



AUTOMNE 2026

Programmation complète

Dès le 3 août

Inscription pour tous

En cours

Milieu de vie



Amis du scrabble

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Jeu	13h15 à 16h	Adulte	3 sept.	10 déc.	9 \$ tx incl. / rencontre
PRÉCISIONS		Apportez votre jeu			



Café-création

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	Aîné	10	22 sept.	48 \$ + tx
PRÉCISIONS		Avoir un projet créatif et être autonome (casse-tête, mandala, tricot, etc.)			



Café-échange Participe-Présent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h30 à 15h30	Adulte	10	24 sept.	50 \$ + tx



Club de jeux

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 15h30	Aîné	10	21 sept.	75 \$ + tx



Club de marche social

Lieu : Parc Lambert

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Jeu	9h30 à 10h30	Aîné	17 sept.	3 déc.	13 \$ + tx / session



Coup de pouce

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h à 15h30	Aîné	15	2 sept.	gratuit
PRÉCISIONS		Inscription obligatoire.			



Ensemble pour le plaisir

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Ven	13h30 à 15h30	Aîné	25 sept.	4 déc.	gratuit
PRÉCISIONS		Inscription obligatoire.			



Entramis

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Mar	13h30 à 16h	Aîné	15 sept.	1 déc.	57 \$ + tx / session



Réel : Retraite épanouie et loisirs

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	10h à 12h	Aîné	8	24 sept.	40 \$ + tx
PRÉCISIONS		Être à la retraite			



Viactive

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	\$ pour la session
Lun	11h à 11h55	Aîné	14 sept.	46 \$ + tx
Mar	11h à 11h55 Plein Air Ville-Joie		15 sept.	46 \$ + tx
Mer	13h à 13h55		16 sept.	46 \$ + tx
Jeu	11h à 11h55		17 sept.	46 \$ + tx
Ven	11h15 à 12h10		18 sept.	39 \$ + tx
PRÉCISIONS		La session se termine pour tous au Party Viactive, le 11 décembre.		



Conférence L'intelligence artificielle au quotidien

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	14h30 à 16h	Adulte	1	14 oct.	gratuit
PRÉCISIONS		Inscription obligatoire			



Conférence Hypnose, autohypnose : Promis personne ne fera le poulet !

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	14h30 à 16h	Adulte	1	18 nov.	gratuit
PRÉCISIONS		Inscription obligatoire			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

Informatique



Contactez-nous pour prendre rendez-vous pour une évaluation de vos connaissances et s'assurer de la compatibilité de vos appareils. 819-379-3562 p.0



Ordinateur portable / Macbook débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h à 11h30	Adulte	7	11 sept.	193 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse.			



iPHONE ou iPad débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h à 11h30	Adulte	7	10 sept.	193 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse.			



Canva La création numérique à la portée de tous

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h30 à 16h	Adulte	5	29 oct.	138 \$ + tx
PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS		Documentation incluse. Avoir fait un cours d'informatique au Centre Loisir Multi-Plus.			



Ordinateur portable / Windows 11 débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h30 à 16h	Adulte	7	10 sept.	193 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse.			



iPHONE ou iPad - Organiser ses fichiers/photos

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h à 11h30	Adulte	5	29 oct.	138 \$ + tx
PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS		Documentation incluse. Avoir fait le cours d'initiation Iphone ou Ipad.			



Restez branché (IA et sécurité numérique)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h à 11h30	Adulte	6	30 oct.	166 \$ + tx
PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS		Documentation incluse. Avoir fait un cours d'informatique au Centre Loisir Multi-Plus.			



Procurez-vous dès maintenant le
chandail* parfait pour toutes vos
activités !

Pour homme et femme - 16 \$ + tx

*aussi disponible camisole pour femme.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.



multi-plus.ca

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

 Centre loisir Multi-Plus

Langue adulte



Anglais conversation

Tous les tarifs incluent la documentation.

Débutant 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h30 à 20h30	adulte	13	14 sept.	213 \$
Mar	13h à 15h			8 sept.	

Inter 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 20h30	adulte	13	8 sept.	213 \$

Inter 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h30 à 15h30	adulte	13	9 sept.	213 \$
	18h30 à 20h30				

Inter 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h30 à 15h30	adulte	13	10 sept.	213 \$
	18h30 à 20h30				

Avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	9h30 à 11h30	adulte	13	11 sept.	213 \$

Avancé suite

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	10h à 12h	adulte	13	10 sept.	213 \$



Anglais : parlez couramment

Niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 15h30	adulte	13	14 sept.	204 \$
PRÉCISIONS		+10 \$ payable au prof. pour la documentation			

Niveau 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	10h à 12h	adulte	13	14 sept.	204 \$
Mer				9 sept.	
PRÉCISIONS		+10 \$ payable au prof. pour la documentation			

À quel niveau
s'inscrire ? Selon
votre niveau
précédent ou
inscrivez-vous au
Test de classement,
dès le 12 août.



Espagnol

Tous les tarifs incluent la documentation. Nouveaux participants : Prévoir achat de Con Leche y azucar 35 \$

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	9h15 à 11h30	En classe	12	15 sept.	219 \$
Mer	18h à 20h15	En Zoom		16 sept.	

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h15 à 15h30	En classe	12	15 sept.	219 \$

Inter 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	9h15 à 11h30	En classe	12	14 sept.	219 \$

Inter 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h à 20h15	En Zoom	12	15 sept.	219 \$

Avancé 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	13h15 à 15h30	En classe	12	17 sept.	219 \$
Jeu	18h à 20h15	En Zoom			

Avancé 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h15 à 15h30	En classe	12	14 sept.	219 \$



Espagnol : parlez couramment

Tous les tarifs incluent la documentation. (Nouveaux participants : Prévoir achat de Con Leche y azucar 35\$)

Initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 20h15	En Zoom	12	14 sept.	227 \$
Mer	9h15 à 11h30	En classe		16 sept.	

1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h15 à 11h30	En Zoom	12	17 sept.	227 \$

3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h15 à 15h30	En classe	12	16 sept.	227 \$



Italien (conversation)

Tous les tarifs incluent la documentation.

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 19h30	adulte	12	15 sept.	131 \$

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	19h40 à 20h40	adulte	12	15 sept.	131 \$

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	17h20 à 18h20	adulte	12	15 sept.	131 \$

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.



multi-plus.ca

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

Danse adulte



Ballet classique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h45 à 21h	15 ans et + adulte	12	16 sept.	144 \$ + tx

Essai gratuit

MERCREDI

9 septembre

18h30 à 19h25

Ballet classique adulte

AURÉLIE N.



Jazz contemporain

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 19h40	15 ans et + adulte	12	16 sept.	116 \$ + tx

Essai gratuit

MERCREDI

9 septembre

18h à 18h55

Jazz contemporain adulte

AURÉLIE N.



