



# Automne 2023

## Milieu de vie

Offrir une expérience inclusive, à faible coût, pour chaque individu, afin qu'il puisse s'accomplir, socialiser, et ce, peu importe son âge ou sa condition physique.

suivant : Conférences et secourisme

### Café échange

**H** Vendredi 10h à 11h30  
**D** 15 septembre  
**F** 3 novembre  
**T** Gratuit  
Inscription obligatoire

### Multi-mailles

**H** Mardi 10h à 12h  
**D** 12 septembre  
**F** 28 novembre  
**T** Gratuit  
Inscription obligatoire  
**P** Avoir un projet en cours et des bases en tricot.

### Club de marche social

**H** Jeudi 9h30 à 10h30  
**D** 14 septembre  
**F** 30 novembre  
**L** Parc Lambert  
**T** 12 \$ (tx incl.) / session

### Entramis

**H** Mardi 13h30 à 16h  
**D** 12 septembre  
**F** 5 décembre  
**T** 65 \$ (tx incl.) / 13 semaines

### Ensemble pour le plaisir

**H** Vendredi 13h30 à 15h30  
**D** 15 septembre  
**F** 1er décembre  
**T** Gratuit  
Inscription obligatoire

### RÉEL : Retraite épanouie et loisirs

**H** Jeudi 13h30 à 15h30  
**D** 14 septembre  
**F** 2 novembre  
**T** Gratuit  
Inscription obligatoire  
**P** Être à la retraite

### Viactive en mode virtuel

**H** Vendredi 11h15 à 12h10  
**D** 15 septembre  
**F** 24 novembre  
**T** Gratuit

### Viactive

**H** Lundi 11h à 11h55  
Mercredi 13h à 13h55  
Jeudi 11h à 11h55  
Vendredi 11h15 à 12h10  
**D** Semaine du 11 septembre  
**F** Semaine du 4 décembre  
**T** **Lundi, mercredi et jeudi**  
39 \$ (tx incl.) / 13 semaines  
**Vendredi**  
33 \$ (tx incl.) / 11 semaines

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- F Date fin
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

## Conférences

Voici nos conférences gratuites offertes en début et en cours de session ! Nous vous invitons à réserver votre place au 819 379-3562 poste 0 ou en ligne.

### Alimentation chez les 50 ans +

**H** Mardi 26 septembre,  
13h30 à 15h

**T** Gratuit  
Inscription obligatoire

### La randonnée, ça marche !

**H** Mardi 24 octobre,  
13h30 à 15h

**T** Gratuit  
Inscription obligatoire

### Destinations voyage Coup de cœur

**H** Mardi 21 novembre,  
13h30 à 15h

**T** Gratuit  
Inscription obligatoire

## Secourisme

Osez développer votre savoir, tout en alliant plaisir et culture personnelle.

### Secourisme

**H** Réanimation cardio-respiratoire et DEA :

Samedi 16 septembre ou  
29 octobre, 8h à 12h

Urgence (incluant RCR) :

Samedi 16 septembre ou  
29 octobre, 8h à 16h

Général (incluant RCR et d'urgence) : Samedi 16 et  
dimanche 17 septembre ou  
Samedi 29 octobre et  
5 novembre, 8h à 16h

**T** 65 \$ / 4 heures

80 \$ / jour

130 \$ / 2 jours

### Urgence garderie

**H** Dimanche 10 sept., 8h à 17h **T** 75 \$ / jour

suivant : Activités physiques et  
Cardio-muscu

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

## Activités physiques

Venez dépenser votre énergie, vous mettre en forme ou améliorer votre endurance, tout en pratiquant un sport dans le plaisir !

### Badminton récréatif

**H** Déb : Merc. 18h40 à 19h40      **L** École Bois-Joli  
Inter : Merc. 19h50 à 21h20      **T** Déb : 80 \$ + tx / 12 sem.  
**D** 20 septembre      Inter : 120 \$ + tx / 12 sem.

### Volleyball débutant-inter

**H** Dimanche 20h à 22h      **T** 119 \$ + tx / 13 semaines  
**D** 17 septembre

### Volleyball avancé

**H** Lundi 20h15 à 22h15      **T** 128 \$ + tx / 14 semaines  
 Mercredi 20h à 22h  
Cat A : Jeudi 20h à 22h  
**D** Semaine 11 septembre

### Hockey cosom

**H** Lundi 18h45 à 20h ou 19h15 à 20h30 ou 20h15 à 21h30      **L** Écoles Cardinal-Roy ou St-Pie-X  
Avancé : Merc. 20h15 à 21h30      **T** Joueur : 112 \$ + tx / 14 sem.  
**D** Semaine 11 septembre      Gardien : 65 \$ + tx / 14 sem.  
Avancé : 11 octobre      Joueur : 72 \$ + tx / 9 sem.  
    Gardien : 42 \$ + tx / 9 sem.

## Cardio-muscu

suivant : Aqua tique

Dans une ambiance motivante et sécuritaire, découvrez notre grande variété de cours cardio qui vous permettront de retrouver, maintenir ou développer votre forme physique !



### Cardio Muscu

À partir du 11 septembre au 8 décembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h55 à 10h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 10h50 Percussion COMPLET	8h55 à 10h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 10h50 Percussion CINDY G.	8h55 à 10h50 Force et étirements CINDY G.
10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 COMPLET CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 COMPLET CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.
10h à 10h55 Cardio tonus 50 ans et + FRANCE C.	11h05 à 12h Mise en forme 60 ans + CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.	11h15 à 12h10 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.
17h35 à 18h30 Abdos, cuisses, fesses CHANTAL S.A.	18h15 à 19h10 Percussion JULIE B.	17h30 à 18h25 Plain air cardio varié CHANTAL S.A.	14h à 14h55 Marche nordique FRANCE C.	17h40 à 18h35 Force et étirements JULIE B.
18h40 à 19h55 Cardio brûle-calories CHANTAL S.A.	18h30 à 19h25 Zumba® Gold FRANCE C.	17h30 à 18h25 POP Pilates® Début : 20 sept. JOSIANE B.	18h40 à 19h35 Zumba® JULIE B.	
	19h30 à 20h25 Force et étirements JULIE B.			
	19h30 à 20h25 Cardio brûle-calories FRANCE C.			

