

Programmation automne 2021

Session 1 : 19 septembre au 9 octobre 2021

Dates par activité	Réinscription privilège Privilèges pour les personnes qui étaient inscrites à une activité en 2020 et/ou 2021. Merci de respecter les journées d'inscription prévues par activité. Il sera impossible de vous inscrire à une autre activité dont la période d'inscription n'est pas débutée.
Mercredi 1er septembre	Pilates sur rendez-vous entre 17 h et 19 h 30 : Obligatoire : Prendre rendez-vous pour classement en appelant au 819-379-3562 poste 0 le lundi 30 août dès 8 h 30
jeudi 2 septembre	Dès 8 h 30 : Aqua Forme Dès 13 h : Amis du Scrabble Dès 17 h : Yoga
vendredi 3 septembre	Dès 8 h 30 : Cardio-Muscu Dès 13 h : Danse en ligne, classement pour niveaux inter avec Chantal
4-5-6 septembre (Centre fermé)	*en ligne seulement : Conversation et Parlez couramment l'espagnol en vidéoconférence Gardien(ne)s averti(e)s, 11-15 ans et Prêts à rester seuls, 9-13 ans, l en vidéoconférence Cours pour enfants (12 ans et moins) et préscolaires Excluant la natation présco-enfant-ado-non-offerte cette session-ci.
7 au 9 septembre	Réinscription pour toutes les autres activités : arts, santé et bien-être, théâtre, langue, danse, sport et natation adulte, formation, cuisine, ado et parent-enfant.

Inscription pour tous, du 10 septembre, dès 8 h 30 au 16 septembre.

Arts et cultures							
Adultes		16 ans et +					
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Amis du scrabble	Marie-France Carpentier	Jeudi	13h15 à 16h		23 septembre	25 novembre	8 \$ (taxes incluses) / payable à la fois
Aquarelle	Julie Blanchard	Vendredi	13h à 15h		24 septembre	8 octobre	32 \$ + taxes / 3 semaines +matériel
Art à la carte	Mélissa Valiquette	Jeudi	13h30 à 16h		Fusain : 23 septembre Acrylique : 30 septembre Perspective : 7 octobre		Fusain : 22 \$ + taxes / cours + feuille à fusain Acrylique : 20 \$ + taxes / cours Perspective : 20 \$ + taxes / cours
Atelier de théâtre	Lucie Trudeau	Lundi	19h à 21h		20 septembre	4 octobre	42 \$ + taxes / 3 semaines
Courtepointe (introduction)	Claude Gauthier	Mercredi	9h à 11h45		22 septembre	6 octobre	58 \$ + taxes / 3 semaines (inclus note de cours)
Courtepointe (avancé)		Vendredi			24 septembre	8 octobre	56 \$ + taxes / 3 semaines
Crochet (initiation)	Nancy Mony	Jeudi	9h à 11h30		23 septembre	7 octobre	44 \$ + taxes / 3 semaines
Crochet (atelier libre)	Nancy Mony	Jeudi	18h à 20h30	Présentiel ou en mode virtuel	23 septembre	7 octobre	43 \$ + taxes / 3 semaines + matériel selon votre projet
Crochet (avancé)	Nancy Mony	Mercredi	18h à 20h30		22 septembre	6 octobre	43 \$ + taxes / 3 semaines + matériel
Atelier de dessin (libre)	Mélissa Valiquette	Lundi	13h30 à 16h		20 septembre	4 octobre	44 \$ + taxes / 3 semaine
Dessin (Niv 1, phase 1)	Mélissa Valiquette	Lundi	18h45 à 21h (ado-adulte, dès 15 ans)		Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	Lundi soir (2h15) : 43 \$ + taxes / 3 semaines (Documentation incluse + approx. 55\$ matériel) Vendredi soir (2h30) : 47 \$ + taxes / 3 semaines (Documentation incluse + approx. 55\$ matériel)
Dessin atelier (atelier libre, groupe fermé)	Mélissa Valiquette	Mardi	13h30 à 16h		21 septembre	5 octobre	44 \$ + taxes / 3 semaine
Introduction à la broderie	Lucie Godbout	Mercredi	9h à 11h		22 septembre	6 octobre	37 \$ + taxes / 3 semaines + 15 \$ payable au professeur
Mosaïque (Initiation)	Mylène Lafaille	Jeudi	18h à 21h		30 septembre	7 octobre	39 \$ + taxes / 2 semaines Prévoir 25 \$ taxes incluses pour le matériel en argent comptant au premier cours
Peinture acrylique (atelier libre)	Mélissa Valiquette	Mercredi	13h à 16h		22 septembre	6 octobre	47 \$ + taxes / 3 semaines
Peinture à l'huile (atelier)	Magella Bouchard	Mardi	13h30 à 16h		21 septembre	5 octobre	42 \$ + taxes / 3 semaines
Soudure décorative	Mylène Lafaille	Jeudi	18h à 21h		23 septembre		20 \$ + taxes / cours + matériel (20 \$ taxes incluses, payable en argent comptant lors du cours)
Tricot (introduction)		Mercredi	9h30 à 11h45 ou 18h30 à 20h45				41 \$ + taxes / 3 semaines inclut copies + prévoir achat de matériel
Tricot (intermédiaire)	Mariette Devillez ou Brigitte Latapie	Vendredi	9h30 à 11h45		Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	
Tricot (atelier)		Lundi	13h15 à 15h30				39 \$ + taxes / 3 semaines + matériel projet personnel
		Mercredi	18h30 à 20h45				
Violon	Réal Dubois	Mardi	15h15 à 16h30		21 septembre	5 octobre	36 \$ + taxes / 3 semaines
Cuisine							
Adultes		16 ans et +					
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Dégustation de vins 1	Daniel Plante	Mardi	19h à 22h		21 septembre	14 octobre	123 \$ + taxes / 4 semaines
Cuisine mexicaine	Lourdes de la Fuente	Dimanche	9h à 16h		3 octobre	-	64 \$ + taxes / cours (nourriture incluse)
Cuisinons ensemble : le pain		Dimanche	9h à 16h		26 septembre	-	58 \$ + taxes / cours (nourriture incluse)
Décoration de gâteau, dès 12 ans	Kym Richard-Janvier	Vendredi	18h à 21h30	Niveau 1 Niveau 2	24 septembre 1er octobre	- -	56 \$ + taxes / cours (nourriture incluse)

