

# INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

Adultes jusqu'au 10 janvier | Enfants et Sur le pouce jusqu'au 17 janvier

*ÉCONOMISEZ en respectant les dates d'inscription!*

✈ Loto-Voyages 20150\$ en prix

👍 Cours sur le pouce

▶ Nouveautés

## Votre loisir devient passion!



Début des activités  
à la mi-janvier 2019



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**, contrôleur

### PROGRAMMATION

**Diane Grandmaison**, coordonnatrice à la programmation  
**Cynthia Charron**, coordonnatrice à la programmation

### RÉCEPTION-SECRETARIAT

**Louise Dupuis**, coordonnatrice  
**Marianne Lacoursière**, réceptionniste  
**Marie-Eve Dubois**, réceptionniste  
**Cynthia-Li Beaulieu**, réceptionniste  
**Maude Dufour**, réceptionniste

**Lydia Pépin**, organisatrice communautaire  
**Magali Fournier**, communication et développement

### MAINTENANCE

**Yvon Laneuville**, superviseur  
**Jean-Claude Toupin**, appariteur  
**Jacques Plouffe**, appariteur  
**Félix Beauséjour**, appariteur

### ATELIER ÉDUCATIF

**Josiane Pratte**, coordonnatrice et éducatrice  
**Jacinthe Laganière-Leclerc**, éducatrice  
**Monia Paquette**, éducatrice

Photos: Audélie Arel

p1



Précolaire

p2



Enfants

p4



Adolescents

p6



Familial

p7



Cours sur le pouce

p10



Adultes

p19



50 ans et +

Voir nos conférences gratuites en page 20

## EN CAS TEMPÊTE DE NEIGE, NOUS VOUS INVITONS À VÉRIFIER SI VOTRE ACTIVITÉ A LIEU

L'information est mise à jour à 8h pour les cours du matin, à midi pour l'après-midi et à 17h pour le soir.

Consultez l'ALERTE MÉTÉO en haut de page au [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca)

Appelez au 819 379-3562 poste 0 ou consultez notre page [f/centreloisirmultiplus](https://www.facebook.com/centreloisirmultiplus)

## ATELIER ÉDUCATIF, 2-5 ans

# LA JOUETTAÈQUE



### NOUVEAUTÉ POUR LES 4-5 ANS: LUNDI ET MERCREDI EN DEMI-JOURNÉE!

- 2 demi-journées par semaine pour 18 semaines:  
▶ **Lundi et mercredi de 13h à 17h pour les 4-5 ans**  
20\$/demi-journée+ 32\$ matériel
- 2 demi-journées par semaine pour 18 semaines:  
**Mardi et jeudi 8h30 à 11h15, 2-3 ans**  
18,50\$/demi-journée + 30,75\$ matériel

### EXCELLENTE PRÉPARATION À LA MATERNELLE!

- 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 COMPLET**  
33,75\$/jour + 36,25\$ matériel  
**Retour anticipé possible** (crédit d'impôt)
- 1 journée par semaine pour 18 semaines,  
**spécialisée en cuisine et anglais:**  
**Vendredi de 8h à 17h pour les 3-5 ans**  
33,75\$/jour + 36\$ matériel, tarif pour la session  
36,25\$/jour (matériel inclus), tarif à la journée  
(si place disponible)
- 30\$ de frais d'ouverture de dossier
- Reçu d'impôt fourni
- Début: semaine du 21 janvier**

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

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

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

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

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

**Samedi 12h20 à 13h05 – Début: 26 janvier** – 47\$/9 semaines  
Catheryn Michel et Emmanuelle Rivard (entraîneuses)

#### SOCCER INTÉRIEUR, 4-5½ ans

**Samedi 13h15 à 14h – Début: 26 janvier** – 47\$/9 semaines  
Catheryn Michel et Emmanuelle Rivard (entraîneuses)

### 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.  
**Ven. 16h35 à 17h20 – Début: 25 janvier** – 46\$/10 semaines  
Christian Baronet et Anthony Goulet (entraîneurs)

#### ANGLAIS PAR LE JEU, 3½-5 ans

**Dimanche 11h à 11h45 – Début: 27 janvier**  
43\$/9 semaines – Jennelee Coll (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: 26 janvier** – 45\$/10 semaines  
Catheryn Michel et Marie-Lee Bouchard (entraîneuses)

#### P'TITS COMÉDIENS, 3-5 ans

Ateliers d'expression ludiques: mimes, contes et maquillages.  
**Samedi 8h45 à 9h30 – Début: 26 janvier**  
46\$/9 semaines – Sandra Kamanzi (animatrice en théâtre)

#### P'TITS CUISINIERS, 4-6 ans

**Samedi 8h45 à 9h45 – Début: 26 janvier**  
54\$/8 semaines (nourriture incluse)  
Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

### CUISINE PARENT-ENFANT, 3-5 ans | Voir page 6

### DANSE CRÉATIVE PARENT-ENFANT | Voir page 6

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

**Vendredi 16h30 à 17h15 ou 17h20 à 18h05, mini 3-5 ans**  
**Vendredi 18h15 à 19h, 4-6 ans**  
**Début: 25 janvier**  
53\$/10 semaines, mini 3-5 ans  
54\$/10 semaines, 4-6 ans  
Sandra Kamanzi (formation en danse)

#### JAZZ MINI, 3-6 ans

**Vendredi 16h20 à 17h05 – Début: 25 janvier**  
51\$/10 semaines – Rachel Gauthier (formation en danse)

### JAZZ, 4-7 ans | Voir page 2

#### BALLET CLASSIQUE, 2½-5 ans

**Samedi 10h à 10h30, 2½-3 ans** – 39\$/9 semaines  
**Samedi 10h35 à 11h15, 3 ans** – 45\$/9 semaines  
**Samedi 11h20 à 12h05, 3-4 ans** – 49\$/10 semaines  
**Vendredi 17h10 à 17h55, 3-5 ans** – 49\$/10 semaines  
**Samedi 12h25 à 13h10, 3-5 ans** – 49\$/10 semaines  
**Samedi 8h35 à 9h20, 4-5 ans** – 49\$/10 semaines  
**Début: semaine du 21 janvier**  
Ophélie Desfossés et Rachel Gauthier (formation en danse)

### BALLET, 4-12 ans | Voir page 2

#### MINI STAR, 3-5 ans

Chansons, comptines et expression corporelle sous une thématique originale pour développer le sens du rythme, la notion de l'espace, la créativité et estime de soi.  
**Mercredi 10h25 à 11h10 – Début: 30 janvier**  
48\$/8 sem. – Jacinthe Laganière-Leclerc (DEC en éducation)

#### 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 12h15 à 13h15 – Début: 27 janvier**  
62\$/9 semaines – Jennelee Coll (animatrice)



**Robert Aubin**

Député de Trois-Rivières



214, rue Bonaventure, Trois-Rivières, QC G9A 2B1 robert.aubin@parl.gc.ca

819 371-5901

f /robertaubin.deputenpdtr

@RobertAubinNPD

**VILLAGE DU TRIDENT, 8-17 ans | Voir page 5****THÉÂTRE, 6-11 ans**

**Samedi 9h35 à 10h20, 6-9 ans** – 45\$/9 semaines  
**Jeudi 18h15 à 19h15, 9-11 ans** – 57\$/10 sem. + générale  
**Début: semaine du 21 janvier**  
**Générale et spectacle 9-11 ans: dimanche 7 avril**  
 Sandra Kamanzi (animatrice en théâtre) et Gabriel Fréchette (formation en théâtre)

**THÉÂTRE ADO, 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: 19 janvier**  
 63\$/6 sem. (matériel incl.) – Audrey Charron (bac en arts plast.)

**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: 18 janvier** – 58\$/6 semaines (matériel inclus)  
 Audrey Charron (bac en arts plastiques)

**SAMEDI ANIMÉ, 5-11 ans**

Tu es un enfant curieux? Participe à plusieurs activités (danse, sport, art plastique, théâtre et jeux coopératifs) dans une ambiance de plaisir et de camp de jour.  
**Samedi 10h30 à 11h30 – Début: 26 janvier**  
 63\$/9 semaines – Sandra Kamanzi (animatrice)

## Formation

**PRÊTS À RESTER SEULS! 9-13 ans | Voir page 7****GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S, 11-15 ans | Voir page 7****COIFFURE, 8-15 ans | Voir page 9****COUTURE, 8-13 ans**

**Dimanche 13h30 à 15h – Début: 27 janvier**  
 56\$/6 semaines (matériel inclus) + projets personnels  
 Hélène Bonneau (couturière)

**COURS D'ÉCHECS, 8-13 ans**

**Débutant 1:** apprend 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 échiquiens.  
**Samedi 13h50 à 15h20, débutant 1**  
**Samedi 12h15 à 13h45, débutant 2**  
**Début: 26 janvier** – 64\$/9 semaines – Richard Duguay (entraîneur et arbitre, Club échecs de Trois-Rivières)

## Cuisine

**«COOK AND LEARN», 7-12 ans**

Recettes simples et amusantes en anglais pour développer ton vocabulaire dans cette langue.  
**Samedi 11h15 à 12h15 – Début: 26 janvier** – 61\$/8 sem.

