

Programmation Hiver 2023



Centre loisir **Multi-Plus**

Milieu de vie

Offrir une expérience inclusive, à faible coût, pour chaque individu, afin qu'il puisse s'accomplir, socialiser, et ce, peu importe son âge ou sa condition physique.

→ Club de marche social

H Jeudi 9h30 à 10h30	L Parc Lambert
D 16 janvier	T 10 \$ (tx incl.) / session
F 3 avril	

→ Entramis

H Mardi 13h30 à 16h	T 5 \$ (tx incl.) / rencontre
D 17 janvier	
F 30 mai	

→ Ensemble pour le plaisir

H Vendredi 13h30 à 15h30	T Gratuit
D 27 janvier	
F 14 avril	

→ RÉEL : Retraite épanouie et loisirs

H Jeudi 13h30 à 15h30	T Gratuit
D 2 février	

→ Viactive

H Lundi et jeudi 11h à 11h55, mardi et mercredi 13h à 13h55 ou vendredi 11h15 à 12h10	T 40 \$ (tx incl.) / session
D Semaine du 16 janvier	
F Semaine du 1er mai	

→ Viactive en mode virtuel

H Vendredi 11h15 à 12h10	T Gratuit
D Semaine du 16 janvier	
F Semaine du 1er mai	

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif



Activités physiques

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

→ Badminton récréatif

H Début : Mercredi 19h30 à 21h

Inter : Mercredi 19h45 à 21h15

D 18 janvier

L Écoles St-Pie-X ou

Bois-Joli

T 98 \$ + tx / 10 semaines

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Hockey cosom homme

H Lundi 18h45 à 20h ou
19h15 à 20h30 ou 20h15 à 21h30

Avancé : Merc. 20h15 à 21h30

D Mercredi 11 janvier ou

Lundi 16 janvier

L Écoles Cardinal-Roy ou
St-Pie-X

T Joueur : 112 \$ + tx / 14 sem.

Gardien : 65 \$ + tx / 14 sem.

*Rabais de 15 \$ pour inscription à 2
cours d'Hockey cosom.*

P Avancé : Être de niveau avancé

→ Volleyball récréatif

H Technique (début-inter) :

Dimanche 19h30 à 22h

Multiniveau : Dimanche 20h à 22h

Avancé : Lundi 20h15 à 22h15

ou Mercredi 20h à 22h

Catégorie A : Jeudi 20h à 22h

D Technique et multiniveau :

22 janvier

Avancé et Catégorie A :

Semaine du 9 janvier

T Technique : 23 \$ + tx + 89 \$ + tx /
10 semaines

Multiniveau : 89 \$ + tx / 10 sem.

Avancé : 133 \$ + tx / 15 sem.

Catégorie A : 142 \$ + tx / 16 sem.

*Rabais de 15 \$ pour inscription à 2 cours
de Volleyball.*

P Avancé : Manchettes, touches
et passes, service tennis et
attaque.

Catégorie A : Avoir le niveau



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.

Aquatique

Les cours de natation pour adulte permettent l'apprentissage de base ou perfectionnement de la nage. L'Aqua Forme offre un entraînement complet de 40 ou 55 minutes, sur musique, sur musique, en eau peu profonde ou profonde, avec une nouvelle routine à chaque cours.

→ Natation adulte

D Semaine du 16 janvier

- T** Niveau 1 :
Ancien : 143 \$ + tx / 10 sem.
Nouveau : 172 \$ + tx / 12 sem.
Niveau 2 :
*40 min. : 129 \$ + tx / 12 sem.
55 min. : 172 \$ + tx / 12 sem.
Couloirs de nage :
168 \$ + tx / 12 sem.

P Niveau 2 et couloirs : nager 25 mètres sans arrêt

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

→ Aqua Forme

D Semaine du 16 janvier

- T** *40 min : 100 \$ + tx / 12 sem.
55 min : 121 \$ + tx / 12 sem.
*Rabais 10 \$ applicable sur 2e cours
(Aqua Forme, Cardio-muscu et Pilates)*

