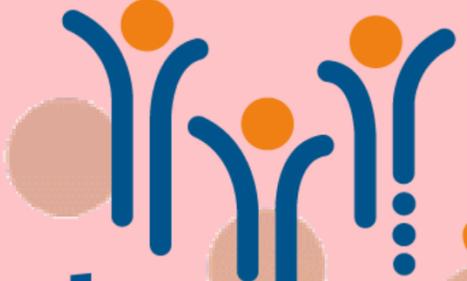


Programmation

Printemps

2023



Centre loisir Multi-Plus

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.

→ Club de marche social

H Jeudi 9h30 à 10h30
D 13 avril
F 1er juin
L Parc Lambert
T 8 \$ (tx incl.) / session

→ Viactive en mode virtuel

H Vendredi 11h15 à 12h10
F Tous les vendredis jusqu'au 28 avril
T Gratuit
Inscription obligatoire

→ Conférence : Apprivoiser le deuil

H Mardi 14h30 à 16h
D 11 avril
T Gratuit
Inscription obligatoire

→ Conférence : Jardinage urbain et micro-pousses

H Mardi 14h30 à 16h
D 18 avril
T Gratuit
Inscription obligatoire

→ Conférence : Tout le monde dehors !

H Mardi 14h30 à 16h
D 9 mai
T Gratuit
Inscription obligatoire

Faites-le vous-même

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

→ Couture

H Déb 1 : Merc. 9h à 12h ou 18h à 21h
Déb 2 : Mardi 13h30 à 16h30
Inter : Lundi 13h30 à 16h30 ou mardi 18h à 21h ou mercredi 13h30 à 16h30
D Semaine du 17 avril
T Déb 1 : 182 \$ + tx / 8 sem.
Déb 2 : 180 \$ + tx / 8 sem.
Inter : 182 \$ + tx / 8 semaines
P Déb 2 : avoir fait le niveau précédent
Inter : avoir fait Déb 2 ou inter

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

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 !

→ Aquarelle

- H** Déb 1 : Jeudi 10h à 12h
Atelier : Jeudi 13h à 15h30
- D** 20 avril
- T** Débutant 1 :
98 \$ + tx / 8 sem. + matériel
At : 121 \$ + tx / 8 sem. + mat.
- P** Atelier : plusieurs sessions et avoir un projet personnel

→ Dessin

- H** Dessin 1 : Mardi 18h45 à 21h
ou vend. 9h30 à 12h
Dessin 3 : Lundi 18h45 à 21h
Atelier : Lundi 13h30 à 16h
- D** Semaine du 17 avril
- T** Niveau 1 :
Mardi : 119 \$ + tx / 8 sem.
(doc. incl.) + matériel
Vendredi : 131 \$ + tx / 8 sem.
(doc. incl.) + matériel
Dessin 3 : 117 \$ + tx / 8 sem.
(doc. incl.) + matériel
Atelier : 132 \$ + tx / 8 sem. + mat.
- P** Dessin 3 : Dessin 2
Atelier : Bonne expérience en dessin

→ Portrait 2

- H** Mardi 13h30 à 16h
- D** 18 avril
- T** 134 \$ + tx / 8 semaines
(doc. incl.) + matériel
- P** Initiation au portrait

→ Peinture à l'huile multiniveau

- H** Mardi 13h30 à 16h ou
jeudi 19h à 21h30
- D** Semaine du 17 avril
- T** 127 \$ + tx / 8 sem. + matériel
- P** Ouvert à tous, débutant, inter et avancé.

