HIVER 2027

Centre loisir Multi-Plus

RÉINSCRIPTION (CLIENT AUTOMNE 2026)	Du mardi 24 novembre au jeudi 3 décembre
INSCRIPTION POUR TOUS	Du vendredi 4 décembre au jeudi 7 janvier

Programmation complète disponible d'ici le 3 décembre

Natation enfants

RÉINSCRIPTION (ENFANTS INSCRITS AU PROGRAMME À L'AUTOMNE 2026)	Mardi 1er décembre, dès 12h Inscription en ligne seulement
NOUVEAUX ENFANTS AU PROGRAMME NATATION FORMULAIRE DE DEMANDE	Jeudi 3 décembre, dès 8h30 Formulaire de demande d'inscription en ligne seulement

Adulte | Ado | Parent-enfant
Nouveauté | Enfant | Préscolaire

NAGER POUR LA VIE
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Milieu de vie

HIVER 2027

Amis du scrabble

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Jeu	13h15 à 16h	Adulte	7 janv.	15 avril	114 $ + tx / session

PRÉCISIONS Apportez votre jeu.

Café création

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	10h à 12h	50 ans +	9	26 janv.	45 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir un projet créatif et être autonome (casse-tête, mandala, tricot, etc.)

Café-échange (Participe-présent)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	13h à 15h	50 ans +	10	28 janv.	52 $ + tx

Club de jeux

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	13h30 à 15h30	Adulte	11	18 janv.	86 $ + tx

Club de marche social

LIEU Parc Lambert

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Jeu	9h30 à 10h30	50 ans +	14 jan.	8 avr.	15 $ + tx / session

Ensemble pour le plaisir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Ven	13h30 à 15h30	Adulte	22 jan.	9 avr.	Gratuit

PRÉCISIONS Proche aidant accompagnant un aidé atteint d'une trouble de la mémoire. Inscription obligatoire.

Entramis

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Mar	13h30 à 16h	50 ans +	12 jan.	25 mai	99 $ + tx / session

Réel : Retraite Épanouie et loisirs

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	10h à 12h	50 ans +	8	28 janv.	42 $ + tx

Viactive

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$ / session
Lun	11h à 11h55	50 ans +	18	11 janv.	61 $ + tx
Mar	11h à 11h55 Plein Air Ville-Joie		14	12 janv.	47 $ + tx
Mer	13h à 13h55		18	13 janv.	61 $ + tx
Jeu	11h à 11h55		18	14 janv.	61 $ + tx
Ven	11h15 à 12h10		16	15 janv.	54 $ + tx

PRÉCISIONS La session se termine pour tous au Party Viactive le 7 mai.

Conférence

DE PROCHE À PROCHE AIDANT : COMPRENDRE ET APPRIVOISER L'ÉVOLUTION DE CE RÔLE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Mer	Dès 14h30	Adulte	1	10 fév.	Gratuit

CONFORT ET BONNES POSTURES : DES ASTUCES POUR MIEUX VIVRE SES ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN

Mer	Dès 14h30	Adulte	1	10 mars	Gratuit

PRÉCISIONS Inscription obligatoire

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Informatique

HIVER 2027

iPAD/iPHONE 2 : fichiers et photos (intermédaire)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	13h30 à 16h	Adulte	5	4 mars	143 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait un cours d'informatique au Centre Loisir Multi-Plus (iPAD/iPHONE débutant). Documentation incluse.

L'IA au quotidien (intermédiaire)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	9h à 11h30	Adulte	5	14 janv.	143 $ + tx
Ven				5 mars	

PRÉCISIONS Avoir fait un cours d'informatique au Centre Loisir Multi-Plus. Documentation incluse.

Ordinateur portable Macbook 2 (intermédiaire)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	9h à 11h30	Adulte	7	15 janv.	200 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait un cours d'informatique au Centre Loisir Multi-Plus (Ordinateur portable Macbook débutant). Documentation incluse.

Ordinateur portable Windows 11 : Les bases (débutant)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	9h à 11h30	Adulte	7	18 fév.	200 $ + tx

PRÉCISIONS Documentation incluse.

Téléphone et tablette Samsung Galaxy 1 : Les bases (débutant)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	13h30 à 16h	Adulte	7	14 janv.	200 $ + tx

PRÉCISIONS Documentation incluse.

Contactez-nous pour prendre rendez-vous pour une évaluation de vos connaissances et s'assurer de la compatibilité de vos appareils. 819-379-3562 p.0

FÊTE PRÉNATALE

Célébrez l'arrivée de bébé dans un moment doux, festif et mémorable. Fête de naissance clé en main dans un décor chaleureux, pensé pour partager un beau moment en famille et entre amis.

Deux forfaits disponibles

Base

- Local décoré • Jeux prénataux • Invitations
- Option gâteau ou cupcakes

Multi-Extra

- Inclusions de base + cafetière 25 tasses + 24 cupcakes

À partir de 115 $!



Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Danse adulte

HIVER 2027

Ballet classique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	19h45 à 21h	15 ans et + Adulte	12	13 janv.	150 $ + tx

Jazz contemporain

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h45 à 19h40	15 ans et + Adulte	12	13 janv.	120 $ + tx

Danse orientale Baladi

DÉBUTANT

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h45 à 19h40	16 ans et + Adulte	10	20 janv.	149 $ + tx

INTER-AVANCÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	19h45 à 20h40	16 ans et + Adulte	10	20 janv.	149 $ + tx

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent.

Danse en ligne

DÉBUTANT

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	16h10 à 17h05	16 ans et + Adulte	12	11 janv.	156 $ tx incl.

INTER 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	15h à 16h	Adulte	12	11 janv.	156 $ tx incl.

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent

INTER 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	13h50 à 14h50	Adulte	12	11 janv.	156 $ tx incl.
Mar	12h30 à 13h30 École Delshaso	Adulte	12	12 janv.	

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent.

INTER 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	12h40 à 13h40	Adulte	12	11 janv.	156 $ tx incl.

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent.

Après-midi dansant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Jeu	13h15 à 15h15	Adulte	14 janv.	1 avril	13 $ / cours

PRÉCISIONS	Expérience en danse en ligne.

Danse country

DÉBUTANT 1 (PREMIERS PAS)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	17h à 18h	16 ans et + Adulte	12	12 janv.	156 $ tx incl.

DÉBUTANT 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h40 à 19h40	16 ans et + Adulte	12	13 janv.	156 $ tx incl.

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent ou avoir une base en danse en ligne.

Danse country 2 par 2 débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Ven	13h30 à 14h30	Adulte	22 janv.	12 mars	13 $ / cours

PRÉCISIONS	Expérience en danse en ligne

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques adulte

HIVER 2027

Badminton

DÉBUTANT

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	LIEU	DÉBUT	$
Mar	19h35 à 20h35	15 ans et + Adulte	12	École Notre-Dame-de-Rosaire	12 janv.	96 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir sa raquette.

INTERMÉDIAIRE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	LIEU	DÉBUT	$
Mer	18h15 à 19h30	15 ans et + Adulte	12	École Ste-Thérèse	13 janv.	120 $ + tx

PRÉCISIONS Sous autorisation du professeur. Avoir sa raquette.

AVANCÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	LIEU	DÉBUT	$
Mer	19h35 à 21h05	15 ans et + Adulte	12	École Ste-Thérèse	13 janv.	144 $ + tx

PRÉCISIONS Sous autorisation du professeur. Avoir sa raquette

Capoeira intergénérationnel

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	19h25 à 20h20	8 ans et + Adulte	11	15 janv.	152 $

Hockey cosom homme

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	18h45 à 20h École Cardinal-Roy 19h15 à 20h30 École Marguerite-Bourgeois 20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy	16 ans et + Adulte	16	11 janv.	Joueur : 101 $ + tx Gardien : 84 $ + tx

AVANCÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy	16 ans et + Adulte	11	13 janv.	Joueur : 69 $ + tx Gardien : 57 $ + tx

PRÉCISIONS Sous autorisation du professeur

Karaté

LIEU : École Curé-Chamberland

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Lun	19h à 20h	14 ans et + Adulte	11 janv.	15 mars	14-17 ans 150 $ 18 ans + 180 $
Mer			13 janv.	17 mars	
Ven			15 janv.	19 mars	

PRÉCISIONS + Frais affiliation 45 $ (14-17 ans) ou 55 $ (18 ans +). Le prix inclut 3 entraînements par sem.

Pickleball

LIEU : École Ste-Thérèse

DÉBUTANT

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim Lun	18h15 à 20h15	16 ans et + Adulte	10	24 janv. 25 janv.	180 $ + tx

RÉCRÉATIF

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	18h15 à 20h15	16 ans et + Adulte	10	28 janv.	104 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau débutant et savoir compter les points. Place assurée chaque semaine.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques adulte

HIVER 2027

Natation

LIEU: Piscine du Cégep de Trois-Rivières

DÉBUTANT 1 - VAINCRE SA PEUR DE L'EAU

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	19h30 à 20h25	Adulte	11	11 janv.	195 $ + tx
Mar	19h30 à 20h25	Adulte	12	12 janv.	213 $ + tx
Jeu	19h30 à 20h25	13 ans et + Adulte	12	14 janv.	213 $ + tx

DÉB 2 - APPRIVOISEZ LE CREUX, APPRENTISSAGE DES NAGES DE BASE

Jeu	19h30 à 20h25	13 ans et + Adulte	12	14 janv.	213 $ + tx

PRÉCISIONS: Être à l'aise en eau non profonde, se sentir prêt à aller dans le creux, savoir nager crawl et dos crawlé sur une distance de 25 mètres.

