



# 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.

En plus d'avoir accès à la programmation adulte, les cours de la catégorie 50 ans et + sont spécifiquement adaptés.

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Club de marche social

Jeudi 9h30 à 10h30  
10 \$ (tx incl.) / 10 semaines  
Début : 15 septembre  
Fin : 17 novembre  
Parc Lambert

## → RÉEL : Retraite épanouie et loisirs

Jeudi 13h30 à 15h30  
Gratuit  
Début : 22 septembre  
Fin : 10 novembre

## → Viactive

Lundi et jeudi 11h à 11h55, mardi et mercredi  
13h à 13h55, vendredi 11h15 à 12h10  
2.50 \$ (tx incl.) / séances  
Début : Semaine du 12 septembre  
Fin : Semaine du 6 décembre

## → Viactive en mode virtuel



Mardi 13h à 13h55 ou vendredi 11h15 à 12h10  
Gratuit  
Début : Semaine du 12 septembre  
Fin : Semaine du 6 décembre

## → Bien réussir son compost

Mardi 27 septembre, dès 14h30  
Gratuit, inscription obligatoire



## → Votre pharmacien 2022 : une aide dont vous disposez à proximité de chez vous!

Mardi 22 novembre, dès 14h30  
Gratuit, inscription obligatoire



# 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!

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Aborder l'abstraction (peinture acrylique)

Dimanche 9h à 15h30  
67 \$ + tx / 2 semaines + matériel  
Début : 25 septembre  
Fin : 2 octobre  
Exp. de base en peint. acrylique

## → Amis du scrabble

Jeudi 13h15 à 16h  
8 \$ (tx incl.) / cours  
Début : 8 septembre  
Fin : 15 décembre  
Apportez votre jeu

## → Aquarelle débutant 1 et 2

Débutant 1 : Jeudi 13h à 15h  
Débutant 2 : Vendredi 13h à 15h  
P : Déb 2 : déb. 1 ou équivalent  
117 \$ + tx / 10 semaines + matériel  
Début : Semaine du 19 septembre  
Fin : Semaine du 21 novembre

## → Broderie traditionnelle débutant 1

Jeudi 9h à 11h  
137 \$ + taxes / 10 semaines + 30 \$ de matériel  
Début : 22 septembre  
Fin : 24 novembre

## → Club de jeux

Lundi 13h30 à 15h30  
70 \$ (tx incluses) / 10 semaines  
Début : 19 septembre  
Fin : 21 novembre

## → Courtepointe débutant 2

Vendredi 13h à 15h30  
Début : 23 septembre  
Fin : 11 novembre  
152 \$ + taxes / 8 semaines + matériel  
Savoir utiliser machine à coudre et outils de courtepointe.

## → Crochet



Débutant : Lundi 18h à 20h ou vend. 13h à 15h  
132 \$ + taxes / 10 semaines  
Avancé (atelier dirigé) : Vendredi 9h à 11h  
127 \$ + taxes / 10 semaines + matériel  
P : Avoir fait débutant  
Début : Semaine du 19 septembre  
Fin : Semaine du 21 novembre





# 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!

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Composition et créativité

Mardi 9h30 à 12h  
156 \$ + tx / 10 sem. (doc. incluse + partie mat.)  
Début : 20 septembre  
Fin : 22 novembre  
P : Exp. de base en dessin ou peinture

## → Dessin

Dessin 1 : Lundi 18h45 à 21h  
ou vendredi 9h30 à 11h45  
154 \$ + taxes / 11 semaines (doc. incl. + mat.)  
Dessin 3 : Mardi 13h30 à 16h  
154 \$ + taxes / 10 semaines (doc. incl. + mat.)  
P : Avoir fait dessin 1 ou expérience  
Atelier libre : Lundi 13h30 à 16h  
156 \$ + taxes / 10 semaines  
P : Bonne expérience en dessin  
Début : Semaine du 19 septembre  
Fin : Entre le 22 novembre et le 5 décembre

## → Pastel sec (initiation)

Vendredi 13h à 15h30  
167 \$ + taxes / 10 sem. (doc. inclus + matériel)  
Début : 23 septembre  
Fin : 25 novembre

## → Peinture à l'huile

Débutant : Jeudi 19h à 21h  
122 \$ + taxes / 10 semaines + matériel  
Atelier : Mardi 13h30 à 16h  
165 \$ + taxes / 11 semaines + matériel  
P : Bonne exp. peinture à l'huile  
Début : 13 ou 22 septembre  
Fin : Semaine du 21 novembre

## → Peinture acrylique

Débutant : Mercredi 18h45 à 21h  
145 \$ + taxes / 11 semaines + matériel  
Niv. 2 : Jeudi 13h15 à 16h15  
173 \$ + taxes / 10 semaines + matériel  
Bonne exp. peinture à l'huile  
Atelier : Mercredi 13h à 16h  
169 \$ + taxes / 10 sem. (doc. inclus) + matériel  
P : Bonne exp. peinture à l'huile  
Début : Semaine du 19 septembre  
Fin : Semaine du 21 novembre ou 30 novembre



