

Printemps 2025

RÉINSCRIPTION
(pour les clients de l'hiver 2025)*
du jeudi 27 mars (8h30) au 1er avril

INSCRIPTION
(pour tous)*

dès le 2 avril, 8h30

DÉBUT DE LA SESSON

À partir de la mi-avril*



*La natation est exclue de ces dates, les inscriptions sont fermées.

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

🕒 Jeudi 13h15 à 16h

📅 24 avril au 19 juin

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

Multi-Mailles (café tricot/crochet)

🕒 Mardi 10h à 12h

📅 8 avril

💰 30 \$ + tx / 6 semaines

Club de marche social

🕒 Jeudi 9h30 à 10h30

📅 10 avril au 29 mai

💰 8 \$ + tx / session

📍 Parc Lambert

Club de jeux

🕒 Lundi 13h30 à 15h30

📅 14 avril

💰 50 \$ + tx / 7 semaines

Conférence : Regardez loin devant !

🕒 Mercredi 16 avril, 14h30 à 16h

💰 Gratuit - Inscription obligatoire

Conférence : Initiation au vélo électrique

🕒 Mercredi 7 mai, 14h30 à 16h

💰 Gratuit - Inscription obligatoire

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 !

Restez branché (réseaux sociaux, Intelligence artificiel et sécurité)

🕒 Mercredi 9h à 11h30

📅 16 avril

💰 153 \$ + tx / 6 semaines

✔️ Tablette (IPAD ou Samsung), téléphone portable ou ordinateur portable.
Système à jour
Maîtrise des fonctions de bases de son appareil

Langue

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

Italien de voyage

🕒 En classe

Mardi

Déb 1 : 17h20 à 18h20

Inter 1 : 16h15 à 17h15

Inter 2 : 18h30 à 19h30

En mode virtuel (Zoom)

Déb 2 : Jeudi 18h30 à 19h30

📅 Semaine du 28 avril

💰 Déb 1 et Inter 1 et 2 - nouveaux clients :

63 \$ / 6 semaines

Déb 1, Inter 1 et 2 - Anciens clients :

58 \$ / 6 semaines

✔️ Déb 1 : aucun

Déb 2 et + : avoir fait le niveau précédent ou test de classement

- 🕒 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)



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

Espagnol

-  **En classe**
Déb 1 : Lundi 9h15 à 11h30
Déb 3 : Jeudi 13h15 à 15h30
Inter 2 : Lundi 13h15 à 15h30
Inter 3 : Mardi ou Mercredi 9h15 à 11h30
Av 3 : Mardi 13h15 à 15h30
-  139 \$ / 8 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
-  À partir du Mardi 22 avril, vérifiez au multi-plus.ca





Parlez couramment l'espagnol

-  **En mode virtuel (Zoom)**
Gr 1 : Jeudi 9h15 à 11h30
Gr 2 : Lundi 18h à 20h15
-  143 \$ / 8 semaines
Documentation incluses
-  Test de classement ou autorisation du professeur
-  À partir du Mercredi 23 avril

Parlez couramment l'anglais

-  Gr 1 : Lundi 9h45 à 12h
Gr 2 : Merc. 9h45 à 12h
-  131 \$ / 8 semaines + 10 \$ payable au prof. au 1er cours
-  Test de classement ou autorisation du professeur
-  Semaine du 14 avril

Anglais

-  Déb 3 : Merc. 13h15 à 15h30
Inter 1 : Jeudi 18h30 à 20h45
Inter 2 : Lundi 18h30 à 20h45 ou Mardi 13h à 15h15 ou Vendredi 9h30 à 11h45
Inter 3 : Merc. 18h30 à 20h45
Avancé 1 : Jeudi 9h45 à 12h
Avancé + : Lundi 13h15 à 15h30 ou Mardi 18h30 à 20h45
-  140 \$ / 8 semaines
Documentation incluse
-  Avoir fait le niveau précédent ou test de classement
-  Semaine du 14 avril

Portugais de voyage, Inter - En mode virtuel (Zoom)

-  Jeudi 19h35 à 20h35
-  59 \$ / 6 semaines
-  1er mai
-  Test de classement pour les nouveaux clients

-  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.

Novauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



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

Avril

-  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.

Novauté

Adulte

Familial


Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)



Préscolaire (2-4 ans)





Décoration de gâteau, niv 1, dès 12 ans

 Jeudi 10 avril, 18h à 21h30  69 \$ + tx / cours



Dégustation de vins - Atelier d'introduction

 Mardi 22 et 29 avril, 18h30 à 21h30  87 \$ + tx / 2 cours



Cuisinons avec l'air fryer 1

 Vendredi 11 avril, 13h30 à 16h30 ou 17h30 à 20h30  38 \$ + tx / cours



Cuisinons le pain 1

 Jeudi 24 avril et 1er mai, 18h à 21h  72 \$ + tx / 2 cours



Préparez vos conserves

 Samedi 12 avril, 9h à 15h  80 \$ + tx / cours



Cuisinons les légumineuses

 Vendredi 25 avril, 13h30 à 16h30  36 \$ + tx / cours



Cuisinons l'Indonésie #1

 Dimanche 13 avril, 9h à 15h  80 \$ + tx / cours

Soirée à l'italienne

 Vendredi 25 avril, 17h30 à 20h30  56 \$ + tx / cours

Cuisinons le Pérou 1

 Dimanche 27 avril, 9h à 15h  80 \$ + tx / cours

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

Mai

Cocktails à base de bière

🕒 Vendredi 2 mai, 18h à 20h30 💰 40 \$ + tx / cours

Cuisinons le tofu (initiation)

