

HIVER 2026

Réinscription (Client automne 2025)*

Mardi le 25 novembre, 8h30, au 5 décembre


Inscription pour tous

Dès le 6 décembre, 8h30



Café échange : Participe présent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h30 à 15h30	Aîné	10	29 janvier	50 \$ + tx



Ensemble pour le plaisir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Ven	13h30 à 15h30	Aîné	15 janv.	17 avril	gratuit


PRÉCISIONS Contactez-nous pour vous inscrire.



Club de marche social

Lieu : Parc Lambert


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Jeu	9h30 à 10h30	Aîné	15 janv.	2 avril	13 \$ + tx



Amis du scrabble

JOUR	HEURE	CLIENT ÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Jeu	13h15 à 16h	Adulte	8 janv.	16 avril / rencontre	9 \$ (tx incl)


PRÉCISIONS Apportez votre jeu



Conférence De soi à la planète

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	14h30 à 16h	Aîné	1	25 mars	gratuit

PRÉCISIONS Inscription obligatoire



Multi-mailles : club tricot/crochet


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	Aîné	10	3 février	48 \$ + tx

PRÉCISIONS Avoir déjà un projet de tricot ou crochet en cours.




Viactive

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	11h à 11h55	Aîné	session	12 janvier	58 \$ + tx
Mer	13h à 13h55	Aîné	session	14 janvier	58 \$ + tx
Jeu	11h à 11h55	Aîné	session	15 janvier	58 \$ + tx
Ven	11h15 à 12h10	Aîné	session	16 janvier	51 \$ + tx



Club de jeux


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 15h30	Adulte	11	19 janvier	82 \$ + tx



Conférence Prendre soin de sa santé spirituelle

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	14h30 à 16h	Aîné	1	25 février	gratuit


PRÉCISIONS Inscription obligatoire



RÉEL : Retraire épanouie et loisirs

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	Aîné	8	27 janvier	40 \$ + tx

PRÉREQUIS Être à la retraite



Coup de pouce

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h à 15h30	Aîné	21	7 janvier	gratuit

PRÉCISIONS Contactez-nous pour vous inscrire





Entramis


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Mar	13h30 à 16h	Aîné	13 janv.	26 mai	95 \$ + tx


Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.


* 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.

 Art de la gestion Émotionnelle (atelier)					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h à 20h	Adulte	6	17 février	98 \$ + tx
Mer	10h à 12h	Adulte	6	21 janvier	98 \$ + tx


 Communiquer pour mieux se comprendre					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	9h à 12h	Adulte	1	20 janvier	33 \$ + tx
Mar	18h à 21h	Adulte	1	20 janvier	33 \$ + tx

 Méditation par l'art					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h15 à 20h15	Adulte	5	21 janvier	53 \$ + tx
Jeu	19h15 à 20h15	Adulte	5	12 mars	53 \$ + tx
PRÉCISIONS		Matériel inclus			


 Numérologie					
Thème numérologique					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h30 à 15h15	adulte	1	21 février	44 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ 45 \$ payable au professeur pour le livre.			


 Arts et mieux-être					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 15h	Adulte	8	19 janvier	107 \$ + tx
PRÉCISIONS		Matériel inclus			


 Connaissance de soi par les chakras					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	Adulte	4	13 janvier	64 \$ + tx


 Motifs zen					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h15 à 20h15	16 ans + Adulte	5	22 janvier	43 \$ + tx
Mer	19h15 à 20h15	16 ans + Adulte	5	11 mars	43 \$ + tx

Les années personnelles					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h30 à 15h15	adulte	1	7 mars	44 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ 35 \$ payable au professeur pour le livre - Avoir fait le niveau précédent			

 Gestion du stress					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	13h à 16h	16 ans + Adulte	1	17 janvier	42 \$ + tx

 Auto-défense : sensibilisation et protection personnelle					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 19h45	14 ans + Adulte	10	21 janvier	110 \$ + tx


 Reconnexion avec soi					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	9h à 12h	Adulte	6	14 janvier	151 \$ + tx

 Tarot : Clés cachées de la connaissance de soi					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h à 15h	Adulte	4	13 janvier	64 \$ + tx

Cristal de couleurs					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h30 à 15h15	adulte	1	21 mars	44 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ 35 \$ payable au professeur pour le livre - Avoir fait le niveau précédent			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.




Qigong

Base

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	9h à 10h45	adulte	10	21 janvier	147 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ 3 \$ payable au professeur pour la documentation.			


Pratique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	11h05 à 12h05	adulte	10	21 janvier	78 \$ + tx
PRÉREQUIS		Avoir fait le niveau de base.			




Tai chi

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	12h50 à 13h50	Adulte	10	19 janvier	116 \$ + tx
Mer	13h à 14h		10	21 janvier	
Mer	17h20 à 18h20		10	21 janvier	




Biodanza

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	19h30 à 21h30 (1 sem./2)	Adulte	6	20 janv., 3-17 fév., 3-17-21 mars	125 \$ + tx




Écriture créative

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h30 à 15h	Adulte	8	21 janvier	105 \$ + tx



Gymnastique du cerveau - Niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h à 16h	Adulte	1	29 mars	59 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			



Yoga du rire Bienfaits pleine présence

Niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	13h30 à 16h	16 ans + adulte	1	1er février	29 \$ + tx

Niveau 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	13h30 à 16h	16 ans + adulte	1	1er mars	29 \$ + tx
PRÉREQUIS		Avoir fait le niveau 1.			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.



Anglais

Tous les tarifs incluent la documentation.

Débutant 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 20h45	adulte	11	13 janv.	196 \$

Inter 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h15 à 15h30	adulte	11	14 janvier	196 \$
	18h30 à 20h45				

Inter 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h15 à 15h30	adulte	11	15 janvier	196 \$
	18h30 à 20h45				

Inter 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h30 à 20h45	adulte	11	12 janv.	196 \$
Mar	13h à 15h15			15 janv.	
Ven	9h30 à 11h45			16 janv.	


Avancé 2


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h45 à 12h	adulte	11	12 janv.	196 \$

Avancé +

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h15 à 15h30	adulte	11	15 janv.	196 \$

À quel niveau s'inscrire ? Selon votre niveau précédent ou inscrivez-vous au Test de classement, information à venir le 6 décembre.