Danse							
Adultes		16 ans et +					
Nom du cours	Nom du professeur		Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Danse orientale Baladi débutant	Mélanie Gignac	Mercredi	19h à 19h55		22 septembre	6 octobre	36 \$ + taxes / 3 semaines
Danse orientale Baladi inter-avancé			20h05 à 21h				
Tango niv.1 et 2	Bernard Daigle	Mardi	20h à 21h		21 septembre	5 octobre	31 \$ + taxes / 3 semaines (par personne)
Après-midi dansant	Chantal Diamond	Jeudi	13h à 15h	École Delshaso	Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	10 \$ (taxes incluses) / payable à la fois
		Vendredi	12h50 à 14h50				
Danse en ligne Débutant		Lundi	16h25 à 17h20 ou 18h40 à 19h35				
Danse en ligne Inter 1		Lundi	15h10 à 16h05				
Danse en ligne Inter 2		Mardi	11h à 11h55 ou 12h30 à 13h25				
Danse en ligne Inter 3	Lundi	12h40 à 13h35 ou 13h55 à 14h50					

Santé et bien-être							
Adultes		16 ans et +					
Nom du cours	Nom du professeur		Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Méditation et programmation de soi : "Ma vie est un art"	Charles Perroud	Jeudi	19h à 21h		23 septembre	21 octobre	74 \$ + taxes / 5 semaines + notes de cours incluses
Musclez vos méninges	Nilce Da Silva	Lundi	13h30 à 15h30		20 septembre	22 novembre	101 \$ + taxes / 10 semaines + documentation incluse
Qi Gong pratique complète	Haizhen Zhou	Jeudi	13h à 15h		23 septembre	7 octobre	42 \$ + taxes / 3 semaines
Qi Gong plus		Vendredi	13h à 15h		24 septembre	8 octobre	
Tai chi yang	Denise Arsenault	Mercredi	13h à 14h		22 septembre	6 octobre	27 \$ + taxes / 3 semaines
Tai chi yang, 60 ans et +		Lundi	Lundi 13h à 17h		20 septembre	4 octobre	
Yoga : viniyoga, 50 ans et plus, douceur, stretching et sur chaise	Charlotte-Laure Gardien ou Christiane Fortin		voir tableau		20 septembre	4 octobre	29 \$ + taxes / 3 semaines (1h)
Yoga : Philosophie et respiration	Charlotte-Laure Gardien	Mercredi	9h à 10h		22 septembre	6 octobre	36 \$ + taxes / 3 semaines (1h15)
Yoga maman-bébé (0-6mois)		Lundi	8h45 à 9h45		20 septembre	4 octobre	29 \$ + taxes / 3 semaines
Yoga prénatal		Mercredi	17h30 à 18h45		22 septembre	6 octobre	36 \$ + taxes / 3 semaines
Gestion du stress		Mercredi	19h à 20h30		22 septembre	20 octobre	50 \$ + taxes / 5 semaines