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

Piscine du CEGEP de Trois-Rivières

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h à 9h55 Aqua Forme JOANNIE T.	9h10 à 9h50 *Aqua Forme PROF. À CONFIRMER	9h à 9h55 Aqua combo (profond) FRANCE R.	8h45 à 9h40 Aqua Forme CHRISTIAN F.	9h15 à 10h10 Aqua Brûle-Calories DIANE G.
10h05 à 11h Aqua Combo (profond) JOANNIE T.	10h à 10h40 *Aqua Forme et Aqua Douceur PROF. À CONFIRMER	10h05 à 11h Aqua Forme FRANCE R.	9h50 à 10h45 Aqua Forme CHRISTIAN F.	10h20 à 11h15 Natation : couloirs de nage
11h05 à 11h45 *Aqua Douceur JOANNIE T.	14h35 à 15h30 Aqua Forme DOMINIQUE B.	11h05 à 11h45 *Aqua Diff. art. et Aqua Douceur FRANCE R.	10h55 à 11h35 *Aqua Combo (profond) CHRISTIAN F.	
17h à 17h40 *Aqua Combo (profond) PAMELA R. OU MYLÈNE L.	15h40 à 16h20 *Aqua Douceur DOMINIQUE B.	16h35 à 17h15 *Aqua Forme MAUDE V.		
17h à 17h55 Aqua Combo (profond) FRANCE R.	18h45 à 19h40 Aqua Forme DOMINIQUE B.	17h20 à 18h *Aqua combo (profond) MAUDE V.		
17h50 à 18h45 Aqua Énergie (profond) PAMELA R. OU MYLÈNE L.	19h50 à 20h30 *Aqua Prénatal DOMINIQUE B.	19h50 à 20h30 *Natation adulte 2 SARAH L.	19h à 19h55 Aqua Énergie (profond) MAUDE V. ET MYLÈNE L.	
			20h05 à 21h Natation adulte 1 et 2 LAURA C. ET DENIS R.	



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!

→ Amis du Scrabble

H Jeudi 13h15 à 16h
D 12 janvier
F 17 avril

T 8 \$ (tx incl.) / rencontre
Apportez votre jeu

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif

→ Atelier d'écriture

H Mardi 14h à 16h30
D 24 janvier

T 139 \$ + tx / 10 semaines

→ Introduction à la broderie

H Lundi 9h à 11h30
D 16 et 23 janvier

T 35 \$ + tx / 2 semaines
+ 10 \$ payable au professeur

→ Broderie traditionnelle

H Lundi 9h à 11h30
D 30 janvier

T 140 \$ + tx / 8 semaines
+ 30 \$ payable au professeur

→ Club de jeux

H Lundi 13h30 à 15h30
D 16 janvier

T 70 \$ (tx incl.) / 10 semaines

→ Crochet

H Débutant 1 et 2 : Lundi 18h à 20h30 ou vendredi 13h à 15h
Atelier : Vendredi 9h à 11h
D Déb 1 et Atelier : Sem. du 23 janv.
Débutant 2 : Sem. 13 mars

T Débutant 1 et 2 : 103 \$ + tx / 6 sem. (doc. incl.) + matériel
Atelier : 130 \$ + tx / 10 sem. + matériel (présentiel ou En mode virtuel).



P Atelier : Connaître les bases du crochet et avoir un projet.

→ Tricot

H Déb 1 : Jeudi 9h30 à 11h45
Déb 2 : Jeudi 13h15 à 15h30
Atelier : Merc. 13h15 à 15h30
Atelier multiniveau : Mercredi ou jeudi 18h à 20h15
D Semaine du 23 janvier

T Débutant 1 et 2 : 150 \$ + tx / 10 sem. (doc. incl.) + matériel
Atelier et Atelier multiniveau : 145 \$ + tx / 10 sem. + matériel
P Atelier multiniveau : avoir fait débutant 1 ou plus.
Atelier : Expérience en tricot



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.

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!

→ Aborder l'abstraction en peinture (acrylique)

- H** Dimanche 12 mars, 9h à 16h **T** 54\$ + tx / cours + matériel
P Expérience de base en acrylique

→ Aquarelle

- H** Déb 1 : Jeudi 10h à 12h **T** Débutant 1 et 2 :
Déb 2 : Jeudi 13h à 15h 120 \$ + tx / 10 sem. + matériel
Atelier : Vendredi 13h à 15h30 At : 149 \$ + tx / 10 sem. + mat.
D Semaine du 23 janvier **P** Déb 2 : déb. 1 ou plus
Atelier : plusieurs sessions et
avoir un projet personnel

→ Dessin

- H** Niveau 1 : Vend. 9h30 à 11h45 **T** Niveau 1 : 157 \$ + tx / 11 sem.
Niveau 2 : Lundi 18h45 à 21h (doc. incl.) + matériel
Atelier : Lundi 13h30 à 16h Niveau 2 : 155 \$ + tx / 11 sem.
D Niveau 1 et 2 : sem. du 16 janv. (doc. incl.) + matériel
Atelier : lundi 23 janvier Atelier : 160 \$ + tx / 10 sem. + mat.
P Niveau 2 : Niveau 1
Atelier : Bonne expérience

→ Pastel 2

- H** Vendredi 13h à 15h30 **T** 167 \$ + tx / 10 semaines
D 27 janvier (doc. incl.) + matériel
P Expérience en pastel

→ Peinture à l'huile

- H** Débutant et intermédiaire : **T** Débutant : 124 \$ + tx / 10 sem.
Jeudi 19h à 21h + matériel
Atelier avancé : Mardi 13h30 à 16h Atelier : 154 \$ + tx / 10 sem.
D Semaine du 16 janvier + matériel
P Atelier avancé : Avoir de l'expérience

→ Peinture acrylique

- H** Débutant : Mardi 9h30 à 12h ou **T** Débutant :
mercredi 18h45 à 21h Mardi : 163 \$ + tx / 11 sem.
Atelier : Mercredi 13h à 16h (doc. incl.) + matériel
D Débutant : sem. du 16 janvier Mercredi : 147 \$ + tx / 11 sem.
Atelier : 25 janvier (doc. incl.) + matériel
Atelier : 171 \$ + tx / 10 sem. + mat.
P Atelier : Avoir de l'expérience

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



Centre loisir Multi-Plus



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!