<div>  Anglais : parlez couramment </div>					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	9h45 à 12h	adulte	11	12 janvier	187 \$
Mer	9h45 à 12h	adulte	11	14 janvier	187 \$
PRÉCISIONS		+10 \$ payable au prof. pour la documentation			



Espagnol : parlez couramment

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 20h15	En Zoom	11	26 janvier	201 \$
Mer	13h15 à 15h30	En classe		28 janvier	
Jeu	9h15 à 11h30	En Zoom		29 janvier	
PRÉCISIONS		Tous les tarifs incluent la documentation.			



Espagnol

Tous les tarifs incluent la documentation.

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h15 à 15h30	En classe	11	27 janv.	194 \$

Débutant 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	9h15 à 11h30	En classe	11	26 janv.	194 \$
Mar	18h à 20h15	En Zoom		27 janv.	

Inter 2


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h15 à 15h30	En classe	11	29 janv.	194 \$
	18h à 20h15	En Zoom			

Avancé 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h15 à 15h30	En classe	11	26 janv.	194 \$

Avancé 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	9h15 à 11h30	En classe	11	27 janv.	194 \$
Mer	9h15 à 11h30	En classe		28 janv.	
Mer	18h à 20h15	En zoom		28 janv.	

<div>  Italien de voyage </div>					
Tous les tarifs incluent la documentation.					
Débutant 1					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 19h30	adulte	10	20 janvier	111 \$
Débutant 2					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	17h20 à 18h20	adulte	10	20 janvier	111 \$
	19h35 à 20h35				

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.

Secourisme

Réanimation cardio-respiratoire et DEA :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	Durée	DÉBUT	\$
Sam	8h à 12h	15 ans + adulte	4h	10 janv.	74 \$
				28 fév	
				11 avril	

Urgence (incluant RCR) :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	Durée	DÉBUT	\$
Sam	8h à 16h	15 ans + adulte	1 jour	10 janv.	91 \$
				28 fév	
				11 avril	

Général (incluant RCR et d'urgence) :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	Durée	DÉBUT	\$
Sam/ Dim	8h à 16h	15 ans + adulte	2 jours	10-11 janv.	146 \$
				28 fév - 1 mars	
				11-12 avril	

Urgence garderie

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	8h à 17h	Adulte	1	8 mars	85 \$
PRÉCISIONS		Pour personne qui travaille en service de garde ou en garderie			

Couture

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 21h	15 ans + adulte	8	26 janvier	211 \$
Mar	13h30 à 16h30	adulte	8	27 janvier	+ tx
PRÉCISIONS		Inclut doc. + Matériel à se procurer.			

Inter

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 16h30	15 ans + adulte	8	26 janvier	211 \$
Mar	18h à 21h	adulte	8	27 janvier	+ tx
PRÉREQUIS		Inclut doc. + Matériel à se procurer. niveau précédent			

Atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	9h30 à 12h30	adulte	8	28 janvier	205 \$ + tx
	13h30 à 16h30	adulte			
	18h à 21h	15 ans + adulte			
PRÉREQUIS		Inclut doc. + Matériel à se procurer. niveau précédent			

Couture dépannage Points à la main

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h à 21h	15 ans + Adulte	1	22 janvier	29 \$ + tx

Courtepointe

Intermédiaire


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Mar	10h à 12h	Adulte	8	20 janvier	154 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Dessin permanent sur tissus

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h à 16h	Adulte	1	16 février	35 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.



Atelier d'écriture


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h30 à 20h30	Adulte	8	19 janvier	106 \$ + tx



Cinéma

Analyse et critique de film

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h à 14h	Adulte	2	15-22 mars	55 \$ + tx




Chant de groupe

Techniques/théories volet 1b


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 14h30	Adulte	10	16 janvier	119 \$ + tx

PRÉREQUIS Niveau précédent ou test de classement info à venir le 6 décembre



Confection de bracelets en cuir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	9h à 11h30	15 ans + Adulte	1	16 février	34 \$ + tx




Théâtre

Atelier 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	\$
Jeu	19h à 21h	Adulte	16	15 janvier	256 \$ + tx

PRÉREQUIS niveau précédent. Inscription pour la session hiver/printemps. Représentation prévue 31 mai



Guitare

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	17h15 à 18h15	13 ans + adulte	8	17 janvier	102 \$ + tx

PRÉCISIONS Avoir sa guitare sèche

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h30 à 19h30	13 ans + adulte	8	17 janvier	102 \$ + tx

PRÉREQUIS niveau précédent
Avoir sa guitare sèche



Tricot

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h15 à 15h30	adulte	8	13 janv.	136 \$ + tx

PRÉCISIONS + Matériel

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h15 à 20h30	16 ans + adulte	10	14 janv.	177 \$ + tx

PRÉREQUIS + Matériel niveau précédent

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h15 à 15h30	adulte	8	14 janv.	136 \$ + tx

PRÉREQUIS + Matériel, niveau précédent

Atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h15 à 20h30	adulte	8	14 janv.	131 \$ + tx

PRÉREQUIS + Matériel, autorisation du p

Atelier avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h15 à 20h30	adulte	8	15 janv.	131 \$ + tx

PRÉREQUIS + Matériel, autorisation



Crochet

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h à 20h30	adulte	10	21 janv.	191 \$ + tx

PRÉREQUIS + Matériel, autorisation

Débutant 3


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 20h30	adulte	10	19 janv.	191 \$ + tx

PRÉREQUIS + Matériel, autorisation

Avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h à 20h30	adulte	10	20 janv.	194 \$ + tx

PRÉREQUIS + Matériel, autorisation



Diplomatie

Ordre mondiale et géopolitique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	19h à 20h30	Adulte	10	19 janvier	138 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.



