

A close-up photograph of several dry, brown autumn leaves with prominent veins, some showing small holes. The leaves are set against a light beige background.

Automne 2025

INSCRIPTION POUR TOUS

En cours !

Programmation maintenant complète !

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 MARCHÉ SOCIAL

-  Jeudi 9h30 à 10h30
-  11 septembre au 27 nov.
-  12 \$ + tx / session
-  Parc Lambert

COUP DE POUCE

-  Mercredi 13h à 15h30
-  3 sept. au 10 décembre
-  Gratuit - Inscription obligatoire

ENSEMBLE POUR LE PLAISIR (POUR AIDANT NATUREL ET AIDÉ)

-  Vendredi 13h30 à 15h30
-  19 sept. au 5 décembre
-  Gratuit - Inscription obligatoire

MULTI-MAILLES (CAFÉ TRICOT/CROCHET)

-  Mardi 10h à 12h
-  23 septembre
-  46 \$ + tx / 10 semaines

PARTICIPE PRÉSENT

-  Jeudi 13h30 à 15h30
-  18 septembre
-  50 \$ + tx / 10 semaines

RÉEL : RETRAITE ÉPANOUIE ET LOISIRS

-  Mardi 10h à 12h
-  21 octobre
-  40 \$ + tx / 8 semaines

UIACTIVE

-  Lundi et jeudi : 11h à 11h55
-  Semaine du 8 septembre
-  Lundi, mercredi et jeudi : 45 \$ + tx / session
-  Vendredi : 39 \$ + tx / session

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



MILIEU DE VIE

AMIS DU SCRABBLE

🕒 Jeudi 13h15 à 16h

📅 4 sept. au 18 décembre

💰 8,50 \$ (tx incl.) / rencontre
Apportez votre jeu
Inscription obligatoire

CLUB DE JEUX

🕒 Lundi 13h30 à 15h30

📅 22 septembre

💰 71 \$ + tx / 10 semaines

CONFÉRENCE : POURQUOI JE RESSENS ÇA ?

🕒 Mercredi 8 octobre, 14h30 à 16h

💰 Gratuit, inscription obligatoire

CONFÉRENCE : RETOUR VERS SA FÉMINITÉ INTÉRIEURE

🕒 Mercredi 12 novembre, 14h30 à 16h

💰 Gratuit, inscription obligatoire

ENTRAMIS

🕒 Mardi 13h30 à 16h

📅 9 septembre

💰 48 \$ + tx / session

✅ Sous autorisation du professeur

NATATION

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

Casque de bain obligatoire. Tous les cours ont lieu à la piscine du Centre de Formation professionnel Bel Avenir (DLS)

NATATION ADO

🕒 Déb 1 ado-adulte : Vaincre sa peur de l'eau - Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h

Déb 2 ado-adulte : Apprivoisez le creux et apprentissage des nages de base : Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h

📅 11 septembre

💰 Déb 1 et 2 : 196 \$ + tx / 12 sem.

Inter ado : 196 \$ / 12 sem.

✅ Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres.

BAIN LIBRE

🕒 En famille : Vendredi 19h30 à 20h30
Nage en couloir : Mardi 11h45 à 12h45 ou

Vendredi 20h30 à 21h30

Dès 5 sept. Pour les dates et congés, scannez le code Qr :

💰 Carte 5 présences : Adulte : 20 \$ - Enfant : 15 \$



Sur place (Payable en argent comptant) : 3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte

ÉVÈNEMENT – BAIN LIBRE FAMILIAL

🕒 Vendredi 13h à 14h15
Vive l'automne : 26 sept.
Noël : 14 novembre

💰 3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte ou carte de bain libre

🕒 Horaire

📅 Date de début

💰 Prix

✅ Préalable

📍 Lieu

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

NOUVEAUTÉ

ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



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 !

VENDREDI, DANSE EN FOLIE !, INITIATION

-  Vendredi 13h30 à 14h30
-  5 \$ payable à la porte / semaine
-  26 sept. – Ballet
3 oct. – Jazz
10 oct. – Contemporain
17 oct. – Contact improvisation
24 oct. – Hip-hop
31 oct. – Floor Work
7 nov. – Danse Country
14 nov. – Danse Lyrique
21 nov. – Ballet Jazz
28 nov. – Danse Moderne

DANSE SWING DÉBUTANT

-  Mercredi 18h45 à 19h40
-  100 \$ + tx / 12 semaines
-  10 septembre

DANSE COUNTRY, DÉBUTANT 1

-  Mercredi 18h40 à 19h40
-  105 \$ + tx / session
-  17 sept. au 3 décembre

APRÈS-MIDI DANSANT

-  Jeudi 13h15 à 15h15
-  12 \$ (tx incl.) / séance
-  18 sept. au 4 décembre
-  Autorisation du professeur

DANSE EN LIGNE

-  Déb : Lundi 16h10 à 17h05
Inter 1 : Lundi 15h à 16h
Inter 2 : Lundi 13h50 à 14h50
ou Mardi 12h30 à 13h30
Inter 3 : 12h40 à 13h40
-  Déb et Inter 1 : 105 \$ + tx / session
Inter 2 et 3 : 115 \$ + tx / session
-  Inter 2 et 3 : 8 ou 9 sept.
Déb 1 et Inter 1 : 15 septembre
-  Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeur
- Fin : semaine du 1er décembre

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ

ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

BADMINTON RÉCRÉATIF, 15 ANS ET +

-  Déb : Mardi 18h30 à 19h30
Inter : Mardi 19h40 à 21h10 ou jeudi 18h15 à 19h45
-  École Sainte-Thérèse
-  Déb : 81 \$ + tx / 11 semaines
Inter : 122 \$ + tx / 11 sem.
-  16 ou 18 septembre
-  Inter : Bonne expérience

BASKET RÉCRÉATIF, ADO-ADULTE, DÈS 15 ANS

-  Jeudi 20h à 21h15
-  École Sainte-Thérèse
-  18 septembre
-  101 \$ + tx / 11 semaines

CAPOEIRA, ADO-ADULTE, 14 ANS ET +

-  Vendredi 20h25 à 21h20
-  133 \$ + tx / 10 semaines
-  19 septembre

KARATÉ, DÈS 14 ANS

-  Lundi, mercredi et vendredi 19h à 20h
-  École Curé-Chamberland
-  15 septembre au 21 novembre
-  Ado (14-17 ans) : 150 \$ / session + 50 \$ affiliation
18 ans et + : 180 \$ / session + 60 \$ affiliation annuelle
Le prix comprend 3 entraînements par semaine.

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF DÉB-INTER, 15 ANS ET +

-  Dimanche 20h à 22h
-  120 \$ + tx / 12 semaines
-  14 septembre

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF, AVANCÉ

-  Lundi 20h15 à 22h15 ou mercredi 20h à 22h
-  130 \$ + tx / 13 semaines
-  8 ou 10 septembre
-  Niveau avancé

PICKLEBALL, DÉBUTANT, DÈS 16 ANS

-  Lundi 18h15 à 20h15
-  École Sainte-Thérèse
-  15 septembre
-  149 \$ + tx / 9 semaines

HOCKEY COSOM HOMME

-  Lundi 18h45 à 20h ou 19h15 à 20h30 ou 20h15 à 21h30
Avancé : Mercredi 20h15 à 21h30
-  Lundi 18h45 à 20h ou 20h15 à 21h30 (École Cardinal-Roy)
Joueur : 72 \$ + tx / 12 sem.
Gardien : 60 \$ + tx / 12 sem.
Lundi 19h15 à 20h30 (École Marguerite-Bourgeoys)
Joueur : 78 \$ + tx / 13 sem.
Gardien : 65 \$ + tx / 13 sem.
Avancé (École Ste-Thérèse)
Joueur : 60 \$ + tx / 10 sem.
Gardien : 50 \$ + tx / 10 sem.
-  Lundi 15 septembre ou mercredi 8 octobre
-  Avancé : sous autorisation du professeur

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



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 !