Danse en ligne

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	16h10 à 17h05	adulte	12	14 sept.	132 \$ + tx

Inter 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	15h à 16h	adulte	12	14 sept.	132 \$ + tx

PRÉREQUIS niveau précédent

Inter 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h50 à 14h50	adulte	12	14 sept.	132 \$ + tx

Mar	12h30 à 13h30 École Delshaso	adulte	12	15 sept.	132 \$ + tx
-----	---------------------------------	--------	----	----------	-------------

PRÉREQUIS niveau précédent

Inter 3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	12h40 à 13h40	adulte	12	14 sept.	132 \$ + tx

PRÉREQUIS niveau précédent



Après-midi dansant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Jeu	13h15 à 15h15	adulte	17 sept.	3 déc.	12 \$ / cours

PRÉREQUIS Expérience en danse en ligne



Danse country

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	17h à 18h	16 ans+ adulte	12	15 sept.	132 \$ + tx

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h40 à 19h40	16 ans+ adulte	12	16 sept.	132 \$ + tx

PRÉREQUIS Avoir une expérience en danse.

Essai gratuit

MARDI

8 septembre

17h à 17h55

Danse country débutant

CHANTAL D.



Danse country 2 par 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Ven	13h30 à 14h30	adulte	2 oct.	20 nov.	12 \$ / cours

PRÉCISION Avec ou sans partenaire



Danse orientale baladi

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 19h40	16 ans+ adulte	11	23 sept.	170 \$ + tx

Inter-avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h45 à 20h40	16 ans+ adulte	11	23 sept.	170 \$ + tx

PRÉREQUIS Niveau précédent

FÊTE PRÉNATALE

Célébrez l'arrivée de bébé dans un moment doux, festif et mémorable.

Fête de naissance clé en main dans un décor chaleureux, pensé pour partager un beau moment en famille et entre amis.

Deux forfaits disponibles

Base

- Local décoré • Jeux prénataux • Invitations
- Option gâteau ou cupcakes

Multi-Extra

- Inclusions de base + cafetière 25 tasses + 24 cupcakes

À partir de 110 \$!



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

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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

Activités physiques et secourisme



EN INSCRIPTION POUR TOUS

Secourisme



Réanimation cardio-respiratoire et DEA :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	\$
Sam	8h à 12h	15 ans + adulte	4h	12 sept. 10 oct.	74 \$

Urgence (incluant RCR) :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	\$
Sam	8h à 16h	15 ans + adulte	1 jour	12 sept. 10 oct.	91 \$

Général (incluant RCR et d'urgence) :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	\$
Sam/ Dim	8h à 16h	15 ans + adulte	2 jours	12-13 sept. 10-11 oct.	146 \$



Urgence garderie

EN INSCRIPTION POUR TOUS

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	8h à 17h	Adulte	1	20 sept.	85 \$
PRÉCISIONS		Pour personne qui travaille en service de garde ou en garderie			



Natation

Lieu : Piscine du Centre Professionnel Bel-Avenir
Mardi et mercredi : Cégep de Trois-Rivières

Débutant 1 - Vaincre sa peur de l'eau

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h05 à 20h	13 ans + adulte	11	17 sept.	187 \$ + 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	13 ans + adulte	11	17 sept.	187 \$ + tx
Jeu	20h05 à 21h				

PRÉREQUIS

Être à l'aise en eau non profonde, se sentir prêt à aller dans le creux, savoir nager sur une distance de 25 mètres.

Forme physique- Développement des techniques de nage

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	15h à 15h55	adulte		15 sept.	187 \$ + tx
Jeu	20h05 à 21h	13 ans + adulte	11	17 sept.	187 \$ + tx

PRÉREQUIS

Savoir nager le crawl, le dos crawlé et la brasse, savoir nager sur une distance minimale de 50 mètres.



Karaté

Lieu : École Curé-Chamberland

JOUR	HEURE	DÉBUT	Fin	\$
Lun		7 sept.	9 nov.	14-17 ans : 150 \$
Mer	19h à 20h	9 sept.	11 nov.	18 ans + : 180 \$
Ven		11 sept.	13 nov.	

PRÉCISIONS

Ado (14-17 ans) : 150 \$ / session + 50 \$ affiliation
18 ans et + : 180 \$ / session + 60 \$ affiliation annuelle
Le prix comprend 3 entraînements par semaine.



Pickleball

Lieu : École Sainte-Thérèse

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h15 à 20h15	16 ans + adulte	10	14 sept.	173 \$ + tx
Dim	18h15 à 20h15			20 sept.	



Capoeira

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	20h10 à 21h10	14 ans + adulte	10	21 sept.	135 \$ + tx



Badminton récréatif

Lieu : École Sainte-Thérèse

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h55 à 20h55	15 ans + adulte	10	17 sept.	77 \$ + tx

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h40 à 21h10	15 ans + adulte	10	16 sept.	115 \$ + tx
Jeu	18h15 à 19h45			17 sept.	

PRÉREQUIS

Niveau précédent ou sous autorisation du professeur

Avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	19h40 à 21h10	15 ans + adulte	10	15 sept.	115 \$ + tx

PRÉREQUIS

Niveau précédent ou sous autorisation du professeur

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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



 Volleyball					
Débutant et Inter					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	20h à 22h	15 ans + adulte	12	20 sept.	122 \$ + tx
Avancé					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	20h15 à 22h15	16 ans + adulte	12	14 sept.	122 \$ + tx
Mer	20h à 22h	16 ans + adulte	12	16 sept.	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	13	14 sept.	79 \$ + tx
Lun	19h15 à 20h30 École Marguerite-Bourgeois	16 ans + Gardien			66 \$ + tx
Lun	20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy				

Avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	20h15 à 21h30 École Cardinal-Roy	16 ans + Joueur	9	14 oct.	55 \$ + tx
		16 ans + Gardien			45 \$ + tx

PRÉREQUIS

Sous autorisation du professeur

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

Arts adulte



Aquarelle

Débutant 1					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	adulte	10	15 sept.	144 \$ + tx
Mer	19h15 à 20h15	14 ans + adulte		16 sept.	73 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			
Intermédiaire					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h à 15h	adulte	10	15 sept.	144 \$ + tx
Mer	18h à 19h	14 ans + adulte		16 sept.	73 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			
Atelier					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	10h à 12h	adulte	10	17 sept.	142 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			



Décoration de Noël Sur bois de grève

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h à 15h30	adulte	1	20 nov.	35 \$ + tx
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Dessin

Initiation - 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	9h30 à 12h	adulte	12	17 sept.	233 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h15 à 15h45	adulte	12	15 sept.	239 \$ + tx
PRÉCISIONS / PRÉREQUIS		+ Matériel, avoir un projet personnel et bonne expérience en dessin			

Atelier avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 16h	adulte	11	14 sept.	219 \$ + tx
PRÉCISIONS / PRÉREQUIS		+ Matériel, avoir un projet personnel et très bonne expérience en dessin			



Jaspage ou comment personnaliser ses livres

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h à 12h	15 ans + adulte	3	3 oct.	50 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse. + Matériel			



Peinture acrylique

Initiation					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 21h	16 ans + adulte	12	15 sept.	227 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			
Atelier libre					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h à 16h	adulte	12	16 sept.	245 \$ + tx
Jeu	13h15 à 16h15			17 sept.	
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			



