

AUTOMNE 2024

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.

Ensemble pour le plaisir

Horaire	Vendredi 13h30 à 15h30	Tarif	Gratuit
Début	20 septembre		Inscription obligatoire
Fin	29 novembre	Préalable	Pour proche aidant et son aidé

Club de marche social

Horaire	Jeudi 9h30 à 10h30	Lieu	Parc Lambert
Début	12 septembre	Tarif	12 \$ (tx incl.) / session
Fin	28 novembre		

Multi-Mailles

Horaire	Mardi 10h à 12h	Tarif	50 \$ (tx incl.) / 10 sem.
Début	24 septembre		

Viactive

Horaire	Lundi 11h à 11h55 Mercredi 13h à 13h55 Jeudi 11h à 11h55 Vendredi 11h15 à 12h10	Tarif	<u>Lundi, mercredi, jeudi</u> : 42 \$ (tx incl.) / session <u>Vendredi</u> : 36 \$ (tx incl.) / session Inclus le party Viactive le 6 décembre.
Début	Semaine du 9 septembre		
Fin	<u>Lundi, mercredi, jeudi</u> : Semaine du 2 décembre <u>Vendredi</u> : 22 novembre		

Conférence : Sécurité-aîné-avisé

Horaire	Mercredi 9 octobre, 14h30 à 16h	Tarif	Gratuit Inscription obligatoire
----------------	------------------------------------	--------------	------------------------------------

Conférence : Destinations croisières coup de coeur

Horaire	Mercredi 20 novembre, 14h30 à 16h	Tarif	Gratuit Inscription obligatoire
----------------	--------------------------------------	--------------	------------------------------------

Amis du Scrabble

Horaire	Jeudi 13h15 à 16h	Tarif	8,50 \$ (tx incl.) / rencontre
Début	5 septembre		Apportez votre jeu
Fin	12 décembre		Inscription obligatoire

Club de jeux

Horaire	Lundi 13h30 à 15h30	Tarif	78 \$ (tx incl.) / 10 sem.
Début	23 septembre		

Entramis

Horaire	Mardi 13h30 à 16h	Tarif	65 \$ (tx incl.) / session
Début	10 septembre		
Fin	3 décembre		

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Musique

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.

Chant de groupe

Horaire	Vendredi <u>Volet 1</u> : 11h30 à 12h30 <u>Volet 2</u> : 13h à 14h	Tarif	<u>Nouveaux participants</u> : 126 \$ + tx / 11 semaines Livre et participations incluses <u>Anciens participants</u> (volet 1 et 2): 119 \$ + tx / 11 semaines Quelques documents et partitions incluses
Début	20 septembre		

Guitare, 13 ans et + et 50 ans et +

Horaire	<u>Débutant</u> : Lundi 13 ans + : 20h30 à 21h30 50 ans + : 15h45 à 16h45 <u>Inter, 13 ans et +</u> : Lundi 18h55 à 20h25	Tarif	<u>Déb</u> : 105 \$ + tx / 9 sem. <u>Inter</u> : 153 \$ + tx / 9 sem. Documentation incluse
Début	23 septembre		

Ukulélé, 13 ans et +

Horaire	<u>Mardi</u> Niv 1 : 20h10 à 21h10 Niv 2 : 19h à 20h	Tarif	105 \$ / 9 semaines Documentation incluse
Début	24 septembre	Préalable	<u>Niv 2</u> : Avoir fait le niveau 1 ou une base en ukulélé.

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 fantastiques, loisirs culturels et plus encore!

Atelier d'écriture

Horaire	Mardi 18h30 à 20h30	Tarif	98 \$ + tx / 8 semaines
Début	17 septembre		

Écriture créative

Horaire	Lundi 13h30 à 15h	Tarif	97 \$ + tx / 8 semaines
Début	23 septembre		

Ordre mondial et diplomatie

Horaire	Lundi 19h à 20h30	Tarif	100 \$ + tx / 8 semaines
Début	23 septembre		

Théâtre atelier 1

Horaire	Mardi 19h à 21h	Tarif	87 \$ + tx / 5 semaines
Début	16 septembre		

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Arts

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ! Arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, loisirs artistiques et plus encore!

Aquarelle

Horaire	Jeudi <u>Débutant</u> : 10h à 12h <u>Atelier</u> : 13h à 15h30	Tarif	<u>Déb</u> : 132 \$ + tx / 10 semaines <u>Atelier</u> : 162 \$ + tx / 10 semaines
Début	19 septembre	Préalable	<u>Atelier</u> : Base en aquarelle

Pratique de la couleur

Horaire	Jeudi 13h15 à 16h	Tarif	195 \$ + tx / 11 sem.
Début	19 septembre	Préalable	Connaissance du cercle chromatique et médium utilisé.

Peinture à l'huile multiniveau

Horaire	Jeudi 18h30 à 21h	Tarif	174 \$ + tx / 10 semaines
Début	19 septembre		

Peinture acrylique

Horaire	<u>Initiation</u> : Mardi 18h45 à 21h <u>Atelier libre</u> : Mercredi 13h à 16h	Tarif	<u>Initiation</u> : 174 \$ + tx / 10 semaines <u>Atelier libre</u> : 189 \$ + tx / 10 semaines
Début	Semaine du 16 sept.	Préalable	<u>Atelier libre</u> : Bonne expérience en peinture

Aborder l'abstraction-peinture acrylique

Horaire	Vendredi 18 octobre, 9h à 16h	Tarif	56 \$ + tx / cours
		Préalable	Expérience base en peinture acrylique

Dessin

Horaire	<u>Dessin 1</u> : Vendredi 13h à 15h30 <u>Des. 3</u> : Lundi 18h45 à 21h <u>Atelier avancé</u> : Lundi 13h30 à 16h	Tarif	<u>Dessin 1</u> : 191 \$ + tx / 11 sem. <u>Des. 3</u> : 158 \$ + tx / 10 sem. <u>Atelier avancé</u> : 177 \$ + tx / 10 semaines
Début	Semaine du 16 septembre		Tous les tarifs incluent les documents
		Préalable	<u>Dessin 3</u> : avoir le niveau de dessin précédent <u>Atelier</u> : Bonne expérience en dessin

Portrait

Horaire	<u>Init</u> : Mardi 13h30 à 16h <u>Niv 2</u> : Jeudi 9h30 à 12h	Tarif	<u>Init</u> : 195 \$ + tx / 11 sem. <u>Niv 2</u> : 178 \$ + tx / 10 sem.
Début	Semaine du 16 sept.	Préalable	<u>Niv 2</u> : Avoir fait l'initiation

Pastel 2

Horaire	Vendredi 9h30 à 12h	Tarif	173 \$ + tx / 10 semaines
Début	20 septembre	Préalable	Cours initiation ou expérience de base

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

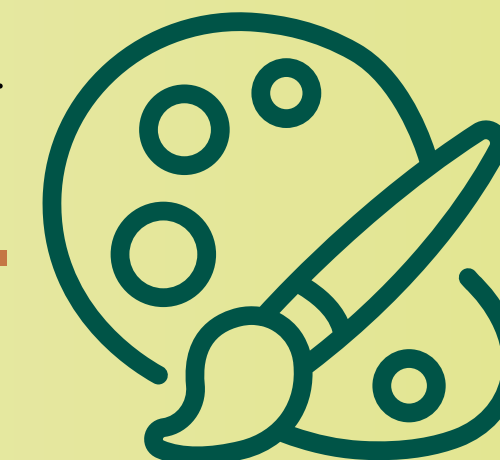
Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)

Tarif : Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.



