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 ou mercredi 18h30 à 19h45**  
**Avancé: mercredi 20h à 21h15**  
**Début: semaine du 15 janvier**  
 Joueur: 83 \$ + tx/15 sem. – Gardien: 46 \$ + tx/15 sem.  
 Brian, Nelson, Éric, Jean-François et Bernard (responsables)

**MISE EN FORME, pour tous | Voir page 11**

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

**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: 25 janvier**  
 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**

Parties amicales, équipes formées sur place.  
**Débutant et inter.: mardi 21h à 22h – Début: 23 janvier**  
 53 \$ + tx/10 semaines  
**Multiniveau: dim. 19h15 à 21h15, 21 janvier au 25 mars**  
 7 \$ (tx incluses)/rencontre  
**Avancé:** perfectionnez les techniques de base.  
**Lundi 20h15 à 22h15 ou mercredi 20h20 à 22h20**  
**ou jeudi 20h30 à 22h30 – Début: semaine du 8 janvier**  
 100 \$ + tx/17 semaines (1 fois/semaine)  
 183 \$ + tx/17 semaines (2 fois/semaine)  
**Rabais de 17 \$ pour 2 fois/semaine**  
 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.**

**AVEZ-VOUS REMARQUÉ LA NOUVEAUTÉ AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS?**  
**VESTIAIRE POUR FEMMES entièrement rénové avec douches et casiers au rez-de-chaussée!**

★ **COURS ET ESSAIS GRATUITS** ★

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>8 JANVIER</b>	<b>9 JANVIER</b>	<b>10 JANVIER</b>	<b>11 JANVIER</b>
<b>8h</b> Marche énergie (point de rencontre au Centre)	<b>17h45</b> Bellyfit®	<b>13h30</b> Taï chi yang	<b>11h</b> POP Pilates® pour tous
<b>9h30</b> Course-canin (point de rencontre au Centre)	<b>18h15</b> Yoga méditation	<b>14h30</b> Maman en forme	<b>12h15</b> POP Pilates® Express
<b>18h</b> ZUMBA®	<b>19h</b> Pilates	<b>15h30</b> Mise en forme 50anset+	<b>13h</b> Qigong
<b>19h</b> POUND Workout®	<b>20h30</b> Tango argentin	<b>16h45</b> Cardio tabata	<b>14h</b> Yoga sur chaise
	<b>16 JANVIER</b>	<b>17h45</b> Mise en forme pour tous	<b>18h</b> Abdos, cuisses, fesses
	<b>Classement de natation</b> (voir les détails en page 4)	<b>19h</b> Force et étirement	<b>18h45</b> Cardio Brûle-calories
		<b>19h45</b> Cardio militaire	<b>Classement</b> <b>anglais et espagnol</b> (voir les détails en page 14)

**ESSAIS DE 30 MINUTES • AUCUNE RÉSERVATION REQUISE**

**SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM!**

**PLUSIEURS SURPRISES VOUS ATTENDENT EN 2018:**  
**concours, inscriptions VIP, cadeaux et plus encore!**

 / Centre Loisir Multi-Plus

**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.  
71 \$ + tx/11 semaines (cours 1h) (1 fois/semaine)  
132 \$ + tx/11 semaines (cours 1h) (2 fois/semaine)

**Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**



**ESSAI PILATES GRATUIT**  
Mardi 9 janvier à 19h au Centre

Instructrices certifiées Ann McMillan Pilates™ ou STOTT PILATES®

### CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	8h Débutant	8h Intermédiaire	8h Débutant	8h Débutant-inter.
8h45 Déb.-inter. <b>COMPLET</b>	9h10 Déb.-intermédiaire	9h10 Débutant	9h10 Déb.-inter. <b>COMPLET</b>	9h10 Intermédiaire
9h50 Débutant	9h50 Déb.-inter. <b>COMPLET</b>			
	10h20 Déb.-inter. <b>COMPLET</b>	10h20 Inter.-avancé	10h20 Déb.-inter. <b>COMPLET</b>	10h20 Débutant
10h55 Débutant	11h Inter.-avancé	Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.		
12h20 Difficultés articulaires	12h45 Diff. arti. <b>COMPLET</b>			
	13h55 Intermédiaire			
16h45 Inter.-avancé	16h55 Débutant-inter.	16h45 Débutant	16h50 Débutant-inter.	
17h50 Intermédiaire	18h05 Intermédiaire	17h50 Intermédiaire	18h Débutant	
	19h20 Débutant		19h10 Débutant-inter.	

**BOUGEZ  
2 FOIS PLUS ET  
ÉCONOMISEZ !**

### Aquatique

DÉBUT : semaine du 15 janvier Cégep  
semaine du 22 janvier au DLS

### PISCINE EXCLUSIVE AU GROUPE EN COURS

#### PISCINE DU CÉGEP

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	8h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>		8h45 Aqua Combo <b>COMPLET</b>
	9h45 Aqua Douceur <b>COMPLET</b>		9h45 Aqua Forme
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 (DLS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
8h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>		8h45 Aqua Combo <b>COMPLET</b>	8h45 Aqua Brûle-cal. <b>COMPLET</b>
9h45 Aqua Jogging		9h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>	▶ 9h45 Aqua varié*
10h45 Aqua Diff. articulaires*		10h45 Aqua Douceur*	
	14h35 Aqua Forme	Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.	
	15h35 Aqua Pilates*		



#### 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.

**55 minutes :** 89 \$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
168 \$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)

**Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

**40 minutes + 55 minutes :** 149 \$ + tx/12 semaines

**\*Express (40 min.) :** 70 \$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
130 \$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)

**Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

**Natation essentiel :** 94 \$ + tx/9 semaines **Voir page 9**

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

**55 minutes:** 74\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
138\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**\*Cours Express (30 min.):** 38\$ + tx/12 semaines (1 fois/sem.)  
66\$ + tx/12 semaines (2 fois/sem.)  
**Mise en forme:** 93\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
176\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**POP Pilates:** 37\$ + tx/6 semaines (1 semaine sur 2)  
**Maman en forme:** 85\$ + tx/12 semaines (1 fois/sem.)  
160\$ + tx/12 semaines (2 fois/sem.)  
**\*\*Marche énergie et Course-canin (45 min.):** 37\$ + tx/8 sem.  
**Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

**CENTRE LOISIR MULTI-PLUS**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
▶ <b>7h45</b> Cardio tabata*			▶ <b>7h45</b> Marche énergie**	
<b>8h40</b> Cardio Brûle-calories	<b>9h</b> ZUMBA® TONING	<b>8h40</b> Cardio Brûle-calories	<b>9h</b> Mise en forme 50ans et + (pers. symptomatiques)	<b>8h45</b> ZUMBA®
▶ <b>9h30</b> Course-canin** <b>9h45</b> ZUMBA® GOLD		<b>9h50</b> ZUMBA® GOLD	<b>10h</b> ZUMBA® TONING	<b>9h45</b> ZUMBA® GOLD
<b>11h</b> Mise en forme 50ans et + (pers. symptomatiques)		<b>11h</b> Maman en forme	<b>11h</b> POP Pilates® 50 ans et +	<b>11h</b> Maman en forme
▶ <b>12h15</b> Mise en forme Express*	<b>12h15</b> POP Pilates® Express*	▶ <b>12h15</b> POUND Workout®	<b>12h15</b> POP Pilates® Express*	▶ <b>12h50</b> Mise en forme pour tous
		<b>15h35</b> Mise en forme 50 ans et +	<b>15h35</b> Mise en forme 50 ans et +	
<b>17h30</b> Abdos Cardio varié		▶ <b>16h50</b> Cardio tabata*		
<b>18h30</b> Cardio Brûle-calories	<b>17h45</b> Bellyfit®			
	<b>18h45</b> Abdos, cuisses, fesses		<b>19h10</b> (aux 2 semaines) POP Pilates® niveau 2	<b>DIMANCHE</b>
	<b>19h45</b> Cardio Brûle-calories	<b>Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.</b>		▶ <b>17h45</b> Force et étirement
	<b>20h10</b> Bellyfit®			▶ <b>18h45</b> Mise en forme pour tous

**CÉGEP – SALLE DE DANSE**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>18h</b> ZUMBA®	<b>18h</b> ZUMBA® varié	▶ <b>18h</b> Force et étirement	<b>18h30</b> Abdos, cuisses, fesses	▶ <b>18h</b> POUND Workout®
<b>19h</b> Cardio militaire	▶ <b>19h</b> Cardio Brûle-calories	<b>19h</b> Cardio militaire	<b>19h30</b> Cardio Brûle-calories	

**COLLÈGE LAFLÈCHE**

LUNDI
<b>19h30</b> POUND Workout®

**PLUSIEURS ESSAIS GRATUITS OFFERTS, CONSULTEZ LE TABLEAU EN PAGE 9**  
Complétez votre mise en forme en consultant nos cours de cuisine santé aux pages 7 et 17

**DESCRIPTION DES COURS**

COURS	CARDIO	MUSCU	DESCRIPTION
Abdos Cardio varié	x	x	Vivez chaque semaine un cours différent (ZUMBA®, Cardio Brûle-calories, POP Pilates, etc.).
Abdos, cuisses, fesses		x	Raffermer les abdominaux. Tonifier les cuisses et le fessier. Mouvements faciles à exécuter, mais intenses musculairement.
Bellyfit®	x		Mouvements simples et efficaces inspirés des danses orientales, africaines et du yoga.
Cardio Brûle-calories	x		Idéal pour la perte de poids. Facile à exécuter. Intensités variées.
Cardio militaire	x	x	Entraînement très cardio par intervalles, mais facile. Possibilité de stations.
▶ <b>Cardio tabata</b>	x	x	Série d'exercices d'exécution rapide à forte intensité. <b>Cours de 30 minutes.</b>
▶ <b>Course-canin</b>	x		Adapté pour bons coureurs et initiés afin d'améliorer sa capacité cardiovasculaire. Échauffement et étirement spécifiques. Évaluation individuelle des techniques de course et proposition d'exercices. <b>Bienvenue aux chiens. Cours à l'extérieur.</b>
▶ <b>Force et étirement</b>	x	x	Variété d'exercices d'étirement et d'endurance pour améliorer flexibilité et tonus musculaire. Inspiré du « stretching ».
▶ <b>Maman en forme</b>	x	x	Cours de remise en forme pour la maman avec bébé ou enfant. Variété d'exercices à chaque semaine.
▶ <b>Marche énergie</b>	x		Techniques de marche et de posture pour maintenir la santé et éviter les blessures. Adapté à chacun. <b>Cours à l'extérieur.</b>
Mise en forme Pour tous et 50 ans +	x	x	Entraînement par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers. Personnes symptomatiques: problèmes de santé tel que diabète, cardiaque, articulaire, etc. Cours Express (30 min.) disponible.
POP Pilates® Pour tous et 50 ans +	x	x	Pour tous: la combinaison des mouvements pour tout le corps. Pilates avec l'attitude d'une danse chorégraphiée. 50 ans et +: adapté aux personnes de ce groupe d'âge n'ayant pas de difficultés de mobilité.
POUND Workout®	x	x	Entraînement complet utilisant les baguettes de batterie incluant pliométrie et exercices inspirés du yoga et du Pilates.
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® TONING	x	x	Sculptez votre corps et vos cuisses à l'aide d'haltères sur une musique très rythmée.
ZUMBA® varié	x	x	Entraînement complet inspiré de danses endiablées. Explorez différents styles de Zumba®: Toning, Sentao, etc.