Peinture sur verre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Lun	13h30 à 16h	adulte	1	28 sept.	31 \$ + tx
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Portrait Initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Lun	18h45 à 21h	15 ans + adulte	11	14 sept.	199 \$ + tx
Ven	13h à 15h30	adulte	12	18 sept.	240 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			



Vitrail Niveau 1-2-3

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 21h	Adulte	6	14 sept.	145 \$ + tx
				2 nov.	
Jeu	13h à 16h			17 sept.	
				5 nov.	
PRÉCISIONS		+ 60 \$ (niveau 1) ou 120 \$ (niveau 2 ou 3) de matériel payable au prof.			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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 | Faites-le vous-même



Tricot

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h15 à 20h30	adulte	8	21 sept.	143 \$ + tx
Mar	13h15 à 15h30			22 sept.	
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Intermédiaire et atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h15 à 20h30	adulte	8	17 sept.	130 \$ + tx
PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS		+ Matériel Niveau précédent ou savoir tricoter et lire des patrons			



Tricoter mon premier chandail

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h15 à 15h30	adulte	8	23 sept.	143 \$ + tx
PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS		+ Matériel. Être capable de tricoter en jersey et faire des diminutions.			



Crochet

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 20h30	adulte	10	21 sept.	191 \$ + tx
Mar				22 sept.	
PRÉREQUIS		+ Matériel			

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h à 20h30	adulte	10	23 sept.	191 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel sous autorisation du professeur			



Couture

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 16h30	adulte	8	14 sept.	211 \$ + tx
	18h à 21h	15 ans + adulte			
PRÉCISIONS		Inclut doc. + Matériel			

Inter

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h30 à 16h30	adulte	8	8 sept.	211 \$ + tx
	18h à 21h	15 ans + adulte			
PRÉREQUIS		Inclut doc. + Matériel. Avoir fait le niveau précédent			

Atelier

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



Personnaliser votre tablier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Lun	13h30 à 16h	adulte	1	5 oct.	31 \$ + tx
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Courtepointe

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	Adulte	8	8 sept.	154 \$ + tx
Jeu	18h à 20h			10 sept.	
PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS		+ Matériel, savoir utiliser une machine à coudre			



Maquillage

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h30 à 21h30	25-50 ans	1	22 oct.	45 \$ + tx
		50 ans +		29 oct.	
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.



multi-plus.ca

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

Musique | Culture adulte



Chant de groupe Techniques/théories

Volet 1A

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	14h30 à 15h30	adulte	10	18 sept.	124 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation et partitions incluses			

Volet 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	13h15 à 14h15	adulte	10	18 sept.	117 \$ + tx
PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS		Documentation et partitions incluses, nouveau client : à payer document d'études (volet 1). Sous autorisation du professeur			



Guitare

Débutant 1

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

Débutant 2

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



Atelier d'écriture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h30 à 20h30	Adulte	10	16 sept.	132 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			



Diplomatie Ordre mondiale et géopolitique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	13h30 à 15h	Adulte	10	29 sept.	138 \$ + tx



Écriture créative

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	13h30 à 15h	Adulte	8	28 sept.	105 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse			



Histoire et tendance du cinéma

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h10 à 21h10	17 ans + Adulte	7	2 oct.	93 \$ + tx



Théâtre

Atelier 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	19h à 21h	16 ans + adulte	5	14 sept.	83 \$ + tx

Atelier 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h à 21h	16 ans + adulte	12	17 sept.	190 \$ + tx
PRÉREQUIS		Avoir fait atelier 2 à l'hiver 2026 ou autorisation du professeur. Être disponible pour la représentation du 3 décembre (détails à venir).			

Essai gratuit

MERCREDI

9 septembre

18h30 à 19h25

Théâtre atelier 1

LUCIE T.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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 adulte



**Art de la gestion
émotionnelle (atelier)**

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h à 20h	Adulte	6	28 oct.	98 \$ + tx
Ven	10h à 12h			25 sept.	

**De l'auto-sabotage à l'assurance:
transforme ton rapport à toi-même**

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h à 20h	Adulte	4	10 nov.	66 \$ + tx
Ven	13h à 15h			25 sept.	

**Ménopause :
comprendre, avancer, apaiser**

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Mar	13h à 16h	Adulte	1	15 sept.	33 \$ + tx
	18h à 21h			22 sept.	

Numérologie

Thème numérologique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	9h30 à 15h15	adulte	1	19 sept.	44 \$ + tx

PRÉCISIONS + 52 \$ payable au prof. pour le livre.

Les années personnelles

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	9h30 à 15h15	adulte	1	3 oct.	44 \$ + tx

PRÉCISIONS + 35 \$ payable au professeur pour le livre - Avoir fait le niveau précédent

Cristal de couleurs

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	9h30 à 15h15	adulte	1	17 oct.	44 \$ + tx

PRÉCISIONS + 35 \$ payable au professeur pour le livre - Avoir fait le niveau précédent

Interprétation des rêves

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans + Adulte	1	7 nov.	44 \$ + tx

PRÉCISIONS + 20 \$ pour les notes de cours

**Auto-défense :
sensibilisation et protection
personnelle**

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 19h45	14 ans + Adulte	10	23 sept.	110 \$ + tx

**Développez votre
intuition**

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	13h30 à 15h	Adulte	6	30 sept.	79 \$ + tx

**Reconnecter avec son
enfant intérieur**

Niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	adulte	4	22 sept.	106 \$ + tx

PRÉCISIONS Matériel inclut

Niveau 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 12h	adulte	4	3 nov.	106 \$ + tx

PRÉCISIONS ET PRÉREQUIS Matériel inclut
Avoir suivi le niveau 1

**Communiquer pour mieux
se comprendre (atelier)**

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Mar	18h à 21h	Adulte	1	15 sept.	33 \$ + tx
Mar	13h à 16h			22 sept.	

Gestion du stress

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	13h à 16h	16 ans + Adulte	1	19 sept.	42 \$ + tx

**Un moment pour toi, te
retrouver, reprendre ta place**

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	Début	\$
Lun	10h à 12h	Adulte	8	28 sept.	130 \$ + tx

Essai gratuit
MARDI
8 septembre
11h à 11h55
**Reconnecter avec
son enfant intérieur**
- Info et essai
CHARLOTTE-LAURE G.

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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 adulte



Essai gratuit
MERCREDI
9 septembre
11h à 11h55
Qigong -
Information
ISABELLE A.

Coloriage détente au crayon à l'alcool

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 19h	16 ans + Adulte	5	17 sept.	45 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Méditation par l'art

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h15 à 20h15	15 ans + Adulte	5	17 sept. 22 oct.	53 \$ + tx
PRÉCISIONS		Matériel inclus			

Qigong

Base

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Mer	9h à 10h45	adulte	11	16 sept.	161 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ 13 \$ payable au professeur pour la documentation.			

Pratique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Mer	11h05 à 12h05	adulte	11	16 sept.	85 \$ + tx
PRÉREQUIS		Avoir fait le niveau de base.			