→ Portrait

H Mardi 13h30 à 16h

D 24 janvier

T 149 \$ + tx / 10 semaines
(doc. incl.) + matériel

P Dessin 1 ou expérience en dessin

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Pratique de la couleur

H Jeudi 13h30 à 16h15

D 19 janvier

T 183 \$ + tx / 11 sem.
(doc. incl.) + matériel

P Expérience cercle chromatique
et du médium choisi (acrylique,
huile ou aquarelle)

Musique

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

→ Chant de groupe

H Volet 1 : vend. 11h30 à 12h30

Volet 2 : vend. 13h à 14h

D 20 janvier

T Volet 1 : 114 \$ + tx / 12 sem.
(documentation incluse)

Volet 2 : 117 \$ + tx / 12 sem.
(documentation incluse)

P Volet 2 : sous autorisation de la
professeure.

→ Guitare acoustique débutant

H 50 ans + : Merc. 15h30 à 16h30

13 ans + : Merc. 19h30 à 20h30

D 18 janvier

T 126 \$ + tx / 12 semaines

Prévoir votre guitare sèche

Petit groupe 3 à 5 personnes



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 !

→ Cardio-muscu

D Semaine du 16 janvier
Marche nordique : 26 janvier

T 55 minutes au Centre :
133 \$ + tx / 12 semaines
Marche nordique (Parc Lambert)
111 \$ + tx / 10 semaines
*Rabais 10 \$ applicable sur 2e cours
(Aqua Forme, Cardio-muscu, Pilates et Yoga)*

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

LUNDI

8h55 à 9h50
Cardio vitalité
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.

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

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

MARDI

8h55 à 9h50
Percussion
CINDY G.

10h à 10h55 **Force et étirements**
CINDY G.

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

17h30 à 18h25
Bollybelly cardio
MÉLANIE G.

18h30 à 19h25
Zumba® Gold
FRANCE C.

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

MERCREDI

8h55 à 9h50
Cardio vitalité
CINDY G.

10h à 10h55 **Zumba® Gold**
FRANCE C.

10h10 à 11h05 **Force et étirements**
CINDY G.

17h30 à 18h25
POP Pilates®
JOSIANE B.

JEUDI

8h55 à 9h50
Percussion
CINDY G.

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

11h15 à 12h10
Force et étirements
CINDY G.

14h15 à 15h10
Marche nordique
FRANCE C.

18h40 à 19h35
Zumba®
JULIE B.

VENDREDI

8h55 à 9h50
Force et étirements
CINDY G.

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

10h à 10h55 **Zumba® Gold**
FRANCE C.



Femme enceinte

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

→ Aqua Prénatal

D 17 janvier

L Piscine CÉGEP Trois-Rivières

T 100 \$ + tx / 12 semaines
*Rabais 10 \$ applicable sur 2e cours
(Aqua Forme et Cardio-muscu)*

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Yoga prénatal

D 18 janvier ou 1er mars

T 78 \$ + tx / 6 semaines

→ Zumba® Gold

D Semaine du 16 janvier

T 133 \$ + tx / 12 semaines
*Rabais 10 \$ applicable sur 2e cours
(Aqua Forme et Cardio-muscu)*

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10h à 10h55

Zumba® Gold

FRANCE C.

10h à 10h55

Zumba® Gold

FRANCE C.

10h à 10h55

Zumba® Gold

FRANCE C.

16h à 17h15

Yoga prénatal

CHARLOTTE-LAURE G.

18h30 à 19h25

Zumba® Gold

FRANCE C.

19h50 à 20h30

*Aqua Prénatal

DOMINIQUE B.



Pilates

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

→ Pilates

D Semaine du 23 janvier

T 113 \$ + tx / 10 semaines

*Rabais 10 \$ applicable sur 2e cours
(Aqua Forme, Cardio-muscu, Pilates et
Yoga)*

P Classique et Inter-avancé :

Sous autorisation du professeur

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

LUNDI

16h40 à 17h35

Débutant

STELLA J.

17h45 à 18h40

Débutant

STELLA J.

MARDI

9h à 9h55

Classique

STELLA J.

10h10 à 11h05

Classique

STELLA J.

11h20 à 12h15

Débutant

STELLA J.