# 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!



En mode virtuel



Nouveauté

P

Préalable

## → Théâtre : atelier 1

Lundi 19h à 20h30  
Début : 19 septembre  
Fin : 24 octobre  
59 \$ + taxes / 5 semaines

## → Tricot

Débutant 1 : Lundi 18h15 à 20h30 ou jeudi 9h15 à 11h30 ou 13h15 à 15h30  
118 \$ + taxes / 8 semaines  
Atelier : Mercredi 13h15 à 15h30 ou 18h15 à 20h30 ou jeudi 18h15 à 20h30  
113 \$ + taxes / 8 semaines  
P : Bonne exp. en tricot  
Début : Semaine du 19 septembre  
Fin : Semaine du 7 novembre

## → Vitrail - initiation 1, 2 et 3



Jeudi 18h à 21h  
113 \$ + taxes / 6 sem. + 60 \$ (niv 1) ou 120 \$ (niv 2 et 3) de matériel payable au prof.  
Pour niv 2 et 3, avoir suivi le niveau précédent  
Début : 22 septembre  
Fin : 27 octobre





# Musique

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

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Chant de groupe volet 1 et 2

Volet 1 : Vendredi 11h30 à 12h30

111 \$ + taxes / 12 semaines

Volet 2 : Vendredi 13h à 14h

114 \$ + tx / 12 semaines + matériel

P : Volet 2 : sous autorisation du professeur

Début : 16 septembre

Fin : Semaine du 28 novembre ou 3 décembre

## → Guitare débutant, ado-adulte, 13 ans et +

Mercredi 19h45 à 20h45

123 \$ + taxes / 12 semaines (doc. inclus )

Début : 21 septembre

Fin : 3 décembre

P : Avoir une guitare sèche

## → Violon

Samedi 13h30 à 14h45

98 \$ + taxes / 8 semaines

Avoir un violon classique

Début : 24 septembre



Fin : 19 novembre

P : Avoir son violon classique



# Cuisine

Nos cours de cuisine sont offerts par des professionnels dans un environnement favorisant votre apprentissage !  
Tous les tarifs incluent la nourriture.

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Confection de chocolat, 12 ans et +

Vendredi 25 novembre 18h30 à 21h30  
51 \$ + taxes / cours

## → Crémages de gâteau atelier, dès 12 ans

Vendredi 21 octobre 18h30 à 20h15  
36 \$ + taxes / cours

## → Cuisinons ens. : les entrées et bouchées

Festivité du temps des fêtes  
Dimanche 13 novembre, 12h30 à 16h30  
44 \$ + taxes / cours

## → Cuisinons le Mexique

Samedi 1er octobre 9h à 15h  
57 \$ + taxes / cours

## → Cuisinons la Syrie

Samedi 24 septembre, 9h à 15h  
61 \$ + taxes / cours

## → Cuisinons le pain

Jeudi 22 et 29 septembre 18h à 21h  
58 \$ + taxes / 2 semaines

## → Décoration de gâteau, niv. 1 et 2, dès 12 ans

Vendredi 18h15 à 21h45  
Niv 1 : 30 septembre  
Niv 2 : 14 octobre  
58 \$ + taxes / cours

## → Desserts en verrine, atelier, dès 12 ans



Jeudi 24 novembre 18h30 à 20h15  
36 \$ + taxes / cours





# Danse

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

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Danse country débutant

Lundi 13h55 à 14h55  
11 \$ (tx incluses) / cours  
Début : 19 septembre  
Fin : 5 décembre

## → Danse en ligne

Déb. : Lundi 16h25 à 17h20  
ou mercredi 18h40 à 19h40  
Inter 1 : Lundi 15h10 à 16h10  
Début : Semaine du 19 septembre  
Inter 2 : Mardi 12h30 à 13h30  
École DelShaso  
Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40  
Début : Semaine du 12 septembre  
11 \$ (tx incluses) / cours  
P : Inter 1, 2, 3 : Sous autorisation du professeur

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

Jeudi 13h15 à 15h15  
Début : 22 septembre  
Fin : 8 décembre  
11 \$ (tx incluses) / cours  
Être inscrit en danse en ligne

## → Danse orientale Baladi

Débutant : Mercredi 19h à 19h40  
104 \$ + taxes / 11 semaines  
Inter-avancé : Mercredi 19h45 à 20h40  
139 \$ + taxes / 11 semaines  
P : Avoir fait 2 sessions  
Début : 21 septembre  
Fin : 30 novembre

## → Danse swing débutant

Mercredi 19h45 à 20h40  
8 \$ (tx incluses) / cours  
Début : 28 septembre  
Fin : 2 novembre



## → Entraînement à la barre, ado et adulte

Mardi 4 octobre, 19h45 à 20h40  
10 \$ + taxes / cours



# Santé et bien-être

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.