→ Peinture acrylique atelier libre

- H** Mercredi 13h à 16h
- D** 19 avril
- T** 139 \$ + tx / 8 sem. + matériel
- P** Avoir une l'expérience de base et connaître le cercle chromatique

→ Pratique de la couleur (suite)

- H** Jeudi 13h30 à 16h15
- D** 20 avril
- T** 129 \$ + tx / 8 sem.
(doc. incl.) + matériel
- P** Cours Pratique de la couleur

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

Arts et culture

→ Amis du Scrabble

H Jeudi 13h15 à 16h
D 20 avril
F 15 juin
T 8 \$ (tx incl.) / rencontre
Apportez votre jeu
Inscription obligatoire

→ Atelier d'écriture #2

H Mardi 14h à 16h30
D 18 avril
T 115 \$ + tx / 8 semaines
Ouvert aux nouveaux clients

→ Club de jeux

H Lundi 13h30 à 15h30
D 17 avril
T 58 \$ (tx incl.) / 8 semaines

→ Tricot

H Déb 1 : Jeudi 9h30 à 11h45
Déb 2 : Jeudi 13h15 à 15h30
Atelier : Merc. 13h15 à 15h30
Atelier multiniveau : Mercredi
18h à 20h15
D Semaine du 17 avril
T Débutant 1 et 2 : 124 \$ + tx /
8 sem.(doc. incl.) + matériel
Atelier et Atelier multiniveau :
89 \$ + tx / 6 sem. + matériel
P Déb. 2 : soit avoir fait Déb. 1
Atelier multiniveau : avoir des
connaissances minimales en
tricot.
Atelier : Expérience en tricot
(au moins 3 sessions)

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 Vendredi 11h30 à 12h30
D 28 avril
T 41 \$ + tx / 4 semaines
(documentation incluse)
P Participant Hiver 2023

→ Guitare acoustique débutant

H Mercredi
13 ans + :
Déb 1 : 18h10 à 19h10
Déb 2 : 19h25 à 20h25
50 ans + : 15h30 à 16h30
D 19 avril
T 88 \$ + tx / 8 semaines
Prévoir votre guitare sèche ou
électrique
Petit groupe 3 à 6 personnes
P Déb 2 : Débutant 1

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

Cardio-muscu

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

→ Cardio-muscu

D Semaine du 17 avril

T Rabais 8 \$ applicable sur 2e cours (Aqua Forme, Cardio-muscu, Pilates et Yoga)

91 \$ + TX / 8 SEMAINES

68 \$ + TX / 6 SEMAINES

LUNDI

8h55 à 9h50
Cardio vitalité
CINDY G.

10h à 10h55
Force et étirements
CINDY G.

17h35 à 18h30
Abdos, cuisses, fesses
CHANTAL ST-A.

18h40 à 19h35
Cardio brûle-calories
CHANTAL ST-A.

MARDI

8h55 à 9h50
Percussion
CINDY G.

10h à 10h55
Force et étirements
CINDY G.

11h05 à 12h
Mise en forme 60 ans et +
CINDY G.

18h30 à 19h25
Zumba® Gold
FRANCE C.

19h30 à 20h25
Cardio brûle-calories
FRANCE C.

MERCREDI

8h55 à 9h50
Cardio vitalité
CINDY G.

10h à 10h55
Zumba® Gold
FRANCE C.

10h10 à 11h05
Force et étirements
CINDY G.

17h30 à 18h25
Plein air cardio varié
CHANTAL ST-A.

17h30 à 18h25
POP Pilates®
JOSIANE B.

18h35 à 19h30
Cardio step
JULIE B.

JEUDI

8h55 à 9h50
Percussion
CINDY G.

10h à 10h55
Mise en forme 60 ans et +
CINDY G.

11h15 à 12h10
Force et étirements
CINDY G.

14h15 à 15h10
Marche nordique
FRANCE C.

18h40 à 19h35
Zumba®
JULIE B.

VENDREDI

8h55 à 9h50
Force et étirements
CINDY G.

10h à 10h55
Zumba® Gold
FRANCE C.

Femme enceinte

Cours s'adressant spécialement aux femmes enceintes ou nouvelles mamans, selon les réalités de celles-ci.

→ Aqua Prénatal

D 18 avril

L Piscine CÉGEP Trois-Rivières

T 68 \$ + tx / 8 semaines
*Rabais 10 \$ applicable sur 2e cours
(Aqua Forme et Cardio-muscu)*

→ Yoga prénatal

D 19 avril

T 107 \$ + tx / 8 semaines

→ Zumba® Gold

D Semaine du 17 avril

T 68 \$ + tx / 6 semaines
*Rabais 8 \$ applicable sur 2e cours (Aqua
Forme et Cardio-muscu)*

MARDI

MERCREDI

VENDREDI

10h à 10h55

Zumba® Gold

FRANCE C.