**BRODERIE TRADITIONNELLE**

La broderie permet l'ornementation des tissus par des motifs plats ou en relief, selon différentes techniques.

**Débutant 1:** projet de sac.

**Mercredi 9h à 11h30 – Début: 24 janvier**

**Débutant 2:** sous-plat/manique.

**Mardi 9h à 11h30 – Début: 23 janvier**

**Intermédiaire:** broderie blanche.

**Lundi 9h à 11h30 – Début: 22 janvier**

100\$ + tx/8 semaines + 30\$ matériel

Lucie Godbout (professeure)

**BRODERIE ATELIER EXPRESS | Voir page 17****TRICOT**

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

**Débutant 1: mercredi 9h30 à 11h45**

**Débutant 2: lundi 18h30 à 20h45**

**Débutant 3: mercredi 18h30 à 20h45**

**Intermédiaire 2: mercredi 13h15 à 15h30 COMPLET**

**Atelier: lundi 13h15 à 15h30 COMPLET**

**jeudi 13h15 à 15h30 ou 18h30 à 20h45 COMPLET**

**Début: semaine du 22 janvier**

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

**Préalable débutant 2: avoir fait débutant 1.**

**Préalable intermédiaire 2: avoir fait au minimum inter. 1.**

**Préalable atelier: avoir fait 3 sessions de tricot.**

Geneviève Demaret et Mariette Devillez (tricoteuses)

**CROCHET**

**Débutant 1:** initiation aux techniques du crochet.

**Lundi 18h30 à 21h – Début: 22 janvier**

133\$ + 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: 16 janvier**

133\$ + tx/10 semaines + 30\$ matériel

Nancy Mony (crocheteuse)

**COURTEPOINTE ATELIER EXPRESS | Voir page 17****COUTURE, 14 ans et +**

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

**Vendredi 13h à 16h – Début: 26 janvier**

**Samedi 9h15 à 12h15 – Début: 27 janvier**

105\$ + tx/6 semaines + projets personnels

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

**Vendredi 18h à 21h – Début: 26 janvier**

105\$ + tx/6 semaines + projets personnels

Judy Valyi (couturière)

**ATELIER D'IMPRO, D'EXPRESSION ET THÉÂTRE**

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.

**Mardi 18h30 à 20h, niveau 1 – Début: 23 janvier**

92\$ + tx/10 semaines

**Lundi 19h10 à 20h55, niveau 2 – Début: 15 janvier**

122\$ + tx/10 semaines + pratique générale et spectacle

Laurence Gauthier (formation en théâtre et en littérature)

## SPECTACLE THÉÂTRE GROUPES DE 8 À 13 ANS ET ATELIER ADULTE

Surveillez «ÉVÉNEMENTS» au multi-plus.ca

**ART-THÉRAPIE: DÉVELOPPER MA CRÉATIVITÉ! | Voir p. 8****ATELIER D'ÉCRITURE**

À partir de jeux d'écriture, venez composer des textes (proses, poésie et haïku) tout en vous amusant.

**Mercredi 14h à 16h – Début: 24 janvier**

93\$ + tx/10 semaines

Marcil Cossette (bac en pédagogie et en langues modernes)

**INITIATION AU PASTEL**

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

**Mardi 19h à 21h30 – Début: 23 janvier**

106\$ + tx/10 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, 13 avril**

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

**Voir rabais disponible en page 17**

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'abstraites. Le développement de sujets personnels sera encouragé.

**Vendredi 14h à 16h – Début: 19 janvier**

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

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

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

**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.



**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 11h – Début: 19 janvier**

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

Magella Bouchard (bac en enseignement des arts visuels)

**PEINTURE ACRYLIQUE**

**Débutant:** initiation permettant de se familiariser avec les mélanges de couleurs et les différentes techniques d'application possibles par le biais d'exercices pratiques et de projets personnels.

**Vendredi 13h à 15h30 – Début: 19 janvier**

107\$ + tx/10 sem. + matériel (app. 80\$) – 127\$ + tx/12 sem.

**Avancé et atelier:** approfondissez des notions telles que la composition, la perspective, l'ombre et la lumière, 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: 17 janvier**

130\$ + tx/10 sem. – 155\$ + tx/12 sem. + matériel (app. 80\$)

**Mercredi 19h à 21h30, atelier – Début: 17 janvier**

107\$ + tx/10 sem. – 127\$ + tx/12 sem. + matériel (app. 80\$)

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**Préalable débutant: notion de base en dessin ou peinture.**

**VITRAIL MULTINIVEAU**

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

**Mercredi 13h à 16h – Début: 17 janvier ou 7 mars**

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 COMPLET ou jeudi 19h à 21h30**

**Début: semaine du 15 janvier**

110\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 100\$, si débutant)

130\$ + tx/12 semaines + matériel (approx. 100\$, si débutant)

Magella Bouchard (bac en enseignement des arts visuels)

**PORTRAIT**

**Initiation:** initiation au dessin d'observation, aux lignes de contour, à l'ombre et la lumière, la perspective etc. Cours basé sur la méthode de Dr Betty Edwards « Dessiner grâce au cerveau droit ».

