

HIVER 2024

Réinscription et Inscription



Réinscription pour tous
Réservés aux clients de l'automne 2023 :
23 novembre au 1er décembre

Inscription pour tous :
Dès le 2 décembre



Milieu de vie

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

suivant : Activités physiques et Cardio-muscu

Club de marche social

H Jeudi 9h30 à 10h30
D 18 janvier
F 4 avril
L Parc Lambert
T 12 \$ (tx incl.) / session

Ensemble pour le plaisir

H Vendredi 13h30 à 15h30
D 26 janvier
F 12 avril
T Gratuit
Inscription obligatoire

☀ Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

Entramis

H Mardi 13h30 à 16h
D 16 janvier
F 28 mai
T 100 \$ (tx incl.) / 20 semaines

Viactive

H Lundi 11h à 11h55
Mercredi 13h à 13h55
Jeudi 11h à 11h55
Vendredi 11h15 à 12h10
D Semaine du 15 janvier
F Semaine du 29 avril
T **Lundi, mercredi et jeudi**
52 \$ (tx incl.) / session
Vendredi
45.50 \$ (tx incl.) / session



Activités physiques

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

Badminton récréatif, dès 16 ans

H Déb : Merc. 18h40 à 19h40
Inter : Merc. 19h50 à 21h20
D 17 janvier

L École St-Pie-X
T Déb : 86 \$ + tx / 12 sem.
Inter : 129 \$ + tx / 12 sem.

Volleyball débutant-inter

H Dimanche 20h à 22h
D 21 janvier

T 118 \$ + tx / 12 semaines

Volleyball avancé

H Lundi 20h15 à 22h15
 Mercredi 20h à 22h
Cat A : Jeudi 20h à 22h
D Semaine 15 janvier

T 147 \$ + tx / 15 semaines

Hockey cosom

H Lundi 18h45 à 20h ou 19h15 à 20h30 ou 20h15 à 21h30
Avancé : Mercredi 20h15 à 21h30
D Semaine 15 janvier
 Lundi 18h45 : 22 janvier

L Écoles Cardinal-Roy ou St-Pie-X
T **Joueur** : 120 \$ + tx / 14 sem.
Gardien : 70 \$ + tx / 14 sem.

Cardio-muscu

suivant : Aquatique

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



CARDIO MUSCU

DÈS LE 15 JANVIER

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 Cardio tonus 50 ans et + FRANCE C.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.	10h à 10h55 Mise en forme 60 ans + CINDY G.	
		11h05 à 12h Mise en forme 60 ans + CINDY G.			11h15 à 12h10 Force et étirements CINDY G.	
				14h à 14h55 Marche nordique FRANCE C.		
17h30 à 18h25 Abdos, cuisses, fesses CHANTAL S.A.				17h30 à 18h25 POP Pilates® JOSIANE B.	17h45 à 18h40 Force et étirements JULIE B.	
18h35 à 19h30 Cardio brûle-calories CHANTAL S.A.	18h15 à 19h10 Percussion JULIE B.	18h30 à 19h25 Zumba® Gold FRANCE C.			18h45 à 19h40 Zumba® JULIE B.	
		19h30 à 20h25 Cardio brûle-calories FRANCE C.	19h30 à 20h25 Force et étirement JULIE B.			

147 \$ + 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

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



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

SEMAINE DU 15 OU 22 JANVIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 semaines 9h à 9h55 Aqua Forme JOANNIE T. Congé: 4 mars et 1er avril	13 semaines 9h05 à 9h45 *Aqua Forme PROF À CONFIRMER	11 semaines 9h à 9h55 Aqua Combo (creux) FRANCE R. Congé: une date en février	11 semaines 8h45 à 9h40 Aqua Forme ROSE L. Congé: 21 et 28 mars	10 semaines 9h15 à 10h10 Aqua Brûle-Calories DIANE G. Congé: 23 février et 1 mars
10 semaines 10h05 à 11h Aqua Combo (creux) JOANNIE T. Congé: 4 mars et 1er avril	13 semaines 9h50 à 10h45 Aqua Forme et Aqua Douceur PROF À CONFIRMER	11 semaines 10h05 à 11h Aqua Forme FRANCE R. Congé: une date en février	11 semaines 9h45 à 10h40 Aqua Forme ROSE L. Congé: 21 et 28 mars	
10 semaines 11h05 à 11h45 *Aqua Douceur JOANNIE T. Congé: 4 mars et 1er avril	10 semaines 14h35 à 15h30 Aqua Forme ROSE L. Congé: 19 et 26 mars	11 semaines 11h05 à 11h45 *Aqua Diff. articulaire et Aqua Douceur FRANCE R. Congé: une date en février	11 semaines 10h45 à 11h25 *Aqua 50 ans et + ROSE Congé: 21 et 28 mars	
	10 semaines 15h35 à 16h15 *Aqua Douceur ROSE L. Congé: 19 et 26 mars		11 semaines 11h05 à 12h Aqua Énergie (creux) SOPHIE B. L.	
11 semaines 17h à 17h40 *Aqua Combo (creux) MYLÈNE L.-M. Congé: 4 mars et 1er avril		13 semaines 16h35 à 17h15 *Aqua Forme MAUDE V.		
10 semaines 17h10 à 18h05 Aqua Combo (creux) MARIE SONIA A. Congé: 4 mars et 1er avril				
11 semaines 17h50 à 18h45 Aqua Énergie (creux) MYLÈNE L.-M. Congé: 4 mars et 1er avril		13 semaines 17h25 à 18h20 Aqua Combo (creux) MAUDE V.		
	13 semaines 18h45 à 19h40 Aqua Forme DOMINIQUE B.	13 semaines 18h30 à 19h25 Aqua Énergie (creux) MAUDE V.		
	6 ou 7 sem. 19h50 à 20h30 **Aqua Prénatal DOMINIQUE B.		13 semaines 19h à 19h55 Aqua Énergie (creux) PROF À CONFIRMER	