10h à 10h55

Zumba® Gold

FRANCE C.

16h à 17h15

Yoga prénatal

CHARLOTTE-LAURE G.

18h30 à 19h25

Zumba® Gold

FRANCE C.

19h50 à 20h30

***Aqua Prénatal**

DOMINIQUE B.

Pilates

Méthode d'entraînement physique pour développer force, abdominaux, flexibilité et posture. Selon huit principes de base : la concentration, le contrôle, le centre de gravité, la respiration, la fluidité, la précision, l'enchaînement et l'isolement.

→ Pilates

D Semaine du 17 avril

T 93 \$ + tx / 8 semaines
Rabais 8 \$ applicable sur 2e cours (Aqua Forme, Cardio-muscu, Pilates et Yoga)

P Classique et Inter-avancé :
Sous autorisation du professeur

LUNDI

16h40 à 17h35

Débutant

STELLA J.

17h45 à 18h40

Débutant

STELLA J.

MARDI

9h à 9h55

Classique

STELLA J.

10h10 à 11h05

Classique

STELLA J.

11h20 à 12h15

Débutant

STELLA J.

17h30 à 18h25

Classique

DIANE G.

18h35 à 19h30

Inter-avancé

DIANE G.

19h40 à 20h35

Débutant

STELLA J.

JEUDI

9h à 9h55

Classique

STELLA J.

10h10 à 11h05

Difficultés
articulaires

STELLA J.

11h10 à 12h05

Débutant

STELLA J.

17h35 à 18h30

Classique

DIANE G.

Yoga

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

→ Yoga

D Semaine du 17 avril

T Cours 1h :
65 \$ + tx / 6 semaines
87 \$ + tx / 8 semaines
Cours 1h15 :
82 \$ + tx / 6 semaines
107 \$ + tx / 8 semaines
133 \$ + tx / 10 semaines
*Rabais 8 \$ applicable sur 2e cours (Aqua
Forme, Cardio-muscu, Pilates)*
*Rabais 14 \$ applicable sur 2e cours de
Yoga.*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		8h50 à 9h50 Yoga sur chaise JULIE M.	8h45 à 10h Yoga méditation Dès le 5 avril MYLÈNE S.		9h à 10h15 Viniyoga actif JULIE M.
	14h15 à 15h30 Viniyoga pour tous MYLÈNE S.		14h20 à 15h35 Yoga 50 ans + CHARLOTTE-LAURE G.		
			16h à 17h15 Yoga prénatal CHARLOTTE-LAURE G.		
	18h15 à 19h30 Yoga douceur CHARLOTTE-LAURE G.		17h30 à 18h30 Viniyoga pour tous CHRISTIANE F.	17h15 à 18h30 Viniyoga actif JULIE M.	
				18h45 à 20h Yoga débutant JULIE M.	

- En mode virtuel
- 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
H Inter-avancé : Mercredi 19h45 à 20h40
D 19 avril
- T** 106 \$ + tx / 8 semaines
P Inter-avancé : avoir fait au moins 2 sessions

→ Danse folklorique débutant et intermédiaire

- H** Mardi 19h à 20h
D 18 avril
- T** 7 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inscription obligatoire

→ Danse swing, 15 ans et +

- H** Déb 1 : Merc. 19h40 à 20h35
H Déb 2 : Merc. 18h35 à 19h30
D 19 avril
- T** 59 \$ + tx / 8 semaines

→ Danse en ligne

- H** Inter 1 : Lundi 15h à 16h ou mercredi 18h40 à 19h40
H Inter 2 (école Del Shaso): Mardi 12h30 à 13h30
H Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40
D Semaine du 17 avril
F Semaine du 5 juin
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inscription obligatoire
P Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeure

→ Après-midi dansant (pratique danse en ligne)