FORME PHYSIQUE 1 - DÉVELOPPEMENT DES TECHNIQUES DE NAGE

Mar	15h à 15h55	Adulte	12	12 janv.	213 $ + tx
Jeu	19h30 à 20h25	13 ans et + Adulte	12	14 janv.	213 $ + tx

PRÉCISIONS: Savoir nager le crawl, le dos crawlé et la brasse et nager sur une distance minimale de 50 m.

Ski de fond – Débutant

LIEU: Énergie CMB

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	9h30 à 11h	Adulte	4	12 janv.	Voir ci-bas
Sam		16 ans et + Adulte		16 janv.	

AVEC VOTRE ÉQUIPEMENT	133 $ + tx
AVEC LOCATION D'ÉQUIPEMENT	198 $ + tx (quantité limitée)

Ski de patin – Débutant

LIEU: Énergie CMB

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	9h30 à 11h	Adulte	4	12 janv.	Voir ci-bas
Sam		16 ans et + Adulte		16 janv.	

AVEC VOTRE ÉQUIPEMENT	133 $ + tx
AVEC LOCATION D'ÉQUIPEMENT	214 $ + tx (quantité limitée)

Volleyball

MULTINIVEAU

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	20h15 à 22h15	16 ans et + Adulte	12	18 janv.	127 $ + tx

INTERMÉDIAIRE

Dim	20h à 22h	16 ans et + Adulte	12	17 janv.	127 $ + tx

PRÉCISIONS: Connaître les règles et bonne maîtrise des services, manchettes et touches

AVANCÉ

Mer	20h à 22h	15 ans et + Adulte	16	13 janv.	169 $ + tx

PRÉCISIONS: Maîtrise des services, manchettes, touches, passes, du service tennis et en attaque.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Secourisme adulte

HIVER 2027

Secourisme — En inscription pour tous

RÉANIMATION CARDIO-RESPIRATOIRE ET DEA

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam	8h à 12h	15 ans et + Adulte	4h	9 janv. 6 mars	77 $

URGENCE (INCLUANT RCR)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam	8h à 16h	15 ans et + Adulte	1 jour	9 janv. 6 mars	94 $

GÉNÉRAL (INCLUANT RCR ET D'URGENCE)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam Dim	8h à 16h	15 ans et + Adulte	2 jours	9-10 janv. 6-7 mars	151 $

Urgence garderie — En inscription pour tous

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	8h à 17h	Adulte	1	28 fév. 11 avr.	88 $

PRÉCISIONS Pour personne qui travaille en service de garde ou en garderie.

Horaire de bains libres à la piscine du Cégep de Trois-Rivières

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h à 7h30 Couloirs de nage		6h à 7h30 Couloirs de nage				8h à 10h Bain familial
			11h15 à 12h30 *Couloirs de nage	11h15 à 12h30 Couloirs de nage	15h à 17h Bain familial	
19h15 à 21h Couloirs de nage	19h15 à 21h Couloirs de nage					

	Citoyen Trois-Rivières		Non-Citoyen Trois-Rivières	
	Tarif à la fois	Carte 5 présences	Tarif à la fois	Carte 5 présences
Adulte (18 ans et +)	4 $	15 $	10 $	25 $
Jeune (17 ans et -) Les personnes de 15 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.	Gratuit		5 $	20 $

* Plage horaire gratuite jeudi 11h15 à 12h30 pour la communauté collégiale sur présentation de la carte du cégep



Procurez-vous dès maintenant le chandail* parfait pour toutes vos activités !
Pour homme et femme - 13 $ + tx

*aussi disponible camisole pour femme.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Langue adulte

HIVER 2027

Espagnol

PRÉCISIONS	Tous les tarifs incluent la documentation. Nouveaux participants : Prévoir achat du livre 35 $.

DÉBUTANT 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	13h15 à 15h30	En classe	12	18 janv.	223 $
Mar	18h à 20h15	En Zoom		19 janv.	

DÉBUTANT 2

Mar	9h15 à 11h30	En classe	12	19 janv.	223 $
Mer	18h à 20h15	En Zoom	12	20 janv.	

DÉBUTANT 3

Mar	13h15 à 15h30	En classe	12	19 janv.	223 $

INTER 2

Lun	9h15 à 11h30	En classe	12	18 janv.	223 $

AVANCÉ 2

Jeu	13h15 à 15h30	En classe	12	21 janv.	223 $
	18h à 20h15	En Zoom			

Espagnol : Parlez couramment

INITIATION

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	18h à 20h15	En Zoom	12	18 janv.	231 $
Mer	9h15 à 11h30	En classe		20 janv.	

1 ET 3

Mer	13h15 à 15h30	En classe	12	20 janv.	231 $
Jeu	9h15 à 11h30	En Zoom	12	21 janv.	231 $

Italien (conversation)

PRÉCISIONS	Tous les tarifs incluent la documentation.

DÉBUTANT 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	19h35 à 20h35	Adulte	12	12 janv.	136 $

DÉBUTANT 2

Mar	18h30 à 19h30	Adulte	12	12 janv.	136 $

INTER 2

Mar	17h20 à 18h20	Adulte	12	12 janv.	136 $

À quel niveau s'inscrire ? Selon votre niveau précédent ou inscrivez-vous au Test de classement, dès le 4 décembre.

FÊTE D'ANNIVERSAIRE 1 AN

Célébrez sa première bougie dans un décor festif !

- Un moment précieux à partager en famille.
- Un service clé en main pensé pour les tout-petits et leurs familles.
- Des souvenirs mémorables pour cette étape importante.
- Local décoré, espace de jeu et options gourmandes.

Parce qu'on ne fête qu'une seule fois son premier anniversaire !

À partir de 103 $!



Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Langue et musique adulte

HIVER 2027

Anglais

PRÉCISIONS	Tous les tarifs incluent la documentation.

DÉBUTANT 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	13h à 15h	Adulte	12	12 janv.	201 $
Jeu	18h30 à 20h30			14 janv.	

INTER 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	18h30 à 20h30	Adulte	12	11 janv.	201 $

INTER 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	18h30 à 20h30	Adulte	12	12 janv.	201 $
Jeu	13h30 à 15h30			14 janv.	

INTER 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	Adulte	12	13 janv.	201 $

AVANCÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	9h30 à 11h30	Adulte	12	15 janv.	201 $

AVANCÉ (SUITE)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	10h à 12h	Adulte	12	14 janv.	201 $

Anglais : Parlez couramment

PRÉCISIONS	+ 10 $ payable au prof. pour la documentation.

NIVEAU 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	13h30 à 15h30	Adulte	12	11 janv.	192 $

NIVEAU 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	10h à 12h	Adulte	12	11 janv.	192 $
Mer				13 janv.	

À quel niveau s'inscrire ? Selon votre niveau précédent ou inscrivez-vous au Test de classement, dès le 4 décembre.

Chant de groupe : Techniques et théories

VOLET 1A

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Ven	13h15 à 14h15	Adulte	10	22 janv.	129 $ + tx

PRÉCISIONS	Documentation et partitions incluses

VOLET 1B

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Ven	14h30 à 15h30	Adulte	10	22 janv.	124 $ + tx

PRÉCISIONS	Sous autorisation du professeur et avoir la documentation du volet 1. Partitions incluses.

Guitare

DÉBUTANT 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Jeu	17h15 à 18h15	13 ans et + Adulte	8	21 janv.	106 $ + tx

PRÉCISIONS	Avoir sa guitare sèche. Documentation incluse.

INTERMÉDIAIRE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Jeu	18h30 à 19h30	13 ans et + Adulte	8	21 janv.	106 $ + tx

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent et avoir sa guitare sèche. Documentation incluse.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Arts adulte

HIVER 2027

Dessin

1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	18h45 à 21h	15 ans et + Adulte	12	12 janv.	218$ + tx

PRÉCISIONS Prévoir matériel à se procurer. Documentation incluse.

3

Lun	18h45 à 21h	Adulte	12	11 janv.	220 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le dessin 2. Prévoir matériel à se procurer. Documentation incluse.

ATELIER

Mar	13h15 à 15h45	Adulte	12	12 janv.	249 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir un projet personnel et très bonne expérience en dessin.

ATELIER AVANCÉ

Lun	13h30 à 16h	Adulte	12	11 janv.	249 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir un projet personnel et très bonne expérience en dessin.

Portrait

1 (INITIATION)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Jeu	9h30 à 12h	Adulte	12	14 janv.	249 $ + tx

PRÉCISIONS Prévoir matériel à se procurer. Documentation incluse.

2

Ven	13h à 15h30	Adulte	12	15 janv.	250 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent. Prévoir matériel à se procurer. Documentation incluse.

Peinture sur verre

VASE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DATE	$
Lun	13h30 à 16h	Adulte	1	15 fév.	34 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

TASSE OU VERRE

Lun	13h30 à 16h	Adulte	1	1 mars	32 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

Aquarelle

DÉBUTANT 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	10h à 12h	Adulte	11	19 janv.	165 $ + tx

PRÉCISIONS Prévoir matériel à se procurer.

INTERMÉDIAIRE

Mar	13h à 15h	Adulte	11	19 janv.	165 $ + tx
Mer	18h à 19h	14 ans et + Adulte		20 janv.	83 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent
Prévoir matériel à se procurer.