**CURIEUX CUISTOTS, 6-8 ans**

**Samedi 12h45 à 13h45 – Début: 26 janvier**  
 56\$/8 semaines (nourriture incluse)

**JOYEUX CUISTOTS, 7-11 ans**

**Samedi 14h à 15h – Début: 26 janvier**  
 61\$/8 semaines (nourriture incluse)

Nicolas De Serres-Lafontaine (animateur culinaire)



**★ ESSAI GRATUIT DANSE CONTEMPORAINE**  
 Mardi 15 janvier à 18h10 au Centre

**▶ DANSE CONTEMPORAINE, 7-12 ans**

Danse naturelle d'expression. Développe le sens du rythme, l'équilibre et la créativité.  
**Dimanche 12h à 12h55 – Début: 27 janvier**  
 55\$/9 semaines – Lysia Paquin (DEC en danse et études au bac en enseignement de la danse)

**★ ESSAI GRATUIT DANSE AFRICAINE**  
 Vendredi 11 janvier à 17h30 au Centre

**▶ DANSE AFRICAINE, 6-12 ans**

Style « Afro-beat », mélange de hip-hop et de danse africaine, version plus « moderne » de cette danse originale!  
**Vendredi 19h10 à 20h10 – Début: 25 janvier**  
 63\$/10 semaines – Sandra Kamanzi (formation en danse)

**JAZZ MINI, 3-6 ans | Voir page 1****JAZZ, 4-15 ans**

**Vendredi 18h à 18h45, 4-7 ans** – 58\$/10 semaines  
**Vendredi 18h50 à 19h50, 7-12 ans** – 61\$/10 semaines  
**Début: 25 janvier** – Rachel Gauthier (formation en danse)  
**Mercredi 18h45 à 19h30, 9-15 ans** – 50\$/11 semaines  
 Lieu: École Curé-Chamberland  
**Début: 23 janvier** – Mégane Grondines (formation en danse)

**BALLET CLASSIQUE, 4-12 ans**

**Samedi 8h35 à 9h20, 4-5 ans** – 49\$/10 semaines  
**Samedi 13h15 à 14h10, 4-7 ans** – 61\$/10 semaines  
**Mercredi 18h à 18h40, 4-7 ans**  
 50\$/11 semaines – Lieu: École Curé-Chamberland  
**Dimanche 11h à 11h55, 4-7 ans** – 55\$/9 semaines  
**Samedi 14h15 à 15h10, 6-12 ans** – 61\$/10 semaines  
**Début: semaine du 21 janvier**  
 Mégane Grondines, Ophélie Desfossées et Lysia Paquin (formation en danse)

**CHEERLEADING, 6½-17 ans**

**Vendredi 18h à 18h45, 6½-12 ans (débutant 1-2)**  
**Vendredi 19h50 à 20h45, 8-17 ans (intermédiaire 1)**  
**Vendredi 18h50 à 19h45, 8-17 ans (intermédiaire 2)**  
**Début: 25 janvier** – Lieu: École des Pionniers  
 48\$/10 semaines, débutant 1-2  
 65\$/10 semaines, intermédiaire 1-2  
 Émilie Dupont (formation en cheerleading) et assistantes  
**Préalable intermédiaire: recommandation du professeur.**

**▶ BREAK DANCE, 6½-15 ans**

Variante du Hip-Hop avec figures acrobatiques sécuritaires.  
**Vendredi 16h40 à 17h20, 6½-9 ans – Début: 25 janvier**  
 45\$/10 semaines  
**Jeudi 17h30 à 18h25, 9-15 ans – Début: 17 janvier**  
 60\$/10 semaines  
 William Harvey (formation en danse)

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

**Vendredi 17h25 à 18h20, 6-8 ans**  
**Vendredi 18h30 à 19h25, 8-12 ans (niveau 1)**  
**Vendredi 19h30 à 20h25, 8-12 ans (niveau 2)**  
**Début: 25 janvier**  
 60\$/10 semaines – William Harvey (formation en danse)  
**Préalable niveau 2: avoir fait 2 sessions de hip-hop.**

**▶ DANSE CRÉATIVE PARENT-ENFANT | Voir page 6**



## INSCRIPTION COURS DE NATATION MERCREDI 9 JANVIER EN SOIRÉE AU CENTRE

Contactez-nous dès le 7 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/programmation/natation](http://www.multi-plus.ca/programmation/natation).

**PLACES DISPONIBLES LIMITÉES**

**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.

**Cours du vendredi au DLS**

**Cours du mercredi COMPLET et dimanche au Cégep**

**Début: semaine du 20 janvier**

**Niveau: attribué selon les compétences de l'enfant.**

### 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**

86\$/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**

86\$/9 semaines (cours 45 minutes), Junior 1 à 3

93\$/9 semaines (cours 55 minutes), Junior 4 à 10

### NATATION ADO, 11-15 ans | Voir page 5



## Musique

### GUITARE ACOUSTIQUE, 8-12 ans

**Niveau 1:** apprends à jouer et à te familiariser avec les accords de base.

**Niveau 2-3:** perfectionne tes acquis du niveau 1 et apprends de nouveaux accords.

**Mercredi 18h à 19h, niveau 1**

**Mercredi 19h10 à 20h10, niveau 2-3 (avec les adultes)**

**Début: 23 janvier**

83\$/10 semaines, niveau 1 – 87\$ + tx/10 semaines, niv. 2-3  
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: 26 janvier**

79\$/10 semaines (cahier inclus) – Martine Trudel (prof. PCTR)  
Lieu: École des Petits Chanteurs (CMI)

**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: 26 janvier**

65\$/9 semaines (matériel fourni)

Lieu: École Cardinal-Roy

Angela Heer (animatrice)

#### MINI-BASKET, 6-8 ans

**Vendredi 18h10 à 19h10 – Début: 25 janvier**

65\$/10 semaines – Lieu: École Bois-Joli

Corine Leblanc (entraîneuse)

#### SOCCER INTÉRIEUR, 6-9 ans

**Samedi 14h10 à 15h10 – Début: 26 janvier**

59\$/9 semaines – Catheryn Michel (entraîneuse)

#### KARATÉ, 7-12 ans

**Samedi 10h à 10h45 – 19 janvier au 23 mars**

57\$/session + 30\$ affiliation annuelle

Lieu: École Cardinal-Roy

Sylvain Berthiaume (Club de Karaté de Trois-Rivières)

#### NINJA KIDS, 7-12 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, 7-9 ans**

**Vendredi 18h45 à 19h30, 10-12 ans – Lieu: École St-Pie-X**

**Début: 25 janvier**

50\$/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: 26 janvier – Apporte ton bâton!**

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

Angela Heer (animatrice)

#### 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 21 janvier**

45\$/10 semaines, 5-6 ans

61\$/10 semaines, 7-11 ans

Catheryn Michel et Marie-Lee Bouchard (entraîneuses)

### Témoignage Facebook

« **Nombreux choix de cours pour les plus petits au plus grands! Endroit très propre, très bon service!** »

- Vanessa Payeur

**BREAK DANCE, 9-15 ans**

Style de danse acrobatique et au sol sur de la musique rap.

**Jeudi 17h30 à 18h25 – Début: 17 janvier**

60\$/10 semaines – William Harvey (formation en danse)

**HIP-HOP, ado et adulte****Jeudi 18h30 à 19h30 – Début: 17 janvier**

61\$ + tx/10 semaines – William Harvey (formation en danse)

**JAZZ, 9-15 ans****Mercredi 18h45 à 19h30 – Début: 23 janvier**

50\$/11 semaines

Lieu: École Curé-Chamberland

Mégane Grondines (formation en danse)

**ESSAI GRATUIT DANSE FLAMENCO****Jeudi 10 janvier à 19h40 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 19h40 à 20h40 – Début: 24 janvier**

87\$ + tx/10 semaines

Carolann Massicotte (formation en danse)

**DANSE ORIENTALE BALADI POUR FEMME, 15 ans et +**

Imprégnez-vous de cette danse magnifique aux rythmes variés et expressifs.

**Mercredi 20h10 à 21h05, débutant – Début: 23 janvier**

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

Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)

**Préalable avancé: avoir fait quelques sessions de baladi.****CHEERLEADING, 6½-17 ans****Vendredi 18h à 18h45, 6½-12 ans (débutant 1-2)****Vendredi 19h50 à 20h45, 8-17 ans (intermédiaire 1)****Vendredi 18h50 à 19h45, 8-17 ans (intermédiaire 2)****Début: 25 janvier** – Lieu: École des Pionniers

48\$/10 semaines, débutant 1-2

65\$/10 semaines, intermédiaire 1-2

Émilie Dupont (formation en cheerleading) et assistantes

**Préalable intermédiaire: recommandation du professeur.****Témoignage**

« À l'ExpoSpectacle, c'est incroyable de voir ce que les professeurs ont réussi à faire avec les enfants, tout au long de la session! »

- Parent d'un participant

## SEMAINE DE RELÂCHE 5-12 ans 4 au 8 mars 2019

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.

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

**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 7**

**PRÊTS À RESTER SEULS! 9-13 ans | Voir page 7**

**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: 21 janvier ou 11 mars**

70\$ + tx/5 semaines – Lieu: Maxi du Cap-de-la-Madeleine

Marijoelle Dufresne (caissière)

**SERVICE À LA CLIENTÈLE, 15½ ans et + | Voir page 7**

**SERVICE À LA CLIENTÈLE POUR EMPLOYÉS | Voir page 7**

**SERVICE DE RESTAURATION**

**ET À LA CLIENTÈLE, 15½ ans et + | Voir page 7**

**COIFFURE ADO, 8-15 ans | Voir page 9**

**MAQUILLAGE TENDANCE 12-15 ans | Voir page 9**

**COUTURE, 8-13 ans**

**Dimanche 13h30 à 15h – Début: 27 janvier**

56\$/6 semaines + projets personnels + matériel

Note: machine à coudre fournie en classe

Hélène Bonneau (couturière)

**COUTURE, 14 ans et +**

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.

**Mercredi 18h à 21h, niveau 1 – Début: 23 janvier**

107\$ + tx/6 semaines + projets personnels + matériel

Note: machine à coudre fournie en classe

Hélène Bonneau (couturière)

**ENRICHIR SON ANGLAIS, 13-17 ans (secondaire 2 à 5)**

Par le biais de différents exercices et jeux, cette activité te permettra de pratiquer ton anglais, de réviser tes règles de grammaire et d'améliorer ta prononciation. Complément parfait au programme scolaire et à l'aide aux devoirs.

**Mercredi 17h à 18h – Début: 6 février**

51\$/8 semaines – Doris Noël (professeure d'anglais)

**DÉCO INTÉRIEURE:**

**POUR CRÉER UN EFFET WOW! 15 ans et + | Voir page 13**



**tc** • IMPRIMERIES  
TRANSCONTINENTAL

Tél.: 819 374-5533 ext. 231 • Cell.: 819 944-9879  
645, rue Père Daniel, Trois-Rivières, QC G9A 5Z7

**NINJA, 12-15 ans**

Relève des défis variés. Développe ta concentration, ta coordination, ton équilibre, ta souplesse et ta rapidité, tout ça grâce à divers arts martiaux.

