

Inscrivez-vous dès maintenant | Adultes jusqu'au 13 janvier | Enfants jusqu'au 25 janvier

PROGRAMMATION HIVER 2022

Centre loisir Multi-Plus

DÉBUT DES ACTIVITÉS
ADULTE : MI-JANVIER
ENFANT : FIN JANVIER



PRÉSCOLAIRE

Pour les heures exactes, détails et inscriptions, scannez le code QR :




Atelier éducatif : La Jouethèque
 (pour les 2-5 ans)
 Excellente préparation à la maternelle.
Réservez dès maintenant pour l'automne 2022 !
 Contactez Josiane Pratte, 819-379-3562 p.228
 jprat@multi-plus.ca




Vendredi	Samedi	Dimanche
Entre 16h et 17h Ballet, 4-6 ans Éveil aux arts plastiques, 2½-4 ans Hip-hop, 3-5 ans Mini-ninja, 4-6 ans	Entre 8h30 et 12h Arts plastiques, 4-6 ans Ballet, 3-5 ans Gym-mini, 2-3 ans Gymnastique «bout de chou», 3-4 et 4-5 ans	Entre 8h30 et 10h Mini-sport, 1-2 ans, 2½-3 ans et 3-4 ans Tortue de mer, 2-3 ans
Entre 17h et 19h Hip-hop, 4-7 ans	Entre 12h et 15h30 Ballet, 3 ans Ballet jazz, 3-5 ans Soccer intérieur, 4-5½ ans	Entre 12h et 15h30 Ballet, 4-6 ans

ENFANTS

Pour les heures exactes, détails et inscriptions, scannez le code QR :



Semaine de relâche
 Surveillez la programmation spéciale, au multi-plus.ca.



Jeu	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entre 16h30 et 17h30 Ballet, 4-6 ans Gravure init., 5-7 ans Hip-hop, 3-5 ans Joyeux cuistots, 7-11 ans Mini-ninja, 4-6 ans	Entre 16h30 et 17h30 Ballet, 4-6 ans Gravure init., 5-7 ans Hip-hop, 3-5 ans Joyeux cuistots, 7-11 ans Mini-ninja, 4-6 ans	Entre 8h30 et 12h Arts plast., 4-6 ans Ballet, 4-5 ans Couture-Débutant, 8-14 ans Hockey cosom, 5-7 et 8-12 ans Karaté, 7-12 ans Dessin et peinture, 6-8 ans Gym. au sol, 5-6 ans Mini-tennis, 6½-8 ans Peinture, 9-12 ans Chant de groupe, 13-17 ans : Rép. pop	Entre 8h30 et 12h Badminton familial dès 7 ans Couture-niveau 2, 8-14 ans Mini-volleyball, 8-12 ans Natation : Junior 7-8 et 9-10
Entre 17h15 et 20h Hip-hop, 6,8, 8-10 et 11-15 ans Théâtre : atelier et jeux, 5½- 7ans Théâtre, 8-11 ans	Entre 17h15 et 20h Ballet, 6-8 ans Basket, 9-12 ans Gymnastique au sol, 7-8 et 9-11 ans Gravure initiation, 8-12 ans Hip-hop, 4-7 ans Mini-Basket, 4-6 et 6-8 ans Ninja kids, 7-9 ans	Entre 12h et 15h30 Dessin, 9-12 ans Dessin et peinture, 7-12 ans Jazz, 6-9 ans Mini-tennis, 8-12 ans Soccer intérieur, 4-5½, 6-9 et 9-12 ans	Entre 12h et 15h30 Ballet, 4-6 et 7-10 ans Danse contemporaine, 8-12 ans Natation : Médaille, Croix de bronze Entre 16h et 18h30 Mini-trident, 8-10 ans Village du Trident, 10-17 ans

Légendes

- Arts et culture
- Activités physiques
- Danse
- Formation / cuisine
- Natation
- Cours avec parent
- Adolescent

FORFAIT FÊTE D'ENFANTS

Scannez le code QR pour compléter le formulaire de réservation :




- * Accès à une salle décorée (3h)
- * Animation clé en main et thématique (2h)
- * Dimanche 13h à 16h
- * Seulement 150 \$



ADOLESCENTS

Pour les détails et inscriptions, scannez le code QR :



Programmation régulière
 Recherchez l'icône pour les cours pour leurs jeunes de 13 à 17 ans.

Ados actifs
 Un groupe qui leur ressemble et des activités gratuites et de tout genre.