ORDINATEUR PORTABLE WINDOWS 11 – INITIATION

-  Jeudi 13h30 à 16h
-  11 septembre
-  153 \$ + tx / 6 semaines
-  voir les préalables complets au multi-plus.ca

RESTEZ BRANCHÉ (RÉSEAUX SOCIAUX, INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET SÉCURITÉ) – INTERMÉDIAIRE

-  Mercredi 9h à 11h30
-  5 novembre
-  153 \$ + tx / 6 semaines
-  voir les préalables complets au multi-plus.ca

 Tablette ou téléphone Samsung Galaxy	 iPad ou iPhone	 Ordinateur portable MacBook	 Microsoft Ordinateur portable Windows
FORMATIONS DE NIVEAU DÉBUTANT			
Tablette ou téléphone Samsung Galaxy (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)	iPad ou iPhone (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)	Ordinateur portable MacBook (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)	Ordinateur portable Windows (initiation) (6 sem. x 2,5 heures)
FORMATIONS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE			
Restez branché : réseaux sociaux, sécurité numérique et intelligence artificielle (tablette, téléphone ou ordinateur portable) (6 sem. x 2,5 heures)			
Bien organiser ses fichiers et ses photos (tablette ou téléphone Samsung Galaxy) (3 sem. x 2,5 heures)	Bien organiser ses fichiers et ses photos (iPhone ou iPad) (3 sem. x 2,5 heures)	Word et Excel : les bases pour mieux travailler et s'organiser (ordinateur portable Windows ou Macbook) (6 sem. x 2,5 heures)	
FORMATIONS DE NIVEAU AVANCÉ			
		Word et Excel : la suite (ordinateur portable Windows ou Macbook) (6 sem. x 2,5 heures)	

WORD/EXCEL – INTERMÉDIAIRE

-  Jeudi 13h30 à 16h
-  6 novembre
-  153 \$ + tx / 6 semaines
-  voir les préalables complets au multi-plus.ca

IPHONE OU IPAD – INITIATION

-  Mercredi 9h à 11h30
-  10 septembre
-  153 \$ + tx / 6 semaines
-  voir les préalables complets au multi-plus.ca

IPHONE OU IPAD – ORGANISER FICHIERS/PHOTOS – INTER

-  Jeudi 9h à 11h30
-  6 novembre
-  77 \$ + tx / 3 semaines
-  voir les préalables complets au multi-plus.ca

TÉLÉPHONE OU TABLETTE SAMSUNG GALAXY – INITIATION

-  Jeudi 9h à 11h30
-  11 septembre
-  153 \$ + tx / 6 semaines
-  voir les préalables complets au multi-plus.ca

TÉLÉPHONE OU TABLETTE SAMSUNG – ORGANISER FICHIERS/PHOTOS – INTERMÉDIAIRE

-  Jeudi 9h à 11h30
-  27 novembre
-  77 \$ + tx / 3 semaines
-  voir les préalables complets au multi-plus.ca

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL
ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



LANGUE

À quel niveau s'inscrire ? Inscrivez-vous au Test de classement, prenez rendez-vous en ligne, début le 1er août.

ANGLAIS

-  **Déb 3** : Merc. 13h30 à 15h30 ou 18h30 à 20h30
Inter 1 : Jeudi 13h30 à 15h30 ou 18h30 à 20h30
Inter 2 : Lundi 18h30 à 20h30 ou Mardi 13h à 15h ou Vendredi 9h30 à 11h30
Avancé 1 : Jeudi 10h à 12h
Avancé + : Lundi 13h30 à 15h30 ou Mardi 18h30 à 20h30
-  197 \$ / 13 semaines
Documentation incluse
-  Avoir fait le niveau précédent ou test de classement
-  Semaine du 8 septembre

ESPAGNOL

-  **En classe**
Déb 1 : Mardi 13h15 à 15h30
Déb 2 : Lundi 9h15 à 11h30
Inter 1 : Jeudi 13h15 à 15h30
Inter 3 : Lundi 13h15 à 15h30
Av 1 : Mardi ou mercredi 9h15 à 11h30
-  187 \$ / 11 semaines
Documentation incluse + 35 \$ pour livre Con Leche y azucar (pour les nouveaux clients)
-  **Déb 1** : aucun
Déb 2 et + : avoir fait le niveau précédent ou test de classement
-  Dès le 24 septembre

PARLEZ COURAMMENT L'ANGLAIS

-  Lundi ou mercredi 10h à 12h
-  189 \$ / 13 semaines + 10 \$ payable au prof. au 1er cours
-  Semaine du 8 septembre
-  Test de classement ou autorisation du professeur

PARLEZ COURAMMENT L'ESPAGNOL

-  **En mode virtuel (Zoom)**
Gr 1 : Jeudi 9h15 à 11h30
Gr 2 : Lundi 18h à 20h15
-  194 \$ / 11 semaines
Documentation incluses
-  Test de classement ou autorisation du professeur
-  Dès le 24 septembre

ITALIEN DE VOYAGE

-  **En classe**
Mardi
Déb 1 : 17h20 à 18h20
Inter 2 : 18h30 à 19h30
-  **Déb 1** : 88 \$ / 8 semaines
Inter 2 : 86 \$ / 8 semaines
-  **Déb 1** : aucun
Inter 2 : avoir fait le niveau précédent ou test de classement
-  16 septembre

PORTUGAIS DE VOYAGE

-  Mardi 16h15 à 17h15
-  88 \$ / 8 semaines + 10 \$ payable au prof. au 1er cours
-  16 septembre
-  Test de classement ou autorisation du professeur

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ

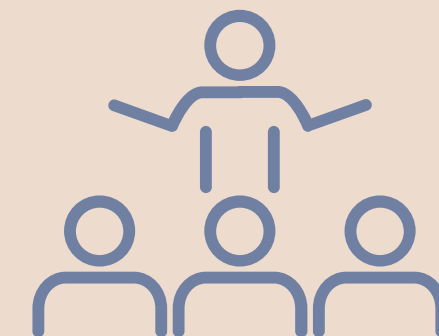
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



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.

L'ART DE LA GESTION ÉMOTIONNELLE (ATELIERS)

-  Mardi 18h30 à 20h30 ou
Vendredi 10h à 12h
-  Mardi 26 septembre ou
Vendredi 28 octobre
-  94 \$ + tx / 6 semaines

ARTS ET MIEUX-ÊTRE

-  Mercredi 13h30 à 15h
-  24 septembre
-  103 \$ + tx / 8 semaines
Matériel inclus

AUTO-DÉFENSE : SENSIBILISATION ET PROTECTION PERSONNELLE

-  Mercredi 18h45 à 19h45
-  24 septembre
-  106 \$ + tx / 10 semaines

BIODANZA (1 SEM. SUR 2)

-  Mardi 19h30 à 21h30
-  30 septembre
-  120 \$ + tx / 6 semaines

CRÉATION D'ORACLE PERSONNEL (1 SEM. SUR 2)

-  Samedi 13h à 16h
-  27 septembre
-  179 \$ + tx / 5 semaines

MÉDITATION PAR L'ART

-  Jeudi 19h15 à 20h15
-  18 septembre
-  51 \$ + tx / 5 semaines
Matériel inclus

QIGONG

-  Mercredi
Base : 9h à 10h45
Pratique : 11h05 à 12h05
-  24 septembre
-  Base : 141 \$ + tx / 10 sem. +
3 \$ payable au prof.
Pratique :
75 \$ + tx / 10 semaines
-  Pratique : avoir fait le niveau
de base

QIGONG ET LA LONGÉVITÉ

-  Vendredi 13h à 15h
-  10 octobre
-  75 \$ + tx / 5 semaines

TAÏ CHI YANG

-  Lundi 12h50 à 13h50
Mercredi 13h à 14h ou 17h20
à 18h20
-  Semaine du 15 septembre
-  111 \$ + tx / 10 semaines

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



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.