Arts

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité !
Arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, loisirs artistiques et plus encore!

Courtepointe

Horaire Mardi 10h à 12h
Début 24 septembre
Tarif 142 \$ + tx / 8 sem.
Préalable Savoir utiliser une machine à coudre

Crochet

Horaire Déb 1 : Lundi 18h à 20h30 ou vendredi 9h à 11h30
Inter : Mardi 18h à 20h30
Début Semaine du 23 sept.
Tarif 176 \$ + tx / 10 semaines
Préalable Inter : Avoir fait Deb 2

Tricot

Horaire Déb : Jeudi 9h30 à 11h45
Atelier : Mercredi 13h15 à 15h30 ou 18h à 20h15
Atelier avancé : Jeudi 18h à 20h15
Début Semaine du 18 sept.
Tarif 146 \$ + tx / 9 semaines
Préalable Atelier : Autorisation du professeur.

Secourisme

Secourisme

Horaire	Tarif
<u>Réanimation cardio-respiratoire et DEA</u> : Samedi : 14 septembre ou 12 octobre 8h à 12h	65 \$ / 4 heures
<u>Urgence (incluant RCR)</u> : Samedi : 14 septembre ou 12 octobre 8h à 16h	80 \$ / jour
<u>Général (incluant RCR et d'urgence)</u> : Samedi et dimanche : 14 et 15 septembre ou 12 et 13 octobre 8h à 16h	130 \$ / 2 jours

Urgence garderie

Horaire	Tarif
<u>Formation complète</u> : Dimanche 22 septembre, 8h à 17h <u>Requalification</u> : Dim. 10 novembre, 8h à 15h	75 \$ / cours

Préalable Pour personne qui travaille en service de garde.
Requalification : avoir déjà fait une formation complète, pour se requalifier avant l'échéance de leur carte.

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)

Tarif : Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.



Langues

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 !

À quel niveau s'inscrire ? Inscrivez-vous au Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

Conversation anglaise

Horaire	<u>Déb 3</u> : Lundi 18h30 à 20h30 <u>Inter 1</u> : Vendredi 9h30 à 11h30 <u>Inter 2</u> : Mercredi 18h30 à 20h30 <u>Inter 3</u> : Mardi 18h30 à 20h30 ou jeudi 10h à 12h <u>Avancé</u> : Lundi 13h30 à 15h30 ou jeudi 18h30 à 20h30 <u>Avancé +</u> : Mardi 13h30 à 15h30	Tarif	190 \$ / 13 semaines Documentation incluse
Début	Semaine du 9 sept.	Préalable	Avoir fait le niveau précédent ou test de classement

Parlez couramment l'anglais

Horaire	<u>Groupe 1</u> : Lundi 10h à 12h <u>Groupe 2</u> : Mercredi 10h à 12h	Tarif	181 \$ + tx / 13 semaines + 10 \$ payable au prof. au 1er cours
Début	Semaine du 9 sept.	Préalable	Test de classement ou autorisation du prof.

Italien de voyage

Horaire	Mardi <u>Déb 1</u> : 16h15 à 17h15 <u>Déb 2</u> : 18h25 à 19h25 <u>Inter</u> : 19h30 à 20h30	Tarif	<u>Déb 1</u> : 100 \$ / 13 sem. <u>Déb 2 (nouveaux clients)</u> : 102 \$ / 13 sem. <u>Déb 2 (anciens clients) et Inter</u> : 92 \$ / 13 sem. Documentation incluse
Début	17 septembre	Préalable	<u>Déb 2 et +</u> : Niveau précédent ou test de classement

Parlez couramment l'italien

Horaire	Mardi 17h20 à 18h20	Tarif	94 \$ + tx / 13 semaines
Début	17 septembre	Préalable	Test de classement

Portugais de voyage Multiniveau

Horaire	Jeudi 18h30 à 19h30	Lieu	En mode virtuel
Début	19 septembre	Tarif	94 \$ + tx / 13 semaines Documentation incluse
		Préalable	Pour tous les niveaux

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

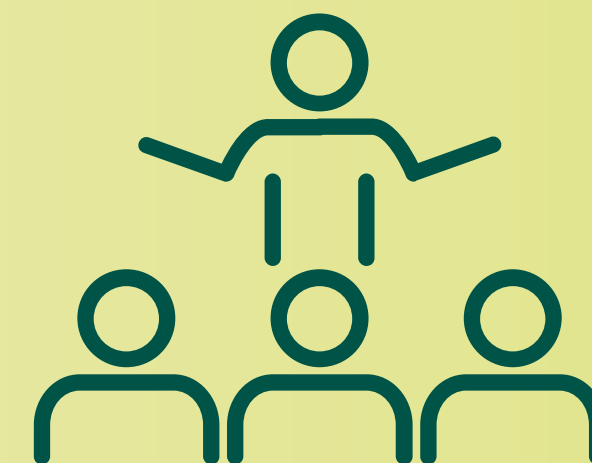
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Langues

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 !

À quel niveau s'inscrire ? Inscrivez-vous au Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

Conversation espagnole

Horaire	<u>Déb 1</u> : En mode virtuel : Jeudi 18h à 20h En classe : Jeudi 13h30 à 15h30 <u>Déb 3</u> : En classe : Lundi 13h30 à 15h30 <u>Inter 1</u> : En classe : Mardi ou mercredi 9h30 à 11h30 En mode virtuel : Mercredi 18h à 20h <u>Inter 3</u> : En classe : Lundi 9h30 à 11h30 En mode virtuel : Mardi 18h à 20h <u>Avancé 1</u> : En classe : Mardi 13h30 à 15h30	Tarif	<u>Nouveaux clients</u> : 175 \$ / 13 semaines + 35 \$ pour livre Con Leche y azucar 175 \$ + tx / 13 semaines Documentation incluse
Début	Semaine du 16 sept.	Préalable	<u>Déb 1</u> : aucun <u>Déb 2 et +</u> : avoir fait le niveau précédent ou test de classement

Parlez couramment l'espagnol

Horaire	<u>Groupe 1</u> : En mode virtuel : Jeudi 9h30 à 11h30 <u>Groupe 2</u> : En mode virtuel : Lundi 18h à 20h <u>Groupe 3</u> : Mercredi 13h30 à 15h30 (En classe)	Tarif	181 \$ + tx / 12 semaines
Début	Semaine du 16 sept.	Préalable	Test de classement

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Précolaire (2-4 ans)



Cuisine

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 !

