



Cours sur le pouce		Cours d'une durée de 3 cours ou moins					
Milieu de vie		50 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Club de marche social	Lundi	9h30 à 10h30	12 septembre	17 novembre	10 \$ (tx Incluses) / 10 semaines	Parc Lambert	
Viactive	Lundi	11h à 11h55	Semaine du 12 septembre	Semaine du 6 décembre	2,50 \$ tx incluses / séance		
	Mardi	13h30 à 13h55					
	Mercredi	13h à 13h55					
	Jeudi	11h à 11h55					
	Vendredi	11h15 à 12h10					
Viactive en mode virtuel	Mardi	13h à 13h55			Gratuit	Dans le confort de votre foyer	
Vendredi	11h15 à 12h10						
Arts et culture		16 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Aborder l'abstraction (peinture acrylique)	Dimanche	9h à 15h30	25 septembre	2 octobre	67 \$ + taxes / 2 semaines + matériel		Exp. de base en peint. acrylique
Amis du scrabble	Jeudi	13h15 à 16h	8 septembre	15 décembre	8 \$ (tx Incluses) / cours		
Aquarelle débutant 1	Jeudi	13h à 15h	22 septembre	24 novembre	117 \$ + taxes / 10 semaines + matériel		Débutant 1 ou équivalent
Aquarelle débutant 2	Vendredi	23 septembre	25 novembre				
Broderie traditionnelle débutant 1	Jeudi	9h à 11h	22 septembre	24 novembre	137 \$ + taxes / 10 semaines + 30 \$ de matériel		
Chant de groupe volet 1	Vendredi	11h30 à 12h30	16 septembre	3 décembre	111 \$ + taxes / 12 semaines		
Chant de groupe volet 2	Vendredi	13h à 14h			114 \$ + taxes / 12 semaines	Vol 1 et autorisation du prof.	
Club de jeux	Lundi	13h30 à 15h30	19 septembre	21 novembre	70 \$ (tx incluses) / 10 semaines		
Courtepointe atelier libre (groupe fermé)		9h à 11h45			80 \$ + taxes / 8 semaines + matériel	Avoir fait les ateliers de courtepointe précédents	Savoir utiliser machine à coudre et outils de courtepointe
Courtepointe débutant 2	Vendredi	13h à 15h30	23 septembre	11 novembre	152 \$ + taxes / 8 semaines + matériel		
Crochet débutant	Lundi	18h à 20h 13h à 15h	19 septembre	21 novembre	132 \$ + taxes / 10 semaines + matériel		
Crochet (atelier dirigé) avancé	Vendredi	9h à 11h	23 septembre	25 novembre	127 \$ + taxes / 10 semaines + matériel	En présentiel ou en virtuel	Avoir fait crochet débutant
Composition et créativité	Mardi	9h30 à 12h	20 septembre	22 novembre	156 \$ + taxes / 10 semaines (doc. incluse et un peu de matériel)		
Dessin (atelier libre)	Lundi	13h30 à 16h	19 septembre	28 novembre	156 \$ + taxes / 10 semaines		Bonne expérience en dessin
Dessin 1	Lundi	18h45 à 21h	19 septembre	5 décembre	154 \$ + taxes / 11 semaines (doc. inclus + matériel)		
	Vendredi	9h30 à 11h45	23 septembre	2 décembre			
Dessin 3	Lundi	13h30 à 16h	20 septembre	29 novembre	154 \$ + taxes / 10 semaines (doc. inclus + matériel)		Avoir fait dessin 1 ou expérience
Guitare débutant, ado-adulte, 13 ans et +	Mercredi	19h45 à 20h45	21 septembre	7 décembre	123 \$ + taxes / 12 semaines (doc. inclus)		Avoir une guitare
Pastel sec (initiation)	Vendredi	13h à 15h30	23 septembre	25 novembre	156 \$ + taxes / 10 semaines (doc. inclus + matériel)		
Peinture à l'huile (débutant)	Jeudi	19h à 21h	22 septembre	24 novembre	122 \$ + taxes / 10 semaines + matériel		
Peinture à l'huile (atelier)	Mardi	13h30 à 16h	13 septembre	22 novembre	165 \$ + taxes / 11 semaines + matériel		Bonne exp. peinture à l'huile
Peinture acrylique (débutant)	Mercredi	18h45 à 21h	21 septembre	30 novembre	145 \$ + taxes / 11 semaines (doc. inclus) + matériel		
Peinture acrylique (niveau 2)	Jeudi	13h15 à 16h15	22 septembre	24 novembre	173 \$ + taxes / 10 semaines + matériel		Expérience de base en peinture
Peinture acrylique (atelier libre)	Mercredi	13h à 16h	21 septembre	23 novembre	169 \$ + taxes / 10 semaines + matériel		Bonne exp. peinture acrylique
Théâtre : atelier 1	Lundi	19h à 20h30	19 septembre	24 octobre	59 \$ + taxes / 5 semaines		
Tricot débutant 1	Lundi	18h15 à 20h30	Sem. du 19 septembre	Sem. du 7 novembre	118 \$ + taxes / 8 semaines (prévoir achat de matériel)		
	Jeudi	9h15 à 11h30					
	Jeudi	13h15 à 15h30					
Tricot (atelier)	Mercredi	13h15 à 15h30			113 \$ + taxes / 8 semaines (prévoir achat de matériel)		Bonne exp. en tricot et projet
	Jeudi	18h15 à 20h30					
Violon	Samedi	13h30 à 14h45	24 septembre	19 novembre	98 \$ + taxes / 8 semaines		Avoir un violon classique
Vitrail - Initiation 1, 2 et 3	Jeudi	18h à 21h	22 septembre	27 octobre	113 \$ + taxes / 6 semaines + 60\$ (niv 1) ou 120 \$ (niv 2 et 3) de matériel payable au prof.		pour niv 2 et 3, avoir suivi le niveau précédent
Cuisine							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif (inclus la nourriture)	Lieu	Préalable