Aquatique							
Adultes		16 ans et +					
Nom du cours	Nom du professeur		Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Aqua Forme	France, Diane, Dominique, Maude, Megan, Mylène, Pamela		voir tableau	Piscine du Cégep ou Piscine de la Salle			23 \$ + taxes / 3 semaines (40 min.)
			Mardi	19h55 à 20h35			
Natation adulte essentiel Croix-Rouge niveau 2	Megan, Jade	Jeudi	20h05 à 21h	Piscine du Cégep			33 \$ + taxes / 3 semaines (40 min.)
		Vendredi	11h30 à 12h25	Piscine de la Salle	Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	43 \$ + taxes / 3 semaines (55 min.)
		Lundi	8h25 à 9h20				
Natation : amélioration des styles de nage	Megan, Maude	Lundi	9h30 à 10h25	Piscine du Cégep			42 \$ + taxes / 3 semaines (55 min.)
		Mercredi	15h35 à 16h30				
		Jeudi	11h05 à 11h45				
		Vendredi	10h25 à 11h20	Piscine de la Salle			42 \$ + taxes / 3 semaines (55 min.)

Pilates							
Adultes		16 ans et +					
Nom du cours	Nom du professeur	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif	
Pilates	Diane, Laure, Stella		voir tableau			30 \$ + taxes / 3 semaines	
Pilates débutant en virtuel	Stella Jordan	Lundi Mercredi	11h30 à 12h30 17h30 à 18h30	En mode virtuel	Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre Sem. du 18 octobre	50 \$ + taxes / 3 semaines
Langues							
Adultes		15 ans et +					
Nom du cours	Nom du professeur	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif	
Conversation espagnole Débutant 1	Marithza Soplin Diaz	Jeudi	18h à 20h	En mode virtuel	Sem. du 20 septembre	Sem. du 13 décembre	160 \$ / 13 semaines + documentation
Conversation espagnole Débutant 2		Mardi	13h30 à 15h30				
Conversation espagnole Débutant 3		Jeudi	13h30 à 15h30				
Conversation espagnole Inter 1		Mardi	18h à 20h				
Conversation espagnole Inter 2		Mardi	9h30 à 11h30				
Conversation espagnole Inter 3		Lundi	9h30 à 11h30				
Conversation espagnole avancé 2		Jeudi	9h30 à 11h30				
Parlez couramment l'espagnol 1		Mercredi	18h à 20h				
Parlez couramment l'espagnol 2		Mercredi	9h30 à 11h30				
Parlez couramment l'espagnol 2		Mercredi	13h30 à 15h30				
Conversation anglaise Débutant 2	Doris Noël	Mardi	10h30 à 12h30	Sem. du 27 septembre	Sem. du 13 décembre	157 \$ / 11 semaines + documentation	
Conversation anglaise Inter 1		Mercredi	13h30 à 15h30				
Conversation anglaise Inter 2		Mercredi	18h30 à 20h30				
Conversation anglaise Inter 3		Jeudi	18h30 à 20h30				
Conversation anglaise avancé 1		Vendredi	13h30 à 15h30				
Conversation anglaise avancé 1+		Jeudi	10h à 12h				
Conversation anglaise avancé 2		Mardi	13h30 à 15h30				
Conversation anglaise avancé 2+		Jeudi	13h30 à 15h30				
Parlez couramment l'anglais niv. 1		Lundi	10h à 12h				
Parlez couramment l'anglais niv. 2		Mercredi	10h à 12h				
Parlez couramment l'anglais niv. 3		Lundi	18h30 à 20h30				
Parlez couramment l'anglais niv. 3		Vendredi	9h30 à 11h30				
Club d'anglais		Lundi	13h30 à 15h30				
Conversation Italienne débutant 1	Nilce DaSilva	Lundi	18h30 à 20h00	20 septembre	29 novembre	106 \$ / 11 semaines (Documentation incluse)	
Conversation Italienne avancé 3		Lundi	10h30 à 12h15			Nouveau participant : 131 \$ / 11 semaines (Documentation incluse + 33 \$ pour livre) Ancien participant : 128 \$ / 11 semaines	
Langues des signes du Québec niv. 1	École Communicasigne	Lundi	18h30 à 21h30	20 septembre	13 décembre	195 \$ / 13 semaines	
Langues des signes du Québec niv. 2		Mardi	18h30 à 21h30	21 septembre	14 décembre	195 \$ / 13 semaines	