Art intuitif et abstraction

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h à 15h	Adulte	1	13 mars	53 \$ + tx
PRÉCISIONS		Expérience en peinture (huile, acrylique, aquarelle)			

Peinture acrylique

Initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h30 à 12h	adulte	11	16 janv.	209 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Niveau 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 21h	16 ans + adulte	11	14 janv.	185 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Atelier libre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h à 16h	adulte	11	14 janv.	225 \$ + tx
Jeu	13h15 à 16h15			15 janv.	
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Aquarelle

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	adulte	10	20 janvier	144 \$ + tx
Mer	18h à 19h	16 ans + adulte	10	21 janvier	73 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h à 15h	16 ans + adulte	10	20 janvier	144 \$ + tx
Jeu	18h à 19h	adulte	10	22 janvier	73 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h30 à 11h30	adulte	10	22 janvier	142 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Vitrail Niveau 1-2-3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 21h	Adulte	6	12 janv.	145 \$ + tx
				9 mars	
Jeu	13h à 16h	Adulte	6	15 janv. 12 mars	
PRÉCISIONS		+ 60 \$ (niveau 1) ou 120 \$ (niveau 2 ou 3) de matériel payable au professeur			

Émaux sur cuivre

Pendentif ou porte-clé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h à 12h	adulte	1	23 janv.	41 \$ + tx

Petit cadre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	13h à 16h	adulte	1	23 janvier	46 \$ + tx

Peinture sur verre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	9h à 11h30	Adulte	1	6 mars	31 \$ + tx

Dessin

Initiation - 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h45 à 21h	16 ans + adulte	11	12 janvier	193 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			

2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	13h à 15h30	adulte	11	16 janvier	209 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h30 à 16h	adulte	11	13 janvier	219 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Atelier avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 16h	adulte	11	12 janvier	219 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.

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



Décoration de gâteau

voir Niveau #2 - 5 février


Niveau 1					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h à 21h30	12 ans + Adulte	1	15 janvier	74 \$ + tx



Cuisinons avec L'air fryer


voir Air fryer #2 - 6 février

Cours 1					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	23 janvier	41 \$ + tx
Ven	17h30 à 20h30	16 ans + Adulte	1		




Cuisinons le pain

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	\$
Jeu	18h à 21h	16 ans + Adulte	2	22-29 janvier	78 \$ + tx



Cuisinons les légumineuses


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	30 janvier	39 \$ + tx



Soirée à l'italienne

voir aussi 6 février


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	16 janvier	57 \$ + tx



Cuisinons la Tunisie


voir aussi Tunisie #2 - 1er février

Cours 1					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	18 janvier	85 \$ + tx




Dégustation de vins Intro, types et cépages

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 21h30	Adulte	3	27 janvier	134 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			



Mocktails

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	18h à 20h30	Adulte	1	30 janvier	42 \$ + tx



Cuisinons le tofu (initiation)


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	16 janvier	39 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.

Les tarifs incluent les breuvages et aliments, si applicable. Nos salles ne sont pas exemptes d'allergène.

FÉVRIER



Cuisinons la Tunisie

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	1er février	85 \$ + tx




Décoration de gâteau

voir Niveau 1 - 15 janvier

Niveau 2


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h à 21h30	12 ans + Adulte	1	5 février	74 \$ + tx
PRÉREQUIS		niveau précédent			



Soirée à l'italienne

voir aussi le 16 janvier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	6 février	57 \$ + tx




Cuisinons avec L'air fryer

voir Air fryer #1 - 23 janvier

Cours 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	6 février	41 \$ + tx




Cuisinons le Mexique

voir Mexique #2 - 22 mars


Cours 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	15 février	85 \$ + tx




Crémages de gâteaux

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h30 à 20h15	12 ans + Adulte	1	19 février	44 \$ + tx



Couteaux cuisine Trucs, entretien, aiguisage


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	18h30 à 20h	Adulte	1	20 février	50 \$ + tx



Cuisinons la Thaïlande


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	22 février	85 \$ + tx

MARS




Cuisinons Singapour

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	8 mars	85 \$ + tx




Cuisine

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h à 20h	15-17 ans	3	13 mars	87 \$ + tx
PRÉCISIONS		Nourriture incluse.			




Préparez vos conserves

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	9h à 15h	Adulte	1	13 mars	85 \$ + tx
Sam	9h à 15h	Adulte	1	14 mars	




Cuisine express

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	20 mars	39 \$ + tx



Conférence gourmande Cuisiner sans gluten et lactose

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	9h à 11h	Adulte	1	20 mars	25 \$ + tx




Cuisinons le Mexique

voir Mexique #1 - 15 février

Cours 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	22 mars	85 \$ + tx




Conférence gourmande Cuisiner sans viande

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	9h à 11h	Adulte	1	27 mars	25 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.


* 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.

Avant de vous inscrire, contactez-nous, à partir du 6 décembre pour prendre un rendez-vous pour une rencontre d'évaluation de vos connaissances informatiques.



Iphone ou Ipad initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h à 11h30	Adulte	8	16 janvier	210 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			




Samsung Galaxy téléphone/tablette initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h à 11h30	Adulte	8	15 janvier	210 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			




Iphone ou Ipad - organiser fichiers/photos - intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h à 11h30	Adulte	5	13 mars	134 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			




Samsung Galaxy téléphone/tablette - organiser fichiers/photos - intermédiaire


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h à 11h30	Adulte	5	12 mars	134 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			





Ordinateur portable Windows 11 initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h30 à 16h	Adulte	8	15 janvier	210 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			


Tablette ou téléphone Samsung Galaxy


iPad ou iPhone


Ordinateur portable MacBook


Ordinateur portable Windows

FORMATIONS DE NIVEAU DÉBUTANT

Tablette ou téléphone Samsung Galaxy (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)	iPad ou iPhone (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)	Ordinateur portable MacBook (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)	Ordinateur portable Windows (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)
--	--	---	---

FORMATIONS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Restez branché : réseaux sociaux, sécurité numérique et intelligence artificielle
(tablette, téléphone ou ordinateur portable)
(6 sem. x 2,5 heures)


Bien organiser ses fichiers et ses photos (tablette ou téléphone Samsung Galaxy) (3 sem. x 2,5 heures)	Bien organiser ses fichiers et ses photos (iPhone ou iPad) (3 sem. x 2,5 heures)	Word et Excel : les bases pour mieux travailler et s'organiser (ordinateur portable Windows ou Macbook) (6 sem. x 2,5 heures)
---	---	---

FORMATIONS DE NIVEAU AVANCÉ

Word et Excel : la suite (ordinateur portable Windows ou Macbook) (6 sem. x 2,5 heures)

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.