Confection de chocolat, 12 ans et +	Vendredi	18h30 à 21h30	25 novembre	-	51 \$ + taxes / cours		
Cuisinons le Mexique	Samedi	9h à 15h	1er octobre	-	57 \$ + taxes / cours		
Cuisinons le pain	Jeudi	18h à 21h	22 septembre	29 septembre	58 \$ + taxes / 2 semaines		
Décoration de cupcakes, 4-9 ans, parent-enfant	Samedi	10h30 à 12h	22 octobre	-	44 \$ / cours		
Décoration de gâteaux niveau 1, 12 ans et +	Vendredi	18h15 à 21h45	30 septembre	-	58 \$ + taxes / cours		
Décoration de gâteaux niveau 2, 12 ans et +			14 octobre	-			
Danse		16 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Danse country Débutant	Lundi	13h55 à 14h55	Semaine du 19 septembre	Semaine du 5 décembre	11 \$ (tx incluses) / cours		
Danse en ligne Débutant	Lundi	16h25 à 17h20					
Danse en ligne Intermédiaire 1	Lundi	15h10 à 16h10			11 \$ (tx incluses) / cours	École Del Shaso	Sous autorisation du professeur
Danse en ligne Intermédiaire 2	Mardi	12h30 à 13h30	13 septembre				
Danse en ligne Intermédiaire 3	Lundi	12h40 à 13h40	12 septembre				
Après-midi dansant (pratique danse en ligne)	Jeudi	13h15 à 15h15	22 septembre	8 décembre			Être inscrit en danse en ligne
Danse orientale Baladi débutant	Mercredi	19h à 19h40	21 septembre	30 novembre	104 \$ + taxes / 11 semaines		
Danse orientale Baladi Inter-Avancé	Mercredi	19h45 à 20h40			139 \$ + taxes / 11 semaines		Avoir fait 2 sessions
Entraînement à la barre, ado et adulte (atelier)	Mardi	19h45 à 20h40	4 octobre		10 \$ + taxes / cours		
Santé et bien-être		16 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Gestion du stress	Jeudi	19h15 à 21h15	22 septembre	27 octobre	97 \$ + taxes / 6 semaines		
Gymnastique du cerveau - Niveau 1	Dimanche	10h à 16h	18 septembre	-	53 \$ + taxes / cours		Avoir fait le niv. 1
Gymnastique du cerveau - Niveau 2	Dimanche	10h à 16h	16 octobre	-			
Interprétation des rêves	Samedi	9h30 à 15h15	1er octobre	-	35 \$ + taxes / cours		
Méditation et programmation de soi	Mercredi	19h à 21h	28 septembre	26 octobre	76 \$ + tx / 5 sem. (documentation Incl.)	En présentiel ou en virtuel	
Numérologie 1 : thème numérologique	Samedi	9h30 à 15h15	24 septembre	-	35 \$ + taxes / cours		
Numérologie 2 : les années personnelles	Samedi	9h30 à 15h15	22 octobre	-			
Qigong (rencontre d'info 15 sept. 13h15)	Jeudi	13h à 15h	22 septembre	24 novembre	136 \$ + taxes / 10 semaines		Avoir fait Qigong base
Qigong plus	Vendredi	13h à 15h	23 septembre	25 novembre			
Tai chi yang	Lundi ou Mercredi	13h à 14h 17h20 à 18h20	Semaine du 19 septembre	Semaine du 28 novembre	95 \$ + taxes / 10 semaines		
Yoga : viniyoga, viniyoga actif, 50 ans et plus, doux, stretching, débutant, méditation.		voir tableau	Sem. du 12 septembre	Sem. du 28 novembre	124 \$ + taxes / 12 semaines (1h), 152 \$ + taxes / 12 semaines (1h15)		
Yoga 4-9 ans, parent-enfant	Samedi	9h15 à 10h	24 septembre	19 novembre	70 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Informatique		16 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Initiation ordinateur portable Windows 10	Mardi	9h à 11h30	20 septembre	25 octobre	129 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Incluse)		
Ipad pré-initiation	Jeudi	12h30 à 15h	27 octobre	-	21 \$ + taxes / cours		Doit s'inscrire au niv. d'initiation
Ipad initiation	Jeudi	12h30 à 15h	3 novembre	8 décembre	129 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Incluse)		
Iphone	Jeudi	12h30 à 15h	15 septembre	20 octobre	129 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Incluse)		
Tablette samsung pré-initiation	Mardi	12h30 à 15h	20 septembre	-	21 \$ + taxes / cours		Doit s'inscrire au niv. d'initiation
Tablette samsung initiation	Mardi	12h30 à 15h	27 septembre	1er novembre	129 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Incluse)		
Aquatique		16 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Aqua Forme					voir tableau	Piscine du Cégep ou Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)	
Natation adulte niveau 2	Mardi	19h50 à 20h30	Semaine du 12 septembre	Semaine du 28 novembre	126 \$ + taxes / 12 semaines (40 min.)	Piscine du Cégep	Doit savoir nager (25 mètres)
	Jeudi	20h05 à 21h			168 \$ + taxes / 12 semaines (55 min.)		
Natation : couloirs de nage supervisés	Vendredi	10h20 à 11h15			164 \$ + taxes / 12 semaines	Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)	Doit savoir nager (100 mètres)
Pilates		16 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Pilates		voir tableau	Sem. du 26 septembre	Sem. du 28 novembre	110 \$ + taxes / 10 semaines		
Langues		15 ans et +					
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable

Conversation anglaise Débutant 2	Jeudi	18h30 à 20h30	Semaine du 12 septembre	Semaine 12 décembre	172 \$ / 13 semaines (doc. incluses)		Test de classement anglais, tous les niveaux. Laissez votre nom à la réception. Nous vous contacterons en août pour un test de 10 minutes! 819-379-3562 poste 0
Conversation anglaise Intermédiaire 1	Lundi	18h30 à 20h30					
Conversation anglaise Intermédiaire 2	Mercredi	18h30 à 20h30					
Conversation anglaise Avancé 2	Mardi	18h30 à 20h30					
Conversation anglaise Avancé 3	Mardi	13h30 à 15h30					
Parlez couramment l'anglais 1	Lundi	10h à 12h					
Parlez couramment l'anglais 2	Mercredi	10h à 12h					
Parlez couramment l'anglais 3	Vendredi	9h30 à 11h30					
Club d'anglais	Lundi	13h30 à 15h30					
Conversation espagnole Déb. 1	Mardi	13h30 à 15h30					
Conversation espagnole Déb. 1	Mercredi	20h à 22h					
Conversation espagnole Déb. 2	Mardi	20h à 22h					
Conversation espagnole Déb. 3	Lundi	20h à 22h					
Conversation espagnole Inter. 1	Jeudi	18h à 20h					
Conversation espagnole Inter. 2	Mardi	9h30 à 11h30					
Conversation espagnole Inter. 3	Mardi	18h à 20h					
Conversation espagnole Av. 2	Lundi	9h30 à 11h30					
Conversation espagnole Av. 3	Lundi	13h30 à 15h30					
	Jeudi	9h30 à 11h30					
Parlez couramment l'espagnol 1	Mercredi	9h30 à 11h30			151 \$ / 11 semaines (+ Nouveaux clients : 29 \$ / livre)	En mode virtuel	
Parlez couramment l'espagnol 2	Lundi	18h à 20h					
Parlez couramment l'espagnol 3	Mercredi	13h30 à 15h30					
Italien de voyage débutant	Lundi	18h à 19h30	12 septembre	12 décembre	130 \$ / 13 semaines (doc. incluses)		
Parlez couramment l'italien	Lundi	10h30 à 12h15					
Langue des signes du Québec : niv. 1	Mardi	18h30 à 21h30	13 septembre	6 décembre	199 \$ / 13 semaines		
Portugais de voyage débutant	Lundi	19h35 à 20h35	12 septembre	12 décembre	94 \$ / 13 semaines		