	10 semaines	11 semaines	13 semaines
*40 minutes	92 \$ + tx	101 \$ + tx	119 \$ + tx
55 minutes	112 \$ + tx	123 \$ + tx	145 \$ + tx
Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates			
	6 semaines (16 janvier au 20 février)	7 semaines (27 février au 9 avril)	
**Aqua prénatal	56 \$ + tx	65 \$ + tx	
	Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)	Piscine CEGEP de Trois-Rivières	
Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.			

Natation

suivant : Yoga et Pilates

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

Natation

H Déb 1 ado-adulte :
Vaincre sa peur de l'eau
Jeudi 20h05 à 21h
Déb 2 ado-adulte :
Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base
Jeudi 19h à 19h55 ou 20h05 à 21h
Inter: Nage en longueur
Mardi 19h50 à 20h30 ou jeudi 20h05 à 21h

D Déb 1 et 2 : 25 janvier
Inter : 18 ou 23 janvier

L Piscine CÉGEP Trois-Rivières
T Déb 1 : 126 \$ + tx / 8 semaines
Déb 2 : 157 \$ + tx / 10 semaines
Inter :
Mardi : 142 \$ + tx / 12 semaines
Jeudi : 189 \$ + tx / 12 semaines
P Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres

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



Yoga

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



YOGA

DÈS LE 15 JANVIER

LUNDI	MARDI	Mercredi	Vendredi
14h15 à 15h30 Viniyoga pour tous MYLÈNE S.		14h15 à 15h30 Yoga 50 ans et + CHARLOTTE-LAURE G.	9h à 10h15 Viniyoga actif JULIE M.
		15h45 à 17h15 Jnana yoga CHARLOTTE-LAURE G.	10h30 à 11h45 Yoga sur chaise JULIE M.
17h30 à 18h30 Yoga actif DAPHNÉE D.C.	17h20 à 18h20 Yoga débutant CHRISTIANE F.	17h30 à 18h30 Viniyoga pour tous CHRISTIANE F.	
18h40 à 19h40 Yin yoga (douceur) DAPHNÉE D.C.			

144 \$ + tx / 10 semaines (1h15)

138 \$ + tx / 12 semaines (1h) 173 \$ + tx / 12 semaines (1h15)

Jnana yoga Consultez le multi-plus.ca

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 et Pilates

Pilates

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

suivant : Arts et culture adultes



PILATES

DÈS LE 15 JANVIER

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

125 \$ + tx / 10 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



Arts et culture

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

Aborder l'abstraction en peinture

H Dimanche 11 février, 9h à 16h
T 56 \$ + tx / cours
P Expérience peinture acrylique

Aquarelle

H Déb 1 : Jeudi 10h à 12h
Atelier : Jeudi 13h à 15h30
D 25 janvier
T Déb 1 : 132 \$ + tx / 10 sem.
Atelier : 162 \$ + tx / 10 sem.
P Atelier : Base en aquarelle

Peinture à l'huile multiniveau

H Jeudi 18h30 à 21h
D 25 janvier
T 208 \$ + tx / 12 semaines
Ouvert au débutant

Peinture acrylique

H Déb : Vendredi 13h à 15h30
Niveau 2 : Mardi 18h45 à 21h
Atelier libre : Mercredi 13h à 16h ou jeudi 13h15 à 16h15
D Semaine du 15 janvier
T Débutant : 193 \$ + tx / 11 sem.
Niveau 2 : 156 \$ + tx / 10 sem.
Atelier libre : 189 \$ + tx / 10 sem.
P Niveau 2 : Avoir fait le débutant
Atelier libre : Bonne expérience

Dessin

H Dessin 1 : Lundi 18h45 à 21h ou Jeudi 9h30 à 12h
Dessin 2 : Mardi 13h30 à 16h ou mercredi 18h45 à 21h
Dessin 3 : Vend. 9h30 à 12h
Atelier avancé : Lundi 13h30 à 16h
D Semaine du 15 janvier
T Dessin 1 :
Lundi : 172 \$ + tx / 11 semaines
Jeudi : 190 \$ + tx / 11 semaines
Dessin 2 :
Mardi : 174 \$ + tx / 10 semaines
Mercredi : 158 \$ + tx / 10 sem.
Dessin 3 :
174 \$ + tx / 10 semaines
Atelier avancé :
177 \$ + tx / 10 semaines
Tous les tarifs incluent les documents.
P Dessin 2 et plus : avoir le niveau de dessin précédent
Atelier : Bonne expérience en dessin

