

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!**  
Jusqu'au vendredi 17 janvier

  
**ÉCONOMISEZ** en  
respectant les dates  
d'inscription!

 **Loto-Voyages 20150\$ en prix**

 **Cours sur le pouce**

 **Nouveautés**

**Votre loisir  
devient passion!**

**AVIS: DERNIÈRE  
BROCHURE PAPIER  
DISTRIBUÉE**



**Début des activités : mi-janvier 2020**

**819 379-3562 | Consultez notre  
programmation au [multi-plus.ca](http://multi-plus.ca)**

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

  
**Centre loisir  
Multi-Plus**



p1

Précolaire



p1-6

Familial



p2-4

Enfants



p5-6

Adolescents



p7-9

Cours sur le pouce



p10-18

Adultes



p19

50 ans et +

Voir nos conférences gratuites en page 20

Photos: Audélie Arel

# 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

### RÉCEPTION-SECRETARIAT

**Louise Dupuis**, coordonnatrice  
**Maude Dufour**, réceptionniste  
**Julie Blanchard**, réceptionniste  
**Laureline Coulombe**, réceptionniste  
**Joëlle Desbiens**, réceptionniste

### PROGRAMMATION

**Diane Grandmaison**, coordonnatrice à la programmation  
**Cynthia Charron**, coordonnatrice à la programmation  
**Dong Qi Zheng**, assistante à la programmation  
**Magali Fournier**, communications et développement  
**Mélanie Coulombe**, coordonnatrice des activités et partenariats

### ATELIER ÉDUCATIF

**Josiane Pratte**, coord. et éducatrice  
**Jacinte Laganière-Leclerc** et **Monia Paquette**, éducatrices

### MAINTENANCE

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



AMEUBLEMENTS

# TANGUAY

LIVRAISON GRATUITE PARTOUT AU QUÉBEC

[tanguay.ca](http://tanguay.ca)

Description complète des cours au multi-plus.ca |

▶▶▶ SUPPLÉMENT APPLICABLE AUX COÛTS

DIMANCHE Début: 19 janvier	MERCREDI Début variable	VENDREDI Début: 24 janvier	SAMEDI Début: 25 janvier
<b>DANSE CRÉATIVE PARENT-ENFANT 3-6 ans</b> 8h45 à 9h30 58 \$/10 semaines (inclut le parent)	<b>MINI-STAR, 2 ½-5 ans</b> 10h25 à 11h10 – Début: 29 janvier 49 \$/8 semaines (présence du parent jusqu'à la mi-session)	<b>MINI-NINJA, 4-6 ans</b> 16h35 à 17h20 48 \$/10 semaines	<b>GYMNASTIQUE « BOUT DE CHOU » 3-4 ans</b> 8h30 à 9h15 47 \$/10 semaines
<b>MINI-SPORT AVEC PARENT, 1-2 ans</b> 8h50 à 9h35 56 \$/10 semaines (inclut le parent) <b>Préalable: l'enfant doit marcher.</b>	<b>BALLET CLASSIQUE, 4-7 ans</b> 18h15 à 19h – Début: 22 janvier 47 \$/10 semaines Lieu: école PEI, pavillon De La Terrière	<b>HIP-HOP, 3-5 ans</b> 16h45 à 17h30 47 \$/10 semaines	<b>MINI-DANSE, 3-5 ans</b> 8h35 à 9h20 48 \$/8 semaines
<b>BALLET CLASSIQUE, 4-7 ans</b> 9h40 à 10h25 <b>COMPLET</b> 47 \$/10 semaines	<b>Voir natation en page 3</b>		<b>BALLET CLASSIQUE, 4-5 ans</b> 8h35 à 9h20 42 \$/9 semaines
<b>MINI-SPORT AVEC PARENT, 2 ½-3 ans</b> 9h45 à 10h30 56 \$/10 semaines (inclut le parent)	 <div data-bbox="475 534 753 667" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <b>PROFITEZ D'UN RABAIS DE 5 \$ EN VOUS INSCRIVANT AVANT LE 17 JANVIER.</b> </div>	<b>JAZZ, 3-6 ans</b> 17h à 17h45 47 \$/10 semaines	<b>ARTS PLASTIQUES, 4-6 ans</b> 9h à 10h 62 \$/9 semaines
<b>MINI-SPORT AVEC PARENT, 2 ½-3 ans</b> 9h45 à 10h30 56 \$/10 semaines (inclut le parent)		<b>HIP-HOP, 4-6 ans</b> 17h35 à 18h20 47 \$/10 semaines	<b>GYMNASTIQUE « BOUT DE CHOU » 3-4 ans</b> 9h25 à 10h10 47 \$/10 semaines
<b>ZUMBA®, DANSE ET JEUX PARENT-ENFANT, 3-7 ans</b> 10h50 à 11h30 63 \$/10 semaines (inclut le parent)		<b>CONFECTION DE CHOCOLATS PARENT-ENFANT, 4-9 ans</b> 17h45 à 19h, 14 février ou 3 avril 40 \$/cours (inclut parent et nourriture)	<b>BALLET CLASSIQUE AVEC PARENT 2-3 ans</b> 9h25 à 9h55 44 \$/8 semaines (inclut le parent)
<b>ÉVEIL AUX ARTS PLASTIQUES AVEC PARENT, 2 ½-4 ans</b> 11h à 11h45 56 \$/10 semaines (inclut le parent)		<b>DÉCORATION DE CUPCAKES PARENT-ENFANT, 4-9 ans</b> 17h45 à 19h, 28 février 40 \$/cours (inclut parent et nourriture)	<b>CUISINE AVEC PARENT, 3-5 ans</b> 9h30 à 10h30 70 \$/8 semaines (inclut le parent et la nourriture)
<b>ZUMBA®, DANSE ET JEUX PARENT-ENFANT, 8-12 ans</b> 11h35 à 12h15 63 \$/10 sem. (inclut le parent)		<b>BALLET CLASSIQUE, 3-5 ans</b> 17h50 à 18h35 42 \$/9 semaines	<b>BALLET CLASSIQUE, 2 ½-3 ans</b> 10h à 10h30 30 \$/8 semaines
<b>ATELIER ÉDUCATIF, 2-5 ans</b> <b>LA JOUETTAÈQUE</b>		<b>HIP-HOP, 4-7 ans</b> 18h30 à 19h25 63 \$/10 semaines	<b>P'TITS CUISINIERS, 4-6 ans</b> 10h40 à 11h40 57 \$/8 semaines
<b>DEMI-JOURNÉE POUR LES 2-3 ANS!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 demi-journées par semaine pour 17 semaines:  <b>Mardi et jeudi 8h30 à 11h15, 2-3 ans</b>            20 \$/demi-journée (matériel inclus)</li> </ul>		<div data-bbox="801 1135 1104 1330" style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; color: white; font-weight: bold;">             10% DE RABAIS SUR LA 3<sup>E</sup> JOURNÉE           </div>	
<b>EXCELLENTE PRÉPARATION À LA MATERNELLE!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nouveau:</b> 2 journées par semaine pour 15 semaines:  <b>Lundi et mercredi 8h à 17h, 3-5 ans</b>            35,50 \$/jour (matériel inclus)  <b>Retour anticipé possible</b> (crédit d'impôt)</li> <li>• 2 journées par semaine pour 17 semaines:  <b>Lundi et mercredi 8h à 17h, 3-4 ans COMPLET</b>  <b>Mardi et jeudi 8h à 17h, 4-5 ans COMPLET</b>            35,50 \$/jour (matériel inclus)  <b>Retour anticipé possible</b> (crédit d'impôt)</li> <li>• 1 journée par semaine pour 17 semaines, <b>spécialisée en cuisine et en anglais:</b>  <b>Vendredi de 8h à 17h, 3-5 ans</b>            Tarif session: 36,50 \$/jour (matériel inclus)            Tarif à la journée: 37 \$/jour (matériel inclus) (si l'enfant est déjà inscrit et si place disponible)</li> <li>• 30 \$ de frais d'ouverture de dossier</li> <li>• Reçu d'impôt fourni</li> <li>• <b>Début: semaine du 19 janvier</b></li> </ul>		 <p style="font-size: small;">Photo: Audélie Arel</p>	
<b>PLACES LIMITÉES, RÉSERVEZ MAINTENANT! 819 379-3562 POSTE 228</b> COORDONNATRICE-ÉDUCATRICE: Josiane Pratte (DEC en éducation à l'enfance) ÉDUCATRICES: Jacinthe Laganière-Leclerc et Monia Paquette			

DIMANCHE Début : 19 janvier	MERCREDI Début : 22 janvier	VENDREDI Début : 24 janvier	SAMEDI Début : 25 janvier
<b>DANSE CRÉATIVE PARENT-ENFANT, 3-6 ans</b> <b>8h45 à 9h30</b> 58\$/10 semaines (inclut le parent)	<b>BALLET CLASSIQUE 4-7 ans</b> <b>9h40 à 10h25 COMPLET</b> 47\$/10 semaines	<b>BALLET CLASSIQUE 4-7 ans</b> <b>18h15 à 19h</b> 47\$/10 semaines Lieu : école PEI, pavillon De La Terrière	<b>BREAKDANCE ET HIP-HOP, 6-13 ans</b> <b>17h à 17h40</b> 47\$/10 semaines
<b>DANSE CONTEMPORAINE 7-11 ans</b> <b>10h35 à 11h30</b> 64\$/10 semaines	<b>ZUMBA®, DANSE ET JEUX PARENT-ENFANT 3-7 ans</b> <b>10h50 à 11h30</b> 63\$/10 semaines (inclut le parent)	<b>Achetez un sac du Centre!</b> Voir en page 17 pour les détails 	
<b>ZUMBA®, DANSE ET JEUX PARENT-ENFANT 8-12 ans</b> <b>11h35 à 12h15</b> 63\$/10 semaines (inclut le parent)	<b>DANSE CONTEMPORAINE 12-16 ans</b> <b>11h35 à 12h30</b> 64\$/10 semaines	<b>HIP-HOP, 4-6 ans</b> <b>17h35 à 18h20</b> 47\$/10 semaines	<b>HIP-HOP, 6-8 ans</b> <b>17h45 à 18h25</b> 47\$/10 semaines
		<b>CHEERLEADING, 7-12 ans</b> <b>18h10 à 18h55, déb. 1-2</b> 51\$/10 semaines Lieu : école PEI, pavillon De La Terrière	<b>HIP-HOP, 4-7 ans</b> <b>18h30 à 19h25</b> 63\$/10 semaines
		<b>HIP-HOP, 8-12 ans</b> <b>18h30 à 19h25</b> 63\$/10 semaines	<b>JAZZ, 5-8 ans</b> <b>18h45 à 19h30</b> 47\$/10 semaines
		<b>CHEERLEADING, 8-17 ans</b> <b>19h à 19h55, inter. 2</b> 68\$/10 semaines Lieu : école PEI, pavillon De La Terrière <b>Préalable : doit être autorisé par le prof.</b>	<b>HIP-HOP, 10-15 ans</b> <b>19h30 à 20h25</b> 67\$/10 semaines
		<b>FUNKY JAZZ, 9-15 ans</b> <b>19h35 à 20h20</b> 50\$/10 semaines	<b>CHEERLEADING, 7-17 ans</b> <b>20h à 20h45, inter. 1</b> 51\$/10 semaines Lieu : école PEI, pavillon De La Terrière <b>Préalable : doit être autorisé par le prof.</b>



# EXPOSPECTACLE

Samedi 28 mars dès 8h30 au Centre

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

Dimanche 19 avril de 8h30 à 12h 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