ATELIER

Jeu	10h à 12h	Adulte	11	21 janv.	162 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir quelques sessions d'expérience en aquarelle et un projet personnel.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Arts et culture adulte

HIVER 2027

Peinture acrylique

ATELIER LIBRE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	13h à 16h	Adulte	12	13 janv.	255 $ + tx
Jeu	13h15 à 16h15			14 janv.	

PRÉCISIONS Expérience de base et connaître le cercle chromatique. Prévoir matériel à se procurer.

Jaspage ou comment personnaliser ses livres

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	10h à 12h	15 ans + Adulte	4	23 janv.	70 $ + tx

PRÉCISIONS Documentation incluse.
Prévoir matériel à se procurer.

Métal à embosser

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Lun	13h30 à 16h	Adulte	1	22 mars	30 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

Émaux sur cuivre

PENDENTIF OU PORTE-CLÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DATE	$
Lun	13h30 à 16h	Adulte	1	8 mars	42 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

PETIT CADRE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DATE	$
Lun	13h30 à 16h	Adulte	1	15 mars	47 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

Confection de bracelet en cuir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Lun	13h30 à 16h	Adulte	1	22 fév.	35 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

Théâtre atelier 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h à 21h	16 ans et + Adulte	17	21 janv.	280 $ + tx

PRÉCISIONS Doit être disponible le 6 juin prochain.
Avoir fait atelier 1 ou autorisation du professeur

Atelier d'écriture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h30 à 20h30	Adulte	10	27 janv.	137 $ + tx

PRÉCISIONS Documentation incluse.

Écrire son récit de vie

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	14h à 16h	Adulte	5	27 janv.	70 $ + tx

PRÉCISIONS Documentation incluse.

Diplomatie, ordre mondial et géopolitique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	13h30 à 15h	Adulte	10	26 janv.	147 $ + tx

PRÉCISIONS Documentation incluse.

Cinéma : analyse et critique de film

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	19h à 21h	17 ans + Adulte	3	12, 19 mars, 2 avril	44 $ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Faites le vous-même et Arts adulte

HIVER 2027

Courtepointe intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	9h à 12h	Adulte	8	19 janv.	235 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent et savoir utiliser une machine à coudre.
Prévoir matériel à se procurer.

Crochet

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
DÉBUTANT 2					
Lun	18h à 20h30	Adulte	10	18 janv.	198 $ + tx

PRÉCISIONS Autorisation du professeur.
Prévoir matériel à se procurer.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
INTERMÉDIAIRE					
Mar	18h à 20h30	Adulte	10	19 janv.	201 $ + tx

PRÉCISIONS Autorisation du professeur
Prévoir matériel à se procurer.

Tricot atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	18h15 à 20h30	Adulte	10	14 janv.	168 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent. ou savoir tricoter et lire des patrons. Prévoir matériel à se procurer.

Tricoter

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
UN CHANDAIL					
Mer	13h15 à 15h30	Adulte	8	13 janv.	143 $ + tx

PRÉCISIONS Être capable de tricoter en jersey et faire des diminutions, augmentations et endroits, envers.
Prévoir matériel à se procurer.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
DES CHAUSSETTES					
Mar	13h15 à 15h30	Adulte	8	12 janv.	143 $ + tx

PRÉCISIONS Être capable de tricoter en jersey et faire des diminutions, augmentations et endroits, envers.
Prévoir matériel à se procurer.

Maquillage tendance

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
25-50 ANS					
Jeu	18h30 à 21h30	25-50 ans	1	1 avril	46 $ + tx

PRÉCISIONS Prévoir matériel à se procurer.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
PEAU MATURE					
Jeu	18h30 à 21h30	50 ans +	1	4 mars	46 $ + tx

PRÉCISIONS Prévoir matériel à se procurer.

Couture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
DÉBUTANT					
Lun	13h30 à 16h30	Adulte	8	18 janv.	219 $ + tx

PRÉCISIONS Inclut la documentation. Prévoir matériel à se procurer.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
INTERMÉDIAIRE					
Lun	18h à 21h	15 ans et + Adulte	8	18 janv.	219 $ + tx
Mar	13h30 à 16h30	Adulte		19 janv.	

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent. Inclut la documentation. Prévoir matériel à se procurer.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
ATELIER					
Mar	18h à 21h	15 ans et + Adulte	8	19 janv.	213 $ + tx
Mer	9h30 à 12h30	Adulte	8	27 janv.	
Mer	13h30 à 16h30	Adulte			
Mer	18h à 21h	15 ans et + Adulte			

PRÉCISIONS Sous autorisation du professeur. Inclut la documentation. Prévoir matériel à se procurer.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Cuisine adulte

HIVER 2027

Les tarifs incluent les breuvages et aliments, si applicable. Il est déconseillé de vous inscrire si vous avez des allergies alimentaires, puisque nous ne pouvons pas garantir qu'il n'y aura pas de traces des différents allergènes. Les salles NE SONT PAS des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

Janvier

Cuisinons le pain 1

VOIR AUSSI : 18 ET 25 FÉV.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 21h15	Adulte	2	14-21 janv.	80 $ + tx

Cuisinons la Thaïlande

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	17 janv.	89 $ + tx

Cuisine express

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	9h à 12h	Adulte	1	22 janv.	46 $ + tx

Cuisinons les légumineuses

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	22 janv.	46 $ + tx

Soirée à l'italienne

VOIR AUSSI : 12 FÉVRIER

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	22 janv.	61 $ + tx

Découvrir les fermentations lactiques – niveau 1 (atelier)

VOIR NIV 2 : 21 FÉVRIER

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	24 janv.	89 $ + tx

Dégustation de vins Intro, types et cépages

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Mar	18h30 à 21h30	Adulte	3	26 janv. 2-9 fév.	138 $ + tx

Décoration de gâteau – Niv 1

VOIR NIV 2 : 8 AVRIL
MAÎTRISER LA DOUILLE : 11 MARS
PÂQUES : 18 MARS

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 21h45	12 ans et + Adulte	1	28 janv.	77 $ + tx

Dégustation sans-alcool et bouchées

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	17h30 à 20h	Adulte	1	29 janv.	56 $ + tx

Cuisinons le tofu (initiation)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	29 janv.	46 $ + tx

Cuisinons la Chine

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	31 janv.	89 $ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Cuisine adulte

HIVER 2027

Les tarifs incluent les breuvages et aliments, si applicable. Il est déconseillé de vous inscrire si vous avez des allergies alimentaires, puisque nous ne pouvons pas garantir qu'il n'y aura pas de traces des différents allergènes. Les salles NE SONT PAS des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

Février

Confection de chocolat

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 20h15	12 ans et + Adulte	1	4 fév.	57 $ + tx

Cuisinons la protéine végétale texturée (PVT) – initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	5 fév.	46 $ + tx

Savourez le Québec

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	17h30 à 20h	Adulte	1	5 fév.	56 $ + tx

Cuisinons à l'air fryer

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	12 fév.	46 $ + tx

Soirée à l'italienne

VOIR AUSSI : 22 JANVIER

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	12 fév.	61 $ + tx

Cuisinons le Maroc 1

VOIR COURS 2 : 7 MARS

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	14 fév.	89 $ + tx

Cuisinons le pain 1

VOIR AUSSI : 14 ET 21 JANV.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	$
Jeu	18h15 à 21h15	Adulte	2	18-25 fév.	80 $ + tx

Découvrir les fermentations lactiques – niveau 2 (atelier)

VOIR NIV 1 : 24 JANVIER

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	21 fév.	89 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau 1 (préférable).

ABC de la cuisine

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	$
Mar	18h à 21h	15 ans et + Adulte	4	23 fév.	150 $ + tx

PRÉCISIONS Savoir un peu cuisiner et vous servir d'un couteau.

Couteaux cuisine Trucs, entretien, aiguisage

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	18h30 à 20h	Adulte	1	26 fév.	52 $ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Cuisine adulte

HIVER 2027

Les tarifs incluent les breuvages et aliments, si applicable. Il est déconseillé de vous inscrire si vous avez des allergies alimentaires, puisque nous ne pouvons pas garantir qu'il n'y aura pas de traces des différents allergènes. Les salles NE SONT PAS des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

Mars / avril

Cuisinons le Maroc 2 (recettes différentes)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	7 mars	89 $ + tx

Décoration de gâteau – Maîtriser la douille

VOIR NIV 1 : 28 JANVIER, NIV 2 : 8 AVRIL, PÂQUES : 18 MARS

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 20h15	12 ans et + Adulte	1	11 mars	46 $ + tx

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau 1.

Cuisinons les tartes et pâtés

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	14 mars	100 $ + tx

Décoration de gâteau – Thématique Pâques

VOIR NIV 1 : 28 JANVIER, MAÎTRISER LA DOUILLE : 11 MARS NIV 2 : 8 AVRIL

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 21h15	12 ans et + Adulte	1	18 mars	61 $ + tx

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau 1.

Cuisinons les champignons

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	18h à 21h	Adulte	1	19 mars	48 $ + tx

Cuisinons l'Algérie

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	21 mars	89 $ + tx

Préparez vos conserves

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Ven	9h à 15h	Adulte	1	2 avril	89 $ + tx

Cuisinons le Mexique 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	4 avril	89 $ + tx

Décoration de gâteau – Niv 2

VOIR NIV 1 : 28 JANVIER MAÎTRISER LA DOUILLE : 11 MARS PÂQUES : 18 MARS

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 21h45	12 ans et + Adulte	1	8 avril	77 $ + tx

PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau 1.