17h30 à 18h25

Classique

DIANE G.

18h35 à 19h30

Inter-avancé

DIANE G.

19h40 à 20h35

Débutant

MARIA JULIANNA V.

JEUDI

9h à 9h55

Classique

LAURE B.

10h10 à 11h05

Difficultés
articulaires

LAURE B.

17h35 à 18h30

Classique

DIANE G.



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.

Yoga

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

→ Yoga prénatal

D 18 janvier ou 1er mars

T 78 \$ + tx / 6 semaines

→ Yoga

D Semaine du 16 janvier

T Cours 1h :

127 \$ + tx / 12 semaines

Cours 1h15 :

156 \$ + tx / 12 semaines

Rabais 10 \$ applicable sur 2e cours

(Aqua Forme, Cardio-muscu, Pilates)

Rabais 24 \$ applicable sur 2e cours de Yoga.

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8h35 à 9h50

Viniyoga actif

JULIE M.

8h45 à 10h

Yoga méditation

MYLÈNE S.

9h à 10h15

Viniyoga actif

JULIE M.

14h15 à 15h30

Viniyoga pour tous

MYLÈNE S.

14h20 à 15h35

Yoga 50 ans +

CHARLOTTE-LAURE G.

16h à 17h15

Yoga prénatal

CHARLOTTE-LAURE G.

17h15 à 18h30

Viniyoga actif

JULIE M.

18h15 à 19h30

Yoga douceur

CHARLOTTE-LAURE G.

18h45 à 20h

Yoga débutant

JULIE M.

19h45 à 20h45

Yoga stretching

CHARLOTTE-LAURE G.



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.

Danse

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

→ Danse orientale Baladi

H Débutant 1 et 2 :

Mercredi 19h à 19h40

Inter-avancé :

Mercredi 19h45 à 20h40

D 25 janvier

T Débutant 1 et 2 :

87 \$ + tx / 9 semaines

Inter-avancé :

117 \$ + tx / 9 semaines

P Inter-avancé : avoir fait au moins 2 sessions

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Danse swing débutant, 15 ans et +

H Mercredi 18h35 à 19h30

T 57 \$ + tx / 8 semaines

D 25 janvier

→ Danse en ligne

H Débutant : Lundi 16h25 à 17h20

Débutant et Inter 1 :

Mercredi 18h40 à 19h40

Inter 1 : Lundi 15h10 à 16h10

Inter 2 : Mardi 12h30 à 13h30

Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40

D Semaine du 16 janvier

F Semaine du 3 avril

L Mardi soir : École Delshaso

T 11 \$ (tx. incl.) / rencontre

P Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeure

→ Après-midi dansant (pratique danse en ligne)

H Jeudi 13h15 à 15h15

T 11 \$ (tx. incl.) / rencontre

D 19 janvier

F 6 avril

→ Danse country débutant

H Lundi 13h55 à 14h55

T 11 \$ (tx. incl.) / rencontre

D 16 janvier

F 3 avril



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.

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/lpad/tablette Samsung et Iphone.

→ Initiation à l'ordinateur portable

H Mardi 9h30 à 12h
D 31 janvier

T 132 \$ + tx / 6 semaines
(documentation incluse)
P Avoir un ordinateur portable
avec Windows 10

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

→ Ipad initiation

H Jeudi 12h30 à 15h
D Pré-initiation : 9 mars
Initiation : 16 mars

T Pré-initiation : 22 \$ + tx +
132 \$ + tx / cours
Initiation : 132 \$ + tx / 6 sem.
(documentation incluse)
P Avoir un Ipad 2017 et +

→ Iphone initiation

H Jeudi 12h30 à 15h
D 19 janvier

T 132 \$ + tx / 6 semaines
(documentation incluse)
P Avoir un Iphone 7 ou plus

→ Tablette Samsung initiation

H Mardi 13h à 15h30
D Pré-initiation : 24 janvier
Initiation : 31 janvier

T Pré-initiation : 22 \$ + tx +
132 \$ + tx / cours
Initiation : 132 \$ + tx / 6 sem.
(documentation incluse)
P Avoir une Tablette Samsung



Langue

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

→ Conversation anglaise

- H** Déb 3 : Lundi 13h30 à 15h30
Inter 1 : Jeudi 18h30 à 20h30
Inter 2 : Lundi ou mardi 18h30 à 20h30
Inter 3 : Merc. 18h30 à 20h30
Avancé 3 : Mardi 13h30 à 15h30
- T** 163 \$ / 12 semaines
(documentation incluse)
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0
- D** Semaine du 16 janvier

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

→ Parlez couramment l'anglais

- H** Niv 1 : Lundi 10h à 12h
Niv 2 : Mercredi 10h à 12h
Niv 3 : Vendredi 9h30 à 11h30
- T** 164 \$ / 12 semaines
(documentation incluse)
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0
- D** Semaine du 16 janvier