Vitrail (niveau 1-2-3)

H Jeudi 18h à 21h
D 18 janvier ou 14 mars
T 127 \$ + tx / 6 semaines + Prévoir montant supplémentaire (entre 50 \$ et 120 \$) pour le matériel en fonction du niveau

☀ Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis

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



Arts et culture

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

suivant : Musique et Faites-le vous-même

Amis du Scrabble

H Jeudi 13h15 à 16h
D 11 janvier
F 18 avril
T 8,50 \$ (tx incl.) / rencontre
Apportez votre jeu
Inscription obligatoire

Club de jeux

H Lundi 13h30 à 15h30
D 22 janvier
T 78 \$ (tx incl.) / 10 semaines

Troupe théâtre Métamorphose

H Lundi 19h à 21h30
D 8 janvier
T 261 \$ + tx / 18 semaines
P Sous autorisation du professeur

Atelier d'écriture

H Mardi 18h30 à 20h30
D 30 janvier
T 100 \$ + tx / 8 semaines

Écriture créative

H Lundi 13h30 à 15h
D 22 janvier
T 109 \$ + tx / 9 semaines

Diplomatie internationale : de Richelieu au Canada et l'Ukraine

H Mercredi 10h30 à 12h
D 31 janvier
T 85 \$ + tx / 7 semaines

Crochet

H Déb 2 : Mardi 18h à 20h30
Atelier libre : Lundi 18h à 20h30
D Semaine du 29 janvier
T Déb 2 : 179 \$ + tx / 10 sem. (documentation incluse)
Atelier : 174 \$ + tx / 10 sem.
P Atelier libre : avoir fait Déb 2

Courtepointe débutant

H Mardi 10h à 12h
D 16 janvier
congrés : Entre 27 février et le 19 mars
T 142 \$ + tx / 8 semaines
Document inclus
P Savoir utiliser une machine à coudre

Tricot

H Déb 1 : Jeudi 18h à 20h30
Déb 2-3 :
Jeudi 13h15 à 15h30
Atelier : Mercredi 13h15 à 15h30 ou 18h à 20h15 ou
Jeudi 18h à 20h15
D Semaine du 29 janvier
T Déb 1-2-3 : 165 \$ + tx / 10 sem. (doc. inclus)
Atelier : 162 \$ + tx / 10 sem.
P Déb. 2-3 : avoir suivi niveau précédent
Atelier : Autorisation du professeur

 Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

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



Musique

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

Chant de groupe volet 1 et 2

H Volet 1 : Vend. 11h30 à 12h30
Volet 2 : Vendredi 13h à 14h
D 19 janvier

T *Nouveaux participants* :
124 \$ + tx / 11 semaines
Anciens participants (volet 1 et 2) :
119 \$ + tx / 11 semaines
(Documentation et partitions incluses)
P Volet 2 : autorisation du professeur

Guitare acoustique, dès 13 ans

H Lundi
Déb : 18h30 à 19h30
Inter :
13 ans et + : 19h45 à 21h15
50 ans + : 15h30 à 17h
D 22 janvier

T Déb : 115 \$ + tx / 10 sem.
Inter et 50 ans et + :
170 \$ + tx / 10 semaines
Prévoir votre guitare sèche
Petit groupe 3 à 6 personnes
P Inter : Débutant 2 ou base en guitare

Faites-le vous-même

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

Couture, 15 ans et +

H Déb 1 : Mercredi 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h
Inter : Lundi 18h à 21h
Atelier : Lundi 13h30 à 16h30 ou Mardi 18h à 21h
H Semaine du 15 janvier
congés : Entre le 21 février et le 20 mars

T Déb 1 : 195 \$ + tx / 8 semaines + matériel
Inter : 193 \$ + tx / 8 semaines + matériel
Atelier : 189 \$ + tx / 8 semaines + matériel
Tous les tarifs incluent la documentation
P Avoir fait le niveau précédent.

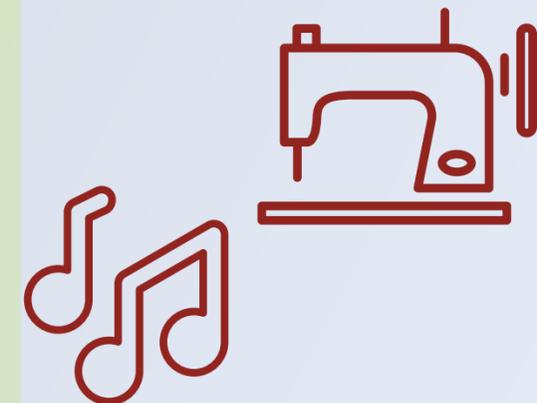
Couture Dépannage

H Mardi 16 avril, 18h à 21h

T 27 + tx / cours (matériel inclus)

suivant :
secourisme et
informatique

 Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



Secourisme

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

Secourisme

H Réanimation cardio-respiratoire et DEA : **T** 65 \$ / 4 heures

Samedi : 13 janvier ou 2 mars ou 20 avril
8h à 12h

Urgence (incluant RCR) : 80 \$ / jour
Samedi : 13 janvier ou 2 mars ou 20 avril
8h à 16h