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Atelier créatif : nouvellement adulte

17-24 ans : Mercredi 15h30 à 16h30

25-34 ans : Mercredi 17h à 18h

Début : 28 septembre

Fin : 16 novembre

74 \$ + taxes / 8 semaines

## → Gestion du stress

Jeudi 19h15 à 21h15

97 \$ + taxes / 6 semaines

Début : 22 septembre

Fin : 27 octobre

## → Gymnastique du cerveau

Dimanche 10h à 16h

Niveau 1 : 18 septembre

Niveau 2 : 16 octobre

53 \$ + taxes / cours

## → Interprétation des rêves

Samedi 1er octobre, 9h30 à 15h15

35 \$ + taxes / cours

## → Le corps vous parle

Mercredi 18h30 à 20h30 ou jeudi 10h à 12h

Atelier 1 :

Début : 28 ou 29 septembre

Fin : 26 ou 27 octobre

Atelier 2 :

Début : 9 ou 10 novembre

Fin : 7 ou 8 décembre

82 \$ + taxes / 5 semaines

## → Méditation et pratique spirituelle

Mardi 18h45 à 20h

89 \$ + taxes / 10 semaines

Début : 27 septembre

Fin : 29 novembre

## → Méditation et programmation de soi

Mercredi 19h à 21h

76 \$ + tx / 5 sem. (documentation Incl.)

Début : 28 septembre

Fin : 26 octobre



En mode virtuel ou en présentiel





# Santé et bien-être

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.

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Numérologie

Samedi 9h30 à 15h15  
Thème numérologique : 24 septembre  
les années personnelles : 22 octobre  
35 \$ + taxes / cours

## → Qigong

Jeudi 13h à 15h  
136 \$ + taxes / 10 semaines  
Plus : Vendredi 13h à 15h  
P : Avoir fait Qigong base  
Début : 22 ou 23 septembre  
Fin : 24 ou 25 novembre



## → Tai Chi Yang

Lundi 13h à 14h ou mercredi 13h à 14h ou  
17h20 à 18h20  
Début : Semaine du 19 septembre  
Fin : 23 ou 28 novembre  
95 \$ + taxes / 10 semaines



# Santé et bien-être

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.

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Yoga

Début : Semaine du 12 septembre  
Fin : Semaine du 28 novembre  
124 \$ + taxes / 12 semaines (1h)  
152 \$ + taxes / 12 semaines (1h15)  
Rabais de 10 \$ applicable sur 2e cours

# Yoga

12 septembre au 2 décembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8h45 à 10h

Yoga méditation

MYLÈNE S.

9h à 10h15

Viniyoga actif  
débutant

JULIE M.

11h à 12h15

Viniyoga actif

JULIE M.

14h15 à 15h30

Viniyoga pour tous

MYLÈNE S.

14h20 à 15h35

Yoga 50 ans +

CHARLOTTE-LAURE G.

17h30 à 18h30

Viniyoga pour tous

CHRISTIANE F.

17h30 à 18h45

Yoga débutant

CHARLOTTE-LAURE G.

18h15 à 19h30

Yoga douceur

CHARLOTTE-LAURE G.

19h45 à 20h45

Yoga stretching  
débutant

CHARLOTTE-LAURE G.

Cours 1h : 124 \$ + tx / 12 sem.

Cours 1h15 : 152 \$ + tx / 12 sem.

 Centre loisir Multi-Plus

 Centre loisir Multi-Plus





\* 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.



# 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 !

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Cardio-Muscu

Début : Semaine du 12 septembre  
 Fin : Semaine du 28 novembre  
 130 \$ + taxes / 12 semaines (55 min.)  
 98 \$ + taxes / 12 semaines (45 min.)  
 87 \$ + taxes / 8 semaines (55 min.)  
 Rabais de 10 \$ applicable sur 2e cours

# Cardio-Muscu

## 12 septembre au 2 décembre

### LUNDI

8H55 à 9H50  
 Cardio vitalité  
 CINDY G.

### MARDI

8H55 à 9H50  
 Force et étirements  
 CINDY G.

### MERCREDI

8H55 à 9H50  
 Cardio vitalité  
 CINDY G.

### JEUDI

8H55 à 9H50  
 Percussion  
 CINDY G.

### VENDREDI

8H55 à 9H50  
 Mise en forme, 60 ans et +  
 CINDY G.

10H à 10H55  
 Force et étirements  
 CINDY G.

10H à 10H55  
 Zumba® Gold  
 FRANCE C.

10H à 10H45  
 Tabata  
 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 et +  
 CINDY G.

10H à 10H55  
 Force et étirements  
 CINDY G.

10H à 10H55  
 Zumba® Gold  
 FRANCE C.

11H15 à 12H10  
 Mise en forme 60 ans et +  
 CINDY G.

11H05 à 12H  
 Mise en forme 60 ans et +  
 CINDY G.

11H15 à 12H  
 Tabata  
 CINDY G.

11H15 à 12H10  
 Force et étirements  
 CINDY G.

13H30 à 14H25  
 Maman poussette  
 AMELIE S.

15H35 à 16H30  
 Mise en forme par circuit (50 ans+)  
 AMELIE S.

17H35 à 18H30  
 Abdos, cuisses, fesses  
 CHANTAL S.A.

17H30 à 18H25  
 POUND®  
 PAMÉLA H.

17H30 à 18H25  
 Bollybelly cardio  
 MÉLANIE G.

17H30 à 18H25  
 POP Pilates®  
 JOSIANE B.

17H30 à 18H25  
 Plein air cardio varié  
 CHANTAL S.A.