COMMUNIQUER POUR MIEUX SE COMPRENDRE

 Lundi 22 septembre, 18h à 21h  31 \$ + tx / atelier

CONNAISSANCE DE SOI PAR LES CHAKRAS

 Mardi 10h à 12h ou 13h à 15h  61 \$ + tx / 4 semaines
 4 novembre

CONSCIENCE APPLIQUÉE, NIVEAU 1

 Mardi 13h30 à 15h30  133 \$ + tx / 8 semaines
 23 septembre Matériel inclus

GESTION DU STRESS

 Samedi 20 septembre, 13h à 16h  40 \$ + tx / cours

GYMNASTIQUE DU CERVEAU

 Niveau 1 : Dimanche 21 septembre, 10h à 16h
Niveau 2 : Jeudi 19h à 21h  Niveau 1 : 57 \$ + tx / cours
Niv. 2 : 86 \$ + tx / 4 sem.
Tous les tarifs incluent la documentation.

PAUSE MIEUX-ÊTRE

 Désencombrer sa vie intérieure : 4 octobre  51 \$ + tx / atelier
Se faire passer en premier :
1er novembre

RECONNEXION AVEC SOI

 Mercredi 10h à 12h  100 \$ + tx / 6 semaines
 8 octobre

YOGA DU RIRE : BIENFAITS DE LA PLEINE PRÉSENCE

 Dimanche 21 septembre, 13h30 à 16h  28 \$ + tx / cours

ZENTANGLE

 Jeudi 19h15 à 20h15  41 \$ + tx / 5 semaines
 23 octobre

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



DÉBUT : SEMAINE DU 8 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	9h à 9h55 Débutant STELLA J.		9h à 9h55 Débutant 2 STELLA J.
	10h10 à 11h05 Débutant 2 STELLA J.		10h10 à 11h05 Classique STELLA J.
	11h10 à 12h05 Difficulté articulaire STELLA J.		11h10 à 12h05 Débutant 2 STELLA J.
		14h15 à 15h10 Débutant 2 DIANE G.	
		15h15 à 16h10 Débutant DIANE G.	
16h30 à 17h25 Débutant 2 STELLA J.		16h30 à 17h25 Débutant STELLA J.	16h45 à 17h40 Classique DIANE G.
17h35 à 18h30 Débutant STELLA J.	17h30 à 18h25 Classique DIANE G.	17h35 à 18h30 Classique STELLA J.	17h05 à 18h Débutant VALÉRY L.
	18h35 à 19h30 Inter-avancé DIANE G.		17h45 à 18h40 Classique DIANE G.
	19h40 à 20h35 Débutant 2 MARIA JULIANA V.R.		

156 \$ + tx / 12 semaines

Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates

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

DÉBUT : SEMAINE DU 15 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
			9h à 10h Viniyoga pour tous LYNE C.
			10h30 à 11h30 Yoga sur chaise LYNE C.
	13h à 14h15 Yoga sur chaise CHARLOTTE-LAURE G.		11h à 12h Yoga nidra MYLÈNE S.
14h15 à 15h30 Viniyoga pour tous MYLÈNE S.	14h30 à 15h45 Yoga 50 ans et + CHARLOTTE-LAURE G.		
17h30 à 18h30 Viniyoga pour tous LYNE C.	17h20 à 18h20 Yoga débutant CHRISTIANE F.	17h30 à 18h30 Viniyoga pour tous CHRISTIANE F.	
19h à 20h Viniyoga doux LYNE C.	18h30 à 19h30 Yoga sur chaise CHRISTIANE F.		

12 semaines

1 heure	144 \$ + tx
1h 15	180 \$ + tx

Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates

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

CARDIO MUSCU

DÉBUT : SEMAINE DU 8 SEPTEMBRE

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 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Force et étirements CINDY G.	10h à 10h55 Mise en forme 60 ans + CINDY G.	10h à 10h55 Zumba® Gold FRANCE C.
	11h05 à 12h Mise en forme 60 ans + CINDY G.		11h05 à 12h Force et étirements CINDY G.	
			13h à 14h Marche nordique FRANCE C.	
17h30 à 18h25 Abdos, cuisses, fesses CHANTAL S.A.		17h15 à 18h Plein air cardio varié CHANTAL S.A.	17h30 à 18h25 POP Pilates JOSIANE B.	
18h35 à 19h30 Cardio brûle-calories CHANTAL S.A.	18h10 à 19h05 Percussion JULIE B.	18h05 à 18h50 Plein air cardio varié CHANTAL S.A.	18h35 à 19h30 Zumba® JULIE B.	
			19h35 à 20h30 Début : 25 sept. Ultime défi PAMÉLA H.	

Tarifs selon l'horaire (couleur)	93 \$ + tx / 10 sem.	124 \$ + tx / 10 sem.
137 \$ + tx / 11 sem.	149 \$ + tx / 12 sem.	161 \$ + tx / 13 sem.
Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates		
Vous manquez un cours ? Reprenez votre cours dans l'un des horaires disponibles, durant la session, grâce à un coupon de reprise.		

AQUA FORME

Début : semaine du 8 septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h15 à 8h55 *Aqua Brûle-Calories DIANE G.		8h15 à 8h55 *Aqua Forme JOANNIE T.		8h15 à 8h55 *Aqua Combo (creux) DIANE G.
9h à 9h55 Aqua Forme DIANE G.		9h à 9h55 Aqua Combo (creux) FRANCE R.		9h à 9h55 Aqua Brûle-Calories DIANE G.
10h à 10h55 Aqua Combo (creux) MARYE-ÈVE L.		10h à 10h55 Aqua Forme FRANCE R.		10h à 10h55 Aqua Forme VIRGINIE B.
11h05 à 11h45 *Aqua Douceur MARYE-ÈVE L.		11h05 à 11h45 *Aqua Diff. articu. et Aqua Douceur FRANCE R.		11h05 à 11h45 *Aqua Forme et Douceur VIRGINIE B.
	14h30 à 15h25 Aqua Forme MARYE-ÈVE L.			
	15h30 à 16h10 *Aqua Douceur MARYE-ÈVE L.			
17h30 à 18h10 *Aqua Combo (creux) PAMÉLA H.		17h15 à 17h55 *Aqua Forme VIRGINIE B.		
18h15 à 19h10 Aqua Énergie (creux) MYLÈNE L.-M.	18h15 à 19h10 Aqua Forme MÉLODIE T.	18h à 18h55 Aqua Forme MYLÈNE L.-M.		
19h15 à 20h10 Aqua Combo (creux) MYLÈNE L.-M.	19h15 à 19h55 *Aqua Combo MÉLODIE T.	19h à 19h55 Aqua Énergie (creux) MYLÈNE L.-M.		
			18h à 18h55 Aqua Forme SOPHIE B.-L.	

12 semaines

*40 minutes	105 \$ + tx
55 minutes	139 \$ + tx

Rabais de 10 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates

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

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

Vous êtes enceinte ? Choisissez un cours d'Aqua Douceur ou d'Aqua Forme.

CULTURE ET MUSIQUE

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ! Arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, loisirs artistiques et plus encore!

ATELIER D'ÉCRITURE

🕒 Mardi 18h30 à 20h30

📅 17 septembre

💰 102 \$ + tx / 8 semaines
Documentation incluse

CINÉMA (INTRODUCTION HISTOIRE ET PROCÉDÉS)

🕒 Vendredi 18h30 à 20h30

📅 19 septembre

💰 102 \$ + tx / 8 semaines

DIPLOMATIE, ORDRE MONDIAL ET GÉOPOLIQUE

🕒 Lundi 19h à 20h30

📅 29 septembre

💰 131 \$ + tx / 10 semaines

ÉCRITURE CRÉATIVE

🕒 Lundi 13h30 à 15h

📅 22 septembre

💰 101 \$ + tx / 8 semaines

THÉÂTRE : ATELIER 1, DÈS 16 ANS

🕒 Lundi 19h à 21h

📅 15 septembre

💰 91 \$ + tx / 6 semaines

CHANT DE GROUPE : TECHNIQUES ET THÉORIE

🕒 Vendredi

Volet 1a : 14h15 à 15h15

Volet 1b : 13h à 14h

📅 19 septembre

💰 Volet 1a :
120 \$ + tx / 10 semaines,
Doc. et partitions incluses
Volet 1b : 115 \$ + tx /
10 sem., Partitions incluses

✓ Volet 1b : Sous autorisation
du prof.