**91 \$ + tx / 8 semaines**  
**114 \$ + tx / 10 semaines**  
**148 \$ + tx / 13 semaines**

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

**Coupon de reprise**

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



**multi-plus.ca**

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



# Aqua Forme

L'Aqua Forme offre un entraînement complet de 40 ou 55 minutes, sur musique, en eau peu profonde ou profonde, avec une nouvelle routine à chaque cours.



## Aqua Forme

À partir du 11 septembre au 8 décembre  
(voir promotions)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h à 9h55 <b>Aqua Forme</b> JOANNIE T.	9h05 à 9h45 <b>Aqua Forme</b> PROF À CONFIRMER	9h à 9h55 <b>Aqua Combo (profond) COMPLET</b> FRANCE R.	9h à 9h55 <b>Aqua Forme COMPLET</b> CHRISTIAN F.	9h15 à 10h10 <b>Aqua Brûle Calories COMPLET</b> DIANE D.
10h05 à 11h <b>Aqua Combo (profond)</b> JOANNIE T.	9h50 à 10h45 <b>Aqua Forme et Aqua Douceur</b> PROF À CONFIRMER	10h05 à 11h <b>Aqua Forme COMPLET</b> FRANCE R.	9h55 à 10h50 <b>Aqua Énergie (profond)</b> SOPHIE B.L.	
11h05 à 11h45 <b>Aqua Douceur COMPLET</b> JOANNIE T.	14h35 à 15h30 <b>Aqua Forme</b> DOMINIQUE B.	11h05 à 11h45 <b>Aqua Douceur et Aqua Brûle Calories COMPLET</b> FRANCE R.	10h à 10h55 <b>Aqua Forme COMPLET</b> CHRISTIAN F.	
17h à 17h40 <b>Aqua Combo (profond)</b> MYLÈNE L.	15h40 à 16h20 <b>Aqua Forme</b> DOMINIQUE B.	16h35 à 17h15 <b>Aqua Forme</b> MARIE SONIA A.		
17h à 17h55 <b>Aqua Combo (profond)</b> MARIE SONIA A.	18h45 à 19h40 <b>Aqua Forme</b> DOMINIQUE B.	17h25 à 18h20 <b>Aqua combo (profond)</b> MARIE SONIA A.		
17h50 à 18h45 <b>Aqua Énergie (profond)</b> MYLÈNE L.	19h50 à 20h30 <b>Aqua Prénatal</b> DOMINIQUE B.		19h à 19h55 <b>Aqua Énergie (profond)</b> MAUDE V.	

<b>+ 40 minutes</b>	<b>55 minutes</b>
94 \$ + tx / 11 semaines	116 \$ + tx / 11 semaines
111 \$ + tx / 13 semaines	136 \$ + tx / 13 semaines
Réduction de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates	
-- Aqua prénatal (40 minutes)	
12 sept. au 17 oct. : 61 \$ + tx / 6 sem.	
24 oct. au 8 déc. : 60 \$ + tx / 7 sem.	
Piscine du CÉGEP de Trois-Rivières	
Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)	

### Coupon de reprise

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

# Natation

Les cours de natation pour adulte permettent l'apprentissage de base ou perfectionnement de la nage.

suivant : Yoga et Pilates



## Natation adulte

MARDI  
19h50 à 20h30  
(40 minutes)  
Cégep

JEUDI  
20h05 à 21h  
(55 minutes)  
Cégep

VENDREDI  
10h20 à 11h15  
(55 minutes)  
DLS

Semaine du 11 septembre à la semaine du 16 octobre

**Inter : Nage en longueur**  
88 \$ + tx / 6 sem.  
SARAH

**Déb 1 : Vaincre sa peur de l'eau**  
88 \$ + tx / 6 sem.  
LAURA

**Couloirs de nage supervisés**  
87 \$ + tx / 6 sem.  
SAUVETEUR

Semaine du 23 octobre à la semaine du 4 décembre

**Inter : Nage en longueur**  
77 \$ + tx / 7 sem.  
SARAH

**Déb 2 : Apprivoiser le creux**  
103 \$ + tx / 7 sem.  
À CONFIRMER

**Couloirs de nage supervisés**  
101 \$ + tx / 7 sem.  
SAUVETEUR

**Inter : Nage en longueur**  
103 \$ + tx / 7 sem.  
CHARLIE



multi-plus.ca

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



# Yoga

Différents cours de yoga où l'exploration des postures, du souffle et de la philosophie apporte souplesse, réflexion et relaxation.

# Pilates

Méthode d'entraînement physique pour développer force, abdominaux, flexibilité et posture. Selon huit principes de base : contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, etc.

suivant : Arts et culture  
adultes



## Yoga

À partir du 11 septembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

VENDREDI

14h15 à 15h30  
Viniyoga pour tous  
MYLENE S.

14h20 à 15h35  
Yoga 50 ans et +  
CHARLOTTE LAURE D.

17h30 à 18h30  
Yoga actif  
DAPHNEE D.C.

17h20 à 18h20  
Yoga débutant  
DAPHNEE D.C.

17h30 à 18h30  
Viniyoga pour tous  
CHRISTIANE F.

18h40 à 19h40  
Yoga douceur  
DAPHNEE D.C.

16h45 à 17h15  
Jnana yoga  
CHARLOTTE LAURE D.

10h30 à 11h45  
Yoga sur chaise  
JULIE M.

9h à 10h15  
Viniyoga actif  
JULIE M.

1h15 : 134 \$ + tx / 10 semaines  
1h : 129 \$ + tx / 12 semaines  
1h15 : 161 \$ + tx / 12 semaines  
Rabais de 24 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Yoga  
Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua et Pilates  
Jnana yoga - Voir les thèmes et les détails multi-plus.ca  
11 oct. au 22 novembre / 07 \$ + tx / 6 sem  
ou 11 \$ + tx / 8 semaines

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



## Pilates

À partir du 25 septembre

MARDI

JEUDI

10h à 10h55  
Classique  
DIANE G.