Cardio-muscu							
Adultes 14 ans et +							
Nom du cours	Nom du professeur	Horaire		Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Cardio-muscu	Chantal, France, Mélanie, Ariane, Maude, Pamela, Cindy, Josiane, Aryelle, Marie-Claire	voir tableau		Centre Loisir Multi-Plus ou Cégep de Trois-Rivières	Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	29 \$ + taxes / 3 semaines
Abonnement cardio-yoga		à votre convenance		En mode virtuel	1er septembre	30 septembre	15 \$ + taxes / abonnement

Activités physiques							
Adultes 16 ans et +							
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Pickleball (Jeux libres)			11h30 à 12h30		21 septembre	5 octobre	16 \$ + taxes / 3 semaines
		Mardi	13h à 14h				
			14h15 à 15h15 15h30 à 16h30				
Volleyball multiniveau	Jacques Fréchette	Dimanche	19h30 à 21h30		19 septembre	3 octobre	21 \$ + taxes / semaines
Volleyball récréatif (avancé)	Martin Bergeron, Jacques Fréchette ou Dany Collins	Lundi	20h15 à 22h15		Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	23 \$ + taxes / 3 semaines
		Mercredi	20h20 à 22h20				
		Jeudi	20h à 22h				

Faites-le vous-mêmes							
Adultes 16 ans et +							
Nom du cours	Nom du professeur	Horaire		Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Couture débutant	Francine Gélinas	Mardi	13h30 à 16h30		Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	64 \$ + taxes / 3 semaines (documentation incluse) + matériel
Couture initié		Mercredi	18h à 21h				
Déco intérieure : Pour un effet wow !	Magdalena Ramassamy	Mardi	18h45 à 21h15		21 septembre	26 octobre	96 \$ + taxes / cours (documentation incluse)
Fermeture de plates-bandes	Lorraine Dionne	Mercredi	18h45 à 21h		22 septembre		15 \$ + taxes / cours (documentation incluse)
Secourisme réanimation cardio-respiratoire	Ambulance Saint-Jean	Samedi	8h à 12h		11 septembre		65 \$ / 4 heures
Secourisme urgence (incluant RCR)		Samedi					80 \$ / jour
Secourisme général (incluant RCR et d'urgence)		Samedi et dimanche	8h à 16h			11 et 12 septembre	130 \$ / 2 jours
Urgence garderie	Ambulance Saint-Jean	Dimanche	8h à 17h		19 septembre		75 \$ / jour

Pré et postnatal							
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Aqua Forme prénatal	Dominique		Mardi 19h55 à 20h35	Piscine du Cégep	21 septembre	5 octobre	23 \$ + taxes / 3 semaines (40 min.)
Yoga maman-bébé (0-6mois)	Charlotte-Laure Gardien	Lundi	8h45 à 9h45		20 septembre	4 octobre	29 \$ + taxes / 3 semaines
Yoga prénatal		Mercredi	17h30 à 18h45		22 septembre	6 octobre	36 \$ + taxes / 3 semaines