Aiguiser ses couteaux-atelier

Horaire Jeudi 3 oct., 18h à 21h **Tarif** 47 \$ + tx / cours

Boîte à lunch et collation équilibrées

Horaire Dim. 15 sept., 10h à 12h30 **Tarif** 32 \$ + tx / cours

Cuisinons le tofu (initiation)

Horaire Vend. 27 sept., 13h30 à 16h30 **Tarif** 35 \$ + tx / cours

Cuisinons l'air fryer

Horaire Vendredi
Cours 1 : 11 oct. 13h30 à 15h30 ou 18 oct. 18h à 21h
Cours 2 : 29 nov. 18h à 21h
Tarif 37 \$ + tx / cours
Préalable Cours 2 : Avoir fait le cours 1.

Cuisinons les légumineuses

Horaire Vend. 22 novembre, 13h30 à 16h30 **Tarif** 35 \$ + tx / cours

Préparez les conserves

Horaire Samedi 12 oct., 9h à 15h **Tarif** 73 \$ + tx / cours

Cuisinons l'Indonésie

Horaire Dimanche 9h à 15h **Tarif** 73 \$ + tx / cours
1 : 22 septembre
2 : 24 novembre

Cuisinons le Mexique

Horaire Dimanche 9h à 15h **Tarif** 73 \$ + tx / cours
1 : 29 septembre
2 : 27 octobre

Cuisinons le Pérou

Horaire Dimanche 9h à 15h **Tarif** 73 \$ + tx / cours
1 : 6 octobre
2 : 3 novembre

Cuisinons le Japon

Horaire Dimanche 20 octobre, 9h à 15h **Tarif** 73 \$ + tx / cours

Soirée à l'italienne

Horaire Vendredi 25 octobre, 17h30 à 20h30 **Tarif** 51 \$ + tx / cours

Cuisinons la Belgique

Horaire Dimanche 1er décembre, 9h à 15h **Tarif** 73 \$ + tx / cours

Cuisinons la Chine

Horaire Dimanche 8 décembre, 9h à 15h **Tarif** 73 \$ + tx / cours

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Précolaire (2-4 ans)



Cuisine

Cuisinons le pain 1

Horaire Jeudi 19 et 26 septembre, 18h à 21h
Tarif 64 \$ + tx / 2 cours

Décoration de gâteau, dès 12 ans

Horaire Jeudi 18h à 21h30
Niveau 1 : 10 octobre
Niveau 2 : 7 novembre
Tarif 63 \$ + tx / cours
Préalable Niveau 2 : Avoir suivi le niveau 1.

Crémages de gâteau (atelier), dès 12 ans

Horaire Jeudi 21 novembre, 18h30 à 20h15
Tarif 39 \$ + tx / cours

Dégustation de vins

Horaire Mardi 18h30 à 21h30
Intro : 15 et 22 octobre
Types et cépages : 5 novembre
Vieux monde (Europe) : 12 novembre
Nouveau monde : 19 novembre
Tarif Intro : 82 \$ + tx / 2 cours
Types et cépages, vieux et nouveau monde : 56 \$ + tx / cours

Cocktails de saison épicés

Horaire Vendredi 15 novembre, 18h à 20h30
Tarif 39 \$ + tx / cours

Cardio muscu

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

Centre loisir Multi-Plus

CARDIO MUSCU

DÉBUT : SEMAINE DU 9 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 9h50 Percussion CINDY G.	8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.	8h55 à 9h50 Percussion CINDY G.	8h55 à 9h50 Force et étirements CINDY G.
10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.	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 Mise en forme 60 ans + CINDY G.	
			11h15 à 12h10 Force et étirements CINDY G.	
			13h à 14h15 Marche nordique FRANCE C.	
17h30 à 18h25 Abdos, cuisses, fesses CHANTAL S.A.	18h10 à 19h05 Percussion JULIE B.	17h30 à 18h25 Plein air cardio varié CHANTAL S.A.	17h30 à 18h25 POP Pilates® JOSIANE B.	
18h35 à 19h30 Cardio brûle-calories CHANTAL S.A.	18h30 à 19h25 Zumba® Gold FRANCE C.		18h35 à 19h30 Zumba® JULIE B.	
19h15 à 20h10 Zumba® JULIE B.				
		122 \$ + tx / 10 sem.	168 \$ + tx / 11 sem. (1h15)	146 \$ + tx / 12 sem.
		Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.		
		Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates.		

AUTOMNE 2024

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Activités physiques

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

Badminton récréatif

Horaire	Mercredi <u>Déb</u> : 18h40 à 19h40 <u>Inter</u> : 19h50 à 21h20	Lieu	École St-Pie-X
Début	18 septembre	Tarif	<u>Déb</u> : 78 \$ + tx / 11 sem. <u>Inter</u> : 118 \$ + tx / 11 sem.
		Préalable	<u>Inter</u> : Bonne expérience

Capoeira, 13 ans et +

Horaire	Samedi 9h50 à 10h45	Tarif	104 \$ + tx / 8 semaines
Début	21 septembre		

Karaté, dès 14 ans

Horaire	Lundi, mercredi et vendredi 19h à 20h	Lieu	École Curé-chamberland
Début	16 septembre	Tarif	<u>18 ans et +</u> : 160 \$ / session + 60 \$ affiliation annuelle
Fin	22 novembre		Le prix comprend 3 entraînements par semaine.

Hockey cosom

Horaire	Lundi 18h45 à 20h ou 19h15 à 20h30 ou 20h15 à 21h30	Lieu	École Cardinal-Roy ou St-Pie-X
	<u>Avancé</u> : Mercredi 20h15 à 21h30	Tarif	Joueur : 90 \$ + tx / 12 semaines <u>Av.</u> : 54 \$ / 9 semaines
Début	16 septembre <u>Avancé</u> : 9 octobre		Gardien : 60 \$ + tx / 12 semaines <u>Av.</u> : 45 \$ + tx / 9 sem.
		Préalable	<u>Avancé</u> : Sous autorisation du prof.

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

Horaire	Dimanche 20h à 22h	Tarif	118 \$ + tx / 12 semaines
Début	15 septembre		

Volleyball récréatif - Avancé

Horaire	Lundi 20h15 à 22h15 Mercredi ou jeudi 20h à 22h	Tarif	127 \$ + tx / 13 semaines
Début	Semaine du 9 septembre	Préalable	Sous autorisation du professeur

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Natation

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

Natation

Horaires Déb 1 ado-adulte : Vaincre sa peur de l'eau
Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h
Déb 2 ado-adulte : Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base
20h05 à 21h
Inter, dès 16 ans : Nage en longueur
Jeudi 20h05 à 21h

Début 19 septembre

Lieu Piscine Centre de Formation Bel Avenir (DLS)

Tarif 157 \$ + tx / 10 semaines

Préalable Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres.