→ Conversation espagnole

- H** Déb 1 : Lundi 9h30 à 11h30 (en classe) ou mardi 20h à 22h
Déb 2 : Mardi 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 (en classe) ou mercredi 20h à 22h
Déb 3 : Mardi 18h à 20h
Inter 1 : Lundi 20h à 22h ou jeudi 13h30 à 15h30
- T** 163 \$ / 12 semaines
(documentation incluse)
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0 pour niveau Débutant 2 et plus.
- D** Semaine du 16 janvier

→ Parlez couramment l'espagnol

- H** Niv 1 : Lundi 13h30 à 15h30 ou mercredi 9h30 à 11h30 ou 18h à 20h ou jeudi 9h30 à 11h30
Niv 2 : Lundi 18h à 20h
Niv 3 : Mercredi 13h30 à 15h30
- T** 168 \$ / 12 semaines
(documentation incluse)
- P** Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0
- D** Semaine du 16 janvier



Langue

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

→ Italien de voyage

- H** Déb 1 : Mardi 18h à 19h30
Déb 2 : Lundi 18h à 19h30
- D** Semaine du 16 janvier

- T** Déb 1 : 123 \$ / 12 sem. (doc. incl.)
Déb 2 (nouveaux) : 123 \$ /
12 semaines (doc. incluse)
Déb 2 (anciens) : 113 \$ /
12 semaines
- P** Test de classement, prenez
rendez-vous 819-379-3562 p.0

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

→ Parlez couramment l'italien

- H** Lundi 10h30 à 12h15
- D** 16 janvier

- T** 139 \$ / 12 sem.
(nouveaux : prévoir l'achat
d'un livre)
- P** Test de classement, prenez
rendez-vous 819-379-3562 p.0

→ Portugais de voyage

- H** Déb 1 : Mardi 19h40 à 20h40
Déb 2 : Lundi 19h40 à 20h40
- D** Semaine du 16 janvier

- T** Déb 1 : 90 \$ / 12 sem.
(doc. incluse)
Déb 2 (nouveaux) : 90 \$ / 12
semaines (doc. incluse)
Déb 2 (anciens) : 80 \$ /
12 semaines (doc. incluse)
- P** Test de classement, prenez
rendez-vous 819-379-3562 p.0



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.

→ Arrêter d'en faire tout un ciné :

un autre atelier sur la gestion du stress

H Dimanche 9h à 12h **T** 26 \$ + tx / cours
D 19 mars

→ Gymnastique du cerveau

H Dimanche 10h à 16h **T** 54 \$ + tx / cours (doc. incl.)
D Niveau 1 : 5 février
Niveau 2 : 12 mars

→ Méditation et pratique spirituelle

H Niv 1 : Mardi 17h30 à 18h45 **T** Niv 1 : 90 \$ + tx / 10 semaines (doc. incl.)
Niv 2 : Mardi 19h à 20h30 Niv 2 : 108 \$ + tx / 10 semaines (doc. incl.)
D 24 janvier
P Niv 2 : niveau 1 ou connaissance de base et intérêt pour l'ésothérisme

→ Méditation et programmation de soi

H Mercredi 19h à 21h **T** 72 \$ + tx / 5 semaines
D 25 janvier

→ Qigong et Qigong plus

H Qigong : Jeudi 10h à 12h **T** 139 \$ + tx / 10 semaines
Qigong Plus : Jeudi 13h à 15h Qigong : 3 \$ payable au prof
Qigong plus : 10 \$ payable au prof
D 19 janvier
P Plus : Avoir suivi une session avec Haizhen Zhou

→ Tai chi yang

H Lundi 13h à 14h ou mercredi 13h à 14h ou 17h20 à 18h20 **T** 97 \$ + tx / 10 semaines
D Semaine du 16 janvier

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



Cuisine

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

→ Confection de chocolat, dès 12 ans

H Vendredi 10 février, 18h30 à 21h30 **T** 52 \$ + tx / cours

→ Crémages de gâteau (atelier), dès 12 ans

H Jeudi 16 février, 18h30 à 20h15 **T** 37 \$ + tx / cours

→ Décoration de gâteaux, dès 12 ans

H Vendredi 18h à 21h30

T 59 \$ + tx / cours

D Niveau 1 : 17 février

D Niveau 2 : avoir fait le niveau 1

Niveau 2 : 24 février

→ Desserts en verrine (atelier), dès 12 ans

H Jeudi 9 mars, 18h30 à 20h15 **T** 37 \$ + tx / cours

→ Cuisinons le pain

H Jeudi 26 janvier et 2 février, 18h à 21h **T** 59 \$ + tx / 2 semaines

→ Cuisinons le Mexique

H Samedi 28 janvier, 9h à 15h **T** 60 \$ + tx / cours

→ Cuisinons la Syrie

H Dimanche 9h à 15h30

T 68 \$ + tx / cours

D 1 : 5 février

Recettes différentes à chaque

2 : 19 mars

dates.

