

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

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

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

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.

Santé et bien-être

HIVER
2026

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	33 \$
Mar	18h à 21h	Adulte	1	janvier	+ 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.			

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			

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			

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

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

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

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

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.

Santé et bien-être

HIVER
2026



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.

Taï chi

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



multi-plus.ca

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			12 janv.	
Mar	13h à 15h15	adulte	11	15 janv.	196 \$
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.



Anglais : parlez couramment

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	9h45 à 12h	adulte	11	12 janv.	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		26 janvier	
Mer	13h15 à 15h30	En classe	11	28 janvier	201 \$
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		26 janv.	194 \$
Mar	18h à 20h15	En Zoom		27 janv.	

Inter 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h15 à 15h30	En classe		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		27 janv.	
Mer	9h15 à 11h30	En classe	11	28 janv.	194 \$
Mer	18h à 20h15	En zoom		28 janv.	



Italien de voyage

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.



multi-plus.ca

Faites-le vous-même et secourisme

HIVER
2026



Secourisme

Réanimation cardio-respiratoire et DEA :

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

Urgence (incluant RCR) :

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

Général (incluant RCR et d'urgence) :

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



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 \$
	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



multi-plus.ca

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.

Centre Loisir Multi-Plus

Culture et art - adulte

HIVER
2026



Atelier d'écriture

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



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



Cinéma Analyse et critique de film

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



Confection de bracelets en cuir

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



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.



multi-plus.ca

Centre Loisir Multi-Plus



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.	
Jeu	13h à 16h	Adulte	6	15 janv.	
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
PRÉREQUIS	+ Matériel, niveau précédent				

Petit cadre					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	13h à 16h	adulte	1	23 janvier	46 \$ + tx
PRÉREQUIS	+ Matériel, niveau précédent				

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

Cuisine

HIVER
2026

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 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 janvier	41 \$	
Ven	17h30 à 20h30	16 ans + Adulte	1 janvier	+ tx	

 Cuisinons le pain					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE # SEM.	DATES	\$	
Jeu	18h à 21h	16 ans + Adulte	2 janvier	78 \$ + tx	

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

 Soirée à l'italienne					
voir aussi 6 février					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE # SEM.	DATE	\$	
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1 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 janvier	85 \$ + tx	

 Dégustation de vins Intro, types et cépages					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE # SEM.	DÉBUT	\$	
Mar	18h30 à 21h30	Adulte	3 janvier	134 \$ + tx	
PRÉCISIONS					Documentation incluse

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

 Cuisinons le tofu (initiation)					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE # SEM.	DATE	\$	
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1 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.

Cuisine

HIVER
2026

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 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 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 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 février	41 \$ + tx

MARS

Cuisinons Singapour

Cuisinons la Tunisie

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons le Mexique

voir Mexique #2 - 22 mars

Cours 1

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons la Tunisie

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Cuisinons Singapour

Cuisinons Singapour

voir La Tunisie #1 - 18 janvier

Cours 2

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

Informatique adulte

HIVER
2026

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			



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)

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			

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.

Danse adulte

HIVER
2026



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

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.



multi-plus.ca



Aquatique Adulte

HIVER
2026

 **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		Carte 5 présences : Adulte : 18 \$ - Enfant : 13 \$
Ven	Nage en couloir 20h30 à 21h30	14 ans et +	Dès le 9 janvier	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.

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 ado-adultes

HIVER
2026

 **Karaté**

Lieu: École Curé-Chamberland

JOUR	HEURE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	19h à 20h	session	12 janvier	14-17 ans : 150 \$
			13 janvier	18 ans + : 180 \$
			14 janvier	
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.

Activités physiques ado-adultes

HIVER
2026

 **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	+ tx

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

Débutant

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

Récréatif

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

 **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

 **Pickleball**

Lieu : École Sainte-Thérèse

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	20h à 21h45	16 ans +	10	19 janvier	144 \$ + tx

PRÉREQUIS

Avoir déjà de l'expérience en pickleball

 **Abonnement aux enregistrements, Cardio-Yoga**

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

Aqua Forme

HIVER
2026

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 FRANCE		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		9h à 9h55 Aqua Forme SABINE
10h à 10h55 Aqua Énergie CONSTANCE	10h à 10h55 Aqua Forme FRANCE	10h à 10h55 Aqua Forme FRANCE		10h à 10h55 Aqua Forme et Douceur SABINE
11h05 à 11h45 Aqua Douceur CONSTANCE	11h05 à 11h45 Aqua Diff. articu. et Aqua Douceur FRANCE	14h45 à 15h25 Aqua Forme CONSTANCE		11h05 à 11h45 Aqua Forme et Douceur SABINE
17h30 à 18h10 Aqua F.I.T. PAMÉLA	17h15 à 17h55 Aqua Forme MÉLODIE	15h30 à 16h10 Aqua Douceur CONSTANCE	16h15 à 17h10 Aqua Énergie ROXANE	11 semaines 40 minutes 105 \$ + tx
18h15 à 19h10 Aqua Forme MYLÈNE	18h à 18h40 Aqua Femmes Enceintes MÉLODIE	17h15 à 18h10 Aqua Forme ROXANE	18h à 18h55 Aqua Mixte PAMÉLA	12 semaines 55 minutes 139 \$ + tx
19h15 à 20h10 Aqua Énergie MYLÈNE				Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates
				Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS) - Casque de bain obligatoire
				Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.
				Facile Non-creux Moyen Non-treux Difficile Creux



Centre loisir Multi-Plus

Cardio muscu

HIVER
2026

Début : semaine du 12 janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 9h50 Percussion CINDY G.	8h55 à 9h50 Cardio tonus 50 ans et + FRANCE C.	8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 9h50 Percussion CINDY G.
10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Cardio tonus 50 ans et + FRANCE C.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements 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 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.