18H40 à 19H35  
 Cardio brûle-calories  
 CHANTAL S.A.

18H30 à 19H25  
 Piloxing®  
 PAMÉLA H.

18H30 à 19H25  
 Zumba® gold  
 FRANCE C.

18H40 à 19H35  
 Zumba®  
 ARYELLE B.

19H30 à 20H25  
 Cardio brûle-calories  
 FRANCE C.

19H10 à 20H05  
 Cardio militaire  
 PAMÉLA H.

19H30 à 20H25  
 Cardio brûle-calories  
 FRANCE C.

Cours au Centre Loisir Multi-Plus :  
 130 \$ + tx / 12 sem. (55 min.)

98\$ + tx / 12 sem. (45 min.)

Cours en extérieur (Parc Lambert) :  
 87 \$ + tx / 8 sem.

 Centre loisir Multi-Plus





# 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.



En mode virtuel



Nouveauté

P

Préalable

## → Pilates

Début : Semaine du 26 septembre

Fin : Semaine du 28 novembre

110 \$ + taxes / 10 semaines

Rabais de 10 \$ applicable sur 2e cours

# Pilates

26 septembre au 2 décembre

LUNDI

MARDI

JEUDI

9h à 9h55

Classique  
(base)

STELLA J.

9h à 9h55

Classique

LAURE B.

10h10 à 11h05

Classique

STELLA J.

10h10 à 11h05

Difficultés  
articulaires

LAURE B.

11h20 à 12h15

Débutant

STELLA J.

17h30 à 18h25

Débutant

STELLA J. OU MAUDE V.

17h30 à 18h25

Classique

DIANE G.

17h35 à 18h30

Classique

DIANE G.

110 \$ +tx /

10 semaines

Préalable :

Classique et Inter-avancé :  
sous autorisation du  
professeur.

18h40 à 19h35

Inter-avancé

DIANE G.

 Centre loisir Multi-Plus







# 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! Vous devez fournir votre propre ordinateur portable/Ipad/tablette.

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Initiation ordinateur portable Windows 10

Mardi 9h à 11h30

129 \$ + taxes / 6 sem. (doc. incluse)

Début : 20 septembre

Fin : 25 octobre

## → IPAD initiation

Jeudi 12h30 à 15h

Pré-initiation : 27 octobre

21 \$ + taxes / cours

Initiation

Début : 3 novembre

Fin : 8 décembre

129 \$ + taxes / 6 semaines (doc. incluse)

## → Iphone

Jeudi 12h30 à 15h30

Début : 15 septembre

Fin : 20 octobre

129 \$ + taxes / 6 semaines (doc. incluse)

## → Tablette Samsung

Mardi 12h30 à 15h

Pré-initiation : 20 septembre

21 \$ + taxes / cours

Initiation

Début : 27 septembre



Fin : 1er novembre

129 \$ + taxes / 6 semaines (doc. incluse)



# Natation

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

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Natation adulte

Niveau 1 : Jeudi 20h05 à 21h  
168 \$ + taxes / 12 semaines  
Niveau 2 : Mardi 19h50 à 20h30  
126 \$ + taxes / 12 semaines (40 min.)  
ou jeudi 20h05 à 21h  
168 \$ + taxes / 12 semaines (55 min.)  
Début : Semaine 12 septembre  
Fin : Semaine du 28 novembre  
Piscine du Cégep  
P : Doit savoir nager (25 mètres)

## → Natation : couloirs de nage supervisés

Vendredi 10h20 à 11h15  
Début : 16 septembre  
Fin : 2 décembre  
164 \$ + taxes / 12 semaines  
Piscine du Centre de formation professionnelle  
Bel-Avenir (DLS)  
P : Doit savoir nager (100 mètres)





# 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.



En mode virtuel



Nouveauté



Préalable

## → Aqua Forme

Début : Semaine du 12 septembre

Fin : Semaine du 28 novembre

98 \$ + taxes / 12 semaines (40 min.)

118 \$ + taxes / 12 semaines (55 min.)

Rabais de 10 \$ applicable sur 2e cours

# Aqua Forme

Du 12 septembre au 2 décembre

LUNDI

9h à 9h55

Aqua Forme

PROF À VENIR

10h05 à 11h

Aqua Combo

(profond)

PROF À VENIR

11h05 à 11h45

\*Aqua Lot cœur

PROF À VENIR

16h40 à 17h20

\*Aqua Combo

(profond)

PAMÉLA H.

17h à 17h55

Aqua Combo

(profond)

FRANCE R.

17h30 à 18h25

Aqua Énergie

PAMÉLA H.

18h35 à 19h15

\*Aqua Boot camp /

Tabata (profond)

PAMÉLA H.

MARDI

10h à 10h40

\*Aqua Forme et

Aqua Douceur

PROF À VENIR

14h35 à 15h30

Aqua Forme

DOMINIQUE B.

15h40 à 16h20

\*Aqua Douceur

DOMINIQUE B.

18h45 à 19h40

Aqua Forme

DOMINIQUE B.

19h50 à 20h30

\*Aqua Prénatal

DOMINIQUE B.

MERCREDI

9h à 9h55

Aqua combo

(profond)

FRANCE R.