GUITARE, ADO/ADULTE, 13 ANS ET +

🕒 Dimanche

Déb 1 : 14h20 à 15h20

Déb 2 : 15h25 à 16h25

Inter : 16h30 à 17h45

📅 21 septembre

💰 Déb 1 et 2 :
122 \$ + tx / 10 semaines
Inter : 147 \$ + tx / 10 sem.
Tous les tarifs incluent la
documentation

✓ Avoir une guitare acoustique
Déb 2 et Inter : avoir fait le
niveau précédent.

- 🕒 Horaire
- 📅 Date de début
- 💰 Prix
- ✓ Préalable
- 📍 Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL
ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

ARTS

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ! Arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, loisirs artistiques et plus encore!

AQUARELLE

-  Déb 1 : Jeudi 13h à 15h ou 18h à 19h
Atelier : Jeudi 10h à 12h
-  18 septembre
-  Déb 1 :
Am : 139 \$ + tx / 10 sem.
Soir : 71 \$ + tx / 10 sem.
Atelier : 136 \$ + tx / 10 sem.
-  Pratique : avoir fait le niveau de base

ART INTUITIF ET ABSTRACTION (ATELIER)

-  Vend. 17 octobre, 9h à 15h
-  51 \$ + tx / cours

PEINTURE ACRYLIQUE, INITIATION ET ATELIER LIBRE

-  Initiation : Merc.18h45 à 21h
Atelier libre : Mercredi 13h à 16h ou Jeudi 13h15 à 16h15
-  17 ou 18 septembre
-  Initiation : 182 \$ + tx / 11 sem
At. libre : 216 \$ + tx / 11 sem,
-  Atelier libre : Très bonne expérience en peinture

CROQUIS CRÉATIF

-  Mardi 26 août, 9h30 à 15h45
-  57 \$ + tx / atelier

PASTEL 2

-  Lundi 18h45 à 21h
-  15 septembre
-  178 \$ + tx / 11 semaines
-  Avoir fait pastel initiation

PORTRAIT INITIATION

-  Vendredi 9h30 à 12h
-  19 septembre
-  204 \$ + tx / 11 semaines
-  Dessin 1 ou expérience de base en dessin

DESSIN

-  Dessin 1 (initiation) :
Mardi 18h45 à 21h ou vendredi 13h à 15h30
Atelier : Mardi 13h30 à 16h
Atelier avancé : Lundi 13h30 à 16h
-  Semaine du 15 septembre
-  Dessin 1 - mardi :
179 \$ + tx / 11 semaines
Dessin 1 - vendredi :
198 \$ + tx / 11 semaines
Tous les tarifs incluent les documents.
Atelier : 220 \$ + tx / 12 sem.
Atelier avancé :
202 \$ + tx / 11 semaines
-  Atelier : Très bonne expérience en dessin

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



ARTS

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ! Arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, loisirs artistiques et plus encore!

COURTEPOINTE

-  Déb : Mardi 10h à 12h
Inter : Mardi 13h30 à 15h30
-  23 septembre
-  148 \$ + tx / 8 semaines
-  Inter : Avoir suivi le niveau débutant ou expérience en courtepoinTE

UITRAIL (NIVEAU 1-2-3)

-  Lundi 18h à 21h
-  8 septembre ou 27 octobre
-  135 \$ + tx / 6 semaines + 60 \$ (niv 1) ou 120 \$ (niv 2 ou 3) de matériel payable au professeur

CROCHET

-  Déb 1 : Merc. 18h à 20h30
Déb 3 : Lundi 18h à 20h30
Avancé : Mardi 18h à 20h30
-  Semaine du 15 septembre
-  Déb 1 et 3 : 184 \$ + tx / 10 semaines
Avancé : 186 \$ + tx / 10 sem.
-  Avoir fait le niveau précédent

ÉMAUX SUR CUIURE

-  Vendredi 3 octobre, 9h à 12h
-  40 \$ + tx / atelier (matériel inclut)

PEINTURE SUR VERRRE

-  Vendredi 26 septembre, 9h à 12h
-  30 \$ + tx / atelier (matériel inclut)

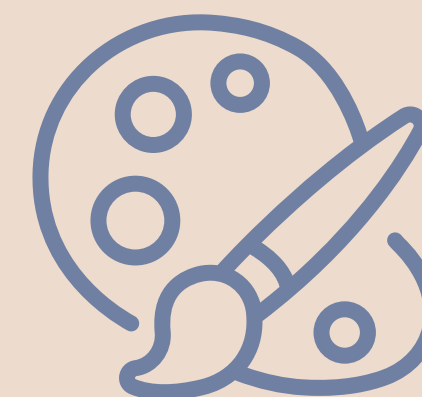
TRICOT

-  Déb : Lundi 9h30 à 11h45
Déb 1-2 : Merc. 18h15 à 20h30
Déb 3 : Jeudi 9h30 à 11h45
Atelier : Mercredi 13h15 à 15h30 ou 18h15 à 20h30
Atelier avancé : Jeudi 18h15 à 20h30
-  17, 18 ou 22 septembre
-  Déb, Déb 1-2 et 3 : 133 \$ + tx / 8 sem.
Atelier : 136 \$ + tx / 8 sem.
-  Déb 1 et + : Avoir fait le niveau précédent
Atelier : Très bonne expérience en tricot

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL
ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



FAITES-LE VOUS-MÊME ET SECOURISME

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

COUTURE ADO/ADULTES, DÈS 15 ANS

-  Débutant : Lundi 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h
Inter : Mardi 18h à 21h
Atelier : Mercredi 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h
-  Semaine du 22 septembre
-  Déb et Inter : 203 \$ + tx / 8 semaines
Avancé : 197 \$ + tx / 8 sem.
Tous les tarifs incluent la documentation
-  Inter et atelier : Avoir fait le niveau précédent

COUTURE DÉPANNAGE – POINTS À LA MAIN

-  Mercredi 10 septembre, 18h à 21h
-  28 \$ + tx / atelier

MAQUILLAGE TENDANCE

-  Pour adulte : Jeudi 30 octobre, 18h à 21h
Peau mature (50 ans et +) : Jeudi 2 octobre, 18h à 21h
-  44 \$ + tx / cours

SECOURISME

-  Réanimation cardio-respiratoire et DEA : **Samedi : 13 septembre ou 11 octobre** 8h à 12h
 70 \$ / 4 heures
-  Urgence (incluant RCR) : **Samedi : 13 septembre ou 11 octobre** 8h à 16h
 85 \$ / jour
-  Général (incluant RCR et d'urgence) : **Samedi et dimanche : 13 et 14 septembre ou 11 et 12 octobre** 8h à 16h
 135 \$ / 2 jours

URGENCE GARDERIE

-  Dimanche 21 septembre ou 30 novembre, 8h à 17h
-  80 \$ / jour
-  Pour personne qui travaille en service de garde ou en garderie

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ

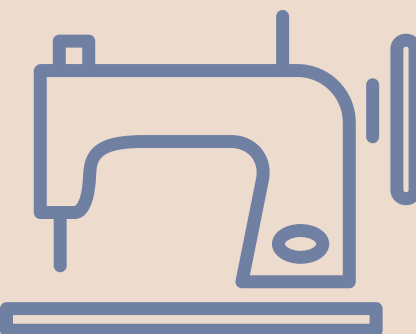
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



CUISINE

Les tarifs incluent les breuvages et aliments, si applicable. Nos salles ne sont pas exemptes d'allergène.