🕒 Vendredi 2 mai, 13h30 à 16h30 💰 36 \$ + tx / cours

Cuisinons l'Indonésie #2

🕒 Dimanche 4 mai, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

Dégustation de vins d'été

🕒 Mardi 6 mai, 18h30 à 21h30 💰 60 \$ + tx / cours

Décoration de gâteau, niv 2, dès 12 ans

🕒 Jeudi 8 mai, 18h à 21h30 💰 69 \$ + tx / cours

Cuisinons avec l'air fryer 2

🕒 Vendredi 9 mai, 13h30 à 16h30 ou 17h30 à 20h30 💰 38 \$ + tx / cours

Crémages de gâteaux, dès 12 ans

🕒 Jeudi 15 mai, 18h30 à 20h15 💰 42 \$ + tx / cours

Cuisine express

🕒 Vendredi 16 mai, 13h30 à 16h30 ou 17h30 à 20h30 💰 39 \$ + tx / cours

Cuisinons le Mexique #2

🕒 Dimanche 18 mai, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

Cuisinons le Japon

🕒 Dimanche 25 mai, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

Cuisinons le pain 1

🕒 Jeudi 22 et 29 mai, 18h à 21h 💰 72 \$ + tx / 2 cours

Juin

Cuisinons la Tunisie

🕒 Dimanche 1er juin, 9h à 15h 💰 80 \$ + tx / cours

Cuisinons la Chine

🕒 Dimanche 8 juin, 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)



Activités physiques




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

Secourisme

Secourisme

 <u>Réanimation cardio-respiratoire et DEA:</u> Samedi : 12 avril ou 17 mai 8h à 12h		<u>Avril</u> : 65 \$ / 4 heures <u>Mai</u> : 70 \$ / 4 heures
<u>Urgence (incluant RCR):</u> Samedi : 12 avril ou 17 mai 8h à 16h		<u>Avril</u> : 80 \$ / jour <u>Mai</u> : 85 \$ / jour
<u>Général (incluant RCR et d'urgence):</u> Samedi et dimanche : 12 et 13 avril ou 17-18 mai 8h à 16h		<u>Avril</u> : 130 \$ / 2 jours <u>Mai</u> : 135 \$ / 2 jours




Urgence garderie

 Dimanche 4 mai, 8h à 17h		80 \$ / jour
		Pour personne qui travaille en service de garde ou en garderie




Badminton récréatif, 15 ans et+

 Lundi <u>Déb</u> : 18h40 à 19h40 <u>Inter</u> : 19h50 à 21h20	 École du Bois-joli
 14 avril	 <u>Déb</u> : 44 \$ + tx / 6 semaines <u>Inter</u> : 67 \$ + tx / 6 semaines
	 <u>Inter</u> : Bonne expérience

Capoeira, 13 ans et +

 Vendredi 20h25 à 21h20		93 \$ + tx / 7 semaines
 25 avril		

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

 Dimanche 20h à 22h		40 \$ + tx / 4 semaines
 27 avril		

-  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.

Novauté

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

 Vendredi 10h à 12h  95 \$ + tx / 6 semaines
 25 avril

Arts et mieux-être

 Mercredi 13h30 à 15h  103 \$ + tx / 8 semaines
Matériel inclus
 16 avril


Auto-défense : sensibilisation et protection personnelle

 Mercredi 18h45 à 19h45  85 \$ + tx / 8 semaines
 16 avril



Biodanza « Oser soi »

 Mardi 19h30 à 21h30  80 \$ + tx / 4 semaines
 6 mai



Conscience appliquée, niveau 1

 Lundi 13h30 à 15h30  133 \$ + tx / 8 semaines
 14 avril

Gestion du stress

 Samedi 26 avril, 13h à 16h  40 \$ + tx / cours

Gymnastique du cerveau, niveau 1

 Dimanche 18 mai, 10h à 16h  57 \$ + tx / cours
(documentation incluse)



Méditation par l'art

 Mercredi 19h15 à 20h45  108 \$ + tx / 8 semaines
Matériel inclus
 16 avril

Numérologie

 Samedi 9h30 à 15h15  42 \$ + tx / cours + 35 \$ ou 45 \$ (selon thème) payable au prof. pour le livre.
Thème numérologique :
12 avril
Les années personnelles :
26 avril

Tarot introspectif

 Samedi 10h à 12h30  28 \$ + tx / cours
Conjuguer avec l'anxiété :
10 mai
Savourer l'amour :
24 mai

-  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.

Novauté

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.




Qigong

-  Mercredi
Base : 9h à 10h45
Pratique : 11h05 à 12h05
-  16 avril
-  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

-  Jeudi 13h à 15h
-  17 avril
-  120 \$ + tx / 8 semaines



Tai chi yang

-  Lundi 12h50 à 13h50
Mercredi 13h à 14h ou 17h20 à 18h20
-  Semaine du 14 avril
-  Lundi : 67 \$ + tx / 6 sem.
Mercredi : 89 \$ + tx / 8 sem.