10h05 à 11h

Aqua Forme

FRANCE R.

11h05 à 11h45

\*Aqua D.F. art et

Aqua Douceur

FRANCE R.

16h40 à 17h20

\*Aqua Forme

MAUDE V.

17h30 à 18h25

Aqua combo

(profond)

MAUDE V.

JEUDI

8h45 à 9h40

Aqua Forme

AMEILIE S.

9h50 à 10h45

Aqua Forme

AMEILIE S.

10h55 à 11h35

\*Aqua Combo

(profond)

AMEILIE S.

19h à 19h55

Aqua combo

(profond)

MYLÈNE L.

VENDREDI

9h15 à 10h10

Aqua D.F. art - Calories

DIANE G.

\*40 minutes :  
98 \$ +tx / 12 sem.

55 minutes :  
118 \$ +tx / 12 sem.

Piscine du Centre de  
formation  
professionnelle  
Bel-Avenir (DLS)

Piscine du  
CEGEP

 Centre loisir Multi-Plus



 Centre loisir Multi-Plus



\* 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.

# Langues

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

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Conversation anglaise

Débutant 2 : Jeudi 18h30 à 20h30

Inter 1 : Lundi 18h30 à 20h30

Inter 2 : Mercredi 18h30 à 20h30

Avancé 2 : Mardi 18h30 à 20h30

Avancé 3 : Mardi 13h30 à 15h30

172 \$ / 13 semaines (doc. incluse)

Début : Semaine 12 septembre

Fin : Semaine du 5 et 12 décembre

## → Parlez couramment l'anglais

1 : Lundi 10h à 12h

2 : Mercredi 10h à 12h

3 : Vendredi 9h30 à 11h30

164 \$ / 13 semaines + 10 \$ payable au prof.

Début : Semaine du 12 septembre

Fin : Semaine du 5 et 12 décembre

## → Club d'anglais


Lundi 13h30 à 15h30

8,50 \$ / cours

Début : 12 septembre

Fin : 19 décembre

## → Conversation espagnole

Déb. 1 : Ma. 13h30 à 15h30 ou me. 20h à 22h 

Débutant 2 : Mardi 20h à 22h

Débutant 3 : Lundi 20h à 22h

Inter 1 : Jeudi 18h à 20h

Inter 2 : Mardi 9h30 à 11h30

Inter 3 : Lundi 18h à 20h

Avancé 2 : Lundi 9h30 à 11h30

Av. 3 : Lundi 13h30 à 15h30

ou jeudi 9h30 à 11h30

147 \$ / 11 semaines

(+ Nouveaux clients : 29 \$ / livre)

Début : Semaine du 3 octobre

Fin : Semaine du 12 décembre

## → Parlez couramment l'espagnol

1 : Mercredi 9h30 à 11h30 ou 18h à 20h

2 : Lundi 18h à 20h

3 : Mercredi 13h30 à 15h30

151 \$ / 11 semaines

Début : Semaine du 3 octobre



Fin : Semaine du 12 décembre





# Langues

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

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Italien de voyage débutant

Lundi 18h à 19h30  
130 \$ / 13 semaines (doc. incluse)  
Début : 12 septembre  
Fin : 12 décembre

## → Parlez couramment l'italien

Lundi 10h30 à 12h15  
147 \$ / 13 semaines + 33 \$ / livre (nouveau)  
Début : 12 septembre  
Fin : 12 décembre



## → Portugais de voyage débutant

Lundi 19h35 à 20h35  
94 \$ / 13 semaines  
Début : 12 septembre  
Fin : 12 décembre



# Activités physiques

Venez dépenser votre énergie, vous mettre en forme ou améliorer votre endurance !

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Badminton récréatif (débutant-inter.)

Mercredi 19h30 à 21h  
96 \$ + taxes / 10 semaines  
Début : 21 septembre  
Fin : 23 novembre  
P : Avoir sa raquette  
École St-Pie-X

## → Hockey cosom

Lundi 18h45 à 20h ou 19h15 à 20h30 ou 20h15 à 21h30  
86 \$ + taxes / 11 semaines (joueur)  
50 \$ + taxes / 11 semaines (gardien)  
Début : 19 septembre  
Fin : 5 décembre  
Avancé : Mercredi 20h15 à 21h30  
63 \$ + taxes / 8 semaines (joueur)  
36 \$ + taxes / 8 semaines (gardien)  
Début : 12 octobre  
Fin : 30 novembre  
P : Être de niveau avancé

## → Volleyball



Technique Déb.-inter. : Dimanche 19h30 à 20h  
130 \$ + taxes / 12 sem. (inclut inscription à l'horaire multiniveau)  
Multiniveau : Dimanche 20h à 22h  
Avancé : Lundi 20h15 à 22h15 ou mercredi 20h20 à 22h20  
maîtrise manchettes, touches et passes, service tennis et à l'aise en attaque  
Catégorie A : Jeudi 20h à 22h  
P : Être équivalent à du niveau A  
104 \$ + taxes / 12 semaines  
Début : Semaine du 12 septembre  
Fin : Semaine du 28 novembre