Cuisinons le Japon

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	11 avril	89 $ + tx

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Santé et bien-être adulte

HIVER 2027

Art de la gestion émotionnelle (atelier)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	10h à 12h	Adulte	6	19 fév.	102 $ + tx
Mer	18h à 20h			24 fév.	

Auto-défense : Sensibilisation et protection personnelle

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h45 à 19h45	14 ans + Adulte	10	27 janv.	115 $ + tx

Biodanza

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	19h30 à 21h30 (1 sem./2)	Adulte	6	26 janv.	130 $ + tx

Coloriage détente au crayon à l'alcool

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	10h à 12h	Adulte	8	20 janv.	74 $ + tx

PRÉCISIONS Prévoir matériel à se procurer.

Communiquer pour mieux se comprendre (atelier)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h à 21h	Adulte	1	10 fév.	34 $ + tx

De l'auto-sabotage à l'assurance : transforme ton rapport à toi-même

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	13h à 15h	Adulte	4	19 fév.	68 $ + tx

Gymnastique du cerveau niv. 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	10h à 16h	Adulte	1	28 fév.	61 $ + tx

PRÉCISIONS Documentation incluse.

Interprétation des rêves

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans + Adulte	1	3 avril	45 $ + tx

PRÉCISIONS + 20 $ pour les notes

Méditation par l'art

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	19h15 à 20h15	15 ans + Adulte	11	20 janv.	112 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

Méditation, introspection et relaxation

LIEU Plein air Ville-Joie

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	15h05 à 16h	Adulte	11	13 janv.	170 $ + tx

Ménopause : comprendre, avancer, apaiser

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h à 21h	Adulte	1	17 fév.	34 $ + tx
Ven	13h à 16h			2 avril	

Reconnecter avec son enfant intérieur – niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	10h à 12h	Adulte	4	19 janv.	111 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Santé et bien-être adulte

HIVER 2027

Numérologie

THÈME NUMÉROLOGIQUE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans et + Adulte	1	6 fév.	45 $ + tx

PRÉCISIONS + 52 $ payable au prof. pour le livre.

LES ANNÉES PERSONNELLES

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans et + Adulte	1	20 fév.	45 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent
+ 35 $ payable au professeur pour le livre.

CRISTAL DE COULEUR

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans et + Adulte	1	13 mars	45 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent.
+ 35 $ payable au professeur pour le livre

Qigong

BASE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	9h à 10h45	Adulte	11	20 janv.	168 $ + tx

PRÉCISIONS + 12 $ payable au professeur pour la documentation.

PRATIQUE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	11h05 à 12h05	Adulte	11	20 janv.	89 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau de base.

Taï chi

DÉBUTANT

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	11h05 à 12h05	Adulte	10	18 janv.	120 $ + tx

DÉBUTANT ET INITIÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	17h20 à 18h20	16 ans et + Adulte	10	20 janv.	120 $ + tx

INITIÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	12h50 à 13h50	Adulte	10	18 janv.	120 $ + tx
Mer	13h à 14h			20 janv.	

PRÉCISIONS Autorisation du professeur

Tarot : comment utiliser le tarot introspectif

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	13h15 à 16h45	Adulte	1	30 janv.	43 $ + tx

PRÉCISIONS Apporter jeu de tarot (autre qu'un jeu d'oracle), facultatif.

Tarot introspectif

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	10h à 12h	Adulte	4	9 mars	97 $ + tx

PRÉCISIONS Apporter jeu de tarot (autre qu'un jeu d'oracle), facultatif.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Cardio muscu

HIVER 2027

Début : semaine du 11 janvier
(voir les congés au multi-plus.ca)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h55 à 9h50 **Cardio vitalité** CINDY G.	8h55 à 9h50 **Percussion** CINDY G.	8h55 à 9h50 **Cardio vitalité** CINDY G.	8h55 à 9h50 **Percussion** CINDY G.	8h55 à 9h50 **Force et étirements** CINDY G.
10h à 10h55 **Force et étirements** CINDY G.	10h à 10h55 **Force et étirements** CINDY G.	10h à 10h55 **Force et étirements** CINDY G.	9h55 à 10h50 **Mise en forme 60 ans +** CINDY G.	10h à 10h55 **Zumba® Gold** FRANCE C.
10h à 10h55 **Cardio tonus** NATALY L.	11h05 à 12h **Mise en forme 60 ans +** CINDY G.	10h à 10h55 **Zumba® Gold** FRANCE C.	11h05 à 12h **Force et étirements** CINDY G.	
10h à 10h55 **Cardio tonus 50 ans et +** FRANCE C.		14h à 14h55 **Mise en forme douceur 60 ans +** CHARLOTTE-LAURE G.	13h à 13h55 **Marche nordique** (parc lambert) FRANCE C.	
11h à 11h55 **Flexibilité et étirements** NATALY L.				

LES HORAIRES APRÈS 16H15 SONT OUVERTS AU 15 ANS ET + ET AUX ADULTES.

17h30 à 18h25 **Abdos, cuisses, fesses** CHANTAL S.A.			17h30 à 18h25 **POP Pilates** JOSIANE B.	
18h35 à 19h30 **Cardio brûle-calories** CHANTAL S.A.	18h10 à 19h05 **Percussion** JULIE B.	18h à 18h55 **Pilates flow & Booty** by Piloxing® PAMÉLA H.	18h35 à 19h30 **Zumba®** JULIE B.	
		19h à 19h55 **POUND® et étirements** PAMÉLA H.	19h35 à 20h30 **Ultime défi** PAMÉLA H.	

Tarifs selon l'horaire (couleur)	175 $ + tx / 13 semaines	170 $ + tx / 11 semaines	186 $ + tx / 12 semaines
Lieu	Centre Loisir Multi-Plus	Plein Air Ville-Joie	Plein Air Ville-Joie

RABAIS DE 10 $ APPLICABLE POUR UNE INSCRIPTION À UN 2E COURS CARDIO, AQUA, YOGA ET PILATES

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Centre loisir Multi-Plus

Célébrons notre 70e anniversaire !

Aqua Forme

HIVER 2027

Début : semaine du 11 janvier
(voir les congés au multi-plus.ca)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30 à 9h25 **Aqua Forme** DIANE BEL-AVENIR		8h30 à 9h25 **Aqua Énergie** FRANCE BEL-AVENIR	8h à 8h40 **Aqua Forme** SABINE CÉGEP	8h30 à 9h25 **Aqua Forme** DIANE BEL-AVENIR
9h30 à 10h25 **Aqua Énergie** DIANE BEL-AVENIR		9h30 à 10h25 **Aqua Forme** FRANCE BEL-AVENIR	9h à 9h55 **Aqua Forme** SABINE CÉGEP	9h à 9h55 **Aqua Forme** SABINE CÉGEP
10h35 à 11h15 **Aqua Douceur** CINTHIA BEL-AVENIR	13h à 13h55 **Aqua Énergie** JOANNIE CÉGEP	10h35 à 11h15 **Aqua Diff. artic. et Aqua Douceur** FRANCE BEL-AVENIR	10h à 10h40 **Aqua Forme** SABINE CÉGEP	10h à 10h40 **Aqua Énergie** SABINE CÉGEP
	14h à 14h40 **Aqua Forme** JOANNIE CÉGEP			
	15h à 15h40 **Aqua Forme** JOANNIE CÉGEP	15h15 à 15h55 **Aqua Douceur** ROXANE BEL-AVENIR		

Les horaires après 16h15 sont ouverts au 15 ans et + et aux adultes.

17h05 à 17h45 **Aqua F.I.T.** PAMÉLA CÉGEP		16h15 à 17h10 **Aqua Énergie** ROXANE BEL-AVENIR		
17h30 à 18h10 **Aqua Énergie** MYLÈNE BEL-AVENIR	17h30 à 18h10 **Aqua Forme** MÉLODIE BEL-AVENIR	17h15 à 18h10 **Aqua Forme** ROXANE BEL-AVENIR		
17h50 à 18h30 **Aqua Boxe** PAMÉLA CÉGEP	18h15 à 18h55 **Aqua Femmes enceintes** MÉLODIE BEL-AVENIR	18h30 à 19h25 **Aqua Énergie** MYLÈNE CÉGEP		
18h15 à 19h10 **Aqua Forme** MYLÈNE BEL-AVENIR		19h30 à 20h25 **Aqua Forme** MYLÈNE CÉGEP		

Durée	40 minutes	55 minutes	40 minutes	55 minutes	
Tarifs selon l'horaire (couleur)	109 $ + tx / 11 sem.	145 $ + tx / 11 sem.	119 $ + tx / 12 sem.	158 $ + tx / 12 sem.	
Lieu	Piscine du Cégep de Trois-Rivières	Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)			

Rabais de 10 $ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Les cours sont adressés à une clientèle de plus de 18 ans, à moins d'indication contraire.

Facile Non-creux — Moyen Non-creux — Difficile Creux

JEUDI
18h à 18h55 **Aqua Mixte** PAMÉLA BEL-AVENIR

Centre loisir Multi-Plus

Célébrons notre 70e anniversaire !