Biodanza

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Mar	19h30 à 21h30 (1 sem./2)	Adulte	6	29 sept, 13, 27 oct. 10, 24 nov. & 8 déc.	125 \$ + tx
PRÉCISIONS		Essai gratuit - 15 septembre (aucune inscription requise) Cours 1 semaine sur 2			

Motifs zen

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 19h	16 ans + Adulte	5	22 oct.	43 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Essai gratuit
MARDI
8 septembre
18h30 à 19h25
Motif zen, coloriage
détente et méditation
par l'art -
Info et essai
GABRIELLE

Méditation : la bienveillance du coeur

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	10h à 11h15	Adulte	6	22 sept, 6 & 20 oct., 3 & 17 nov., 1 déc.	87 \$ + tx
PRÉCISIONS		Cours 1 semaine sur 2			

Taï chi

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	11h05 à 12h05	adulte	10	14 sept.	116 \$ + tx

Débutant et initié

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	17h20 à 18h20	adulte	10	16 sept.	116 \$ + tx

Initié

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	12h50 à 13h50	adulte	10	14 sept.	116 \$ + tx
Mer	13h à 14h			16 sept.	
PRÉREQUIS		Autorisation du professeur			

Gymnastique du cerveau - Niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	10h à 16h	Adulte	1	11 oct.	59 \$ + 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.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.



multi-plus.ca

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

Cuisine adulte



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.

SEPTEMBRE



Mocktails

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	18h à 20h30	Adulte	1	11 sept.	44 \$ + tx



Cuisinons le pain #1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h à 21h	16 ans + Adulte	2	17 & 24 sept.	78 \$ + tx



Soirée à l'italienne

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	18 sept.	57 \$ + tx



Cuisinons le Mexique

voir cours #2 - 18 octobre

Cours 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	27 sept.	85 \$ + tx



Préparez vos conserves

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	9h à 15h	Adulte	1	11 sept.	85 \$ + tx
Sam				12 sept.	



Cuisinons à l'air fryer

voir cours Les déjeuners - 9 novembre

Cours 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	18 sept	43 \$ + tx



Cuisinons la Thaïlande

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	20 sept.	85 \$ + tx



Dégustation de vins (intro, types et cépages)

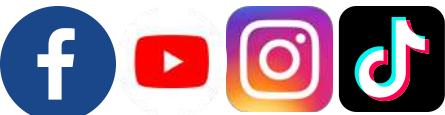
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Mar	18h30 à 21h30	Adulte	3	29 sept. & 6-13 oct.	134 \$ + tx



Boîte à lunch et collation équilibrées

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	10h à 12h30	16 ans + Adulte	1	13 sept.	53 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas. Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.



multi-plus.ca

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



Cuisine adulte



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.

OCTOBRE

Décoration de gâteau

voir Niveau #2 - 5 nov et Maîtriser la douille - 19 nov.

Niveau 1

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

Cuisinons la Chine

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	11 oct.	85 \$ + tx

Cuisinons le Mexique

voir cours #1 - 27 septembre

Cours 2

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

Cuisinons le Tofu Initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	23 oct.	41 \$ + tx

Cuisinons le Maroc

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	4 oct.	85 \$ + tx

Décoration de gâteau thématique

voir Noël - 26 nov.

Halloween

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h à 21h	12 ans + Adulte	1	15 oct.	59 \$ + tx

Cuisine express

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Lun	9h30 à 12h30	16 ans + Adulte	1	19 oct.	39 \$ + tx

Cuisinons les légumineuses

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	23 oct.	41 \$ + tx

Cuisinons la protéine végétale texturée (PVT)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	13h30 à 16h30	Adulte	1	9 oct.	41 \$ + tx
	17h30 à 20h30				

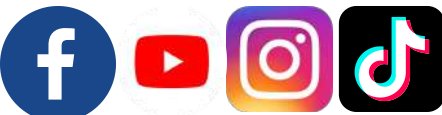
Cuisinons les champignons

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	18h à 21h	16 ans + Adulte	1	16 oct.	46 \$ + tx

Découvrir les fermentations

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	25 oct.	85 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas. Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.



multi-plus.ca

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



Cuisine adulte

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.



NOVEMBRE



Cuisinons la Singapour

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



Cuisinons l'Algérie

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



Décoration de gâteau

voir Niveau #1 - 1er oct. et Niveau #2 - 5 nov.

Maîtriser la douille

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 20h	12 ans + Adulte	1	19 nov.	44 \$ + tx
PRÉREQUIS		Avoir fait le niveau 1			



Décoration de gâteau thématique

voir Halloween - 15 oct.

Noël

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h à 21h	12 ans + Adulte	1	26 nov.	59 \$ + tx



Décoration de gâteau

voir Niveau #1 - 1er oct. et Maîtriser la douille - 19 nov.

Niveau 2

Cuisinons le Maroc

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



Cuisinons à l'air fryer

voir cours 1 - 18 sept.

Les déjeuners

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Lun	9h30 à 12h30	Adulte	1	9 nov.	43 \$ + tx



Couteaux cuisine

Trucs, entretien, aiguisage

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



Cuisinons un repas des fêtes

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	29 nov.	85 \$ + tx



Cuisinons les légumineuses

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



Soirée à l'italienne

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	13 nov.	57 \$ + tx



Cuisinons l'Indonésie

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



Cuisinons le Japon

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	16 ans + Adulte	1	6 déc.	85 \$ + tx



Cuisinons le Tofu Initiation

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Ven	17h30 à 20h30	Adulte	1	6 nov.	41 \$ + tx



Cuisinons les tartes et pâtés

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



Cuisinons le Maroc

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 15h	Adulte	1	13 déc.	85 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas. Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.



multi-plus.ca

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

CMI (collège Marie-de-l'Incarnation)

Lieu : 725, Rue Hart, Trois-Rivières, QC G9A 4R9
- Vieux-gym

MARDI

Début : 13 oct.

17h15 À 18h15

Yoga pour tous

LOUISE T.

115 \$ + tx / 8 sem.

JEUDI

Début : 24 sept.
Congé : 26 nov.

17h30 À 18h25

Pilates débutant

LYDIA O.

156 \$ + tx / 10 sem.

18h45 à 19h40

Pilates débutant

LYDIA O.

156 \$ + tx / 10 sem.

Essai gratuit

JEUDI

10 septembre

18h30 à 19h25

Pilates essai - Apportez votre tapis

LYDIA O.

Lieu : CMI

Plein Air Ville-Joie

Lieu : 11 441 Rue Notre Dame O, Trois-Rivières,
QC G9B 6W5 - Salle dominicaine

LUNDI

Début : 14 sept.
Congé : 5 & 12 oct.

10h à 10h55

Cardio 50 ans +

NATALY L.

149 \$ + tx / 10 sem.

11h à 11h55

Flexibilité et étirements

NATALY L.

149 \$ + tx / 10 sem.

MARDI

Début : 15 sept.

11h à 12h

Viactive

ALAIN G.