Cardio-muscu 14 ans et +							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Cardio-muscu					voir tableau		
Maman-poussette	Jeudi	13h30 à 14h25	15 septembre	3 novembre	87 \$ + taxes / 8 semaines	Parc Lambert	
Entraînement à la barre, ado et adulte (atelier)	Mardi	19h45 à 20h40	4 octobre	-	10 \$ + taxes / cours		

Activités physiques 16 ans et +							
Hockey cosom (joueur ou gardien)	Lundi	19h15 à 20h30 20h15 à 21h30	19 septembre	5 décembre	86 \$ + taxes / 11 semaines (joueur) 50 \$ + taxes / 11 semaines (gardien)		
Hockey cosom niv. avancé (joueur ou gardien)	Mercredi	20h15 à 21h30	12 octobre	30 novembre	63 \$ + taxes / 8 semaines (joueur) 36 \$ + taxes / 8 semaines (gardien)		Être de niveau avancé
Volleyball technique débutant-inter.	Dimanche	19h30 à 20h	18 septembre	4 décembre	130 \$ + taxes / 12 sem. (inclut inscription à l'horaire multiniveau)		
Volleyball récréatif- Multiniveau		20h à 22h					
Volleyball récréatif-avancé	Lundi	20h15 à 22h15	Semaine du 12 septembre	Semaine du 28 novembre	104 \$ + taxes / 12 semaines	maîtrise manchettes, touches et passes, service tennis et à l'aise en attaque	Être équivalent à du niveau A
	Mercredi	20h20 à 22h20					
Volleyball récréatif-avancé (catégorie A)	Jeudi	20h à 22h					

Faites-le vous-mêmes 16 ans et +							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Couture débutant 1	Lundi	13h30 à 16h30	26 septembre	21 novembre	174 \$ + taxes / 8 semaines (documentation Incluse) + matériel		
Couture débutant 2	Lundi	10h15 à 12h15					
Couture intermédiaire	Mardi	13h30 à 16h30 18h à 21h	27 septembre	1er novembre	132 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Incluse) + matériel		Avoir fait le niveau précédent
Couture avancé	Mercredi	13h30 à 16h30 18h à 21h	28 septembre	2 novembre	130 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Incluse) + matériel		

Secourisme							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Secourisme : réanimation cardio-respiratoire	Samedi	8h à 12h	17 septembre ou		65 \$ / 4 heures		
Secourisme urgence (incluant RCR)	Samedi		19 novembre		80 \$ / jour		
Secourisme général (incluant RCR et d'urgence)	Samedi et dimanche	8h à 16h	17 et 18 septembre ou		130 \$ / 2 jours		
Urgence garderie	Dimanche	8h à 17h	11 sept. ou 13 novembre		75 \$ / jour		