Rendez votre vie plus excitante (Atelier)





-  Samedi 17 mai, 9h à 15h
-  51 \$ + tx / atelier

Yoga du rire : Bienfaits de la pleine présence



-  Dimanche 4 mai, 13h30 à 16h
-  28 \$ + tx / cours

Arts

Aquarelle

-  Déb 1 : Mercredi 18h à 19h et Jeudi 13h à 15h
Atelier : Jeudi 9h30 à 12h
-  16 ou 17 avril
-  Déb 1 :
Mercredi : 57 \$ + tx / 8 sem.
Jeudi : 112 \$ + tx / 8 sem.
Atelier : 136 \$ + tx / 8 sem.
-  Pratique : avoir fait le niveau de base





Art intuitif et abstraction (atelier)

-  Vendredi 2 mai, 9h à 15h
-  51 \$ + tx / cours

Peinture acrylique, atelier libre

-  Mercredi 13h à 16h ou Jeudi 13h15 à 16h15
-  Semaine du 14 avril
-  158 \$ + tx / 8 semaines
-  Très bonne expérience en peinture

Pastel, initiation

-  Mardi 18h45 à 21h ou Jeudi 9h30 à 12h
-  Semaine du 14 avril
-  Mardi : 152 \$ + tx / 9 sem.
Jeudi : 168 \$ + tx / 9 sem.
-  Notions de base en dessin ou en peinture

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

Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.

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

Novauté

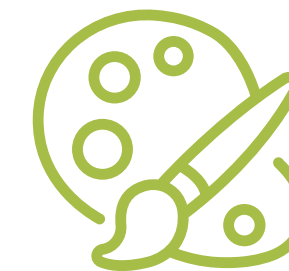
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)


Préscolaire (2-4 ans)



Culture et Arts

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

 78 \$ + tx / 6 semaines

 15 avril


Écriture créative


 Lundi 13h30 à 15h

 75 \$ + tx / 6 semaines


 14 avril


Dessin

 Dessin 3 : Vend. 13h à 15h30
Atelier avancé : Lundi 13h30 à 16h

 Dessin 3 :
129 \$ + tx / 7 semaines

At. avancé :
111 \$ + tx / 6 semaines
Tous les tarifs incluent les documents

 Lundi 14 avril ou Vendredi 25 avril


 Dessin 3 : avoir le niveau de dessin précédent
Atelier : Très bonne expérience en dessin

Portrait atelier

 Mardi 13h30 à 16h


 144 \$ + tx / 8 semaines

 15 avril

 Très bonne expérience en dessin


Vitrail (niveau 1-2-3)

 Lundi 18h à 21h

 133 \$ + tx / 6 semaines
+ 60 \$ (niv 1) ou 120 \$ (niv 2 ou 3) de matériel payable au professeur


 14 avril

Courtepointe intermédiaire

 Mardi 13h30 à 15h30


 144 \$ + tx / 8 semaines

 15 avril

 Avoir suivi le niveau débutant ou expérience en courtepointe

Crochet


 Déb 2 : Lundi 18h à 20h30
Inter : Mardi 18h à 20h30


 Déb 2 : 130 \$ + tx / 7 sem.
Inter : 129 \$ + tx / 7 sem.


 Semaine du 7 avril

 Avoir fait le niveau précédent

Tricot

 Déb 1 : Mercredi 18h15 à 20h30 ou Jeudi 9h30 à 11h45
Atelier : Merc. 18h15 à 20h30
Atelier avancé : Jeudi 18h15 à 20h30

 Déb 1 :
Merc. : 122 \$ + tx / 7 sem.
Jeudi : 105 \$ + tx / 6 sem.
Atelier : 119 \$ + tx / 7 sem.

 Semaine du 14 avril
Déb 1 (jeudi) : 24 avril

 Atelier : Très bonne expérience en tricot

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

Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.

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

Novauté

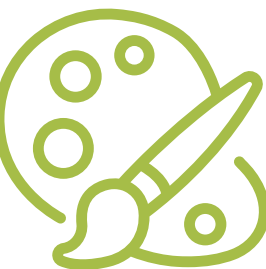
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)





Faites-le vous-même

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



Couture Ado/Adultes, dès 15 ans

-  **Débutant** : Lundi 13h30 à 16h30 ou Mardi 18h à 21h
Inter : Lundi 18h à 21h
Atelier : Mercredi 9h30 à 12h30 ou 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h
-  Semaine du 14 avril
-  **Déb** : 203 \$ + tx / 8 sem.
Inter : 201 + tx / 8 semaines
Inter : 195 \$ + tx / 8 sem.
Tous les tarifs incluent la documentation
-  **Inter et atelier** : Avoir fait le niveau précédent

Couture dépannage : Points à la main

-  Mercredi 9 avril, 18h à 21h
-  28 \$ + tx / cours
Matériel inclus





Maquillage tendance

-  **Pour adulte** : Jeudi 15 mai, 18h à 21h
-  44 \$ + tx / cours
- Peau mature (50 ans et +)** :
Mardi 6 mai, 9h à 12h