DIMANCHE Début: 26 janvier	LUNDI	VENDREDI Début variable	SAMEDI Début: 25 janvier	
<b>ESPAGNOL EN FAMILLE</b> <b>9 ans et +</b> 9h à 10h30 91 \$ / 8 semaines (inclut le parent)	<b>PRÊTS À RESTER SEULS</b> <b>9-13 ans</b> <b>LUNDI ET MARDI (relâche)</b> 8h45 à 11h45, 2 et 3 mars 43 \$ / 2 rencontres <b>Doit être présent à tous les cours. Attestation remise.</b>	<b>CONFECTION DE CHOCOLATS</b> <b>PARENT-ENFANT, 4-9 ans</b> 17h45 à 19h, 14 fév. ou 3 avril 40 \$ / cours (inclut le parent et la nourriture)	<b>EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES</b> <b>6-8 ans</b> 8h45 à 9h30 38 \$ / 8 semaines (matériel inclus)	<b>PRÊTS À RESTER SEULS</b> <b>9-13 ans</b> 9h à 12h <b>25 janvier ou 14 mars</b> 43 \$ / 2 rencontres
<b>COUTURE, 8-13 ans</b> 11h à 12h30, niveau 1 60 \$ / 6 semaines <b>Note: machines à coudre en classe.</b>		<b>DÉCORATION DE CUPCAKES</b> <b>PARENT-ENFANT, 4-9 ans</b> 17h45 à 19h, 28 février 40 \$ / cours (inclut parent et nourriture)	<b>EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES</b> <b>9-12 ans</b> 9h45 à 10h30 38 \$ / 8 semaines (matériel inclus)	<b>P'TITS CUISINIERS, 4-6 ans</b> 10h40 à 11h40 57 \$ / 8 semaines (nourriture incluse)
<b>COUTURE, 8-13 ans</b> 13h30 à 15h, niveau 1 60 \$ / 6 semaines <b>Note: machines à coudre en classe.</b>		<b>DÉCORATION DE CUPCAKES</b> <b>8-12 ans</b> 18h à 19h30 Niv. 1: 21 fév. / Niv. 2: 20 mars 38 \$ / cours (nourriture incluse) <b>Préalable niv. 2: avoir suivi niv. 1.</b>	<b>ANGLAIS PAR LE JEU, 7-9 ans</b> 11h30 à 12h15 40 \$ / 8 semaines	<b>CURIeux CUISTOTS, 6-8 ans</b> 11h45 à 12h45 60 \$ / 8 sem. (nourriture incluse)
<b>COUTURE, 8-13 ans</b> 15h20 à 16h50, niv. 2-3 60 \$ / 6 sem. + projet perso. <b>Préalable: avoir suivi le niveau 1.</b>		<b>BEIGNES EN FOLIE, 8-12 ans</b> 18h à 19h30 Niv. 1: 31 jan. / Niv. 2: 13 mars 36 \$ / cours (nourriture incluse) <b>Préalable niv. 2: avoir suivi niv. 1.</b>	<b>JOYEUX CUISTOTS, 7-11 ans</b> 12h50 à 13h50 65 \$ / 8 semaines (nourriture incluse)	<b>PROFITEZ D'UN RABAIS DE 5 \$ EN VOUS INSCRIVANT AVANT LE 17 JANVIER.</b>

**DEVENEZ MEMBRE DU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS GRATUITEMENT!**

Plusieurs avantages s'offrent à vous! Consultez : <http://multi-plus.ca/le-centre/politique-membership>

**FORFAITS FÊTE D'ENFANTS**

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

**NOUVEAU Forfait préscolaire 2-3 ans les dimanches matins:**  
Parcours psychomoteurs, bricolages et plus encore!

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

INFO ET RÉSERVATION: Magali Fournier  
communications@multi-plus.ca  
819 379-3562 poste 223

Centre loisir Multi-Plus

## Témoignage Facebook

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

- Vanessa Payeur

## Natation



Nous sommes presque **COMPLETS**.  
Merci de consulter le [multi-plus.ca](http://multi-plus.ca) pour vérifier les niveaux encore disponibles et la procédure d'inscription.

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 et du dimanche au Cégep

Début: semaine du 19 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 ou 17h35**

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

**Plusieurs niveaux déjà COMPLETS**

88 \$ / 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 ou 14h55**

**Plusieurs niveaux déjà COMPLETS**

88 \$ / 9 semaines (cours 45 minutes), Junior 1 à 3

95 \$ / 9 semaines (cours 55 minutes), Junior 4 à 10

VENDREDI Début: 24 janvier		SAMEDI Début: 25 janvier	
<b>MINI-NINJA, 4-6 ans</b> 16h35 à 17h20 48\$/10 semaines	<b>NINJA KIDS, 7-9 ans</b> 17h30 à 18h15 51\$/10 semaines	<b>HOCKEY COSOM, 5-7 ans</b> 9h à 10h 66\$/10 semaines Lieu: école St-Pie-X	<b>KARATÉ, 7-12 ans</b> 9h à 9h45 – Début: 18 janvier 66\$/session Lieu: école Cardinal-Roy
<b>MINI-BASKET, 6-8 ans</b> 18h20 à 19h20 67\$/10 semaines Lieu: école Bois-Joli	<b>GYMNASTIQUE AU SOL, 7-8 ans</b> 18h35 à 19h35 64\$/10 semaines	<b>HOCKEY COSOM, 8-12 ans</b> 10h10 à 11h10 66\$/10 semaines Lieu: école St-Pie-X	<b>GYMNASTIQUE AU SOL, 5-6 ans</b> 11h15 à 12h 47\$/10 semaines
<b>BADMINTON EN FAMILLE, dès 7 ans</b> 19h45 à 20h45 92\$/10 semaines (inclut le parent) Lieu: école Bois-Joli	<b>GYMNASTIQUE AU SOL, 9-11 ans</b> 19h45 à 20h45 64\$/10 semaines	<b>MINI-TENNIS, 5-7 ans</b> 11h30 à 12h30 61\$/10 semaines Lieu: école St-Pie-X	<b>YOGA PARENT-ENFANT 4-9 ans</b> 11h30 à 12h15 72\$/9 semaines
<p><b>SEMAINE DE RELÂCHE 5-12 ans</b> 2 au 6 mars 2019</p> <p>Animateurs chevronnés avec expérience et certifiés DAFA. Inscription à la semaine ou à la journée. PLACES LIMITÉES. 125\$/semaine ou 30\$/jour Sorties et service de garde de 7h30 à 17h30 inclus. Surveillez notre publicité au <a href="http://multi-plus.ca">multi-plus.ca</a></p> 		<b>MINI-TENNIS, 8-12 ans</b> 13h à 14h 61\$/10 semaines Lieu: école St-Pie-X	<b>YOGA, 10-13 ans</b> 13h à 13h45 54\$/9 semaines
		<b>SOCCER INTÉRIEUR, 6-9 ans</b> 14h10 à 15h10 65\$/9 semaines	<b>Voir natation en page 3</b>



Arts et culture | Musique

DIMANCHE Début: 19 janvier	MERCREDI Début: 22 janvier	JEUDI Début: 23 janvier	VENDREDI Début: 24 janvier	SAMEDI Début: 25 janvier
<b>ORIGAMI, 7-12 ans</b> 11h à 12h 71\$/10 semaines (matériel inclus)	<b>GUIRE ACOUSTIQUE 9-12 ans</b> 18h à 19h, niveau 1 83\$/10 semaines Préalable: avoir guitare acoustique adaptée à sa grandeur.	<b>THÉÂTRE, 6-9 ans</b> 17h50 à 18h45 72\$/8 semaines + générale et spectacle	<b>DESSIN ET PEINTURE 8-10 ans</b> 17h45 à 18h45 69\$/9 semaines (matériel inclus)	<b>ATELIER DE MUSIQUE CLAUDE THOMPSON, 5-12 ans</b> 9h à 10h, niveau 3 et + 81\$/10 sem. (cahier inclus) Lieu: école des Petits Chanteurs Préalable: doit être autorisé par le professeur.
<b>VILLAGE DU TRIDENT 10-17 ans</b> 18h à 19h45 91\$/10 semaines (matériel inclus)		<b>THÉÂTRE, 10-15 ans</b> 18h50 à 20h05 88\$/8 semaines + générale et spectacle	<b>GUIRE ACOUSTIQUE 6-9 ans</b> 18h à 19h, niveau 1 83\$/10 semaines Préalable: avoir guitare acoustique adaptée à sa grandeur.	<b>ARTS PLASTIQUES, 4-6 ans</b> 9h à 10h 62\$/9 semaines (matériel inclus)
			<b>CROCHET, 9-12 ans</b> 18h à 19h30 80\$/10 semaines (matériel inclus)	<b>DESSIN ET SCULPTURE 7-10 ans</b> 10h10 à 11h10 69\$/9 sem. (matériel inclus)
			<b>BANDE DESSINÉE, 11-14 ans</b> 18h55 à 19h55 69\$/9 semaines (matériel inclus)	<b>ATELIER DE MUSIQUE CLAUDE THOMPSON, 5-12 ans</b> 10h15 à 11h15, niveau 1-2 81\$/10 sem. (cahier inclus) Lieu: école des Petits Chanteurs
			<b>GUIRE, 7½-12 ans</b> 19h10 à 20h10, niveau 2 90\$/11 semaines Préalable: avoir guitare acoustique adaptée à sa grandeur et avoir suivi le niveau 1.	<b>DESSIN ET PEINTURE 6-8 ans</b> 11h20 à 12h20 69\$/9 semaines (matériel inclus)
				<b>L'ART DE LA CARICATURE 8-12 ans</b> 12h45 à 13h45 69\$/9 semaines (matériel inclus)

Photo: Audélie Arel

SPECTACLE DE THÉÂTRE 6-15 ANS

 Dimanche 29 mars à 18h • Au Centre Loisir Multi-Plus • Entrée: 3\$ 

LUNDI Début: 13 janvier	MARDI Début: 14 janvier	MERCREDI Début: 15 janvier	JEUDI Début: 16 janvier	SAMEDI Début: 25 janvier
<b>AQUA COMBO, 15 ans et +</b> 16h45 à 17h25 74\$ + tx/12 semaines Lieu: piscine du Cégep	<b>STRONG BY ZUMBA®</b> 14 ans et + 17h30 à 18h25 78\$ + tx/12 semaines	<b>AQUA FORME, 15 ans et +</b> 16h45 à 17h25 74\$ + tx/12 semaines Lieu: piscine du Cégep	<b>ABDOS, CUISSSES, FESSES</b> 14 ans et + 16h30 à 17h25 78\$ + tx/12 semaines	<b>YOGA, 10-13 ans</b> 13h à 13h45 54\$/9 semaines
<b>AQUA BRÛLE-CALORIES</b> 15 ans et + 17h30 à 18h25 95\$ + tx/12 semaines Lieu: piscine du Cégep	<b>ABDOS, CUISSSES, FESSES</b> 14 ans et + 18h45 à 19h40 78\$ + tx/12 semaines	<b>ZUMBA®, 14 ans et +</b> 18h à 18h55 78\$ + tx/12 semaines Lieu: Cégep	<b>ZUMBA®, 14 ans et +</b> 17h30 à 18h25 78\$ + tx/12 semaines	
<b>ZUMBA®, 14 ans et +</b> 18h à 18h55 78\$ + tx/12 semaines Lieu: Cégep		<b>CARDIO BRÛLE-CALORIES</b> 14 ans et + 18h30 à 19h25 78\$ + tx/12 semaines Lieu: Collège Lafflèche	<b>TENNIS ADO-ADULTE</b> 13 ans et + 19h à 20h15 100\$ + tx/10 semaines	
<b>CARDIO BRÛLE-CALORIES</b> 14 ans et + 18h30 à 19h25 78\$ + tx/12 semaines				



Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours d'Aqua Forme ou de Cardio-muscu



Cuisine | Formation

DIMANCHE Début: 26 janvier	MARDI Début: 21 janvier	MERCREDI Début variable	SAMEDI Début: 15 février
<b>ESPAGNOL EN FAMILLE</b> 9 ans et + 9h à 10h30 91\$/8 semaines (inclut le parent)	<b>GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S</b> 11-15 ans 9h15 à 12h Début: 15 mars 57\$/3 rencontres Doit être présent à tous les cours. Attestation remise.	<b>COUTURE, 14 ans et +</b> 18h à 21h, niveau 1 Début: 21 janvier ou 10 mars 113\$ + tx/6 semaines + matériel + projet personnel Note: machines à coudre en classe.	<b>GARDIEN(NE)S AVERTI(E)S</b> 11-15 ans MERC. À VENDREDI (relâche) 9h15 à 12h, 4-5-6 mars 57\$/3 rencontres Doit être présent à tous les cours. Attestation remise.
<b>COUTURE, 8-13 ans</b> 11h à 12h30, niveau 1 60\$/6 semaines + matériel Note: machines à coudre en classe.	<b>SERVICE À LA CLIENTÈLE</b> 15-17 ans et adulte 9h à 12h30, 8 mars 37\$ + tx/cours Doit être présent à tout le cours. Attestation remise.	<b>PROFITEZ D'UN RABAI</b> DE 5 \$ EN VOUS INSCRIVANT AVANT LE 17 JANVIER.	<b>COUTURE, 14 ans et +</b> 18h à 21h, niveau 2 112\$ + tx/6 sem. + matériel + projets personnels Note: machines à coudre en classe.
<b>COUTURE, 8-13 ans</b> 13h30 à 15h, niveau 1 60\$/6 semaines + matériel Note: machines à coudre en classe.	<b>ATELIERS CULINAIRES</b> 12-15 ans 13h30 à 15h30 26 janvier et 2 février 39\$/2 sem. (nourriture incluse)		
<b>COUTURE, 8-13 ans</b> 15h20 à 16h50, niveau 2-3 60\$/6 semaines + matériel + projets personnels	Voir cuisine en page 3	<b>Achetez un t-shirt du Centre!</b> Voir en page 17 pour les détails	



Natation

**LORS DE VOTRE INSCRIPTION, DEVENEZ MEMBRE DU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS GRATUITEMENT!**

Plusieurs avantages s'offrent à vous!  
Consultez: <http://multi-plus.ca/le-centre/politique-membership>

**NATATION ADO, 11-15 ans**  
Programme de la Croix-Rouge. Dans le plaisir, sans évaluation.  
**Débutant 1 et 2:** introduction à la natation, maîtrise de la flottaison, de la nage sur le ventre et des 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.  
**Déb.1 et 2:** jeudi 19h35 à 20h30 – Lieu: piscine du Cégep  
**Inter:** lundi 17h à 17h55 **COMPLET** – Lieu: piscine du DLS  
jeudi 19h35 à 20h30 **COMPLET** – Lieu: piscine du Cégep  
**Début: semaine du 19 janvier**  
95\$/9 semaines

DIMANCHE Début: 19 janvier	MERCREDI Début: 22 janvier	VENDREDI Début: 24 janvier
<b>DANSE CONTEMPORAINE 12-16 ans</b> 11h35 à 12h30 64\$/10 semaines	<b>DANSE ORIENTALE BALADI 15 ans et +</b> 20h10 à 21h05 106\$ + tx/10 semaines <b>ESSAIS GRATUITS AU CENTRE:</b> consultez l'endos de la brochure	<b>BREAKDANCE ET HIP-HOP, 6-13 ans</b> 17h à 17h40 47\$/10 semaines
		<b>HIP-HOP, 10-15 ans</b> 19h30 à 20h25 67\$/10 semaines
		<b>CHEERLEADING, 7-17 ans</b> 20h à 20h45, intermédiaire 1 51\$/10 semaines Lieu: école PEI, pavillon De La Terrière <b>Préalable: doit être autorisé par le professeur.</b>
		<b>CHEERLEADING, 8-17 ans</b> 19h à 19h55, intermédiaire 2 68\$/10 semaines Lieu: école PEI, pavillon De La Terrière <b>Préalable: doit être autorisé par le professeur.</b>
		<b>FUNKY JAZZ, 9-15 ans</b> 19h35 à 20h20 50\$/10 semaines

**Achetez un sac du Centre!**

Voir en page 17 pour les détails



## SPECTACLE DE THÉÂTRE 6-15 ANS

Dimanche 29 mars à 18h

Au Centre Loisir Multi-Plus • Entrée: 3\$

## Arts et culture

DIMANCHE Début: 19 janvier	MARDI Début: 21 janvier	MERCREDI Début: 22 janvier	JEUDI Début: 23 janvier	VENDREDI Début: 24 janvier	SAMEDI Début: 25 janvier
<b>VILLAGE DU TRIDENT 10-17 ans</b> 18h à 19h45 91\$/10 semaines (matériel inclus)	<b>DESSIN 1 ADO-ADULTE 13 ans et +</b> 18h45 à 21h 111\$ + tx/11 semaines + matériel (approx. 50\$)	<b>GUITARE ACOUSTIQUE ADO-ADULTE, 13 ans et +</b> 19h10 à 20h10, niv. 2 90\$ + tx/11 semaines <b>Préalable: avoir sa guitare acoustique et avoir suivi le niveau 1.</b>	<b>THÉÂTRE, 10-15 ans</b> 18h50 à 20h05 88\$/8 semaines + générale et spectacle	<b>BANDE DESSINÉE 11-14 ans</b> 18h55 à 19h55 69\$/9 semaines	<b>VIOLON ADO-ADULTE 16 ans et +</b> 14h à 15h15 91\$ + tx/8 semaines <b>Préalable: avoir son violon classique.</b>
		<b>GUITARE ACOUSTIQUE ADO-ADULTE, 13 ans et +</b> 20h15 à 21h15, niv. 1 86\$ + tx/10 semaines <b>Préalable: avoir sa guitare acoustique.</b>			

Plus de 3 000 abonnés Facebook  
**MERCI!**



Tu aimes travailler avec les enfants et tu veux t'impliquer dans ta communauté? Deviens bénévole et tu pourrais devenir aide-animateur!

Informations: Mélanie Coulombe  
 819 379-3562 poste 227  
 mcoulombe@multi-plus.ca



Photo: Audélie Arel

## ORGANISEZ VOTRE ÉVÉNEMENT 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).

Info et réservation: 819 379-3562 poste 0

# Profitez d'un RABAIS de 5 \$ en vous inscrivant avant le 17 janvier

## Formation

### PRÊTS À RESTER SEULS! 9-13 ans

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

**Lundi et mardi 8h45 à 11h45, 2 et 3 mars**

**Samedi 9h à 12h – Début: 25 janvier ou 14 mars**

43 \$/2 rencontres (documentation incluse)

Marie-France Carpentier (animatrice jeunesse Croix-Rouge)

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

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

**Mercredi à vendredi 9h15 à 12h, 4-5-6 mars (relâche)**

**Samedi 9h15 à 12h – Début: 15 février**

**Dimanche 9h15 à 12h – Début: 15 mars**

57 \$/3 rencontres (documentation incluse)

Marie-France Carpentier (formatrice Croix-Rouge)

**Doit être présent à tous les cours. Attestation remise.**

### SERVICE À LA CLIENTÈLE, 15-17 ans, adulte et aîné

Formation participative pour outiller face aux standards et à la relation avec le client. Utile pour le service en boutique, la restauration, le commerce du détail et le service téléphonique.

**Dimanche 9h à 12h30, 8 mars**

37 \$ + tx/cours – Phillippe Nadeau (formateur)

**Doit être présent à tout le cours. Attestation remise.**

## Arts et culture

### COURTEPOINTE EXPRESS

Confection d'un chemin de table à la courtepoinette.

**Mercredi 9h à 12h, 12 et 19 février**

41 \$ + tx/2 semaines – Claude Gauthier (courtepointière)

**Préalable: savoir utiliser tous les outils de courtepoinette et la machine à coudre.**

### PEINTURE INTUITIVE

Touchez à l'aspect intuitif ou inattendu de la création en développant votre capacité à faire ressortir vos sujets par les mouvements suggérés de la couleur.

**Dimanche 9h à 16h, 15 mars**

36 \$ + tx/cours + matériel

Magella Bouchard (bac en enseignement des arts visuels)

## 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 clés 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 et les disponibilités de nos locaux.

**INFORMATIONS ET RÉSERVATION: Mélanie Coulombe**  
819 379-3562 poste #227 • [mcoulombe@multi-plus.ca](mailto:mcoulombe@multi-plus.ca)

## Photographie | Informatique

### 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 10h à 15h30, 19 et 26 janvier**

89 \$ + tx/2 semaines

Étienne Boisvert (photographe)

**Préalable: avoir votre appareil photo (réflex ou numérique) ou tout autre appareil avec mode manuel.**

### IPAD: RÉPONSE À VOS QUESTIONS ET MISE À JOUR

**Mecredi 13h à 16h, 8 avril**

30 \$ + tx/cours (documentation incluse)

David Allard (professeur)

**Préalable: être initié au iPad, iPad acheté en 2017 ou après.**

### IPHONE: RÉPONSE À VOS QUESTIONS

**Mercredi 9h à 12h, 8 avril**

30 \$ + tx/cours (documentation incluse)

**Préalable: être initié au iPhone 6.**



**LIBRAIRIE POIRIER**

819 379-8980  
[f/librairiepoirier](https://www.facebook.com/librairiepoirier)

SODEC Québec



**VOLET CUISINE**

**VOLET ARTISTIQUE**

**VOLET FANTASTIQUE**

**VOLET DANSE**

**ET PLUS ENCORE...**



# Profitez d'un RABAIS de 5 \$ en vo

**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

Dim. 13h30 à 15h30, 26 jan. et 2 fév.

39 \$/2 sem. – Emilie L'Archevêque-Larocque (animatrice)

### ABC DES CONSERVES

Dimanche 9h15 à 15h, 9 février

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



Photo : Audélie Arel

## CUISINONS ENSEMBLE

Expérimentez le plaisir de cuisiner avec techniques et contenu.