10h10 à 11h05  
Classique  
MAUDE V.

11h10 à 12h05  
Débutant  
MAUDE V.

17h10 à 18h05  
Débutant  
MAUDE V.

17h35 à 18h30  
Classique  
COMPLET  
DIANE G.

17h30 à 18h25  
Classique  
COMPLET  
DIANE G.

18h35 à 19h30  
Inter-avancé  
COMPLET  
DIANE G.

19h40 à 20h35  
Débutant  
MARIE JULIANE V.

105 \$ + tx / 9 semaines  
Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua et Pilates

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



multi-plus.ca

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



# Arts et culture

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ou participez à des activités culturelles qui favorisent l'échange et le plaisir ! Arts de la scène, arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, arts fantastiques, loisirs artistiques, loisirs culturels et plus encore !

## Aborder l'abstraction en peinture

**H** Dimanche 9h à 16h  
**D** 5 novembre  
**T** 52 \$ + tx / cours  
**P** Expérience peinture acrylique

## Aquarelle

**H** Déb 1: Jeudi 10h à 12h  
Atelier: Jeudi 13h à 15h30  
**D** 21 septembre  
**T** Déb 1: 123 \$ + tx / 10 sem.  
Atelier: 151 \$ + tx / 10 sem.  
**P** Atelier: Exp. en aquarelle

## Peinture à l'huile Multiniveau

**H** Mardi 13h30 à 16h (petit groupe) ou jeudi 19h à 21h30  
**D** Semaine du 18 septembre  
**T** **Mardi**: 182 \$ + tx / 10 sem.  
**Jeudi**: 162 \$ + tx / 10 sem.  
**Ouvert au débutant**

## Peinture acrylique

**H** Déb: Mardi 18h45 à 21h ou Jeudi 9h30 à 12h  
Atelier libre: Merc. 13h à 16h  
Atelier pratique: Jeudi 13h30 à 16h15  
**D** Semaine du 18 septembre  
**T** Débutant:  
**Mardi**: 163 \$ + tx / 11 sem.  
**Jeudi**: 180 \$ + tx / 11 sem.  
Atelier libre: 176 \$ + tx / 10 semaines  
Atelier pratique: 175 \$ + tx / 10 semaines  
**P** Atelier libre: Bonne expérience  
Atelier pratique: Expérience de base

## Dessin

**H** Dessin 1: Merc. 18h45 à 21h ou vend. 13h à 15h30  
Dessin 2: Vend. 9h30 à 12h  
Atelier: Lundi 13h30 à 16h  
**D** Semaine du 18 septembre  
**T** Dessin 1:  
**Mercredi**: 161 \$ + tx / 11 sem. (doc. incl.)  
**Vendredi**: 178 \$ + tx / 11 sem. (doc. incl.)  
Dessin 2: 161 \$ + tx / 10 sem. (doc. incl.)  
Atelier: 165 \$ + tx / 10 sem.  
**P** Dessin 2: Dessin 1  
Atelier: Bonne expérience en dessin

## Portrait

**H** Initiation: Lundi 18h45 à 21h  
Atelier: Mardi 13h30 à 16h  
**D** Semaine 18 septembre  
**T** Initiation: 162 \$ + tx / 11 sem.  
Atelier: 161 \$ + tx / 10 sem.  
**P** Atelier: Bonne exp. en portrait.

## Mosaïque

**H** Mercredi 13h à 16h  
**D** 19 ou 20 septembre  
**T** 118 \$ + taxes / 6 semaines  
Prévoir 90 \$ pour le matériel à payer lors du premier cours

## Vitrail (niveau 1-2-3)

**H** Jeudi 18h à 21h  
**D** 28 septembre  
**T** 118 \$ + tx / 6 semaines +  
Prévoir montant suppl. pour le matériel en fonction du niveau

En mode virtuel  
 Nouveauté  
H Horaire  
D Date début  
L Lieu  
P Prérequis  
T Tarif  
T - Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.

## Arts et culture

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ou participez à des activités culturelles qui favorisent l'échange et le plaisir ! Arts de la scène, arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, arts fantastiques, loisirs artistiques, loisirs culturels et plus encore !

suivant : Musique et Faites-le vous-même

### Amis du Scrabble

**H** Jeudi 13h15 à 16h  
**D** 7 septembre  
**F** 14 décembre  
**T** 8,50 \$ (tx incl.) / rencontre  
Apportez votre jeu  
Inscription obligatoire

### Club de jeux

**H** Lundi 13h30 à 15h30  
**D** 25 septembre  
**T** 72 \$ (tx incl.) / 10 semaines

### Théâtre : atelier 1

**H** Lundi 19h à 21h  
**D** 16 octobre  
**T** 114 \$ + tx / 7 semaines

### Atelier d'écriture

**H** Lundi 18h30 à 20h30  
**D** 25 septembre  
**T** 115 \$ + tx / 10 semaines

### Écriture créative

**H** Lundi 13h30 à 15h  
**D** 18 septembre  
**T** 58 \$ + tx / 5 semaines

### Courtepointe (débutant)

**H** Mardi 10h à 12h  
**D** 26 septembre  
**T** 127 \$ + tx / 8 semaines  
(documentation incluse)  
**P** Savoir utiliser une machine à coudre

### Crochet

**H** Déb 1 : Mardi 18h à 20h30 ou vendredi 9h à 11h30  
Déb 3 : Lundi 18h à 20h30 ou vendredi 13h à 15h30  
**D** Semaine du 25 septembre  
**T** 135 \$ + tx / 8 semaines  
(documentation incluse)  
**P** Déb. 3 : avoir fait Déb 2

### Tricot

**H** Déb 1 : Jeudi 13h15 à 15h30  
Déb 2-3 : Jeu. 9h30 à 11h45  
Atelier : Mercredi 13h15 à 15h30 ou 18h à 20h15 ou Jeudi 18h à 20h15  
**D** Semaine du 18 septembre  
**T** Débutant 1 et 2 : 154 \$ + tx / 10 sem. (documentation incluse)  
Atelier : 151 \$ + tx / 10 sem.  
**P** Déb. 2-3 : avoir suivi niveau précédent.  
Atelier : Autorisation du professeur.