Ballet classique adulte

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h45 à 20h40	adulte	8	21 janvier	90 \$ + tx



Danse en ligne

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	16h10 à 17h05	16 ans+ adulte	12	19 janvier	132 \$ + tx

Inter 1


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	15h à 16h	adulte	12	19 janvier	132 \$ + tx
PRÉREQUIS		niveau précédent			

Inter 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h50 à 14h50	adulte	13	12 janvier	143 \$ + tx
Mar	12h30 à 13h30 École Del'Shaso	adulte	13	13 janvier	143 \$ + tx
PRÉREQUIS		niveau précédent			

Inter 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	12h40 à 13h40	adulte	13	12 janvier	143 \$ + tx
PRÉREQUIS		niveau précédent			




Danse country

Débutant - Premiers pas

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	17h à 18h	16 ans+ adulte	12	20 janvier	132 \$ + tx


Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h40 à 19h40	16 ans+ adulte	12	21 janvier	132 \$ + tx
PRÉREQUIS		niveau précédent			



Après-midi dansant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Jeu	13h15 à 15h15	adulte	22 janvier	9 avril	12 \$ / cours
PRÉREQUIS		niveau précédent			



Natation

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

Débutant 1 - Vaincre sa peur de l'eau


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h05 à 20h	ado-adulte, 13 ans +	12	15 janvier	204 \$ + tx
Jeu	20h05 à 21h				

Débutant 2 - Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h05 à 20h	ado-adulte, 13 ans +	12	15 janvier	204 \$ + tx
Jeu	20h05 à 21h				

PRÉREQUIS

À l'aise en eau peu profonde, prêt pour le creux, nage 25 mètres



Natation

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

Inter 1 - Développement des techniques de nages

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h45 à 19h40	ado-adulte, 13 ans +	12	13 janvier	204 \$ + tx
Jeu	20h05 à 21h	adulte	12	15 janvier	204 \$ + tx

PRÉREQUIS

nager crawl, dos crawlé, brasse distance 50 mètres.

Inter 2 - Nage en longueur et perfectionnement

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h45 à 19h40	ado-adulte, 13 ans +	12	13 janvier	204 \$ + tx

PRÉREQUIS

nager crawl, dos crawlé, brasse distance 100 mètres.



Bain libre

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	\$
Ven	Familial : 19h30 à 20h30	pour tous	Dès le 9 janvier	Carte 5 présences : Adulte : 18 \$ - Enfant : 13 \$
Ven	Nage en couloir 20h30 à 21h30			Sur place (Payable en argent comptant) : 3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte

PRÉCISIONS

Pour les dates et congés, scannez le code Qr :




Aqua Femme Enceinte

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h à 18h40	Femme enceinte	12	13 janvier	112 \$ + tx

PRÉCISIONS


Difficulté moyenne, en section non-creuse.



Karaté


Lieu : École Curé-Chamberland

JOUR	HEURE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	19h à 20h	session	12 janvier	14-17 ans : 150 \$
Mer			13 janvier	
Ven			14 janvier	18 ans + : 180 \$
PRÉCISIONS		+ Frais affiliation 45 \$ (14-17 ans) et 55 \$ (18 ans +) Le prix comprend 3 entraînements par semaine.		




Volleyball

Débutant et Inter					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	20h à 22h	16 ans + adulte	11	18 janvier	112 \$ + tx
Avancé					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	20h15 à 22h15	16 ans + adulte	16	12 janvier	163 \$ + tx
Mer	20h à 22h	16 ans + adulte	16	14 janvier	163 \$ + tx
Prérequis		Niveau précédent ou Sous autorisation du professeur			



Hockey cosom


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h45 à 20h École Cardinal-Roy	16 ans + Joueur	16	12 janvier	97 \$ + tx
		16 ans + Gardien			81 \$ + tx
Lun	19h15 à 20h30 École Marguerite-Bourgeois	16 ans + Joueur	16	12 janvier	97 \$ + tx
		16 ans + Gardien			81 \$ + tx
Lun	20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy	16 ans + Joueur	16	12 janvier	97 \$ + tx
		16 ans + Gardien			81 \$ + tx
Avancé					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	20h15 à 21h30 École Ste-Thérèse	16 ans + Joueur	16	12 janvier	61 \$ + tx
		16 ans + Gardien			51 \$ + tx
PRÉREQUIS		Sous autorisation du professeur			



Ski de fond


Lieu : Énergie CMB

Débutant						
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT		
Mer	9h à 10h30	18 ans +	4	21 janvier		
Sam				24 janvier		
Novice						
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT		
Mer	10h45 à 12h15	18 ans +	4	21 janvier		
Sam				24 janvier		
Tarif avec votre équipement		130 \$ + tx				
Tarif avec location d'équipement		188 \$ + tx				
Prérequis		Pour ceux qui ont déjà une base en ski de fond, pratiqué de façon occasionnelle.				



Capoeira

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	19h à 20h	15 ans + adulte	10	18 janvier	135 \$ + tx




Basket récréatif

Lieu : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	20h15 à 21h10	13-15 ans	10	16 janvier	99 \$
Jeu	20h à 21h15	16 ans + adulte	11	22 janvier	103 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.



Badminton récréatif

Lieu : École Sainte-Thérèse

Débutant


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 19h30	15 ans + adulte	11	20 janvier	84 \$ + tx

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h20 à 20h50	15 ans + adulte	11	21 janvier	127 \$ + tx
Jeu	18h15 à 19h45			22 janvier	
Prérequis		Niveau précédent ou Sous autorisation du professeur			

Avancé


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	19h40 à 21h10	15 ans + adulte	11	20 janvier	127 \$ + tx
Prérequis		Niveau précédent ou Sous autorisation du professeur			



Badminton

Lieu : École Sainte-Thérèse


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h15 à 19h15	10-14 ans	11	21 janvier	105 \$



Soccer intérieur récréatif

Lieu : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	18h15 à 19h15	13-15 ans	10	18 janvier	103 \$
Dim	19h20 à 20h20	16 ans + adulte	10	18 janvier	77 \$ + tx



Abonnement aux enregistrements, Cardio-Yoga

CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
14 ans + adulte	8 décembre	18 janvier	20 \$ + tx



Pickleball

Lieu : École Sainte-Thérèse

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h15 à 20h	16 ans +	10	19 janvier	152 \$ + tx

Récréatif

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	20h à 21h45	16 ans +	10	19 janvier	144 \$ + tx
PRÉREQUIS		Avoir déjà de l'expérience en pickleball			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
* 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.