Pré et postnatal							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Aqua Douceur	Lundi	11h05 à 11h45	Semaine du 12 septembre	Semaine du 28 novembre	98 \$ + taxes / 12 semaines (40 min)	Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)	
Aqua Forme et Douceur	Mardi	10h à 10h40					
Aqua Prénatal	Mardi	19h50 à 20h30				Piscine du Cégep	
Maman-poussette	Jeudi	13h30 à 14h25	15 sept.	3 nov.	87 \$ + taxes / 8 semaines	Parc Lambert	
Zumba Gold	Lundi	10h à 10h55	Semaine du 12 septembre	Semaine du 28 novembre	130 \$ + taxes / 12 semaines		
	Mercredi	10h à 10h55					
	Vendredi	10h à 10h55					

Parent-enfant							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Éveil aux arts plastiques, 2½-4 ans, avec parent	Samedi	13h à 13h45	24 septembre	19 novembre	57 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent, matériel fourni)		
Gym-mini 2-3 ans, avec parent		8h45 à 9h15			47 \$ / 9 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Gymnastique « bout de chou » 3-4 ans, avec parent	Samedi	9h30 à 10h15	24 septembre	26 novembre	70 \$ / 9 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Mini-ninja 3-5 ans, avec parent	Dimanche	9h à 9h55	25 septembre	27 novembre	79 \$ / 9 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Mini-sport 1½-2 ans, avec parent	Dimanche	9h à 9h45	25 septembre	20 novembre	56 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Mini-sport 2½-3 ans, avec parent		10h à 10h45					
Yoga 4-9 ans, parent-enfant	Samedi	9h15 à 10h	24 septembre	19 novembre	70 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent)		

Précolaire 1 à 5 ans							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Arts plastiques 4-6 ans	Vendredi	17h15 à 18h	23 septembre	2 décembre	64 \$ / 10 semaines (Inclus matériel)		
Ballet classique, 3, 3-4, 3-5, 4-5 ans					voir tableau		
Ballet classique, 4-7 ans							
Ballet jazz, 3½-5 ans	Samedi	14h35 à 15h15	24 septembre	3 décembre	59 \$ / 10 semaines		
Éveil aux arts plastiques, 2½-4 ans, avec parent	Samedi	13h à 13h45	24 septembre	19 novembre	57 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent, matériel fourni)		
Gym-mini 2-3 ans, avec parent		8h45 à 9h15			47 \$ / 9 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Gymnastique « bout de chou » 3-4 ans, avec parent	Samedi	9h30 à 10h15	24 septembre	26 novembre	70 \$ / 9 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Gymnastique « bout de chou », 4-5 ans		10h30 à 11h15		3 décembre	78 \$ / 10 semaines		
Hip-hop, 4-5 ans		16h50 à 17h30					
Hip-hop, 4-6 ans	Vendredi	17h40 à 18h20	23 septembre	2 décembre	59 \$ / 10 semaines		
Hip-hop, 4-7 ans		18h35 à 19h15					
Mini-ninja 3-5 ans, avec parent	Dimanche	9h à 9h55	25 septembre	27 novembre	79 \$ / 9 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Mini-sport 1½-2 ans, avec parent	Dimanche	9h à 9h45	25 septembre	20 novembre	56 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Mini-sport 2½-3 ans, avec parent		10h à 10h45					
Mini-sport, 3-4 ans	Vendredi	16h30 à 17h10	23 septembre	18 novembre	56 \$ / 8 semaines		
Multi-sport, 5-6 ans	Vendredi	17h20 à 18h	23 septembre	18 novembre			
Soccer intérieur, 4-5 ans	Samedi	12h45 à 13h40	24 septembre	19 novembre	68 \$ / 8 semaines		
Yoga 4-9 ans, parent-enfant	Samedi	9h15 à 10h	24 septembre	19 novembre	70 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Nataton: Parent-enfant et préscolaire	Vend. ou dimanche		18 septembre	25 novembre	9 semaines. Surveillez le multi-plus.ca fin juin	Piscine du Cégep ou Piscine du Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (DLS)	