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

T - Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.

## Musique

Apprenez ou améliorez vos connaissances musicales en vous initiant à un instrument de musique ou au chant.

### Chant de groupe volet 1 et 2

- H** Volet 1: Vendredi 11h30 à 12h30  
Volet 2: Vendredi 13h à 14h  
**D** 15 septembre
- T** Volet 1: 115 \$ + tx / 11 sem. (documentation incluse)  
Volet 2: 110 \$ + tx / 11 sem. (documentation incluse)  
**P** Volet 2: autorisation du professeur

### Guitare acoustique ado/adulte

- H** Lundi  
Déb: 18h30 à 19h30  
Inter: 19h45 à 20h45  
50 ans + : 15h45 à 16h45  
**D** 18 septembre
- T** 109 \$ + tx / 10 semaines  
Prévoir votre guitare sèche ou électrique  
Petit groupe 3 à 6 personnes  
**P** Inter: Débutant 2 ou base en guitare

## Faites-le vous-même

Osez développer votre savoir, tout en alliant plaisir et culture personnelle.

### Couture, 15 ans et +

- H** Déb 1: Lundi 18h à 21h ou  
Mercredi 13h30 à 16h30  
Déb 2: Mercredi 9h à 12h ou  
18h à 21h  
Inter: Lundi 13h30 à 16h30 ou  
Mardi 18h à 21h  
**H** Semaine du 25 septembre
- T** Déb 1: 182 \$ + tx /  
8 semaines + matériel  
Déb 2: 180 \$ + tx /  
8 semaines + matériel  
Inter: 182 \$ + tx /  
8 semaines + matériel  
**P** Avoir fait le niveau précédent.

### Couture avancé (atelier), 15 ans et +

- H** Rencontre zoom: 22 octobre  
(9h à 10h)  
Dimanche 12 et 19 novembre,  
9h à 16h
- T** 111 \$ + tx / sessions + matériel  
**P** Avoir fait le niveau intermédiaire.

## suivant : Cuisine

- En mode virtuel  
 Nouveauté  
**H** Horaire  
**D** Date début  
**L** Lieu  
**P** Prérequis  
**T** Tarif

# Cuisine

Nos cours de cuisine sont offerts par des professionnels dans un environnement favorisant votre apprentissage !

T - Les tarifs incluent la nourriture et breuvage.

## Cocktails à base de bières

H Vendredi 13 octobre, 18h à 20h T 44 \$ + tx / cours

## Cocktails avec alcool fort

H Vend. 10 novembre, 18h à 21h T 54 \$ + tx / cours

## Dégustation de vins (atelier)

H Mardi 18h30 à 21h30  
Intro.: 19 et 26 septembre  
Types et cépages: 3 octobre  
Vieux monde: 10 octobre  
Nouveau monde: 17 octobre

T Intro: 78 \$ + tx / 2 sem.  
Atelier types et cépages, nouveau  
et vieux monde:  
54 \$ + tx / cours

## Cocktails de saison (épicés)

H Vend. 29 septembre, 18h à 20h T 44 \$ + tx / cours

## Cocktails desserts

H Vend. 27 octobre, 18h à 20h T 44 \$ + tx / cours

## Cuisinons le pain

H Jeudi 14 et 21 sept., 18h à 21h T 60 \$ + tx / 2 semaines

## Cuisinons le soya et ses dérivés

H Mercredi 11 oct., 18h à 21h T 33 + tx / cours

## Décoration de gâteaux, niv. 1, dès 12 ans

H Vend. 22 sept. 18h à 21h30 T 60 \$ + tx / cours

## Cuisinons le tofu

H Mercredi 20 septembre,  
18h à 21h T 33 + tx / cours

## Cuisinons les légumineuses

H Mercredi 4 octobre, 18h à 21h T 33 \$ + tx / cours

## Cuisine pour les nuls 1, 15 ans et +

H Mercredi 18h à 21h T 139 \$ + tx / 4 semaines  
D 18 octobre

## Cuisinons les sauces

H Merc. 15 novembre, 18h à 21h T 35 \$ + tx / cours

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

T - Les tarifs  
incluent la  
nourriture.

## Cuisine

Nos cours de cuisine sont offerts par des professionnels dans un environnement favorisant votre apprentissage !

T - Les tarifs incluent la nourriture et breuvage.

### Cuisinons la Chine

**H** Samedi 16 septembre, 9h à 15h    **T** 70 \$ + tx / cours

### Cuisinons le Mexique

**H** Dimanche 9h à 15h    **T** 62 \$ + tx / jour  
1: 24 septembre  
2: 22 octobre

### Cuisinons l'Indonésie

**H** Samedi 9h à 15h    **T** 70 \$ + tx / jour  
1: 18 novembre  
2: 9 décembre

### Cuisinons le Japon

**H** Samedi 25 novembre, 9h à 15h    **T** 70 \$ + tx / cours

## Langue

Cours combinant l'apprentissage de la grammaire et la pratique de votre langue favorite !

### Italien de voyage

**H** Déb 1 : Lundi 18h à 19h30    **T** Déb 1 : 128 \$ / 12 semaines (doc. incluse)  
Déb 3 : Mardi 18h à 19h30  
**D** Semaine du 18 septembre    Déb 3 : 119 \$ / 12 semaines (doc. incluse)  
**P** Déb 3 : Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

### Parlez couramment l'italien

**H** Lundi 10h30 à 12h15    **T** 143 \$ / 12 semaines (nouveaux : prévoir l'achat d'un livre)  
**D** 18 septembre  
**P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

### Portugais de voyage

**H** Déb 1 : Lundi 19h40 à 20h40    **T** Déb 1 : 93 \$ / 12 semaines (doc. incluse)  
Déb 2 : Mar. 19h40 à 20h55  
**D** Semaine du 18 septembre    Déb 2 :  
**Nouveau client** : 114 \$ / 12 semaines (doc. incluse)  
**Ancien client** : 104 \$ / 12 semaines (doc. incluse)  
**P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

suivant : Langue

- En mode virtuel
-  Nouveauté
- H** Horaire
- D** Date début
- L** Lieu
- P** Prérequis
- T** Tarif

T - Les tarifs incluent la nourriture.