SEPTEMBRE

PRÉPAREZ VOS CONSERVES

🕒 Vendredi 12 sept. ou samedi 13 septembre, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

CUISINONS LA CHINE

🕒 Dim. 14 septembre, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

CUISINONS LE PAIN 1

🕒 Jeudi 18 et 25 septembre, 18h à 21h 💰 72 \$ + tx / 2 cours

CUISINE EXPRESS

🕒 Vendredi 19 septembre, 13h30 à 16h30 💰 39 \$ + tx / cours

CUISINE : BOÎTE À LUNCH, PARENT-ENFANT, 8-14 ANS

🕒 Vendredi 19 septembre, 17h30 à 20h 💰 60 \$ / cours - Gratuit pour le parent accompagnateur

CUISINONS L'INDONÉSIE #1

🕒 Dim. 21 septembre, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

SEPTEMBRE

SOIRÉE À L'ITALIENNE

🕒 Vendredi 26 septembre, 17h30 à 20h30 💰 56 \$ + tx / cours

DÉGUSTATION DE VINS (INTRO, TYPES ET CÉPAGES)

🕒 Mardi 30 septembre et 7-14 octobre, 18h30 à 21h30 💰 126 \$ + tx / semaines

OCTOBRE

CUISINONS AVEC L'AIR FRYER 1

🕒 Vendredi 3 octobre, 13h30 à 16h30 ou 17h30 à 20h30 💰 38 \$ + tx / cours

CUISINONS LE MEXIQUE #1

🕒 Dim. 5 octobre, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

DÉCORATION DE GÂTEAU, NIVEAU 1, DÈS 12 ANS

🕒 Jeudi 9 octobre, 18h à 21h30 💰 69 \$ + tx / cours

CUISINONS LES LÉGUMINEUSES

🕒 Vendredi 10 octobre, 13h30 à 16h30 💰 36 \$ + tx / cours

- 🕒 Horaire
- 📅 Date de début
- 💰 Prix
- ✓ Préalable
- 📍 Lieu

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

NOUVEAUTÉ

ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



CUISINE

Les tarifs incluent les breuvages et aliments, si applicable. Nos salles ne sont pas exemptes d'allergène.

OCTOBRE

CRÉMAGES DE GÂTEAUX, DÈS 12 ANS

 Jeudi 16 octobre, 18h30 à 20h15  42 \$ + tx / cours

CUISINONS LA TUNISIE

 Dim. 19 octobre, 9h à 15h  80 \$ + tx / cours

CONFECTION DE CHOCOLAT, 4-9 ANS, PAR-ENF

 Jeudi 23 octobre, 18h à 19h30

CUISINE : INTRO À L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

 **Vendredi 24 octobre, 13h30**
à 16h30  **39 \$ + tx / cours**

CUISINONS L'INDONÉSIE #2

🕒 Dim. 26 octobre, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

CUISINE : MAÎTRISER LA CONGÉLATION

 **Vendredi 24 octobre, 17h30 à 20h30**  **33 \$ + tx / cours**

NOUÈMBRE

DÉCORATION DE GÂTEAU, NIVEAU 2, DÈS 12 ANS

 Jeudi 6 nov., 18h à 21h30  69 \$ + tx / cours

CUISINONS AVEC L'AIR FRYER 2

 **Vendredi 7 nov., 13h30 à 16h30 ou 17h30 à 20h30**

CUISINONS LE TOFU (INITIATION)

 Vend.14 nov., 13h30 à 16h30  36 \$ + tx / cours

COUTEAUX DE CUISINE (TRUCS, ENTRETIEN, AIGUISAGE)

 Vend. 14 nov., 18h30 à 20h  50 \$ + tx / cours

CUISINONS L'INDONÉSIE #3

 Dim. 16 novembre, 9h à 15h  80 \$ + tx / cours

CUISINONS LE MEXIQUE #2

 Dim. 23 novembre, 9h à 15h  80 \$ + tx / cours

CONFECTION DE CHOCOLAT, 4-9 ANS , PAR-ENF

🕒

Jeudi 27 nov., 18h à 19h30

💰

72 \$ + tx / 2 cours

CUISINONS LE JAPON

 Dim. 30 novembre, 9h à 15h  80 \$ + tx / cours

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ

ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



ADO-CUSINE ET FORMATION

DÉCORATION DE GÂTEAU, DÈS 12 ANS

 Jeudi 18h à 21h30
Niveau 1 : 9 octobre
Niveau 2 : 6 novembre

 69 \$ + tx / cours

COUTURE, 8-14 ANS

 Samedi
Déb : 12h45 à 14h15
Avancé 1 : 10h30 à 12h
Avancé 2 : 8h45 à 10h15

 20 septembre

 Déb : 111 \$ / 6 semaines
Avancé 1 et 2 : 109 \$ / 6 semaines
Matériel inclut

 Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

CRÉMAGES DE GÂTEAUX, DÈS 12 ANS

 Jeudi 16 octobre, 18h30 à 20h15

 42 \$ + tx / cours

COUTURE ADO/ADULTES, DÈS 15 ANS

 Débutant : Lundi 18h à 21h
Inter : Mardi 18h à 21h

 Semaine du 22 septembre

 203 \$ + tx / 8 semaines
Tous les tarifs incluent la documentation

 Inter : Avoir fait le niveau précédent

GARDIEN(NE)S AUVERTI(E)S, 11-15 ANS

 9h15 à 12h
Groupe 1 : Samedi 20 et 27 septembre et 4 octobre
Groupe 2 : Samedi 1er, 8 et 15 novembre

 81 \$ / 3 rencontres (documentation incluse)
Doit assister aux 3 cours

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL
ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

ADO – ARTS ET CULTURE

AQUARELLE, DÉBUTANT 1, DÈS 16 ANS

 Jeudi 18h à 19h

 18 septembre

 71 \$ + tx / 10 sem + matériel

PEINTURE ACRYLIQUE, INITIATION, DÈS 16 ANS

 Mercredi 18h45 à 21h

 17 septembre

 182 \$ + tx / 11 semaines + matériel

DESSIN (INITIATION), DÈS 16 ANS

 Mardi 18h45 à 21h

 16 septembre

 179 \$ + tx / 11 semaines + matériel - Tous les tarifs incluent les documents

DESSIN ET PORTRAIT, 12-15 ANS

 Vendredi 19h05 à 20h

 19 septembre

 87 \$ + tx / 8 semaines
Matériel inclut

CROCHET, DÉB 1, DÈS 15 ANS

 Mercredi 18h à 20h30

 17 septembre

 184 \$ + tx / 10 semaines + matériel

GUITARE, ADO/ADULTE, 13 ANS ET +

 Dimanche

Déb 1 : 14h20 à 15h20

Déb 2 : 15h25 à 16h25

Inter : 16h30 à 17h45

 21 septembre

 Déb 1 et 2 :
122 \$ + tx / 10 semaines
Inter : 147 \$ + tx / 10 sem.
Tous les tarifs incluent la documentation

 Avoir une guitare acoustique
Déb 2 et Inter : avoir fait le niveau précédent.

THÉÂTRE, 10½-14 ANS

 Jeudi 19h15 à 20h10

 18 septembre

 88 \$ / 10 semaines

VILLAGE DU TRIDENT, GRANDEUR NATURE, 12-17 ANS

 Dimanche 18h à 20h

 21 septembre

 140 \$ / 10 semaines
(matériel inclus)

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

NATATION ADO

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

Casque de bain obligatoire. Tous les cours ont lieu à la piscine du Centre de Formation professionnel Bel Avenir (DLS)

NATATION ADO

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

 11 septembre

 Déb 1 et 2 : 196 \$ + tx / 12 sem.
Inter ado : 196 \$ / 12 sem.
 Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres.

CES COURS SONT PRÉALABLES AU COURS DE SAUVEUR NATIONAL ET MONITEUR DE NATATION.