Arts et culture 5 à 12 ans							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Arts plastiques 4-6 ans	Vendredi	17h15 à 18h	23 septembre	2 décembre	64 \$ / 10 semaines (Inclus matériel)		
Atelier créatif : bullet journal, 10-14 ans	Vendredi	19h30 à 20h30	23 septembre	2 décembre	81 \$ / 10 semaines		
Dessin et peinture, 6-7 ans		9h à 10h					
Dessin et peinture, 8-10 ans	Samedi	10h15 à 11h15	24 septembre	3 décembre	88 \$ / 10 semaines		
Dessin et peinture, 11-13 ans		11h30 à 12h30					
Dessin, 9-12 ans		13h à 14h					
Peinture, 9-12 ans	Vendredi	18h15 à 19h15	23 septembre	2 décembre			
Guitare, 7-10 ans	Mercredi	17h30 à 18h15	21 septembre	7 décembre	90 \$ / 12 semaines		
Guitare, 10-12 ans		18h30 à 19h30					
Théâtre : atelier et jeux, 6-7 ans	Jeudi	17h45 à 18h40	22 septembre	24 novembre	74 \$ / 10 semaines		

Théâtre, 8-11 ans	Jeudi	18h50 à 19h45	22 septembre	24 novembre	74 \$ / 10 semaines		
Mini-trident, 8-10 ans	Dimanche	16h à 17h	25 septembre	27 novembre	61 \$ / 9 semaines (Inclus matériel)		
Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans		18h à 19h45			99 \$ / 9 semaines (Inclus matériel)		
Cuisine							
5 à 12 ans							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Joyeux cuisiniers, 7-11 ans	Vendredi	16h30 à 17h45	23 septembre	18 novembre	94 \$ / 8 semaines (nourriture incluse)		
Danse							
5 à 12 ans							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Ballet classique, 4-6, 6-8, 8-12 ans					Voir tableau		
Cheerleading débutant, 8-12 ans	Vendredi	18h à 18h55	30 septembre	9 décembre	85 \$ / 10 semaines	PEI - LaTerrière	
Hip-hop, 4-6 ans	Vendredi	17h40 à 18h20	23 septembre	2 décembre	59 \$ / 10 semaines		
Hip-hop, 4-7 ans		18h35 à 19h15					
Hip-hop, 6-8 ans	Jeudi	18h20 à 19h	22 septembre	1er décembre	65 \$ / 11 semaines		
Hip-hop, 8-10 ans		17h30 à 18h10					
Ballet jazz, 6-10 ans	Samedi	13h30 à 14h25	24 septembre	3 décembre	79 \$ / 10 semaines		
Activités physiques							
5 à 12 ans							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	
Mini-basket, 6-8 ans	Vendredi	18h30 à 19h30	23 septembre	18 novembre	62 \$ / 8 semaines		
Basket, 9-12 ans	Vendredi	19h40 à 20h40	23 septembre	18 novembre		École St-Pie-X	
Gymnastique au sol, 5-6 ans	Samedi	11h30 à 12h15	24 septembre	3 décembre	78 \$ / 10 semaines		
Gymnastique au sol, 7-8 ans	Vendredi	18h20 à 19h15	23 septembre	2 décembre	85 \$ / 10 semaines		
Gymnastique au sol, 9-12 ans		19h30 à 20h25					
Hockey cosom, 5-7 ans	Samedi	9h à 9h55	24 septembre	19 novembre	66 \$ / 8 semaines	École St-Pie-X	
Hockey cosom, 8-12 ans		10h05 à 11h					
Karaté, 7-12 ans	Samedi	9h à 9h45	17 septembre	26 novembre	90 \$ / 10 semaines		
Mini-tennis, 8-12 ans	Samedi	11h15 à 12h10	24 septembre	19 novembre	62 \$ / 8 semaines		
Multi-sport, 5-6 ans	Vendredi	17h20 à 18h	23 septembre	18 novembre	56 \$ / 8 semaines		
Ninja kids, 5½-7 ans		10h à 10h55					
Ninja kids, 7½-10 ans	Dimanche	11h à 11h55	25 septembre	4 décembre	88 \$ / 10 semaines		
Soccer intérieur, 4-5 ans		12h45 à 13h40					
Soccer intérieur 6-9 ans	Samedi	13h50 à 14h45	24 septembre	19 novembre	68 \$ / 8 semaines		
Soccer intérieur 9-12 ans		14h50 à 15h45					
Yoga 4-9 ans, parent-enfant	Samedi	9h15 à 10h	24 septembre	19 novembre	70 \$ / 8 semaines (Inclus l'inscription du parent)		