Parent-enfant							
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Confection de chocolat, parent-enfant	Kym Richard-Janvier	Samedi	10h à 11h15		2 octobre	-	38 \$ / cours, inclut l'inscription du parent (matériel fourni)
Danse créative Parent-enfant, 3-5 ans	Rose Veillette	Mercredi	15h45 à 16h40		22 septembre	6 octobre	26 \$ / 3 semaines (Inclus le parent)
Éveil à la musique 2½-4 ans, avec parent	Marie-Pierre Gnassounou-Akpah	Vendredi	17h à 17h40		24 septembre	8 octobre	22 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)
Éveil aux arts plastiques 2½-4 ans, avec parent			16h à 16h40	23 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)			
Gymnastique « bout de chou » 3-4 ans, parent-enfant	Ariane Mauger et Marie-Pierre Gnassounou-Akpa	Samedi	8h30 à 9h15		25 septembre	9 octobre	21 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)
Gymnastique « bout de chou » 4-5 ans			9h30 à 10h15	21 \$ / 3 semaines			
Mini-sport 1-2 ans, avec parent	Olivier Thomas et Daniel Doumbé	Dimanche	8h50 à 9h35		19 septembre	3 octobre	19 \$ / 3 semaines
Mini-sport 2½-3 ans, avec parent			9h50 à 10h35	Inclut l'inscription du parent			
Yoga parent-enfant, 4-9 ans	Charlotte-Laure Gardien	Samedi	11h15 à 12h		25 septembre	9 octobre	26 \$ / 3 semaines
Yoga maman-bébé (0-6mois)	Charlotte-Laure Gardien	Lundi	8h45 à 9h45		20 septembre	4 octobre	29 \$ + taxes / 3 semaines
Précolaire							
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Arts plastiques 4-6 ans	Camille Banville	Samedi	9h à 10h		25 septembre	9 octobre	27 \$ / 3 semaines
Ballet classique, 3-5 ans	Shania Lampron		Voir tableau		25 septembre	9 octobre	3 ans (30 min.) : 13 \$ / 3 semaines
Ballet classique, 4-12 ans				Ophélie Desfossés Rose Veillette	Semaine du 19 septembre	Semaine du 3 octobre	40 min. : 16 \$ / 3 semaines 55 min. : 21 \$ / 3 semaines
Danse créative Parent-enfant, 3-5 ans	Rose Veillette	Mercredi	15h45 à 16h40		22 septembre	6 octobre	26 \$ / 3 semaines (Inclus le parent)
Éveil à la musique 2½-4 ans, avec parent	Marie-Pierre Gnassounou-Akpah	Vendredi	17h à 17h40		24 septembre	8 octobre	22 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)
Éveil aux arts plastiques 2½-4 ans, avec parent			16h à 16h40	23 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)			
Gymnastique « bout de chou » 3-4 ans, parent-enfant	Ariane Mauger et Marie-Pierre Gnassounou-Akpa	Samedi	8h30 à 9h15		25 septembre	9 octobre	21 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)
Gymnastique « bout de chou » 4-5 ans			9h30 à 10h15	21 \$ / 3 semaines			
Hip-hop 3-5 ans	Laurence Noël	Vendredi	16h50 à 17h30		17 septembre	8 octobre	16 \$ / 3 semaines
Hip-hop 4-6 ans			17h45 à 18h25				
Hip-hop 4-7 ans			18h35 à 19h15				
Jazz, 3-5 ans	Rose Veillette	Dimanche	10h45 à 11h25		22 septembre	6 octobre	16 \$ / 3 semaines
Mini-danse, 3-5 ans	Laurence Noël	Vendredi	16h à 16h40		17 septembre	8 octobre	16 \$ / 3 semaines
Mini-sport 1-2 ans, avec parent	Olivier Thomas et Daniel Doumbé	Dimanche	8h50 à 9h35		19 septembre	3 octobre	19 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent)
Mini-sport 2½-3 ans, avec parent			9h50 à 10h35				
Mini-sport 3-4 ans	Olivier Thomas et Marie-Pierre Gnassounou-Akpa	Samedi	12h50 à 13h35		25 septembre	9 octobre	19 \$ / 3 semaines
Soccer intérieur 4-5½ ans	Olivier Thomas et Marie-Pierre Gnassounou-Akpa	Samedi	13h50 à 14h35		25 septembre	9 octobre	18 \$ / 3 semaines
Yoga parent-enfant, 4-9 ans	Charlotte-Laure Gardien	Samedi	11h15 à 12h		25 septembre	9 octobre	26 \$ / 3 semaines