Général (incluant RCR et d'urgence) : 130 \$ / 2 jours
Samedi et dimanche : 13-14 janvier ou 2-3 mars ou 20-21 avril
8h à 16h

Urgence garderie

H Dimanche 4 février ou 14 avril, 8h à 17h **T** 75 \$ / jour

Informatique

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

Initiation à l'ordinateur portable Débutant Window 11

H Jeudi 13h30 à 16h **T** 145 \$ + tx / 6 semaines (documentation incluse)
D 25 janvier **P** Avoir un ordinateur portable avec Windows 11

Microsoft 365 (Excel/Word/Onedrive/Form)

H Travailleur et étudiant : **T** Aîné : 144 \$ + tx / 6 sem.
Jeudi 18h50 à 20h50 Travailleur et étudiant :
Aîné : Jeudi 13h30 à 16h 134 \$ + tx / 7 semaines (documentation incluse)
D Travailleur : 25 janvier **P** Avoir un ordinateur portable et Office 365
Aîné : 14 mars

IPad

H Préparation pour inexpérimenté : **T** Prép. pour inexpérimenté :
Jeudi 22 février, 9h30 à 12h 24 \$ + tx / cours + Initiation pour débutant (doc. incl.)
Initiation pour débutant : Initiation pour débutant :
Jeudi 9h30 à 12h, 29 février au 11 avril 145 \$ + tx / 6 sem. (doc. incl.)
P Avoir un Ipad 2017 et +

IPhone 10 et + : complétez vos connaissances

H Jeudi 9h30 à 12h **T** 74 \$ + tx / 3 semaines (documentation incluse)
D 25 janvier **P** Utiliser un Iphone 10 ou +

suivant :
Cuisine

☀ Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



Cuisine

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

T - Les tarifs incluent la nourriture et breuvage.

Boîte à lunch et collation équilibrées

H Dim. 21 janvier, 10h à 12h30 **T** 32 \$ + tx / cours

Dégustation de vins (atelier)

H Mardi 18h30 à 21h30
Intro. : 23 et 30 janvier
Types et cépages : 13 février
Vieux monde : 27 février
Nouveau monde : 12 mars

T Intro : 82 \$ + tx / 2 semaines
Atelier types et cépages, nouveau et vieux monde : 56 \$ + tx / cours

Cocktails desserts

H Vend. 9 février, 18h à 20h **T** 46 \$ + tx / cours

Cocktails avec alcool fort

H Vend. 23 février, 18h à 20h **T** 56 \$ + tx / cours

Décoration de gâteaux, niveau 1, dès 12 ans

H Dim. 11 février, 9h à 12h30 **T** 63 \$ + tx / cours

Cuisinons le tofu (initiation)

H Mercredi 24 janvier, 18h à 21h **T** 35 + tx / cours
ou Vendredi 9 février 13h30 à 16h30

Cuisinons les légumineuses

H Merc. 31 janvier, 18h à 21h **T** 35 \$ + tx / cours

Cuisine pour les nuls 1, 15 ans et +

H Mercredi 18h à 21h **T** 146 \$ + tx / 4 semaines
D 21 février

 Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



Cuisine

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

T - Les tarifs incluent la nourriture.

Cuisinons la Belgique

H Dimanche 18 février, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Cuisinons la Chine

H Samedi 20 janvier, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Cuisinons la Colombie

H Samedi 27 janvier, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Cuisinons le Mexique

H Dimanche 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / jour
1 : 25 février
2 : 24 mars

Cuisinons l'Indonésie

H Samedi 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / jour
1 : 16 mars
2 : 30 mars

Cuisinons le Japon

H Samedi 23 mars, 9h à 15h **T** 73 \$ + tx / cours

Soirée à l'italienne

H Vendredi 16 février, 17h30 à 20h30 **T** 51 \$ + tx / cours

Langue

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

suivant : Langue

Italien de voyage, En mode virtuel

H Déb 1 : Mardi 19h40 à 21h10 **L** Dans le confort de votre foyer
Inter : Mardi 18h à 19h30 **T** Déb 1 : 114 \$ / 10 semaines
D 6 février **Inter** :
Nouveaux clients : 114 \$ / 10 sem.
Anciens clients : 104 \$ / 10 sem.
Tous les tarifs incluent les documents.
P Inter : Test de classement

Parlez couramment l'italien, En mode virtuel

H Lundi 10h30 à 12h **L** Dans le confort de votre foyer
D 5 février **T** 108 \$ / 10 semaines (nouveaux : prévoir l'achat d'un livre)
P Test de classement

Portugais de voyage, en mode virtuel

H Déb 1 : Lundi 19h40 à 21h10 **L** Dans le confort de votre foyer
Inter : Lundi 18h à 19h30 **T** Déb 1 : 119 \$ / 10 semaines
D 5 février **Inter** :
Anciens clients : 110 \$ / 10 sem.
Nouveaux clients : 120 \$ / 10 sem.
Tous les tarifs incluent les documents.
P Inter : Test de classement