Bain libre

Horaires Vendredi
En famille : 19h30 à 20h30
Nage en couloir : 20h30 à 21h30

Début 20 septembre


Fin 21 novembre

Lieu Piscine du Centre de formation Professionnel Bel-Avenir (DLS)

Tarif Carte 5 présences :
Adulte : 20 \$
Enfant : 15 \$
Sur place (Payable en argent comptant) :
3 \$ / enfant
4 \$ / adulte
Casque de bain obligatoire

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

DÉBUT : SEMAINE DU 9 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h15 à 8h55 Aqua Brûle-Calories DIANE G.		8h15 à 8h55 Aqua Forme JOANNIE T.		8h15 à 8h55 Aqua Combo (creux) DIANE G.
9h à 9h55 Aqua Forme DIANE G.		9h à 9h55 Aqua Combo (creux) FRANCE R.		9h à 9h55 Aqua Brûle-Calories DIANE G.
10h05 à 11h Aqua Combo (creux) SOPHIE B.L.		10h05 à 11h Aqua Forme FRANCE R.		10h05 à 11h Aqua Forme VIRGINIE B.
11h05 à 11h45 Aqua Douceur SOPHIE B.L.		11h05 à 11h45 Aqua Diff. articu. FRANCE R.		11h05 à 11h45 Aqua Forme et Douceur VIRGINIE B.
	14h30 à 15h25 Aqua Forme DOMINIQUE B.			
	15h30 à 16h10 Aqua Douceur DOMINIQUE B.			
17h30 à 18h10 Aqua Combo (creux) DIANE G. / FRANCE R.		17h15 à 17h55 Aqua Forme VIRGINIE B.		
18h15 à 19h10 Aqua Énergie (creux) MYLÈNE L.-M.	18h15 à 19h10 Aqua Forme DOMINIQUE B.	18h à 18h55 Aqua Forme MYLÈNE L.-M.	18h à 18h55 Aqua Forme BLANCHE P.	
19h15 à 20h10 Aqua Combo (creux) MYLÈNE L.-M.	19h15 à 19h55 Aqua Prénatal DOMINIQUE B.	19h à 19h55 Aqua Combo (creux) MYLÈNE L.-M.		

	12 semaines
40 minutes	101 \$ + tx
55 minutes	134 \$ + tx

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.

AUTOMNE 2024

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté**
- Adulte**
- Familial**
- Ado (13-17 ans)**
- Enfants (5-12 ans)**
- Préscolaire (2-4 ans)**



Yoga

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

Centre loisir Multi-Plus

YOGA

DÉBUT : SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENREDI
			9h à 10h Viniyoga pour tous CHRISTIANE F.
			10h15 à 11h15 Yoga sur chaise CHRISTIANE F.
	13h à 14h15 Yoga sur chaise CHARLOTTE-LAURE G.		
14h15 à 15h30 Viniyoga pour tous MYLÈNE S.	14h30 à 15h45 Yoga 50 ans et + CHARLOTTE-LAURE G.		
17h30 à 18h45 Yoga pour tous MARIE B.	17h20 à 18h20 Yoga débutant CHRISTIANE F.	17h30 à 18h30 Viniyoga pour tous CHRISTIANE F.	
18h55 à 20h10 Yoga doux MARIE B.	19h45 à 21h Yin yoga EVELYNE D.		

115 \$ + tx / 10 sem. (1h) 144 \$ + tx / 10 sem. (1h15)

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

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

COMPLET

AUTOMNE 2024

Pilates

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

Centre loisir Multi-Plus

PILATES

DÉBUT : SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	9h à 9h55 Classique STELLA J.		9h à 9h55 Débutant 2 STELLA J.
	10h10 à 11h05 Débutant STELLA J.		10h10 à 11h05 Classique STELLA J.
	11h10 à 12h05 Difficulté articulaire STELLA J.		11h10 à 12h05 Débutant STELLA J.
		14h15 à 15h10 Débutant DIANE G.	
		15h15 à 16h10 Classique DIANE G.	
16h30 à 17h25 Débutant 2 STELLA J.		16h30 à 17h25 Débutant STELLA J.	
17h35 à 18h30 Débutant STELLA J.	17h30 à 18h25 Classique COMPLET DIANE G.	17h35 à 18h30 Classique STELLA J.	17h35 à 18h30 Classique COMPLET DIANE G.
	18h35 à 19h30 Inter-avancé DIANE G.		
	19h40 à 20h35 Débutant MARIA JULIANA V.		

150 \$ + tx / 12 semaines

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

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

Niveau Débutant 2 est plus : Sous autorisation du professeur

COMPLET

AUTOMNE 2024

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté**
- Adulte**
- Familial**
- Ado (13-17 ans)**
- Enfants (5-12 ans)**
- Préscolaire (2-4 ans)**



Santé et bien-être

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.

Arts et mieux-être

Horaire Mercredi 13h30 à 15h
Début 25 septembre
Tarif 99 \$ + tx / 8 semaines

Conscience appliquée

Horaire Mardi 13h30 à 15h30
Début 24 septembre
Tarif 144 \$ + tx / 9 semaines

Qigong

Horaire Base : Mercredi 8h45 à 10h45
Pratique : Mercredi 11h05 à 12h05
Tuina : Jeudi 13h à 15h
Début 18 ou 19 septembre
Tarif Base : 154 \$ + tx / 10 sem. + 3 \$ payable au prof.
Pratique : 76 \$ + tx / 10 semaines
Tuina : 92 \$ + tz / 6 sem. + 10 \$ payable au prof.
Préalable Pratique : avoir fait le niveau de base

Tai chi yang

Horaire Lundi 12h50 à 13h50 ou mercredi 13h à 14h ou 17h20 à 18h20
Début Semaine du 16 sept.
Tarif 107 \$ + tx / 10 semaines

Interprétation des rêves

Horaire Samedi 9 novembre, 9h30 à 15h15
Tarif 40 \$ + tx / cours

Numérologie

Horaire Samedi 9h30 à 15h15
Thème numérologique : 21 septembre
Les années personnelles : 28 septembre
Cristal de couleurs : 26 octobre
Tarif 40 \$ + tx / cours + 35 \$ ou 45 \$ (selon thème) payable au prof. pour le livre.
Préalable Les années personnelles : Avoir fait thème numéro.
Cristal de couleurs : Avoir fait Thème numérologique et Les années personnelles

Tarot introspectif

Horaire Samedi 10h à 12h
Savourer l'amour : 5 oct.
Traverser un deuil : 19 octobre
Tarif 22 \$ + tx / cours

Top santé : Découvre ta couleur tendance

Horaire Dim. 20 oct., 13h à 16h
Tarif 37 \$ + tx / cours

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Santé et bien-être

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 : sensibilisation et protection personnelle

Horaire Mercredi 18h30 à 19h30 **Tarif** 96 \$ + tx / 8 semaines
Début 2 octobre

Gymnastique du cerveau

Horaire Dimanche 10h à 12h **Tarif** 56 \$ + tx / cours
Niveau 1 : 15 septembre
Niveau 2 : 6 octobre

Rigologie, dès 16 ans

Horaire Samedi 12 octobre, 12h45 à 14h45 **Tarif** 21 \$ + tx / cours

Danse

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

Horaire Déb 1 et 2 : Mercredi 18h45 à 19h40 **Tarif** 143 \$ + tx / 10 semaines
Inter-avancé : Mercredi 19h45 à 20h40 **Préalable** Inter-avancé : avoir fait au moins 2 sessions
Début 18 septembre

Danse swing débutant, dès 15 ans et +

Horaire Mercredi **Tarif** 80 \$ + tx / 9 semaines
Rock and roll - Jive : 19h40 à 20h35
Lindy hop : 18h35 à 19h30
Début 18 septembre