Début : semaine du 12 janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h15 à 8h55 Aqua Brûle-Calories DIANE ●		8h15 à 8h55 Aqua Forme JOANNIE ●		8h15 à 8h55 Aqua Énergie DIANE ●
9h à 9h55 Aqua Forme DIANE ●		9h à 9h55 Aqua Énergie FRANCE ●		9h à 9h55 Aqua Brûle-Calories DIANE ●
10h à 10h55 Aqua Énergie CONSTANCE ●		10h à 10h55 Aqua Forme FRANCE ●		10h à 10h55 Aqua Forme SABINE ●
11h05 à 11h45 Aqua Douceur CONSTANCE ●		11h05 à 11h45 Aqua Diff. articu. et Aqua Douceur FRANCE ●		11h05 à 11h45 Aqua Forme et Douceur SABINE ●
		14h45 à 15h25 Aqua Forme CONSTANCE ●		
		15h30 à 16h10 Aqua Douceur CONSTANCE ●		
	17h15 à 17h55 Aqua Forme MÉLODIE ●	16h15 à 17h10 Aqua Énergie ROXANE ●		
	18h à 18h40 Aqua Femmes Enceintes MÉLODIE ●	17h15 à 18h10 Aqua Forme ROXANE ●		
17h30 à 18h10 Aqua F.I.T. PAMÉLA ●				
18h15 à 19h10 Aqua Forme MYLÈNE ●				
19h15 à 20h10 Aqua Énergie MYLÈNE ●				
			18h à 18h55 Aqua Mixte PAMÉLA ●	

● Facile Non-crêux ● Moyen Non-crêux ● Difficile Crêux

Début : semaine du 12 janvier

LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI
8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.		8h55 à 9h50 Congé : 3 février Percussion CINDY G.	8h55 à 9h50 Congé : 4 février Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 9h50 Cardio tonus 50 ans et + FRANCE C.	8h55 à 9h50 Congé : 5 février Percussion CINDY G.	8h55 à 9h50 Force et étirements CINDY G.
10h à 10h55 Congé : 2 février Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Cardio tonus 50 ans et + FRANCE C.	10h à 10h55 Congé : 3 février Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Congé : 4 février Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.	9h55 à 10h50 Congé : 5 février Mise en forme 60 ans + CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.
		11h05 à 12h Mise en forme 60 ans + CINDY G.			11h05 à 12h Force et étirements CINDY G.	
					13h à 14h  Marche nordique FRANCE C.	
					17h30 à 18h25 POP Pilates JOSIANE B.	
17h30 à 18h25 Abdos, cuisses, fesses CHANTAL S.A.						
18h35 à 19h30 Cardio brûle-calories CHANTAL S.A.		18h10 à 19h05 Percussion JULIE B.			18h35 à 19h30 Zumba® JULIE B.	
					19h35 à 20h30 Ultime défi PAMÉLA H.	
Tarifs selon l'horaire (couleur)			129 \$ + tx / 10 semaines		155 \$ + tx / 12 semaines	
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.						

Début : semaine du 12 janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
			9h à 10h Congé : 6 mars Viniyoga pour tous LYNE C.
			10h30 à 11h30 Congé : 6 mars Yoga sur chaise LYNE C.
	13h à 14h15 Congé : 3 mars Yoga sur chaise CHARLOTTE-LAURE G.		11h à 12h Congé : 6 mars Yoga nidra MYLÈNE S.
14h15 à 15h30 Congé : 2 mars Viniyoga pour tous MYLÈNE S.	14h30 à 15h45 Congé : 3 mars Yoga 50 ans + CHARLOTTE-LAURE G.		
17h30 à 18h30 Viniyoga pour tous LYNE C.	17h20 à 18h20 Yoga flow (enchaînement) ROXANNE G.-T.	17h30 à 18h30 Viniyoga pour tous CHRISTIANE F.	
19h à 20h Viniyoga doux LYNE C.	18h30 à 19h30 Yoga sur chaise ROXANNE G.-T.	18h40 à 19h40 Yoga débutant ROXANNE G.-T.	
		19h55 à 20h55 Congé : 4 mars Yoga nidra MYLÈNE S.	

12 semaines


1 heure	150 \$ + tx
1h 15	187 \$ + tx
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.	

Début : semaine du 12 janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	8h50 à 9h45 Débutant 2 DIANE G.		9h à 9h55 Débutant 2 STELLA J.
	9h à 9h55 Débutant STELLA J.		10h10 à 11h05 Classique STELLA J.
	10h10 à 11h05 Débutant 2 STELLA J.		11h10 à 12h05 Débutant 2 STELLA J.
	11h10 à 12h05 Difficulté articulaire STELLA J.	14h15 à 15h10 Débutant 2 DIANE G.	
		15h15 à 16h10 Débutant DIANE G.	
16h30 à 17h25 Débutant 2 STELLA J.		16h30 à 17h25 Débutant STELLA J.	16h45 à 17h40 Classique DIANE G.
17h35 à 18h30 Débutant 2 STELLA J.	17h30 à 18h25 Intermédiaire DIANE G.	17h35 à 18h30 Débutant 2 STELLA J.	17h05 à 18h Débutant VALÉRY L.
	18h35 à 19h30 Avancé DIANE G.		17h45 à 18h40 Classique DIANE G.
	19h40 à 20h35 Classique MARIA JULIANA V.R.		

162 \$ + tx / 12 semaines

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.