# Faites-le vous-même

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

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable




## → Couture

Débutant 1 : Lundi 13h30 à 16h30  
174 \$ + tx / 8 semaines (doc. incluses) + matériel  
Débutant 2 : 10h15 à 12h15  
117 \$ + tx / 8 semaines (doc. incluses) + matériel  
Inter. : Mardi 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h  
132 \$ + tx / 6 semaines (doc. incluses) + matériel  
Avancé : Mercredi 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h  
130 \$ + tx / 6 semaines (doc. incluses) + matériel  
Début : Semaine du 26 septembre  
Fin : Semaine du 31 octobre (6 sem.) ou 21 novembre (8 sem.)  
P : Débutant 2 à Avancé : Avoir fait le niveau précédent

## → Déco intérieure : Pour créer un effet wow

Mardi 18h30 à 21h  
99 \$ + taxes / 6 semaines (doc. incluses)  
Début : 27 septembre  
Fin : 1er novembre



-  En mode virtuel
-  Nouveauté
-  Préalable

## → Secourisme

Réanimation cardio-respiratoire et DEA  
Samedi 8h à 12h  
17 septembre ou 19 novembre  
65 \$ / 4 heures

Urgence (incluant RCR)  
Samedi 8h à 16h  
17 septembre ou 19 novembre  
80 \$ / 8h

Général (incluant RCR et d'urgence)  
Samedi et dimanche 8h à 16h  
17 et 18 septembre ou 19 et 20 novembre  
130 \$ / 2 jours

## → Urgence garderie



Dimanche 8h à 17h  
11 septembre ou 13 novembre  
75 \$ / jour





# Pré et postnatal

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

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

## → Aqua Forme

Douceur : Lundi 11h05 à 11h45 et  
mardi 15h40 à 16h20  
Forme et Douceur : Mardi 10h à 10h40  
Prénatal : Mardi 19h50 à 20h30  
98 \$ + taxes / 12 semaines (rabais de 10 \$  
applicable sur 2e cours)  
Début : Semaine du 12 septembre  
Fin : Semaine du 28 novembre  
Piscine du Centre de formation professionnelle  
Bel-Avenir (DLS) ou du Cégep

## → Maman-poussette

Jeudi 13h30 à 14h25  
87 \$ + taxes / 8 semaines (rabais de 10 \$  
applicable sur 2e cours)  
Début : 15 septembre  
Fin : 3 novembre  
Parc Lambert



## → Zumba Gold

Lundi, mercredi ou vendredi 10h à 10h55  
130 \$ + taxes / 12 semaines (rabais de 10 \$  
applicable sur 2e cours)  
Début : Semaine du 12 septembre  
Fin : Semaine du 28 novembre



# Activités physiques - enfants

Venez dépenser votre énergie, vous mettre en forme ou améliorer votre endurance !

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Gym-mini 2-3 ans, avec parent

Samedi 8h45 à 9h15  
47 \$ / 9 semaines (inclut l'inscription du parent)  
Début : 24 septembre  
Fin : 26 novembre

## → Gymnastique « bout de chou », 3-5 ans

3-4 ans, avec parent : Samedi 9h30 à 10h15  
70 \$ / 9 semaines (inclut l'inscription du parent)  
4-5 ans : Samedi 10h30 à 11h15  
78 \$ / 10 semaines  
Début : 24 septembre  
Fin : 26 novembre ou 3 décembre

## → Gymnastique au sol, 5-12 ans

5-6 ans : Samedi 11h30 à 12h15  
78 \$ / 10 semaines  
7-8 ans : Vendredi 18h20 à 19h15  
9-12 ans : Vendredi 19h30 à 20h25  
85 \$ / 10 semaines  
Début : 23 ou 24 septembre  
Fin : 3 décembre

## → Hockey cosom, 5-12 ans

5-7 ans : Samedi 9h à 9h55  
8-12 ans : Samedi 10h05 à 11h  
66 \$ / 8 semaines (matériel inclus)  
Début : 24 septembre  
Fin : 19 novembre  
École St-Pie-X

## → Karaté, 7-12 ans

Samedi 9h à 9h45  
90 \$ / 10 semaines + affiliation (40 \$)  
Début : 17 septembre  
Fin : 26 novembre

## → Mini-ninja 3-5 ans, avec parent

Dimanche 9h à 9h55  
79 \$ / 9 semaines (inclut l'inscription du parent)  
Début : 25 septembre  
Fin : 27 novembre

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



Mini-basket, 6-8 ans : vendredi 18h30 à 19h30  
Basket : Vendredi 19h40 à 20h40  
62\$ / 8 semaines  
Début : 23 septembre  
Fin : 18 novembre





# Activités physiques - enfants

Venez dépenser votre énergie, vous mettre en forme ou améliorer votre endurance !