Cours combinant l'apprentissage de la grammaire et la pratique de votre langue favorite !

### Conversation espagnole

- H** Déb 1:  
**En classe:** Mardi 9h30 à 11h30 ou  
 Mercredi 9h30 à 11h30  
**En mode virtuel:** Lundi 20h à 22h  
 ou Jeudi 18h à 20h  
Déb 2:  
**En classe:** Lundi 13h30 à 15h30  
Déb 3:  
**En classe:** Lundi 9h30 à 11h30  
**En mode virtuel:** Mar. 20h à 22h  
Inter 1:  
**En classe:** Mar. 13h30 à 15h30  
**En mode virtuel:** Merc. 20h à 22h  
Inter 3:  
**En mode virtuel:** Mardi 18h à 20h  
**D** Semaine du 11 septembre

- T** 180 \$ / 13 semaines  
 (documentation incluse)  
**P** Test de classement, prenez  
 rendez-vous 819-379-3562 p.0,  
 pour Débutant 2 et plus.

### Conversation anglaise

- H** Déb 3: Merc. 18h30 à 20h30  
Inter 1: Mardi 18h30 à 20h30  
Inter 2: Lundi 13h30 à 15h30  
Inter 3: Jeudi 18h30 à 20h30  
Av 1: Lundi 18h30 à 20h30 ou  
 Mardi 13h30 à 15h30  
**D** Semaine du 11 septembre

- T** 171 \$ / 13 semaines + 10 \$  
 document payable au prof.  
**P** Test de classement, prenez  
 rendez-vous 819-379-3562 p.0

### Parlez couramment l'anglais

- H** Niv 1: Lundi 10h à 12h  
Niv 2: Mercredi 10h à 12h  
Niv 3: Vendredi 9h30 à 11h30  
**D** Semaine du 11 septembre

- T** 172 \$ / 13 semaines + 10 \$  
 document payable au prof.  
**P** Test de classement, prenez rendez-  
 vous 819-379-3562 p.0

### Parlez couramment l'espagnol

- H** Niv 1: Mercredi 18h à 20h ou  
 jeudi 9h30 à 11h30  
Niv 2: Lundi 18h à 20h  
Niv 3: Merc. 13h30 à 15h30  
**D** Semaine du 11 septembre

- T** 186 \$ / 13 semaines  
 (documentation incluse)  
**L** En mode virtuel  
**P** Test de classement, prenez  
 rendez-vous 819-379-3562 p.0

- En mode virtuel  
 Nouveauté  
**H** Horaire  
**D** Date début  
**L** Lieu  
**P** Prérequis  
**T** Tarif

## Informatique

Apprivoisez l'informatique, optimisez l'utilisation de votre ordinateur ou de votre tablette ! Ces cours sont offerts en petits groupes pour mieux répondre à vos besoins!

### ● Initiation à l'ordinateur portable Débutant Window 11

**H** Mardi 13h30 à 16h  
**D** 26 septembre  
**T** 136 \$ + tx / 6 semaines (documentation incluse)  
**P** Avoir un ordinateur portable avec Windows 11

### ● Office 365 (Excel/Word/Onedrive/Form)

**H** Jeudi 13h30 à 16h  
**D** 28 septembre  
**T** 137 \$ + tx / 6 semaines (documentation incluse)  
**P** Avoir un ordinateur portable et Office 365

### ● iPad

**H** Préparation pour inexpérimenté: Jeudi 9h30 à 12h, 21 septembre  
Initiation pour débutant: Jeudi 9h30 à 12h, 28 sept. au 2 nov.  
Mise à jour et réponses à vos questions: Jeudi 9h à 12h, 7 décembre  
**T** Prép. pour inexpérimenté: 22 \$ + tx / cours + Initiation pour débutant (doc. incl.)  
Initiation pour débutant: 135 \$ + tx / 6 semaines (doc. incl.)  
Mise à jour et réponses à vos questions: 26 \$ + tx / cours (doc. incl.)

**P** Avoir un Ipad 2017 et +

### ● iPhone 10 et + : complétez vos connaissances

**H** Jeudi 9h30 à 12h  
**D** 16 novembre  
**T** 69 \$ + tx / 3 semaines (documentation incluse)  
**P** Utiliser un Iphone 10 ou +

## Santé et bien-être

suivant : Santé et Bien-être

### ● Arts et mieux-être

**H** Mercredi 13h30 à 15h  
**D** 20 septembre  
**T** 74 \$ + tx / 6 semaines

### ● Gymnastique du cerveau

**H** Dimanche 10h à 16h  
Niveau 1: 17 septembre  
Niveau 2: 22 octobre  
**T** 55 \$ + tx / cours  
**P** Niv 2: avoir suivi niveau 1

### ● Musclez vos méninges

**H** Lundi 14h à 16h  
**D** 18 septembre  
**T** 90 \$ + tx / 8 semaines

### ● Numérologie

**H** Samedi 9h30 à 15h15  
**D** Thème numérologique: 23 sept.  
Années personnelles: 30 sept.  
Cristal de couleurs: 14 octobre  
**T** 37 \$ + tx / cours + document payable lors du cours

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

Favorisez votre santé globale et tendez vers la sérénité grâce à nos différents cours !  
Ces cours visent le développement personnel et l'amélioration de votre qualité de vie.

### Auto-défense

- H** Introduction et sensibilisation: Samedi 23 sept. ou 18 nov.  
9h à 10h30  
Sensibilisation protection personnelle: Merc. 11h15 à 12h15
- T** Intro et sensibilisation: 15 \$ + tx / cours  
Sensibilisation et protection: 60 \$ + tx / 5 semaines
- D** Sensibilisation protection: 27 sept.