Arts et cultures		Enfants					
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Éveil à la musique, 2½-4 ans, avec parent	Marie-Pierre Gnassounou-Akpah	Vendredi	17h à 17h40		24 septembre	8 octobre	22 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)
Éveil aux arts plastiques, 2½-4 ans, avec parent			16h à 16h40				23 \$ / 3 semaines (Inclut l'inscription du parent et le matériel)
Arts plastiques, 4-6 ans	Camille Banville	Samedi	9h à 10h		25 septembre	9 octobre	27 \$ / 3 semaines
Dessin et peinture, 6-8 ans			10h15 à 11h15				29 \$ / 3 semaines (matériel inclus)
Dessin, 9-12 ans			11h30 à 12h30				
Peinture, 9-12 ans			13h à 14h				
Gravure Initiation, 6-8 ans	Annie-Jade Creamer-Éthier	Vendredi	17h45 à 18h45		24 septembre	7 octobre	27 \$ / 3 semaines (matériel inclus)
Gravure Initiation, 9-12 ans			19h à 20h				
Théâtre, 6-9 ans	Gabriel Fréchette	Jeudi	17h30 à 18h25		23 septembre	7 octobre	20 \$ / 3 semaines
Théâtre, 10-15 ans	Gabriel Fréchette	Jeudi	18h35 à 19h45		23 septembre	7 octobre	24 \$ / 3 semaines
Mini-trident, 8-10 ans	Vincent-Gabriel Baril	Dimanche	16h à 17h		19 septembre	3 octobre	20 \$ / 3 semaines (matériel inclus)
Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans	Vincent-Gabriel Baril et Simon Bérubé	Dimanche	18h à 19h45		19 septembre	3 octobre	31 \$ / 3 semaines (matériel inclus)

Cuisine		Enfants					
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Confection de chocolat, parent-enfant	Kym Richard-Janvier	Samedi	10h à 11h15		2 octobre	-	38 \$ / cours, inclut l'inscription du parent (matériel fourni)
Joyeux cuistots, 7-11 ans	Ariane Mauger	Vendredi	16h45 à 17h45		Spécial salade : 24 septembre		13 \$ / cours (nourriture incluse)
P'tits cuisiniers, 5-6 ans		Samedi	13h15 à 14h15		Spécial dessert : 8 octobre		
					Spécial salade : 25 septembre		
					Spécial dessert : 3 octobre		

Danse		Enfants					
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Ballet classique, 3-5 ans	Shania Lampron				25 septembre	9 octobre	3 ans (30 min.) : 13 \$ / 3 semaines
Ballet classique, 4-12 ans	Ophélie Desfossés		Voir tableau				3-5 ans (40 min.) : 16 \$ / 3 semaines
	Rose Veillette				Semaine du 19 septembre	Semaine du 3 octobre	40 min. : 16 \$ / 3 semaines
Danse contemporaine, 8-12 ans	Rose Veillette	Dimanche	11h35 à 12h30		22 septembre	6 octobre	55 min. : 21 \$ / 3 semaines
Hip-hop, 3-5 ans	Laurence Noël	Vendredi	16h50 à 17h30		17 septembre	8 octobre	16 \$ / 3 semaines
Hip-hop, 4-6 ans			17h45 à 18h25				
Hip-hop, 4-7 ans			18h35 à 19h15				
Hip-hop, 6-8 ans			18h20 à 19h				
Hip-hop, 8-10 ans			19h10 à 19h50				
Hip-hop, 10-15 ans	William Harvey	Jeudi	17h15 à 18h10		23 septembre	7 octobre	21\$ / 3 semaines

Activités physiques							
Enfants							
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Gymnastique « bout de chou », 4-5 ans	Ariane Mauger et Marie-Pierre Gnassounou-Akpa	Samedi	10h30 à 11h15		25 septembre	9 octobre	21 \$ / 3 semaines
Gymnastique au sol, 5-6 ans	Ariane Mauger et Marie-Pierre Gnassounou-Akpa	Samedi	11h30 à 12h15		Sem. du 20 septembre	Sem. du 4 octobre	21 \$ / 3 semaines
Gymnastique au sol, 7-8 ans		Vendredi	18h40 à 19h35				
Gymnastique au sol, 9-11 ans			19h50 à 20h45				
Ninja kids, 7-9 ans	Christian F. Baronet et Olivier Thomas	Vendredi	17h30 à 18h15		24 septembre	8 octobre	18 \$ / 3 semaines
Soccer intérieur, 4-5½ ans	Olivier Thomas et Marie-Pierre Gnassounou-Akpa	Samedi	13h50 à 14h35		25 septembre	9 octobre	18 \$ / 3 semaines
Soccer intérieur, 6-9 ans	Olivier Thomas	Samedi	14h50 à 15h50				23 \$ / 3 semaines