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



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

Conversation espagnole

- H** Déb 1 :
En classe : Lundi 13h30 à 15h30
En mode virtuel : Lundi 20h à 22h
Déb 2 :
En classe : Mardi ou mercredi 9h30 à 11h30
En mode virtuel : Merc. 18h à 20h
Inter 1 :
En classe : Lundi 9h30 à 11h30
En mode virtuel : Mardi 20h à 22h
Inter 2 :
En classe : Mardi 13h30 à 15h30
Avancé 1 :
En mode virtuel : Mardi 18h à 20h
- T** 189 \$ / 12 semaines (documentation incluse)
P Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0, pour Débutant 2 et plus.
- D** Semaine du 29 janvier

Parlez couramment l'espagnol

- H** Niv 1 : **En mode virtuel**
 Jeudi 9h30 à 11h30
Niv 2 : **En mode virtuel**
 Lundi 18h à 20h
Niv 3 : **En classe**
 Mercredi 13h30 à 15h30
- T** 195 \$ / 12 semaines (documentation incluse)
P Test de classement
- D** Semaine du 29 janvier

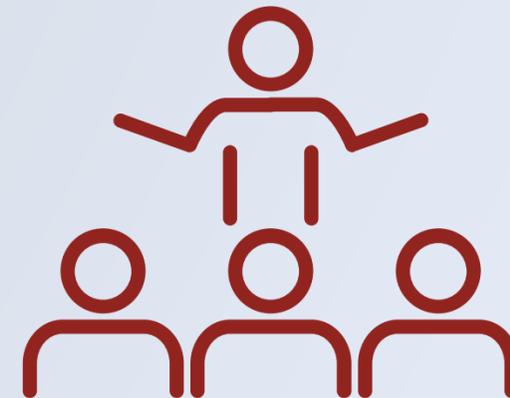
Conversation anglaise

- H** Inter 1 : Merc. 18h30 à 20h30
Inter 2 : Mardi 18h30 à 20h30 ou jeudi 10h à 12h
Inter 3 : Lundi 13h30 à 15h30 ou jeudi 18h30 à 20h30
Av 2 : Lundi 18h30 à 20h30 ou mardi 13h30 à 15h30
- T** 190 \$ / 13 semaines (cahier d'exercice inclus)
P Test de classement
- D** Semaine du 15 janvier

Parlez couramment l'anglais

- H** Niv 1 : Lundi 10h à 12h
Niv 2 : Mercredi 10h à 12h
Niv 3 : Vendredi 9h30 à 11h30
- T** 181 \$ / 13 semaines + 10 \$ document payable au professeur
P Test de classement
- D** Semaine du 15 janvier

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



Santé et bien-être

suivant : Danse adulte

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

H Mercredi 18h30 à 19h30 **T** 108 \$ + tx / 10 semaines
D 24 janvier

Gymnastique du cerveau 1

H Samedi 9 mars, 10h à 16h **T** 59 \$ + tx / cours

Gestion du stress

H Samedi 24 février, 13h à 16h **T** 38 \$ + tx / cours

Arts et mieux-être

H Mercredi 13h30 à 15h **T** 111 \$ + tx / 9 semaines
D 24 janvier

Méditation et programmation de soi, 2e partie

H Mercredi 19h à 20h30 **T** 97 \$ + tx / 8 semaines
D 24 janvier Notes de cours incluses

Tai chi yang

H Lundi 12h50 à 13h50 ou
mercredi 13h à 14h ou
17h20 à 18h20 **T** 107 \$ + tx / 10 semaines
D Semaine du 22 janvier

Jnana Yoga (avec posture)

H Mercredi 15h45 à 17h15 **T** 18 \$ + tx / séance ou
173 \$ + tx / 10 semaines
17 janv. : La communication
24 janvier : La différence
31 janvier : La perfection
7 février : L'amour
14 février : Le changement
28 février. : L'enfant intérieur
6 mars : La santé mentale
13 mars : La vulnérabilité
20 mars : La mort
27 mars : La liberté

Capoeira, 13 ans et +

H Samedi 10h10 à 11h10 **T** 104 \$ + tx / 8 semaines
D 27 janvier

Qigong

H Qigong : Mercredi 9h à 11h **T** Qigong : 154 \$ + tx / 10 sem.
Plus : Jeudi 13h à 15h + 3 \$ payable au prof
Pratique : Mercredi 11h15 à Plus : 152 \$ + tx / 10 semaines
12h15 + 10 \$ payable au prof.
D Semaine du 22 janvier Pratique : 77 \$ + tx / 10 sem.
T Plus et pratique : avoir fait le
niveau de base

🌸 Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



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

- H** Débutant 1 et 2 :
Mercredi 18h45 à 19h40
Inter-avancé :
Mercredi 19h45 à 20h40
- T** 143 \$ + tx / 10 semaines
- P** Inter-avancé : avoir fait au moins 2 sessions
- D** 24 janvier

Danse swing, 15 ans et +

- H** Lindy hop :
Mercredi 18h35 à 19h30
Rock & roll :
Mercredi 19h40 à 20h35
- T** 88 \$ + tx / 11 semaines
- D** 24 janvier