- H** Jeudi 13h15 à 15h15
D 20 avril
F 8 juin
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inscription obligatoire

→ Danse country débutant

- H** Lundi 13h50 à 14h50
D 17 avril
F 5 juin
- T** 11 \$ (tx. incl.) / rencontre
Inscription obligatoire

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

Informatique

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

→ Initiation à l'ordinateur portable Windows 10 - Initiation pour débutant

H Mardi 13h30 à 16h

D 25 avril

T 135 \$ + tx / 6 semaines
(documentation incluse)

P Avoir un ordinateur portable avec Windows 10

→ IPad initiation - Initiation pour débutant

H Jeudi 9h30 à 12h

D Pré-initiation : 20 avril
Initiation : 27 avril

T Pré-initiation :
22 \$ + 135 \$ + tx / 7 semaines
Initiation : 135 \$ + tx / 6 sem.
(documentation incluse)

P Avoir un Ipad 2017 et +

→ Iphone - Initiation pour débutant

H Jeudi 12h45 à 15h15

D 27 avril

T 135 \$ + tx / 6 semaines
(documentation incluse)

P Avoir un Iphone 7 et plus.

→ Tablette Samsung - Initiation pour débutant

H Mardi 9h30 à 12h

D Pré-initiation : 18 avril
Initiation : 25 avril

T Pré-initiation :
22 \$ + 135 \$ + tx / 7 semaines
Initiation : 135 \$ + tx / 6 sem.
(documentation incluse)

P Avoir une Tablette Samsung

Activités physiques

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

→ Badminton récréatif

H Déb : Mercredi 18h40 à 19h40

Inter : Mercredi 19h50 à 21h20

D 19 avril

L École Bois-Joli

T Déb : 54 \$ + tx / 8 sem.

Inter : 80 \$ + tx / 8 sem.

→ Volleyball débutant-inter

H Dimanche 19h30 à 21h30

D 16 avril

T 73 \$ + tx / 8 semaines

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

Langue

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

→ Améliorez votre français écrit

- H** Déb : Merc. 18h30 à 19h30
Inter : Merc. 19h45 à 20h45
- D** 19 avril
- T** 49 \$ / 7 semaines
(doc. incluse)
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

→ Conversation anglaise

- H** Pré-inter : Mardi 18h30 à 20h45
Inter 1 : Lundi 13h15 à 15h30
Inter 2 : Jeudi 18h30 à 20h45
Inter 3 : Lundi 18h30 à 20h45 ou mardi 13h15 à 15h30
Avancé 1 : Merc. 18h30 à 20h45
- D** Semaine du 17 avril
- T** 118 \$ / 8 semaines + 10 \$ payable au professeur
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

→ Parlez couramment l'anglais

- H** Niv 1 : Lundi 9h45 à 12h
Niv 2 : Mercredi 9h45 à 12h
Niv 3 : Vendredi 9h30 à 11h45
- D** Semaine du 17 avril
- T** 119 \$ / 8 semaines + 8 \$ payable au professeur
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

→ Conversation espagnole

- H** Déb 1 : Lundi 13h30 à 15h45 ou mercredi 9h30 à 11h45
En mode virtuel : Lundi 20h à 22h15
Déb 2 : Lundi 9h30 à 11h45
En mode virtuel : Mardi 20h à 22h15
Déb 3 : Mardi 13h30 à 15h45
En mode virtuel :
Mardi 9h30 à 11h45 ou mercredi 20h à 22h15
Inter 1, En mode virtuel :
Jeudi 13h30 à 15h45
Inter 2, En mode virtuel :
Mardi 17h45 à 20h
- D** Semaine du 17 avril
- T** 127 \$ / 8 semaines
(documentation incluse)
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0 pour niveau Débutant 2 et plus.