46 \$ + tx / session

MERCREDI

Début : 14 oct.

9h à 9h55

Yoga pour tous

LOUISE T.

115 \$ + tx / 8 sem.

10h10 à 11h10

Yoga sur chaise

LOUISE T.

115 \$ + tx / 8 sem.

11h15 à 12h15

Marche méditative (initiation)

LOUISE T.

39 \$ + tx / 2 sem.

Début : 23 sept.

18h à 18h55

Pilates flow & Booty by Piloxing®

PAMÉLA H.

149 \$ + tx / 10 sem.

19h à 19h55

POUND® et étirements

PAMÉLA H.

149 \$ + tx / 10 sem.

Yoga



Début : semaine du 14 septembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

VENDREDI

14h15 à 15h30
congé : 28 septembre
Viniyoga pour tous
MYLÈNE S.

17h30 à 18h30
Viniyoga pour tous
LYNE C.

19h à 20h
Viniyoga doux
LYNE C.

11h05 à 12h05
Yoga nidra
MYLÈNE S.

13h à 14h15
congé : 27 octobre
Yoga sur chaise
CHARLOTTE-LAURE G.

14h30 à 15h45
congé : 27 octobre
Yoga 50 ans +
CHARLOTTE-LAURE G.

18h15 à 19h15
Viniyoga enchaînement
ROXANNE G.-T.

19h25 à 20h25
Viniyoga débutant
ROXANNE G.-T.

17h25 à 18h25
Viniyoga pour tous
CHRISTIANE F.

9h à 10h
Viniyoga pour tous
LYNE C.

10h30 à 11h30
Yoga sur chaise
LYNE C.

11h à 12h
congé : 27 novembre
Yoga nidra
MYLÈNE S.

1 heure	150 \$ + tx	12 semaines
1h 15	187 \$ + 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.		

Pilates



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

16h30 à 17h25
Débutant 2
STELLA J.

17h35 à 18h30
Classique
STELLA J.

8h45 à 9h40
Débutant 2
DIANE G.

9h à 9h55
Débutant
STELLA J.

10h10 à 11h05
Débutant 2
STELLA J.

11h10 à 12h05
Difficulté articulaire
STELLA J.

17h05 à 18h
Débutant
VALÉRY L.

17h30 à 18h25
Intermédiaire
DIANE G.

18h35 à 19h30
Avancé
DIANE G.

14h15 à 15h10
Débutant 2
DIANE G.

15h15 à 16h10
Débutant
DIANE G.

16h30 à 17h25
Débutant
STELLA J.

17h35 à 18h30
Débutant 2
STELLA J.

8h à 8h45
Débutant
DIANE G.

9h à 9h55
Débutant 2
STELLA J.

10h10 à 11h05
Classique
STELLA J.

11h10 à 12h05
Débutant 2
STELLA J.

16h45 à 17h40
Classique
DIANE G.

17h05 à 18h
Débutant 2
VALÉRY L.

17h45 à 18h40
Classique
DIANE G.

	101 \$ + tx / 10 semaines	122 \$ + tx / 9 semaines	122 \$ + tx / 9 semaines	135 \$ + tx / 10 semaines
Date de début	Jeudi 17 septembre (congé : 8 octobre)	Semaine du 21 septembre	Semaine du 12 octobre	Jeudi 17 septembre (congé : 8 octobre) Mardi 22 septembre Mercredi 23 sept.
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.				
● Autorisation obligatoire du professeur				

Activités physiques Ado



Badminton

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h30 à 19h30	12-14 ans	10	16 sept.	95 \$
PRÉCISIONS		Avoir sa raquette			



Badminton récréatif

Lieu : École Sainte-Thérèse

Débutant					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h55 à 20h55	15 ans + adulte	10	17 sept.	77 \$ + tx

Intermédiaire					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h40 à 21h10	15 ans + adulte	10	16 sept.	115 \$ + tx
Jeu	18h15 à 19h45			17 sept.	
PRÉREQUIS		Niveau précédent ou Sous autorisation du professeur			

Avancé					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	19h40 à 21h10	15 ans + adulte	10	15 sept.	115 \$ + tx
PRÉREQUIS		Niveau précédent ou Sous autorisation du professeur			



Basket

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	15h05 à 16h	10-13 ans	10	20 sept.	99 \$
Ven	20h15 à 21h10	13-15 ans		18 sept.	



Volleyball

11-13 ans					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	14h40 à 15h40	11-13 ans	10	19 sept.	101 \$

Débutant et Inter					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	20h à 22h	15 ans + adulte	12	20 sept.	122 \$ + tx



Pickleball

Lieu : École Sainte-Thérèse

Débutant					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h15 à 20h15	16 ans + adulte	10	14 sept.	173 \$ + tx
Dim				20 sept.	

Ado - Cardio, Aqua Forme

Début : semaine du 14 septembre
Ces cours sont ouverts au 15 ans et + et aux adultes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
17h05 à 17h45 Aqua FIT PAMÉLA CÉGEP		17h15 à 18h10 Aqua Forme ROXANE BEL-AVENIR	
17h30 à 18h10 Aqua Énergie MYLÈNE BEL-AVENIR	17h30 à 18h10 Aqua Forme MÉLODIE BEL-AVENIR	17h30 à 18h25 Plein air cardio varié CHANTAL Parc Lambert	17h30 à 18h25 POP Pilates JOSIANE Centre Loisir Multi-Plus
17h30 à 18h25 Abdos, cuisses, fesses CHANTAL Centre Loisir Multi-Plus			
17h50 à 18h30 Aqua Boxe PAMÉLA CÉGEP			18h à 18h55 Aqua Mixte PAMÉLA BEL-AVENIR
18h15 à 19h10 Aqua Forme MYLÈNE BEL-AVENIR	18h10 à 19h05 Percussion JULIE Centre Loisir Multi-Plus	18h15 à 19h10 Aqua Énergie MYLÈNE CÉGEP	18h35 à 19h30 Zumba® JULIE Centre Loisir Multi-Plus
18h35 à 19h30 Cardio brûle-calories CHANTAL Centre Loisir Multi-Plus		19h20 à 20h15 Aqua Forme MYLÈNE CÉGEP	

AQUA FORME Facile Moyen Difficile Non-créux Non-créux Créux	40 minutes	103 \$ + tx / 11 semaines	55 minutes	137 \$ + tx / 11 semaines
	Semaine d'essai gratuit Aqua Forme du 31 août au 4 septembre.			
CARDIO MUSCU	103 \$ + tx / 8 semaines		155 \$ + tx / 12 semaines	
	Semaine d'essai gratuit Cardio muscu du 8 au 11 septembre.			

Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio ou Aqua

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

Adolescent



FÊTE D'ADO 11 À 16 ANS

Fête clé en main entre amis, avec ou sans animation.
Des moments festives, dynamiques et 100 %
adaptées aux ados !