### Capoeira, ado-adultes 13 ans et +

- H** Samedi 10h à 11h
- T** 73 \$ + tx / 6 semaines
- D** 30 septembre

### Méditation et programmation de soi

- H** Mercredi 19h à 20h30
- T** 89 \$ + tx / 8 semaines
- D** 27 septembre

### Jnana Yoga

- H** Mercredi 15h45 à 17h15
- T** 17 \$ + tx / séance ou 97 \$ + tx / 6 semaines
- 11 oct.: Les émotions  
18 oct.: L'estime de soi  
25 oct.: Le stress  
8 nov.: Le lâcher-prise  
15 nov.: La positivité  
22 nov.: La réussite

### Tai chi yang

- H** Lundi 12h50 à 13h50 ou mercredi 13h à 14h ou 17h20 à 18h20
- T** 100 \$ + tx / 10 semaines
- D** Semaine du 17 septembre

### Qigong

- H** Qigong: Merc. 9h30 à 11h30  
Prolongé: Jeudi 13h à 15h
- T** Qigong: 143 \$ + tx / 10 sem. + 3 \$ payable au prof  
Prolongé: 145 \$ + tx / 10 sem.
- D** Semaine du 17 septembre

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

# Danse

suivant : Natation et Cuisine  
enfants

Les cours de danse se veulent dynamiques et stimulants. Chaque cours est composé d'une période d'échauffement, d'apprentissage technique et d'une chorégraphie. L'activité se déroule dans le plaisir, dans un but d'accomplissement personnel !

## Danse orientale Baladi

- H** Débutant 1 et 2 : Mercredi 18h45 à 19h40  
Inter-avancé : Mercredi 19h45 à 20h40  
**D** 27 septembre
- T** 133 \$ + tx / 10 semaines  
**P** Inter-avancé : avoir fait au moins 2 sessions

## Danse swing, 15 ans et +

- H** Lindy hop : Mercredi 18h35 à 19h30  
Rock & roll : Mercredi 19h40 à 20h35  
**D** 27 septembre
- T** 74 \$ + tx / 10 semaines

## Danse africaine, ado-adulte

- H** Vendredi 19h30 à 20h25  
**D** 22 septembre
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre

## Danse en ligne

- H** Déb : Lundi 16h10 à 17h05  
Inter 1 : Lundi 15h à 16h  
Inter 2 : Lundi 13h50 à 14h50 ou Mardi 12h30 à 13h30 (école Del Shaso)  
Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40  
**D** Inter 2 et 3 : Semaine du 11 septembre  
Déb et Inter 1 : Semaine du 18 septembre  
**F** Semaine du 4 décembre
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre  
Inscription obligatoire à la réception  
**P** Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeure

## Après-midi dansant (pratique danse en ligne)

- H** Jeudi 13h15 à 15h15  
**D** 21 septembre  
**F** 7 décembre
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre  
Inscription obligatoire à la réception

## Danse country débutant

- H** Mercredi 18h40 à 19h40  
**D** 20 septembre  
**F** 6 décembre
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre  
Inscription obligatoire à la réception

- En mode virtuel  
 Nouveauté  
**H** Horaire  
**D** Date début  
**F** Date fin  
**L** Lieu  
**P** Prérequis  
**T** Tarif

## Natation société de sauvetage

### Natation ado, 11-15 ans

- H** Jeudi 20h05 à 21h  
**D** Déb 1: Vaincre sa peur de l'eau: 14 sept.  
Déb 2: Apprendre nages de bases: 26 octobre  
Inter: Nage en longueur: 14 sept.
- L** Piscine CÉGEP de Trois-Rivières  
**T** Déb 1: 70 \$ / 6 sem.  
Déb 2: 81 \$ / 7 semaines  
Inter: 70 \$ / 6 sem.  
**P** Déb 2: Crawl sur 25 mètres  
Inter: Crawl et dos crawlé sur 50 mètres

### Médaille et Croix de bronze, 13 ans et +

- H** Samedi 8h30 à 15h45  
**D** 9 septembre
- L** Piscine DLS  
**T** Gratuit  
Subventionné Gratuité de la formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation.  
**P** Nager sur 400 mètres et réussit Étoile de Bronze ou Junior 10.

**Nous offrons le programme de la Société de sauvetage, Nager pour la vie.**

Pour l'inscription, surveillez les dates qui seront annoncées prochainement sur Facebook et le multi-plus.ca.

## Cuisine- enfants

Nos cours de cuisine sont offerts par des professionnels dans un environnement favorisant votre apprentissage !

suivant : Activités physiques enfants

### Confection chocolat 4-9 ans, parent-enfant

- H** Dimanche 17 septembre, 10h 30 à 12h  
**T** 46 \$ / cours  
(inclut l'inscription du parent)

### Cuisine parent-enfant, 3-5 ans

- H** Samedi 8h45 à 9h45  
**D** 23 septembre  
**T** 70 \$ / 6 semaines  
(inclut l'inscription du parent)

### P'tits cuisiniers, 5-6 ans

- H** Samedi 10h à 11h15  
**D** 23 septembre  
**T** 81 \$ / 6 semaines

### Joyeux cuistots, 7-11 ans

- H** Samedi 11h30 à 12h45  
**D** 23 septembre  
**T** 81 \$ / 6 semaines

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis

T - Les tarifs incluent la nourriture.

# Activités physiques - enfants

Parfait pour les enfants actifs et curieux, ces cours leur offrent la possibilité de découvrir une nouvelle activité ou encore de pratiquer à leur loisir favori ! Vous trouverez différents sports et cours de gymnastique.