### ...L'INDE

Dimanche 9h à 13h, 26 janvier – 45 \$ + tx/cours

### ...LES LÉGUMINEUSES

Dimanche 9h à 13h, 2 février – 45 \$ + tx/cours

### ...AVEC L'ÉRABLE

Dimanche 9h à 13h, 15 mars – 45 \$ + tx/cours

Pamela Huot (technicienne en diététique)

### ...LES RISOTTOS

Mardi 18h30 à 21h30, 21 janvier – 39 \$ + tx/cours

Benoit Souigny (chef cuisinier, cuisine italienne)

### ...LE PAIN

Dimanche 9h à 16h, 16 février – 53 \$ + tx/cours

Kym Richard-Janvier (pâtissière)

### ...LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Dimanche 9h à 16h, 23 février – 68 \$ + tx/cours

Pascal Compère (chef enseignant retraité)

### ...LE MEXIQUE

Dimanche 9h à 16h, 22 mars – 64 \$ + tx/cours

Lourdes De La Fuente (mexicaine)

### ...ENTRÉES ET BOUCHÉES

Dimanche 12h30 à 16h30, 29 mars – 43 \$ + tx/cours

Denis Pelletier (animateur culinaire)

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

Vendredi 17h45 à 19h, 14 février ou 3 avril – 40 \$/duo

### DÉCORATION DE CUPCAKES PARENT-ENFANT, 4-9 ans

Vendredi 17h45 à 19h, 28 février – 40 \$/cours

### BEIGNES EN FOLIE, 8-12 ans

Vendredi 18h à 19h30 – 36 \$/cours

Niveau 1: 31 janvier – Niveau 2: 13 mars

### DÉCORATION DE CUPCAKES, 8-12 ans

Vendredi 18h à 19h30 – 38 \$/cours

Niveau 1: 21 février – Niveau 2: 20 mars

### DÉCORATION DE GÂTEAU, dès 12 ans

Niveau 1: vendredi 18h à 21h30, 24 janvier

Niveau 2: vendredi 18h à 21h30, 7 février

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

### CONFECTION DE CHOCOLATS, dès 12 ans

Vendredi 18h30 à 21h30, 27 mars – 56 \$ + tx/cours

Kym Richard-Janvier (pâtissière)

## Santé et bien-être

### SURVIVRE AUX MAUX D'HIVER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Lundi 18h à 21h, 20 janvier

42 \$ + tx/cours (documentation et échantillons inclus)

Julie Simard (aromathérapeute)

### GESTION DU STRESS

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

Dimanche 10h à 12h, 2 février

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

### 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.

Volet 1: dimanche 10h à 16h, 23 février

Volet 2: dimanche 10h à 16h, 15 mars

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

Préalable volet 2: avoir suivi le volet 1.

### CULTIVER SES PENSÉES POUR RÉCOLTER LE BONHEUR

Se libérer des pensées nuisibles afin qu'elles deviennent plus efficaces pour réaliser ses buts personnels.

Mercredi 9h30 à 11h30, 22 janvier

Lundi 18h30 à 20h30, 27 janvier

18 \$ + tx/cours

### CULTIVER SES SOUVENIRS ET RÉCOLTER LE BONHEUR

Se libérer des souvenirs nuisibles afin qu'ils deviennent plus efficaces pour réaliser ses buts personnels.

Mercredi 9h30 à 11h30, 19 février

Lundi 18h30 à 20h30, 24 février

18 \$ + tx/cours

Myriam Tremblay (animatrice)

### VITALISER LE COUPLE

Comment soigner votre couple et redécouvrir votre partenaire.

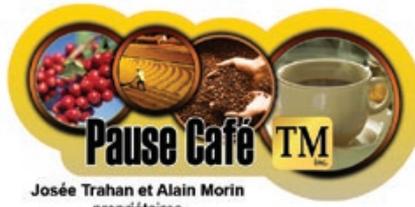
Dimanche 10h à 12h, 9 février – 24 \$ + tx/cours

### PERSÉVÉRER

Comment développer votre sens de l'effort et atteindre vos objectifs malgré l'inconfort.

Dimanche 10h à 12h, 26 janvier – 24 \$ + tx/cours

Nathalie Vachon (conseillère d'orientation, psychothérapeute, accréditée thérapie IMAGO)



**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

# vous inscrivant avant le 17 janvier



## Faites-le vous-même

### 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.

**Jedi 18h30 à 21h30, 30 janvier**

25\$ + tx/cours (matériel inclus)

Mary-Christine F.-Morand (coiffeuse)

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

Plusieurs idées tendance, faciles et amusantes à réaliser.

**Dimanche 9h à 10h30, 2 février**

21\$ + tx/cours (coût pour un parent et un enfant)

Joannie Lafrenière Chenard (coiffeuse)

**Préalable: fille avec cheveux mi-longs ou longs.**

### MAQUILLAGE TENDANCE

Apprendre les nouvelles tendances afin de faire un maquillage de jour rapide et facile adapté à votre âge et à votre peau.

**Adulte et 55 ans et +: dimanche 9h à 12h, 23 février**

**55 ans et +: lundi 9h à 12h, 20 janvier ou 30 mars**

41\$ + tx/cours (matériel inclus)

Mylène Fafard (maquilleuse professionnelle)

### RÉNOVATION DÉCORATION CUISINE ET 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 – Début: 10 mars**

67\$ + tx/3 semaines

### HABILLAGE DE FENÊTRE ET LIT

Outillez-vous pour bien choisir votre literie, connaître les différents types de rideaux et stores disponibles sur le marché. Faites un choix éclairé et adapté à vos besoins et votre budget.

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

67\$ + tx/3 semaines

Myriam Aubert (décoratrice d'intérieur)

### CONFECTION DE PRODUITS MÉNAGERS

**Volet 1:** confection de produits ménagers maison. Atelier pratique: divers nettoyants, bombes de toilette, etc.

**Mercredi 18h45 à 20h45, 29 janvier**

33\$ + tx/cours (matériel inclus)

**Volet 2:** nouvelles recettes. Atelier pratique: produits pour lessive et plus.

**Mercredi 18h45 à 20h15, 11 mars**

30\$ + tx/cours (matériel inclus)

### CONFECTION DE PRODUITS CORPORELS

**Volet 1:** bichonnez-vous tout naturellement.

Atelier pratique: crème, masque, exfoliant, lotion, etc.

**Mercredi 18h45 à 20h45, 12 février**

**Volet 2:** nouvelles recettes. Atelier pratique:

Gel à raser, tonifiant, etc.

**Mercredi 18h45 à 20h45, 26 février**

33\$ + tx/cours

(matériel inclus)

Magali Fournier  
(animatrice)



### COMMENT FAIRE POUSSER ET GERMINATIONS

Découvrez les bases de la germination et apprenez-en plus sur cette alimentation saine, vivante et énergisante. Conseils pour bien commencer vos cultures à la maison et manger des aliments frais, même en hiver.

**Mardi 9h30 à 11h30, 28 janvier**

40\$ + tx/cours (matériel inclus)

### ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE OU LA SALLE DE BAIN

Introduction au mode de vie et nouvelle tendance zéro déchet.

**Jedi 18h30 à 20h30, 13 février**

33\$ + tx/cours (documentation incluse)

### COMPOST DOMESTIQUE

Vous avez des inquiétudes face au compost? Soyez confiant grâce à cet atelier qui explique les bases et les solutions aux principaux problèmes.

**Mercredi 9h30 à 11h30, 29 avril**

33\$ + tx/cours (matériel inclus)

Joëlle Carle (La Brouette)

### 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, 25 mars**

22\$ + tx/cours

Lorraine Dionne (horticultrice)



### COURS RECONNUS ET CERTIFICAT INCLUS ÉMIS PAR AMBULANCE SAINT-JEAN

#### URGENCE GARDERIE

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, 19 janvier, 16 février, 19 avril ou 31 mai**

70\$/jour (exempt de taxes)

#### SECOURISME

**Réanimation cardio-respiratoire (RCR):** réanimation cardio-respiratoire, dégagement des voies respiratoires obstruées, défibrillateur externe automatisé, utilisation masque de poche, crise cardiaque et AVC, position latérale de sécurité, prise en charge d'une situation d'urgence et état de choc.

**Samedi 8h à 12h, 8 février, 21 mars, 25 avril ou 23 mai**

60\$/4 heures (exempt de taxes)

**Secourisme d'urgence (incluant RCR):** en plus du contenu RCR, inconscience, troubles médicaux, hémorragies graves et allergies.

**Samedi 8h à 16h, 8 février, 21 mars, 25 avril ou 23 mai**

75\$/jour (exempt de taxes)

**Secourisme général (incluant Urgence et RCR):** en plus du contenu Secourisme d'urgence, soins immédiats, blessure à la tête et à la colonne, traitement (empoisonnement, plaies, brûlures, blessures), techniques de soulèvement et de transport, examen secondaire, troubles liés à la chaleur ou au froid.

**Samedi et dimanche 8h à 16h**

**8-9 février, 21-22 mars, 25-26 avril ou 23-24 mai**

125\$/jour (exempt de taxes)

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

CENTRE LOISIR MULTI-PLUS



LUNDI	MARDI	JEUDI
9h Intermédiaire		9h Classique <b>COMPLET</b>
10h10 Classique <b>COMPLET</b>	9h50 Classique <b>COMPLET</b>	10h10 Classique <b>COMPLET</b>
11h20 Débutant	11h Intermédiaire-avancé	11h20 Débutant
12h30 Difficultés articulaires	12h45 Diff. articu. <b>COMPLET</b>	<b>Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.</b>
17h05 Débutant*	13h55 Débutant	
18h Classique*	17h Classique <b>COMPLET</b>	
	18h10 Intermédiaire	
	19h25 Débutant	

**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 l'essai gratuit pour le classement.**  
**\*45 minutes:** 57\$ + tx/11 semaines  
**60 minutes:** 75\$ + tx/11 semaines (1 fois/semaine)  
140\$ + tx/11 semaines (2 fois/semaine)  
**Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**  
**45 minutes + 60 minutes:** 122\$ + tx/11 semaines  
Instructrices certifiées Ann McMillan Pilates™: Laure Brogna, Mirelle Champagne et Diane Grandmaison

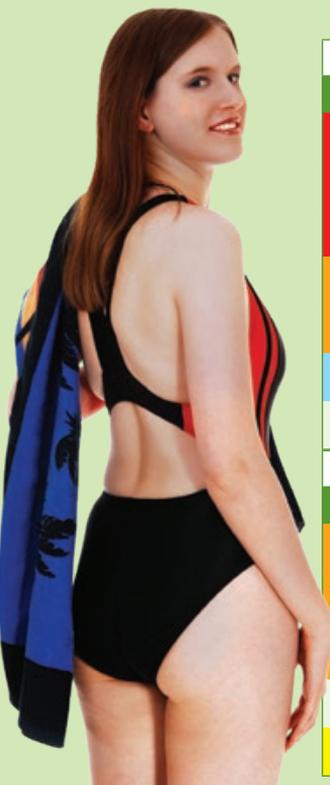
Aquatique

DÉBUT: semaine du 12 janvier

Piscine exclusive: cours Aqua

Piscine partagée: cours Aqua et natation adulte

Piscine partagée: cours Aqua et natation ado



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	
<b>Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.</b>  16h45 Aqua Combo* 17h30 Aqua Brûle-calories 18h30 Aqua Boot Camp	8h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>	<b>Voir natation en page 12</b>  16h45 Aqua Forme* 17h30 Aqua Combo	8h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>	
	9h45 Aqua Douceur <b>COMPLET</b>		9h45 Aqua Forme <b>COMPLET</b>	
	<b>Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.</b>		10h45 Aqua Combo*	
			18h40 Aqua Forme	18h30 Aqua Combo
			19h40 Aqua Prénatal	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
9h Aqua Forme <b>COMPLET</b>		9h Aqua Combo	9h Aqua Brûle-calories <b>COMPLET</b>
10h Aqua Combo <b>COMPLET</b>		10h Aqua Forme <b>COMPLET</b>	10h Aqua varié*
11h Aqua Difficultés articulaires*		11h Aqua Douceur	
	14h35 Aqua Forme <b>COMPLET</b>		
17h Aqua Combo	15h35 Aqua Douceur*		

DESCRIPTION DES COURS

COURS	PROFONDEUR DE L'EAU	CLIENTÈLE	INTENSITÉ
Aqua Boot Camp	Peu et profonde	Sportif, en forme	Élevée
Aqua Brûle-calories	Peu profonde	Débutant à avancé	Modérée
Aqua Combo	Peu et profonde	Débutant à avancé	Élevée
Aqua Diff. articulaires	Peu profonde	Problèmes articulaires	Faible
Aqua Douceur	Peu profonde	Débutant ou âgé	Faible
Aqua Forme	Peu profonde	Débutant à avancé	Modérée
Aqua varié	Peu et profonde	Débutant à avancé	Modérée

**\*Cours de 40 minutes:** 74\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
138\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**Cours de 55 minutes:** 95\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
180\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)  
**40 minutes + 55 minutes:** 159\$ + tx/12 semaines  
**Rabais de 10\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**  
Équipe qualifiée: Dominique Bolduc, Laurence E. Bélanger, Stéphanie Gadbois, Diane Grandmaison, Mylène L. Morrissette, Nicolas Prévost, France Roux, Maude Vallières et Claudia Verville.