→ Cuisinons l'Indonésie

H Dimanche 9h à 15h

T 65 \$ + tx / cours

D 1 : 19 février

Recettes différentes à chaque

2 : 26 mars

dates.

→ Cuisinons : Entrées et bouchées

H Dimanche 2 avril, 12h30 à 16h30 **T** 46 \$ + tx / cours

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif (inclut la nourriture)



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.

Secourisme

→ Secourisme

H Réanimation cardio-respiratoire et DEA : **T** 65 \$ / 4 heures

Samedi 8h à 12h,
14 janvier ou 4 mars

Urgence (incluant RCRI) : 80 \$ / jour

Samedi 8h à 16h
14 janvier ou 4 mars

Général (incluant RCR et d'urgence) : 130 \$ / 2 jours

Samedi et dimanche 8h à 16h,
14-15 janvier ou 4-5 mars

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Urgence garderie

H Dimanche 8h à 17h **T** 75 \$ / jour

D 22 janvier ou 19 mars



Faites-le vous-même

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

→ Couture

H Débutant 1 : Mardi 13h30 à 16h30 ou mercredi 18h à 21h

Débutant 2 : Lundi 13h30 à 16h30 ou mardi 18h à 21h

Inter : Mercredi 13h30 à 16h30

D Semaine du 23 janvier

T Déb 1 : 178 \$ + tx / 8 sem.

Déb 2 : 176 \$ + tx / 8 sem.

Inter : 178 \$ + tx / 8 semaines

P Déb 2 : avoir fait le niveau précédent

Inter : avoir fait Déb 2 ou inter

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

L Lieu

P Prérequis

T Tarif



Activités physiques - enfants

Parfait pour les enfants actifs et curieux, ces cours leur offre la possibilité de découvrir une nouvelle activité ou encore de pratiquer son loisir favori! Vous trouverez différents sports et cours de gymnastique.

→ Bougeotte libre, 12-24 mois, avec parent

H Dimanche 10h40 à 11h10 ou 11h30 à 12h **T** 9 \$ / 9 semaines (inclut l'inscription du parent)

D 22 janvier

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

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

H 2 ans : samedi 8h30 à 9h **T** 48 \$ / 9 semaines
3-4½ ans : samedi 9h10 à 9h40 (inclut l'inscription du parent)

D 21 janvier

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

H 4 ans : samedi 9h50 à 10h30 **T** 80 \$ / 10 semaines
5 ans : samedi 10h40 à 11h20

D 21 janvier

→ Gymnastique au sol, 6-12 ans

H 6 ans : samedi 11h30 à 12h10 **T** 6 ans : 80 \$ / 10 semaines
7-8 ans : ven. 18h20 à 19h15 7-12 ans : 87 \$ / 10 semaines
9-12 ans : ven. 19h30 à 20h25

D 20-21 janvier

→ Hockey cosom, 5-12 ans

H 5-7 ans : Samedi 9h à 9h55 **L** École St-Pie-X
8-12 ans : Samedi 10h05 à 11h **T** 76 \$ / 9 sem.

D 21 janvier

→ Karaté, 7-12 ans

H Samedi 9h à 9h45 **L** École Cardinal-Roy
D 14 janvier **T** 92 \$ / session + 35 \$ affiliation
F 18 mars à payer au premier cours

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

H 6-8 ans : Ven. 18h30 à 19h30 **L** École St-Pie-X
9-12 ans : Ven. 19h40 à 20h40 **T** 64 \$ / 9 semaines

D 20 janvier



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.

Activités physiques - enfants

Parfait pour les enfants actifs et curieux, ces cours leur offre la possibilité de découvrir une nouvelle activité ou encore de pratiquer son loisir favori! Vous trouverez différents sports et cours de gymnastique.

→ Mini-ninja, 3-5 ans, avec parent

H Dimanche 9h à 9h55 **T** 81 \$ / 9 semaines
D 22 janvier (inclut l'inscription du parent)

→ Ninja kids, 6-10 ans

H 6-7 ans : Dim. 10h à 10h55 **T** 90 \$ / 10 semaines
7½-10 ans : Dim. 11h à 11h55
D 22 janvier

→ Mini-sport, 2 et 3 ans, avec parent

H 2 ans : Dimanche 9h à 9h40 **T** 65 \$ / 9 semaines
3 ans : Dimanche 9h50 à 10h30 (inclut l'inscription du parent)
D 22 janvier

→ Mini-sport, 3-4 ans

H Vendredi 16h30 à 17h10 **T** 58 \$ / 8 semaines
D 20 janvier

→ Multi-sport, 5-6 ans

H Vendredi 17h20 à 18h **T** 58 \$ / 8 semaines
D 20 janvier

→ Mini-tennis, 8-12 ans

H Samedi 11h15 à 12h10 **L** École St-Pie-X
D 21 janvier **T** 72 \$ / 9 semaines

→ Soccer intérieur, 4-5½ ans

H Samedi 12h45 à 13h40 **T** 70 \$ / 8 semaines
D 21 janvier

→ Soccer intérieur, 6-10 ans

H 6-8 ans : Sam. 13h50 à 14h45 **T** 70 \$ / 8 semaines
8-10 ans : Samedi 14h50 à 15h50
D 21 janvier

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif



Natation société de sauvetage

Pour l'inscription, surveillez les dates qui seront annoncées prochainement sur Facebook et le multi-plus.ca.