**Lundi 13h30 à 16h – Début: 15 janvier**

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

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

**Préalable initiation: expérience en dessin.**

**Atelier:** approfondir vos connaissances par le biais de projets personnels et/ou d'étude de dessin, explorez de nouveaux médiums et développez votre créativité.

**Lundi 19h à 21h30 – Début: 15 janvier**

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

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

**Préalable atelier: bonne expérience en portrait.**

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**CONFECTION DE CAPTEURS DE RÊVES, 14 ans et +**

Confectionnez de vos propres mains un capteur de rêve d'inspiration boho.

**Samedi 8h45 à 12h15, 3 février**

43\$ + tx/cours (matériel inclus) **Voir rabais en page 17**

Audrey Charron (bac en arts plastiques)

**LES AMIS DU SCRABBLE**

**Jeudi 13h15 à 16h, 11 janvier au 14 juin**

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

**Apportez votre jeu!** – Marie-France Carpentier (animatrice)

**TAM-TAM AFRICAÏN 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: 23 janvier**

**Enfants voir page 4, Ados voir page 6**

100\$ + tx/10 semaines – Louer l'instrument: 3\$/cours

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

**INITIATION AU 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 15h15 à 16h30 – Début: 23 janvier**

88\$ + tx/6 semaines – Réal Dubois (violoniste)

**Préalable: dois avoir son violon.**

**CHANT DE GROUPE**

**Technique vocale - bases musicales - interprétation**

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

**Vendredi 12h10 à 13h10, volet 1**

**Vendredi 12h40 à 13h40, volet 2**

**Début: 26 janvier**

97\$ + tx/9 semaines – Odette Beaupré (maîtrise en chant)

**Préalable volet 2: avec l'autorisation du professeur.**

**CHANT DE GROUPE POUR HOMME**

Développez votre voix et vos connaissances musicales grâce à différents répertoires musicaux. **Pour homme seulement.**

**Vendredi 14h45 à 15h45 – Début: 26 janvier**

97\$ + tx/9 semaines – Odette Beaupré (maîtrise en chant)

librairie  
**POIRIER**  
plus qu'une librairie

5000 C  
Québec



/librairiepoirier 819 379-8980



**TROIS-RIVIÈRES**

1360, boul. des Récollets

819-372-3818

**deserres.ca**





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 8h30 à 11h30 ou mercredi 18h15 à 21h15**

**Niveau 2 : lundi 18h15 à 21h15**

**Début : semaine du 15 janvier**

195\$/13 semaines (documentation incluse)

Équipe de professeurs de l'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 février : dimanche 14 janvier**

**et les samedis 8h30 à 12h30, dès le 13 janvier**

**Pour examen de mai : dimanche le 15 avril**

**et les samedis 8h30 à 12h30, dès le 14 avril**

90\$/6 rencontres (documentation incluse)

Catherine Fleurent (doctorante en linguistique)

### ITALIEN DE VOYAGE

**Niveau 1 : lundi 18h à 19h30**

**Niveau 2 : jeudi 19h35 à 21h05**

**Niveau 4 : jeudi 18h à 19h30**

**Niveau 10 : lundi 14h à 16h**

**Début : semaine du 22 janvier**

78\$/10 semaines (documentation incluse), niveau 1

82\$/10 semaines (documentation incluse), niveau 2 et 4

108\$/10 semaines (documentation incluse), niveau 10

Nilce Da Silva (maîtrise en éducation)

**Préalable niv. 2 à 10 : avoir complété le niveau précédent.**

### PORTUGAIS DE VOYAGE

**Niveau 1 : lundi 19h40 à 20h40**

51\$/10 semaines (documentation incluse)

**Niveau 2 : jeudi 13h20 à 14h50**

72\$/10 semaines (documentation incluse)

**Début : semaine du 22 janvier**

Nilce Da Silva (maîtrise en éducation)

**Préalable niveau 2 : avoir complété le niveau précédent.**

### VOYAGE AU PORTUGAL ET AUX PAYS

DE LANGUE OFFICIELLE PORTUGAISE | Voir page 19



**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](mailto:voyagecharterama@hotmail.com)

### CONVERSATION ANGLAISE

**TEST DE CLASSEMENT ANGLAIS (tous les niveaux)**  
5, 9 ou 11 janvier au Centre (10 min.)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Méthode :** «Side by Side».

**Débutant 2 : jeudi 18h10 à 19h40**

**Débutant 3 : lundi 20h à 22h ou vendredi 13h30 à 15h30**

**Intermédiaire 1 : mercredi 18h30 à 20h30**

ou jeudi 13h30 à 15h30 ou 19h40 à 21h40

**Intermédiaire 2 : mardi 10h à 12h ou 18h à 20h**

**Intermédiaire 3 : mercredi 13h30 à 15h30**

**Avancé 1 : mardi 20h à 22h – Avancé 2 : jeudi 10h à 12h**

**Début : semaine du 15 janvier**

93\$/12 sem. (doc. inclus) + livre (prix variable), déb. 2

121\$/12 sem. (doc. inclus) + livre (prix variable), déb. 3 et +

### PARLEZ COURAMMENT L'ANGLAIS

**Niveau 1 : mardi 13h30 à 15h30 ou mercredi 10h à 12h**

**Niveau 2 : lundi 10h à 12h**

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

**Début : semaine du 15 janvier**

115\$/12 semaines + 8\$ 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 : 22 janvier**

7,50\$/rencontre ou 60\$/8 rencontres

**Préalable : test de classement pour les nouveaux élèves.**

Doris Noël (professeure d'anglais)

### CONVERSATION ESPAGNOLE

**TEST DE CLASSEMENT ESPAGNOL (débutant 2 et +)**  
Jeudi 18 janvier au Centre (10 min.)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Méthode :** «Con leche y azucar».