Danse folklorique Débutant et Inter

- H** Jeudi 19h à 20h
- T** 80 \$ + tx / 10 semaines
- D** 1er février

Danse en ligne

- H** Déb : Lundi 16h10 à 17h05
Inter 1 : Lundi 15h à 16h
Inter 2 : Lundi 13h50 à 14h50
ou Mardi 12h30 à 13h30
(école Del Shaso)
Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inscription obligatoire à la réception
- P** Inter 1-2-3 : sous autorisation
du professeure
- D** Inter 2 et 3 : Semaine du 15
janvier
Déb. et Inter 1: 22 janvier
- F** Semaine du 8 avril

Après-midi dansant (pratique danse en ligne)

- H** Jeudi 13h15 à 15h15
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inscription obligatoire à la réception
- D** 18 janvier
- F** 11 avril

Danse country

- H** Mercredi 18h40 à 19h40
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inscription obligatoire à la réception
- D** 24 janvier
- F** 10 avril

- ☀ Nouveauté
- H Horaire
- D Date début
- F Date fin
- L Lieu
- P Prérequis
- T Tarif



Activités physiques - enfants

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

Gym-mini, 2 et 3-4¹/₂ ans, avec parent

H 2 ans : Samedi 8h30 à 9h
3-4¹/₂ ans : Sam. 9h10 à 9h40
D 27 janvier
T 54 \$ / 9 semaines
(gratuit pour parent accompagnateur)

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

H 4 ans : Sam. 9h50 à 10h30
5 ans : Sam. 10h40 à 11h20
D 27 janvier
T 88 \$ / 10 semaines

Gymnastique au sol, 6-11 ans

H 6-7 ans : Sam. 11h30 à 12h15
7-8 ans : Ven. 18h20 à 19h15
9-11 ans : Ven. 19h30 à 20h25
D 26 ou 27 janvier
T 6-7 ans : 88 \$ / 10 semaines
7-11 ans : 106 \$ / 10 sem.

Mini-ninja, 3-5¹/₂ ans, avec parent

H 3-4 ans : Dim. 9h à 9h45
3-5¹/₂ ans : Dim. 11h45 à 12h30
D 21 janvier
T 75 \$ / 10 semaines
(gratuit pour parent accompagnateur)

Ninja kids, 5-10 ans

H 5-6 ans : Dim. 10h à 10h40
6¹/₂-9 ans : Dim. 10h50 à 11h35
D 21 janvier
T 83 \$ / 11 semaines

Mini-sport, 2 et 3 ans, avec parent

H 2 ans : Dimanche 9h à 9h45
2¹/₂-3 ans : Dim. 11h à 11h45
3 ans : Dim. 10h à 10h45
D 21 janvier
T 65 \$ / 8 semaines
(gratuit pour parent accompagnateur)

Mini-sport, 3-4 ans, sans parent

H Vendredi 16h30 à 17h10
D 26 janvier
T 65 \$ / 8 semaines

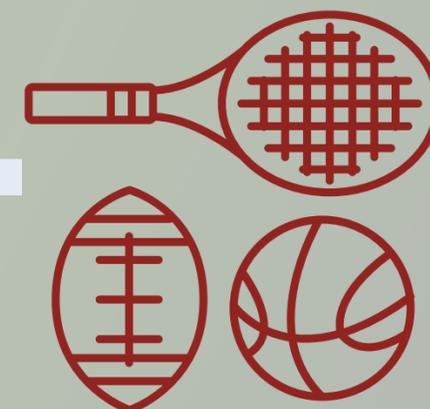
Mini-tennis, 8-12 ans

H Samedi 9h à 9h55
D 27 janvier
L École St-Pie-X
T 88 \$ / 10 semaines

Volleyball, 9-13 ans

H 9-10 ans : Sam. 9h30 à 10h30
11-13 ans : Samedi 10h45 à 11h45
D 10 février
L École Les Terrasses
T 66 \$ / 7 semaines

❁ Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



Mini-basket, 5-9 ans

H 5-6 ans : Ven. 17h20 à 18h
6-7 ans : Ven. 18h25 à 19h20
6-9 ans : Sam. 11h10 à 12h05
D 26 ou 27 janvier

L 5-6 ans : CLMP
6-7 ans : École Cardinal-Roy
6-9 ans : École St-Pie-X
T 5-6 ans : 54 \$ / 8 semaines
6-7 et 6-9 ans : 89 \$ / 10 sem.

Basket, 8-13 ans

H 8-10 ans : Vend. 19h25 à 20h20
10-13 ans : Vend. 20h25 à 21h20
D 26 janvier

L École Cardinal-Roy
T 89 \$ / 10 semaines

Tournoi Basketball (3v3), 13-17 ans

H Samedi 2 mars, 17h à 22h

T 5 \$ / joueur

P Avoir une équipe de 4 personnes déjà formées et avoir un nom d'équipe.