→ Parlez couramment l'espagnol

- H** Niv 1 : Mercredi 17h45 à 20h ou jeudi 9h30 à 11h45
Niv 2 : Lundi 17h45 à 20h
Niv 3 : Mercredi 13h30 à 15h45
- D** Semaine du 17 avril
- T** 131 \$ / 8 semaines
(documentation incluse)
- L** En mode virtuel
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

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

Langue

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

➔ Italien de voyage

- H** Déb 1 : Lundi 18h à 19h30
Déb 2 : Mardi 18h à 19h30
- D** Semaine du 24 avril
- T** Nouveaux (Débutant 1 et 2) :
87 \$ / 8 semaines (doc. incluse)
Anciens (Débutant 2) : 77 \$ / 8 semaines
- P** Test de classement pour Débutant 2, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

➔ Parlez couramment l'italien

- H** Lundi 10h30 à 12h15
- D** 24 avril
- T** 95 \$ / 8 semaines
(nouveaux : prévoir l'achat d'un livre)
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

➔ Portugais de voyage

- H** Déb 1 : Mardi 19h40 à 20h40
Déb 3 : Lundi 19h40 à 20h40
- D** Semaine du 24 avril
- T** Déb 1 : 65 \$ / 8 semaines (doc. incluse)
Déb 3 : 57 \$ / 8 semaines (doc. incluse)
- P** Test de classement pour Débutant 3, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

Secourisme

➔ Secourisme

- H** Réanimation cardio-respiratoire et DEA : **T** 65 \$ / 4 heures
Dimanche 30 avril, 8h à 12h
- Urgence (incluant RCR) : 80 \$ / jour
Dimanche 30 avril, 8h à 16h
- Général (incluant RCR et d'urgence) : 130 \$ / 2 jours
Dimanches 30 avril et 7 mai, 8h à 16h

➔ Urgence garderie (requalification)

- H** Dimanche 8h30 à 15h30 **T** 75 \$ / jour
- D** 16 avril **P** Votre certification doit être toujours valide.

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

Santé et bien-être

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

→ Gymnastique du cerveau, niveau 1

H Dimanche 23 avril, 10h à 16h **T** 55 \$ + tx / cours (doc. incl.)

→ Méditation et pratique spirituelle

H Niv 1 : Mardi 17h30 à 18h45 **T** Niv 1 : 75 \$ + tx / 8 semaines (doc. incl.)
Niv 2 : Mardi 19h à 20h30
D 18 avril
Niv 2 : 89 \$ + tx / 8 semaines (doc. incl.)
P Niv 2 : niveau 1 ou connaissance de base et intérêt pour l'ésothérisme

→ Musclez vos méninges

H Lundi 14h à 16h **T** 79 \$ + tx / 7 sem. (doc. incl.)
D 24 avril

→ Numérologie

H Samedi 9h30 à 15h15 **T** 37 \$ + tx / cours + doc. payable lors du cours
Thème numérologique : 22 avril
Années personnelles : 29 avril
Cristal des couleurs : 13 mai

→ Méditation et programmation de soi

H Mercredi 19h à 21h **T** 74 \$ + tx / 5 semaines
D 12 avril

→ Qigong

H Qigong : Merc. 9h15 à 11h15 **T** Qigong : 114 \$ + tx / 8 sem. + 3 \$ payable au prof
Pratique : Mardi 11h15 à 12h15
Prolongé : Jeudi 13h à 15h30
D Semaine du 17 avril
Pratique : 57 \$ + tx / 8 sem.
Prolongé : 142 \$ + tx / 8 sem. + 15 \$ payable au prof
P Pratique : Avoir suivi une session de Qigong de l'érable.
Prolongé : Avoir suivi une session avec Haizhen Zhou ou une de ses élèves.

→ Tai chi yang

H Lundi 12h50 à 13h50 ou mercredi 13h à 14h ou 17h20 à 18h20 **T** 80 \$ + tx / 8 semaines
D Semaine du 17 avril

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

Cuisine

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

T - Les tarifs incluent la nourriture et breuvage.

→ Cocktail à base :

H Vendredi 18h à 21h **T** 44 \$ + tx / cours

D Vin : 5 mai
Bière : 12 mai

→ Dégustation de vins - Atelier

H Mardi 18h30 à 21h30 **T** Intro. et Vins d'été : 78 \$ + tx / 2 sem.
Introduction : 18 et 25 avril
Types et cépages : 9 mai Types et cépages : 54 \$ + tx / cours
Vins d'été : 23 et 30 mai

Ces cours peuvent être suivis ensemble ou séparés.