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Mini-sport, 1½-3 ans, parent-enfant

1½-2 ans : Dimanche 9h à 9h45  
2½-3 ans : Dimanche 10h à 10h45  
56 \$ / 8 sem. (inclut l'inscription du parent)  
Début : 25 septembre  
Fin : 20 novembre

## → Mini-sport, 3-4 ans

3-4 ans : Vendredi 16h30 à 17h10  
56 \$ / 8 sem.  
Début : 23 septembre  
Fin : 18 novembre

## → Mini-tennis, 8-12 ans

Samedi 11h15 à 12h10  
62 \$ / 8 semaines (matériel inclus)  
Début : 24 septembre  
Fin : 19 novembre  
École St-Pie-X

## → Multi-sport, 5-6 ans

Vendredi 17h20 à 18h  
56 \$ / 8 semaines  
Début : 23 septembre  
Fin : 18 novembre

## → Ninja kids, 5½-10 ans

5½-7 ans : Dimanche 10h à 10h55  
7½-10 ans : Dimanche 11h à 11h55  
88 \$ / 10 semaines  
Début : 25 septembre  
Fin : 3 décembre

## → Soccer intérieur, 4-12 ans



4-5 ans : Samedi 12h45 à 13h40  
6-9 ans : Samedi 13h50 à 14h45  
9-12 ans : Samedi 14h50 à 15h45  
68 \$ / 8 semaines  
Début : 24 septembre  
Fin : 19 novembre

## → Yoga 4-9 ans, parent-enfant

Samedi 9h15 à 10h  
70 \$ / 8 semaines (inclut l'inscription du parent)  
Début : 24 septembre  
Fin : 19 novembre



# Natation - enfants

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Croix de Bronze, intensif

Merc. 4 janv., 8h30 à 12h30, Je. et vend. 6 janv., 8h30 à 17h, dim. 8 janv., 8h30 à 11h30  
258 \$ taxes incluses / 20h de cours + examen  
Piscine du Cégep et Centre Loisir Multi-Plus

## → Étoile de bronze, 11 ans et plus

Dimanche 11h40 à 12h50  
110 \$ / 9 semaines (matériel inclus)  
Début : 18 septembre  
Fin : 20 novembre  
Piscine du Cégep

## → Nageur 1 à 6 et jeune sauveteur

Vendredi ou dimanche  
Nageur 1 à 3 : 95 \$ / 9 semaines  
Nageur 4 à 6 : 99 \$ / 9 semaines  
Début : 18 ou 23 septembre  
Fin : 20 ou 25 novembre  
Piscine du Cégep ou Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)

## → Natation ado, niv. 2, 11-15 ans



Jeudi 20h05 à 21h  
132 \$ / 12 semaines  
Début : 15 septembre  
Fin : 1er décembre  
Piscine du Cégep





# 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!

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Arts plastiques, 4-6 ans

Vendredi 17h15 à 18h  
64 \$ / 10 semaines (matériel inclus)  
Début : 23 septembre  
Fin : 3 décembre

## → Atelier créatif : bullet journal, 10-14 ans

Vendredi 19h30 à 20h30  
81 \$ / 10 semaines (matériel inclus)  
Début : 23 septembre  
Fin : 3 décembre

## → Dessin, 9-12 ans

Samedi 13h à 14h  
88 \$ / 10 semaines (matériel inclus)  
Début : 24 septembre  
Fin : 3 décembre

## → Dessin et peinture, 6-12 ans

6-7 ans : Samedi 9h à 10h  
8-10 ans : Samedi 10h15 à 11h15  
10 ½-13 ans : Samedi 11h30 à 12h30  
88 \$ / 10 semaines (matériel inclus)  
Début : 24 septembre  
Fin : 3 décembre

## → Éveil aux arts plastiques, 2½-4 ans, avec parent

Samedi 13h à 13h45  
57 \$ / 8 semaines (inclut l'inscription du parent et matériel)  
Début : 24 septembre  
Fin : 19 novembre

## → Mini-trident, 8-10 ans

Dimanche 16h à 17h  
61 \$ / 9 semaines (matériel inclus)  
Début : 25 septembre  
Fin : 27 novembre

## → Peinture, 9-12 ans



Vendredi 18h15 à 19h15  
88 \$ / 10 semaines (matériel inclus)  
Début : 23 septembre  
Fin : 3 décembre





# 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!

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Théâtre : atelier et jeux, 6-7 ans

Jeudi 17h45 à 18h40  
74 \$ / 10 semaines  
Début : 22 septembre  
Fin : 24 novembre

## → Théâtre, 8-11 ans

Jeudi 18h50 à 19h45  
74 \$ / 10 semaines  
Début : 22 septembre  
Fin : 24 novembre

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



Dimanche 18h à 19h45  
99 \$ / 9 semaines (matériel inclus)  
Début : 25 septembre  
Fin : 27 novembre





# Musique - enfants

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

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Éveil à la musique, 3-4 ans, avec parent

Samedi 9h à 9h45

36 \$ / 6 semaines (inclut l'inscription du parent)

Début : 24 septembre

Fin : 5 novembre

## → Éveil à la musique, 4-6 ans

Samedi 10h15 à 11h

59 \$ / 10 semaines

Début : 24 septembre

Fin : 3 décembre

## → Guitare, 7-12 ans

7-10 ans : Mercredi 17h30 à 18h15

90 \$ / 12 semaines

10-12 ans : Mercredi 18h30 à 19h30

119 \$ / 12 semaines

Début : 21 septembre

Fin : 7 décembre

P : Avoir une guitare sèche

## → Musique introduction, 7-12 ans

Samedi 11h10 à 12h10

77 \$ / 10 semaines (matériel inclus)



Début : 24 septembre

Fin : 3 décembre



## Danse - 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 !

-  En mode virtuel
-  Nouveauté
- P** Préalable

# Ballet classique

23, 24 septembre au 3 décembre\*

VENREDI

SAMEDI

8h35 à 9h15

4-7 ans

9h25 à 10h05

4-5 ans

10h20 à 11h

5-6 ans

16h40 à 17h20

4-6 ans

OPHÉLIE D.