**Débutant 1 : lundi 9h30 à 11h30 ou 18h à 20h**

**Débutant 2 : mardi 20h à 22h ou mercredi 9h30 à 11h30**

**Débutant 3 : mercredi 20h à 22h**

**Intermédiaire 1 : mardi 13h30 à 15h30 ou jeudi 20h à 22h**

**Intermédiaire 2 : mardi 9h30 à 11h30**

**Avancé 1 : lundi 13h30 à 15h30 ou 20h à 22h**

**Avancé 2 : jeudi 13h30 à 15h30**

**Avancé 3 : jeudi 9h30 à 11h30**

**Début : semaine du 22 janvier**

120\$/12 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 : jeudi 18h à 20h**

**Niveau 3 : mercredi 18h à 20h**

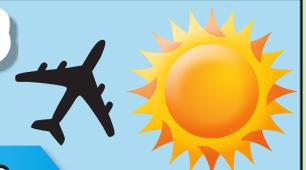
**Début : semaine du 22 janvier**

123\$/12 semaines (documentation incluse)

**Préalable : cours avancé 3 ou test de classement.**

Marithza Soplin Diaz (bac en enseignement)

**Loto-Voyages**  
2018



**20 150\$ en crédit voyage**  
**et 2 prix de 250\$ en argent!**

Voir les détails  
à la page 20

**SEMIS DE FLEURS ET LÉGUMES | Voir page 16****CONFECTION DE BOÎTES À FLEURS | Voir page 16****▶ DÉCO INTÉRIEURE : POUR CRÉER UN EFFET WOW!**

Découvrez les nouveautés, trucs et techniques pour harmoniser vos pièces et solutionner les problématiques de la décoration intérieure. Vous souhaitez décorer ou revoir votre déco de différentes pièces de la maison ?

Ce cours est pour vous!

**Mardi 19h à 21h – Début: 20 février**

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.

**Lundi ou mercredi 18h45 à 21h15**

**Début: semaine du 15 janvier**

126\$ + tx/9 semaines (documentation et matériel inclus)

Sylvain Cossette (spécialiste)

**RÉNOVEZ VOTRE CUISINE****OU VOTRE SALLE DE BAIN | Voir page 16****▶ DO IT YOURSELF: TRANSFORMATION ET RESTAURATION**

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).

**Dimanche 9h à 16h, 4 février**

55\$ + tx/cours – Nancy Gagné (designer d'intérieur)

**Voir rabais disponible en page 16**

**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 18h30 à 20h45 – Début: 22 janvier ou 19 février**

70\$ + tx/4 semaines

Lieu: Maxi du Cap-de-la-Madeleine

Marijoelle Dufresne (caissière)

**▶ SERVICE AUX TABLES, 15½ 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.

**Les restaurateurs ont besoin de vous!**

**Dimanche 9h30 à 15h30, 18 et 25 février**

**Service d'un souper: mardi 27 février**

58\$ + tx/3 semaines (frais souper évaluation en sus)

**Voir rabais disponible en page 16**

En collaboration avec le restaurant le Carlito

Phillipe Nadeau (serveur et formateur)

**MAQUILLAGE | Voir page 16****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, 11 février**

**Samedi 9h à 10h30, 17 février**

17\$ + tx/cours – Joannie Lafrenière (coiffeuse)

**Voir rabais disponible en page 16**

**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, 11 février**

32\$ + tx/cours – Joannie Lafrenière (coiffeuse)

**Voir rabais disponible en page 16**



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 ou jeudi 9h30 à 12h ou 12h45 à 15h15**

**ou mercredi 9h30 à 12h – Début: semaine du 23 janvier**

105\$ + tx/6 semaines – David Allard (professeur)

**Préalable: iPad acheté après 2014**

**▶ IPAD MISE À NIVEAU iOS 11**

**Mardi 18h30 à 21h30, 13 ou 20 mars**

28\$ + tx/cours – David Allard (professeur)

**Préalable: personne déjà initiée au iPad, iPad acheté après 2014.**

**TABLETTE SAMSUNG**

**Lundi 9h15 à 11h45 ou mercredi 12h45 à 15h15**

**Début: semaine du 22 janvier**

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

**AVEC VOTRE PORTABLE SEULEMENT****INITIATION ORDINATEUR WINDOWS 10**

**Lundi 12h45 à 15h15 – Début: 22 janvier**

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

**Restez à l'affût des événements et nouveautés en cours de session:**

**ABONNEZ-VOUS  
À L'INFOLETTRE!  
www.multi-plus.ca**



**Alex Coulombe ltée**

*Depuis 1905*

**Sylvain Pronovost**

Représentant développement des affaires  
spronovost@pepsi-alexcouombe.com

**Tél.: 819.375.7757 poste 212**

Sans frais: 1.800.567.7914  
Télec.: 819.375.4060

**www.pepsi-alexcouombe.com**

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



# Inscrivez-vous d'ici le 19 janvier et obtenez

## Inscrivez-vous au plus tard une semaine avant

### 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, 13 et 20 janvier**

**ou jeudi et vendredi 9h à 12h, 8 et 9 mars**

39\$/2 semaines (documentation incluse)