Sans animation (2h)
Libre • Flexible

Avec animation (2h30)
Encadré • Dynamique • Activités variées

Activités
Science • Cuisine • Beauté • Impro • Karaoké
Défis TikTok • Kpop • Volleyball • Arts •
Jeux / Netflix • Boba thé

Infos
Disponible jeudi et vendredi soir et
la fin de semaine
de 5 à 10 jeunes
Activités adaptées au groupe
Bar à bonbons • Décor • Invitations

À partir de 84 \$!



Gardien(ne)s averti(e)s

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# JOUR	DATES	\$
Sam	9h15 à 12h	11-15 ans	3	12, 19, 26 sept. 7, 14, 21 nov.	84 \$ / session
PRÉCISIONS		Doc. incluse. Doit assister à la durée complète des cours.			



Secourisme

Réanimation cardio-respiratoire et DEA :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	\$
Sam	8h à 12h	15 ans + adulte	4h	12 sept. 10 oct.	74 \$

Urgence (incluant RCR) :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	\$
Sam	8h à 16h	15 ans + adulte	1 jour	12 sept. 10 oct.	91 \$

Général (incluant RCR et d'urgence) :

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DURÉE	DATE	\$
Sam/ Dim	8h à 16h	15 ans + adulte	2 jours	12-13 sept. 10-11 oct.	146 \$



Décoration de gâteau

Nourriture incluse dans le tarif

Niveau 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 21h30	12 ans + Adulte	1	1 oct.	74 \$ + tx

Maîtriser la douille

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 20h	12 ans + Adulte	1	19 nov.	44 \$ + tx

PRÉREQUIS Avoir fait le niveau 1

Niveau 2

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

PRÉREQUIS Avoir fait le niveau 1



Décoration de gâteau thématique

Nourriture incluse dans le tarif

Halloween

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 21h	12 ans + Adulte	1	15 oct.	59 \$ + tx

Noël

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 21h	12 ans + Adulte	1	26 nov.	59 \$ + tx

Comme la date de fin et les congés peuvent changer en cours de session, ceux-ci ne sont indiqués que dans certains cas.
Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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.

Capoeira



JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h25 à 20h20	8-14 ans	10	18 sept.	135 \$
Lun	20h10 à 21h10	14 ans + adulte	10	21 sept.	135 \$ + tx



Karaté

Lieu : École Curé-Chamberland

JOU R	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	Fin	\$
Lun	19h à 20h	14 ans + adulte	7 sept.	9 nov.	150 \$
Mer			9 sept.	11 nov.	
Ven			11 sept.	13 nov.	
PRÉCISIONS		+ Frais affiliation 50 \$ - Le prix inclut 3 entraînements par semaine.			

Adolescent



Danse orientale baladi

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 19h40	16 ans+ adulte	11	23 sept.	170 \$ + tx

Inter-avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h45 à 20h40	16 ans+ adulte	11	23 sept.	170 \$ + tx

PRÉREQUIS

Avoir fait 2 sessions en danse orientale Baladi.



Ballet classique

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h45 à 21h	15 ans et + adulte	12	16 sept.	144 \$ + tx



Jazz contemporain

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h45 à 19h40	15 ans et + adulte	12	16 sept.	116 \$ + tx



Danse en ligne

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	16h10 à 17h05	16 ans+ adulte	12	14 sept.	132 \$ + tx



Danse country

Débutant - Premiers pas

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	17h à 18h	16 ans+ adulte	12	15 sept.	132 \$ + tx

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h40 à 19h40	16 ans+ adulte	12	16 sept.	132 \$ + tx

PRÉREQUIS

Expérience en danse en ligne.



Cheerleading

Lieu : École P.E.I.

Inter - Ouragan

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h50 à 20h45	11 ans +	12	18 sept.	126 \$

PRÉREQUIS

Autorisation du professeur



Couture

Débutant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	18h à 21h	15 ans + adulte	8	14 sept.	211 \$ + tx

PRÉCISIONS

Inclut doc. + Matériel à se procurer.

Sam	10h30 à 12h	8-14 ans	7	24 oct.	113 \$
-----	-------------	----------	---	---------	--------

PRÉCISIONS

Inclut documentation et matériel.

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h à 21h	15 ans + adulte	8	8 sept.	211 \$ + tx

PRÉREQUIS / PRÉCISIONS

Inclut doc. + Matériel à se procurer. niveau précédent

Sam	12h45 à 14h15	8-14 ans	7	24 oct.	113 \$
-----	---------------	----------	---	---------	--------

PRÉREQUIS / PRÉCISIONS

Inclut documentation et matériel. niveau précédent ou autorisation du professeur.



Couture

Avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h30 à 12h	8-14 ans	7	24 oct.	113 \$

PRÉREQUIS / PRÉCISIONS

Inclut documentation et matériel. niveau précédent ou autorisation du professeur.

Atelier

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	12h45 à 14h15	8-14 ans	7	24 oct.	113 \$

PRÉREQUIS

niveau précédent ou autorisation du professeur.



Couture : Déco. de Noël à la main, parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h à 11h30	7-14 ans	1	6 déc.	40 \$

PRÉCISIONS

Tarif pour le duo parent-enfant
Matériel inclus.

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

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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.

Adolescent



Aquarelle

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	19h15 à 20h15	14 ans + adulte	10	16 sept.	73 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mer	18h à 19h	14 ans + adulte	10	16 sept.	73 \$ + tx
PRÉREQUIS		+ Matériel, niveau précédent			



Jaspage ou comment personnaliser ses livres

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h à 12h	15 ans + adulte	3	3 oct.	50 \$ + tx
PRÉCISIONS		Documentation incluse. + Matériel			



Cinéma (initiation)

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	17h45 à 19h	12-17 ans	5	2 oct.	58 \$



Théâtre

10½-13 ans

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h30 à 20h25	10½-13 ans	11	24 sept.	100 \$

Atelier 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Lun	19h à 21h	16 ans + adulte	5	14 sept.	83 \$ + tx

Atelier 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h à 21h	16 ans + adulte	12	17 sept.	190 \$ + tx
PRÉREQUIS		Avoir fait atelier 2 à l'hiver 2026 ou autorisation du professeur.			



Village du trident

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



Dessin et portrait

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h10 à 20h10	12-15 ans	8	18 sept.	90 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Guitare

Débutant 1

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

Débutant 2

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



Interprétation des rêves

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	9h30 à 15h15	16 ans + Adulte	1	7 nov.	44 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ 20 \$ pour les notes de cours			



Gestion du stress

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	13h à 16h	16 ans + Adulte	1	19 sept.	42 \$ + tx



Motifs zen

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 19h	16 ans + Adulte	5	22 oct.	43 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			



Coloriage détente au crayon à l'alcool

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 19h	16 ans + Adulte	5	17 sept.	45 \$ + tx
PRÉCISIONS		+ Matériel			



Méditation par l'art

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	19h15 à 20h15	15 ans + Adulte	5	17 sept. 22 oct.	53 \$ + tx
PRÉCISIONS		Matériel inclus			

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

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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

Les cours se font **sans** la présence du parent, à moins d'indication contraire.



ATELIER ÉDUCATIF : LA JOUETHEQUE



2-3 JOURS PAR
SEMAINE !
en inscription
pour l'automne !
EXcellente
préparation à
la maternelle !