→ Parent-enfant, 2-3 ans

H Vendredi ou dimanche
D 20 ou 22 janvier

L Piscine CÉGEP de Trois-Rivières
ou Centre de formation prof.
Bel-Avenir (DLS)
T 97 \$ / 9 semaines
P L'enfant doit être propre

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

→ Préscolaire 1 à 5, 3-5 ans

H Vendredi ou dimanche
D 20 ou 22 janvier

L Piscine CÉGEP de Trois-Rivières
ou Centre de formation prof.
Bel-Avenir (DLS)
T 97 \$ / 9 semaines
P Préscolaire 1 à 5 : niveau
précédent ou classement

→ Nageur 1 à 6

H Vendredi ou dimanche
D 20 ou 22 janvier

L Piscine CÉGEP de Trois-Rivières
ou Centre de formation prof.
Bel-Avenir (DLS)
T Nageur 1 à 3 : 97 \$ / 9 sem.
Nageur 4 à 6 : 101 \$ / 9 sem.
P Nageur 2 à 6 : niveau précédent
ou classement

→ Étoile de bronze, 8-16 ans

H Dimanche 13h10 à 14h20
D 22 janvier

L Piscine CÉGEP Trois-Rivières
T 113 \$ / 9 semaines
P Nageur expert ou junior 9

→ Jeune sauveteur, 8-16 ans

H Initié et averti (nageur 7-8) :
Dimanche 9h40 à 10h35
Expert (nageur 9) :
Dimanche 13h10 à 14h05
D 22 janvier

L Piscine CÉGEP Trois-Rivières
T 101 \$ / 9 semaines
P Initié et averti : Nageur 6 ou
junior 6
Expert : Nageur 8 ou junior 8

→ Natation ado 2, 11-15 ans

H Jeudi 20h05 à 21h
D 19 janvier

L Piscine CÉGEP de Trois-Rivières
T 135 \$ / 12 semaines
P Doit savoir déjà nager, sur une
distance de 25 mètres



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!

→ Arts plastiques, 4-6 ans

H Dimanche 12h45 à 13h30 **T** 55 \$ / 8 semaines
D 22 janvier

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Atelier créatif : Bullet Journal, 10-14 ans

H Vendredi 19h à 19h55 **T** 76 \$ / 9 semaines
D 20 janvier

→ Dessin, 9-15 ans

H Dessin 1 (9-12 ans) :
Vendredi 17h à 17h55 **T** 82 \$ / 9 semaines
Dessin 2 (12-15 ans) :
Vendredi 18h à 18h55 **P** Dessin 2 : avoir fait le niveau 1
ou une excellente technique de
dessin
D 20 janvier

→ Dessin et peinture, 6-12 ans

H 6-7 ans : Sam. 10h15 à 11h15 **T** 82 \$ / 9 semaines
8-10 ans : Sam. 11h30 à 12h30
10-12 ans : Sam. 13h30 à 14h30
D 21 janvier

→ Éveil aux arts plastiques, 3-4 ans, avec parent

H Dimanche 10h40 à 11h25 **T** 55 \$ / 8 semaines (inclut
D 22 janvier l'inscription du parent)

→ Peinture, 9-12 ans

H Samedi 9h à 10h **T** 90 \$ / 9 semaines
D 21 janvier



Arts et culture - enfants

Explorez l'art sous différentes formes, développez votre créativité ou participez à des activités culturelles qui favorisent l'échange et le plaisir! Arts de la scène, arts textiles, arts créatifs, arts plastiques, arts fantastiques, loisirs artistiques, loisirs culturels et plus encore!