Danse folklorique débutant 1

Horaire Jeudi 19h30 à 20h30 **Tarif** 80 \$ + tx / 10 semaines
Début 19 septembre

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Danse

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 country Débutant 1

Horaire Mercredi 18h40 à 19h40 **Tarif** 115 \$ + tx / 11 semaines
Début 25 septembre

Danse country Inter

Horaire Lundi 20h15 à 21h15 **Lieu** École DelShaso
Début 16 septembre **Tarif** 12 \$ (tx incl.) / séance
Fin 2 décembre Inscription obligatoire au secrétariat.
Préalable Inter : sous autorisation du professeure

Danse en ligne Débutant

Horaire Lundi 16h10 à 17h05 **Tarif** 115 \$ + tx / 11 semaines
Début 23 septembre

Danse en ligne Déb-inter et Inter 2 et 3

Horaire Déb et inter 1 : Lundi 15h à 16h
Inter 2 : Lundi 13h50 à 14h50 ou mardi 12h30 à 13h30 (École DelShaso)
Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40 **Tarif** 12 \$ (tx incl.) / séance
Inscription obligatoire au secrétariat.
Préalable Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeure
Début Déb et inter 1 : 23 sept.
Inter 2 : 16 ou 17 sept.
Fin Semaine du 2 décembre

Après-midi dansant

Horaire Jeudi 13h15 à 15h15 **Tarif** 12 \$ (tx incl.) / séance
Début 26 septembre Inscription obligatoire au secrétariat
Fin 15 décembre **Préalable** Sous autorisation du professeure

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



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 !

Ipad et Iphone : Initiation pour débutant

Horaire	Jeudi 9h30 à 12h	Tarif	<u>Préparation pour inexpérimenté</u> : 169 \$ + tx / 7 semaines
Début	<u>Préparation pour inexpérimenté</u> : 17 oct. <u>Initiation pour débutant</u> : 24 octobre au 28 nov.		<u>Initiation pour débutant</u> : 145 \$ + tx / 6 semaines Documentation incluse pour tous les tarifs
		Préalable	<u>Pratique</u> : avoir fait le niveau de base

IPhone 10 et + : astuce, complétez vos connaissances

Horaire	Jeudi 9h30 à 12h	Tarif	74 \$ + tx) / 3 semaines
Début	19 septembre		Documentation incluse

Initiation à la tablette Samsung - Pour débutant

Horaire	Mercredi 9h à 11h30	Tarif	148 \$ + tx / 6 semaines
Début	25 septembre		Documentation incluse
		Préalable	Savoir ouvrir sa tablette et connaître ses mots de passe.

Initiation à l'ordinateur portable : Windows 11 - Pour débutant

Horaire	Jeudi 13h30 à 16h	Tarif	148 \$ + tx) / 6 semaines
Début	19 septembre		Documentation incluse

Microsoft 365 : Excel/Word/Onedrive

Horaire	Jeudi <u>Pour aîné</u> : 13h30 à 16h <u>Pour travailleur/étudiant</u> : 18h30 à 20h30	Tarif	<u>Pour aîné</u> : 172 \$ + tx / 7 semaines <u>Pour travailleur/étudiant</u> : 139 \$ + tx / 7 semaines
Début	25 septembre		Documentation incluse

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté**
- Adulte**
- Familial**
- Ado (13-17 ans)**
- Enfants (5-12 ans)**
- Préscolaire (2-4 ans)**



Faites-le vous-même

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

Couture, dès 15 ans

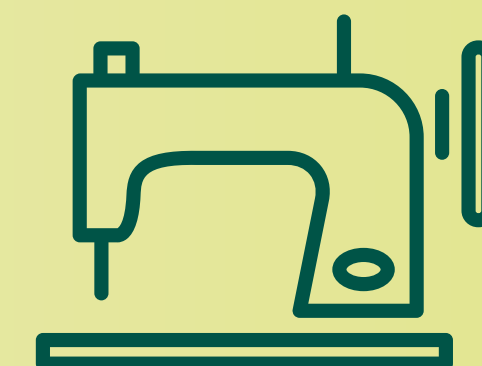
Horaire	<u>Déb</u> : Mardi 18h à 21h <u>Inter</u> : Lundi 18h à 21h <u>Atelier</u> : Lundi 13h30 à 16h30 ou mercredi 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h	Tarif	<u>Déb</u> : 195 \$ + tx / 8 sem. Documentation incluse <u>Inter et avancé</u> : 189 \$ + tx / 8 semaines
Début	Semaine du 23 sept.	Préalable	<u>Inter et avancé</u> : Avoir fait le niveau précédent

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté**
- Adulte**
- Familial**
- Ado (13-17 ans)**
- Enfants (5-12 ans)**
- Précolaire (2-4 ans)**

Couture dépannage, point à la main

Horaire	Mercredi 11 septembre, 18h à 21h	Tarif	27 \$ + tx / cours
----------------	----------------------------------	--------------	--------------------



Adolescent

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 !

Dessin, 12-15 ans

Horaire Vendredi 19h à 19h55 **Tarif** 83 \$ / 8 semaines, matériel inclus
Début 20 septembre

Théâtre, 10-14 ans

Horaire Jeudi 19h10 à 20h25 **Tarif** 85 \$ / 8 semaines
Début 26 septembre

Peinture, 12-15 ans

Horaire Vendredi 20h à 20h55 **Tarif** 83 \$ / 8 semaines, matériel inclus
Début 20 septembre

Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans

Horaire Dimanche 18h à 20h **Tarif** 139 \$ / 10 semaines, matériel inclus
Début 22 septembre

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

Horaire Samedi 9h15 à 12h **Tarif** 78 \$ / 3 rencontres (documentation incluse)
Début Groupe 1 : 19-26 octobre et 2 novembre
Groupe 2 : 9, 16 et 23 novembre
Doit assister aux 3 cours

Cheerleading, inter 11 ans et +

Horaire Vendredi 20h05 à 21h **Lieu** École PEI
Début 20 septembre **Tarif** 106 \$ / 11 semaines
Préalable Sous autorisation du professeur

Jazz/contemporain, 10-14 ans

Horaire Dimanche 11h45 à 12h40 **Tarif** 88 \$ / 10 semaines
Début 22 septembre

Ballet classique, 8-14 ans

Horaire Vendredi 18h45 à 19h40 **Tarif** 88 \$ / 10 semaines
Début 20 septembre

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Adolescent

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 !

Badminton récréatif, dès 15 ans

Horaire	Mercredi Déb : 18h40 à 19h40 Inter : 19h50 à 21h20	Lieu	École St-Pie-X
Début	18 septembre	Tarif	<u>Déb</u> : 78 \$ + tx / 11 sem. Inter : 118 \$ + tx / 11 sem.
		Préalable	Inter : Bonne expérience

Capoeira, 13 ans et +

Horaire	Samedi 9h50 à 10h45	Tarif	104 \$ + tx / 8 semaines
Début	21 septembre		

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

Horaire	Dimanche 20h à 22h	Tarif	118 \$ + tx / 12 semaines
Début	15 septembre		

Karaté, dès 14 ans

Horaire	Lundi, mercredi et vendredi 19h à 20h	Lieu	École Curé-chamberland
Début	16 septembre	Tarif	<u>18 ans et +</u> : 140 \$ / session + 50 \$ affiliation annuelle
Fin	22 novembre		

Le prix comprend 3 entraînements par semaine.