Musique

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

Guitare

-  **Débutant 50 ans et +**
Jeudi 16h à 17h
Déb Ado/adulte, 13 ans +
Jeudi 18h05 à 19h05
Déb 2 Ado/adulte, 13 ans +
Jeudi 19h10 à 20h10 ou
Dimanche 14h10 à 15h10
Inter Ado/adulte, 13 ans +
Jeudi 20h15 à 21h45
-  Jeudi 17 ou Dimanche 27 avril
-  **Déb 50 ans et +** :
95 \$ + tx / 8 semaines
Déb Ado/Adulte :
98 + tx / 8 semaines
Déb 2 Ado/adulte :
Jeudi : 98 \$ + tx / 8 semaines
Dimanche : 86 \$ + tx / 7 sem.
Inter : 142 \$ + tx / 8 sem.
Tous les tarifs incluent la documentation
-  Niveau précédent et avoir une guitare acoustique

Ukulélé, Ado/adulte, 13 ans et +

-  **Déb 1** : Mardi 19h05 à 20h05
-  98 \$ + tx / 8 semaines
(Documentation incluse)
-  **Déb 2** : Mardi 20h10 à 21h10
-  Niveau précédent et avoir un ukulélé

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

Le coût du matériel d'artiste est en supplément, à moins d'indication contraire.

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

Novauté

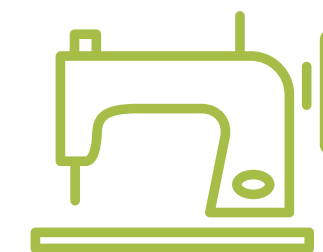
Adulte

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 !

Danse country Débutant 2 et Inter

- 🕒 Mercredi 18h40 à 19h40
- 📅 23 avril
- 💰 74 \$ + tx / 7 semaines
- ✅ Avoir déjà fait de la danse

Danse en ligne

- 🕒 Lundi
- 📅 14 avril
- 🕒 Déb 1 et inter 1 : 15h à 16h
- 🕒 Inter 2 : 13h50 à 14h50
- 🕒 Inter 3 : 12h40 à 13h40
- 💰 84 \$ + tx / 8 semaines
- ✅ Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeur

Après-midi dansant

- 🕒 Jeudi 13h15 à 15h15
- 📅 17 avril au 5 juin
- 💰 12 \$ (tx incl.) / séance
- 📝 Inscription au secrétariat
- ✅ Autorisation du professeur

Danse swing Débutant

- 🕒 Mercredi 18h45 à 19h40
- 📅 16 avril
- 💰 50 \$ + tx / 6 semaines

Natation

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

Natation

- 🕒 Déb 1 ado-adulte : Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h
- 🕒 Déb 2 ado-adulte : Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h
- 🕒 Inter : Nage en longueur Jeudi 20h05 à 21h
- 📅 3 avril
- 💰 147 \$ + tx / 9 semaines
- ✅ Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
- ✅ Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres.
- 📍 Piscine Centre de Formation Bel Avenir (DLS)

Bain libre

- 🕒 En famille : Vendredi 19h30 à 20h30
- 🕒 Nage en couloir : Mardi 11h45 à 12h45 ou Vendredi 20h30 à 21h30
- 📝 Pour les dates et congés, scannez le code Qr :
- 📍 Piscine Centre de Formation Bel Avenir (DLS)
- 💰 Carte 5 présences :
Adulte : 20 \$
Enfant : 15 \$
- 📝 Sur place (Payable en argent comptant) :
3 \$ / enfant
4 \$ / adulte
- 📝 Casque de bain obligatoire



- 🕒 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.

Novauté

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.


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


-  Piscine Centre de Formation Bel Avenir (DLS)
-  Déb 1 et 2 :
147 \$ + tx / 9 semaines
Inter : 147 \$ / 9 sem.
Casque de bain obligatoire
-  Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres.

 3 avril


Médaille de bronze, dès 13 ans



-  Samedi 29 mars, 5 et 12 avril, 13h à 18h
Révision : 26 avril, 13h à 14h
Examen : 26 avril, 14h30 à 15h30

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

Bain libre


-  En famille :
Vendredi 19h30 à 20h30
- Nage en couloir :
Vendredi 20h30 à 21h30



-  Piscine Centre de Formation Bel Avenir (DLS)
-  Carte 5 présences :
Adulte : 20 \$
Enfant : 15 \$
Sur place (Payable en argent comptant) :
3 \$ / enfant
4 \$ / adulte
Casque de bain obligatoire


Pour les dates et congés, scannez le code Qr :



Croix de bronze (suite de médaille)

-  Samedi 10, 17 et 31 mai, 13h à 18h
Révision : 7 juin, 13h à 14h
Examen : 7 juin, 14h30 à 15h30

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

-  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.

Novauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)





Enfants (5-12 ans)

Pré-scolaire (2-4 ans)


Couture, 8-14 ans

-  Samedi
Déb : 14h30 à 16h
Inter : 12h45 à 14h15
Avancé 1 : 10h30 à 12h
Avancé 2 : 8h45 à 10h15
-  26 avril
-  Déb : 96 \$ / 6 semaines
Inter : 94 \$ / 6 semaines
Avancé 1 et 2 : 94 \$ / 6 sem.
Documentation incluse
-  Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

Couture Ado/Adulte, 15 ans et +

-  Débutant : Mardi 18h à 21h
Inter : Lundi 18h à 21h
Atelier : Mercredi 18h à 21h
-  Semaine du 14 avril
-  Déb : 203 \$ + tx / 8 sem.
Inter : 201 + tx / 8 semaines
Atelier : 195 \$ + tx / 8 sem.
Les tarifs incluent la doc.
-  Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

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

-  9h15 à 12h
Groupe 1 : Samedi 24 et 31 mai et 7 juin
Groupe 2 : Merc. 25 juin, jeudi 26 juin et vend. 27 juin
-  81 \$ / 3 rencontres (documentation incluse)
Doit assister aux 3 cours




Maquillage tendances, 14-17 ans

-  Jeudi 8 mai, 18h à 21h
-  44 \$ / cours




Danse country Débutant 2 et Inter, 16 ans et +

-  Mercredi 18h40 à 19h40
-  23 avril
-  74 \$ + tx / 7 semaines
-  Avoir déjà fait de la danse

Danse swing Débutant, 15 ans et +

-  Mercredi 18h45 à 19h40
-  16 avril
-  50 \$ + tx / 6 semaines

Ballet classique, 8-14 ans

-  Vendredi 18h45 à 19h40
-  25 avril
-  65 \$ / 7 semaines

Cheerleading, 9 ans et +

-  Vendredi
-  25 avril
-  71 \$ / 7 semaines
-  École PEI
-  Inter : Avoir fait au moins 1 session

Biodanza « Oser soi », 16 ans et +

-  Mardi 19h30 à 21h30
-  6 mai
-  80 \$ + tx / 4 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.

Novauté

Adulte

Familial



Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Adolescents

Auto-défense : sensibilisation et protection personnelle, 14 ans +

 Mercredi 18h45 à 19h45  85 \$ + tx / 8 semaines

 16 avril



Gestion du stress, 16 ans et +

 Samedi 26 avril, 13h à 16h  40 \$ + tx / cours

Numérologie, 16 ans et +

 Samedi 9h30 à 15h15  42 \$ + tx / cours + 35 \$ ou 45 \$ (selon thème) payable au prof. pour le livre.
Thème numérologique :
12 avril
Les années personnelles :
26 avril



Yoga du rire : Bienfaits de la pleine présence, 16 ans et +

 Dimanche 4 mai, 13h30 à 16h  28 \$ + tx / cours

Badminton récréatif, 15 ans et +



 Lundi  École du Bois-joli
Déb : 18h40 à 19h40  Déb : 44 \$ + tx / 6 semaines
Inter : 19h50 à 21h20  Inter : 67 \$ + tx / 6 semaines
 14 avril  Inter : Bonne expérience

Capoeira, 13 ans et +

 Vendredi 20h25 à 21h20  93 \$ + tx / 7 semaines

 25 avril

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

 Dimanche 20h à 22h  40 \$ + tx / 4 semaines

 27 avril



Atelier ludique confection de Boba thé, 12-15 ans

 Vendredi 23 mai, 18h30 à 19h30  13 \$ / atelier Boba thé inclus

Crémages de gâteaux, 12 ans et +


 Jeudi 15 mai, 18h30 à 20h15  42 \$ + tx / cours

Cuisine ado, 12-15 ans

 Mercredi 18h30 à 20h30  99 \$ / 4 semaines
Nourriture incluse

 23 avril

Décoration de gâteau, 12 ans et +

 Jeudi 18h à 21h30  69 \$ + tx / cours
Niv 1 : 10 avril
Niv 2 : 8 mai

-  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.

Novauté

Adulte






Familial

Ado (13-17 ans)






Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)

Ukulélé, Ado/adulte, 13 ans et +

-  Déb 1 : Mardi 19h05 à 20h05
-  Déb 2 : Mardi 20h10 à 21h10
-  15 avril
-  98 \$ + tx / 8 semaines (Documentation incluse)
-  Niveau précédent et avoir un ukulélé

Guitare, Ado/adulte, 13 ans et +

-  Déb 1 : Jeudi 18h05 à 19h05
-  Déb 2 : Jeudi 19h10 à 20h10 ou Dimanche 14h10 à 15h10
-  Inter : Jeudi 20h15 à 21h45
-  Jeudi 17 ou Dimanche 27 avril
-  Déb 1 : Jeudi : 98 + tx / 8 semaines
-  Dimanche : 86 \$ + tx / 7 sem.
-  Inter : 142 \$ + tx / 8 sem. Les tarifs incluent la doc.
-  Niveau précédent et avoir une guitare acoustique






Aquarelle Débutant 1, 15 ans et +

-  Mercredi 18h à 19h
-  16 avril
-  Mercredi : 57 \$ + tx / 8 sem. + matériel




Pastel initiation, 16 ans et +

-  Mardi 18h45 à 21h
-  15 avril
-  152 \$ + tx / 8 sem. + matériel



Dessin, 11-15 ans

-  11-13 ans : Jeudi 19h10 à 20h05
-  12-15 ans : Vendredi 19h40 à 20h40
-  24 ou 25 avril
-  11-13 ans : 64 \$ / 6 semaines
-  12-15 ans : 74 \$ / 7 semaines
- Matériel inclus


Tricot Débutant 1, 16 ans et +

-  Mercredi 18h15 à 20h30
-  16 avril
-  122 \$ + tx / 6 sem.