→ Ciné-action, 13-17 ans

H Interprétation : Vendredi 19h à 20h **T** 62 \$ / 8 semaines

Mise en scène : Samedi 10h à 11h

D 20 ou 21 janvier

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

H Dimanche 16h à 17h **T** 57 \$ / 8 semaines

D 22 janvier

→ Théâtre, 8-12 ans

H Jeudi 17h55 à 18h50 **T** 68 \$ / 9 semaines

D 26 janvier

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

H Dimanche 18h à 19h45 **T** 91 \$ / 8 semaines

D 22 janvier

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

Musique - enfants

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

→ Éveil musical, 3-5 ans, avec parent

H Samedi 9h30 à 10h15 **T** 61 \$ / 10 semaines

D 21 janvier (inclut l'inscription du parent)

→ Éveil musical, 5-7 ans

H Samedi 10h30 à 11h30 **T** 81 \$ / 10 semaines

D 21 janvier **P** Maternelle, 1er ou 2e année

→ Guitare débutant, 8-13 ans et +

H 8-10 ans : Mercredi 17h à 18h **T** 8-12 ans : 122 \$ / 12 semaines

10-12 ans : Mercredi 18h15 à 19h15 13 ans + : 126 \$ + tx / 12 sem.

13 ans + : Mercredi 19h30 à 20h30

D 18 janvier

Avoir sa guitare sèche

Petit groupe de 3 à 5 personnes



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.

Danse - préscolaire et enfants

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

→ Cheerleading débutant 1 et 2, 8-12 ans

H Vendredi 18h à 18h55

D 20 janvier

L Gymnase école PEI, pavillon La
terrière

T 96 \$ / 11 semaines

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Ballet classique, jazz et Hip-hop

D 19, 20 ou 21 janvier

**COURS 30 MINUTES : 45 \$ / 9 SEM.
FIN : 25 MARS**

COURS 40 MINUTES : 61 \$ / 10 SEM.

COURS 55 MINUTES : 79 \$ / 10 SEM.

COURS 40 MINUTES : 55 \$ / 9 SEM.

COURS 55 MINUTES : 81 \$ / 10 SEM.

JEUDI

18h15 à 18h55

Hip-hop,
6-8 ans
LILIANE D.

19h05 à 20h

Hip-hop
8-12 ans
LILIANE D.

VENDREDI

16h40 à 17h20

Classique,
4-6 ans
DANIELA A.

16h50 à 17h30

Hip-hop
4-5 ans
LILIANE D.

17h30 à 18h25

Classique,
6-8 ans
DANIELA A.

17h40 à 18h20

Hip-hop,
4½-6 ans
LILIANE D.

18h35 à 19h15

Hip-hop
5-7 ans
LILIANE D.

18h35 à 19h30

Classique,
7½-12 ans
DANIELA A.

SAMEDI

8h35 à 9h15

Classique,
4-7 ans
MALAURY P.

9h25 à 10h05

Classique,
4-5 ans
MALAURY P.

10h20 à 11h

Classique,
3-4 ans
MALAURY P.

11h10 à 11h50

Classique,
3-5 ans
MALAURY P.

12h à 12h30

Classique,
3 ans
MALAURY P.

13h15 à 14h10

Jazz,
6-10 ans
AURÉLIE N.

14h20 à 15h

Jazz,
3½-5 ans
AURÉLIE N.

15h10 à 15h50

Jazz,
3½-5 ans
AURÉLIE N.



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.

Cuisine- enfants

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

→ Confection chocolat 4-9 ans, parent-enfant

H Dimanche 12 fév. 10h30 à 12h **T** 45 \$ / cours
(inclut l'inscription du parent)

→ Cuisine parent-enfant, 3-5 ans

H Samedi 8h45 à 9h45 **T** 79\$ / 7 semaines
D 21 janvier (inclut l'inscription du parent)

→ Décoration cupcakes 4-9 ans, parent-enfant

H Dimanche 12 mars 10h30 à 12h **T** 45 \$ / cours
(inclut l'inscription du parent)

→ P'tits cuisiniers, 5-7 ans

H Samedi 10h à 11h15 **T** 91 \$ / 7 semaines
D 21 janvier

→ Joyeux cuistots, 7-11 ans

H Samedi 11h30 à 12h45 **T** 91 \$ / 7 semaines
D 21 janvier

En mode virtuel
→ Nouveauté
H Horaire
D Date début
L Lieu
P Prérequis
T Tarif (inclut la nourriture)



Formation- enfants

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

→ Couture, 8-14 ans

H Déb : Samedi 10h45 à 12h15

Inter/avancé : Sam. 9h à 10h30

D 28 janvier

T Déb : 109 \$ / 8 semaines

(documentation incluse)

Inter/avancé : 107 \$ / 8 sem.

(documentation incluse)

P Inter/avancé : Pour personne déjà initiée

En mode virtuel

→ Nouveauté

H Horaire

D Date début

F Date fin

L Lieu

P Prérequis

T Tarif

→ Gardien(ne)s averti(e)s, 11-15 ans

H 9h15 à 12h

Samedis 28 janvier, 4 et 11

février ou

Lundi, mardi et mercredi

27-28 février et 1er mars

T 72 \$ / cours (documentation

incluse)

→ Prêts à rester seul, 9-13 ans

H 9h à 12h

Samedis 11 et 18 mars ou

Jeudi et vendredi 2 et 3 mars

T 59 \$ / cours (documentation

incluse)