MÉDAILLE DE BRONZE, DÈS 13 ANS

 Samedi 13, 20 et 27 septembre, 13h à 18h
Samedi 4 octobre :
Révision : 13h à 14h
Examen : 14h30 à 15h30

 Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation.
Doit être présent à tous les cours et aux examens

 Voir les préalables au multi-plus.ca

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

BAIN LIBRE

 En famille : Vendredi 19h30 à 20h30
Nage en couloir : Mardi 11h45 à 12h45 ou Vendredi 20h30 à 21h30

Dès 5 sept. Pour les dates et congés, scannez le code Qr :



 Carte 5 présences : Adulte : 20 \$ - Enfant : 15 \$
Sur place (Payable en argent comptant) : 3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte

CROIX DE BRONZE (SUITE DE MÉDAILLE)

 Samedi 18, 25, 1er et 8 novembre, 13h à 18h
Samedi 15 novembre :
Révision : 13h à 14h
Examen : 14h30 à 15h30

 Gratuit : Subventionné formation des surveillants sauveteurs du Ministère de l'éducation.
Doit être présent à tous les cours et aux examens

 Avoir réussi Médailles de Bronze

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

ÉVÈNEMENT - BAIN LIBRE FAMILIAL

 Vendredi 13h à 14h15
Vive l'automne : 26 sept.
Noël : 14 novembre

 3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte ou carte de bain libre

ADO – ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

BADMINTON RÉCRÉATIF, 15 ANS ET +

-  Déb : Mardi 18h30 à 19h30
Inter : Mardi 19h40 à 21h10 ou jeudi 18h15 à 19h45
-  16 ou 18 septembre
-  École Sainte-Thérèse
-  Déb : 81 \$ + tx / 11 semaines
Inter : 122 \$ + tx / 11 sem.
-  Inter : Bonne expérience

CAPOEIRA, 8-14 ANS

-  Vendredi 19h25 à 20h20
-  19 septembre
-  133 \$ / 10 semaines

CAPOEIRA, ADO-ADULTE, 14 ANS ET +

-  Vendredi 20h25 à 21h20
-  19 septembre
-  133 \$ + tx / 10 semaines

KARATÉ, DÈS 14 ANS

-  Lundi, mercredi et vendredi 19h à 20h
-  15 septembre au 21 novembre
-  École Curé-Chamberland
-  150 \$ / session + 50 \$ affiliation - Le prix comprend 3 entraînements par semaine.

VOLLEYBALL, 11-13 ANS

-  Samedi 14h40 à 15h40
-  20 septembre
-  École Ste-Thérèse
-  98 \$ / 10 semaines

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF DÉB-INTER, 15 ANS ET +

-  Dimanche 20h à 22h
-  14 septembre
-  120 \$ + tx / 12 semaines

BASKET RÉCRÉATIF, ADO-ADULTE, DÈS 15 ANS

-  10-13 ans :
Dimanche 15h05 à 16h
-  École Sainte-Thérèse
-  10-13 ans et 13-15 ans :
92 \$ / 10 semaines
-  Ado-adulte, dès 15 ans :
101 \$ + tx / 11 semaines
-  13-15 ans :
Vendredi 20h15 à 21h10
-  Ado-adulte, dès 15 ans :
Jeudi 20h à 21h15
-  Dès le 18 septembre

CARDIO-MUSCU, YOGA ET AQUA FORME

-  Plusieurs cours en soirée sont offerts, informez-vous.

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

ADO – DANSE ET SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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

BALLET CLASSIQUE, 8-14 ANS

 Vendredi 18h45 à 19h40  101 \$ / 10 semaines
 19 septembre

CHEERLEADING, 8 ANS ET +

 Vendredi
Déb 1 et 2 :
18h à 18h55
Inter 1: 20h05 à 21h
Inter 2 : 19h05 à 20h
 121 \$ / 12 semaines
 École PEI
 Inter : sous autorisation du
professeure.
 19 septembre

DANSE COUNTRY, DÉBUTANT 1, 16 ANS ET +

 Mercredi 18h40 à 19h40  105 \$ + tx / session
 17 sept. au 3 décembre

DANSE SWING DÉBUTANT, 16 ANS ET +

 Mercredi 18h45 à 19h40  100 \$ + tx / 12 semaines
 10 septembre

BIODANZA (1 SEM. SUR 2), DÈS 16 ANS

 Mardi 19h30 à 21h30  120 \$ + tx / 6 semaines
 30 septembre

GESTION DU STRESS, DÈS 16 ANS

 Samedi 20 septembre,
13h à 16h  40 \$ + tx / cours

ZENTANGLE, DÈS 16 ANS

 Jeudi 19h15 à 20h15  41 \$ + tx / 5 semaines
 23 octobre

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ

ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

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 ! À moins d'indication contraire, tous les cours de danse se font sans la présence du parent.

DANSE PARENT-ENFANT, 2-3 ANS

- Samedi 8h45 à 9h25 ou 9h30 à 10h10
- 20 septembre
- 67 \$ / 9 semaines
- Inclut l'inscription du parent

BALLET JAZZ, 5-12 ANS

- Dimanche
- 5-7 ans : 10h45 à 11h40
- 8-12 ans : 11h45 à 12h40
- 21 septembre
- 95 \$ / 10 semaines

CHEERLEADING, 8 ANS ET +

- Vendredi
- Déb 1 et 2 : 18h à 18h55
- Inter 1 : 20h05 à 21h
- Inter 2 : 19h05 à 20h
- 19 septembre
- 121 \$ / 12 semaines
- École PEI
- Inter : sous autorisation du professeure.

Automne
2025

BALLET CLASSIQUE

DÉBUT : DÈS LE 19 SEPTEMBRE

VENDREDI
congé : 31 octobre

SAMEDI
congé : 11 octobre

8H35 À 9H15

4-7 ANS

CATHERINE

9H25 À 10H05

4-5 ANS

CATHERINE

10H20 À 11H

3-4 ANS

CATHERINE

11H10 À 11H50

3-5 ANS

CATHERINE

12H À 12H30

3 ANS

CATHERINE

17H À 17H40

4-6 ANS

DANIELA

17H45 À 18H40

6-8 ANS

DANIELA

18H45 À 19H40

8-14 ANS

DANIELA

47 \$ / 9 SEMAINES

71 \$ / 10 SEMAINES

78 \$ / 11 SEMAINES

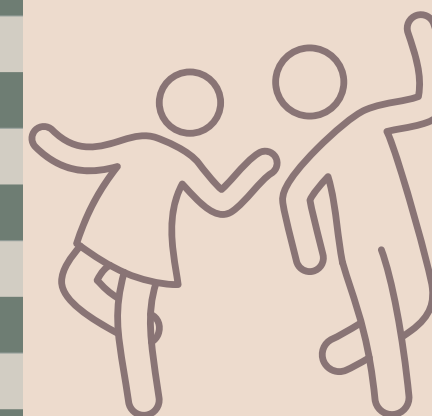
101 \$ / 11 SEMAINES

- Horaire
- Date de début
- Prix
- Préalable
- Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



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 ! À moins d'indication contraire, tous les cours de danse se font sans la présence du parent.

Automne
2025

HIP-HOP

DÉBUT : DÈS LE 18 SEPTEMBRE

JEUDI

18h15 à 18h55

6-8 ANS

19H05 À 20H

8-13 ANS

VENDREDI

congé : 31 octobre

16H50 À 17H30

4-5 ANS

17H40 À 18H20

4½-6 ANS

18H35 À 19H15

5-7 ANS

PROFESSEUR : LIEVE K.

78 \$ / 11 SEMAINES (40 MIN.)

110 \$ / 12 SEMAINES (55 MIN.)

85 \$ / 12 SEMAINES (40 MIN.)