Marie-France Carpentier (animatrice jeunesse Croix-Rouge)

#### GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S, 11-15 ans | Voir page 5

#### COMMENT COIFFER MA FILLE

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

**Dimanche 9h à 10h30, 11 février**

**Samedi 9h à 10h30, 17 février**

17\$ + tx/cours, coût pour le parent (inclus l'enfant)

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, 11 février**

32\$ + tx/cours

Joannie Lafrenière (coiffeuse)

#### MAQUILLAGE, 14 ans et +

**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).

**Dim. 10h à 12h30, 4 février** – 34\$ + tx/cours (matériel inclus)

**Maquillage tendance printemps:** apprendre les nouvelles tendances afin de faire un maquillage de jour rapide et facile.

**Dim. 10h à 12h, 18 mars** – 31\$ + tx/cours (matériel inclus)

Sylvie Couture sous la supervision de Marilyn Pellerin (L'ABC du maquillage)

#### TERRARIUM: CRÉEZ VOTRE JARDIN INTÉRIEUR

Créez un joli jardin intérieur de cactus sous verre.

Apprenez comment entretenir cet écosystème miniature.

Vous repartirez à la maison avec un projet, beaucoup d'idées et trucs en tête.

**Dimanche 9h à 10h45, 29 avril**

48\$ + tx/cours (matériel inclus)

Marie-Eve Dubois (animatrice)

#### SEMIS DE FLEURS ANNUELLES ET DE LÉGUMES

Initiation aux techniques de semis (terreau, éclairage, arrosage, repiquage) de légumes et de fleurs annuelles.

Jardin et parterre plus beaux et en santé garanti!

**Mercredi 18h45 à 21h10, 14 mars**

34\$ + tx/cours

Lorraine Dionne (horticultrice)

#### CONFECTION DE BOÎTES À FLEURS ET DE JARDINS SUR BALCON

Confection et entretien de vos boîtes à fleurs et culture de légumes de patio façon « urbainculteur ».

**Mercredi 18h45 à 21h15, 18 et 25 avril**

**Confection de la boîte, date à déterminer**

46\$ + tx/3 sem. + 20\$ à 60\$ matériel pour création de boîte

Lorraine Dionne (horticultrice et enseignante)

En collaboration avec Gauthier Fleurs et Jardins



#### SERVICE AUX TABLES, 15½ 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.

**Les restaurateurs ont besoin de vous!**

**Dimanche 9h30 à 15h30, 18 et 25 février**

**Service d'un souper: mardi 27 février**

58\$ + tx/3 semaines (frais souper évaluation en sus)

En collaboration avec le restaurant le Carlito

Phillippe Nadeau (serveur et formateur)

#### DO IT YOURSELF: TRANSFORMATION ET RESTAURATION

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).

**Dimanche 9h à 16h – Début: 4 février**

55\$ + tx/cours – 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. Planifiez les grandeurs et les couleurs de sol et plusieurs idées déco.

**Mardi 19h à 21h – Début: 23 janvier**

42\$ + tx/2 semaines – Nancy Gagné (designer d'intérieur)

#### RÉNOVEZ VOTRE CUISINE

Transformez ou changez vos armoires, comment agencez votre comptoir, vos planchers, vos luminaires et vos rideaux. En savoir plus sur les tendances et les trucs pour sauver temps et argent. Planifiez les grandeurs et les couleurs de sol en plus de plusieurs idées déco.

**Mardi 19h à 21h – Début: 6 février**

42\$ + tx/2 semaines – Nancy Gagné (designer d'intérieur)

#### DESIGN EXTÉRIEUR: TRANSFORMEZ VOTRE FAÇADE

Restaurez la galerie, transformez la façade de la maison: persiennes, cadrages, auvents, agencement de couleurs, etc.

**Dimanche 9h à 16h, 25 mars**

56\$ + tx/cours – Nancy Gagné (designer d'intérieur)

#### COMMENT FAIRE SES POUSES ET SES GERMINATIONS

Renforcez votre système immunitaire et augmentez votre vitalité. Faire sa propre germination, c'est super simple et 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 19h à 21h, 15 janvier**

**Dernière chance de participer à cet atelier!**

41\$ + tx/cours (matériel inclus)

Ghislaine B. Vaillancourt (Atelier du savoir-faire)

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

## avec la tenue du cours pour assurer votre place.



**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.

**Vendredi 9h15 à 15h, 23 mars**

58\$ + tx/cours – Sarah-Lyse Adam (tech. en diététique)

#### BEIGNES EN FOLIE, dès 12 ans

Confection de trois versions de beignes au four maison.

**Dimanche 9h30 à 12h, 25 mars**

30\$ + tx/cours – Sarah-Lyse Adam (tech. en diététique)

#### CUISINE EXPRESS POUR PERSONNE SEULE

Recettes et trucs pour des recettes rapides et équilibrées.

**Niveau 1 : dimanche 12h30 à 15h30, 21 janvier**

**Niveau 2 : dimanche 12h30 à 15h30, 25 février**

40\$ + tx/cours – Véronique Plourde (études en diététique)

#### BIEN MANGER, MÊME EN HIVER

Trucs et conseils pour bien manger. Frais, santé, économique et équilibré.