## Gym-mini, 2 et 3-4½ ans, avec parent

**H** 2 ans: Samedi 8h30 à 9h  
3-4½ ans: Sam. 9h10 à 9h40  
**T** 50 \$ / 9 semaines (inclut l'inscription du parent)  
**D** 23 septembre

## Gymnastique « Bout-de-chou », 4 et 5 ans

**H** 4 ans: Sam. 9h50 à 10h30  
5 ans: Sam. 10h40 à 11h20  
**T** 82 \$ / 10 semaines  
**D** 23 septembre

## Gymnastique au sol, 6-11 ans

**H** 6 ans: Sam. 11h30 à 12h15  
7-8 ans: Ven. 18h20 à 19h15  
9-11 ans: Ven. 19h30 à 20h25  
**T** 6 ans: 82 \$ / 10 semaines  
7-11 ans: 99 \$ / 10 sem.  
**D** 22-23 septembre

## Mini-ninja, 3-4 ans, avec parent

**H** Dimanche 9h à 9h55  
**T** 84 \$ / 9 semaines (inclut l'inscription du parent)  
**D** 24 septembre

## Ninja kids, 5-10 ans

**H** 5-7 ans: Dim. 10h à 10h55  
7½-10 ans: Dim. 11h à 11h55  
**T** 94 \$ / 10 semaines  
**D** 24 septembre

## Apprentis athlète, 2-3 ans, avec parent

**H** Samedi 11h30 à 12h15  
**T** 56 \$ / 8 semaines (inclut l'inscription du parent)  
**D** 23 septembre

## Apprentis athlète, 4-9 ans

**H** 4-6 ans: Sam. 12h20 à 13h05  
7-9 ans: Samedi 13h10 à 14h10  
**T** 4-6 ans: 56 \$ / 8 semaines  
7-9 ans: 75 \$ / 8 semaines  
**D** 23 septembre

## Mini-sport, 2 et 3 ans, avec parent

**H** 2 ans: Dimanche 9h à 9h45  
2½-3 ans: Dim. 11h à 11h45  
3 ans: Dim. 10h à 10h45  
**T** 60 \$ / 8 semaines (inclut l'inscription du parent)  
**D** 24 septembre

## Mini-sport, 3-4 ans, sans parent

**H** Vendredi 16h30 à 17h10  
**T** 60 \$ / 8 semaines  
**D** 22 septembre

## Mini-tennis, 8-12 ans

**H** Samedi 9h à 9h55  
**L** École St-Pie-X  
**T** 82 \$ / 10 semaines  
**D** 23 septembre

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

## ● Mini-basket, 5-7 ans

**H** 5-6 ans : Ven. 17h20 à 18h  
6-7 ans : Ven. 18h25 à 19h20  
**D** 22 septembre

**L** 5-6 ans: CLMP  
6-7 ans: École Cardinal-Roy

**T** 5-6 ans : 50 \$ / 8 semaines  
6-7 ans : 83 \$ / 10 semaines

## ● Basket, 8-13 ans

**H** 8-10 ans: Vend. 19h25 à 20h20  
10-13 ans: Vendredi 20h25 à 21h20  
**D** 22 septembre

**L** École Cardinal-Roy

**T** 83 \$ / 10 semaines

## ● Hockey cosom, 5-12 ans

**H** 5-7 ans: Sam. 10h10 à 11h05  
8-12 ans: Sam. 11h10 à 12h05  
**D** 23 septembre

**L** École St-Pie-X

**T** 87 \$ / 10 semaines

## ● Soccer intérieur, 4-12 ans

**H** 4-5½ ans: Sam. 12h45 à 13h40  
6-8 ans: Samedi 13h45 à 14h40  
9-12 ans (Déb-inter):  
 Samedi 14h45 à 15h40  
**D** 23 septembre

**T** 81 \$ / 9 semaines

## ● Capoeira, 6-12 ans

**H** Samedi 10h à 11h  
**D** 30 septembre

**T** 73 \$ + tx / 6 semaines

## ● Capoeira, ado-adultes 13 ans et +

**H** Samedi 10h à 11h  
**D** 30 septembre

**T** 73 \$ + tx / 6 semaines

## ● Karaté, 7-12 ans

**H** Samedi 9h à 9h45  
**D** 16 septembre

**L** École Cardinal-Roy

**T** 100 \$ + tx / sessions  
 + 30 \$ frais affiliation

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

## Formation- enfants

Plusieurs formations sont offertes pour votre culture personnelle ou pour vous aider à la recherche d'emploi.

suivant : Arts et cultures  
enfants

### Couture, 8-14 ans

**H** Déb 1: Samedi 13h à 14h30

Déb 2-3: Sam. 10h45 à 12h15

Inter/avancé: Sam. 9h à 10h30

**D** 23 septembre

**T** Déb 1: 112 \$ / 8 semaines  
(documentation incluse)

Déb 2 et Inter/avancé:

110 \$ / 8 semaines  
(documentation incluse)

**P** Déb 2: Débutant 1

Inter/avancé: Pour personne  
déjà initiée

### Gardien(ne)s averti(e)s, 11-15 ans

**H** Samedi 9h15 à 12h

Groupe 1: 14, 21 et 28 oct.

Groupe 2: 4, 11 et 18 nov.

**T** 74 \$ / 3 rencontres

(documentation incluse)

**Doit assister aux 3 cours**

### Prêts à rester seuls, 9-13 ans

**H** Samedi 9h à 12h

Groupe 1: 23 et 30 sept.

Groupe 2: 25 nov. et 9 déc.

**T** 60 \$ / 2 rencontres

(documentation incluse)

**Doit assister aux 2 cours**

En mode virtuel

Nouveauté

**H** Horaire

**D** Date début

**L** Lieu

**P** Prérequis

**T** Tarif

## Arts et culture - enfants

suivant : Musique et danse enfants

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ou participez à des activités culturelles qui favorisent l'échange et le plaisir ! Arts de la scène, arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, arts fantastiques, loisirs artistiques, loisirs culturels et plus encore !