Pilates

HIVER 2027

Début : semaine du 11 janvier
(voir les congés au multi-plus.ca)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
11h05 à 12h **Débutant** STELLA J.	8h45 à 9h40 **Débutant 2** DIANE G.	14h15 à 15h10 **Débutant 2** DIANE G.	8h15 à 9h10 **Débutant** DIANE G.
16h30 à 17h25 **Débutant 2** STELLA J.	9h à 9h55 **Débutant** STELLA J.	15h20 à 16h15 **Débutant** DIANE G.	9h à 9h55 **Débutant 2** LYDIA O.
17h à 17h55 **Débutant** ELYSABETH B.	10h10 à 11h05 **Débutant 2** STELLA J.	16h30 à 17h25 **Débutant** DIANE G.	10h10 à 11h05 **Classique** LYDIA O.
17h35 à 18h30 **Classique** STELLA J.	11h10 à 12h05 **Difficulté articulaire** STELLA J.	17h35 à 18h30 **Débutant** ELYSABETH B.	11h10 à 12h05 **Débutant 2** LYDIA O.
18h05 à 19h **Débutant** ELYSABETH B.	17h05 à 18h **Débutant** ELYSABETH B.		16h45 à 17h40 **Classique** DIANE G.
	17h30 à 18h25 **Intermédiaire** DIANE G.		17h05 à 18h **Débutant 2** VALÉRY L.
	18h35 à 19h30 **Avancé** DIANE G.		17h45 à 18h40 **Classique** DIANE G.
	19h40 à 20h35 **Débutant** ELYSABETH B.		

Tarifs selon l'horaire (couleur)	**154 $ + tx / 11 semaines**	**169 $ + tx / 12 semaines**	**170 $ + tx / 11 semaines**
Lieu	Centre Loisir Multi-Plus	Centre Loisir Multi-Plus	Plein Air Ville-Joie

RABAIS DE 10 $ APPLICABLE POUR UNE INSCRIPTION À UN 2E COURS CARDIO, AQUA, YOGA ET PILATES

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, selon votre niveau, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Autorisation obligatoire du professeur (niveau débutant 2, classique, inter et avancé)

Centre loisir Multi-Plus

Célébrons notre 70e anniversaire !

Yoga

HIVER 2027

Début : semaine du 11 janvier
(voir les congés au multi-plus.ca)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
14h15 à 15h30 **Viniyoga pour tous** MYLÈNE S.	11h05 à 12h05 **Yoga nidra** MYLÈNE S.	9h à 9h55 **Yoga doux** LOUISE T.	9h à 10h **Viniyoga pour tous** LYNE C.
17h30 à 18h30 **Viniyoga débutant** LYNE C.	13h à 14h15 **Yoga sur chaise** CHARLOTTE-LAURE G.	10h10 à 11h05 **Yoga sur chaise** LOUISE T.	10h30 à 11h30 **Yoga sur chaise** LYNE C.
19h à 20h **Viniyoga doux** LYNE C.	14h30 à 15h45 **Yoga 50 ans +** CHARLOTTE-LAURE G.	15h05 à 16h **Méditation, introspection et relaxation** CHARLOTTE-LAURE G.	11h à 12h **Yoga nidra** MYLÈNE S.
		17h20 à 18h20 **Yoga doux** LOUISE T.	

Tarifs selon l'horaire (couleur)	156 $ + tx / 12 semaines	195 $ + tx / 12 semaines	155 $ + tx / 10 semaines	170 $ + tx / 11 semaines
Lieu	Centre Loisir Multi-Plus	Centre Loisir Multi-Plus	Plein Air Ville-Joie	Plein Air Ville-Joie

RABAIS DE 10 $ APPLICABLE POUR UNE INSCRIPTION À UN 2E COURS CARDIO, AQUA, YOGA ET PILATES

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Centre loisir Multi-Plus

Célébrons notre 70e anniversaire !

Plein Air Ville-Joie

HIVER 2027

Lieu : 11 441 Rue Notre Dame O, Trois-Rivières
Salle dominicaine

Début : semaine du 11 janvier

LUNDI

10h à 10h55
Cardio tonus
NATALY L.
186 $ + tx / 12 sem.

11h à 11h55
Flexibilité et étirements
NATALY L.
186 $ + tx / 12 sem.

17h à 17h55
Pilates débutant
ELYSABETH B.
170 $ + tx / 11 sem.

18h05 à 19h
Pilates débutant
ELYSABETH B.
170 $ + tx / 11 sem.

MARDI

11h à 11h55
Viactive
ALAIN G.
47 $ + tx / session

RABAIS DE 10 $ APPLICABLE POUR UNE INSCRIPTION À UN 2E COURS CARDIO, AQUA, YOGA ET PILATES.

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise. (non-applicable à Viactive)

MERCREDI

9h à 9h55
Yoga doux
LOUISE T.
155 $ + tx / 10 sem.

10h10 à 11h05
Yoga sur chaise
LOUISE T.
155 $ + tx / 10 sem.

15h05 à 16h
Méditation, introspection et relaxation
CHARLOTTE-LAURE G.
170 $ + tx / 11 sem.

14h à 14h55
Mise en forme douceur 60 ans +
CHARLOTTE-LAURE G.
170 $ + tx / 11 sem.

18h à 18h55
Pilates flow & Booty by Piloxing®
PAMÉLA H.
170 $ + tx / 11 sem.

19h à 19h55
POUND® et étirements
PAMÉLA H.
170 $ + tx / 11 sem.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Ado - Aqua Forme, Cardio, Yoga

HIVER 2027

Début : Dès le 11 janvier (selon le cours)
Ces cours sont ouverts à partir de 15 ans et + et aux adultes

LUNDI

17h05 à 17h45
Aqua F.I.T.
PAMÉLA
CÉGEP

17h30 à 18h10
Aqua Énergie
MYLÈNE
BEL-AVENIR

17h30 à 18h25
Abdos, cuisses, fesses
CHANTAL
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

17h30 à 18h30
Viniyoga débutant
LYNE
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

17h50 à 18h30
Aqua Boxe
PAMÉLA
CÉGEP

18h15 à 19h10
Aqua Forme
MYLÈNE
BEL-AVENIR

18h35 à 19h30
Cardio brûle-calories
CHANTAL
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

19h à 20h
Viniyoga doux
LYNE
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

MARDI

17h30 à 18h10
Aqua Forme
MÉLODIE
BEL-AVENIR

18h10 à 19h05
Percussion
JULIE
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

MERCREDI

16h15 à 17h10
Aqua Énergie
ROXANE
BEL-AVENIR

17h15 à 18h10
Aqua Forme
ROXANE
BEL-AVENIR

17h20 à 18h20
Yoga doux
LOUISE T.
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

18h à 18h55
Pilates flow & Booty by Piloxing®
PAMÉLA
PLEIN-AIR VILLE-JOIE

18h30 à 19h25
Aqua Énergie
MYLÈNE
CÉGEP

19h à 19h55
POUND® et étirements
PAMÉLA
PLEIN-AIR VILLE-JOIE

19h30 à 20h25
Aqua Forme
MYLÈNE
CÉGEP

JEUDI

17h30 à 18h25
POP Pilates
JOSIANE
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

18h à 18h55
Aqua Mixte
PAMÉLA
BEL-AVENIR

18h35 à 19h30
Zumba®
JULIE
CENTRE LOISIR MULTI-PLUS

	Aqua Forme (Facile Non-creux / Moyen Non-creux / Difficile Creux)			Cardio-muscu		Yoga
Tarifs selon l'horaire (couleur)	109 $ + tx / 11 semaines	145 $ + tx / 11 semaines	119 $ + tx / 12 semaines	158 $ + tx / 12 semaines	170 $ + tx / 11 semaines	175 $ + tx / 13 semaines	156 $ + tx / 12 semaines

RABAIS DE 10 $ APPLICABLE POUR UNE INSCRIPTION À UN 2E COURS CARDIO,

Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Centre loisir Multi-Plus

Adolescents

HIVER 2027

Théâtre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h30 à 20h25	10-13 ans	17	21 janv.	164 $
PRÉCISIONS	Être disponible pour la représentation le 6 juin.				

Théâtre atelier 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h à 21h	16 ans et + Adulte	17	21 janv.	280 $ + tx
PRÉCISIONS	Doit être disponible le 6 juin prochain. Avoir fait atelier 1 ou autorisation du professeur				

Village du Trident (grandeur nature)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	18h à 20h	12-17 ans	10	17 janv.	151 $

Couture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
DÉBUTANT 1					
Sam	10h30 à 12h	8-14 ans	8	16 janv.	117 $
INTERMÉDIAIRE					
Lun	18h à 21h	15 ans et + Adulte	8	18 janv.	219 $ + tx
Sam	12h45 à 14h15	8-14 ans	8	16 janv.	117 $
PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent ou autorisation du professeur.				
ATELIER					
Mar Mer	18h à 21h	15 ans et + Adulte	8	19 janv. 27 janv.	213 $ + tx
AVANCÉ					
Sam	8h45 à 10h15	8-14 ans	8	16 janv.	117 $
PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent. ou autorisation du professeur.				

Dessin et portrait

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	19h10 à 20h10	12-15 ans	9	15 janv.	103 $
PRÉCISIONS	Matériel inclus.				

Dessin

1					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	18h45 à 21h	15 ans et + Adulte	12	12 janv.	218$ + tx
PRÉCISIONS	Prévoir matériel à se procurer.				

Aquarelle

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
INTERMÉDIAIRE					
Mer	18h à 19h	14 ans et + Adulte	11	20 janv.	83 $ + tx
PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent Prévoir matériel à se procurer.				