**Vendredi 19h35 à 20h20 – Début: 25 janvier**

51 \$/10 semaines – Lieu: École St-Pie-X

Christian Baronet et Anthony Goulet (entraîneurs)

**ESSAI GRATUIT CARDIO-MUSCU**

Consultez l'endos de la brochure

**CARDIO-MUSCU, 14 ans et +**

**Zumba®: lundi ou jeudi 18h à 18h55** – Lieu: Cégep

**Cardio brûle-calorie: lundi 18h30 à 19h25**

**Cardio step: mardi 17h30 à 18h30**

**Abdos cuisses fesses: mardi 18h45 à 19h40**

**Cardio martial: mercredi 18h à 18h55**

76 \$ + tx/12 semaines

**Cardio tabata: lundi ou mercredi 20h à 20h45**

57 \$ + tx/12 semaines

**Mise en forme pour tous: jeudi 18h50 à 19h45**

95 \$ + tx/12 semaines

**Début: semaine du 14 janvier**

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

**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 14 janvier**

Lieu: piscine du Cégep

\*72 \$ + tx/12 semaines (cours de 40 minutes)

92 \$ + tx/12 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 COMPLET**

**Jeudi 19h35 à 20h30, intermédiaire COMPLET**

**Début: 24 janvier**

93 \$/9 semaines – Lieu: piscine du Cégep

**Lundi 17h à 17h55, intermédiaire – Début: 21 janvier**

93 \$/9 semaines – Lieu: piscine De La Salle

Moniteurs de la Croix-Rouge

**Préalable intermédiaire: être initié au crawl (bras et jambes).**

**Cours d'Aqua Forme adulte disponible le lundi à 17h à la piscine du DLS, voir les détails en page 10.**

**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: 27 janvier**

88 \$/8 semaines (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 19h20 à 20h20 – Début: 24 janvier**

59 \$/10 semaines + générale

Gabriel Fréchette (formation en théâtre)

**SPECTACLE DE THÉÂTRE 9-15 ANS**

**Dimanche 7 avril**

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

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

Réalisation de plusieurs petits projets en lien avec différentes techniques de peinture dont la transparence et les contrastes.

**Samedi 10h40 à 11h55 (aux 2 semaines) – Début: 19 janvier**

55 \$/6 semaines (matériel inclus)

Audrey Charron (bac en arts plastiques)

**Sondage Facebook**

**« Votre avis compte pour nous, vous nous avez donné 4,6/5! Merci! »**

- Centre Loisir Multi-Plus

**Cuisine**

**ATELIERS CULINAIRES, 12-15 ans | Voir page 8**

**« COOK AND LEARN », 7-12 ans**

Recettes simples et amusantes en anglais pour développer ton vocabulaire dans cette langue.

**Samedi 11h15 à 12h15 – Début: 26 janvier**

61 \$/8 sem. – Nicolas de Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

**BEIGNES EN FOLIE, dès 8 ans | Voir page 8**



Depuis 1905

**Sylvain Pronovost**

Représentant développement des affaires  
spronovost@pepsi-alexculombe.com

**Tél.: 819.375.7757 poste 212**

Sans frais: 1.800.567.7914  
Télec.: 819.375.4060

[www.pepsi-alexculombe.com](http://www.pepsi-alexculombe.com)

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



**ZUMBA® GOLD**

Lundi, mercredi ou vendredi 9h50 à 10h45

Début: semaine du 14 janvier

76\$ + tx/12 semaines

France Caron (certifiée Zumba®)

**AQUA FORME PRÉNATAL**

Mardi 19h35 à 20h30 – Début: 15 janvier

92\$ + tx/12 semaines – Lieu: piscine du Cégep

Dominique Bolduc (monitrice d'Aqua Forme prénatal)

Rabais sur le  
2<sup>e</sup> cours en  
combinant les  
cours p.10-11

**ESSAI GRATUIT MAMAN EN FORME**

Mercredi 9 janvier à 10h15 au Centre

**MAMAN EN FORME**

Maman avec bébé. Idéal pour la remise en forme graduelle.

Merc. 10h10 à 11h05 ou 11h15 à 12h10 – Début: 23 jan.

87\$ + tx/12 semaines – Gabriel Bibeau (kinésiologue)

# MARCHÉ AUX PUCES

## << VENDEZ AU SUIVANT >>

Samedi 13 avril de 9h à 14h au Centre

Procurez-vous une table à 15\$ au profit du programme Accès-loisir. Réservez votre table dès janvier!

819 379-3562 poste 233

Détails à venir sur Facebook et au multi-plus.ca



## ORGANISEZ TOUS VOS ÉVÉNEMENTS AU CENTRE!

**LOCATION DE SALLE**

Pour l'organisation de vos activités telles que réunions, réceptions et autres, louez une salle (5 à 50 personnes) ou le gymnase (300 personnes).

**ACTIVITÉS CLÉ EN MAIN**

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

Info et réservation : 819 379-3562 poste 0

## FORFAITS FÊTE D'ENFANTS

Animation et plusieurs choix de thématiques!  
(les dimanches seulement)

Ajoutez en option un gâteau ou des cakes pops de Rose-Vanille, gâteaux et cie!

INFO ET RÉSERVATION:

communications@multi-plus.ca

819 379-3562 poste 223

Centre loisir  
Multi-Plus

## Parent-enfant

**COÛT PAR ENFANT (inclus le parent)****MINI-SPORT PARENT-ENFANT, 1-3 ans**

Dimanche 8h50 à 9h35, 1-2 ans

Dimanche 9h45 à 10h30, 2½-3 ans

Début: 27 janvier

48\$/9 semaines – Jennelee Coll (études en éducation)

Préalable 1-2 ans: l'enfant doit marcher.

**MINI-TENNIS PARENT-ENFANT, 5-7 ans**

Samedi 12h55 à 13h55 – Début: 26 janvier – 70\$/9 sem.

Lieu: École Cardinal-Roy – Angela Heer (animatrice)

**BADMINTON EN FAMILLE, dès 7 ans**

Vendredi 19h30 à 20h30 – Début: 25 janvier – 90\$/10 sem.

Lieu: École Bois-Joli – Corine Leblanc (animatrice)

**ESSAI GRATUIT ZUMBA® « EN FAMILLE »**

Mardi 8 janvier à 18h au Centre

**ZUMBA® « EN FAMILLE », 3½-12 ans**

Fête cardio pour parent et enfant.

Dimanche 11h15 à 12h15 – Début: 27 janvier

82\$/10 semaines – Aryelle Beaulieu (certifiée ZUMBA®)

**ESSAI GRATUIT DANSE CRÉATIVE**

Mardi 15 janvier à 17h30 au Centre

**DANSE CRÉATIVE PARENT-ENFANT, 3-12 ans**

Développe le sensori-moteur en combinant la danse, la gymnastique et l'improvisation pour acquérir des compétences comme la connaissance de leur corps, le sens du rythme et l'équilibre.

Début: 27 janvier

Dimanche 9h10 à 9h55, 3-6 ans – 50\$/9 semaines

Dimanche 10h à 10h55, 7-12 ans – 65\$/9 semaines

Lysia Paquin (DEC en danse et études eu bac en ens. danse)

**MINI STAR PARENT-ENFANT, 2-3 ans**

Chansons, comptines et expression corporelle sous une thématique originale pour développer le sens du rythme, la notion de l'espace, la créativité et estime de soi.

Mercredi 11h15 à 12h – Début: 30 janvier

48\$/8 sem. – Jacinthe Laganière-Leclerc (DEC en éducation)

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

Samedi 9h25 à 9h55 – Début: 26 janvier

50\$/9 semaines – Ophélie Desfossées (formation en danse)

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

Samedi 10h à 11h – Début: 26 janvier

65\$/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****CONFECTION DE CHOCOLAT PARENT-ENFANT | Voir p.8****COMMENT COIFFER MA FILLE | Voir page 9**



Inscrivez-vous d'ici le 17 janvier 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.

## Formation

### 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, 24 mars**

49\$ + tx/jour – Philippe Nadeau (formateur)

### SERVICE À LA CLIENTÈLE POUR EMPLOYÉ

Vous êtes à l'emploi et souhaitez bonifier votre offre de service? Cette formation participative vous outillera sur les standards du service à la clientèle et la relation avec le client.

**Mardi 9h à 16h, 26 février**

58\$ + tx/jour – Philippe Nadeau (formateur)

### SERVICE DE RESTAURATION

#### ET À LA CLIENTÈLE, 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, 10 et 24 février**

**Service d'un souper: mardi 26 février**

70\$ + tx/3 semaines + frais de souper d'évaluation

En collaboration avec le restaurant le Carlito  
Philippe Nadeau (serveur et formateur)

### 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, 26 janvier et 2 février**

**ou lundi et mardi 8h30 à 11h30, 4-5 mars (relâche scolaire)**

42\$/2 semaines (documentation incluse)

Marie-France Carpentier (animatrice jeunesse Croix-Rouge)

### 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, 9 au 23 février**

**ou merc. à ven. 9h15 à 12h, 6 au 8 mars (relâche scolaire)**

55\$/3 rencontres (matériel inclus)

Marie-France Carpentier (formatrice Croix-Rouge)

## 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 • [lpopin@multi-plus.ca](mailto:lpopin@multi-plus.ca)



### 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, 3 et 10 février**

87\$ + tx/2 semaines – Étienne Boisvert (photographe)

**Préalable: avoir un appareil photo réflex ou numérique.**

### IPAD MISE À JOUR RÉCENTE

**Mercredi 9h à 12h, 3 avril**

29\$ + tx/cours (doc. incluse) – David Allard (professeur)

**Préalable: déjà être initié au iPad, iPad acheté après 2014.**

## 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, 8 février**

25\$/duo (laine incluse) – Julie Simard (tricotineuse)

**Préalable: apporter votre tricotin 24 picots.**

### BRODERIE EXPRESS

#### Introduction

Apprenez quelques points de base couramment utilisés afin de vous introduire à cet art traditionnel.