Étoile de bronze, 11 ans et plus	Dimanche	11h40 à 12h50	18 septembre	20 novembre	9 semaines. Inscription dès le 9 juin	Piscine du Cégep	Junior 9 ou jeune sauveteur expert (nageur 9)
Nageur 1 à 6 et jeune sauveteur	Vend. ou dimanche		18 septembre	25 novembre	9 semaines. Surveillez le multi-plus.ca fin juin	Piscine du Cégep	
Formation							
5 à 14 ans							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Couture 8-14 ans - Débutant		9h à 10h30			107 \$ / 8 semaines (document Inklus) + matériel de base + projet à confirmer		
Couture 8-14 ans - Intermédiaire	Samedi	10h45 à 12h15	24 septembre	26 novembre	105 \$ / 8 semaines (document Inklus) + matériel de base + projet à confirmer		Avoir fait le niveau 1
Couture 8-14 ans - Avancé		12h45 à 14h15					Avoir le niveau 2
Gardien(ne)s averti(e)s, 11-15 ans	Samedi	9h15 à 12h	24 septembre	15 octobre	70 \$ / 3 rencontres (documentation et matériel Inklus)		avoir 11 ans à l'examen
			5 novembre	19 novembre			
Prêts à rester seuls, 9-13 ans	Samedi	9h à 12h	22 octobre	29 octobre	58 \$ / 2 rencontres (documentation Inklus)		avoir 9 ans à l'examen
			26 novembre	10 décembre			
Adolescent							
13 ans et +							
Nom du cours	Jour	Horaire	Date début	Date fin	Tarif	Lieu	Préalable
Ados actifs					surveillez la programmation au multi-plus.ca		
Atelier créatif : bulle journal, 10-14 ans	Vendredi	19h30 à 20h30	23 septembre	2 décembre	81 \$ / 10 semaines		
Couture débutant 1	Lundi	13h30 à 16h30	26 septembre	21 novembre	174 \$ + taxes / 8 semaines (documentation Inklus) + matériel		
Couture débutant 2		10h15 à 12h15			117 \$ + taxes / 8 semaines (documentation Inklus) + matériel		
Couture intermédiaire	Mardi	13h30 à 16h30	27 septembre	1er novembre	132 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Inklus) + matériel		Avoir fait le niveau précédent
		18h à 21h					
Couture avancé	Mercredi	13h30 à 16h30	28 septembre	2 novembre	130 \$ + taxes / 6 semaines (documentation Inklus) + matériel		
Gardien(ne)s averti(e)s, 11-15 ans	Samedi	9h15 à 12h	24 septembre	15 octobre	70 \$ / 3 rencontres (documentation et matériel Inklus)		
			5 novembre	19 novembre			
Confection de chocolat, 12 ans et +	Vendredi	18h30 à 21h30	25 novembre	-	51 \$ + taxes / cours		
Décoration de gâteaux niveau 1, 12 ans et +	Vendredi	18h15 à 21h45	30 septembre	-	58 \$ + taxes / cours		
Décoration de gâteaux niveau 2, 12 ans et +			14 octobre	-			
Guitare débutant, ado-adulte, 13 ans et +	Mercredi	19h45 à 20h45	21 septembre	7 décembre	123 \$ + taxes / 12 semaines (doc. inclus)		Avoir une guitare
Entraînement à la barre, ado et adulte (atelier)	Mardi	19h45 à 20h40	4 octobre	-	10 \$ + taxes / cours		
Natation ado 2, 11-15 ans	Jeudi	20h05 à 21h	15 septembre	1er décembre	66 \$ / 6 semaines		
Médaille de bronze, 12 ans et plus	Dimanche	13h30 à 16h	18 septembre, 30 octobre et examen 13 nov		Prix à venir / 15 heures et examen. Inscription dès le 9 juin	Piscine du Cégep	Junior 10 ou étoile de bronze et 13 ans à l'examen
Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans	Dimanche	18h à 19h45	25 septembre	27 novembre	99 \$ / 9 semaines (Inclus matériel)		

La programmation est sujette à changement sans préavis.

* 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.