Jaspage ou comment personnaliser ses livres

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	10h à 12h	15 ans + Adulte	4	23 janv.	70 $ + tx
PRÉCISIONS	Documentation incluse. Prévoir matériel à se procurer.				

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Adolescents

HIVER 2027

Les tarifs incluent les breuvages et aliments, si applicable. Il est déconseillé de vous inscrire si vous avez des allergies alimentaires, puisque nous ne pouvons pas garantir qu'il n'y aura pas de traces des différents allergènes. Les salles NE SONT PAS des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

ABC de la cuisine

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	18h à 21h	15 ans et + Adulte	4	23 fév.	150 $ + tx

Confection de chocolat

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 20h15	12 ans et + Adulte	1	4 fév.	57 $ + tx

Décoration de gâteau

NIVEAU 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 21h45	12 ans et + Adulte	1	28 janv.	77 $ + tx

NIVEAU 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 21h45	12 ans et + Adulte	1	8 avril	77 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau 1.

MAÎTRISER LA DOUILLE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 20h15	12 ans et + Adulte	1	11 mars	46 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau 1.

THÉMATIQUE PÂQUES

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 21h15	12 ans et + Adulte	1	18 mars	61 $ + tx

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau 1.

Secourisme

En inscription pour tous

RÉANIMATION CARDIO-RESPIRATOIRE ET DEA

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam	8h à 12h	15 ans et + Adulte	4h	9 janv. 6 mars	77 $

URGENCE (INCLUANT RCR)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam	8h à 16h	15 ans et + Adulte	1 jour	9 janv. 6 mars	94 $

GÉNÉRAL (INCLUANT RCR ET D'URGENCE)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam Dim	8h à 16h	15 ans et + Adulte	2 jours	9-10 janv. 6-7 mars	151 $

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Formation ado

HIVER 2027

Gardien(ne)s averti(e)s

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Sam	9h15 à 12h	11-15 ans	3	16, 23, 30 janv.	86 $
Mer Jeu Ven				3, 4, 5 mars	
Sam				3, 17, 24 avril	

PRÉCISIONS Doit assister à la durée complète des cours. Doit avoir 11 ans au premier cours. Livre inclus.

Auto-défense : Sensibilisation et protection personnelle

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h45 à 19h45	14 ans + Adulte	10	27 janv.	115 $ + tx

Secourisme

En inscription pour tous

RÉANIMATION CARDIO-RESPIRATOIRE ET DEA

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam	8h à 12h	15 ans et + Adulte	4h	9 janv.	77 $
				6 mars	

URGENCE (INCLUANT RCR)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam	8h à 16h	15 ans et + Adulte	1 jour	9 janv.	94 $
				6 mars	

GÉNÉRAL (INCLUANT RCR ET D'URGENCE)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	$
Sam Dim	8h à 16h	15 ans et + Adulte	2 jours	9-10 janv.	151 $
				6-7 mars	

Interprétation des rêves

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans + Adulte	1	3 avril	45 $ + tx

PRÉCISIONS + 20 $ pour les notes

Méditation par l'art

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	19h15 à 20h15	15 ans + Adulte	11	20 janv.	112 $ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclus.

Numérologie

THÈME NUMÉROLOGIQUE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans et + Adulte	1	6 fév.	45 $ + tx

PRÉCISIONS + 52 $ payable au prof. pour le livre.

LES ANNÉES PERSONNELLES

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans et + Adulte	1	20 fév.	45 $ + tx

PRÉCISIONS + 35 $ payable au professeur pour le livre - Avoir fait le niveau précédent

CRISTAL DE COULEUR

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans et + Adulte	1	13 mars	45 $ + tx

PRÉCISIONS + 35 $ payable au professeur pour le livre - Avoir fait le niveau précédent

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques adolescents

HIVER 2027

Badminton

PRÉCISIONS Avoir sa raquette.

10-14 ANS — LIEU: École Notre-Dame-de-Rosaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	18h30 à 19h30	10-14 ans	12	12 janv.	119 $ + tx

DÉBUTANT — LIEU: École Notre-Dame-de-Rosaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	19h35 à 20h35	15 ans et + Adulte	12	12 janv.	96 $ + tx

INTERMÉDIAIRE — LIEU: École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h15 à 19h30	15 ans et + Adulte	12	13 janv.	120 $ + tx

PRÉCISIONS Sous autorisation du professeur.

AVANCÉ — LIEU: École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	19h35 à 21h05	15 ans et + Adulte	12	13 janv.	144 $ + tx

PRÉCISIONS Sous autorisation du professeur.

Hockey cosom homme

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Lun	18h45 à 20h École Cardinal-Roy 19h15 à 20h30 École Marguerite-Bourgeois 20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy	16 ans et + Adulte	16	11 janv.	Joueur : 101 $ + tx Gardien : 84 $ + tx

AVANCÉ

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy	16 ans et + Adulte	11	13 janv.	Joueur : 69 $ + tx Gardien : 57 $ + tx

PRÉCISIONS Sous autorisation du professeur.

Capoeira intergénérationnel

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	19h25 à 20h20	8 ans et + Adulte	11	15 janv.	152 $

Karaté

LIEU: École Curé-Chamberland

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$
Lun	19h à 20h	14 ans et + Adulte	11 janv.	15 mars	14-17 ans : 150 $
Mer			13 janv.	17 mars	
Ven			15 janv.	19 mars	

PRÉCISIONS + Frais affiliation 45 $ (14-17 ans). Le prix inclut 3 entraînements par sem.

Ski de patin – Débutant

LIEU: Énergie CMB

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 11h	16 ans et + Adulte	4	16 janv.	Voir ci-bas

AVEC VOTRE ÉQUIPEMENT 133 $ + tx

AVEC LOCATION D'ÉQUIPEMENT 214 $ + tx (quantité limitée)

Ski de fond – Débutant

LIEU: Énergie CMB

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h30 à 11h	16 ans et + Adulte	4	16 janv.	Voir ci-bas

AVEC VOTRE ÉQUIPEMENT 133 $ + tx

AVEC LOCATION D'ÉQUIPEMENT 198 $ + tx (quantité limitée)

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques adolescents

HIVER 2027

Natation

LIEU: Piscine du Cégep de Trois-Rivières

DÉBUTANT 1 - VAINCRE SA PEUR DE L'EAU

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h30 à 20h25	13 ans et + Adulte	12	14 janv.	213 $ + tx

DÉB 2 - APPRIVOISEZ LE CREUX, APPRENTISSAGE DES NAGES DE BASE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h30 à 20h25	13 ans et + Adulte	12	14 janv.	213 $ + tx

PRÉCISIONS: Être à l'aise en eau non profonde, se sentir prêt à aller dans le creux, savoir nager sur une distance de 25 mètres.

FORME PHYSIQUE 1 - DÉVELOPPEMENT DES TECHNIQUES DE NAGE

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h30 à 20h25	13 ans et + Adulte	12	14 janv.	213 $ + tx
Jeu	19h30 à 20h25	10-17 ans	12	14 janv.	213 $

PRÉCISIONS: Savoir nager le crawl, le dos crawlé et la brasse, savoir nager sur une distance minimale de 50 m.

Pickleball

LIEU: École Ste-Thérèse

DÉBUTANT

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	18h15 à 20h15	16 ans et + Adulte	10	24 janv.	180 $ + tx
Lun				25 janv.	

RÉCRÉATIF

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	18h15 à 20h15	16 ans et + Adulte	10	28 janv.	104 $ + tx

PRÉCISIONS: Avoir fait le niveau débutant, savoir compter les points.

PICKLEBALL EN FAMILLE

Dim	10h à 10h55	dès 7 ans	10	17 janv.	99 $

PRÉCISIONS: Tarif pour le duo parent-enfant

Basket

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	20h15 à 21h10	13-15 ans	10	15 janv.	103 $

Volleyball

LIEU: École Ste-Thérèse

VOLLEYBALL

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	14h40 à 15h40	11-13 ans	10	16 janv.	106 $

MULTINIVEAU

Lun	20h15 à 22h15	16 ans et + Adulte	12	18 janv.	127 $ + tx

INTERMÉDIAIRE

Dim	20h à 22h	15 ans et + Adulte	12	17 janv.	127 $ + tx

PRÉCISIONS: Connaître les règles et bonne maîtrise des services, manchettes et touches

AVANCÉ

Mer	20h à 22h	16 ans et + Adulte	16	13 janv.	169 $ + tx

PRÉCISIONS: Maîtrise des services, manchettes, touches, passes, du service tennis et en attaque.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Danse Adolescents

HIVER 2027

Ballet classique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	19h45 à 21h	15 ans et + Adulte	12	13 janv.	150 $ + tx
Ven	18h45 à 19h40	8-14 ans	11	15 janv.	110 $

Cheerleading

LIEU : École P.E.I.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
INTER-OURAGAN					
Ven	19h50 à 20h45	11 ans +	11	15 janv.	120 $

PRÉCISIONS : Autorisation du professeur

Danse country

DÉBUTANT 1 (PREMIERS PAS)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	17h à 18h	16 ans et + Adulte	12	12 janv.	156 $ tx incl.
DÉBUTANT 2					
Mer	18h40 à 19h40	16 ans et + Adulte	12	13 janv.	156 $ tx incl.

PRÉCISIONS : Avoir fait le niveau précédent.