### ● Mini-trident, 8-11 ans (grandeur nature)

H Dimanche 16h à 17h

D 17 septembre

T 70 \$ / 10 semaines,  
Matériel inclut

### ● Village du Trident, 11-17 ans (grandeur nature)

H Dimanche 18h à 20h

D 17 septembre

T 130 \$ / 10 semaines,  
Matériel inclut

### ● Dessin et peinture, 4-12 ans

H 4-5 ans: Samedi 9h à 9h40

6-7 ans: Samedi 9h55 à 10h35

6-8 ans: Jeudi 18h à 19h

8-10 ans: Sam. 10h45 à 11h45

9-12 ans: Jeudi 19h10 à 20h10

D 23 ou 28 septembre

T 4-5 et 6-7 ans:

73 \$ / 10 semaines, Matériel inclut

6-8, 8-10 et 9-12 ans:

93 \$ / 10 semaines, Matériel inclut

### ● Dessin, 7-15 ans

H 7-9 ans: Vend. 17h30 à 18h30

10-12 ans: Vend. 18h40 à 19h40

12-15 ans: Vend. 19h50 à 20h50

D 22 septembre

T 93 \$ / 10 semaines,  
Matériel inclut

### ● Improvisation, 6-9 ans

H Samedi 13h30 à 14h25

D 23 septembre

T 55 \$ / 7 semaines

### ● Théâtre, 9-13 ans

H Jeudi 18h15 à 19h25

D 28 septembre

T 79 \$ / 8 semaines

En mode virtuel

Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

## Musique - enfants

Initiation à la musique et développement des connaissances reliés à un instrument.

### Éveil à la musique 3-6 ans, avec parent

**H** Samedi 10h30 à 11h15      **T** 63 \$ / 10 semaines (inclut l'inscription du parent)  
**D** 24 septembre

### Guitare débutant, 8-12 et 13 ans et +

**H** 8-12 ans:      **T** 8-12 ans: 105 \$ / 10 sem.  
 Déb 1: Dim. 12h40 à 13h40      13 ans+: 109 \$ + tx / 10 sem.  
 Déb 2: Lundi 17h15 à 18h15      Avoir sa guitare sèche. Petit groupe de 3 à 6 personnes  
**13 ans+:**  
 Déb: Lundi 18h30 à 19h30      **P** Déb 2: Débutant 1  
 Inter: Lundi 19h45 à 20h45      Inter: Débutant 2 ou base en guitare  
**D** Semaine du 18 septembre

### Ukulélé débutant, 6-7 ans

**H** Dimanche 11h30 à 12h30      **T** 105 \$ / 10 semaines  
**D** 24 septembre      **P** Avoir un ukulélé

## Danse - préscolaire et enfants

Les cours de danse se veulent dynamiques et stimulants. Chaque cours est composé d'une période d'échauffement, d'apprentissage technique et d'une chorégraphie. L'activité se déroule dans le plaisir, dans un but d'accomplissement personnel !



# Danse

Début : à partir du 21 septembre

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	16h40 à 17h20 <b>Ballet classique 4-6 ans</b> DANIELA	<b>Ballet classique 4-7 ans</b> CATHERINE	8h45 à 9h25 Danse créative <b>COMPLET</b> AURELIE
	16h50 à 17h30 <b>Hip-hop 4-5 ans</b> LIEVE	9h25 à 10h05 <b>Ballet classique 4-5 ans</b> CATHERINE	9h30 à 10h10 Danse créative <b>5-6 ans</b> AURELIE
	17h30 à 18h25 <b>Ballet classique 6-8 ans</b> DANIELA	10h20 à 11h <b>Ballet classique, 3-4 ans</b> CATHERINE	10h20 à 11h15 <b>Ballet classique, 6-8 ans</b> AURELIE
	17h40 à 18h20 <b>Hip-hop 4½-6 ans</b> LIEVE	11h10 à 11h50 <b>Ballet classique, 3-5 ans</b> CATHERINE	11h20 à 12h15 Jazz/contemporain, <b>7-12 ans</b> AURELIE
18h15 à 18h55 <b>Hip-hop 6-8 ans</b> LIEVE	18h à 18h55 <b>Cheerleading déb 1-2, 8-12 ans</b> ARYELLE ET JULIANE	12h à 12h30 <b>Ballet classique, 3 ans</b> CATHERINE	
19h05 à 20h <b>Hip-hop 8-12 ans</b> LIEVE	18h35 à 19h30 <b>Ballet classique 8-14 ans</b> DANIELA	13h15 à 14h10 <b>Ballet jazz 6-10 ans</b> TOURNESOL	
	18h35 à 19h15 <b>Hip-hop 5-7 ans</b> LIEVE	14h20 à 15h <b>Ballet jazz 3½-5 ans</b> TOURNESOL	
	19h05 à 20h <b>Cheerleading Inter, 11-17 ans</b> ARYELLE ET JULIANE		
	19h30 à 20h25 <b>Danse africaine, ado-adulte</b> LIEVE		

30 minutes : 47 \$ / 9 semaines  
 40 minutes : 57 \$ / 9 semaines  
 40 minutes : 63 \$ / 10 semaines  
 55 minutes : 82 \$ / 10 semaines  
 55 minutes : 99 \$ / 11 semaines  
 École PEI

- En mode virtuel
- Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif

# Automne 2023



**RÉINSCRIPTION**  
**(Client printemps et**  
**Viactive)**

12 AU 18 décembre,  
DÈS 8H30

**RÉINSCRIPTION**  
**(Client hiver et**  
**printemps)**

19 AU 23 décembre,  
DÈS 8H30

**LANCEMENT DE LA**  
**PROGRAMMATION**

LUNDI 31 JUILLET

**DÉBUT DE LA SESSION**  
**SEMAINE DU**  
**11 SEPTEMBRE**

**INSCRIPTION POUR**  
**TOUS**

OFFICIELLEMENT,  
LUNDI 31 JUILLET.

# Automne 2023



**RÉINSCRIPTION**  
(Client hiver et  
printemps)

19 AU 23 décembre,  
DÈS 8H30

**LANCEMENT DE LA  
PROGRAMMATION**

LUNDI 31 JUILLET

**DÉBUT DE LA SESSION  
SEMAINE DU  
11 SEPTEMBRE**

**INSCRIPTION POUR  
TOUS**

OFFICIELLEMENT,  
LUNDI 31 JUILLET.