Entre 12h et 15h30
 Dessin, 9-12 ans
 Dessin et peinture, 7-12 ans
 Jazz, 6-9 ans
 Mini-tennis, 8-12 ans
 Soccer intérieur, 4-5½, 6-9 et 9-12 ans

Entre 12h et 15h30
 Ballet, 4-6 et 7-10 ans
 Danse contemporaine, 8-12 ans
 Natation : Médaille, Croix de bronze
Entre 16h et 18h30
 Mini-trident, 8-10 ans
 Village du Trident, 10-17 ans

ADULTES

Pour les heures exactes, détails et inscriptions, scannez le code QR :



Légendes

- Arts et culture
- Activités physiques
- Danse
- Informatique
- Langues
- Natation
- Santé et bien-être
- Cours avec parent
- Adolescent
- Femme enceinte / nouvelle maman

Mardi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entre 8h30 et 12h	Entre 8h30 et 12h	Entre 8h30 et 12h	Entre 8h30 et 12h	Entre 8h30 et 12h
Conversation espagnole Parlez couramment l'anglais Parlez cour. l'italien	Club de marche Conversation espagnole	Parlez couramment l'anglais Parlez cour. l'espagnol Qi Gong pratique Tricot - déb. 2	Broderie trad. - Déb. Club de marche Conversation anglaise Conversation espagnole Maman en forme	Chant de groupe - vol. 2 Parlez cour. l'anglais Tricot - déb. 1
Entre 12h et 15h30	Entre 12h et 15h30	Entre 12h et 15h30	Entre 12h et 15h30	Entre 12h et 15h30
Abstraction en peinture - at. Club d'anglais Conversation espagnole Danse en ligne - plusieurs niv. Dessin - atelier libre	Club de jeux Conversation espagnole Conversation anglaise Couture - niv. 2, 15 ans + Danse en ligne - inter 2 Init. ordinateur portable Peinture à l'huile - atelier Peinture acrylique - déb. Tablette Samsung - init. Violon	Couture, niveau 1 Parlez cour. l'espagnol Peint. acrylique - at. libre Peinture à l'huile - déb. Tai chi yang Tricot atelier	Après-midi dansant Amis du scrabble Ipad initiation Iphone initiation Portrait - initiation Qi Gong	Aquarelle Chant de groupe - vol. 1 Dessin 1 Qi Gong plus
Entre 16h et 18h30	Entre 16h et 18h30	Entre 16h et 18h30	Entre 16h et 18h30	Samedi Entre 12h et 15h
Faux vitrail, 12 ans et + Parlez cour. l'espagnol Théâtre - atelier 1	Conversation espagnole Couture - niv. 1, 15 ans +	Conversation espagnole Couture, niv. 2, 15 ans + Tai chi yang	Conversation espagnole Vitrail - initiation	Chant de groupe, 13-17 ans : Rép. pop
Entre 18h30 et 21h	Entre 18h30 et 21h	Entre 18h30 et 21h	Entre 18h30 et 21h	Dimanche Entre 12h et 15h
Conversation anglaise Conversation espagnole Conversation italienne Dessin 1 Hockey cosom homme Tricot - Déb. 1 Volleyball récréatif - avancé	Conversation anglaise Langue des signes - niv. 1 Peinture acrylique - déb.	Badminton récré., 16 ans + Conversation anglaise Danse en ligne, inter 1 Danse orientale baladi niveau Inter/avancé Hockey cosom homme Tricot - déb. 2 Volleyball récréatif - avancé	Méditation et programmation de soi « Ma vie est un art » Tricot - atelier Volleyball récréatif - avancé - (Catégorie A)	Entre 12h et 15h Natation : Médaille Et Croix de bronze Entre 18h30 et 21h Volleyball technique Débutant/inter. Volleyball récréatif multiniveau

Cours sur le pouce

Parent/enfant

- * Décoration de cupcake, 4-9 ans
- * Confection de chocolat, 4-9 ans

Cours enfant et adolescent

- * Gardien(ne)s averti(e)s, 11-13 ans
- * Prêts à rester seuls, 9-11 ans

Cours 16 ans et +

- * Courtepointe (appliqués)
- * Cuisinons l'Inde
- * Cuisinons le Mexique
- * Cuisinons le pain
- * Cuisinons les légumineuses
- * Décoration de gâteaux, niv. 1, dès 12 ans
- * Gestion du stress
- * Gymnastique du cerveau
- * Secourisme et Urgence garderie
- * Soudure décorative, perfectionnement
- * Secrets des rêves



Cours de langue (Anglais)

Prenez rendez-vous, 819-379-3562 p.0, dès le 6 janvier, pour faire votre test de classement (11 ou 12 janvier).