Danse orientale Baladi

DÉBUTANT

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h45 à 19h40	16 ans et + Adulte	10	20 janv.	149 $ + tx
INTER-AVANCÉ					
Mer	19h45 à 20h40	16 ans et + Adulte	10	20 janv.	149 $ + tx

PRÉREQUIS : niveau précédent

Hip hop

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h05 à 20h	8-13 ans	12	14 janv.	120 $

Jazz contemporain

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mer	18h45 à 19h40	15 ans et + Adulte	12	13 janv.	120 $ + tx

FÊTE D'ADO 11 À 16 ANS

Fête clé en main entre amis, avec ou sans animation.
Des moments festives, dynamiques et 100 % adaptées aux ados !

Sans animation (2h)
Libre • Flexible

Avec animation (2h30)
Encadré • Dynamique • Activités variées

Activités
Science • Cuisine • Beauté • Impro • Karaoké
Défis TikTok • Kpop • Volleyball • Arts •
Jeux / Netflix • Boba thé

Infos
Disponible jeudi et vendredi soir et la fin de semaine
de 5 à 10 jeunes
Activités adaptées au groupe
Bar à bonbons • Décor • Invitations

À partir de 88 $!



Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques enfants

HIVER 2027

Les cours se font sans la présence du parent, à moins d'indication contraire.

Apprenti athlète

LIEU : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	9h à 9h45	4-8 ans	10	24 janv.	84 $

Badminton

LIEU : École Notre-Dame-du-Rosaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Mar	18h30 à 19h30	10-14 ans	12	12 janv.	119 $

PRÉCISIONS : Avoir sa raquette

Hockey cosom

LIEU : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	11h10 à 12h05	5-7 ans	10	23 janv.	106 $

Mini-tennis

LIEU : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	13h à 13h55	8-12 ans	9	17 janv.	89 $

Volleyball

LIEU : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	13h30 à 14h30	8-10 ans	10	16 janv.	106 $
	14h40 à 15h40	11-13 ans			

Horaire de bains libres à la piscine du Cégep de Trois-Rivières

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h à 7h30 Couloirs de nage		6h à 7h30 Couloirs de nage				8h à 10h Bain familial
			11h15 à 12h30 *Couloirs de nage	11h15 à 12h30 Couloirs de nage	15h à 17h Bain familial	
19h15 à 21h Couloirs de nage	19h15 à 21h Couloirs de nage					

	Citoyen Trois-Rivières		Non-Citoyen Trois-Rivières	
	Tarif à la fois	Carte 5 présences	Tarif à la fois	Carte 5 présences
Adulte (18 ans et +)	4 $	15 $	10 $	25 $
Jeune (17 ans et -) Les personnes de 15 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.	Gratuit		5 $	20 $

* Plage horaire gratuite jeudi 11h15 à 12h30 pour la communauté collégiale sur présentation de la carte du cégep

Vous souhaitez inscrire votre enfant au Progamme de natation à la société de sauvetage et n'a pas de cours de natation à l'automne 2026 ? Remplissez le formulaire en ligne, dès le jeudi 3 décembre.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques enfants

HIVER 2027

Les cours se font sans la présence du parent, à moins d'indication contraire.

Capoeira intergénérationnel

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	19h25 à 20h20	8 ans et + Adulte	11	15 janv.	152 $

Karaté

LIEU : École Marguerite-Bourgeoys

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	$ / session
Sam	9h à 9h45	7-12 ans	16 janv.	20 mars	120 $

PRÉCISIONS : + 35 $ affiliation annuelle

Mini-ninja, avec parent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	8h50 à 9h30 11h20 à 12h	3-4 ans	10	24 janv.	85 $

PRÉCISIONS : Inclut l'inscription du parent.

Ninjas

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	9h40 à 10h20	5-6 ans	10	24 janv.	85 $
	10h30 à 11h10	7-9 ans			

Gym-mini, avec parent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	8h30 à 9h	2 ans	10	16 janv.	69 $
	9h10 à 9h40	3-4½ ans			

PRÉCISIONS : Inclut l'inscription du parent

Gymnastique Bout de chou

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h50 à 10h30	4 ans	11	16 janv.	109 $
	10h40 à 11h20	5 ans			

Gymnastique au sol

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	11h30 à 12h10	6 ans	11	16 janv.	109 $
Ven	18h15 à 18h55	7 ans	11	15 janv.	109 $
Ven	19h à 19h55	7½-8 ans			131 $
Ven	20h05 à 21h	9-11 ans			131 $

Mini-sport, avec parent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	9h à 9h40	2 ans	9	17 janv.	83 $
	9h50 à 10h30	2-3 ans			
	10h40 à 11h20	2-3 ans			

PRÉCISIONS : Inclut l'inscription du parent

Mini-soccer et jeux de ballons

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	16h30 à 17h10	3-4 ans	9	15 janv.	89 $

Soccer intérieur

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	13h à 13h55	4-5 ans	9	23 janv.	98 $

Soccer intérieur

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	14h à 14h55	6-7 ans	9	23 janv.	98 $
	15h05 à 16h	8-9 ans			
	9h à 9h55 École Ste-Thérèse	9-12 ans	10		105 $

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques et culture enfants

HIVER 2027

Les cours se font sans la présence du parent, à moins d'indication contraire.

Basket

HIVER 2027

Début : Dès le 15 janvier
(voir les congés au multi-plus.ca)
Lieu : École Ste-Thérèse (sauf exception)

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17h15 À 17h55 **Mini : 5-6 ANS** CENTRE LOISIR MULTI-PLUS	10h10 à 11h05 **6-8 ans**	14h05 à 15h **7-9 ANS**
18h10 à 19h05 **8-10 ANS**		15h05 à 16h **10-13 ANS**
19h15 À 20h10 **10-12 ANS**		83 $ / 9 semaines 92 $ / 9 semaines 103 $ / 10 semaines
20h15 À 21h10 **13-15 ANS**		

Badminton en famille

LIEU : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	11h15 à 12h15	dès 7 ans	10	17 janv.	99 $

PRÉCISIONS : Tarif pour le duo parent-enfant.
Avoir votre raquette. de badminton.

Pickleball en famille

LIEU : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	10h à 10h55	dès 7 ans	10	24 janv.	99 $

PRÉCISIONS : Tarif pour le duo parent-enfant.

Raquette en famille

LIEU : Plein Air Ville-Joie

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	13h à 14h	dès 7 ans	3	6-13-20 fév.	7-17 ans : 24 $ 18 ans + : 30 $

PRÉCISIONS : Tarif pour le duo parent-enfant. Location de raquette possible.

Yoga parent–enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Sam	10h20 à 11h15	4-7 ans	5	16, 30 janv. 13, 27 fév. 13 mars	77 $
	11h25 à 12h20	8-12 ans			

PRÉCISIONS : Tarif pour le duo parent-enfant.
Cours 1 semaine sur 2.

FÊTE D'ENFANTS 2 À 12 ANS

Une fête clé en main pour un anniversaire inoubliable.
Avec ou sans animation, choisissez le forfait qui convient :

- Gymnase, parcours psychomoteur, bricolages et thématiques variées : du plaisir garanti.
- Local décoré, activités amusantes et options gourmandes pour célébrer en grand.
- Des souvenirs mémorables pour les enfants et une organisation simplifiée pour les parents.

Avec animation (4-12 ans)
- Jeux animés • Thématique

Préscolaire (2-4 ans)
- Parcours moteur • Parent-enfant

Sans animation (2-12 ans)
- Économique • Flexible • Jeu libre

Volleyball (4-16 ans)
- Sportif • Dynamique • Entre amis

Extras disponibles
Bar à bonbons • Boba thé • Cupcakes et plus encore

À partir de 105 $!



Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Cuisine, formation et culture enfants

HIVER 2027

Les cours se font sans la présence du parent, à moins d'indication contraire.

Cuisine Parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h15 à 10h10	3-5 ans	8	16 janv.	107 $

PRÉCISIONS Tarif pour le duo parent-enfant. Nourriture incluse. Nos salles ne sont pas exemptes d'allergènes.

Cuisine enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	10h20 à 11h15	5-7 ans	8	16 janv.	107 $
	11h45 à 12h40	7-9 ans			
	12h50 à 13h45	8-12 ans			

PRÉCISIONS Nourriture incluse. Nos salles ne sont pas exemptes d'allergènes.

Confection de chocolat, avec parent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Jeu	18h15 à 19h45	4-9 ans	1	11 fév. 25 mars	56 $

PRÉCISIONS Tarif pour le duo parent-enfant. Nourriture incluse. Nos salles ne sont pas exemptes d'allergènes.

Couture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
DÉBUTANT 1					
Sam	10h30 à 12h	8-14 ans	8	16 janv.	117 $
INTERMÉDIAIRE					
Sam	12h45 à 14h15	8-14 ans	8	16 janv.	117 $

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent. ou autorisation du professeur.

AVANCÉ					
Sam	8h45 à 10h15	8-14 ans	8	16 janv.	117 $

PRÉCISIONS Avoir fait le niveau précédent ou autorisation du professeur.

Prêt à rester seul

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# COURS	DÉBUT	$
Sam	9h à 12h	9-13 ans	2	13-20 fév.	72 $
Sam				13-20 mars	
Lun Mar				1-2 mars	

PRÉCISIONS Doit assister à la durée complète des cours. Doit avoir 9 ans au premier cours. Livre inclus.