Natation

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

Débutant 1 - Vaincre sa peur de l'eau

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h05 à 20h	ado-adulte, 13 ans +	12	15 janvier	204 \$ + tx
Jeu	20h05 à 21h				

Débutant 2 - Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h05 à 20h	ado-adulte, 13 ans +	12	15 janvier	204 \$ + tx
Jeu	20h05 à 21h				

PRÉREQUIS À l'aise en eau peu profonde, prêt pour le creux, nage 25 mètres

Inter 1 - Développement des techniques de nages

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h45 à 19h40	ado-adulte, 13 ans +	12	13 janvier	204 \$ + tx
Jeu	19h05 à 20h	13-17 ans	12	15 janvier	204 \$

PRÉREQUIS nager crawl, dos crawlé, brasse distance 50 mètres.



Natation

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

Inter 2 - Nage en longueur et perfectionnement

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h45 à 19h40	ado-adulte, 13 ans +	12	13 janvier	204 \$ + tx

PRÉREQUIS nager crawl, dos crawlé, brasse distance 100 mètres.



Bain libre

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	\$
Ven	Familial : 19h30 à 20h30	pour tous	Dès le 9 janvier	Carte 5 présences : Adulte : 18 \$ - Enfant : 13 \$
Ven	Nage en couloir 20h30 à 21h30	14 ans et +		Sur place (Payable en argent comptant) : 3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte

PRÉCISIONS Pour les dates et congés, scannez le code Qr :



Ces cours sont **Préalables** au cours de sauveteur national et moniteur de natation.



Étoile de bronze

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	\$
Sam	12h30 à 17h30	10 ans +	2	10-17 janvier	156 \$

PRÉREQUIS Nage 100 m, 100 m brasse, Jeune sauveteur expert souhaité.
Le tarif inclut l'examen.



Médailles de bronze

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DATES
Sam	13h à 18h	13 ans +	24-31 janv., 7 fév. Examen : 21 fév.

PRÉREQUIS et PRÉCISIONS Voir les préalables au multi-plus.ca
Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation.
Doit être présent à tous les cours et aux examens



Croix de bronze

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DATES
Sam	13h à 18h	13 ans +	28 fév., 7, 21 et 28 mars Examen : 18 avril

PRÉREQUIS et PRÉCISIONS Avoir réussi Médailles de Bronze.
Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation. Doit être présent à tous les cours et aux examens

L'inscription à la natation est **seulement possible via le formulaire en ligne, disponible dès le 6 décembre.**



Natation : Programme de la Croix-Rouge

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

Jeune sauveteur

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	12h45 à 13h40	7 - initié	9	12 janv.	122 \$
Sam	11h45 à 12h40	8- averti			
Sam	10h45 à 11h40	9- expert			


Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.

Activités physiques enfants

HIVER 2026


Capoeira					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h25 à 20h20	8-14 ans	9	16 janvier	122 \$



Mini-ninja

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	8h50 à 9h30	3-4 ans	10	18	82 \$
Dim	11h20 à 12h	3-4 ans		janvier	
PRÉCISIONS		Inclut l'inscription du parent			


Hockey cosom					
Lieu : École Sainte-Thérèse					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	11h10 à 12h10	5-7 ans	10	17 janvier	102 \$



Gym-mini

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	8h30 à 9h	2 ans	9	17 janvier	60 \$
Sam	9h10 à 9h40	3-4½ ans			
PRÉCISIONS		Inclut l'inscription du parent			


Karaté					
Lieu : École Marguerite-Bourgeois					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Dim	9h à 9h45	4-8 ans	18 janv.	21 mars	120 \$ / session
PRÉREQUIS		120 \$ / session + 35 \$ affiliation annuelle			



Mini-sport

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h à 9h40	2 ans	8	25 janvier	71 \$
Dim	10h40 à 11h20	2½-3 ans			
Dim	9h50 à 10h30	3 ans			
PRÉCISIONS		Inclut l'inscription du parent			

Golf, initiation et jeux					
Lieu : École Sainte-Thérèse					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	13h à 13h55	7-11 ans	10	18 janvier	110 \$



Gymnastique Bout de chou

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h50 à 10h30	4 ans	10	17 janvier	95 \$
Sam	10h40 à 11h20	5 ans			
PRÉREQUIS		L'enfant doit être capable de suivre l'activité sans parent.			

Ninjas					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h40 à 10h20	5-6 ans	10	18 janvier	82 \$
Dim	10h30 à 11h10	7-9 ans			

Apprenti athlète					
Lieu : École Sainte-Thérèse					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h à 9h45	4-8 ans	10	18 janvier	81 \$
PRÉREQUIS		L'enfant doit être capable de suivre l'activité sans parent.			

Volleyball					
Lieu : École Sainte-Thérèse					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	13h30 à 14h30	8-10 ans	10	17 janvier	101 \$
Sam	14h40 à 15h40	11-13 ans			

Gymnastique au sol					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	11h30 à 12h10	6 ans	10	17 janvier	95 \$
Ven	18h15 à 18h55	7 ans	10	16 janvier	95 \$
Ven	19h à 19h55	7½-8 ans	10		115 \$
Ven	20h05 à 21h	9-11 ans	10		115 \$

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.


* 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.



Badminton en famille


Lieu : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	11h15 à 12h15	7 ans et +	10	18 janvier	95 \$
Précisions		Tarif pour le duo parent-enfant Avoir votre raquette			



Cardio danse en famille

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	11h à 11h55 (1 sem./ 2)	6 ans et +	5	24 janvier	66 \$
Précisions		Tarif pour le duo parent-enfant			




Bain libre

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	\$
Ven	Familial : 19h30 à 20h30	pour tous	Dès le 9 janvier	Carte 5 présences : Adulte : 18 \$ - Enfant : 13 \$ Sur place (Payable en argent comptant) : 3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte
PRÉCISIONS		Pour les dates et congés, scannez le code Qr : 		


L'inscription à la natation est
seulement possible via le formulaire
en ligne, disponible dès le 6
décembre.