Village du Trident, 12-17 ans (Grandeur nature)

-  Dimanche 18h à 20h
-  27 avril
-  103 \$ / 7 semaines (matériel inclus)

Cardio-musc, Yoga et Aqua Forme

-  Plusieurs cours de 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.

Novauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)

Danse jeunesse

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

Ballet jazz, 3½-10 ans

Samedi
 3½-5 ans : 14h20 à 15h
 6-10 ans : 13h15 à 14h10
 26 avril

3½-5 ans : 50 \$ / 7 sem.
6-10 ans : 65 \$ / 7 semaines

Danse créative, 3-6 ans

Dimanche
 3-4 ans : 8h45 à 9h15 et 10h10 à 10h40
 5-6 ans : 9h20-10h
 27 avril

3-4 ans : 35 \$ / 7 semaines
5-6 ans : 50 \$ / 7 semaines

Jazz/contemporain, 5-12 ans

Dimanche
 5-7 ans : 10h45 à 11h40
 8-12 ans : 11h45 à 12h40
 27 avril

65 \$ / 7 semaines

Cheerleading, 8 ans et +

Vendredi
 Déb 1 et 2 (8-12 ans) : 18h à 18h55
 Inter 9-15 ans : 20h05 à 21h
 Inter 11 ans + : 19h05 à 20h
 25 avril

71 \$ / 7 semaines
École PEI
Inter : Avoir fait au moins 2 session

DÈS LE 24 AVRIL

Hip hop		Ballet classique	
JEUDI	VENDREDI	VENDREDI	SAMEDI
	16H50 À 17H30 4-5 ANS		8H35 À 9H15 4-7 ANS CATHERINE
	17H40 À 18H20 4½-6 ANS		9H25 À 10H05 4-5 ANS CATHERINE
18h15 à 18h55 6-8 ANS	18H35 À 19H15 5-7 ANS		10H20 À 11H 3-4 ANS CATHERINE
19H05 À 20H 8-13 ANS		17H À 17H40 4-6 ANS DANIELA	11H10 À 11H50 3-5 ANS CATHERINE
		17H45 À 18H40 6-8 ANS DANIELA	12H À 12H30 3 ANS CATHERINE
		18H45 À 19H40 8-14 ANS DANIELA	
		42 \$ / 7 SEMAINES (30 MIN.)	
		50 \$ / 7 SEMAINES (40 MIN.)	
		65 \$ / 7 SEMAINES (55 MIN.)	

- 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

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.

Mini-sport, 2-3 ans (avec parent)

- Dimanche
2 ans : 9h à 9h40
2½-3 ans : 10h40 à 11h20
3 ans : 9h50 à 10h30
- 51 \$ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
- 27 avril

Mini-soccer et jeux, 3-4 ans (sans parent)

- Vendredi 16h30 à 17h10
- 25 avril
- 60 \$ / 6 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 : 14h45 à 15h40
- 26 avril
- 71 \$ / 7 semaines

Golf, initiation et jeux, 7-11 ans

- Samedi 8h50 à 9h45
- 26 avril
- 78 \$ / 6 semaines

DÈS LE 25 AVRIL

Basket et Mini-Basket

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H15 À 17H55 5-6 ANS Centre Loisir Multi-Plus FRÉDÉRIC ET LOUIS	10H10 À 11H05 7-8 ans École Les Terrasses CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC	13H30 À 14H25 7-9 ANS École Cardinal-Roy congé : 18 mai et 1er juin FLUFFY
19H15 À 20H10 8-9 ANS École Cardinal-Roy CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC	11H10 À 11H50 6 ans École Les Terrasses CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC	14H35 À 15H30 10-13 ANS École Cardinal-Roy congé : 18 mai et 1er juin FLUFFY
20H15 À 21H10 10-13 ANS École Cardinal-Roy CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC		
		46 \$ / 5 SEMAINES
		43 \$ / 6 SEMAINES
		50 \$ / 7 SEMAINES
		65 \$ / 7 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

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

Apprentis athlètes, 2-4 ans (avec parent)

-  Samedi
2 ans : 10h à 10h40
3-4 ans : 10h50 à 11h30
-  55 \$ / 7 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
-  26 avril




Apprentis athlètes, 4-6 ans (sans parent)

-  Samedi 11h40 à 12h35
-  73 \$ / 7 semaines
-  26 avril




Gym-mini, 2-4½ ans (avec parent)

-  Samedi
2 ans : 8h30 à 9h
3-4½ ans : 9h10 à 9h40
-  38 \$ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
-  26 avril




Gym « Bout-de-chou », 4 et 5 ans (sans parent)

-  Samedi
4 ans : 9h50 à 10h30
5 ans : 10h40 à 11h20
-  55 \$ / 6 semaines
-  26 avril

Gymnastique au sol, 6-11 ans

-  6 ans : Samedi 11h30 à 12h10
-  6 et 7 ans :
55 \$ / 6 semaines
7½-8, 9-11 ans :
66 \$ / 6 semaines
-  25 ou 26 avril

Ninja kids, 5-9 ans

-  Dimanche
-  47 \$ / 6 semaines
- 5-6 ans : 9h55 à 10h40
- 7-9 ans : 10h50 à 11h35
-  27 avril

Mini-ninja, 3-4 ans (avec parent)

-  Dimanche 9h à 9h45 ou
11h45 à 12h30
-  47 \$ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
-  27 avril

Cardio danse en famille, 6-12 ans (parent-enfant)

-  Mardi 17h05 à 18h
-  76 \$ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
-  15 avril

-  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.

Novauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)




Enfants (5-12 ans)

Précolaire (2-4 ans)



Activités physiques jeunesse





Capoeira, 6-12 ans

 Vendredi 19h25 à 20h20  93 \$ / 7 semaines
 25 avril





Karaté, 7-12 ans

 Samedi 9h à 9h45  École Cardinal-Roy
 29 mars au 31 mai  110 \$ / session + 30 \$ affiliation annuelle





Hockey cosom, 5-7 ans

 Samedi 9h à 9h55  École Les Terrasses
 26 avril  69 \$ / 7 semaines

Mini-tennis, 8-12 ans

 Vendredi 18h10 à 19h05  École Cardinal-Roy
 25 avril  64 \$ / 7 semaines

Volleyball, 8-13 ans

 Samedi
8-10 ans : 13h30 à 14h30  École Les Terrasses
11-13 ans : 14h40 à 15h40  69 \$ / 7 semaines
 26 avril

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.

Confection de chocolat, 4-9 ans (parent-enfant)

 Jeudi 17 avril, 18h à 19h30  51 \$ / cours
Inclut l'inscription du parent et la nourriture

Cuisine, 3-5 ans (avec parent)

 Samedi 9h à 10h  80 \$ / 6 semaines
Inclut l'inscription du parent et la nourriture
 26 avril

Cuisine, 5-11 ans

 Samedi
5-6 ans : 10h10 à 11h10  5-6 et 6-8 ans :
6-8 ans : 11h20 à 12h20 79 \$ / 6 semaines
7-8 ans : 13h à 14h 7-8 et 9-11 ans :
9-11 ans : 14h10 à 15h10 69 \$ / 5 semaines
Nourriture incluse
 26 avril

Atelier ludique confection de Boba thé, 12-15 ans

 Vendredi 23 mai, 18h30 à 19h30  13 \$ / atelier Boba thé 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.

Novauté

Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Précolaire (2-4 ans)





Arts jeunesse


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

Culture


Dessin, 4-11 ans


 Vendredi
4-7½ ans : 18h à 18h40
7-8 ans : 18h50 à 19h45
9-11 ans : 19h55 à 20h50


 4-7½ ans : 51 \$ / 6 semaines
7-8 et 9-11 ans : 64 \$ / 6 sem.
Matériel inclus

 25 avril


Dessin de BD, 7-12 ans


 Samedi
7-9 ans : 9h à 9h55
10-12 ans : 10h10 à 11h05


 64 \$ / 6 semaines
Matériel inclus

 26 avril


Dessin et peinture, 5-11 ans


 4-6 ans : Samedi 9h10 à 9h50
5-7 ans : Jeudi 18h15 à 18h55
10-11 ans :
Vendredi 18h35 à 19h30


 4-6 et 5-7 ans : 51 \$ / 6 sem.
10-11 ans : 74 \$ / 7 semaines
Matériel inclus

 24, 25 et 26 avril


Peinture, 6-10 ans


 6-9 ans : Sam. 11h20 à 12h15
9-10 ans : Vend. 17h30 à 18h25


 6-9 ans : 64 \$ / 6 semaines
9-10 ans : 74 \$ / 7 semaines
Matériel inclus

 25 ou 26 avril


Sculpture, 6-11 ans

 Samedi
6-7 ans : 10h10 à 11h05
7-8 ans : 11h15 à 12h10
9-11 ans : 12h20 à 13h15


 65 \$ / 6 semaines
Matériel inclus

 26 avril


P'tits comédiens, 5-6 ans

 Jeudi 17h30 à 18h10


 40 \$ / 6 semaines

 24 avril

Théâtre et improvisation, 7-10 ans

 Jeudi
7-8 ans : 18h20 à 19h
9-10 ans : 19h10 à 20h


 40 \$ / 6 semaines

 24 avril

Mini-Trident, 8-12 ans

 Dimanche 16h10 à 17h10

 56 \$ / 7 semaines
(matériel inclus)

 27 avril

-  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.

Novauté

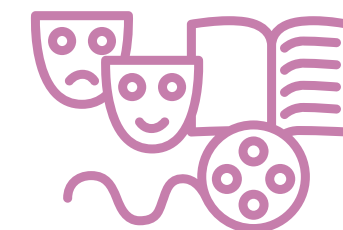
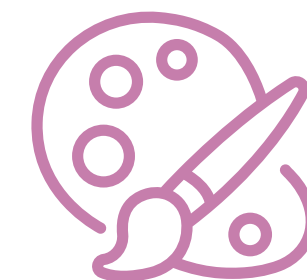
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Musique jeunesse

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

Formation

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

Éveil musical, 3-5 ans (avec parent)

🕒 Dimanche 9h10 à 9h50

📅 27 avril

💰 50 \$ / 7 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Musique, 5½-7 ans (Maternelle à 2e année, avec parent)

🕒 Dimanche 10h à 10h40

📅 27 avril

💰 60 \$ / 7 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Ukulélé, 6-8 ans (avec parent)