**Dimanche 9h15 à 11h45, 18 mars**

39\$ + tx/cours – Sarah-Lyse Adam (tech. en diététique)

### Arts et culture

#### 5 À 7 DES ARTS | Voir page 12

#### FLEURS DE PAPIER PARENT-ENFANT, 8-12 ans

Fabriquez de magnifiques fleurs de papier en duo parent-enfant! Passez un beau moment sans avoir à tout planifier!

**Samedi 10h à 12h, 24 mars**

27\$/cours, coût pour l'enfant (inclus le parent) (matériel inclus)  
Audrey Charron (bac arts plastiques)

#### VITRAIL DE PAPIER PARENT-ENFANT, 8-12 ans

Fabriquez un vitrail de papier en duo parent-enfant!

Une belle occasion de passer du temps avec votre enfant!

**Samedi 10h à 12h, 10 février**

27\$/cours, coût pour l'enfant (inclus le parent) (matériel inclus)  
Audrey Charron (bac arts plastiques)

#### BRODERIE ATELIER EXPRESS

Technique de broderie, en complémentarité aux cours de broderie. Projet : Sasciko (février), broderie japonaise et Bayeux (mars), tendance médiéval avec de la laine fine.

**Samedi 9h à 12h, 10 février ou 17 mars**

25\$ + tx/cours (matériel inclus)

Lucie Godbout (professeure)

#### COURTEPOINTE ATELIER EXPRESS

Pour ceux qui désirent s'initier à la courtepoinTE ou pour

les mordus. Réalisez un projet selon la technique offerte.

Projet Hexagone en janvier et Appliquée à la main en mars.

**Samedi 9h à 12h, 20 janvier ou 10 mars**

29\$ + tx/cours (matériel inclus)

Claude Gauthier (courtepointière)

#### CONFECTION DE CAPTEURS DE RÊVES, 14 ans et +

Confectionnez un capteur de rêve d'inspiration boho.

**Samedi 8h45 à 12h15, 3 février**

43\$ + tx/cours (matériel inclus)

Audrey Charron (bac arts plastiques)

### Santé et bien-être

#### L'ANXIÉTÉ

Connaître l'origine, comment elle se développe et se manifeste dans toutes les sphères de la vie quotidienne.

**Volet 1 – Le mal du siècle: merc. 13h30 à 16h, 17 janvier**

22\$ + tx/cours

**Volet 2 – Traitement au quotidien: merc. 13h à 16h, 7 fév.**

24\$ + tx/cours

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

#### LA DÉPRESSION

Comprendre l'origine, les signes avant-coureurs, les symptômes et les types de personnalités sujettes à cette affection.

**Volet 1 – Une amie à découvrir: mardi 13h30 à 16h, 16 jan.**

22\$ + tx/cours

**Volet 2 – Vivre est guérir: mardi 13h à 16h, 23 janvier**

24\$ + tx/cours

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

#### GYMNASTIQUE DU CERVEAU

Visualisez et créez votre magie, c'est changer ses habitudes, atteindre ses buts, augmenter sa vitalité (chakras), vaincre ses peurs et rester centré.

**Dimanche 10h à 16h, 28 janvier (volet 1)/25 février (volet 2)**

58\$ + tx/cours – Suzelle Mongrain (maître en PNL)

### 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, 27 janvier ou 9 juin**

**ou dimanche 8h à 17h, 18 mars**

70\$/jour (exempt de taxes)

#### SECOURISME

##### Soins immédiats (RCR-DEA):

RCR: réanimation cardio-respiratoire. Dégagement des voies respiratoires obstruées. Défibrillateur externe automatisé.

Utilisation masque de poche. Crise cardiaque et AVC, position latérale de sécurité. Adulte, enfant et bébé.

**Samedi 8h à 12h**

**20 janvier ou 17 février ou 24 mars ou 5 mai ou 16 juin**

60\$/4 heures (exempt de taxes)

##### Premiers secours:

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

**Samedi 8h à 12h**

**20 janvier ou 17 février ou 24 mars ou 5 mai ou 16 juin**

75\$/jour (exempt de taxes)

##### Premiers soins:

En plus du contenu de **Premiers secours**, soins immédiats, traitement (plaies, brûlures, empoisonnement, blessures), techniques de soulèvement et de transport.

**Samedi et dimanche 8h à 12h**

**20-21 janvier ou 17-18 février ou 24-25 mars**

**ou 5-6 mai ou 16-17 juin**

125\$/2 jours (exempt de taxes)

## VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS ?

Consultez les pages 7 à 17 pour des activités qui répondent à vos besoins ou le [www.multi-plus.ca](http://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 13h30 à 15h – Début: 13 février**

**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

Passer 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: 19 janvier**

1 \$ (tx incluses)/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 après-midi – Début: 16 janvier**

**GRATUIT!**/10 semaines

Professionnel du CIUSSS MCQ

### L'ENTRAMIS

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

**Mardi 13h30 à 16h – Début: 16 janvier**

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

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: 17 janvier**

5 \$ (taxes incluses)/cours – Payable sur place

### VIACTIVE

Activités physiques simples en groupe. Retrouvez la motivation et l'énergie de bouger par des exercices simples!

