# 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 23 novembre**

## Natation enfants

| | |
|---|---|
| **RÉINSCRIPTION** (ENFANTS INSCRITS AU PROGRAMME À L'AUTOMNE 2026) | Mardi 1er décembre, dès 12h<br>Inscription en ligne seulement |
| **NOUVEAUX ENFANTS** AU PROGRAMME NATATION FORMULAIRE DE DEMANDE | Jeudi 3 décembre, dès 8h30<br>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 | Aîné | 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 15h30 | Aîné | 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 sociale

LIEU: Parc Lambert

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | DÉBUT | FIN | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| Jeu | 9h30 à 10h30 | Aîné | 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 | Aîné | 12 jan. | 25 mai | 99 $ + tx / session |

## Réel : Retraite Épanouie et loisirs

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # SEM. | DÉBUT | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| Jeu | 10h à 12h | Aîné | 8 | 28 janv. | 42 $ + tx |

## Viactive

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # SEM. | DÉBUT | $ / session |
|---|---|---|---|---|---|
| Lun | 11h à 11h55 | Aîné | 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 |

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

# 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 adulte

| 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<br>19h15 à 20h30 École Marguerite-Bourgeois<br>20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy | 16 ans et + Adulte | 16 | 11 janv. | Joueur : 101 $ + tx<br>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<br>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 $ |
| Mer | | | 13 janv. | 17 mars | 18 ans + 180 $ |
| 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 | 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 et savoir compter les points. Place assurée chaque semaine.

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

## 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.<br>6 mars | 77 $ |

URGENCE (INCLUANT RCR)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Sam | 8h à 16h | 15 ans et + Adulte | 1 jour | 9 janv.<br>6 mars | 94 $ |

GÉNÉRAL (INCLUANT RCR ET D'URGENCE)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Sam Dim | 8h à 16h | 15 ans et + Adulte | 2 jours | 9-10 janv.<br>6-7 mars | 151 $ |

## Urgence garderie — En inscription pour tous

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # SEM. | DATE | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| Dim | 8h à 17h | Adulte | 1 | 28 fév.<br>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.

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

# 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<br>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

# Faites le vous-même et Arts adulte

HIVER 2027

## Couture

DÉBUTANT

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

**PRÉCISIONS** Inclut la documentation. Prévoir matériel à se procurer.

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.

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.

## 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.

INTERMÉDIAIRE

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Mar | 18h à 20h30 | Adulte | 10 | 19 janv. | 201 $ + tx |

**PRÉCISIONS** Autorisation du professeur
Prévoir matériel à se procurer.

## Confection de bracelet en cuir

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

**PRÉCISIONS** Matériel inclus.

## Tricoter

UN CHANDAIL

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # SEM. | DÉBUT | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| 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.

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.

## 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.

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 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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Lun | 13h30 à 16h | Adulte | 1 | 15 fév. | 34 $ + tx |

**PRÉCISIONS** Matériel inclus.

### TASSE OU VERRE

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # COURS | DATE | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| 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.

## 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

## 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.

## Métal à embosser

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

**PRÉCISIONS** Matériel inclus.

## 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

# 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)

VOIR COURS 1 : 14 FÉV.