11h10 à 11h50

6-5 ans

17h30 à 18h25

6-8 ans

OPHÉLIE D.

12h à 12h30

COMPLET

18h35 à 19h30

8-12 ans

OPHÉLIE D.

Prix :

Cours 30 minutes\* : 44 \$ / 9 semaines

Cours 40 minutes : 59 \$ / 10 semaines

Cours 55 minutes : 77 \$ / 10 semaines

VOIR AUSSI

Danse enfants ou  
préscolaire :  
Hip hop et Ballet jazz.

  
Centre loisir Multi-Plus

### → Ballet jazz, 3½-10 ans

3½-5 ans : Samedi 14h35 à 15h15

59 \$ / 10 semaines

6-10 ans : Samedi 13h30 à 14h25

79 \$ / 10 semaines

Début : 24 septembre, Fin : 3 décembre

### → Cheerleading, 8-12 ans

Vendredi 18h à 18h55

85 \$ / 10 semaines

Début : 30 septembre, Fin : 3 décembre

École PEI, pavillon de la terrière

### → Hip-hop, 4-10 ans

4-5 ans : Vendredi 16h50 à 17h30

4-6 ans : Vendredi 17h40 à 18h20

4-7 ans : Vendredi 18h35 à 19h15

59 \$ / 10 semaines

6-8 ans : Jeudi 18h20 à 19h

8-10 ans : Jeudi 17h30 à 18h10

65 \$ / 11 semaines

Début : 22 ou 23 septembre

Fin : 3 décembre

  
Centre loisir Multi-Plus





\* 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.



# Formation

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

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Couture, 8-14 ans

Débutant : Samedi 9h à 10h30  
107 \$ / 8 semaines (doc. incluses) + matériel  
Intermédiaire : Samedi 10h45 à 12h15  
Avancé : Samedi 12h45 à 14h15  
105 \$ / 8 semaines (doc. incluses) + matériel  
Début : 24 septembre  
Fin : 26 novembre  
P : Avoir fait le niveau précédent

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

Samedi 9h15 à 12h  
70 \$ / 3 rencontres (doc. et matériel inclus)  
Début : 24 septembre ou 5 novembre  
Fin : 15 octobre ou 19 novembre  
P : Avoir 11 ans à l'examen

## → Natation : Médaille de bronze

Dimanche 13h30 à 16h  
337 \$ / 7 sem. ( 6 sem. de cours + examen) - incl.  
plusieurs éléments nécessaires au cours  
Début : 18 septembre  
Fin : 13 novembre  
P : Junior 10 réussi ou Étoile de bronze



## → Prêts à rester seuls, 9-13 ans

Samedi 9h à 12h  
58 \$ / 2 rencontres (doc. incluses)  
Début : 22 octobre ou 26 novembre  
Fin : 29 octobre ou 10 décembre  
P : Avoir 9 ans à l'examen



# Cuisine - enfants

Nos cours de cuisine sont offerts par des professionnels dans un environnement favorisant votre apprentissage !  
Tous les tarifs incluent la nourriture.

 En mode virtuel  
 Nouveauté  
P Préalable

## → Confection de chocolat, 4-12 ans

4-9 ans, parent-enfant : Samedi 10h30 à 12h  
15 octobre ou 19 novembre  
44 \$ / cours (inclut l'inscription du parent)  
12 ans et + : Vend. 25 novembre 18h30 à 21h30  
51 \$ + taxes / cours

## → Déco. de cupcakes, 4-9 ans, parent-enfant

Samedi 10h30 à 12h  
22 octobre  
44 \$ / cours (inclut l'inscription du parent)

## → Joyeux cuistots, 7-11 ans

Vendredi 16h30 à 17h45  
94 \$ / 8 semaines  
Début : 23 septembre  
Fin : 18 novembre

## → Curieux cuistots, 6-10 ans

Dimanche 10h45 à 12h  
94 \$ / 8 semaines  
Début : 25 septembre  
Fin : 20 novembre

## → Crémages de gâteau atelier, dès 12 ans

Vendredi 21 octobre 18h30 à 20h15  
36 \$ + taxes / cours

## → Décoration de gâteau, niv. 1 et 2, dès 12 ans

Vendredi 18h15 à 21h45  
Niv 1 : 30 septembre  
Niv 2 : 14 octobre  
36 \$ + taxes / cours

## → Desserts en verrine, atelier, dès 12 ans

Jeudi 24 novembre 18h30 à 20h15  
36 \$ + taxes / cours

## → P'tits cuisiniers, 4-6 ans

Dimanche 9h30 à 10h30  
81 \$ / 8 semaines  
Début : 25 septembre  
Fin : 20 novembre