Pickleball en famille

Lieu : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h à 10h55	7 ans et +	10	18 janvier	95 \$
Précisions		Tarif pour le duo parent-enfant			



Yoga parent-enfant


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h20 à 11h20 (1 sem./ 2)	4-7 ans	5	17 janvier	73 \$
Sam	11h25 à 12h25 (1 sem./ 2)	8-12 ans			
Précisions		Tarif pour le duo parent-enfant			



Natation : Programme de la Croix-Rouge


Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir

Parent-enfant					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	8h55 à 9h25	2-4 ans	9	11 janv.	77 \$
Préscolaire (horaire variable selon le niveau)					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	16h45 à 17h30 17h35 à 18h20	2-5 ans	9	9 janvier	116 \$
Sam	11h45 à 12h30			10 janv.	
Dim	Entre 8h40 et 14h45			11 janvier	
Nageur (horaire variable selon le niveau)					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	16h45 à 17h30 17h35 à 18h20	6 ans +	9	9 janvier	Niv 1-3 : 116 \$
Sam	10h45 à 11h30 11h45 à 12h30			10 janvier	
Dim	Entre 8h40 et 14h45			11 janvier	



Mini-soccer et jeux de ballons


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	16h30 à 17h10	3-4 ans	9	16 janvier	85 \$
Précisions		L'enfant doit être capable de suivre l'activité sans parent.			



Soccer intérieur récréatif

Lieu : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	18h15 à 19h15	13-15 ans	10	18 janvier	103 \$



Soccer intérieur


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	13h à 13h55	4-5 ans	9	17 janvier	95 \$
Précisions		L'enfant doit être capable de suivre l'activité sans parent.			



Soccer intérieur

6-8 ans : CLMP
9-12 ans : École Ste-Thérèse


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	14h à 14h55	6-8 ans	9	17 janvier	95 \$
Sam	9h à 10h	9-12 ans			103 \$



Badminton

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h15 à 19h15	10-14 ans	11	21 janvier	105 \$
PRÉCISIONS		Avoir sa raquette			



Basket


Début : dès le 16 janvier
Lieu : École ste-Thérèse (sauf exception)

HIVER 2026

VENREDI congé : 6 mars	SAMEDI congé : 7 mars	DIMANCHE congé : 8 mars
17H15 À 17H55 5-6 ANS CENTRE LOISIR MULTI-PLUS RAFIKI ET SPRIG	10H10 À 11H05 6-8 ans CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC	14H05 À 15H 7-9 ANS FLUFFY
18H10 À 19H05 8-10 ANS CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC		15H05 À 16H 10-13 ANS FLUFFY
19H15 À 20H10 10-12 ANS CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC		
20H15 À 21H10 13-15 ANS CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC		
80 \$ / 9 SEMAINES		
99 \$ / 10 SEMAINES		
103 \$ + TX / 11 SEMAINES		


Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.




Ballet jazz

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h45 à 11h40	5-7 ans	10	18 janvier	96 \$
Dim	11h45 à 12h40	8-12 ans	10		



Danse parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	8h45 à 9h25	2-3 ans	10	17 janvier	78 \$
Sam	9h30 à 10h10	2-3 ans	10		
PRÉCISION		Inclut l'inscription du parent			



Cheerleading

École P.E.I.

Débutant - Cyclone

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h à 18h55	8-12 ans	11	16 janvier	115 \$


Inter - Ouragan

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h05 à 20h	11 ans +	11	16 janvier	115 \$
PRÉREQUIS		autorisation du professeur			

Hip hop

Début : dès le 15 janvier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
JEUDI				congé : 5 mars	
VENDREDI				congé : 6 mars	
	16H50 À 17H30	4-5 ANS			
		LIEVE			
	18H15 À 18H55	6-8 ans			
		LIEVE			
	17H40 À 18H20	4½-6 ans			
		LIEVE			
	19H05 À 20H	8-13 ans			
		LIEVE			
	18H45 À 19H15	5-7 ans			
		LIEVE			
		74 \$ / 10 SEMAINES			
		96 \$ / 10 SEMAINES			



Street jazz

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 19h40	10-14 ans	9	21 janvier	87 \$

Danse créative

Début : dès le 17 janvier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
SAMEDI				congé : 7 mars	
DIMANCHE				congé : 8 mars	
	8H45 À 9H15	3-4 ANS			
		MALORY			
	14H20 À 15H	3½-5 ANS			
		CATHERINE			
	9H20 À 10H	5-6 ANS			
		MALORY			
	13H15 À 14H10	6-10 ANS			
		CATHERINE			
	10H10 À 10H40	3-4 ANS			
		MALORY			
		50 \$ / 10 SEMAINES			
		74 \$ / 10 SEMAINES			
		99 \$ / 10 SEMAINES			

Ballet classique

Début : dès le 16 janvier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
VENDREDI				congé : 6 mars	
SAMEDI				congé : 7 mars	
	8H35 À 9H15	4-7 ANS			
		CATHERINE			
	17H À 17H40	4-6 ans			
		DANIELA			
	9H25 À 10H05	4-5 ans			
		CATHERINE			
	17H45 À 18H40	6-8 ans			
		DANIELA			
	10H20 À 11H	3-4 ANS			
		CATHERINE			
	18H45 À 19H40	8-14 ans			
		DANIELA			
	11H10 À 11H50	3-5 ANS			
		CATHERINE			
	12H À 12H30	3 ANS			
		CATHERINE			
		56 \$ / 9 SEMAINES			
		74 \$ / 10 SEMAINES			
		96 \$ / 10 SEMAINES			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.



Éveil musical

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	17h30 à 18h15	3-5 ans	8	23 janvier	62 \$
PRÉCISIONS		L'enfant doit être capable de suivre l'activité sans parent.			



Peinture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h à 11h	6-9 ans	8	18 janvier	91 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Dessin de BD

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h à 9h55	7-9 ans	8	17 janvier	90 \$
Sam	10h10 à 11h05	10-12 ans			
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Mini-trident

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	16h10 à 17h10	8-12 ans	10	18 janvier	76 \$



Village du trident

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	18h à 20h	12-17 ans	10	18 janvier	145 \$



Atelier de musique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h30 à 19h30	6-8 ans	8	23 janvier	79 \$



Sculpture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	11h05 à 12h05	7-9 ans	8	17 janvier	91 \$
Dim	12h30 à 13h30	9-12 ans			
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Dessin et peinture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h à 18h55	5-7 ans	8	16 janvier	90 \$
Ven	19h à 19h55	8-10 ans			
Ven	18h à 18h55	10-11 ans			
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Peinture sur verre Parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	13h à 15h30	8-13 ans	1	6 mars	49 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut. Chacun repart avec sa création.			