Auto-défense : sensibilisation et protection personnelle, dès 14 ans

Horaire	Mercredi 18h30 à 19h30	Tarif	96 \$ + tx / 8 semaines
Début	2 octobre		

Cuisine ado, 11-14 ans

Horaire	Samedi 10h à 12h	Tarif	74 \$ / 3 semaines, inclus la nourriture
Début	28 septembre, 26 octobre et 9 novembre		

Crémages de gâteau (atelier), dès 12 ans

Horaire	Jeudi 21 novembre, 18h30 à 21h15	Tarif	39 \$ + tx / cours
----------------	----------------------------------	--------------	--------------------

Décoration de gâteau, dès 12 ans

Horaire	Jeudi 18h à 21h30	Tarif	63 \$ + tx / cours
	<u>Niveau 1</u> : 10 octobre	Préalable	<u>Niveau 2</u> : Avoir suivi le niveau 1.
	<u>Niveau 2</u> : 7 novembre		

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Adolescent

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 !

Couture, 8-14 ans

Horaire	Samedi <u>Déb</u> : 12h45 à 14h15 <u>Inter</u> : 10h30 à 12hh <u>Avancé</u> : 8h45 à 10h15	Tarif	<u>Déb</u> : 120 \$ / 6 semaines <u>Inter et avancé</u> : 118 \$ / 6 semaines Documentation incluse
Début	21 septembre	Préalable	<u>Inter et avancé</u> : Avoir fait le niveau précédent

Couture, dès 15 ans

Horaire	<u>Déb</u> : Mardi 18h à 21h <u>Inter</u> : Lundi 18h à 21h <u>Atelier</u> : Merc. 18h à 21h	Tarif	<u>Déb</u> : 195 \$ + tx / 8 sem. <u>Inter et avancé</u> : 189 \$ + tx / 8 semaines Documentation incluse
Début	Semaine du 23 sept.	Préalable	<u>Inter et avancé</u> : Avoir fait le niveau précédent

Crochet Débutant 1, dès 15 ans

Horaire	Lundi 18h à 20h30	Tarif	176 \$ + tx / 10 semaines
Début	23 septembre		

Danse swing, dès 15 ans et +

Horaire	Mercredi <u>Rock and roll - Jive</u> : 19h40 à 20h35 <u>Lindy hop</u> : 18h35 à 19h30	Tarif	80 \$ + tc / 10 semaines
Début	18 septembre		

Guitare, 13 ans et +

Horaire	Lundi <u>Déb</u> : 20h30 à 21h30 <u>Inter</u> : 18h55 à 20h25	Tarif	<u>Déb</u> : 105 \$ / 9 semaines <u>Inter</u> : 153 \$ + tx / 9 sem. Documentation incluse
Début	23 septembre		

Ukulélé, 13 ans et +

Horaire	Mardi <u>Niv 1</u> : 20h10 à 21h10 <u>Niv 2</u> : 19h à 20h	Tarif	105 \$ / 9 semaines Documentation incluse
Début	24 septembre		

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Natation société de sauvetage

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.

Natation ado, 11-15 ans

Horaires	<u>Déb 1 ado-adulte</u> : Vaincre sa peur de l'eau Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h <u>Déb 2 ado-adulte</u> : Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h <u>Inter ado</u> : Nage en longueur Jeudi 19h05 à 20h	Lieu	Piscine du Centre de formation Professionnel Bel-Avenir (DLS)	Tarif	<u>Déb 1 et 2</u> : 157 \$ + tx / 10 semaines <u>Inter</u> : 157 \$ / 10 semaines Casque de bain obligatoire	Préalable	<u>Déb 2</u> : Crawl 25 mètres <u>Inter</u> : Crawl et dos crawlé 50 m.
Début	19 septembre						

Sauveteur national piscine

Horaires	<u>Premier soin général + RCR/DEA</u> : 28 et 29 septembre, 8h30 à 17h <u>Sauveteur national</u> : Samedi 2 novembre au 7 décembre, 8h30 à 17h Examen : 14 décembre, 13h30 à 17h30	Lieu	Piscine du Centre de formation Professionnel Bel-Avenir (DLS)	Tarif	Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation. <u>Doit être présent à tous les cours et aux examens</u>
-----------------	--	-------------	---	--------------	--

Médaille de bronze, dès 13 ans

Horaires	Samedi 21 septembre au 6 octobre, 13h à 18h <u>Révision</u> : 12 octobre, 13h à 14h <u>Examen</u> : 12 octobre, 14h30 à 15h30	Lieu	Piscine du Centre de formation Professionnel Bel-Avenir (DLS)	Tarif	Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation. <u>Doit être présent à tous les cours et aux examens</u>
-----------------	--	-------------	---	--------------	---

Croix de bronze (suite de médaille)

Horaires	Samedi 26 octobre au 16 novembre, 13h à 18h <u>Révision</u> : 23 novembre, 13h à 14h <u>Examen</u> : 23 novembre, 14h30 à 17h	Lieu	Piscine du Centre de formation Professionnel Bel-Avenir (DLS)	Tarif	Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation. <u>Doit être présent à tous les cours et aux examens</u>
-----------------	--	-------------	---	--------------	---

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



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 fantastiques, loisirs culturels et plus encore !

Mini-trident, 8-11 ans

Horaire Dimanche 16h10 à 17h10 **Tarif** 75 \$ / 10 semaines, matériel inclus
Début 22 septembre

Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans

Horaire Dimanche 18h à 20h **Tarif** 139 \$ / 10 semaines, matériel inclus
Début 22 septembre

P'tits comédiens, 5-6 ans

Horaire Jeudi 17h30 à 18h10 **Tarif** 38 \$ / 6 semaines
Début 26 septembre

Théâtre et improvisation, 7-9 ans

Horaire Jeudi 18h15 à 19h **Tarif** 51 \$ / 8 semaines
Début 26 septembre

Théâtre, 10-14 ans

Horaire Jeudi 19h10 à 20h25 **Tarif** 85 \$ / 8 semaines
Début 26 septembre

Musique

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ! Arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, loisirs artistiques et plus encore !

Éveil à la musique, 3-5 ans (avec parent)

Horaire Dimanche 11h30 à 12h10 **Tarif** 61 \$ / 9 semaines
Début 22 septembre
Gratuit pour le parent accompagnateur

Guitare, 8-12 ans

Horaire Déb 1 (avec parent) : Dimanche 13h15 à 13h55 ou lundi 17h à 17h40
Déb 2 (avec parent) : Dimanche 14h05 à 15h
Déb 2 et Inter (sans parent) : Lundi 17h50 à 18h45
Tarif Déb 1 : 76 \$ / 9 sem.
Déb 2 et Inter : 100 \$ / 9 sem.
Gratuit pour le parent accompagnateur (pour les cours avec parent) et documentation incluse
Début 22 ou 23 septembre

Ukulélé, 5-9 ans (avec parent)

Horaire Niv 1, 5-6 ans : Dimanche 12h20 à 13h05
Niv 1, 7-9 ans : Mardi 18h10 à 18h50
Niv 2 : Mardi 17h20 à 18h
Tarif 76 \$ / 9 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur et documentation incluse
Préalable Avoir un ukulélé
Niv 2 : Avoir fait le niv 1
Début Semaine du 22 sept.