Formation							
Enfants							
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Couture 8-13 ans - niveau 1	Johanne Leclerc	Dimanche	9h à 10h30		19 septembre	3 octobre	38 \$ / 3 semaines (document inclus) + matériel de base + projet à confirmer
Couture 8-13 ans - niveau 1 initié			10h45 à 12h15				
Couture 8-13 ans - niveau 2			13h à 14h30				
Gardien(ne)s averti(e)s en mode virtuel 11-15 ans	Marie-France Carpentier	Samedi	9h30 à 11h30		16, 23, 30 octobre et 6 novembre		63 \$ / 4 rencontres (documentation et matériel inclus)
Prêts à rester seuls, en mode virtuel 9-13 ans	Marie-France Carpentier	Samedi	9h30 à 11h30	En direct de votre maison !	25 septembre, 2 et 9 octobre		52 \$ / 3 rencontres (documentation incluse)

Adolescent							
10-17 ans							
Nom du cours	Nom du professeur	Jour	Horaire	Lieu	Date début	Date fin	Tarif
Ultimate frisbee, 14-17 ans	Alexis Béchard-Chartrand	Samedi	16h05 à 18h05		25 septembre	9 octobre	21 \$ + taxes / semaines
Gardien(ne)s averti(e)s en mode virtuel, 11-15 ans	Marie-France Carpentier	Samedi	9h30 à 11h30	En mode virtuel	16, 23, 30 octobre et 6 novembre		63 \$ / 4 rencontres (documentation et matériel inclus)
Hip-hop, 10-15 ans	William Harvey	Jeudi	17h15 à 18h10				21\$ / 3 semaines
Théâtre, 10-15 ans	Gabriel Fréchette	Jeudi	18h35 à 19h45		23 septembre	7 octobre	24 \$ / 3 semaines
Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans	Vincent-Gabriel Baril et Simon Bérubé	Dimanche	18h à 19h45		19 septembre	3 octobre	31 \$ / 3 semaines (matériel inclus)

La programmation est sujette à changement sans préavis.

* Veuillez prendre note qu'en cas d'erreur entre la programmation Internet, Facebook et le logiciel transactionnel (Sport-Plus), l'information émise par le logiciel transactionnel prévaudra.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h15 à 10h10

Aqua Forme

8h45 à 9h40

Aqua Forme

9h15 à 10h10

**Aqua combo
(profond)**
FRANCE

8h45 à 9h40

Aqua Forme

MEGAN

9h15 à 10h10

**Aqua Brûle-
Calories**
DIANE

10h20 à 11h15

**Aqua Combo
(profond)**

10h à 10h40

***Aqua Forme
douceur**
MEGAN

10h20 à 11h10

Aqua Forme
FRANCE

9h55 à 10h50

Aqua Forme

MEGAN

11h25 à 12h20

Aqua Douceur

11h25 à 12h05

***Aqua Difficultés
articulaires**
FRANCE

16h40 à 17h20

***Aqua Combo
(profond)**
PAMELA

14h35 à 15h30

Aqua Forme
DOMINIQUE

17h à 17h40

***Aqua Combo
(profond)**
FRANCE

15h40 à 16h15

***Aqua Forme
douceur**
DOMINIQUE

16h40 à 17h20

***Aqua Forme**

MAUDE

17h30 à 18h25

**Aqua Brûle-
Calories**
PAMELA

18h45 à 19h40

Aqua Forme
DOMINIQUE

17h30 à 18h25

**Aqua combo
(profond)**
MAUDE

18h35 à 19h15

***Aqua Tabata
(profond)**
PAMELA

19h55 à 20h35

***Aqua Forme
prénatal**
DOMINIQUE

19h à 19h55

**Aqua combo
(profond)**
MYLENE

**40 minutes*
**Piscine du
CECEP**
**Piscine de
la salle**

*HORAIRE SUJET À CHANGEMENT

LUNDI*8h45 à 9h40***Cardio vitalité**

CINDY G.