En mode virtuel

- Abonnement en ligne Cardio-muscu
- * Cours de langue en espagnol
- * Méditation et programmation de soi « Ma vie est un art » (comodal)
- * Pilates classique
- * Viactive (comodal)



DÉBUT DES ACTIVITÉS : SEMAINE DU 17 OU 24 JANVIER

Pour les détails et inscription, scannez le code QR par catégorie de cours

Légendes

- Piscine de la salle
- Piscine du Cégep
- *40 minutes
- P Profond
- Adolescent
- Femme enceinte

AQUA FORME / NATATION ADULTES

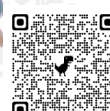
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h40 à 9h20 * Natation essentiel 2 Aqua Forme				
9h à 9h55 Aqua Forme		9h à 9h55 Aqua Combo P	8h45 à 9h40 Aqua Forme	9h15 à 10h10 Aqua Brûle-Calories
10h05 à 11h P	10h à 10h40 *Aqua Forme et douceur	10h05 à 11h Aqua Forme	9h50 à 10h45 Aqua Forme	10h20 à 11h15 Améliorez style de nage
9h30 à 10h25 Améliorez style de nage				
11h05 à 11h45 *Aqua Forme Douceur		11h05 à 11h45 *Aqua Diff. Articulaires et douceur		
	14h35 à 15h30 Aqua Forme			
	15h40 à 16h20 *Aqua Forme Douceur			
16h40 à 17h20 P *Aqua Combo		16h40 à 17h20 *Aqua Forme		
17h à 17h40 P *Aqua Combo		17h30 à 18h25 P *Aqua Combo		
17h30 à 18h25 Aqua Énergie	18h45 à 19h40 Aqua Forme		19h à 19h55 P Aqua Combo	
18h35 à 19h15 P *Aqua Tabata/Boot camp	19h50 à 20h30 *Aqua Prénatal		20h05 à 21h Natation essentiel 2	
	19h55 à 20h35 * Natation essentiel 2			



CARDIO-MUSCU

Surveillez les essais gratuits en janvier au multi-plus.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h55 à 9h50 Cardio vitalité 10h à 10h55 Force et étirements Zumba® Gold	8h55 à 9h50 Force et étirements 10h à 10h55 Entraînement Douceur (difficultés articulaires)	8h55 à 9h50 Cardio vitalité 10h à 10h55 Force et étirements Zumba® Gold	8h55 à 9h50 Percussion 10h à 10h55 Entraînement Douceur (difficultés articulaires) Maman en forme	8h55 à 9h50 Cardio vitalité 10h à 10h55 Force et étirements Zumba® Gold
11h15 à 12h10 Mise en forme, 60 ans +	11h05 à 12h Mise en forme, 60 ans +	11h05 à 12h Mise en forme, 60 ans +	11h15 à 12h10 Force et étirements	11h15 à 12h10 Mise en forme, 60 ans +
17h35 à 18h30 P POP Pilates Abdos, cuisses, fesses	17h30 à 18h25 P POUND® Bollybelly cardio			
18h40 à 19h35 P Cardio Brûle-calories	18h40 à 19h35 P Abdos, cuisses, fesses 19h45 à 19h35 P Cardio Brûle-calories	18h à 18h55 P Zumba® 19h10 à 20h05 P Cardio Militaire	18h40 à 19h35 P Zumba® 20h à 20h55 P Cardio Brûle-calories	



YOGA

PILATES

Lundi	Mercredi	Jeudi
8h30 à 9h30 Matinal		
14h à 15h15 Sur chaise	14h20 à 15h35 50 ans et +	
17h15 à 18h15 Philosophie et respiration	17h30 à 18h30 Vinivoga pour tous	Cours 1h Cours 1h15
18h35 à 19h50 P Douceur		18h35 à 19h50 P Douceur débutant
18h40 à 19h35 P Stretching		20h15 à 21h15 P Stretching



Mardi	Jeudi
9h à 9h55 Débutant	9h à 9h55 Débutant
10h10 à 11h05 Classique	
11h20 à 12h15 Classique	11h20 à 12h15 Débutant
17h30 à 18h25 Classique	17h35 à 18h30 Débutant
18h40 à 19h35 P Inter-avancé	



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.