Automne
2025

DANSE CRÉATIVE

DÉBUT : DÈS LE 20 SEPTEMBRE

SAMEDI

congé : 11 octobre

14H20 À 15H

3½-5 ANS

CATHERINE

13h15 à 14h10

6-10 ans

CATHERINE

DIMANCHE

congé : 12 octobre

8h45 à 9h15

3-4 ANS

MALORY

9h20 à 10h

5-6 ANS

MALORY

10h10 à 10h40

3-4 ANS

MALORY

44 \$ / 9 SEMAINES

65 \$ / 9 SEMAINES

95 \$ / 10 SEMAINES



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

CAPOEIRA, 8-14 ANS

Vendredi 19h25 à 20h20

133 \$ / 10 semaines

19 septembre

MINI-NINJA, 3-4 ANS (AVEC PARENT)

Dimanche 8h50 à 9h30 ou
11h20 à 12h

78 \$ / 10 semaines
Gratuit pour le parent
accompagnateur

21 septembre

NINJA KIDS, 5-9 ANS

Dimanche
5-6 ans : 9h40 à 10h20
7-9 ans : 10h30 à 11h10

78 \$ / 10 semaines

21 septembre

KARATÉ, 7-12 ANS

Samedi 9h à 9h45

École Cardinal-Roy

20 septembre au 22
novembre

120 \$ / session + 40 \$
affiliation annuelle

MINI-TENNIS, 8-12 ANS

Samedi 14h55 à 15h50

92 \$ / 10 semaines

20 septembre

Automne
2025

MINI-BASKET ET BASKET

DÉBUT : DÈS LE 18 SEPTEMBRE

LIEU : ÉCOLE STE-THÉRÈSE (SAUF EXCEPTION)

JEUDI

VENDREDI

congé : 31 octobre

SAMEDI

DIMANCHE

congé : 12 octobre

17H15 À 17H55

5-6 ANS

CENTRE LOISIR MULTI-PLUS
FRÉDÉRIC ET SPRIG

18H10 À 19H05

8-10 ANS

CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

19H15 À 20H10

10-12 ANS

CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

20H À 21H15

Ado-adulte, 15 ans +
FRÉDÉRIC

20H15 À 21H10

13-15 ANS

CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

10H10 À 11H05

6-8 ans

CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

14H05 À 15H

7-9 ANS

FLUFFY

15H05 À 16H

10-13 ANS

FLUFFY

64 \$ / 9 SEMAINES

92 \$ / 10 SEMAINES

101 \$ + TX / 11 SEMAINES

Horaire

Date de début

Prix

Préalable

Lieu

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

NOUVEAUTÉ

ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



ACTIVITÉS PHYSIQUES JEUNESSE

GYM-MINI, 2-4½ ANS (AVEC PARENT)

-  Samedi
2 ans : 8h30 à 9h
3-4½ ans : 9h10 à 9h40
-  62 \$ / 10 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
-  20 septembre

GYM « BOUT-DE-CHOU », 4 ET 5 ANS (SANS PARENT)

-  Samedi
4 ans : 9h50 à 10h30
5 ans : 10h40 à 11h20
-  101 \$ / 11 semaines
-  20 septembre

GYMNASTIQUE AU SOL, 6-11 ANS

-  6 ans : Samedi 11h30 à 12h10
-  6 et 7 ans :
101 \$ / 11 semaines
7½-8, 9-11 ans :
121 \$ / 11 semaines
- Vendredi
7 ans : 18h15 à 18h55
7½-8 ans : 19h à 19h55
9-11 ans : 20h05 à 21h
-  19 ou 20 septembre

APPRENTIS ATHLÈTES, 4-8 ANS

-  Dimanche 9h à 9h45
-  École Ste-Thérèse
-  28 septembre
-  70 \$ / 9 semaines

GOLF, INITIATION ET JEUX, 7-11 ANS

-  Dimanche 13h à 13h55
-  École Ste-Thérèse
-  21 septembre
-  110 \$ / 10 semaines

HOCKEY COSOM, 5-7 ANS

-  Samedi 11h10 à 12h10
-  20 septembre
-  École Ste-Thérèse
-  98 \$ / 10 semaines

FLAG FOOTBALL, 8-11 ANS

-  Dimanche 9h55 à 10h50
-  28 septembre
-  École Ste-Thérèse
-  91 \$ / 9 semaines

VOLLEYBALL, 8-13 ANS

-  Samedi
8-10 ans : 13h30 à 14h30
11-13 ans : 14h40 à 15h40
-  20 septembre
-  École Ste-Thérèse
-  98 \$ / 10 semaines

MINI-SOCCER ET JEUX, 3-4 ANS (SANS PARENT)

-  Vendredi 16h30 à 17h10
-  19 septembre
-  85 \$ / 9 semaines
-  L'enfant doit être capable de suivre l'activité sans parent.

SOCCER INTÉRIEUR, 4-12 ANS

-  Samedi
4-5 ans : 12h45 à 13h40
6-8 ans : 13h45 à 14h40
9-12 ans : 9h à 10h
-  20 septembre
-  4-5 et 6-8 ans : CLMP
9-12 ans : École Ste-Thérèse
-  101 \$ / 10 semaines

 Horaire

 Date de début

 Prix

 Préalable

 Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



FAMILIAL

CONFECTION DE CHOCOLAT, PARENT-ENFANT, 4-9 ANS

-  Jeudi 18h à 19h30
23 octobre ou 27 novembre
-  51 \$ / cours
Inclut l'inscription du parent et la nourriture

DANSE PARENT-ENFANT, 2-3 ANS

-  Samedi 8h45 à 9h25 ou
9h30 à 10h10
-  20 septembre
-  67 \$ / 9 semaines
Inclut l'inscription du parent

YOGA, PARENT-ENFANT, 4-9 ANS

-  Samedi 11h à 12h
-  27 sept. (1 semaine sur 2)
-  70 \$ / 5 semaines

DÉCORATION DE NOËL, PARENT-ENFANT, 7 ANS ET +

-  Dimanche 30 novembre, 9h
à 11h30
-  33 \$ / atelier - Inclut l'inscr.
du parent et le matériel

CARDIO DANSE EN FAMILLE, 6-12 ANS (PARENT-ENFANT)

-  En continu :
Mardi 17h05 à 18h
1 sem. sur 2 :
Samedi 11h à 11h55
-  20 ou 23 septembre
-  En continu : 127 \$ / 10 sem.
1 sem. sur 2 : 64 \$ / 5 sem.
Gratuit pour le parent
accompagnateur

BADMINTON EN FAMILLE, DÈS 7 ANS

-  Dimanche 11h15 à 12h15
-  28 septembre
-  École Sainte-Thérèse
-  82 \$ / 9 semaines - Inclut
l'inscription du parent.

CUISINE : BOÎTE À LUNCH, PARENT-ENFANT, 8-14 ANS

-  Vendredi 19 septembre,
17h30 à 20h
-  60 \$ / cours - Gratuit pour le
parent accompagnateur

ÉVÈNEMENT – BAIN LIBRE FAMILIAL

-  Vendredi 13h à 14h15
Vive l'automne : 26 sept.
Noël : 14 novembre
-  3 \$ / enfant - 4 \$ / adulte
ou carte de bain libre
Casque de bain obligatoire
-  Piscine Centre de Formation
Bel Avenir (DLS)

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ

ADULTE

FAMILIAL

ADO (13-17 ANS)

ENFANTS (5-12 ANS)

PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

ARTS ENFANTS

Nos cours de cuisine sont offerts par des animateurs passionnés dans un environnement favorisant l'apprentissage des enfants !
Les salles ne sont pas des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

DESSIN, 5-11 ANS

-  5-7 ans : Jeudi 18h15 à 19h
-  18 septembre
-  5-7 ans : 69 \$ / 8 semaines
-  8-11 ans : 87 \$ / 8 semaines
-  Matériel inclus

DESSIN DE BD, 7-12 ANS

-  Samedi
-  20 septembre
-  87 \$ / 8 semaines
-  Matériel inclus
-  7-9 ans : 9h à 9h55
-  10-12 ans : 10h10 à 11h05

DESSIN ET PEINTURE, 5-11 ANS

-  Vendredi
-  19 septembre
-  87 \$ / 8 semaines
-  Matériel inclus
-  5-7 ans : 18h à 18h55
-  8-10 ans : 19h05 à 20h
-  10-11 ans : 18h à 18h55