**Mardi 9h à 12h, 8 janvier**

21\$ + tx/cours + 5\$ matériel – Lucie Godbout (professeure)



**VOLET  
CUISINE**

**VOLET  
ARTISTIQUE**

**VOLET  
FANTASTIQUE**

**VOLET  
DANSE**

**ET PLUS  
ENCORE...**



# Inscrivez-vous d'ici le 17 janvier et obtenez

## 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)

#### ATELIER CULINAIRE, 12-15 ans

Dimanche 12h30 à 16h30, 20 janvier

47 \$/cours – Nicolas De Serres-Lafontaine (animateur culinaire)

#### CUISINER À LA MIJOTEUSE

Utilisez le plein potentiel de la mijoteuse pour réussir vos mets.

Dimanche 9h15 à 15h, 3 février – 57 \$ + tx/cours

#### BEIGNES EN FOLIE, dès 8 ans

Confection maison de quatre versions de beignes au four.

Vendredi 18h30 à 21h, 25 janvier – 36 \$ + tx/cours

#### ABC DES CONSERVES

Lundi 9h15 à 15h, 14 janvier

Dimanche 9h15 à 15h, 10 février

71 \$ + tx/cours

#### DÉMYSTIFIER LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Ce cours est pour vous aider à mieux décoder les pièges du marketing alimentaire.

Jeudi 18h à 21h30, 14 février – 32 \$ + tx/cours

#### CUISINONS ENSEMBLE POUR DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Les différences avec les régimes et les diètes proposées. Truc et astuces. Apprendre le plaisir de bien manger et de cuisiner!

Jeudi 18h à 21h30, 17 janvier – 37 \$ + tx/cours

#### CUISINONS ENSEMBLE : VÉGÉTARIEN

Découvrez les possibilités qu'offre la cuisine végétarienne. Ce cours d'initiation vous offre des recettes saines et délicieuses.

Jeudi 18h à 21h – Début : 24 janvier

66 \$ + tx/3 semaines

Sarah-Lyse Adam (technicienne en diététique)

#### CUISINONS ENSEMBLE

Expérimentez le plaisir de cuisiner avec techniques et contenu.

##### ...DES LUNCHS ORIGINAUX PARENT-ENFANT, 6-12 ans

Dimanche 9h à 12h, 20 janvier – 36 \$/duo

##### ...LE PAIN

Dimanche 9h à 16h, 27 janvier ou 24 février – 46 \$ + tx/cours

##### ...LA FRANCE

Dimanche 9h à 16h, 17 février – 58 \$ + tx/cours

##### ...ENTRÉES ET BOUCHÉES

Dimanche 12h30 à 16h30, 3 mars – 42 \$ + tx/cours

##### ...L'ITALIE

Dimanche 9h à 16h, 10 mars – 58 \$ + tx/cours

##### ...LES FRUITS DE MER

Dimanche 9h à 16h, 17 mars – 59 \$ + tx/cours

##### ...LA CUISINE TRADITIONNELLE QUÉBÉCOISE

Dimanche 9h à 16h, 24 mars – 58 \$ + tx/cours

##### ...L'ASIE

Dimanche 9h à 16h, 31 mars – 58 \$ + tx/cours

Nicolas De Serres-Lafontaine ou  
Denis Pelletier (animateurs culinaires)



#### CONFECTION DE CHOCOLAT PARENT-ENFANT, 4-9 ans

Samedi 10h à 12h, 13 avril – 49 \$/duo

#### DÉCORATION DE GÂTEAU, dès 12 ans

Vendredi 18h à 21h30, niveau 1 – 1<sup>er</sup> février

Vendredi 18h à 21h30, niveau 2 – 22 février

54 \$ + tx/cours – Préalable niveau 2: avoir suivi niveau 1.

#### CONFECTION DE CUPCAKES, dès 12 ans

Vendredi 18h30 à 21h30, 8 février – 51 \$ + tx/cours

#### CONFECTION DE CHOCOLAT, dès 12 ans

Vendredi 18h30 à 21h30, 15 février – 57 \$ + tx/cours

Kym Richard-Janvier (pâtissière)

### 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, 13 avril

60 \$ + tx/cours, débutant (document inclus)

40 \$ + tx/cours, ancien (apportez vos documents)

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, 17 février (volet 1)

Dimanche 10h à 16h, 10 mars (volet 2)

61 \$ + tx/cours (doc. incl.) – Suzelle Mongrain (maître en PNL)

Préalable: avoir fait volet 1.

#### UN HIVER PLUS DOUX GRÂCE À L'HERBORISTERIE

Outils quotidiens où les plantes médicinales sont mises de l'avant pour vous aider avec les maux courants de la saison hivernale. Mieux comprendre notre corps pour en prendre soin.

Mercredi 18h30 à 20h30, 16 et 23 janvier

66 \$ + tx/2 sem. (matériel incl.) Repartez avec 4 échantillons!

Isabelle Lahaye (herboriste thérapeute)

#### L'HERBORISTERIE AU SECOURS DU STRESS

Comment tenir à distance ce « mal » si présent à notre époque ? Prendre conscience des origines de notre stress et utiliser l'herboristerie pour vivre une vie plus harmonieuse.

Mercredi 18h à 20h30, 30 janvier et 13 février

66 \$ + tx/2 sem. (matériel incl.) Repartez avec 4 échantillons!

Isabelle Lahaye (herboriste thérapeute)

#### GESTION DU STRESS

Apprendre à gérer stress, insomnie et anxiété grâce à la respiration et des techniques posturales. Théorie et exercices.

Dimanche 10h à 12h, 20 janvier

22 \$ + tx/cours – Nathalie Garceau (prof. de yoga certifiée)

un **RABAIS** de 5\$ sur le coût d'inscription.  
 Inscrivez-vous en avance pour éviter des frais supplémentaires.



## Faites-le vous-même

### COMMENT COIFFER MA FILLE, 3-8 ans

Plusieurs idées tendance, faciles et amusantes à réaliser.

**Dimanche 8h45 à 10h15 ou 10h30 à 12h, 20 janvier**

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

Joannie Lafrenière Chenard (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 9h à 13h30, adulte – 24 février**

33\$ + tx/cours (matériel inclus)

**Dimanche 14h à 16h30, 8-15 ans – 24 février**

31\$/cours (matériel inclus) – 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.

**Lundi 9h à 12h, pour 50 ans et plus – 14 janvier**

**Dimanche 9h à 12h, adulte – 24 février**

40\$ + tx/cours (matériel inclus)

**Dimanche 13h à 15h30, 12-15 ans – 24 février**

26\$/cours (matériel inclus)

Sylvie Couture (maquilleuse professionnelle)

### INITIATION AUX POUSES ET GERMINATIONS

Atelier pour renforcer la vitalité et la perte de poids. Faire sa germination, c'est simple et bon!

**Mercredi 18h30 à 20h30, 27 février**

42\$ + tx/cours – Joëlle Carle (La Brouette)

### 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 21h15, 13 mars**

35\$ + tx/cours

### BIEN RÉUSSIR VOS PLANTES SUCCULENTES

Découvrez les plantes succulentes, comment vous en occuper et identifiez les plus faciles. Apprenez à confectionner un petit arrangement de type sec.

Vous partirez avec un projet réalisé en classe.

**Mercredi 18h45 à 20h15, 27 mars**

47\$ + tx/cours (matériel inclus)

### 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 21h15, 3 avril**

21\$ + tx/cours

Lorraine Dionne (horticultrice)



### 0 DÉCHET DANS LA CUISINE ET LA SALLE DE BAIN

Introduction au mode de vie zéro déchet.

**Mercredi 18h30 à 20h30, 6 février**

30\$ + tx/cours

Joëlle Carle (La Brouette)

### 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 18h45 à 21h15, 19 et 26 mars**

51\$ + tx/2 semaines

Nancy Gagné (designer d'intérieur)

### 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 18h45 à 21h15, 2 et 9 avril**

51\$ + tx/2 semaines

Nancy Gagné (designer d'intérieur)

## 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 (dont 1h30 sur l'anaphylaxie).

**Dimanche 8h à 17h – 20 janvier, 24 mars ou 5 mai**

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 – 26 janvier, 16 mars, 13 avril ou 25 mai**  
 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, et inconscience, blessures à la tête, à la colonne vertébrale et au bassin, hémorragies graves, plaies.

**Samedi 8h à 16h – 26 janvier, 16 mars, 13 avril ou 25 mai**  
 75\$/jour (exempt de taxes)

**Premiers soins:** en plus du contenu **Premiers soins d'urgence**, soins immédiats, traitement (empoisonnement, plaies, brûlures, blessures), techniques de soulèvement et de transport.