→ Décoration de gâteaux, dès 12 ans

H Vendredi 18h à 21h30 **T** 60 \$ + tx / cours
D Niveau 1 : 21 avril **D** Niveau 2 : avoir fait le niveau 1
Niveau 2 : 28 avril

→ Cuisine pour les nuls 1, 15 ans et +

H Lundi 18h à 21h **T** 78 \$ + tx / 4 cours
D 17 avril

→ Cuisinons l'Indonésie

H Samedi 9h à 15h **T** 68 \$ + tx / cours
D 15 avril

→ Cuisinons les sauces

H Jeudi 20 avril, 18h à 21h **T** 35 \$ + tx / cours

→ Cuisinons la Syrie

H Dimanche 23 avril, 9h à 15h30 **T** 71 \$ + tx / cours

→ Cuisinons le tofu

H Jeudi 27 avril, 18h à 21h **T** 33 + tx / cours

→ Cuisinons le pain

H Jeudi 4 et 11 mai, 18h à 21h **T** 60 \$ + tx / 2 semaines

→ Cuisinons les tartinades

H Jeudi 18 mai, 18h à 21h **T** 35 \$ + tx / cours

→ Cuisinons le Mexique

H Dimanche 28 mai, 9h à 15h **T** 61 \$ + tx / cours

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

Natation société de sauvetage

→ Natation ado 2, 11-15 ans

H Jeudi 20h05 à 21h

D 20 avril

L Piscine CÉGEP de Trois-Rivières

T 92 \$ / 8 semaines

P Doit savoir déjà nager, sur une distance de 25 mètres

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

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.

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 son loisir favori ! Vous trouverez différents sports et cours de gymnastique.

→ Bougeotte libre, 12-24 mois, avec parent

H Dimanche 10h40 à 11h10 **T** 8 \$ / 7 semaines
D 16 avril (inclut l'inscription du parent)

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

H 2 ans : samedi 8h30 à 9h **T** 33 \$ / 6 semaines
3-4½ ans : samedi 9h10 à 9h40 (inclut l'inscription du parent)
D 22 avril

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

H 4 ans : samedi 9h50 à 10h30 **T** 49 \$ / 6 semaines
5 ans : samedi 10h40 à 11h20
D 22 avril

→ Gymnastique au sol, 6-12 ans

H 6 ans : samedi 11h30 à 12h15 **T** 6 ans : 49 \$ / 6 semaines
7-8 ans : ven. 18h20 à 19h15 7-12 ans : 63 \$ / 7 semaines
9-12 ans : ven. 19h30 à 20h25
D 21-22 avril

→ Karaté, 7-12 ans

H Samedi 9h à 9h45 **L** École Cardinal-Roy
D 25 mars **T** 92 \$ / session + 35 \$ affiliation
F 27 mai à payer au premier cours

→ Mini-ninja, 3-5 ans, avec parent

H Dimanche 9h à 9h55 **T** 56 \$ / 6 semaines
D 16 avril (inclut l'inscription du parent)

→ Ninja kids, 6-10 ans

H 5-7 ans : Dim. 10h à 10h55 **T** 56 \$ / 6 semaines
7½-10 ans : Dim. 11h à 11h55
D 16 avril

→ Mini-sport, 2 et 3 ans, avec parent

H 2 ans : Dimanche 9h à 9h40 **T** 52 \$ / 7 semaines
2½-3 ans : Dim. 11h25 à 12h05 (inclut l'inscription du parent)
3 ans : Dimanche 9h50 à 10h30
D 16 avril

→ Mini-sport, 3-4 ans (sans parent)

H Vendredi 16h30 à 17h10 **T** 52 \$ / 7 semaines
D 21 avril

→ Multi-sport, 5-6 ans

H Vendredi 17h20 à 18h **T** 52 \$ / 7 semaines
D 21 avril

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

Activités physiques - enfants

→ Hockey cosom, 5-12 ans

H 5-6 ans : Samedi 9h à 9h55 **L** École Les Terrasses
7-9 ans : Samedi 10h05 à 11h **T** 52 \$ / 6 semaines
8-12 ans : Sam. 11h10 à 12h10
D 22 avril