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Arts

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ! Arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, loisirs artistiques et plus encore !

Dessin, 4-11 ans

Horaire	Vendredi <u>4-6 ans</u> : 18h à 18h40 <u>7-8 ans</u> : 18h50 à 19h45 <u>9-11 ans</u> : 19h55 à 20h50	Tarif	<u>4-6 ans</u> : 67 \$ / 8 sem. <u>7-8 et 9-11 ans</u> : 83 \$ / 8 semaines matériel inclus
Début	20 septembre		

Dessin de BD, 7-9 et 10-12 ans

Horaire	Samedi <u>7-9 ans</u> : 9h30 à 10h25 <u>10-12 ans</u> : 10h45 à 11h40	Tarif	83 \$ / 8 semaines matériel inclus
Début	21 septembre		

Dessin et sculpture, 4-5 et 8-10 ans

Horaire	Samedi <u>4-5 ans</u> : 9h10 à 9h50 <u>8-10 ans</u> : 10h à 10h55	Tarif	<u>4-5 ans</u> : 67 \$ / 8 sem. <u>8-10 ans</u> : 83 \$ / 8 sem. matériel inclus
Début	21 septembre		

Dessin et peinture, 6-7, 8-10 et 10-11 ans

Horaire	Samedi <u>6-7 ans</u> : 11h15 à 12h10 <u>8-10 ans</u> : 12h20 à 13h15 <u>10-11 ans</u> : Vendredi 18h à 18h55	Tarif	83 \$ / 8 semaines, matériel inclus
Début	20 ou 21 septembre		

Peinture, 6-7 et 7-9 ans

Horaire	Jeudi <u>6-7 ans</u> : 18h15 à 19h10 <u>7-9 ans</u> : 19h20 à 20h15	Tarif	83 \$ / 8 semaines matériel inclus
Début	19 septembre		

Crochet, 8-9 et 9-12 ans

Horaire	Jeudi <u>8-9 ans</u> : 18h à 19h <u>9-12 ans</u> : 19h05 à 20h05	Tarif	80 \$ / 8 semaines matériel inclus
Début	26 septembre		

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Formation

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

Prêts à rester seul, 9-13 ans

Horaire	Samedi 9h à 12h	Tarif	64 \$ / 2 rencontres (documentation incluse)
Début	<u>Groupe 1</u> : 28 sept. et 5 octobre <u>Groupe 2</u> : 7 et 14 déc.		<u>Doit assister aux 2 cours</u>

Couture, 8-14 ans

Horaire	Samedi <u>Déb</u> : 12h45 à 14h15 <u>Inter</u> : 10h30 à 12h <u>Avancé</u> : 8h45 à 10h15	Tarif	<u>Déb</u> : 120 \$ / 6 semaines <u>Inter et avancé</u> : 118 \$ / 6 semaines Documentation incluse
Début	21 septembre	Préalable	<u>Inter et avancé</u> : Avoir fait le niveau précédent

Rigologie, parent-enfant, 7-12 ans

Horaire	Samedi 12 octobre, 10h à 12h	Tarif	21 \$ + tx / cours Inclut l'inscription du parent
----------------	------------------------------	--------------	--

Natation

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.

Bain libre

Horaire	Vendredi <u>En famille</u> : 19h30 à 20h30 <u>Nage en couloir</u> : 20h30 à 21h30	Lieu	Piscine du Centre de formation Professionnel Bel-Avenir (DLS)
Début	20 septembre	Tarif	<u>Carte 5 présences</u> : Adulte : 20 \$ Enfant : 15 \$ <u>Sur place (Payable en argent comptant)</u> : 3 \$ / enfant 4 \$ / adulte
Fin	21 novembre		<u>Casque de bain obligatoire</u>

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

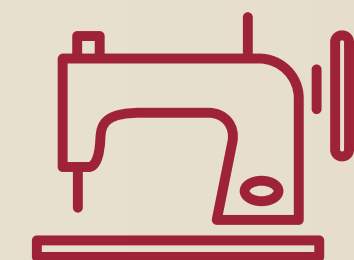
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Activités physiques

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, 2-4½ ans (avec parent)

Horaire	Samedi <u>2 ans</u> : 8h30 à 9h <u>3-4½ ans</u> : 9h10 à 9h40	Tarif	54 \$ / 9 semaines Gratuit pour le parent accompagnateur
Début	21 septembre		

Gym « Bout-de-chou », 4 et 5 ans

Horaire	Samedi <u>4 ans</u> : 9h50 à 10h30 <u>5 ans</u> : 10h40 à 11h20	Tarif	88 \$ / 10 semaines
Début	21 septembre		

Gymnastique au sol, 6-11 ans

Horaire	<u>6 ans</u> : Samedi 11h30 à 12h10 Vendredi <u>7 ans</u> : 18h15 à 18h55 <u>7½-8 ans</u> : 19h à 19h55 <u>9-11 ans</u> : 20h à 20h55	Tarif	<u>6 et 7 ans</u> : 88 \$ / 10 semaines <u>7½-8, 9 ans</u> : 106 \$ / 10 semaines
Début	20 ou 21 septembre		

Capoeira, 6-12 ans

Horaire	Samedi 8h45 à 9h40	Tarif	117 \$ / 9 semaines
Début	21 septembre		

Mini-ninja, 3-4 ans (avec parent)

Horaire	Dimanche 9h à 9h45 ou 11h45 à 12h30	Tarif	75 \$ / 10 semaines Gratuit pour le parent accompagnateur
Début	22 septembre		

Ninja kids, 5-9 ans

Horaire	Dimanche <u>5-6 ans</u> : 9h55 à 10h40 <u>7-9 ans</u> : 10h50 à 11h35	Tarif	75 \$ / 10 semaines
Début	22 septembre		

Karaté, 7-12 ans

Horaire	Samedi 9h à 9h45	Lieu	École Cardinal-Roy
Début	21 septembre	Tarif	110 \$ / session + 40 \$ affiliation annuelle

Apprentis athlètes, 4-6 ans

Horaire	Samedi 13h10 à 13h55	Tarif	60 \$ / 8 semaines
Début	21 septembre		

Apprentis athlètes, 2-4 ans (avec parent)

Horaire	Samedi <u>2 ans</u> : 11h30 à 12h10 <u>3-4 ans</u> : 12h20 à 13h	Tarif	60 \$ / 8 semaines Gratuit pour le parent accompagnateur
Début	21 septembre		

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

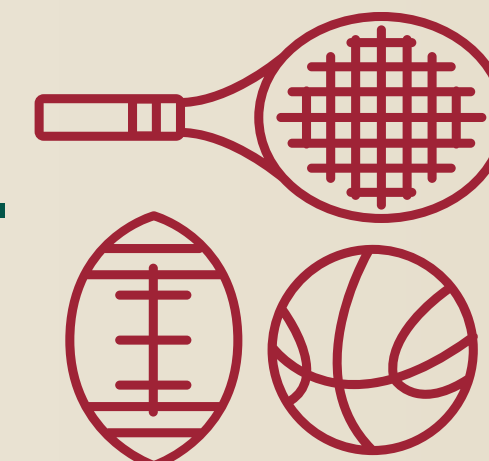
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Activités physiques

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.