**Samedi et dimanche 8h à 16h**  
**26-27 janvier, 16-17 mars, 13-14 avril ou 25-26 mai**  
 125\$/2 jours (exempt de taxes)

## CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

LUNDI	MARDI	JEUDI
8h40 Intermédiaire		8h45 Classique <b>COMPLET</b>
9h55 Classique <b>COMPLET</b>	9h50 Classique <b>COMPLET</b>	10h Classique <b>COMPLET</b>
11h10 Débutant	11h Intermédiaire-avancé	11h15 Débutant
12h25 Diff. arti. <b>COMPLET</b>	12h45 Diff. arti. <b>COMPLET</b>	
	13h55 Débutant	
17h05 Débutant*	16h55 Classique	16h55 Intermédiaire
18h Classique*	18h05 Intermédiaire	18h10 Débutant
	19h20 Débutant	19h25 Classique



**SOIRÉE DE CLASSEMENT**  
Lundi 7 janvier à 18h30 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.

\*60\$ + tx/12 semaines (cours de 45 minutes)

**Début: 21 janvier**

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

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

**Début: semaine du 14 janvier**

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

Instructrices certifiées Ann McMillan Pilates™

## Aquatique

DÉBUT: semaine du 14 ou 21 janvier

## PISCINE EXCLUSIVE AU GROUPE EN COURS

## PISCINE DU CÉGEP

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8h45 Améliorez votre style de nage	8h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>	Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.	8h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>
9h45 Améliorez votre style de nage	9h45 Aqua Douceur <b>COMPLET</b>		9h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>
16h45 Aqua Combo Express*			10h45 Aqua Combo Express*
17h30 Aqua Brûle-calories <b>COMPLET</b>			
18h30 Aqua Boot Camp	18h35 Aqua Forme	16h45 Aqua Forme Express*	
	19h35 Aqua Prénatal	17h30 Aqua Combo Natation essentiel 2	18h30 Aqua Brûle-calories Natation essentiel 2
			19h35 Natation essentiel 1-2



## PISCINE DE LA SALLE (DLS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
9h Aqua Forme <b>COMPLET</b>		9h Aqua Combo <b>COMPLET</b>	9h Aqua Brûle-cal. <b>COMPLET</b>
10h Aqua Combo		10h Aqua Forme <b>COMPLET</b>	10h Aqua varié Express*
11h Aqua Diff. articulaires <b>COMPLET</b>		11h Aqua Douceur	
	14h35 Aqua Forme <b>COMPLET</b>		
17h Aqua Forme	15h35 Aqua Pilates Express*		



## 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 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: 72\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
134\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)

Cours de 55 minutes: 92\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
174\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)

40 minutes + 55 minutes: 154\$ + tx/12 semaines

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

Natation essentiel: 96\$ + tx/9 semaines **Voir page 12**

Améliorez votre style de nage: 94\$ + tx/11 sem. **Voir page 12**

Les cours ont lieu au...  
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

CÉGEP - SALLE DE DANSE

★ ESSAIS GRATUITS AU CENTRE :  
CONSULTEZ L'ENDOS DE LA BROCHURE

ZUMBA® « EN FAMILLE » | VOIR PAGE 6

**\*45 minutes:** 57\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
104\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**55 minutes:** 76\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
142\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**Mise en forme 50 ans et + / Ent. douceur 60 ans et +:**  
95\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
180\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**Maman en forme:** 87\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
164\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**POP Pilates / Bellyfit Flow™ / Tonus:**  
38\$ + tx/6 semaines (aux 2 semaines)  
**Rabais de 5\$ ou 10\$ selon la combinaison de cours**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h40 Cardio brûle-calories		8h40 Cardio brûle-calories	<b>Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.</b>	8h45 Zumba®
	9h Abdos, cuisses, fesses	▶ 9h Entraînement douceur 60 ans et +		9h Force et étirement
9h50 Zumba® Gold	10h Force et étirement	9h50 Zumba® Gold		9h50 Zumba® Gold
		10h10 Maman en forme	10h Abdos, cuisses, fesses	10h10 Tonus
11h Mise en forme 50 ans et + <b>COMPLET</b>	▶ 11h10 Percussion	11h15 Maman en forme	▶ 11h10 Percussion	11h15 Mise en forme 50 ans et +
		▶ 14h20 Exercices sur ballon		
	15h30 Mise en forme 50 ans et +	15h30 Tonus	15h30 Mise en forme 50 ans et +	
17h30 POP Pilates ou Tonus (6 semaines chacun en alternance 1 semaine sur 2)	17h30 Bellyfit® ou Cardio step		17h45 Bellyfit Flow™ ou POP Pilates (6 semaines chacun en alternance 1 semaine sur 2)	
18h Zumba®			18h Zumba®	
18h30 Cardio brûle-calories	18h40 Bellyfit®			
19h Cardio militaire	18h45 Abdos, cuisses, fesses	19h Cardio militaire	▶ 18h50 Mise en forme pour tous	
	19h45 Cardio brûle-calories		19h30 Cardio brûle-calories	
20h Cardio tabata*		20h Cardio tabata*		

DESCRIPTION DES COURS

COURS	CARDIO	MUSCU	DESCRIPTION
Abdos, cuisses, fesses		x	Raffermer 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.
▶ <b>Bellyfit Flow™ (pour femme)</b>		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 militaire	x	x	Entraînement par intervalles très cardio, facile à exécuter. Possibilité de stations.
▶ <b>Cardio step</b>	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. <b>Cours de 30 minutes.</b>
▶ <b>Entraînement douceur 60 ans et +</b>	x	x	Entraînement tout en douceur, parfois avec appui sur chaise. Par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers.
▶ <b>Exercices sur ballon</b>		x	Utilisation du ballon dans une variété d'exercices pour améliorer la musculature et la souplesse.
▶ <b>Force et étirement</b>	x	x	Variété d'exercices d'étirement et d'endurance pour améliorer flexibilité et tonus musculaire. Inspiré du « stretching ».
Maman en forme	x	x	Cardio pour maman avec bébé. Idéal pour la remise en forme graduelle. Variété d'exercices à chaque semaine.
Mise en forme 50 ans + ou pour tous	x	x	Entraînement par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers.
▶ <b>Percussion</b>	x	x	Accessible à tous, party cardio sur musique rythmée, danse et dévouement avec baguettes sur ballons.
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.
Tonus	x	x	Variété d'exercices musculaires pour améliorer votre posture et aider à redéfinir votre silhouette.
Zumba®	x		Entraînement complet et très dynamique, 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.

**ESSAI GRATUIT TANGO ARGENTIN**

Lundi 7 janvier à 15h au Centre

**TANGO ARGENTIN**

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

**Lundi 15h à 16h – Début: 28 janvier**

93\$ + 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: 17 janvier**

89\$ + tx/10 semaines – William Harvey (formation en danse)

**ESSAI GRATUIT DANSE FLAMENCO**

Jeudi 10 janvier à 19h40 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 19h40 à 20h40 – Début: 24 janvier**

87\$ + tx/10 sem. – Carolann Massicotte (form. en flamenco)

**DANSE ORIENTALE BALADI POUR FEMME**

Imprégnez-vous de cette danse aux rythmes variés et expressifs.

**Mercredi 20h10 à 21h05, débutant****Mercredi 19h10 à 20h05, avancé****Début: 23 janvier**

103\$ + tx/10 semaines + ceinture (facultative), débutant

155\$ + tx/15 semaines + ceinture (facultative), avancé

Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)

**Préalable avancé: avoir fait quelques sessions de baladi.****DANSE EN LIGNE**

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

**Débutant: lundi 15h20 à 16h20****Débutant-Intermédiaire 1: mercredi 18h45 à 19h45****Intermédiaire 1: lundi 14h05 à 15h05****Début: semaine du 14 janvier**

7,50\$ (tx incl.)/cours ou 75\$ (tx incl.)/10 rencontres

**Intermédiaire 2: mardi 12h30 à 13h30 – Lieu: École Delshaso****Intermédiaire 3: lundi 12h45 à 13h55****Début: semaine du 7 janvier**

7,50\$ (tx incl.)/cours ou 75\$ (tx incl.)/10 rencontres

**Après-midi dansants (pour pratiquer): jeudi 13h15 à 15h15****Début: 17 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)**

Chantal Diamond et Sonia Livernoche (École Delshaso)



**Venez voir nos groupes en prestation du 27 au 29 avril lors de cet événement**

[www.v3r.net](http://www.v3r.net)

**BADMINTON RÉCRÉATIF****Mardi 18h15 à 19h15 ou 19h30 à 20h30 – Début: 15 janvier**

70\$ + tx/12 semaines – Lieu: École Bois-Joli

Catheryn Michel (responsable)

**HOCKEY COSOM HOMMES****Pour tous: lundi 18h30 à 19h45 COMPLET****lundi 19h15 à 20h30 COMPLET****lundi 20h à 21h15****mercredi 18h30 à 19h45****Début: semaine du 14 janvier**

Joueur: 80\$ + tx/14 semaines

Gardien: 44\$ + tx/14 semaines

**Avancé: mercredi 20h à 21h15 – Début: 16 janvier**

Joueur: 80\$ + tx/14 semaines

Gardien: 44\$ + tx/14 semaines

**Rabais de 11\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

Lieu: Écoles Cardinal-Roy ou St-Pie-X

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

**VOLLEYBALL RÉCRÉATIF****Multiniveau: dim. 19h15 à 21h15 – 13 janvier au 14 avril**

7\$ (tx incl.)/cours – Payable sur place

**Avancé: lundi 20h15 à 22h15****mercredi 20h20 à 22h20 COMPLET****jeudi 20h30 à 22h30 COMPLET****Début: semaine du 14 janvier**

97\$ + tx/16 semaines (1 fois/semaine)

179\$ + tx/16 semaines (2 fois/semaine)

**Rabais de 15\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

Dany, William et Jacques (responsables)

**Préalable avancé: maîtrise des manchettes, touches et passes, service tennis et être à l'aise en attaque.****NATATION: AMÉLIOREZ VOTRE STYLE DE NAGE**

Perfectionnez vos techniques afin d'améliorer puissance, souffle et endurance au crawl, brasse et dos crawlé.

Coulloirs de nage pour les besoins de chacun.

**Lundi 8h45 à 9h40 ou 9h45 à 10h40 – Début: 14 janvier**

94\$ + tx/11 semaines – Lieu: piscine du Cégep

Moniteurs de la Croix-Rouge

**Préalable: être habitué de nager sur une distance de 100 mètres.****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****Niveau 2:** développement du crawl et du dos crawlé, l'aisance sur le ventre en eau profonde et l'endurance.**Mercredi 17h30 à 18h25 COMPLET****Jeudi 18h30 à 19h30 ou 19h35 à 20h30 COMPLET****Début: semaine du 21 janvier**

96\$ + 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.**

AMEUBLEMENTS

**TANGUAY**

LIVRAISON GRATUITE PARTOUT AU QUÉBEC

f @ p tanguay.ca t You Tube in



**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 : 22 janvier**

**Mardi 19h à 22h, niveau 2 – Début : 19 février**

118\$ + tx/4 semaines (vins et matériel inclus), niveau 1-2  
Daniel Plante (formateur spécialisé)

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

#### CUISINER SANTÉ EN 30 MINUTES

Apprenez à allier santé et rapidité grâce à l'expertise de notre professeur et les recettes d'Isabelle Huot, nutritionniste.