→ Mini-basket, 6-8 ans et Basket, 9-12 ans

H 6-8 ans : Ven. 18h30 à 19h30 **L** École Cardinal-Roy
9-12 ans : Ven. 19h40 à 20h40 **T** 58 \$ / 7 semaines
D 21 avril

→ Mini-tennis, 8-12 ans

H Samedi 14h50 à 15h45 **T** 49 \$ / 6 semaines
D 22 avril

→ Soccer intérieur, 4-8 ans

H 4-5½ ans : Sam. 12h45 à 13h40 **T** 54 \$ / 6 semaines
6-8 ans : Samedi 13h50 à 14h45
D 22 avril

Musique - enfants

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

→ Éveil musical, 3-7 ans

H 3-5 ans, avec parent : **T** 51 \$ / 8 semaines, inclut
Samedi 10h à 10h45 l'inscription du parent
6-7 ans : Samedi 11h à 12h 67 \$ / 8 semaines
D 22 avril **P** 6-7 ans : 1er ou 2e année

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

H 8-12 ans : **T** 8-12 ans : 85 \$ / 8 semaines
Déb 1 : Samedi 13h40 à 14h40 13 ans + : 88 \$ + tx / 8 sem.
Déb 2 : Mercredi 17h à 18h Avoir sa guitare sèche
13 ans + : Petit groupe de 3 à 6 personnes
Déb 1 : Mercredi 18h10 à 19h10 **P** Déb 2 : Débutant 1
Déb 2 : Mercredi 19h25 à 20h25
D Semaine du 17 avril

→ Ukulélé débutant, 7-9 ans

H Samedi 12h30 à 13h30 **T** 85 \$ / 8 semaines
D 22 avril **P** Avoir un ukulélé

En mode virtuel
→ 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 !

→ Ciné-action, 13-17 ans

H Interprétation : Vendredi 19h à 20h **T** 62 \$ / 8 semaines
Mise en scène : Samedi 10h à 11h
D 21 ou 22 avril

→ Initiation au podcast, 12-17 ans

H Jeudi 18h à 19h30 **T** 37 \$ / 3 semaines
D 21 avril

→ Mini-trident, 8-10 ans (grandeur nature)

H Dimanche 16h à 17h **T** 58 \$ / 8 semaines, Matériel
D 16 avril **includ**

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

H Dimanche 18h à 19h45 **T** 94 \$ / 8 semaines, Matériel
D 16 avril **includ**

→ Improvisation, 6-12 ans

H 6-8 ans : Sam. 13h30 à 14h25 **T** 55 \$ / 7 semaines
9-12 ans : Sam. 14h40 à 15h35
D 22 avril

→ Théâtre, 8-12 ans

H Jeudi 17h55 à 18h50 **T** 64 \$ / 7 semaines
D 20 avril **Includ** la générale du spectacle

→ Arts plastiques, 4-8 ans

H 4-5 ans : Dim. 12h45 à 13h30 **T** 51 \$ / 7 semaines
6-8 ans : Dim. 13h45 à 14h30 **Matériel includ**
D 16 avril

→ Dessin et peinture, 8-12 ans

H 8-9 ans : Sam. 10h10 à 11h05 **T** 59 \$ / 6 semaines
10-12 ans : Sam. 11h20 à 12h20 **Matériel includ**
D 22 avril

→ Dessin, 9-15 ans

H Dessin 1 (9-12 ans) : **T** 59 \$ / 6 semaines, Mat. includ
Vendredi 17h30 à 18h25
Dessin 2 (12-15 ans) : **P** Dessin 2 : avoir fait le niveau 1
Vendredi 18h40 à 19h35 **ou** une excellente technique de
dessin
D 21 avril

→ Peinture, 9-12 ans

H Samedi 9h à 9h55 **T** 59 \$ / 6 semaines
D 22 avril **Matériel includ**

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

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 !