PEINTURE, 6-9 ANS

-  Samedi 11h20 à 12h20
-  20 septembre
-  87 \$ / 8 semaines
-  Matériel inclus

SCULPTURE, 5-11 ANS

-  Samedi
-  20 septembre
-  87 \$ / 8 semaines
-  Matériel inclus
-  5-6 ans : 9h à 9h55
-  7-9 ans : 10h à 10h55
-  9-11 ans : 11h à 11h55

P'TITS COMÉDIENS, 5-6 ANS

-  Jeudi 18h30 à 19h10
-  18 septembre
-  67 \$ / 10 semaines

THÉÂTRE ET IMPROVISATION, 7-10 ANS

-  Jeudi
-  18 septembre
-  67 \$ / 10 semaines
-  7-8 ans : 19h15 à 19h55
-  9-10 ans : 18h30 à 19h10

THÉÂTRE, 10½-14 ANS

-  Jeudi 19h15 à 20h10
-  18 septembre
-  88 \$ / 10 semaines

MINI-TRIDENT, 8-12 ANS

-  Dimanche 16h10 à 17h10
-  21 septembre
-  73 \$ / 10 semaines
-  (matériel inclus)

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL
ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)



MUSIQUE, FORMATION ET CUISINE ENFANTS

Nos cours de cuisine sont offerts par des animateurs passionnés dans un environnement favorisant l'apprentissage des enfants !
Les salles ne sont pas des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

ÉVEIL MUSICAL, 3-5 ANS (AVEC PARENT)

-  Dimanche 10h à 10h45
-  21 septembre
-  72 \$ / 10 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

PRÊTS À RESTER SEUL, 9-13 ANS

-  Samedi 9h à 12h
Gr. 1 : 18 et 25 octobre
Gr. 2 : 22 et 29 novembre
-  67 \$ / 2 rencontres (documentation incluse)
Doit assister aux 2 cours

-  Horaire
-  Date de début
-  Prix
-  Préalable
-  Lieu

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

GITARE, 8-12 ANS (AVEC PARENT)

-  Dimanche
Déb 1 : 13h30 à 14h15
Déb 2 : 12h40 à 13h25
-  21 septembre
-  Déb 1 et 2 :
87 \$ / 10 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
Documentation incluse
-  Niveau précédent et avoir une guitare acoustique

CUISINE

Nos cours de cuisine sont offerts par des animateurs passionnés dans un environnement favorisant l'apprentissage des enfants !
Les salles ne sont pas des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

UKULÉLÉ, DÉBUTANT 1, 6-8 ANS (AVEC PARENT)

-  Dimanche 11h à 11h45
-  21 septembre
-  87 \$ / 10 semaines (Documentation incluse)
Gratuit pour le parent accompagnateur

CUISINE, 3-5 ANS (AVEC PARENT)

-  Samedi 9h15 à 10h15
-  20 septembre
-  100 \$ / 8 semaines
Inclut l'inscription du parent et la nourriture

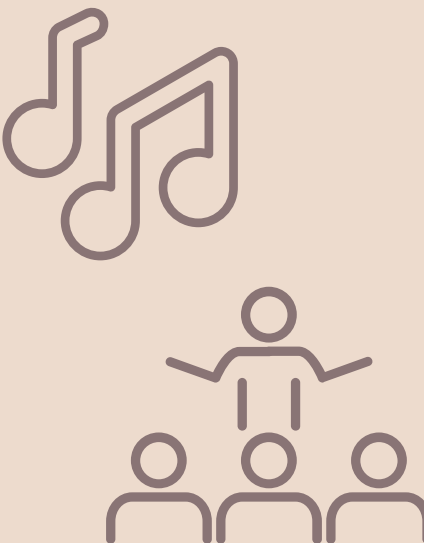
NOUVEAUTÉ
ADULTE
FAMILIAL
ADO (13-17 ANS)
ENFANTS (5-12 ANS)
PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)

COUTURE, 8-14 ANS

-  Samedi
Déb : 12h45 à 14h15
Avancé 1 : 10h30 à 12h
Avancé 2 : 8h45 à 10h15
-  20 septembre
-  Déb : 111 \$ / 6 semaines
Avancé 1 et 2 : 109 \$ / 6 semaines
Matériel inclut
-  Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

CUISINE, 5-11 ANS

-  Samedi
5-6 ans : 10h25 à 11h25
7-9 ans : 11h35 à 12h35
10-12 ans : 12h45 à 13h45
-  20 septembre
-  100 \$ / 8 semaines
Nourriture incluse



ATELIER ÉDUCATIF : LA JOUETHEQUE POUR LES 3-5 ANS



Places disponibles
dès maintenant
En journée complète.
40\$ / jour
(matériel inclus)
Retour anticipé possible
et reçu d'impôt fourni
(Relevé 24).

35 \$ de frais d'ouverture
de dossier.

activités
langagières
développement
social-affectif



psychomotricité
fine
éveil aux jeux
autonomie



Activités physiques
favorise le
détachement
du parent



ATELIER ÉDUCATIF : LA JOUETHEQUE POUR LES 3-5 ANS



Faites votre
demande dès
maintenant !



Mardi et jeudi



16\$ +TX



Nouveaux chandails
Pour homme et pour femme

FORFAITS DE FÊTES

PRÉNATALE

**PREMIER
ANNIVERSAIRE**

**PRÉSCOLAIRE
(2-4 ANS)**

**AVEC ANIMATION
(4-12 ANS)**

**SANS ANIMATION
(2-10 ANS)**

**FÊTE D'ADO
(11-16 ANS)**

• **À PARTIR DE
80 \$**



**Complétez le
formulaire en ligne**

Pour réserver...

RESPONSABLE MAGALI FOURNIER
819-379-3562 P.223
COMMUNICATIONS@MULTI-PLUS.CA

Automne 2025



OUVERT À TOUS,
AUCUNES INSCRIPTIONS
REQUISES

ESSAIS GRATUITS

MARDI
2 septembre

Dès 18h
Aquarelle et Art intuitif
Séance d'info : prof, matériel, questions.
GABRIELLE

Dès 18h15
Atelier de théâtre
Essai
LUCIE

Dès 18h30
Zentangle
Intro. et essai de cet art
GABRIELLE

Dès 18h30
Dessin, Portrait et Peinture acrylique
Séance d'info : rencontrez la prof, testez
l'équipement, posez vos questions
MÉLISSA

Dès 19h
Méditation par l'art
Intro. et essai
GABRIELLE

MARDI
9 septembre

Dès 18h10
Percussion - Essai
JULIE

Dès 19h30
Biodanza - Essai
GENEVIÈVE

MERCREDI
3 septembre

Dès 9h30
Party Cardio
Cardio vitalité : Cindy G.
Zumba Gold : France C.

Dès 18h
Cardio danse parent-enfant
Essai
PAOLA

Dès 18h45
Danse swing
Essai
FRANCIS

Dès 18h45
Danse en ligne et country
Essai
CHANTAL

MERCREDI
10 septembre

Dès 18h10
Plein air cardio
Essai au Parc Lambert
CHANTAL

JEUDI
4 septembre

Dès 14h
Qigong - Information
ISABELLE

Dès 15h
Yoga 50 ans et + - Essai
CHARLOTTE-LAURE

Dès 16h
Yoga sur chaise - Essai
CHARLOTTE-LAURE

Dès 17h
Création d'oracle personnel - info. et démonstration
CHARLOTTE-LAURE

Dès 17h30
Tai chi - Essai
DENISE

Dès 18h
Pilates - Essai et classement
DIANE

Dès 19h
Viniyoga- Essai
CHRISTIANE

JEUDI
11 septembre

Dès 17h30
POP Pilates - Essai
JOSIANE

Dès 18h35
Zumba - Essai
JULIE

LUNDI
8 septembre

Dès 17h30
Abdos, cuisses, fesses - Essai
CHANTAL

Dès 18h35
Cardio brûle-calories - Essai
CHANTAL