**Lundi 17h30 à 19h15 – Début : 4 février**

75\$ + tx/6 semaines – Sophie Dupuis (KiloSolutionTR)

#### 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 : 21 février**

106\$ + 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 : 8 février**

92\$ + tx/6 semaines – Denis Pelletier (professeur de cuisine)

#### Témoignages

**« Ce qui m'a attiré, c'est l'accueil et le dynamisme des entraîneurs. »**

- Diane Dupont

**« Pour moi le Centre, c'est des cours qui rejoignent plus qu'ailleurs. »**

- Diane Beaumont





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

**Saviez-vous que le Centre Loisir Multi-Plus est reconnu comme formateur agréé pour certaines formations en informatique en lien avec la loi sur les compétences ? Consultez le [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca) pour plus de détails.**

#### AVEC VOTRE TABLETTE SEULEMENT

##### IPHONE

**Mardi 12h45 à 15h – Début : 15 janvier**

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

**Préalable : avoir son iPhone 5 et plus.**

##### IPAD

**Mardi 9h30 à 12h – Début : 15 janvier**

**Mardi 12h45 à 15h15 – Début : 12 mars**

108\$ + tx/6 sem. (doc. incluse) – David Allard (professeur)

**Préalable : iPad acheté après 2014.**

##### IPAD MISE À JOUR RÉCENTE

**Mercredi 9h à 12h, 3 avril**

29\$ + tx/cours (doc. incluse) **Rabais de 5\$ si inscription**

**faite avant le 17 janvier** – David Allard (professeur)

**Préalable : déjà être initié au iPad, iPad acheté après 2014.**

##### TABLETTE SAMSUNG

**Jeudi 9h15 à 11h45 – Début : 17 janvier ou 14 mars**

108\$ + tx/6 semaines – Alban Bomisso (professeur)

#### AVEC VOTRE PORTABLE SEULEMENT

##### INITIATION ORDINATEUR WINDOWS 10

**Mardi 9h30 à 12h – Début : 12 mars**

108\$ + 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!

Nouveautés, trucs et techniques pour harmoniser les pièces de la maison et démystifier la décoration intérieure.

**Mardi 18h45 à 21h15 – Début : 29 janvier**

71\$ + tx/5 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 18h45 à 21h15 – Début : 28 janvier**

**Mardi 18h45 à 21h15 – Début : 26 avril**

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

Sylvain Cossette (spécialiste)

#### RÉNOVEZ VOTRE CUISINE OU SALLE DE BAIN | Voir p. 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 : 21 janvier ou 11 mars**

70\$ + tx/5 semaines – Lieu : Maxi du Cap-de-la-Madeleine  
Marijoelle Dufresne (caissière)

##### SERVICE À LA CLIENTÈLE, 15½ ans et + | Voir page 7

##### SERVICE À LA CLIENTÈLE POUR EMPLOYÉS | Voir page 7

##### SERVICE DE RESTAURATION

**ET À LA CLIENTÈLE, 15½ ans et + | Voir page 7**

##### MAQUILLAGE TENDANCE | Voir page 9

##### VARIÉTÉ DE COURS DE COIFFURE | Voir page 9

##### 0 DÉCHET DANS LA CUISINE

**ET LA SALLE DE BAIN | Voir page 9**

**BRODERIE TRADITIONNELLE**

**Débutant:** apprentissage d'une douzaine de points par l'application d'une toile brodée sur un sac.

**Inter. 3:** Broder la laine, à plat ou en 3D («strumpwork»).

**Mardi 9h à 11h, débutant**

**Lundi 9h à 11h, intermédiaire 3**

**Début: semaine du 14 janvier**

102\$ + tx/10 sem. + 40\$ matériel – Lucie Godbout (prof.)

**Préalable intermédiaire 3: intermédiaire 2.**

**BRODERIE EXPRESS**

**Introduction | 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: lundi 18h30 à 20h45 ou vendredi 9h30 à 11h45**

**Débutant 2-3: mercredi 18h30 à 20h45**

**Intermédiaire: 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 14 janvier**

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

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

**Préalable débutant 3: avoir fait débutant 2.**

**Préalable intermédiaire: avoir fait débutant 3.**

**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 (mitaines et tuque).

**Mardi 13h à 15h ou 19h à 21h – Début: 29 janvier**

66\$ + tx/6 semaines + matériel (approx. 40\$)

Julie Simard (tricotineuse)

**CROCHET**

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

**Atelier:** réalisation de projets prédéfinis, révision des points appris et nouvelles techniques.

**Jeudi 9h à 11h, débutant**

**Lundi ou mercredi 18h30 à 20h30, atelier**

**Début: semaine du 14 janvier**

108\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 40\$)

Louise Rivard (crocheteuse)

**Préalable atelier: avoir complété débutant.**

**COURTEPOINTE**

**Atelier dirigé**

Pour personne ayant une base et désirant découvrir différentes techniques: bagello, courbe, appliqué, etc.

**Mercredi 9h à 12h – Début: 30 janvier**

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

Claude Gauthier (courtepointière)

**Préalable: savoir utiliser une machine à coudre et connaître les bases de la courtepointe.**

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

**Mercredi 18h à 21h, niveau 1 – Début: 23 janvier**

**Jeudi 9h à 12h, niveau 1 – Début: 24 janvier**

**Mercredi 18h à 21h, niveau 2 – Début: 13 mars**

**GROUPE RESTREINT**

107\$ + tx/6 semaines + matériel + projets personnels

Note: machine à coudre fournie en classe

Hélène Bonneau (couturière)

**ART-THÉRAPIE:**

**DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ | Voir page 17**

**ATELIER DE STIMULATION À L'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: 16 janvier**

47\$ + tx/5 semaines

Marcil Cossette (bac en pédagogie et en langues modernes)

**AQUARELLE**

Initier ou approfondir les techniques de base à l'aide de différents exercices autant figuratifs qu'abstraites.

Le développement de sujets personnels sera encouragé.

**Vendredi 14h30 à 16h30, niveau 1-2 – Début: 18 janvier**

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

Julie Blanchard (artiste)

**DESSIN**

**Dessin 1:** 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».

**Dessin 2:** approfondir les notions de base et se familiariser avec de nouvelles techniques (hachure, drapé, raccourcis, etc.) et médiums (sanguine et crayon de bois).

**Lundi 19h à 21h30, dessin 1**

**Lundi 13h30 à 16h, dessin 2 COMPLET**

**Début: 14 janvier**

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

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**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. Stimulez votre créativité!

**Lundi 17h50 à 18h50 – Début: 21 janvier**

63\$ + tx/10 semaines

Laurence Gauthier (formation en théâtre et en littérature, metteuse en scène de la troupe Métamorphose)

**Avis Google**

« Très beau centre communautaire avec une belle grande offre de loisirs ! »

- Marie-Eve Dubois

La troupe de théâtre Métamorphose du Centre Loisir Multi-Plus présente:

**Le chant du Phénix**

Auteure: Laurence Gauthier

Mise en scène: Lucie Trudeau

Laurence Gauthier

Les 23, 24 et 25 mai 2019

À la Maison de la culture

Billet en vente dès maintenant [www.cultur3r.com](http://www.cultur3r.com)





### 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 9h30 à 11h30 – Début: 25 janvier**

91 \$ + 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.

**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.

**Mardi 19h à 21h30 ou vendredi 13h à 15h30, débutant**

**Mercredi 13h à 16h, atelier (3 heures)**

**Mercredi 19h à 21h30, atelier**

**Début: semaine du 14 janvier**

116 \$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80 \$), débutant

110 \$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80 \$), atelier

133 \$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80 \$), atelier (3 hrs)

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**Préalable atelier: expérience de base.**

### 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, atelier**

**Jeudi 19h à 21h30, multiniveau**

**Début: semaine du 14 janvier**

124 \$ + tx/11 semaines + matériel (approx. 100 \$, si débutant)

Magella Bouchard (bac en enseignement des arts visuels)

### PASTEL

#### Atelier

Atelier qui vise à approfondir vos connaissances par le biais de projets personnels ou d'exercices dirigés. Travaille du pastel dans ses trois formes: craie, crayon et Panpastel.

**Jeudi 13h30 à 16h – Début: 17 janvier**

104 \$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 60 \$)

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**Préalable: expérience en pastel.**

### LES AMIS DU SCRABBLE

**Jeudi 13h15 à 16h, 10 jan. au 18 avril – Apportez votre jeu!**

7 \$ (tx incl.)/rencontre – Marie-France Carpentier (animatrice)

### ▶ GUITARE ACOUSTIQUE

**Mercredi 20h15 à 21h15, niveau 1**

**Mercredi 19h10 à 20h10, niveau 2**

**Début: 23 janvier**

88 \$ + tx/10 semaines – Gabriel Fréchette (guitariste)

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

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

### ▶ 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 14h30 à 16h30, niveau 1**

**Mardi 15h15 à 16h30, niveau 2**

**Début: 29 janvier**

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 POUR FEMME

#### 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 5<sup>e</sup> semaine, le professeur pourrait vous inviter à rejoindre l'horaire du volet 2.

**Vendredi 13h45 à 14h45, volet 1**

**Vendredi 14h50 à 15h50, volet 2**

**Début: 25 janvier** – Odette Beaupré (maîtrise en chant)

97 \$ + tx/10 sem. (doc. incluse), volet 1 (nouveau participant)

92 \$ + tx/10 semaines, volet 1 (ancien participant) et volet 2

**Préalable volet 2: sous autorisation du professeur.**

**Note:** nous 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

#### Technique vocale - bases musicales - interprétation

Développez votre technique vocale et vos connaissances musicales grâce à différents répertoires musicaux.