**Les cours ont lieu au...**

**CENTRE LOISIR MULTI-PLUS**

**CÉGEP - SALLE DE DANSE**

**PARC LAMBERT**



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

**55 minutes:** 78\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)  
146\$ + tx/12 semaines (2 fois/semaine)

**\*55 minutes (cours spécialisés):**

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

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

**\*\*Cours de 6 semaines (1 semaine sur 2):**

39\$ + tx/6 cours

**\*\*\*45 minutes:** 59\$ + tx/12 semaines (1 fois/semaine)

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

Équipe qualifiée: Aryelle Beaulieu, Francis Boutin, France Caron, Ariane Frenkuec, Mélanie Gignac, Cindy Gilbert, Pamela Huot, Lysia Paquin, Chantal St-Arneault et Maude Vallières.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>8h40</b> Cardio brûle-calories		<b>8h40</b> Cardio brûle-calories		<b>8h45</b> Zumba®
	<b>9h</b> Abdos, cuisses, fesses	<b>9h</b> Entraînement douceur 60 ans et +*		<b>9h</b> Abdos, cuisses, fesses
<b>9h50</b> Zumba® Gold		<b>9h50</b> Zumba® Gold	<b>9h45</b> Maman en forme	<b>9h50</b> Zumba® Gold
	<b>10h</b> Force et étirements <b>COMPLET</b>	<b>10h10</b> Force et étirements <b>COMPLET</b>	<b>9h45</b> Abdos, cuisses, fesses	<b>10h10</b> Force et étirements
▶ <b>11h</b> Cardio 50 ans et +* <b>COMPLET</b>	<b>11h10</b> Entraînement douceur 60 ans et +*	▶ <b>11h15</b> Cardio 50 ans et +* <b>COMPLET</b>	<b>10h50</b> Percussion	▶ <b>11h15</b> Cardio 50 ans et +* <b>COMPLET</b>
▶ <b>13h15</b> Marche nordique*	<b>15h30</b> Mise en forme 50 ans et +*	▶ <b>13h15</b> Marche nordique*	<b>15h30</b> Mise en forme 50 ans et +*	<b>SAMEDI</b>
<b>17h30<sup>†</sup></b> Abdos, cuisses, fesses** <b>Début: 13 janvier</b> ou Bellyfit Flow™*** <b>Début: 20 janvier</b> <small>*Deux cours en alternance, une semaine sur deux.</small>	▶ <b>16h30</b> Percussion	<b>Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.</b>	▶ <b>16h30</b> Abdos, cuisses, fesses	▶ <b>9h30</b> POP Pilates Express***
	<b>17h30</b> Bellyfit®		▶ <b>17h30</b> Zumba®	▶ <b>10h25</b> POP Pilates
<b>18h</b> Zumba®	▶ <b>18h</b> POP Pilates	<b>18h</b> Zumba®		
<b>18h30</b> Cardio brûle-calories	<b>18h45</b> Abdos, cuisses, fesses	▶ <b>18h30</b> Cardio brûle-calories (Collège Lafèche)		
<b>19h</b> Cardio militaire		<b>19h</b> Cardio militaire		
		▶ <b>20h</b> POUND®		
	<b>19h45</b> Cardio brûle-calories	▶ <b>20h15</b> POP Pilates (École PEI) Apporter son tapis	<b>19h30</b> Cardio brûle-calories	

Photo: Camélie Larocque

**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.
Bellyfit Flow™*** (pour femme)		x	En position debout, fusion parfaite de poses inspirées du yoga avec des éléments de danse et de Bellyfit®.
▶ <b>Cardio 50 ans et +*</b>	x	x	Entraînement sur musique, musculaire et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers.
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.
Entraînement douceur 60 ans et +*	x	x	Entraînement tout en douceur, parfois avec appui sur chaise. Par intervalles, musculaire et cardio. Matériel divers.
Force et étirements	x	x	Variété d'exercices d'étirement et d'endurance pour améliorer flexibilité et tonus musculaire. Inspiré du « stretching ».
▶ <b>Marche nordique*</b>	x	x	En plein air, marche avec bâtons où, grâce à la technique enseignée, se fait un travail cardiovasculaire et musculaire.
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 et +*	x	x	Entraînement par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance. Utilisation de matériel divers.
Percussion	x	x	Accessible à tous, party cardio sur musique rythmée, danse et défoulement avec baguettes sur ballon.
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.
▶ <b>POUND®</b>	x	x	Entraînement complet utilisant les baguettes de batterie où vous créez la musique. Cardio, endurance et force musculaire.
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.
STRONG by Zumba®	x	x	Séquences d'entraînement avec le poids du corps, exercices de renforcement musculaire et activités centrées sur le cardio et la plio, le tout synchronisé sur une musique originale.

**TENNIS ADO-ADULTE, 13 ans et +**

**Jeudi 19h à 20h15 – Début: 16 janvier**  
100\$ + tx/10 semaines  
Yann Mathieu (athlète paralympique)

**BADMINTON RÉCRÉATIF**

**Mardi 19h40-20h40 ou 20h45 à 21h45**  
**Début: 21 janvier** – Lieu: école Bois-Joli  
**Jeudi 18h15 à 19h15 ou 19h20 à 20h20**  
**Début: 23 janvier** – Lieu: Centre d'éducation des adultes (DLS)  
65\$ + tx/10 semaines – William Vachon (responsable)

**HOCKEY COSOM HOMMES**

**Lundi 18h30 à 19h45, 19h15 à 20h30 ou 20h à 21h15**  
**Mercredi 18h30 à 19h45**  
**Début: semaine du 12 janvier**  
Joueur: 84\$ + tx/14 sem. – Gardien: 47\$ + tx/14 sem.  
**Mercredi 20h à 21h15 – Début: 15 janvier**  
Joueur: 60\$ + tx/10 sem. – Gardien: 34\$ + tx/10 sem.  
**Rabais de 15\$ pour le 2<sup>e</sup> cours**  
Lieu: écoles Cardinal-Roy ou St-Pie-X  
Brian, Nelson, Éric, Jean-François et Bernard (responsables)

**NATATION: AMÉLIOREZ VOTRE STYLE DE NAGE**

Perfectionnez vos techniques afin d'améliorer puissance, souffle et endurance au crawl, brasse et dos crawlé. Couloirs de nage pour les besoins de chacun.  
**Lundi 8h45 à 9h40 ou 9h45 à 10h40** – Lieu: piscine du Cégep  
**Mercredi 15h40 à 16h35** – Lieu: piscine du Cégep  
**Ven. 10h50 à 11h45 COMPLET** – Lieu: piscine du De La Salle  
**Début: semaine du 19 janvier**  
96\$ + tx/11 semaines – Moniteurs  
**Préalable: capacité de nager 100 mètres.**

**NATATION ESSENTIEL CROIX-ROUGE**

**Niveau 1:** introduction par la maîtrise de la flottaison, des glissements et des battements de jambes.  
**Mardi 19h40 à 20h35 ou jeudi 19h35 à 20h30**  
**Niveau 2:** développement du crawl et du dos crawlé, l'aisance sur le ventre en eau profonde et l'endurance.  
**Lundi 18h30 à 19h25 ou mercredi 17h30 à 18h25**  
**Jeudi 18h30 à 19h25 ou 19h35 à 20h30**  
**Début: semaine du 19 janvier**  
98\$ + tx/9 semaines (matériel fourni)  
Lieu: piscine du Cégep – Moniteurs  
**Préalable niveau 2:** à l'aise en eau profonde et nager sur le ventre.

**VOLLEYBALL RÉCRÉATIF**

**Multiniveau: dimanche 19h15 à 21h15**  
**19 janvier au 5 avril**  
7\$ (tx incluses)/cours – Payable sur place  
**Inscrivez-vous au 819 379-3562 poste 0**  
**Avancé: lundi 20h15 à 22h15**  
**mercredi 20h20 à 22h20**  
**jeudi 20h30 à 22h30 COMPLET**  
**Début: semaine du 12 janvier**  
100\$ + tx/16 semaines (1 fois/semaine)  
185\$ + 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.**



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

**TANGO ARGENTIN**

Danse de couple improvisée où on se déplace et bouge en utilisant un alphabet commun aux danseurs de tango.  
**Niveau 1-2: mardi 20h à 21h – Début: 21 janvier**  
77\$ + tx/personne pour 8 semaines  
Bernard Daigle et Stella Jordan (formés en tango)

**DANSE CONTEMPORAINE**

Danse dite moderne qui est l'expression de soi. Repose sur l'émotion du vécu intérieur du danseur qui conduit au geste.  
**Mercredi 19h05 à 20h – Début: 22 janvier**  
85\$ + tx/10 sem. – Lieu: école PEI, pavillon De La Terrière  
Lysia Paquin (bac en enseignement de la danse)

**HIP-HOP**

Danse urbaine sur musique rythmée.  
**Jeudi 17h40 à 18h35 – Début: 30 janvier**  
89\$ + tx/10 semaines – William Harvey (formation en danse)

**DANSE ORIENTALE BALADI POUR FEMME**

Imprégnez-vous de cette danse aux rythmes variés et expressifs.  
**Débutant (15 ans et +): mercredi 20h10 à 21h05**  
106\$ + tx/10 semaines + ceinture (facultative)  
**Avancé: mercredi 19h10 à 20h05**  
145\$ + tx/14 semaines + ceinture (facultative)  
**Début: 22 janvier**  
Mélody Ionescu Jourdan (formation en baladi)  
**Préalable avancé: avoir suivi quelques sessions de baladi.**

**DANSE FOLKLORIQUE**

Bel héritage de nos aïeux, c'est une fierté de partager les danses telles que: set carré ou set callé, cotillon («brandy»), etc.  
**Déb. et inter.: mardi 18h40 à 19h50 – Début: 21 janvier**  
5\$ (tx incl.)/cours **Réservez au 819 379-3562 poste 0**  
Carole Cholette et Guy Rousseau (Les compagnons du folklore)

**DANSE EN LIGNE**

Apprenez la danse en ligne, style social: merengue, tango, etc.  
**Débutant: lundi 16h20 à 17h15 ou merc. 18h45 à 19h45**  
**Intermédiaire 1: lundi 14h05 à 15h05**  
**Début: semaine du 19 janvier**  
**Intermédiaire 2: mardi 12h30 à 13h30** – Lieu: école Delshaso  
**Intermédiaire 3: lundi 12h45 à 13h55**  
**Début: semaine du 12 janvier**  
8\$ (tx incluses)/cours ou 80\$ (tx incluses)/10 cours  
**Après-midi dansants (pour pratiquer): jeudi 13h15 à 15h15**  
**Début: 23 janvier**  
8,50\$ (tx incl.)/cours ou 85\$ (tx incl.)/10 cours (collation incl.)  
**Réservez au 819 379-3562 poste 0**  
Chantal Diamond et Sonia Livernoche (école Delshaso)