JEUDI

Début : 20 avril

18h15 à 18h55
Hip-hop,
6-8 ans
LILIANE D.

19h05 à 20h
Hip-hop,
8-12 ans
LILIANE D.

VENDREDI

Début : 21 avril

16h40 à 17h20
Ballet Classique,
4-6 ans
DANIELA A.

16h50 à 17h30
Hip-hop,
4-5 ans
LILIANE D.

17h30 à 18h25
Ballet Classique,
6-8 ans
DANIELA A.

17h40 à 18h20
Hip-hop,
4½-6 ans
LILIANE D.

18h à 19h10
Cheerleading
déb. 1-2, 8-12 ans
JULIANE G.D. ET ARYELLE B.

18h35 à 19h30
Ballet Classique,
7½-12 ans
DANIELA A.

18h35 à 19h15
Hip-hop,
5-7 ans
LILIANE D.

SAMEDI

Début : 22 avril

8h35 à 9h15
Ballet Classique,
4-7 ans
OCEANE D.

9h25 à 10h05
Ballet Classique,
4-5 ans
OCEANE D.

10h20 à 11h
Ballet Classique,
3-4 ans
OCEANE D.

11h10 à 11h50
Ballet Classique,
3-5 ans
OCEANE D.

12h à 12h30
Ballet Classique,
3 ans
OCEANE D.

13h15 À 14h10
Ballet Jazz,
6-10 ans
TOURNESOL

14h35 à 15h15
Ballet Jazz,
3½-5 ans
TOURNESOL

DIMANCHE

Début : 16 avril

9h à 9h40
Ballet Jazz,
3½-5 ans
AURÉLIE N.

9h50 à 10h30
Danse créative,
3½-5 ans
AURÉLIE N.

10h40 à 11h35
Ballet Classique,
5-7 ans
AURÉLIE N.

COURS 30 MINUTES : 36 \$ / 7 SEM.

COURS 40 MINUTES : 44 \$ / 7 SEM.

COURS 55 MINUTES : 57 \$ / 7 SEM.

CHEERLEADING : 67 \$ / 6 SEMAINES
- ÉCOLE PEI-DE LA TERRIÈRE

En mode virtuel

→ 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 et breuvage.

→ Confection chocolat 4-9 ans, parent-enfant

H Jeudi 6 avril, 17h45 à 19h15 **T** 46 \$ / cours
(inclut l'inscription du parent)

→ Cuisine parent-enfant, 3-5 ans

H Samedi 8h45 à 9h45 **T** 70 \$ / 6 semaines
D 22 avril (inclut l'inscription du parent)

→ Décoration cupcakes 4-9 ans, parent-enfant

H Dimanche 30 avril, 10h30 à 12h **T** 46 \$ / cours
(inclut l'inscription du parent)

→ P'tits cuisiniers, 5-6 ans

H Samedi 10h à 11h15 **T** 81 \$ / 6 semaines
D 22 avril

→ Joyeux cuistots, 7-11 ans

H Samedi 11h30 à 12h45 **T** 81 \$ / 6 semaines
D 22 avril

Formation- enfants

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

→ Couture, 8-14 ans

H Déb 1 : Samedi 13h à 14h30 **T** Déb 1 : 99 \$ / 7 semaines
Déb 2 : Samedi 10h45 à 12h15 (documentation incluse)
Inter/avancé : Sam. 9h à 10h30 Déb 2 et Inter/avancé : 97 \$ /
D 22 avril 7 sem. (documentation incluse)
P Déb 2 : Débutant 1
Inter/avancé : Pour personne déjà initiée

→ Gardien(ne)s averti(e)s, 11-15 ans

H 9h15 à 12h **T** 74 \$ / 3 rencontres
Samedis 15, 22 et 29 avril (documentation incluse)
ou 27 mai, 3 et 10 juin

→ Prêts à rester seul, 9-13 ans

H 9h à 12h **T** 60 \$ / 3 rencontres
Samedis 6 et 13 mai (documentation incluse)

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