Soccer intérieur, 4-12 ans

H 4-5½ ans : Sam. 12h45 à 13h40
6-8 ans : Samedi 13h45 à 14h40
9-12 ans : Sam. 14h45 à 15h40
D 27 janvier

T 87 \$ / 9 semaines

Capoeira, 6-12 ans

H Samedi 9h à 10h
D 27 janvier

T 104 \$ / 8 semaines

Capoeira, 13 ans et +

H Samedi 10h10 à 11h10
D 27 janvier

T 104 \$ + tx / 8 semaines

Hockey cosom, 5-7 ans

H Samedi 10h10 à 11h05
D 27 janvier

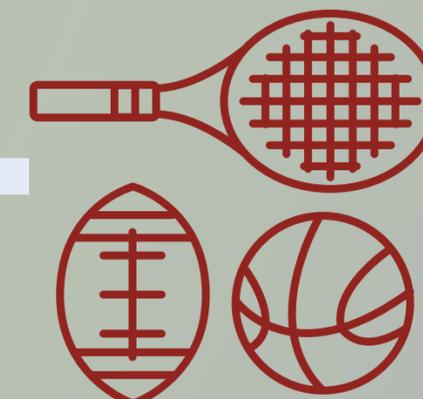
L École St-Pie-X
T 94 \$ / 10 semaines

Karaté, 7-12 ans

H Samedi 9h à 9h45
D 13 janvier

L École Cardinal-Roy
T 100 \$ / session
 + 35 \$ frais affiliation (pour les nouveaux inscrits)

❁ Nouveauté
 H Horaire
 D Date début
 L Lieu
 P Prérequis
 T Tarif



Cuisine- enfants

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

T - Les tarifs incluent la nourriture.

Confection chocolat 4-9 ans, parent-enfant

H Dimanche 17 mars
10h30 à 12h

T 48 \$ / cours
(gratuit pour parent
accompagnateur)

Cuisine parent-enfant, 3-5 ans

H Samedi 8h45 à 9h45
D 3 février

T 74 \$ / 6 semaines
(gratuit pour parent
accompagnateur)

P'tits cuisiniers, 5-6 ans

H Samedi 10h à 11h15
D 3 février

T 85 \$ / 6 semaines

Joyeux cuistots, 7-11 ans

H Samedi 11h30 à 12h45
D 3 février

T 85 \$ / 6 semaines

Cuisine ado, 12-15 ans

H Dimanche 28 janvier, 9h30 à 12h30

T 39 \$ / cours

Formation- enfants - ados

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

Couture, 8-14 ans

H Déb : Samedi 12h30 à 14h
Inter : Samedi 10h30 à 12h
Avancé : Samedi 8h45 à 10h15
D 27 janvier

T Déb 1 : 120 \$ / 8 semaines
(documentation incluse)
Inter et Avancé :
118 \$ / 8 semaines

P Inter: Débutant
Avancé : Pour personne
déjà initiée

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

H Groupe 1 : samedi 27 janvier,
3 et 10 février, 9h15 à 12h
Groupe 2 : Lundi au mercredi
4 au 6 mars, 9h15 à 12h

T 78 \$ / 3 rencontres
(documentation incluse)
Doit assister aux 3 cours

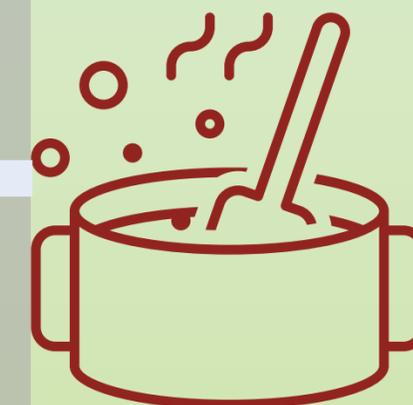
Prêts à rester seuls, 9-13 ans

H Groupe 1 : Jeudi 7 et
vendredi 8 mars, 9h à 12h
Groupe 2 : Samedi 16 et 23
mars, 9h à 12h

T 64 \$ / 2 rencontres
(documentation incluse)
Doit assister aux 2 cours

suivant : Activités
physiques
enfants

🌟 Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



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

H Déb 1 ado-adulte : Vaincre sa peur de l'eau

Jeudi 20h05 à 21h

Déb 2 ado-adulte : Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base

Jeudi 19h à 19h55

ou 20h05 à 21h

Inter ado : Nage en longueur

Jeudi 20h05 à 21h

D Inter ado : 18 janvier

Déb 1 et 2 : 25 janvier

L Piscine CÉGEP Trois-Rivières

T Déb 1 : 126 \$ + tx / 8 semaines

Déb 2 : 157 \$ + tx / 10 semaines

Inter : 149 \$ / 12 semaines

P Déb 2 : Crawl sur 25 mètres

Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres

Médaille et Croix de bronze combiné, 13 ans et +

H Samedi

8h30 à 14h (partie médaille)

8h30 à 15h15 (partie croix)

D 20 janvier

Examens 3 février et 2 mars

L Centre de formation

professionnelle Bel -Avenir,

Piscine de La Salle

T Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation.

P Nages crawl, dos crawlé, brasse et « egg beaten »
Doit avoir 13 ans

Doit être présent à tous les cours et aux examens

Moniteur de natation de la société de sauvetage

H Samedi 8h30 à 17h

D 27 janvier au 24 février

L Centre de formation

professionnelle Bel -Avenir,
Piscine de La Salle

T Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation.