*9h55 à 10h50***Force et étirements**

CINDY G.

*9h50 à 10h45***Zumba® Cold**

FRANCE C.

*11h15 à 12h10***Bellyfit Sage™**

MÉLANIE G.

*11h15 à 12h10***Percussion**

CINDY G.

MARDI*8h45 à 9h40***Force et étirements**

CINDY G.

*9h55 à 10h50***Entrainement douceur**

CINDY G.

*11h05 à 12h***Mise en forme 60 ans et +**

CINDY G.

*17h30 à 18h25***POUND®**

PAMÉLA H.

*17h30 à 18h30***Bellyfit**

MÉLANIE G.

*18h40 à 19h35***Abdos, cuisses, fesses**

FRANCE C.

*19h50 à 20h45***Cardio Brûle-calories**

FRANCE C.

MERCREDI*8h45 à 9h40***Cardio vitalité**

CINDY G.

*9h55 à 10h50***Force et étirements**

CINDY G.

*9h55 à 10h50***Zumba® Cold**

FRANCE C.

*11h05 à 12h***Entrainement douceur**

CINDY G.

*18h à 18h55***Zumba®**

ARIANE F.

*19h10 à 20h05***Cardio Militaire**

PAMÉLA H.

JEUDI*8h45 à 9h40***Percussion**

CINDY G.

*9h55 à 10h50***Mise en forme 60 ans et +**

CINDY G.

*11h15 à 12h10***Force et étirements**

CINDY G.

*18h15 à 19h10***Zumba®**

ARYELLE B.

*19h30 à 20h25***Cardio Brûle-calories**

FRANCE C.

VENREDI*8h45 à 9h40***Cardio vitalité**

CINDY G.

*9h55 à 10h50***Force et étirements**

CINDY G.

*9h55 à 10h50***Zumba® Cold**

FRANCE C.

*11h15 à 12h10***Mise en forme 60 ans et +**

CINDY G.

CEGEP**Centre
Loisir
Multi-Plus**

MARDI

9h à 9h55

Débutant

STELLA J.

10h10 à 11h05

Classique

STELLA J.

11h20 à 12h15

Débutant

STELLA J.

17h30 à 18h25

Classique

DIANE G.

18h40 à 19h35

Inter-avancé

DIANE G.

JEUDI

9h à 9h55

Intermédiaire

LAURE B.

10h10 à 11h05

Classique

LAURE B.

11h20 à 12h15

**Difficultés
articulaires**

LAURE B.

17h30 à 18h25

Débutant

DIANE G.

18h40 à 19h35

Classique

DIANE G.

LUNDI

MERCREDI

JEUDI

**8h45 à 9h45*

**Yoga maman-
bébé**

9h à 10h

**Yoga :
Philosophie et
respiration**

10h15 à 11h30

Yoga douceur

14h à 15h15

Yoga sur chaise

14h20 à 15h35

**Yoga
50 ans et +**

17h à 18h15

**Yoga douceur
débutant**

**17h30 à 18h30*

**Viniyoga pour
tous
CHRISTIANE**

17h à 18h15

Yoga douceur

18h40 à 19h55

Yoga douceur

17h30 à 18h45

Yoga prénatal

18h40 à 19h55

**Yoga douceur
débutant**

**20h20 à 21h20*

Yoga stretching

**20h20 à 21h20*

Yoga stretching

*Professeure
Charlotte-Laure
Gardien (sauf
indication contraire)*

***Cours de 1h**

***Cours de
1h15**

Ballet classique

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

8h35 à 9h15
3-5 ans

8h50 à 9h30
4-7 ans

9h25 à 10h05
4-5 ans

9h40 à 10h35
5-8 ans

16h05 à 16h45
parent-enfant
3-5 ans

10h20 à 11h
3-4 ans

17h à 17h55
4-6 ans

11h10 à 11h50
3-5 ans

18h05 à 19h
6-8 ans

12h à 12h30
3 ans

19h10 à 20h05
8-12 ans

Professeures :
Ophélie D.,
Rose V., Shania L.