Mini-sport, 2-3 ans (avec parent)

Horaire	Dimanche <u>2 ans</u> : 9h à 9h40 <u>2½-3 ans</u> : 10h40 à 11h20 <u>3 ans</u> : 9h50 à 10h30	Tarif	49 \$ / 6 semaines Gratuit pour le parent accompagnateur
Début	22 septembre		

Mini-sport, 3-4 ans (sans parent)

Horaire	Vendredi 16h30 à 17h10	Tarif	82 \$ / 10 semaines
Début	20 septembre		

Mini-tennis, 8-12 ans

Horaire	Samedi 9h à 9h55	Lieu	École St-Pie-X
Début	21 septembre	Tarif	88 \$ / 10 semaines

Volleyball, 9-13 ans

Horaire	Samedi <u>9-10 ans</u> : 13h30 à 14h30 <u>11-13 ans</u> : 14h40 à 15h40	Lieu	École Les Terrasses
Début	21 septembre	Tarif	75 \$ / 8 semaines

Mini-basket, 5-6 ans

Horaire	<u>5-6 ans</u> : Vendredi 17h15 à 17h55 <u>6 ans</u> : Samedi 11h10 à 12h05	Lieu	<u>5-6 ans</u> : CLMP <u>6 ans</u> : École St-Pie-X
Début	20 ou 21 septembre	Tarif	<u>5-6 ans</u> : 68 \$ / 10 sem. <u>6 ans</u> : 89 \$ / 10 sem.

Basket, 7-13 ans

Horaire	Vendredi <u>7-8 ans</u> : 18h15 à 19h10 <u>8-10 ans</u> : 19h15 à 20h10 <u>10-13 ans</u> : 20h15 à 21h10	Lieu	École Cardinal-Roy
Début	20 septembre	Tarif	89 \$ / 10 semaines

Hockey cosom, 5-7 ans

Horaire	Samedi 10h10 à 11h05	Lieu	École St-Pie-X
Début	21 septembre	Tarif	94 \$ / 10 semaines

Soccer intérieur, 4-12 ans

Horaire	Samedi <u>4-5 ans</u> : 12h45 à 13h40 <u>6-8 ans</u> : 13h45 à 14h40 <u>9-12 ans</u> : 14h45 à 15h40	Tarif	97 \$ / 10 semaines
Début	21 septembre		

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

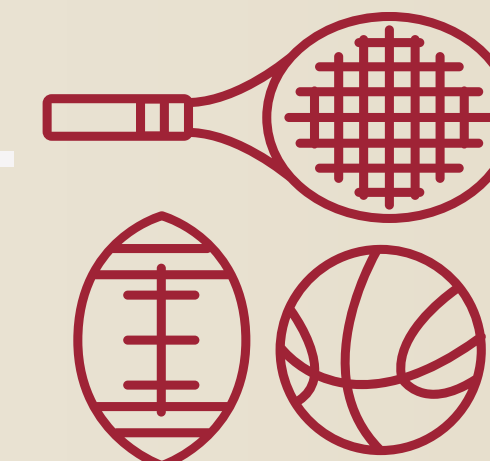
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)


Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Danse

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 !


Centre loisir Multi-Plus

BALLET CLASSIQUE

20 OU 21 SEPTEMBRE

VENDREDI	SAMEDI
	8H35 À 9H15 4-7 ANS CATHERINE
	9H25 À 10H05 4-5 ANS CATHERINE
	10H20 À 11H 3-4 ANS CATHERINE
16H50 À 17H30 4-6 ANS DANIELA	11H10 À 11H50 3-5 ANS CATHERINE
18H45 À 19H40 8-14 ANS DANIELA	12H À 12H30 3 ANS CATHERINE
17H40 À 18H35 6-8 ANS DANIELA	

51 \$ / 9 SEMAINES (30 MIN.)

68 \$ / 10 SEMAINES (40 MIN.)

88 \$ / 10 SEMAINES (55 MIN.)

AUTOMNE 2024

Ballet jazz, 3½-10 ans

Horaire Samedi
3½-5 ans : 14h20 à 15h
6-10 ans : 13h15 à 14h10

Tarif 3½-5 ans : 61 \$ / 9 sem.
6-10 ans : 88 \$ / 10 sem.

Début 21 septembre

Jazz/contemporain, 6½-14 ans

Horaire Dimanche
6½-9 ans : 10h45 à 11h40
10-14 ans : 11h45 à 12h40

Tarif 88 \$ / 10 semaines

Début 22 septembre

Danse créative, 3-6 ans

Horaire Dimanche
3-4 ans : 8h45 à 9h15 ou
10h10 à 10h40
5-6 ans : 9h20 à 10h

Tarif 3-4 ans : 41 \$ / 9 sem.
5-6 ans : 68 \$ / 10 sem.

Début 22 septembre

Cheerleading, 8-12 ans

Horaire Vendredi
Déb 1 et 2 (8-12 ans) :
18h à 18h55
Inter
9-10 ans : 19h05 à 20h
11 ans et + : 20h05 à 21h

Lieu École PEI

Tarif 106 \$ / 11 semaines

Début 20 septembre

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Danse



HIP-HOP

19 OU 20 SEPTEMBRE

JEUDI

VENDREDI

16H50 À 17H30

4-5 ANS

17H40 À 18H20

4½-6 ANS

18H15 À 18H55

6-8 ANS

18H35 À 19H15

5-7 ANS

19H05 À 20H

8-13 ANS

PROFESSEUR : LIEVE K.

68 \$ / 10 SEMAINES (40 MIN.)

88 \$ / 10 SEMAINES (55 MIN.)

AUTOMNE 2024

Cuisine- enfants

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

Les salles ne sont pas des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

Cuisine enfant : 1 semaine sur 2

Horaire	Samedi <u>3-5 ans</u> (avec parent) : 9h à 10h <u>5-6 ans</u> : 10h10 à 11h10 <u>7-9 ans</u> : 11h20 à 12h20	Tarif	<u>3-5 ans</u> (avec parent) : 63 \$ / 5 semaines <u>5-6 et 7-9 ans</u> : 62 \$ / 5 semaines
Début	21 septembre, 5 et 19 octobre, 2 et 16 nov.		Inclut la nourriture et la documentation

Cuisine enfant : En continu

Horaire	Samedi <u>6-7 ans</u> : 13h à 14h <u>8-10 ans</u> : 14h10 à 15h10	Tarif	97 \$ / 8 semaines
Début	21 septembre		Inclut la nourriture et la documentation

Confection de chocolat, 4-9 ans (parent-enfant)

Horaire	Jeudi 17 octobre, 18h à 19h30	Tarif	48 \$ + tx / cours Inclut la nourriture, la documentation et l'inscription du parent.
----------------	----------------------------------	--------------	--

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)