Amis du Scrabble Scrabble duplicate. Chaque joueur possède sa grille, lettres tirées au hasard pour tout le groupe.	Horaire : Jeudi 13h15 à 16h Tarif : 8 \$ (tx incl.) / rencontre
Club de marche Bénéficiez des avantages de la marche tout en partageant un bon moment en groupe.	Horaire : Mardi ou jeudi 9h30 à 13h30 Tarif : 10 \$ (tx incl.) / 10 semaines
Club de jeux Se réunir autour de jeux de société variés afin que les neurones s'amuse !	Horaire : Mardi 13h30 à 10h30 Tarif : 7 \$ (tx incl.) / rencontre
Ensemble pour le plaisir Conçu pour aider la qualité de vie des aidants et de leurs proches atteint d'un trouble de la mémoire.	Horaire : Vendredi 13h30 à 16h Tarif : Inscription obligatoire Gratuit



Entramis Venez socialiser entre amis. Jeux de cartes au rendez-vous.	Horaire : Mardi 13h30 à 16h Tarif : 5 \$ (tx incl.) / rencontre
Viaactive Retrouvez la motivation et l'énergie de bouger par des exercices simples ! <i>Mardi aussi disponible en mode virtuel.</i>	Horaire : Lundi / Jeudi 11h à 11h55, Mardi / Merc. 13h à 13h55 Vendredi 11h15 à 12h10 Tarif : 2 \$ (tx incl.) / rencontre



50 ANS ET +

Vérifiez les dates de début en scannant le code QR :

En plus d'avoir accès à la programmation adulte, les cours suivants sont spécifiquement adaptés à une clientèle 50 ans et plus :



Aqua Douceur Entraînement complet, rythme modéré, eau peu profonde.	Difficultés articulaires et Douceur Horaire : Mercredi 11h05 à 11h45 Tarif : 81 \$ + taxes / 10 semaines	Qi Gong Fusion entre l'univers et le corps afin de créer une harmonie physique et spirituelle. <i>Aussi disponible niveau Qi Gong Plus et pratique du Qi Gong</i>	Horaire : Jeudi 13h à 15h Tarif : 136 \$ + tx / 10 sem. + 13\$ doc.
Entraînement douceur (difficultés articulaires) Entraînement tout en douceur, avec appui sur chaise.	Entraînement douceur (difficultés articulaires) Horaire : Mardi et jeudi 10h à 10h55 Tarif : 108 \$ + taxes / 10 semaines	Tablette samsung, initiation Exploration du monde d'Android et de votre tablette.	Tablette samsung, initiation Horaire : Mardi 12h30 à 15h Tarif : 129 \$ + taxes / 10 semaines
Initiation à l'ordinateur portable (Windows 10) Exploration des fonctionnalités de base de l'ordinateur.	Initiation à l'ordinateur portable (Windows 10) Horaire : Mardi 12h30 à 15h Tarif : 129 \$ + tx / 6 sem. (Doc. Incl.)	Taï chi Art martial chinois qui correspond à la réalisation d'une suite de mouvements lents.	Taï chi Horaire : Lu. 13h à 14h, Me. 13h à 14h, 17h20 à 18h20 Tarif : 95 \$ + taxes / 10 semaines
Ipad initiation Exploration du monde d'Ipad et du monde d'Apple.	Ipad initiation Horaire : Jeudi 12h30 à 15h Tarif : 129 \$ + tx / 6 sem. (Doc. Incl.)	Yoga sur chaise Étirements pour plus de tonus musculaire, en plus d'exercices de respiration et de méditation	Yoga sur chaise Horaire : Lundi 14h à 15h15 Tarif : 126 \$ + taxes / 10 semaines
Iphone initiation Exploration du monde d'Iphone et du monde d'Apple.	Iphone initiation Horaire : Jeudi 12h30 à 15h Tarif : 129 \$ + tx / 6 sem. (Doc. Incl.)	Zumba® Gold Cours adapté avec intensité plus faible. Équilibre, cardiovasculaire et conditionnement musculaire.	Zumba® Gold Horaire : Lu/Me/Ve. 10h à 10h55 Tarif : 108 \$ + taxes / 10 semaines
		Mise en forme 60 ans et + Entraînement par intervalles, stations musculaires et aérobiques en alternance.	Mise en forme 60 ans et + Horaire : Voir Tableau Cardio-muscu Tarif : 108 \$ + taxes / 10 semaines

Inscription

Passeport vaccinal obligatoire pour les 13 ans et +, celui-ci doit être validé en personne, au Centre Loisir Multi-Plus. Vérifiez nos heures d'ouverture avant de vous déplacer.

Inscription en ligne seulement dès maintenant, jusqu'au 5 janvier.

Inscription en personne :

Adultes : 6 au 13 janvier | Enfants : 6 au 25 janvier

3730, Jacques-De Labadie
Trois-Rivières (Qc), G8Y 5K7
multi-plus.ca | 819-379-3562



Centre loisir Multi-Plus