Apprenti athlète

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h à 9h45	4-8 ans	10	20 sept.	81 \$



Mini-soccer et jeux de ballons

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	16h30 à 17h10	3-4 ans	9	18 sept.	85 \$



Capoeira

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h25 à 20h20	8-14 ans	10	18 sept.	135 \$



Gym-mini

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	8h30 à 9h	2 ans	9	19 sept.	60 \$
Sam	9h10 à 9h40	3-4½ ans			
PRÉCISIONS		Inclut l'inscription du parent			



Soccer intérieur

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	13h à 13h55	4-5 ans	9	19 sept.	95 \$



Mini-ninja

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	8h50 à 9h30	3-4 ans	10	20 sept.	82 \$
Dim	11h20 à 12h				
PRÉCISIONS		Inclut l'inscription du parent			



Gymnastique Bout de chou

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h50 à 10h30	4 ans	10	19 sept.	95 \$
Sam	10h40 à 11h20	5 ans			



Soccer intérieur

6-7 ans et 8-9 ans : CLMP
9-12 ans : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	14h à 14h55	6-7 ans	9	19 sept.	95 \$
Sam	15h05 à 16h	8-9 ans	9		95 \$
Sam	9h à 9h55	9-12 ans	10		103 \$



Ninjas

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h40 à 10h20	5-6 ans	10	20 sept.	82 \$
Dim	10h30 à 11h10	6-9 ans			



Gymnastique au sol

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



Mini-sport

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	9h à 9h40	3 ans	8	20 sept.	71 \$
Dim	9h50 à 10h30	2-3 ans			
Dim	10h40 à 11h20	2 ans			
PRÉCISIONS		Inclut l'inscription du parent			



Karaté

Lieu : École Marguerite-Bourgeoys

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	DÉBUT	FIN	\$
Sam	9h à 9h45	7-12 ans	12 sept.	14 nov.	120 \$ / session
PRÉCISION		+ 40 \$ affiliation annuelle			

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

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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





Badminton en famille

Lieu : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	11h15 à 12h15	7 ans et +	10	20 sept.	95 \$
Précisions		Tarif pour le duo parent-enfant Avoir votre raquette			



Mini-tennis

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	13h à 13h55	8-12 ans	10	20 sept.	95 \$



Badminton

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Mar	18h30 à 19h30	10-12 ans	10	15 sept.	95 \$
PRÉCISIONS		Avoir sa raquette			



Volleyball

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	13h30 à 14h30	8-10 ans	10	19 sept.	101 \$
Sam	14h40 à 15h40	11-13 ans			



Pickleball en famille

Lieu : École Ste-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h à 10h55	7 ans et +	10	20 sept.	95 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant			



Yoga parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h20 à 11h15	4-7 ans	5	26 sept., 10 & 24 oct., 7 & 21 nov.	73 \$
Sam	11h25 à 12h20	8-12 ans			
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Cours 1 semaine sur 2			



Hockey cosom

Lieu : École Sainte-Thérèse

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	11h10 à 12h10	5-7 ans	10	19 sept.	102 \$

Basket

Lieu : École ste-Thérèse (sauf exception)

VENDREDI
Début : 18 septembre

17h15 À 17h55

5-6 ANS

SKIPPY ET SPRIG

Centre Loisir Multi-Plus

18h10 à 19h05

8-10 ANS

CHEWBACCA ET SKIPPY

19h15 À 20h10

10-12 ANS

CHEWBACCA ET SKIPPY

20h15 À 21h10

13-15 ANS

CHEWBACCA ET SKIPPY

SAMEDI
Début : 19 septembre

10h10 à 11h05

6-8 ans

CHEWBACCA ET RAFIKI

DIMANCHE
Début : 20 septembre
Congé : 11 octobre et
1er novembre

14h05 à 15h

7-9 ANS

FLUFFY ET NEPTUNE

15h05 à 16h

10-13 ANS

FLUFFY ET NEPTUNE

80 \$ / 9 SEMAINES

99 \$ / 10 SEMAINES

99 \$ / 10 SEMAINES

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

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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 enfants

Les cours se font **sans** la présence du parent, à moins d'indication contraire.



Ballet jazz					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h45 à 11h40	5-7 ans	10	20 sept.	96 \$
Dim	11h45 à 12h40	8-12 ans			



Danse parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	8h45 à 9h25	2-3 ans	10	19 sept.	78 \$
Sam	9h30 à 10h10	2-3 ans	10		
PRÉCISION		Inclut l'inscription du parent			

Cheerleading					
Lieu : École P.E.I.					
Débutant - Cyclone					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h45 à 19h40	8-12 ans	12	18 sept.	126 \$
Inter - Ouragan					
JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	19h50 à 20h45	11 ans +	12	18 sept.	126 \$
PRÉREQUIS		Autorisation du professeur			

Hip hop

Début : dès le 17 septembre

Jeudi Vendredi

18H15 À 18H55 6-8 ans CATHERINE	16H50 À 17H30 4-5 ANS CATHERINE
19H05 À 20H 8-13 ans CATHERINE	17H40 À 18H20 4½-6 ans CATHERINE
	18H35 À 19H15 5-7 ans CATHERINE
	81 \$ / 11 SEMAINES
	106 \$ / 11 SEMAINES

Danse créative

Début : dès le 19 septembre

SAMEDI DIMANCHE

12H40 À 13H20 3½-5 ANS DANIELA	8H45 À 9H15 3-4 ANS MALORY
	9H20 À 10H 4-6 ANS MALORY
	10H10 À 10H40 3-4 ANS MALORY
	50 \$ / 10 SEMAINES
	75 \$ / 10 SEMAINES

Ballet classique

Début : dès le 18 septembre

VENDREDI SAMEDI

17H À 17H40 4-6 ans DANIELA	8H35 À 9H15 4-7 ANS DANIELA
17H45 À 18H40 6-8 ans DANIELA	9H25 À 10H05 4-5 ans DANIELA
18H45 À 19H40 8-14 ans DANIELA	10H20 À 11H 3-4 ANS DANIELA
56 \$ / 9 SEMAINES	11H10 À 11H50 3-5 ANS DANIELA
74 \$ / 10 SEMAINES	12H À 12H30 3 ANS DANIELA
81 \$ / 11 SEMAINES	
106 \$ / 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.

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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 enfants

Les cours se font **sans** la présence du parent, à moins d'indication contraire.



Éveil musical

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	17h35 à 18h20	3-5 ans	10	18 sept.	75 \$



Éveil à l'anglais

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	16h45 à 17h25	3-5 ans	8	18 sept.	60 \$



Dessin et peinture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	17h à 17h55	8-10 ans	8	18 sept.	90 \$
Ven	18h05 à 19h	10-11 ans			
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Peinture sur verre, parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Dim	9h à 11h30	8-13 ans	1	18 oct.	44 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut. Chacun repart avec sa création.			