Centre loisir Multi-Plus

Yoga

HIVER 2026

Début : semaine du 12 janvier

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



Centre loisir Multi-Plus

Pilates

HIVER 2026

Début : semaine du 12 janvier

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

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.



Centre loisir Multi-Plus

Natation Adolescent

HIVER
2026

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

PRÉCISIONS

Pour les dates et congés, scannez le code Qr : 

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			
Sam	11h45 à 12h40	8- averti	9	12 janv.	122 \$
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 janvier	82 \$
Dim	11h20 à 12h	3-4 ans			

PRÉCISIONS

Inclut l'inscription du parent



Hockey cosom

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			
Dim	10h40 à 11h20	2½-3 ans	8	25 janvier	71 \$
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 \$



Mini-tennis

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	15h05 à 16h	8-12 ans	9	17 janvier	86 \$



Gymnastique Bout de chou

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

PRÉREQUIS

L'enfant doit être capable de suivre l'activité sans parent.



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		95 \$
Ven	19h à 19h55	7½-8 ans	10	16 janvier	115 \$
Ven	20h05 à 21h	9-11 ans	10		115 \$



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

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

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

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

 **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	\$
				Carte 5 présences : Adulte : 18 \$ - Enfant : 13 \$
Ven	19h30 à 20h30	Familial : pour tous	Dès le 9 janvier	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.

 **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 janv.	77 \$
Préscolaire (horaire variable selon le niveau)				
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE # SEM.	DÉBUT	\$
Ven	16h45 à 17h30			9
	17h35 à 18h20			janvier
Sam	11h45 à 12h30	2-5 ans	9	10 janv. 116 \$
Dim	Entre 8h40 et 14h45			11 janvier
Nageur (horaire variable selon le niveau)				
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE # SEM.	DÉBUT	\$
Ven	16h45 à 17h30			9 Niv 1-3 : 116 \$
	17h35 à 18h20			janvier
Sam	10h45 à 11h30			10 Niv 4-6 : 122 \$
	11h45 à 12h30	6 ans +	9	janvier
Dim	Entre 8h40 et 14h45			11 janvier

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



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	9	17 janvier	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

VENDREDI

congé : 6 mars

SAMEDI

congé : 7 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

80 \$ / 9 SEMAINES

20H15 À 21H10

13-15 ANS

CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

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.



multi-plus.ca

Centre Loisir Multi-Plus

Danse enfant

HIVER
2026



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

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

Danse créative

Début : dès le 17 janvier

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

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

Street jazz



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

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.



multi-plus.ca



Arts et culture enfants

HIVER
2026



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 inclus				



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 inclus				



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 \$



Théâtre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h30 à 19h10	5-6 ans	10	22 janvier	70 \$
Jeu	19h15 à 20h	7-10 ans	10	janvier	



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				



Peinture sur verre Parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	13h à 15h30	8-13 ans	1	6 mars	49 \$
PRÉCISIONS	Matériel inclus. 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 inclus				



Dessin

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

* 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.



Musique et Formation - Enfants

HIVER
2026



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		2	17-24 janvier	
Ven	9h à 15h	9-13 ans	1	20 fév	69 \$
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	
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	84 \$
Ven	8h45 à 16h45	11-15 ans	1	20 mars	

PRÉCISIONS
Doc. incluse. Doit assister à la durée complète des cours.

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.



multi-plus.ca

Centre Loisir Multi-Plus

Cuisine - Enfants

HIVER
2026

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

 **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			43 \$
Dim	10h45 à 12h	5-6 ans	1	8 février	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		43 \$
Dim	10h45 à 12h	5-6 ans	1	29 mars	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			
Sam	11h35 à 12h35	7-9 ans	8	17 janvier	104 \$
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.	
Jeu	18h à 19h30	4-9 ans	1	26 mars	54 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Nourriture incluse.			

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.

Centre loisir
Multi-Plus

ATELIER ÉDUCATIF : LA JOUETHEQUE POUR LES 3-5 ANS



Psychomotricité fine
éveil aux jeux
autonomie

Centre loisir
Multi-Plus

Activités physiques favorise le détachement du parent



activités
langagières
développement
social-affectif



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.

Centre loisir
Multi-Plus



Centre loisir
Multi-Plus

ATELIER ÉDUCATIF : LA JOUETHEQUE POUR LES 3-5 ANS



Faites votre
demande dès
maintenant !



16\$
+ TX



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

GRATUIT



SAMEDI 13 DÉCEMBRE
9H À 11H
OUVERT À TOUS

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ATELIER GYMNASTIQUE
PARCOURS PSYCHOMOTEUR
CARDIO DANSE EN FAMILLE

COLLATIONS

THÉ À BULLES
CAFÉ ET CHOCOLAT CHAUD
COLLATIONS SUCRÉES

 Centre Loisir Multi-Plus

VARIÉS

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

ARTS

OEUVRE COLLECTIVE
ATELIER BRICOLAGE
ATELIER MUSICAL