**Vendredi 12h40 à 13h40, volet 1 – Début: 25 janvier**

97 \$ + tx/10 semaines (documentation incluse)

Odette Beaupré (maîtrise en chant)

**Pause Café™**

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

LIBRAIRIE POIRIER

819 379-8980

[f/librairiepoirier](https://www.facebook.com/librairiepoirier)

SODEC Québec

**DeSerres** [deserres.ca](http://deserres.ca)

**TROIS-RIVIÈRES**

1360, boul. des Récollets

819 372-3818



**GESTION DU STRESS | Voir page 8**

**INTERPRÉTATION DES RÊVES | Voir page 8**

**GYMNASTIQUE DU CERVEAU | Voir page 8**

**UN HIVER PLUS DOUX GRÂCE  
À L'HERBORISTERIE | Voir page 8**

**L'HERBORISTERIE AU SECOURS DU STRESS | Voir p. 8**

## SOIRÉE D'INFORMATION QIGONG Mardi 8 janvier 19h au Centre

### QIGONG

Fortifie la fusion entre l'univers et le corps. Permet une harmonie physique et spirituelle. Préviend ou peut même éliminer certains problèmes de santé.

**Judi 13h à 15h – Début: 17 janvier**

116\$ + tx/10 semaines + 10\$ documentation  
Haizhen Zhou (médecine chinoise)

### QIGONG PLUS

Permet de « voir et utiliser la lumière », de se soigner par les points énergétiques, d'expliquer l'énergie potentielle et de contrôler son « Qi » avec sa force intérieure.

**Lundi 13h à 15h ou vendredi 13h à 15h**

**Début: semaine du 14 janvier**

116\$ + tx/10 semaines + 7\$ documentation  
Haizhen Zhou (médecine chinoise)

## Yoga

**DÉBUT: semaine du 14 janvier**

### CENTRE LOISIR-MULTI-PLUS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
	10h20 Viniyoga intermédiaire <b>COMPLET</b>	9h Méditation débutant	
13h40 Viniyoga pour tous <b>COMPLET</b>		14h20 Yoga 50 ans et +	13h Yoga sur chaise*
17h Viniyoga pour tous		17h Viniyoga intermédiaire	
18h20 Viniyoga intermédiaire	18h15 Yoga force ( <b>Collège Laflèche</b> )	18h20 Viniyoga débutant	
19h45 Viniyoga débutant	19h35 Yoga relaxation ( <b>Collège Laflèche</b> )	19h45 Viniyoga pour tous	



**Viniyoga:** améliore la concentration, rééduque la respiration en apprenant à la rallonger et à la contrôler. Favorise la souplesse et ajoute du tonus aux muscles. Théorie et postures.

**Yoga force:** postures statiques soutenues, précédées d'enchaînements plus longs, en harmonie avec le souffle.

**Yoga sur chaise:** assouplissement de la colonne vertébrale, parfait pour les maux de dos. Étirements pour plus de flexibilité.

**Yoga relaxation:** calmer le mental à travers les postures et la respiration, développer des techniques pour favoriser le calme dans votre corps et esprit. Séances posturales terminant par une relaxation.

**Yoga méditation:** amenez le calme en vous retrouvant ici et maintenant. À travers les postures et la respiration, vous pourrez vous déposer à l'instant présent pour vivre une méditation.

**Yoga 50 ans et +:** mouvement simples et exercices respiratoires adaptés. conscience du corps, amélioration de la mobilité, concentration. Théorie et postures.

## ESSAIS GRATUITS AU CENTRE : CONSULTEZ L'ENDOS DE LA BROCHURE

**75 minutes:** 111\$ + tx/12 semaines + 3\$ doc. (1 fois/sem.)  
198\$ + tx/12 semaines + 3\$ doc. (2 fois/sem.)

**Rabais de 24\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**

\*Yoga sur chaise (55 minutes): 89\$ + tx/12 semaines

**Cours de 75 minutes + cours de 55 minutes:**  
176\$ + tx/12 semaines

**Professeures formées ou accréditées du CTY.**

### Témoignage

« Chaque semaine la bonne humeur  
des participants est contagieuse. »

- Danielle Poitras

**Les PLANCHERS  
GUY TREMBLAY** Inc.

**TÉLÉPHONE: 819 377-0431**  
**CELLULAIRE: 819 370-7382**

**SPÉCIALITÉ: TEINTURE**

Vente  
Pose  
Sablage  
Vernissage

Teinture et réparation  
de bois franc et  
de parqueterie

**SERVICES C. NET**

**NETTOYAGE COMPLET**  
Commercial et industriel

Christian Carpentier, président

**Cell. : 819 701-3999**



## ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG

Mercredi 9 janvier 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 14 janvier**

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

### TAÏ CHI YANG, 60 ans et +

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

Lieu: Résidence du Manoir (boul. Rigaud)

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

### 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: 11 mars**

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

### 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: 14 mars**

96\$ + tx/10 semaines – Nilce Da Silva (animatrice)



### PROCRASTIN'ACTION

Comment maintenir ses résolutions? Trucs, astuces et conseils pour vous aider à rester motivé à atteindre vos objectifs sur plusieurs plans (alimentaire, activité physique, personnel, etc.)

**Jeudi 13h à 14h – 17, 24 janvier et 14, 21 février**

30\$ + tx/4 semaines

Cindy Gilbert (kinésologue)

### ART-THÉRAPIE: DÉVELOPPER SA 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: 6 février**

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

Hélène Guillemette (art-thérapeute)

### VISUALISATION

Technique simple qui utilise le pouvoir de l'imagination. Rassembler les énergies, favoriser la détente et la pensée positive.

**Jeudi 18h30 à 20h30 – Début: 7 février**

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

Suzelle Mongrain (maître en PNL)

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**

189 694-4585 [bingo.t.r@qc.aira.com](mailto:bingo.t.r@qc.aira.com)

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

**AUTOBUS LE STÉPHANOIS**

Transport Scolaire - Service de location d'autobus

180 Principale  
St-Étienne-Des-Grès (Québec)  
G0X 2P0  
[autoabus3839@cgocable.ca](mailto:autoabus3839@cgocable.ca)  
[www.autoabuslestephanois.com](http://www.autoabuslestephanois.com)  
T. 819.376.3839  
F. 819.376.8857

**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.



**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 : 5, 12, 19 février 2019 de 13h30 à 15h.

Information/inscription : Diane Chamberland au 819 376-9999

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

Québec

**DE BOU!**

Service des personnes âgées



**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: lundi 18h30 à 21h30**

**Niveau 2: mardi 18h30 à 21h30**

**Début: semaine du 14 janvier**

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 du vendredi 22 février:

**Samedi-dimanche 8h30 à 12h30 – 2-3, 9-10 et 16-17 février**

92\$/6 rencontres (documentation incluse)

Catherine Fleurent (doctorante en linguistique)

**Saviez-vous que le Centre Loisir Multi-Plus est reconnu comme formateur agréé pour certaines formations en langue en lien avec la loi sur les compétences? Consultez le [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca) pour plus de détails.**

### CONVERSATION ITALIENNE

**TEST DE CLASSEMENT ITALIEN (débutant 2 et +)**  
Jeudi 7 mars au Centre (10 minutes)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Débutant 1: lundi 8h40 à 10h10 ou jeudi 18h à 19h30**

**Début: semaine du 14 janvier**

94\$/12 semaines (doc.incluse), débutant 1

**Débutant 2: lundi 18h à 19h30**

**Intermédiaire 1: jeudi 19h35 à 21h05**

**Intermédiaire 2: lundi 10h15 à 11h45**

**Début: semaine du 11 mars**

100\$/12 semaines (doc. incluse), débutant 2 et intermédiaire 2

103\$/12 semaines (doc.incluse), intermédiaire 1

**Parlez couramment: lundi 13h45 à 15h45**

**Début: semaine du 11 mars**

131\$/12 semaines (doc. incluse), parlez couramment

**Préalable débutant 2 et +: test ou niveau précédent.**

### CLUB D'ITALIEN

**Jeudi 13h50 à 14h50 – Début: 28 mars**

7,50\$/rencontre

Nilce Da Silva (maîtrise en éducation) et Christian Maurais



**2450 abonnés  
Facebook, merci!**



**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)**  
8, 9 et 10 janvier au Centre (10 minutes)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Méthode:** «Side by Side».

**Débutant 2: mardi 20h à 21h30**

**Débutant 3: jeudi 20h à 21h30**

**Intermédiaire 1: mardi 13h30 à 15h30 ou 18h à 20h**

**Intermédiaire 2: jeudi 18h à 20h ou vendredi 13h30 à 15h30**

**Intermédiaire 3: lundi 20h à 22h**

**Avancé 1: mardi 10h à 12h, mercredi 18h30 à 20h30  
ou jeudi 13h30 à 15h30**

**Avancé 2: mercredi 13h30 à 15h30**

**Début: semaine du 14 janvier**

95\$/12 sem. (doc. inclus) + livre (prix variable), déb. 2

124\$/12 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 14 janvier**

118\$/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: 21 janvier – 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 9 janvier au Centre (10 minutes)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Méthode:** «Con leche y azucar».

**Débutant 1: mercredi 13h30 à 15h30 ou 20h à 22h**

ou jeudi 18h à 20h ou 20h à 22h

**Débutant 2: lundi 20h à 22h, mardi 20h à 22h**

ou vendredi 9h30 à 11h30

**Débutant 3: jeudi 13h30 à 15h30**

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

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

**Intermédiaire 2-3: mardi 18h à 20h**

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

**Avancé 2: mardi 9h30 à 11h30**

**Début: semaine du 14 janvier**

123\$/12 semaines (documentation incluse) + 29\$ livre

**Préalable débutant 1: aucun.**

**Préalable débutant 2 et +: test ou niveau précédent.**

### PARLEZ COURAMMENT L'ESPAGNOL

**Niveau 1: lundi 13h30 à 15h30, mercredi 13h30 à 15h30**

ou jeudi 9h30 à 11h30

**Niveau 2: jeudi 18h à 20h – Niveau 3: mercredi 18h à 20h**

**Début: semaine du 14 janvier – 126\$/12 sem. (doc. incluse)**

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

Marithza Soplin Diaz et Rodrigo Guzman Alvarez (bacheliers)

**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](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 15h30 – Début: 5 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

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: 18 janvier**

1 \$ (tx incl.)/rencontre

Conçu par Hélène Carbonneau (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: semaine du 7 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: 15 janvier**

4,50 \$ (tx incl.)/rencontre – Diane Beaumont (animatrice)

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

Activités variées, récréatives et adaptées.