**DANSE COUNTRY**

Accessible à tous, ambiance décontractée. Apprenez les nouveautés et les danses les plus populaires. Soirée dansante le 4<sup>e</sup> samedi du mois.  
**Débutant 1: mardi 15h30 à 16h25** – Lieu: école Delshaso  
**Débutant 2: lundi 15h15 à 16h10**  
**Début: semaine du 19 janvier**  
8\$ (tx incluses)/cours ou 80\$ (tx incluses)/10 cours  
**Réservez au 819 379-3562 poste 0**  
Chantal Diamond et Sonia Livernoche (école Delshaso)



**Venez voir nos groupes  
de danse en prestation du  
24 au 26 avril lors de cet  
événement. [www.v3r.net](http://www.v3r.net)**

**SOIRÉE COUNTRY AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS**  
**TOUS LES 3<sup>E</sup> ET 4<sup>E</sup> SAMEDIS DU MOIS**  
**RÉVISION DES DANSES: 19H - SOIRÉE: 20H**  
**BIENVENUE À TOUS! ENTRÉE: 8,50 \$**  
**EN PARTENARIAT AVEC L'ÉCOLE DELSHASO**



**ALLERGIES : LES SALLES NE SONT PAS DES ZONES EXEMPTES D'ARACHIDES OU AUTRES ALLERGÈNES.**

### NOURRITURE INCLUSE DANS LES COÛTS

**VARIÉTÉ DE COURS DE CUISINE | Voir page 8**

#### DÉGUSTATION DE VINS

**Niveau 1 :** découvrez les régions viticoles, les cépages et les appellations. Les accords mets et vins, les principes à respecter pour avoir sa cave à vins. Dégustation à chaque cours.

**Mardi 19h à 22h – Début: 28 janvier**

**Niveau 2 :** approfondissez les connaissances avec de nouvelles dégustations.

**Mardi 19h à 22h – Début: 10 mars**

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

Daniel Plante (formateur spécialisé)

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

#### CUISINE VÉGÉTARIENNE (atelier laboratoire)

Trucs et astuces pour cuisiner les bons aliments végétariens avec saveur et bon goût. Atelier pratique et dégustation.

**Mercredi 9h30 à 12h – Début: 26 février**

118\$ + tx/4 semaines – Lucie Talbot (professeure de cuisine)

#### CUISINER AU QUOTIDIEN

Recettes faciles à faire et à préparer pour les menus quotidiens et quelques trucs pour faciliter la gestion des repas.

**Jeudi 18h30 à 21h – Début: 16 janvier ou 19 mars**

113\$ + tx/6 sem. – Denis Pelletier (ani. culinaire)

#### SÉMINAIRE SUR LES POISSONS ET MOLLUSQUES

Découvrez les différentes sortes de poissons et de mollusques, ainsi que leurs techniques et modes de cuisson à reproduire à la maison.

**Merc. 18h30 à 21h30 – Début: 5 fév.**

92\$ + tx/5 sem. (aux 2 semaines)

Pascal Compère (chef ens. retraité)



Photo: Audélie Arel

## Faites-le vous-même

#### 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: 21 janvier**

88\$ + tx/6 semaines – Myriam Aubert (décoratrice d'intérieur)

#### DÉPANNAGE MAISON

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

**Lundi 13h à 15h30 ou 18h30 à 21h – Début: 3 février**

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

Sylvain Cossette (spécialiste)

#### SERVICE À LA CLIENTÈLE, 15 ½ ans et + | Voir page 7

#### COIFFURE | Voir page 9

#### MAQUILLAGE TENDANCE | Voir page 9

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

#### CONFECTION DE PRODUITS MÉNAGERS OU CORPORELS | Voir page 9

#### ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE OU LA SALLE DE BAIN | Voir page 9

#### AMÉNAGEMENT PAYSAGER : COUR ARRIÈRE | Voir p. 9

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

### AVEC VOTRE APPAREIL SEULEMENT

#### IPHONE

**Mardi 12h45 à 15h15 – Début: 21 janvier**

**Mardi 9h30 à 12h – Début: 10 mars**

111\$ + tx/6 semaines (documentation incluse)

**Préalable: avoir son iPhone 7 et plus, mise à jour iOS13.**

#### IPHONE : RÉPONSE À VOS QUESTIONS

**Mercredi 9h à 12h, 8 avril**

30\$ + tx/cours (documentation incluse)

**Préalable: initié au iPhone 7 et plus.**

#### IPAD

**Mardi 9h30 à 12h – Début: 21 janvier**

**Mardi 12h45 à 15h15 – Début: 10 mars**

111\$ + tx/6 semaines (documentation incluse)

**Préalable: iPad acheté en 2017 ou après, mise à jour iPadOS13.**

#### IPAD : MISE À JOUR RÉCENTE ET RÉPONSES À VOS QUESTIONS

**Mercredi 13h à 16h, 8 avril**

30\$ + tx/cours (documentation incluse)

**Préalable: déjà être initié au iPad, iPad acheté en 2017 ou après.**

**PROFITEZ D'UN RABAIS DE 5 \$ EN VOUS INSCRIVANT AVANT LE 17 JANVIER.**

David Allard (professeur)

#### TABLETTE SAMSUNG

**Jeudi 9h15 à 11h45 – Début: 23 janvier**

111\$ + tx/6 semaines (documentation incluse)

#### INITIATION ORDINATEUR WINDOWS 10

**Jeudi 12h30 à 15h – Début: 23 janvier**

111\$ + tx/6 semaines (documentation incluse)

**Préalable: portable avec Windows 10 et Office 365.**

Alban Bomisso (professeur)

## L'EXPERT EN COURS PHOTO

DÉBUTANT | INTERMÉDIAIRE | AVANCÉ

PLUS DE 50 COURS DISPONIBLES



**GOSSSELIN**

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

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

**metro**  
PLUS



**819 373.5166**

Ouvert 7 jours de 8h à minuit

**Benoit Robert, propriétaire franchisé**

Courriel: [mf022533opr@metro.ca](mailto:mf022533opr@metro.ca)

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

**TRICOT**

Selon le niveau, apprenez différents points, la finition et le blocage et à lire un patron. Réalisez divers morceaux.  
**Débutant 1: mercredi 9h30 à 11h45 ou 18h30 à 20h45**  
**Débutant 2: vendredi 9h30 à 11h45**  
**Intermédiaire: lundi 18h30 à 20h45**  
 122\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 20\$)  
**Début: semaine du 19 janvier**  
**Atelier: lundi 13h15 à 15h30 COMPLET**  
**mercredi 13h15 à 15h30**  
**jeudi 13h15 à 15h30 ou 18h30 à 20h45**

**Début: semaine du 19 janvier**  
 157\$ + tx/13 semaines + matériel (approx. 20\$)  
**Préalable déb. 2: avoir suivi débutant 1 ou équivalence.**  
**Préalable inter.: avoir suivi débutant 3 ou équivalence.**  
**Préalable atelier: avoir les habiletés requises pour le projet retenu.**  
 Geneviève Demaret et Mariette Devillez (tricoteuses)

**BRODERIE TRADITIONNELLE**

Apprendre des points de broderie traditionnelle par projets définis, selon le niveau.  
**Débutant 1: lundi 9h à 11h**  
**Débutant 2: lundi 12h50 à 14h50**  
**Début: 20 janvier**  
 104\$ + tx/10 semaines + 30\$ matériel  
 Lucie Godbout (professeure)  
**Préalable débutant 2: avoir suivi au moins un cours de Broderie débutant.**

**CROCHET**

**Débutant 1:** initiation aux techniques du crochet.  
**Mardi 13h à 15h30 – Début: 21 janvier**  
**Débutant 1 et 2:** suite des apprentissades de débutant 1.  
**Lundi 18h30 à 20h – Début: 20 janvier**  
 138\$ + tx/10 semaines + matériel  
 Julie Duchesne et Sylvie Côté (crocheteuses)

**COURTEPOINTE**

**Intermédiaire:** pour personne ayant une base en courtepoinTE et désirant découvrir différentes techniques (bagello, courbe, appliqué, etc.).  
**Vendredi 9h à 12h – Début: 24 janvier**  
 159\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 100\$)  
 Claude Gauthier (courtepointière)  
**Préalable: savoir utiliser tous les outils de courtepoinTE et la machine à coudre.**

**COURTEPOINTE EXPRESS | Voir page 7****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.  
**Adulte: mardi 13h30 à 16h30**  
**Ado-adulte: mardi 18h à 21h**  
**Début: 21 janvier ou 10 mars**  
 113\$ + tx/6 semaines + matériel + projet  
**Niveau 2-3-4:** poursuite de l'apprentissage et création de projets personnels.  
**Niveau 2 adulte: mercredi 18h à 21h**  
**Niveau 3-4 adulte: jeudi 9h à 12h**  
**Niveau 3-4 ado-adulte: 18h à 21h**  
**Début: semaine du 19 janvier**  
 112\$ + tx/6 semaines + matériel + projets personnels  
 Judy Valyi et Hélène Bonneau (couturières)  
**Note: machines à coudre en classe.**  
**Préalable: avoir suivi le niveau précédent.**



Photo: Audélie Arel

**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: 22 janvier**  
 67\$ + tx/7 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.  
**Niveau 1-2: vendredi 13h à 15h – Début: 24 janvier**  
 96\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 75\$)  
 Julie Blanchard (artiste)

**DESSIN DE NUS**

**Niveau 2:** cours de dessin à partir du site internet «Croquis Café». Suite du niveau 1 pour améliorer la finition de votre dessin. Améliorer votre sens d'observation à l'aide de poses plus complexes, d'études de traits et l'utilisation de la couleur.  
**Jeudi 13h30 à 16h COMPLET – Début 23 janvier**  
 109\$ + tx/10 semaines + matériel  
**Préalable: avoir suivi le niveau 1 ou avoir une bonne expérience dans cette thématique.**  
 Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**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».  
**Adulte: lundi 9h45 à 12h**  
**Ado-adulte: mardi 18h45 à 21h**  
**Début: semaine du 19 janvier**  
 111\$ + tx/11 semaines + matériel (approx. 50\$)  
 Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**VITRAIL (multiniveau)**

Venez vous initier ou perfectionner vos connaissances et techniques en vitrail. Ouvert à tous.  
**Mercredi 13h à 16h – Début: 15 janvier ou 4 mars**  
 107\$ + tx/6 semaines + matériel 45\$ à 110\$ (coupe incluse)  
 Jacqueline et René Côté (professionnels en vitrail)

**Jean Boulet**

Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale  
 Ministre responsable de la région de la Mauricie  
 Député de Trois-Rivières

1500, rue Royale, bureau 180  
 Trois-Rivières (Québec) G9A 6E6  
 Téléphone: 819 371-6901



**ABSTRACTION EN PEINTURE**

Pour peindre en acrylique qui souhaite découvrir les principes et l'approche de la peinture abstraite. Sous forme d'atelier.

**Lundi 9h à 11h30 ou 18h30 à 21h – Début: 27 janvier**

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

Julie Blanchard (artiste)

**CARICATURE**

La caricature à travers différentes techniques de crayonnage, observation des traits de visage et mise en situation.