| 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<br>**Débutant**<br>STELLA J. | 8h45 à 9h40<br>**Débutant 2**<br>DIANE G. | 14h15 à 15h10<br>**Débutant 2**<br>DIANE G. | 8h15 à 9h10<br>**Débutant**<br>DIANE G. |
| 16h30 à 17h25<br>**Débutant 2**<br>STELLA J. | 9h à 9h55<br>**Débutant**<br>STELLA J. | 15h20 à 16h15<br>**Débutant**<br>DIANE G. | 9h à 9h55<br>**Débutant 2**<br>LYDIA O. |
| 17h à 17h55<br>**Débutant**<br>ELYSABETH B. | 10h10 à 11h05<br>**Débutant 2**<br>STELLA J. | 16h30 à 17h25<br>**Débutant**<br>DIANE G. | 10h10 à 11h05<br>**Classique**<br>LYDIA O. |
| 17h35 à 18h30<br>**Classique**<br>STELLA J. | 11h10 à 12h05<br>**Difficulté articulaire**<br>STELLA J. | 17h35 à 18h30<br>**Débutant**<br>ELYSABETH B. | 11h10 à 12h05<br>**Débutant 2**<br>LYDIA O. |
| 19h à 19h55<br>**Débutant**<br>ELYSABETH B. | 17h05 à 18h<br>**Débutant**<br>ELYSABETH B. | | 16h45 à 17h40<br>**Classique**<br>DIANE G. |
| | 17h30 à 18h25<br>**Intermédiaire**<br>DIANE G. | | 17h05 à 18h<br>**Débutant 2**<br>VALÉRY L. |
| | 18h35 à 19h30<br>**Avancé**<br>DIANE G. | | 17h45 à 18h40<br>**Classique**<br>DIANE G. |
| | 19h40 à 20h35<br>**Débutant**<br>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<br>**Viniyoga pour tous**<br>MYLÈNE S. | 11h05 à 12h05<br>**Yoga nidra**<br>MYLÈNE S. | 9h à 9h55<br>**Yoga doux**<br>LOUISE T. | 9h à 10h<br>**Viniyoga pour tous**<br>LYNE C. |
| 17h30 à 18h30<br>**Viniyoga débutant**<br>LYNE C. | 13h à 14h15<br>**Yoga sur chaise**<br>CHARLOTTE-LAURE G. | 10h10 à 11h05<br>**Yoga sur chaise**<br>LOUISE T. | 10h30 à 11h30<br>**Yoga sur chaise**<br>LYNE C. |
| 19h à 20h<br>**Viniyoga doux**<br>LYNE C. | 14h30 à 15h45<br>**Yoga 50 ans +**<br>CHARLOTTE-LAURE G. | 15h05 à 16h<br>**Méditation, introspection et relaxation**<br>CHARLOTTE-LAURE G. | 11h à 12h<br>**Yoga nidra**<br>MYLÈNE S. |
| | | 17h20 à 18h20<br>**Yoga doux**<br>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.

19h à 19h55
**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.<br>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 | # COURS | 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<br>Mer | 18h à 21h | 15 ans et + Adulte | 8 | 19 janv.<br>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 | # COURS | 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<br>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.<br>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.<br>6 mars | 77 $ |

URGENCE (INCLUANT RCR)

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | DURÉE | DATE | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| Sam | 8h à 16h | 15 ans et + Adulte | 1 jour | 9 janv.<br>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.<br>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 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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<br>19h15 à 20h30 École Marguerite-Bourgeois<br>20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy | 16 ans et + Adulte | 16 | 11 janv. | Joueur : 101 $ + tx<br>Gardien : 84 $ + tx |
| AVANCÉ | | | | | |
| Mer | 20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy | 16 ans et + Adulte | 11 | 13 janv. | Joueur : 69 $ + tx<br>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 84 $ !



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 | 17 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 | 16 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<br>11h20 à 12h | 3-4 ans | 10 | 17 janv. | 85 $ |

PRÉCISIONS : Inclut l'inscription du parent.

## Ninjas

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # SEM. | DÉBUT | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| Dim | 9h40 à 10h20 | 5-6 ans | 10 | 17 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 | 16 janv. | 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** | | |
| 20h15 À 21h10 **13-15 ANS** | | |
| | | 83 $ / 9 semaines |
| | | 92 $ / 9 semaines |
| | | 103 $ / 10 semaines |

## 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

## Pickleball en famille

LIEU : École Ste-Thérèse

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # SEM. | DÉBUT | $ |
|---|---|---|---|---|---|
| Dim | 10h à 10h55 | dès 7 ans | 10 | 17 janv. | 99 $ |

**PRÉCISIONS** : Tarif pour le duo parent-enfant

## 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

# Activités physiques 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. | 56 $ |
| | | | | 25 mars | |

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

## Couture

| JOUR | HEURE | CLIENTÈLE | # COURS | 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.

## ATELIER ÉDUCATIF : LA JOUETHÈQUE



2-3 JOURS PAR SEMAINE !

en inscription pour l'automne !

Excellente préparation à la maternelle !

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 | # COURS | 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 | # COURS | 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 | # COURS | 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 | # COURS | 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 !