**Mercredi 9h30 à 11h30 – Début: 16 janvier**

5 \$ (tx incl.)/cours – Payable sur place

Marie-France Carpentier (animatrice)

### CLUB DE MARCHÉ

Les avantages de la marche en ayant du bon temps en groupe.

**Mardi 9h30 à 10h30, 15 janvier au 16 avril**

2 \$ (tx incl.)/rencontre

André, Claire, Manon et Normand (animateurs)

### VIACTIVE

Retrouvez l'envie de bouger par des exercices simples en groupe.

**Lundi 11h à 12h COMPLET**

**Mercredi 13h à 14h**

**Jeudi ou vendredi 11h à 12h**

**Début: semaine du 7 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)

### ▶ RÉEL: RETRAITE ÉPANOUIE ET LOISIRS

Vous êtes retraité(e) et souhaitez vivre pleinement ce nouveau chapitre de votre vie? Le programme RÉEL vous accompagnera dans la planification d'un projet de retraite qui incorpore des loisirs favorisant votre épanouissement et votre bien-être.

**Mercredi 9h à 11h30 – Début: 16 janvier**

**GRATUIT** /10 semaines – Projet de recherche avec l'UQTR

**Préalable: être retraité(e) depuis plus de 6 mois et moins de 2 ans.**

### ▶ MAQUILLAGE TENDANCE, 50 ans et + | Voir page 9

**AQUA FORME ET NATATION | Voir page 10**

**ZUMBA® GOLD | Voir page 11**

**PILATES | Voir page 10**

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

### ★ ESSAI GRATUIT ENTRAÎNEMENT DOUCEUR

**Mercredi 9 janvier 9h30 au Centre**

### ▶ ENTRAÎNEMENT DOUCEUR, 60 ans et +

Entraînement tout en douceur, parfois avec appui sur chaise. Par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance.

**Mercredi 9h à 9h55 – Début: 16 janvier**

95 \$ + tx / 12 semaines – Gabriel Bibeau (kinésologue)

**Rabais sur le 2<sup>e</sup> cours en combinant les cours en p. 10-11**

### ★ ESSAI GRATUIT TAÏ CHI YANG

**Mercredi 9 janvier à 13h30 ou 17h30 au Centre**

**TAÏ CHI YANG, 60 ans et +**

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

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

### ★ ESSAI GRATUIT YOGA SUR CHAISE

**Mardi 8 janvier 12h15 au Centre**

### ▶ YOGA SUR CHAISE

**Pour tous:** assouplissement de la colonne vertébrale, parfait pour les maux de dos. Bons étirements pour plus de flexibilité. Exercices de respiration et de méditation.

**Vendredi 13h à 13h55 – Début: 18 janvier**

89 \$ + tx / 12 semaines – Cindy Gilbert (kinésologue)

**Rabais sur le 2<sup>e</sup> cours en combinant les cours en page 16**

### ★ ESSAI GRATUIT VINIYOGA

**Lundi 7 janvier 18h15 au Centre**

**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: 16 janvier**

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

Mylène Sicotte (accréditée du CTY)

**Rabais sur le 2<sup>e</sup> cours en combinant les cours en page 16**



# Venez nous visiter!

**CHARTWELL JARDINS LAVIOLETTE**  
Trois-Rivières • 819 415-0764

**CHARTWELL LE DUPLESSIS**  
Trois-Rivières • 819 415-0762

[CHARTWELL.COM](http://CHARTWELL.COM)



**CHARTWELL**  
résidences pour retraités

Réservez votre place au 819 379-3562 (0)  
ou en ligne au [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca)

**HÉROS EN TRENTE®**

Apprenez les gestes essentiels pour sauver une vie.  
**Mardi 9h30 à 10h30 ou 18h30 à 19h30, 8 janvier**  
Fondation des Maladies du Cœur et de l'AVC

**LES PROGRAMMES DE SÉCURITÉ VIEILLESSE**

Suppléments de revenu garanti, services et programmes.  
**Mardi 18h30 à 20h30, 8 janvier**  
Spécialiste de services aux citoyens (Service Canada)

**NOUVELLES RÉGLEMENTATIONS SIÈGES D'AUTO**

Saviez-vous que la réglementation change en avril 2019?  
Gardez votre enfant en sécurité, pourquoi et comment.  
**Mercredi 18h à 20h, 9 janvier**  
Service de Polices de la Ville de Trois-Rivières

**LOI SUR LES NORMES DU TRAVAIL**

Informez-vous sur les principales lois sur les normes du travail  
et les plus récentes modifications.  
**Jeudi 18h30 à 20h30, 10 janvier** – Anne-Marie Tardif (CANOS)

**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, 10 janvier**  
Andrée Boileau (CAB Laviolette)

**ARTHRITE 101**

La science du mouvement pour la santé.  
**Jeudi 18h30 à 20h30, 10 janvier**  
Comment la podiatrie peut aider à vivre avec l'arthrite.  
**Mardi 18h30 à 20h, 15 janvier**  
Société de l'arthrite et spécialistes du programme Aide entraAide

**ÉCONOMIE SURPRENANTE = BUDGET ALLÉGÉ**

Comment économiser, trouver des alternatives aux produits  
consommés au quotidien.  
**Vendredi 13h30 à 15h30, 11 janvier** – Céline Lemay (retraîtée)

**QU'EST-CE QUE LE DON DE PLASMA?**

Qui peut donner? Quels sont les besoins en plasma des  
patients québécois? Où peut-on donner?  
**Jeudi 19h45 à 20h45, 17 janvier**  
Brigitte Bernier (Héma-Québec)

**BANQUE PUBLIQUE DE LAIT MATERNEL**

Le don de lait des mères aident de nombreux prématurés à  
recouvrer la santé et sauvent des vies. Bienvenue aux bébés.  
**Jeudi 10h à 11h, 17 janvier**  
Brigitte Bernier (Héma-Québec)

**PROGRAMME PAIR ET SÉCURITÉ PIÉTONNIÈRE**

Connaissez-vous le programme PAIR? Comment ce service  
peut-il améliorer votre sécurité.  
**Mercredi 13h30 à 14h30, 30 janvier**  
Service de Polices de la Ville de Trois-Rivières

**DES MOMENTS PLAISANTS À VIVRE ENSEMBLE**

Vous êtes l'aidant d'un proche atteint de troubles de mémoire

**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 proche profitera d'une période d'activités adaptées à ses besoins.

Pour information :  
Centre Loisir Multi-Plus 819 379-3562 ou [www.multi-plus.ca](http://www.multi-plus.ca)

**VOIR LES DÉTAILS EN PAGE 19**

**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!**

**PLUSIEURS SURPRISES VOUS ATTENDENT EN 2019:  
concours, inscriptions VIP, cadeaux et plus encore!**

**f / Centre Loisir Multi-Plus**

# Loto-Voyages 2019



## 20 150\$ en prix

### Plusieurs destinations incontournables!



#### TIRAGES MENSUELS

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!

**ENCORE QUELQUES BILLETS DISPONIBLES !!!**

#### 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, 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).

**INSCRIPTION TARDIVE :** des frais additionnels peuvent s'ajouter lorsque vous vous inscrivez après la date limite d'inscription (1\$/enfant et 3\$/adulte).

Pour connaître les politiques de remboursement consultez le [www.multi-plus.ca/services/politiques-d-inscription-et-de-remboursement](http://www.multi-plus.ca/services/politiques-d-inscription-et-de-remboursement)

**BONNE SESSION D'ACTIVITÉS!**

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

Centre loisir  
Multi-Plus

Soyez à l'affût de nos offres d'emplois:  
[www.multi-plus.ca/le-centre/emplois](http://www.multi-plus.ca/le-centre/emplois)  
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

## SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM!

### DÉCOUVREZ LE QUOTIDIEN DE L'ÉQUIPE DU CENTRE!

Petits secrets, découvertes et plus encore!

/ Centre Loisir Multi-Plus

# Votre loisir devient passion!

★ COURS ET ESSAIS GRATUITS AU CENTRE ★

ESSAIS DE 30 MINUTES • AUCUNE RÉSERVATION REQUISE

LUNDI 7 JANVIER	MARDI 8 JANVIER	MERCREDI 9 JANVIER
<p>15h Tango argentin 17h50 Tonus 17h50 Zumba® 18h15 Yoga viniyoga 18h30 Pilates 18h30 Mise en forme pour tous 19h10 Cardio militaire 19h40 Cardio tabata</p>	<p>9h30 Force et étirement 10h10 Mise en forme 50 ans et + 10h50 Percussions 11h30 Exercices sur ballon 12h15 Yoga sur chaise 17h30 Cardio step 18h Zumba® en famille 18h30 Yoga force 19h Qigong 19h15 Yoga relaxation</p>	<p>9h30 Entraînement douceur 60 ans et + 10h15 Maman en forme 13h30 Tai chi yang 17h30 Tai chi yang Classement de natation (voir les détails en page 3)</p>
JEUDI 10 JANVIER	VENDREDI 11 JANVIER	MARDI 15 JANVIER
<p>17h45 Bellyfit® et Bellyfit® Flow</p>	<p>17h30 Danse africaine 6-12 ans</p>	<p>17h30 Danse créative parent-enfant 18h10 Danse contemporaine 7-12 ans</p>

DES ACTIVITÉS POUR  
TOUS LES GOÛTS!

VENEZ ESSAYER  
EN GRAND NOMBRE!

## MARCHÉ AUX PUCES << VENDEZ AU SUIVANT >>

Samedi 13 avril de 9h à 14h au Centre

Procurez-vous une table à 15\$ au profit du programme Accès-loisir.

Réservez votre table dès janvier! 819 379-3562 poste 233

Détails à venir sur Facebook et au multi-plus.ca



### Découvrir de nouveaux horizons



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 :