**Jeudi 10h30 à 11h45 – Début: 23 janvier**

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

Marcel Goudreau (artiste professionnel)

**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.

**Vendredi 13h à 15h30 – Début: 24 janvier**

119\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80\$)

**Multiniveau:** s'adresse aux initiés et vise à approfondir les notions de couleurs et techniques d'applications par le biais d'exercices et/ou de projets personnels.

**Mercredi 18h45 à 21h – Début: 22 janvier**

102\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80\$)

**Atelier:** approfondissez des notions (la composition, l'ombre et la lumière, la perspective, etc.) Peaufinez les techniques d'application et de mélange des couleurs. Développez votre créativité grâce à des projets personnels ou des exercices.

**Mercredi 13h à 16h – Début: 22 janvier**

137\$ + tx/10 semaines + matériel (approx. 80\$)

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**Préalable multiniveau: connaissance de base de l'acrylique et du cercle chromatique**

**Préalable atelier: bonne expérience en peinture acrylique.**

**PEINTURE À L'HUILE (atelier)**

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

**Mardi 13h30 à 16h – Début: 21 janvier**

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

Magella Bouchard (bac en enseignement des arts visuels)

**Préalable atelier: expérience en peinture à l'huile.**

**PASTEL 2**

S'adresse aux initiés, pour approfondir les techniques, les connaissances et la créativité. Exercices axés sur les couleurs, techniques d'applications, nouvelles thématiques, ainsi que des projets personnels seront au programme. Le pastel peut être travaillé sous ses trois formes: craie, crayon et Panpastel.

**Lundi 13h30 à 16h COMPLET – Début: 20 janvier**

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

Mélissa Valiquette (bac en enseignement des arts visuels)

**Préalable: avoir suivi Initiation au pastel ou avoir une expérience de base.**

**CLUB DE JEUX**

Se réunir autour de jeux de société pour amuser les neurones!

**Mardi 13h30 à 15h30, 21 janvier au 24 mars**

6\$ (tx incluses)/rencontre

Marie-France Carpentier (animatrice)

**LES AMIS DU SCRABBLE**

**Jeudi 13h15 à 16h, 9 janvier au 16 avril**

**Apportez votre jeu!**

7,50\$ (tx incluses)/rencontre

Marie-France Carpentier (animatrice)

**THÉÂTRE (atelier)**

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!

**Niveau 1-2: lundi 19h à 20h30 – Début: 27 janvier**

80\$ + tx/8 semaines

Gabriel Lacoursière (formation en théâtre)

**VIOLON**

Dépoussiérez votre vieux violon et apprenez à en jouer avec une technique d'apprentissage facile, autant théorique que pratique. Interprétation de musique folklorique.

**16 ans et +: samedi 14h à 15h15**

**Adulte: mardi 15h15 à 16h30**

**Début: semaine du 19 janvier**

91\$ + tx/8 semaines (documentation incluse)

Réal Dubois (violoniste)

**Préalable: avoir son violon classique.**

**CHANT DE GROUPE**

**Technique vocale - bases musicales - interprétation**

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

**Volet 1: vendredi 13h15 à 14h15 – Début: 24 janvier**

98\$ + tx/10 semaines (doc. incluse), nouveau participant

93\$ + tx/10 semaines, ancien participant

Odette Beaupré (maîtrise en chant)

**Note: possibilité de faire partie de l'Ensemble vocal sous l'autorisation du professeur en cours de session (information et tarif à venir).**

**GUITARE ACOUSTIQUE ADO-ADULTE, 13 ans et +**

**Niveau 1: mercredi 20h15 à 21h15**

86\$ + tx/10 semaines

**Niveau 2: merc. 19h10 à 20h10**

90\$ + tx/11 semaines

**Début: 22 janvier**

Thomas Lefebvre (guitariste)

**Préalable niveau 1:**

**avoir sa guitare acoustique.**

**Préalable niveau 2:**

**avoir suivi le niveau 1.**



**tc** • IMPRIMERIES  
TRANSCONTINENTAL

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

**MUSCLEZ VOS MÉNINGES!**

Jeux intellectuels, de réflexion, de ressources et de trucs concrets pour aider à garder sa mémoire en forme.

**Lundi 13h30 à 15h30 – Début: 10 février**

99\$ + tx/10 semaines

Nilce Da Silva (animatrice)

**S'ACTIVER LE BONHEUR!**

Chaque semaine, prendre au moins une bonne heure de discussions et d'ateliers sur divers sujets (méditation, visualisation, passion, motivation à bouger, à bien manger...)

**Mardi ou jeudi 13h15 à 14h45**

**Début: semaine du 19 janvier**

94\$ + tx/10 semaines – Cindy Gilbert (kinésologue)

**CULTIVER SES PENSÉES POUR RÉCOLTER LE BONHEUR | Voir page 8****CULTIVER SES SOUVENIRS POUR RÉCOLTER LE BONHEUR | Voir page 8****SURVIVRE AUX MAUX D'HIVER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES | Voir page 8****GESTION DU STRESS | Voir page 8****GYMNASTIQUE DU CERVEAU | Voir page 8****VITALISER LE COUPLE | Voir page 8****PERSÉVÉRER | Voir page 8**

## Yoga

**DÉBUT: semaine du 19 janvier**

**CENTRE LOISIR-MULTI-PLUS**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	10h20 Viniyoga inter. <b>COMPLET</b>	<b>8h50</b> Yoga méditation pour tous		
13h45 Viniyoga pour tous <b>COMPLET</b>	<b>Pour des résultats optimaux, il est recommandé de suivre 2 COURS par semaine.</b>	<b>14h20</b> Yoga 50 ans et +		<b>13h</b> Yoga sur chaise
17h Viniyoga pour tous		<b>17h30</b> Viniyoga pour tous	▶ <b>17h</b> Yoga actif	
<b>18h20</b> Viniyoga intermédiaire ▶ <b>19h45</b> Yoga méditation débutant		▶ <b>18h</b> Yoga sur chaise ▶ <b>19h30</b> Yoga douceur	▶ <b>18h20</b> Yoga douceur ▶ <b>19h45</b> Yoga stretching	

**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 actif:** séries de postures tonifiantes et assouplissantes. Travaille les capacités cardiovasculaires. Développe la respiration profonde. Ambiance non compétitive selon vos limites.

▶ **Yoga douceur:** séries de postures exécutées à votre rythme. Développe la flexibilité, la concentration, le tonus et la capacité à bien vivre le moment présent. Techniques de respiration et de relaxation dans une ambiance décontractée.

**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 stretching:** pour tous. Améliore la flexibilité et la posture. Développe la conscience corporelle et la capacité à vivre le moment présent. Techniques de respiration en profondeur.

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

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

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

**75 minutes:** 114\$ + tx/12 semaines + 3\$ doc. (1 fois/sem.)

204\$ + tx/12 semaines + 3\$ doc. (2 fois/sem.)

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

Équipe qualifiée: Mylène Sicotte, Cindy Gilbert, Charlotte-Laure Gardien et Christiane Fortin.

**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**

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

### TAÏ CHI YANG

Réalisation d'une suite de mouvements lents. Développe la souplesse, l'équilibre, la concentration et la relaxation.

**Mercredi 13h à 14h ou 17h20 à 18h20 – Début: 22 janvier**

**Vendredi 9h à 10h – Début: 17 janvier**

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

### TAÏ CHI YANG, 60 ans et +

**Lundi 13h45 à 14h45 – Début: 20 janvier**

Lieu: Résidence du Manoir (boul. Rigaud)

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

### 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.

**Jeudi 13h à 15h – Début: 16 janvier**

119\$ + 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.

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

119\$ + tx/10 semaines + 7\$ doc.

Haizhen Zhou (médecine chinoise)

**Achetez un sac  
pratique et durable  
ou un t-shirt du  
Centre Loisir  
Multi-Plus!**

Chandail 15\$

Sac 5,75\$

(tx incluses)

Centre loisir  
Multi-Plus



### MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Ce cours s'adresse à tous. Les nouveaux trouveront des moyens concrets pour apprendre à méditer. Les autres approfondiront leur démarche personnelle. Thème nouveau à chaque session.

**Mercredi 14h30 à 16h30 ou jeudi 19h à 21h**

**Début: semaine du 1<sup>er</sup> mars**

72\$ + tx/6 semaines – Manon Trudel (spécialiste)

### Témoignages

**« C'est des gens de cœur et le personnel  
est extraordinaire avec les personnes. »**

– Manon Côté

## MILLE FOIS MERCI

à tous nos bénévoles qui font bouger  
nos participants, 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.



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

**ÊTES-VOUS  
BIEN OUTILLÉ  
POUR  
PRÉVENIR  
LES CHUTES ?**



## Ateliers de sensibilisation gratuits

Offerts aux 50 ans et plus • Horaires et lieux variés

Thèmes abordés : l'alimentation, bouger pour rester autonome  
ainsique les habitudes de vie et environnement sécuritaire.

Ces 3 ateliers d'une durée de 1 h 30 seront offerts  
au Centre Loisir Multi-Plus les mardis 4, 11 et 18 février 2020.

Information / inscription : Diane Chamberland 819 376-9999

**DEBOUT!**

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

Québec

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

Nos cours d'italien, d'anglais et d'espagnol sont basés sur la grammaire et les activités verbales et écrites.

### CONVERSATION ITALIENNE

**TEST DE CLASSEMENT ITALIEN** (débutant 2 et +)  
Lundi 3 février au Centre (10 minutes)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Débutant 1:** lundi 19h35 à 21h05  
82\$/10 semaines (documentation incluse)  
**Débutant 2:** lundi 18h à 19h30  
**Intermédiaire 2:** jeudi 18h à 19h30  
**Intermédiaire 3:** jeudi 19h35 à 21h05  
**Avancé 1:** lundi 10h15 à 11h45  
**Début:** semaine du 9 février  
87\$/10 semaines (documentation incluse)  
**Préalable Débutant 2 et +:** test ou niveau précédent.

### PARLEZ COURAMMENT L'ITALIEN

Lundi 15h45 à 17h45 – **Début:** 10 février  
113\$/10 semaines (documentation incluse)  
**Préalable:** cours Intermédiaire 3 ou test de classement.

Nilce Da Silva (maîtrise en éducation)

**Loto-Voyages**  
2020



Voir les détails en page 21

### 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 thématiques et notions de grammaire. Information sur la culture sourde.

**Niveau 1:** lundi 18h30 à 21h30  
**Niveau 2:** mardi 18h30 à 21h30  
**Début:** semaine du 26 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 21 février:**  
**Samedi et dimanche 8h30 à 12h30, 1er au 16 février**  
97\$/6 rencontres (documentation incluse)  
Catherine Fleurent (doctorante en linguistique)



Agence de voyage

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

**BARBARA PAQUIN**

Propriétaire et directrice

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

Tél.: 819 378-8266

### CONVERSATION ANGLAISE

**TEST DE CLASSEMENT ANGLAIS** (tous les niveaux)  
7, 8 ou 9 janvier au Centre (10 minutes)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Méthode:** «Side by Side».  
**Débutant 2:** lundi 20h à 22h  
**Débutant 3:** mardi 20h à 22h  
**Intermédiaire 1:** mercredi 13h30 à 15h30 ou jeudi 20h à 22h  
**Intermédiaire 2:** jeudi 18h à 20h ou vendredi 13h30 à 15h30  
**Intermédiaire 3:** jeudi 10h à 12h  
**Avancé 1:** mardi 13h30 à 15h30 ou 18h à 20h  
**Avancé 2:** mardi 10h à 12h ou jeudi 13h30 à 15h30  
**Début:** semaine du 12 janvier  
127\$/12 semaines (doc. incluse) + livre (prix variable)  
**Préalable:** niveau précédent ou test de classement.