Dessin et portrait

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h05 à 20h	12-15 ans	8	16 janvier	90 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Dessin

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h15 à 19h	5-7 ans	8	22 janvier	71 \$
Jeu	19h10 à 20h05	8-11 ans			90 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut			




Théâtre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h15 à 20h35	10½-14 ans	16	15 janvier	197 \$
PRÉCISIONS		Inscription pour la session hiver et printemps. Représentation prévue 31 mai			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.

* 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.


Guitare

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	17h30 à 18h15	8-12 ans	8	17 janvier	73 \$
PRÉCISIONS		avec parent accompagnateur avoir sa guitare sèche			

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h30 à 19h15	8-12 ans	8	17 janvier	73 \$
PRÉREQUIS		niveau précédent avec parent accompagnateur avoir sa guitare sèche			


Guitare

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	17h15 à 18h15	13 ans + adulte	8	17 janvier	102 \$ + tx
PRÉCISIONS		Avoir sa guitare sèche			

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h30 à 19h30	13 ans + adulte	8	17 janvier	102 \$ + tx
PRÉREQUIS		niveau précédent Avoir sa guitare sèche			


Couture

Débutant 1


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h30 à 12h	8-14 ans	8	17 janvier	130 \$
DÉBUTANT 2					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	12h45 à 14h15	8-14 ans	8	17 janvier	130 \$
PRÉREQUIS		niveau précédent			

Avancé 2


JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	8h45 à 10h15	8-14 ans	8	17 janvier	128 \$
PRÉREQUIS		niveau précédent			

Prêt à rester seul

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	\$
Sam	9h à 12h	9-13 ans	2	17-24 janvier	69 \$
Ven	9h à 15h		1	20 fév	
Jeu Ven	9h à 12h		2	5-6 mars	
PRÉCISIONS		Doc. incluse. Doit assister à la durée complète des cours.			


Gardien(ne)s averti(e)s

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	\$
Ven	8h45 à 16h45	11-15 ans	1	30 janvier	84 \$
Sam	9h15 à 12h	11-15 ans	3	7, 14, 21 fév	
Lun Mar Mer	9h15 à 12h	11-15 ans	3	2, 3, 4 mars	
Ven	8h45 à 16h45	11-15 ans	1	20 mars	
PRÉCISIONS		Doc. incluse. Doit assister à la durée complète des cours.			




Cuisine Parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h15 à 10h15	3-5 ans	8	17 janvier	104 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Nourriture incluse.			




Cuisine

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h à 20h	15-17 ans	3	13 mars	87 \$ + tx
PRÉCISIONS		Nourriture incluse.			




Décoration de biscuit
Parent-Enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h à 10h15	3-4 ans	1	8 février	43 \$
Dim	10h45 à 12h	5-6 ans			43 \$
Dim	13h30 à 15h	7-10 ans			48 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Nourriture incluse.			




Cake pop
Parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h à 10h15	3-4 ans	1	29 mars	43 \$
Dim	10h45 à 12h	5-6 ans	1		43 \$
Dim	13h30 à 15h	7-10 ans	1		48 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Nourriture incluse.			




Cuisine enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h25 à 11h25	5-7 ans	8	17 janvier	104 \$
Sam	11h35 à 12h35	7-9 ans			
Sam	12h45 à 13h45	8-12 ans			
PRÉCISIONS		Nourriture incluse.			



Crémages de gâteaux

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h30 à 20h15	12 ans + Adulte	1	19 février	44 \$ + tx
PRÉCISIONS		Nourriture incluse			




Décoration de gâteau

Niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 21h30	12 ans + Adulte	1	15 janvier	74 \$ + tx
PRÉCISIONS		Nourriture incluse			

Niveau 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 21h30	12 ans + Adulte	1	5 février	74 \$ + tx
PRÉCISIONS		Nourriture incluse			



Confection chocolat
Parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 19h30	4-9 ans	1	12 fév.	54 \$
Jeu	18h à 19h30	4-9 ans	1	26 mars	
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Nourriture incluse.			

ATELIER ÉDUCATIF : LA JOUETHEQUE POUR LES 3-5 ANS



Activités physiques
favorise le
détachement
du parent



Places disponibles
dès maintenant
En journée complète.
41,50 \$ / jour
(matériel inclus)
Retour anticipé possible
et reçu d'impôt fourni
(Relevé 24).

40 \$ de frais d'ouverture
de dossier.



psychomotricité
fine
éveil aux jeux
autonomie



activités
langagières
développement
social-affectif



ATELIER ÉDUCATIF :
LA JOUETHEQUE
POUR LES 3-5 ANS



Faites votre
demande dès
maintenant !



Chandails

Pour homme et pour femme

FORFAITS DE FÊTES

PRÉNATALE

PREMIER
ANNIVERSAIRE

PRÉSCOLAIRE
(2-4 ANS)

AVEC ANIMATION
(4-12 ANS)

SANS ANIMATION
(2-10 ANS)

FÊTE D'ADO
(11-16 ANS)

• À PARTIR DE
85 \$



Complétez le
formulaire en ligne

Pour réserver...

RESPONSABLE MAGALI FOURNIER
819-379-3562 P.223
COMMUNICATIONS@MULTI-PLUS.CA

MATINÉE FAMILIALE DE NOËL

SAMEDI 13 DÉCEMBRE
9H À 11H
OUVERT À TOUS

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ATELIER GYMNASTIQUE
PARCOURS PSYCHOMOTEUR
CARDIO DANSE EN FAMILLE

VARIÉS

VISITE DU PÈRE- NOËL
JEUX ET DÉFIS EN FAMILLE
TIRAGES
MAQUILLAGE

COLLATIONS

THÉ À BULLES
CAFÉ ET CHOCOLAT CHAUD
COLLATIONS SUCRÉES

ARTS

OEUVRE COLLECTIVE
ATELIER BRICOLAGE
ATELIER MUSICAL

GRATUIT


Centre loisir Multi-Plus