Expériences scientifiques

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	17h45 à 18h40	6-8 ans	8	22 janv.	88 $
	18h55 à 19h50	8½-10 ans			

Peinture sur verre, par.-enf.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	$
Lun	9h30 à 12h	8-13 ans	1	1 mars	51 $

PRÉCISIONS Matériel inclut. Chacun repart avec sa création.



Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Arts, musique et langue enfants

HIVER 2027

Les cours se font sans la présence du parent, à moins d'indication contraire.

Éveil à l'anglais

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	16h45 à 17h25	4-6 ans	10	15 janv.	78 $

Éveil musical

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	17h35 à 18h20	3-5 ans	10	15 janv.	78 $

Apprentis musiciens

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	18h30 à 19h30	5-7 ans	10	15 janv.	101 $

Guitare, avec parent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
DÉBUTANT 1					
Ven	17h30 à 18h15	8-12 ans	8	22 janv.	76 $
PRÉCISIONS	Avec parent accompagnateur (gratuit). Avoir sa guitare sèche. Documentation incluse.				
DÉBUTANT 2					
Ven	18h30 à 19h30	8-12 ans	8	22 janv.	100 $
PRÉCISIONS	Avoir fait le niveau précédent et avoir sa guitare sèche. Avec parent accompagnateur (gratuit). Documentation incluse.				

Dessin

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	17h45 à 18h30	5-7 ans	10	21 janv.	88 $
	18h35 à 19h30	8-9 ans			112 $
PRÉCISIONS	Matériel inclus.				

Dessin et peinture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Ven	17h à 17h55	8-10 ans	9	15 janv.	103 $
	18h05 à 19h	10-11 ans			
PRÉCISIONS	Matériel inclus.				

Dessin de BD

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	9h à 9h55	7-9 ans	10	16 janv.	112 $
	10h10 à 11h05	10-12 ans			
PRÉCISIONS	Matériel inclus.				

Peinture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	11h20 à 12h15	6-9 ans	10	16 janv.	112 $
PRÉCISIONS	Matériel inclus.				

Théâtre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	18h à 18h40	5-6 ans	9	21 janv.	64 $
	18h50 à 19h30	6½-7 ans			65 $
	18h30 à 19h10	8-9 ans	10		73 $

Théâtre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Jeu	19h30 à 20h25	10-13 ans	17	21 janv.	164 $
PRÉCISIONS	Être disponible pour la représentation le 6 juin.				

Mini-trident (grandeur nature)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	16h10 à 17h10	8-12 ans	10	17 janv.	79 $

Village du Trident (grandeur nature)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	18h à 20h	12-17 ans	10	17 janv.	151 $

Célébrons notre 70e anniversaire !

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Danse enfants

HIVER 2027

Les cours se font sans la présence du parent, à moins d'indication contraire.

Ballet jazz

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Dim	10h45 à 11h40	5-7 ans	11	17 janv.	110 $
	11h45 à 12h40	8-12 ans			

Cheerleading

LIEU : École P.E.I.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
DÉBUTANT-CYCLONE					
Ven	18h45 à 19h40	8-12 ans	11	15 janv.	120 $
INTER-OURAGAN					
Ven	19h50 à 20h45	11 ans +	11	15 janv.	120 $
PRÉCISIONS	Autorisation du professeur				

Danse parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	$
Sam	8h45 à 9h25	2-3 ans	7	16 janv.	57 $
	9h30 à 10h10				
PRÉCISIONS	Inclut l'inscription du parent				

Ballet classique

Début : dès le 15 janvier

VENDREDI	SAMEDI
	8h35 À 9H15 **4–7 ANS**
17h à 17h40 **4–6 ans**	9h25 À 10h05 **4–5 ans**
17h45 à 18h40 **6–8 ans**	10h20 À 11h **3–4 ANS**
18h45 à 19h40 **8–14 ans**	11h10 À 11h50 **3–5 ANS**
65 $ / 10 semaines	12h à 12h30 **3 ANS**
85 $ / 11 semaines	
110 $ / 11 semaines	

Danse créative

Début : dès le 16 janvier

SAMEDI	DIMANCHE
	8h45 à 9h15 **3–4 ANS**
12h40 à 13h20 **3½–5 ANS**	9h20 à 10h **4-6 ANS**
	10h10 à 10h40 **3–4 ANS**
	58 $ / 11 semaines
	86 $ / 11 semaines

Hip hop

Début : dès le 14 janvier

JEUDI	VENDREDI
	16h50 à 17h30 **4–5 ANS**
18h15 à 18h55 **6–8 ans**	17h40 à 18h20 **4½–6 ans**
19h05 à 20h **8–13 ans**	18h35 à 19h15 **5–7 ans**
	84 $ / 11 semaines
	92 $ / 12 semaines
	120 $ / 12 semaines

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

multi-plus.ca

* 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.

Célébrons notre 70e anniversaire !

Programmation Du temps des Fêtes

Centre loisir Multi-Plus

Inscription requise

Voir les modalités d'inscription en ligne

Biodanza — Mardi 8 déc., 19h30 à 21h30 — 22$ + tx / pers.

La Biodanza est une activité de mouvement joyeuse et accessible à tous, qui combine danse, musique, jeu et rencontres pour favoriser le bien-être, la confiance en soi, la créativité, la vitalité et la réduction du stress. Aucun prérequis n'est nécessaire!

Abonnement aux enregistrements — Du 12 décembre au 17 janvier — 20$ + tx

Restez actif durant les Fêtes grâce à une quinzaine de cours de Cardio Muscu enregistrés, accessibles à votre rythme. Une belle variété de séances pour bouger quand vous le souhaitez!

Après-Noël

Matinées familiales en pyjamas — Dimanche 27 déc. ou Lundi 28 décembre, 9h à 12h — 20 $ + tx / table

Les rassemblements du temps des Fêtes sont parfois mouvementés et les enfants débordent d'énergie? Offrez-vous un moment de répit et de plaisir en famille, en pyjama!
Au programme : jeux au gymnase, parcours, coloriage détente, boissons chaudes et collations. Le tarif inclut une table familiale attitrée pour 6 personnes, accessible toute la matinée. Les espaces sont partagés, mais votre table vous permettra de vous retrouver entre deux activités!

Fêtes d'enfants ou avec ou sans animation, Fête d'anniversaire 1 an, Fête prénatale — Dimanche 27 déc. ou Lundi 28 déc., 13h à 16h — Tarif habituel applicable

Votre enfant fête son anniversaire pendant le temps des Fêtes? Cette année, le Centre loisir Multi-Plus vous propose des dates supplémentaires pour célébrer, avec ou sans animation, pour les enfants et les ados. Les fêtes de 1 an et prénatales sont aussi offertes! Retrouvez vos forfaits préférés et notre service tout inclus pour une fête sans tracas. Places limitées!
Réservez votre place avant le 22 décembre!

Bingo festif adulte — Mardi 29 décembre, 13h30 à 15h30 — 5 $ à 10 $ / pers.*

Venez célébrer le temps des Fêtes avec notre Bingo festif! Une activité conviviale animée par Stéphane Beaulac et Cindy Gilbert, avec musique de Noël, danse et plusieurs prix à gagner. Un moment de plaisir et de divertissement réservé à la clientèle adulte!
*Inscription hâtive (inscription faite avant le 18 décembre) : 5 $ / personne
Inscription à la porte (selon la disponibilité) : 10 $ / personne

Ouvert à tous
Aucune inscription requise

Matinée familiale de Noël — Samedi 5 déc., 9h à 11h — Gratuit

Une matinée festive et gratuite pour toute la famille! Venez bouger, bricoler, jouer et rencontrer le Père Noël dans une ambiance remplie de magie, de surprises et de douceurs.

Party matinal festif à la piscine Cégep de Trois-Rivières — Lundi 7 déc., 6h à 7h30 — Tarif habituel applicable

Venez profiter d'un couloir de nage matinal dans une ambiance festive de Noël! Café, chocolat chaud, sucreries et concours seront au rendez-vous pour agrémenter votre matinée. Une belle occasion de bouger et de célébrer avec nous!

Party matinal cardio de Noël — Mardi 8 déc., dès 9h30 — Gratuit

Venez bouger au rythme de Noël avec une séance d'environ une heure combinant Cardio vitalité et Zumba Gold, animée par France C et Cindy G. Prolongez le plaisir avec un petit moment de détente autour d'un café et participez à notre concours, dans une ambiance festive!

Party de Noël Zumba® et Percussion — Jeudi 10 déc., dès 18h35 — Gratuit

Bougez au rythme de Noël avec une séance d'environ une heure de Zumba animée par Julie B. Poursuivez la soirée autour d'un breuvage et participez à notre concours dans une ambiance festive!

Party matinal festif à la piscine Cégep de Trois-Rivières — Samedi 12 déc., 10h à 12h30 — Tarif habituel applicable

Plongez dans l'esprit des Fêtes avec un bain libre familial festif! Profitez de la piscine, d'un bon chocolat chaud, de café, de sucreries et de concours pour une matinée remplie de plaisir!

Après-Noël

Bain libre du temps des fêtes, à la piscine Cégep de Trois-Rivières — Dim. 27 déc. et Lundi 28 déc., Familial : 9h à 12h, Nage en couloirs: 13h à 15h — Tarif habituel applicable

Célébrez le temps des Fêtes avec un bain libre festif! Profitez de la piscine, participez à des concours et partagez un moment amusant en famille ou couloirs de nage. Une belle activité pour bouger et s'amuser pendant les vacances !