### PARLEZ COURAMMENT L'ANGLAIS

**Niveau 1:** mercredi 18h30 à 20h30  
**Niveau 2:** lundi ou mercredi 10h à 12h  
**Niveau 3:** lundi 18h à 20h ou vendredi 9h30 à 11h30  
**Début:** semaine du 12 janvier  
121\$/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 étudiants de Inter. 2 à Parlez couramment.  
**Lundi 13h30 à 15h30 – Début: 20 janvier – 8\$/cours**  
**Préalable:** test de classement pour les nouveaux élèves.

Doris Noël (professeure d'anglais)

### CONVERSATION ESPAGNOLE

**TEST DE CLASSEMENT ESPAGNOL** (débutant 2 et +)  
Jeudi 16 janvier au Centre (10 minutes)  
Prenez rendez-vous au 819 379-3562 poste 0

**Méthode:** «Con leche y azúcar».  
**Débutant 1:** lundi 9h30 à 11h30 ou mardi 13h30 à 15h30 ou jeudi 20h à 22h  
**Débutant 2:** lundi 13h30 à 15h30 ou mercredi 18h à 20h ou jeudi 9h30 à 11h30  
**Débutant 3:** mardi 20h à 22h  
**Intermédiaire 1:** mercredi 13h30 à 15h30 ou 20h à 22h  
**Intermédiaire 2:** lundi 20h à 22h  
**Intermédiaire 3:** jeudi 13h30 à 15h30  
**Avancé 1:** lundi 18h à 20h ou mercredi 9h30 à 11h30  
**Avancé 2:** mardi 18h à 20h  
**Début:** semaine du 19 janvier  
126\$/12 semaines (documentation incluse) + 29\$ livre  
**Préalable Débutant 1:** aucun test de classement nécessaire.  
**Préalable Débutant 2 et +:** niveau précédent ou test de classement.

### PARLEZ COURAMMENT L'ESPAGNOL

**Niveau 1:** mardi 9h30 à 11h30  
**Niveau 2:** mercredi 13h30 à 15h30 ou jeudi 18h à 20h  
**Début:** semaine du 19 janvier  
129\$/12 semaines (documentation incluse)  
**Préalable:** cours Avancé 3 ou test de classement.

### CLUB D'ESPAGNOL

Divers ateliers/activités pour pratiquer la langue espagnole. Bienvenue aux étudiants de Inter. 1 à Parlez couramment.  
**Vendredi 9h30 à 11h30 – Début: 31 janvier – 8\$/cours**  
**Préalable:** test de classement pour les nouveaux élèves.

**ESPAGNOL EN FAMILLE | Voir pages 3 et 5**

Marithza Soplin Diaz et Rodrigo Guzman Alvarez (bacheliers)

**VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS ?**

Consultez les pages 7 à 18 pour des activités qui répondent à vos besoins ou le 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.

**Jeudi 9h30 à 11h, 4, 11 et 18 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.

**Lundi 13h30 à 16h**

**Vendredi 13h30 à 16h COMPLET**

**Début : semaine du 12 janvier**

1 \$ (tx incluses)/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 9h à 11h30 – Début : 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 : 14 janvier**

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

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

Activités variées, récréatives et adaptées.

**Mercredi 9h30 à 11h30 – Début : 8 janvier**

5 \$ (tx incluses)/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, 14 janvier au 14 avril**

**Jeudi 9h30 à 10h30, 16 janvier au 16 avril**

2 \$ (tx incluses)/rencontre – Équipes de bénévoles

**Inscription en tout temps**

**MAQUILLAGE TENDANCE, 55 ans et + | Voir page 9****ESSAIS GRATUITS AU CENTRE : CONSULTEZ L'ENDOS DE LA BROCHURE****VIACTIVE**

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

**Lundi 11h à 12h COMPLET ou mercredi 13h à 14h**

**Jeudi 11h à 12h COMPLET ou vendredi 11h à 12h**

**Début : semaine du 5 janvier**

2,50 \$ (tx incl.)/rencontre ou 25 \$ (tx incl.)/10 rencontres

Jean-Marie Bourassa, Roger Germain, Jean Lemire, Serge Marcotte, Sylvie Montour, Ginette Thibeault et Jacques Plouffe (animateurs)

**AQUA FORME | Voir page 10****NATATION | Voir page 12****ZUMBA® GOLD | Voir page 11****PILATES | Voir page 10****MISE EN FORME ET CARDIO, 50 ans et + | Voir page 11****ENTRAÎNEMENT DOUCEUR, 60 ans et +**

Entraînement tout en douceur, parfois avec appui sur chaise.

Par intervalles, stations musculaires et cardio en alternance.

**Mardi 11h10 à 12h05 ou mercredi 9h à 9h55**

**Début : semaine du 12 janvier**

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

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

**TAÏ CHI YANG, 60 ans et +**

**Lundi 13h45 à 14h45 – Début : 20 janvier**

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

**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.

**Mercredi 18h à 19h15 – Début : 22 janvier**

**Vendredi 13h à 14h15 – Début : 17 janvier**

114 \$ + tx / 12 semaines – Cindy Gilbert (kinésiologue) et Charlotte-Laure Gardiens (professeure de yoga)

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

**YOGA VINIYOGA, 50 ans et +**

Mouvements simples et exercices respiratoires adaptés.

Prenez conscience de votre corps, améliorez votre mobilité, votre concentration et respectez vos limites.

**Mercredi 14h20 à 15h35 – Début : 22 janvier**

114 \$ + 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**

**LORS DE VOTRE INSCRIPTION, DEVENEZ MEMBRE DU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS GRATUITEMENT !**

Plusieurs avantages s'offrent à vous! Consultez : <http://multi-plus.ca/le-centre/politique-membership>

**SOIRÉE COUNTRY AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS**

**TOUS LES 3<sup>E</sup> ET 4<sup>E</sup> SAMEDIS DU MOIS**

**RÉVISION DES DANSES : 19H - SOIRÉE : 20H**

**BIENVENUE À TOUS ! ENTRÉE : 8,50 \$**

**EN PARTENARIAT AVEC L'ÉCOLE DELSHASO**



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

**HÉROS EN TRENTE®**

Apprenez les gestes essentiels pour sauver une vie.  
**Mardi 13h30 à 14h30 ou 18h30 à 19h30, 7 janvier**  
Ambulance Saint-Jean

**INSCRIPTION EN LIGNE AU  
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS, C'EST FACILE!**

Atelier pratique comment naviguer et s'inscrire en ligne sur le multi-plus.ca.

**Mercredi 10h à 11h, 8 janvier**  
Magali Fournier (coordo. communications et développement)  
**Apportez votre ordinateur portable ou votre tablette.**

**L'ACTION BÉNÉVOLE: POUR SOI D'ABORD**

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, 9 janvier**  
Andrée Boileau (CAB Laviolette)

**5 CLÉS POUR UNE VIE EN SANTÉ**

Comment bien manger, bouger et surtout s'amuser dans notre quotidien.

**Dimanche 13h30 à 15h, 12 janvier**  
Cindy Gilbert (kinésiologue)

**LES PROGRAMMES DE SÉCURITÉ VIEILLESSE**

Suppléments de revenu garanti, services et programmes.

**Mercredi 18h30 à 20h30, 15 janvier**  
Spécialiste de services aux citoyens (Service Canada)

**CYBERINTIMIDATION, CYBERSÉCURITÉ  
ET PROGRAMME PAIR**

Pour les aînés. Apprenez-en plus sur ces différents sujets et posez toutes vos questions à un policier.

**Mercredi 14h45 à 16h45, 19 février**  
Service de police de Trois-Rivières



**DES MOMENTS PLAISANTS À VIVRE ENSEMBLE**

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

L'APPU, L'ICTER, Centre communautaire de Trois-Rivières, Centre Loisir Multi-Plus, Service de la santé, Centre Landry

**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**

**Nesta Mécanique**

**Mécanique générale**

Julien Nesta, mécanicien expérimenté

Marques européennes et courantes

819 668-2681  
[nestamecanique@gmail.com](mailto:nestamecanique@gmail.com)

4000, rue Saint Joseph,  
Trois-Rivières, Qc, G8Z 2Y3

# Loto-Voyages 2020

**20 150\$ en prix**

**Plusieurs destinations  
incontournables!**



## TIRAGES MENSUELS

23 janvier, 14 février, 28 mars,  
14 avril, 6 mai et 4 juin 2020

### 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!

**BILLET EN VENTE DÈS MAINTENANT!**

### INFORMATION :

Sylvie Houle au 819 379-3562 poste 231

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

### 3 FAÇONS DE VOUS INSCRIRE !

- 1- **EN LIGNE** : inscription en ligne au [multi-plus.ca](http://multi-plus.ca) (site sécurisé « Verisign ») sélectionnez **INSCRIVEZ-VOUS** dans la fiche du cours choisi. 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 d'inscription est gratuit pour les activités payables sur place à la fois.

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?**

Soyez à l'affût de nos offres d'emplois:  
[multi-plus.ca/le-centre/emplois](http://multi-plus.ca/le-centre/emplois)  
Envoyez votre CV  
à [rh@multi-plus.ca](mailto:rh@multi-plus.ca)

  
Centre loisir Multi-Plus

**EN CAS DE TEMPÊTE HIVERNALE, 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 [multi-plus.ca](http://multi-plus.ca)

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

★ **COURS ET ESSAIS GRATUITS AU CENTRE** ★

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

Mardi 7 janvier	Mercredi 8 janvier	Jeudi 9 janvier
<p><b>15h30</b> Mise en forme 50 ans et + <b>16h30</b> Percussion <b>17h</b> Abdos, cuisses, fesses <b>17h30</b> Bellyfit® et Bellyfit Flow™ (1 hre) <b>18h</b> POP Pilates <b>18h30</b> Cardio brûle-calories <b>19h</b> Qigong</p>	<p><b>17h30</b> Tai chi yang <b>19h</b> Viniyoga <b>19h</b> Cardio militaire <b>19h30</b> Yoga méditation <b>19h30</b> POUND®</p>	<p><b>9h</b> Entraînement douceur 60 ans et + <b>9h30</b> Maman en forme <b>17h30</b> STRONG by Zumba® <b>17h30</b> Pilates <b>18h</b> Zumba®</p>
Mardi 14 janvier	Mercredi 15 janvier	Jeudi 16 janvier
<p><b>18h45</b> Danse folklorique <b>20h</b> Tango</p>	<p><b>17h</b> Yoga sur chaise <b>17h40</b> Yoga actif <b>18h20</b> Yoga douceur <b>19h</b> Yoga stretching <b>19h30</b> Baladi débutant 15 ans et +</p>	<p><b>17h40</b> Hip-hop 16 ans et +</p>

**VENEZ ESSAYER  
EN GRAND NOMBRE!**

**DES ACTIVITÉS POUR  
TOUS LES GOÛTS!**

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

**Dimanche 19 avril de 8h30 à 12h 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**



**Tous engagés  
pour la jeunesse**

**Ils débordent de talent, d'énergie,  
d'ambitions...**

Choisir Desjardins, c'est aussi appuyer le Centre Loisir Multi-Plus pour donner de l'élan à nos jeunes afin qu'ils puissent s'accomplir.

[desjardins.com/  
EngagesPourLaJeunesse](http://desjardins.com/EngagesPourLaJeunesse)