**Lundi 11h à 12h ou mercredi 13h à 14h ou jeudi ou vendredi 11h à 12h – Début: semaine du 8 janvier**  
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)

### TENNIS RÉCRÉATIF | Voir page 9

### AQUA FORME | Voir page 10

### ZUMBA® GOLD | Voir page 11

### FORCE ET ÉTIREMENT | Voir page 11



### ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG

Mercredi 10 janvier à 13h30 au Centre

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

**Lundi 13h45 à 14h45 – Début: 15 janvier**

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

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

### POP PILATES®, 50 ans et + | Voir page 11



### ESSAI GRATUIT YOGA SUR CHAISE

Jeudi 11 janvier à 14h au Centre

### YOGA SUR CHAISE

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

**Jeudi 12h55 à 13h55 ou 14h05 à 15h05 – Début: 25 janvier**  
75 \$ + tx/10 semaines – Judy Valyi (professeure de 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: 17 janvier**

99 \$ + tx/11 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](mailto:bingo.t.r@qc.aira.com)

503, rue St-Maurice, Trois-Rivières QC G9A 3P1



*Pour un service efficace et courtois!*

Cafetières pour la restauration

Distributrices à café, liqueurs et confiseries

Josée Trahan et Alain Morin  
propriétaires

**Tél.: 819-693-3443 Cell.: 819-692-4134**  
2875, rue Tebbutt, Trois-Rivières (Québec) G9A 5E1

**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 : 13, 20 et 27 février 2018 de 13h30 à 15h.

Information/inscription : Diane Chamberland au 819 376-9999

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Région  
du Centre-du-Québec

Québec

**DEBOUT!**  
SÉCURITÉ EN MOUVEMENT





# Loto-Voyages 2018

**20 150 \$ en crédit voyage  
et 2 prix de 250 \$ en argent!**

**Plusieurs 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!

### 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](http://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 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](http://www.multi-plus.ca) section  
Service à la clientèle

**BONNE SESSION D'ACTIVITÉS!**

**Vous aimeriez  
ENSEIGNER au  
CENTRE LOISIR  
MULTI-PLUS?**

Soyez à l'affût de nos offres d'emplois  
au [www.multi-plus.ca/emplois](http://www.multi-plus.ca/emplois) ou  
envoyez votre CV à [rh@multi-plus.ca](mailto:rh@multi-plus.ca)

**LE GRAND  
SPÉCIALISTE DES  
COURS PHOTO**

**GOSSELIN** [gosselinphoto.ca](http://gosselinphoto.ca)

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

**MÉCHOUI d'Antan**

*Service  
personnalisé*

Cuit sur feu de bois d'érable  
30 personnes et plus

LE BON GOÛT DE LA TRADITION

819 370-1747



Choix des viandes  
Boeuf  
Pore  
Agneau  
Sanglier



# 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.

## FORAITS FÊTES D'ENFANTS

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



**INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS**  
**819 379-3562 POSTE 0**

## MARC H. PLANTE

Député de Maskinongé

Adjoint parlementaire  
du premier ministre pour les régions

264, ave. St-Laurent, Louiseville (QC) J5V 1J9

**819 228-9722**



Place aux citoyens

Président de la Commission de l'aménagement  
du territoire

Hôtel du Parlement

1045, rue des Parlementaires, bureau RC.73  
Québec (Québec) G1A 1A4

TÉL. : 418 644-2499 | Téléc. : 418 528-5668

Bureau de circonscription

278, rue Saint-Laurent, Trois-Rivières (Québec) G8T 6G7  
TÉL. : 819 694-4600 | Téléc. : 819 694-4606

[pierre-michel.auger.chmp@assnat.qc.ca](mailto:pierre-michel.auger.chmp@assnat.qc.ca)



**Pierre Michel Auger**  
Député de Champlain



## Robert Aubin

Député de Trois-Rivières



214, rue Bonaventure, Trois-Rivières, QC G9A 2B1

[robert.aubin@parl.gc.ca](mailto:robert.aubin@parl.gc.ca)

**819 371-5901**

[/robertaubin.deputenpdtr](https://www.facebook.com/robertaubin.deputenpdtr)

[@RobertAubinNPD](https://www.instagram.com/RobertAubinNPD)

## Jean-Denis Girard

### Député de Trois-Rivières

Vice-président de la Commission de l'administration publique



Place aux citoyens

**819 371-6901 - [jean-denis.girard.trri@assnat.qc.ca](mailto:jean-denis.girard.trri@assnat.qc.ca)**



## SERVICES C. NET

**NETTOYAGE COMPLET**  
Commercial et industriel

Christian Carpentier, président

**Cell. : 819 701-3999**



## AUTOBUS LE STÉPHANOIS INC.

180 Principale  
St-Étienne-des-Grès (Québec)  
G0X 2P0  
Bureau: 819-376-3839  
Télé.: 819-376-8857

**MICHEL PAQUETTE**  
Président



## NOUVEAUTÉS 2018!

### PRÉSCOLAIRE

- Mini-ninja, 4-6 ans
- Mini-danse, 4-6 ans
- Soccer intérieur, 4-5 ½ ans
- Jouethèque : vendredi spécialisé en cuisine

### ENFANTS

- Ninja kids, 7-9 ans
- Initiation au violon, 8-12 ans
- Curieux cuistots, 6-8 ans
- Multidanse, 5-8 ans
- Ballet, 6-12 ans
- Peinture et couleurs, 9-14 ans,

### ADOLESCENTS

- Service aux tables, 15 ½ ans et +
- Yoga ado, 11-17 ans
- Confection de capteurs de rêve, 14 ans et +

### ADULTES | 50 ANS ET +

- Entraînement zen varié
- Force et étirement
- Cardio tabata
- Initiation au violon
- Chant de groupe pour homme
- Bien manger, même en hiver
- Do it yourself : transformation et restauration
- Stimulation cognitive, activité physique et jeux adaptés, 65 ans et +



Encourager la créativité

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](http://www.multi-plus.ca)

Merci à nos partenaires :