Apprentis musiciens

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h30 à 19h30	6-8 ans	10	18 sept.	98 \$



Mini-trident

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	16h10 à 17h10	8-12 ans	10	20 sept.	76 \$



Dessin

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	17h45 à 18h30	5-7 ans	10	17	85 \$
Jeu	18h35 à 19h30	8-11 ans		sept.	109 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Guitare

Débutant 1

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

Débutant 2

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Ven	18h30 à 19h30	8-12 ans	8	18 sept.	96 \$
PRÉREQUIS		Niveau précédent avec parent accompagnateur avoir sa guitare sèche			



Théâtre

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 18h40	5-6 ans	8	24 sept.	56 \$
	18h50 à 19h30	6½-7 ans			
	18h30 à 19h10	8-9 ans	11		77 \$
	19h30 à 20h25	10½-13 ans			100 \$



Décoration de Noël sur bois de grève, par.-enf.

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Sam	9h à 11h30	7 ans +	1	5 déc.	35 \$
PRÉCISIONS		Inclut inscription du parent et le matériel			



Dessin de BD

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h à 9h55	7-9 ans	10	19 sept.	109 \$
Sam	10h10 à 11h05	10-12 ans			
PRÉCISIONS		Matériel inclut			



Peinture

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	11h20 à 12h15	6-9 ans	10	19 sept.	110 \$
PRÉCISIONS		Matériel inclut			

FÊTE D'ENFANTS 2 À 12 ANS

Une fête clé en main pour un anniversaire inoubliable.
Avec ou sans animation, choisissez le forfait qui convient :

- Gymnase, parcours psychomoteur, bricolages et thématiques variées : du plaisir garanti.
- Local décoré, activités amusantes et options gourmandes pour célébrer en grand.
- Des souvenirs mémorables pour les enfants et une organisation simplifiée pour les parents.

Avec animation (4-12 ans)

- Jeux animés • Thématique

Préscolaire (2-4 ans)

- Parcours moteur • Parent-enfant

Sans animation (2-12 ans)

- Économique • Flexible • Jeu libre
- Volleyball (4-16 ans)
 - Sportif • Dynamique • Entre amis

Extras disponibles

Bar à bonbons • Boba thé • Cupcakes et plus encore
À partir de 99 \$!



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

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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 et Formation enfants

Les cours se font **sans** la présence du parent, à moins d'indication contraire.



Confection de chocolat, avec parent

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Jeu	18h à 19h30	4-9 ans	1	22 oct.	54 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Nourriture incluse.			

Cuisine Parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	9h15 à 10h15	3-5 ans	8	19 sept.	104 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Nourriture incluse.			

Prêt à rester seul

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATES	\$
Sam	9h à 12h	9-13 ans	2	17-24 oct.	69 \$
			2	5-12 déc.	
PRÉCISIONS		Doc. incluse. Doit assister à la durée complète des cours.			

Expériences scientifiques

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	13h30 à 14h30	6-8 ans	6	19	66 \$
Sam	14h35 à 15h35	8½-10 ans		sept.	
PRÉCISIONS		Matériel inclut			

Décoration de cupcakes

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h à 20h	8-12 ans	1	12 nov.	44 \$
PRÉCISIONS		Nourriture incluse.			

Cuisine enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h25 à 11h25	5-7 ans	8	19 sept.	104 \$
Sam	11h35 à 12h35	7-9 ans			
Sam	12h45 à 13h45	8-12 ans			
PRÉCISIONS		Nourriture incluse.			

Couture

Débutant 1

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	10h30 à 12h	8-14 ans	7	24 oct.	113 \$

Intermédiaire

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	12h45 à 14h15	8-14 ans	7	24 oct.	113 \$

PRÉREQUIS		niveau précédent ou autorisation du professeur.			
-----------	--	---	--	--	--

Avancé

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Sam	8h45 à 10h15	8-14 ans	7	24 oct.	113 \$

PRÉREQUIS		niveau précédent ou autorisation du professeur.			
-----------	--	---	--	--	--

Décoration de gâteau

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DATE	\$
Jeu	18h à 20h	8-12 ans	1	8 oct.	44 \$
PRÉCISIONS		Nourriture incluse.			

Couture : Déco. de Noël à la main, parent-enfant

JOUR	HEURE	CLIENTÈLE	# SEM.	DÉBUT	\$
Dim	10h à 11h30	7-14 ans	1	6 déc.	40 \$
PRÉCISIONS		Tarif pour le duo parent-enfant Matériel inclut.			

FÊTE D'ANNIVERSAIRE 1 AN

Célébrez sa première bougie dans un décor festif !

- Un moment précieux à partager en famille.
- Un service clé en main pensé pour les tout-petits et leurs familles.
- Des souvenirs mémorables pour cette étape importante.
- Local décoré, espace de jeu et options gourmandes.

Parce qu'on ne fête qu'une seule fois son premier anniversaire !

À partir de 99 \$!



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

Les cours ont principalement lieu au Centre Loisir Multi-Plus, dans le cas contraire, ce sera indiqué.

* 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.

Semaine de cours gratuits

8 au 11 septembre



MARDI 8 septembre	MERCREDI 9 septembre	JEUDI 10 septembre	VENDREDI 11 septembre
8h55 à 9h50 Percussion CINDY G.	9h à 9h55 Pilates- Essai et classement DIANE G.	8h55 à 9h50 Cardio vitalité CINDY G.	9h55 à 8h50 Mise en forme 60 ans + CINDY G.
11h à 11h55 Reconnecter avec son enfant intérieur - Info et essai CHARLOTTE-LAURE G.	10h à 10h55 Zumba gold FRANCE C.	Aucune inscription requisse. Tous les essais sont d'une durée de 1h.	
13h à 14h15 Yoga sur chaise CHARLOTTE-LAURE G.	11h à 11h55 Qigong - Information ISABELLE A.		
14h30 à 15h15 Yoga 50 ans et + CHARLOTTE-LAURE G.	18h à 18h55 Jazz contemporain adulte AURÉLIE N.		
17h à 17h55 Danse country débutant CHANTAL D.	17h30 à 18h25 Pilates- Essai et classement DIANE G.	17h30 à 18h25 POP Pilates JOSIANE B.	8h55 à 9h50 Force et étirements CINDY G.
18h10 à 19h05 Percussion JULIE B.	18h30 à 19h25 Ballet classique adulte AURÉLIE N.	18h30 à 19h25 Pilates essai - Apportez votre tapis LYDIA O.	
18h30 à 19h25 Motif zen, coloriage, défente et méditation par l'art - Info et essai GABRIELLE	18h15 à 19h10 Viniyoga enchaînement ROXANNE G.T.	Lieu : CMI	
19h25 à 20h20 Yoga débutant ROXANNE G.T.	Tous les essais ont lieu au Centre Loisir Multi- Plus, à moins d'indication contraire.		18h35 à 19h30 Zumba JULIE B.
			19h35 à 20h30 Ultime défi PAMÉLA H.



**Surveillez les essais gratuits en Aqua
Forme, l'information sera disponible
dans la semaine du 24 août !**

**Les essais gratuits d'Aqua Forme
auront lieu dans la semaine du 31
août !**