P Être âgé d'au moins 15 ans lors du dernier cours et détenir le certificat Croix de bronze.

suivant : Arts et
cultures
enfants

❄ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

Arts et culture - enfants

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

suivant : Musique et
danse enfants

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

H Dimanche 16h à 17h
D 21 janvier
T 75 \$ / 10 semaines,
Matériel inclus

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

H Dimanche 18h à 20h
D 21 janvier
T 139 \$ / 10 semaines,
Matériel inclus

Dessin et peinture, 4-12 ans

H 4-5 ans : Samedi 9h à 9h40
6-7 ans : Samedi 9h55 à 10h35
7-11 ans : Samedi 12h à 13h
8-12 ans : Sam. 10h45 à 11h45
D 27 janvier
T 4-5 et 6-7 ans :
78 \$ / 10 sem., Matériel inclus
7-11 et 8-12 ans :
99 \$ / 10 sem., Matériel inclus

Dessin, 7-15 ans

H 7-9 ans : Vend. 17h30 à 18h30
10-12 ans : Vend. 18h40 à 19h40
12-15 ans : Vend. 19h50 à 20h50
D 26 janvier
T 99 \$ / 10 semaines,
Matériel inclus

Improvisation, 6-9 ans

H Jeudi 18h à 18h40
D 1er février
T 44 \$ / 7 semaines

Théâtre, 10-13 ans

H Jeudi 18h50 à 20h
D 1er février
T 173 \$ / 15 semaines
Spectacle/générale
obligatoire dimanche 2 juin

Peinture, 6-15 ans

H 6-7 ans : Jeudi 17h45 à 18h40
8-11 ans : Jeudi 18h50 à 19h45
12-15 ans : Jeudi 19h55 à 20h50
D 25 janvier
T 98 \$ / 10 semaines,
Matériel inclus

❄ Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif



Musique - enfants

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

Éveil à la musique 3-6 ans, avec parent

H Dimanche 10h40 à 11h25 ou 11h30 à 12h15
T 68 \$ / 10 semaines (gratuit pour parent accompagnateur)
D 21 janvier

Guitare débutant, 8-12 et 13 ans et +

H 8-12 ans :
Déb 1 (avec parent) :
 Dimanche 13h20 à 14h05
Déb 2 : Lundi 17h15 à 18h15
13 ans + :
Déb : Lundi 18h30 à 19h30
Inter : Lundi 19h45 à 21h15
D Semaine du 21 janvier

T 8-12 ans :
Déb 1 : 92 \$ / 11 sem. (gratuit pour parent accompagnateur)
Déb 2 : 121 \$ / 11 semaines
13 ans + :
Déb : 115 \$ + tx / 10 semaines
Inter : 170 \$ + tx / 10 semaines
 Avoir sa guitare sèche. Petit groupe de 3 à 6 personnes

P Déb 2 : Débutant 1
Inter : Débutant 2 ou base en guitare

Ukulélé débutant 6-7 ans, avec parent

H Dimanche 12h30 à 13h15
T 92 \$ / 11 semaines (gratuit pour parent accompagnateur)
D 21 janvier
P Avoir un ukulélé

Danse - préscolaire et enfants

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



DANSE

DIMANCHE DÉBUT : 21 JANVIER	JEUDI DÉBUT : 25 JANVIER	VENDREDI DÉBUT : 26 JANVIER	SAMEDI DÉBUT : 27 JANVIER
8h45 à 9h15 Danse créative 3-4 ans AURÉLIE		16h50 à 17h30 Ballet classique 4-6 ans DANIELA	8h35 à 9h15 Ballet classique 4-7 ans CATHERINE
9h20 à 10h Danse créative 5-6 ans AURÉLIE		16h50 à 17h30 Hip-hop 4-5 ans LIEVE	9h25 à 10h05 Ballet classique 4-5 ans CATHERINE
10h10 à 10h40 Danse créative 3-4 ans AURÉLIE		17h40 à 18h35 Ballet classique 6-8 ans DANIELA	10h20 à 11h Ballet classique 3-4 ans CATHERINE
10h45 à 11h40 Jazz/contemporain 7-9 ans AURÉLIE		17h40 à 18h20 Hip-hop 4 1/2-6 ans LIEVE	11h10 à 11h50 Ballet classique 3-5 ans CATHERINE
11h45 à 12h40 Jazz/contemporain 10-14 ans AURÉLIE	18h15 à 18h55 Hip-hop 6-8 ans LIEVE	18h à 18h55 Cheerleading déb 1-2, 8-11 ans SARA ET JULIANE	12h à 12h30 Ballet classique 3 ans CATHERINE
	19h05 à 20h Hip-hop 8-12 ans LIEVE	18h45 à 19h40 Ballet classique 8-14 ans DANIELA	DEBUT : 17 FEVRIER 13h15 à 14h10 Ballet jazz 6-10 ans TOURNESOL
		18h35 à 19h15 Hip-hop 5-7 ans LIEVE	14h20 à 15h Ballet jazz 3 1/2-5 ans TOURNESOL
		19h05 à 20h Cheerleading Inter, 9-17 ans SARA ET JULIANE	
		55 minutes 44 \$	
		10 semaines 51 \$	
		10 semaines 46 \$	
		10 semaines 68 \$	
		11 semaines 75 \$	
		11 semaines 88 \$	
		11 semaines 97 \$	
		11 semaines 106 \$	

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