🕒 Dimanche

Déb 1 : 15h20 à 16h

Déb 2 : 10h50 à 11h30

📅 27 avril

💰 62 \$ / 7 semaines
(Documentation incluse)
Gratuit pour le parent accompagnateur
✅ Niv. précédent, avoir ukulélé

Guitare, 8-12 ans (avec parent)

🕒 Déb 1 : Jeudi 17h15 à 17h55
ou Dimanche 11h40 à 12h20
Déb 2 : Dimanche 13h à 14h

📅 Jeudi 17 avril ou dimanche 27 avril

💰 Déb 1 :
Jeudi : 71 \$ / 8 semaines
Dimanche : 62 \$ / 7 sem.
Déb 2 : 82 \$ / 7 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur
Documentation incluse
✅ Niveau précédent et avoir une guitare acoustique

Couture, 8-14 ans



Samedi

Déb : 14h30 à 16h

Inter : 12h45 à 14h15

Avancé 1 : 10h30 à 12h

Avancé 2 : 8h45 à 10h15



26 avril



Déb : 96 \$ / 6 semaines
Inter : 94 \$ / 6 semaines
Avancé 1 et 2 : 94 \$ / 6 sem.
Documentation incluse



Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

Prêts à rester seul, 9-13 ans



Samedi 9h à 12h

Groupe 1 : 26 avril et 10 mai

Groupe 2 : 14 et 15 juin



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.

Novauté

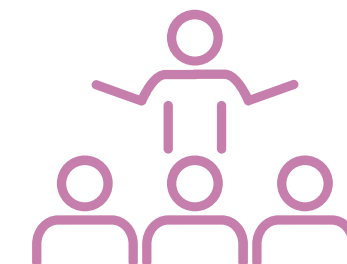
Adulte

Familial

Ado (13-17 ans)

Enfants (5-12 ans)

Préscolaire (2-4 ans)



Aqua Forme

L'Aqua Forme offre un entraînement complet de 40 ou 55 minutes, sur musique, en eau peu profonde ou profonde, avec une nouvelle routine à chaque cours.

	4 semaines	6 semaines	8 semaines
*40 minutes	35 \$ + tx	53 \$ + tx	70 \$ + tx
55 minutes	47 \$ + tx	70 \$ + tx	94 \$ + tx

Rabais de 8 \$ 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.

LUNDI

📅 Début : 7 avril
6 semaines
Congés : 21 avril et 19 mai

8h15 à 8h55
***Aqua Brûle-Calories**
DIANE G.

9h à 9h55
Aqua Forme
DIANE G.

COMPLÉT

📅 Début : 14 avril
4 semaines
congés : 21 avril, 5 et 19 mai

10h à 10h55
Aqua Combo (creux)
MARYE-ÈVE L.

11h05 à 11h45
***Aqua Douceur**
MARYE-ÈVE L.

📅 Début : 7 avril
6 semaines
Congés : 21 avril et 19 mai

17h30 à 18h10
***Aqua Combo (creux)**
PAMÉLA H.

18h15 à 19h10
Aqua Énergie (creux)
MYLÈNE L.-M.

19h15 à 20h10
Aqua Combo (creux)
MYLÈNE L.-M.

MARDI

📅 Début : 8 avril
8 semaines

14h30 à 15h25
Aqua Forme
MARYE-ÈVE L.

15h30 à 16h10
***Aqua Douceur**
MARYE-ÈVE L.

18h15 à 19h10
Aqua Forme
BLANCHE P.

MERCREDI

📅 Début : 16 avril
6 semaines
congé : 14 mai

8h15 à 8h55
***Aqua Forme**
JOANNIE T.

9h à 9h55
Aqua Combo (creux)
FRANCE R.

10h à 10h55
Aqua Forme
FRANCE R.

11h05 à 11h45
***Aqua Diff. articu. et Aqua Douceur**
FRANCE R.

📅 Début : 9 avril
8 semaines

17h15 à 17h55
***Aqua Forme**
VIRGINIE B.

18h à 18h55
Aqua Forme
MYLÈNE L.-M.

19h à 19h55
Aqua Énergie (creux)
MYLÈNE L.-M.

JEUDI

📅 Début : 10 avril
8 semaines

18h à 18h55
Aqua Forme
BLANCHE P.

VENDREDI

📅 Début : 11 avril
6 semaines
congés : 18 avril et 9 mai

8h15 à 8h55
***Aqua Combo (creux)**
DIANE G.

9h à 9h55
Aqua Brûle-Calories
DIANE G.

10h à 10h55
Aqua Forme
VIRGINIE B.

11h05 à 11h45
***Aqua Forme et**
VIRGINIE B.



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

DÈS LE 14 AVRIL

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.		11h15 à 12h10 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 Force et étirements FRANCE C.	
18h35 à 19h30 Cardio brûle-calories CHANTAL S.A.	18h10 à 19h05 (congé 22 avril) Percussion JULIE B.	18h05 à 18h50 Plein air cardio varié CHANTAL S.A.	Début : 24 avril 7 semaines 18h35 à 19h30 Zumba® JULIE B.	

74 \$ + tx / 6 semaines
87 \$ + tx / 7 semaines
99 \$ + tx / 8 semaines
65 \$ + tx / 7 semaines

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

Rabais de 8 \$ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates.



Yoga

Différents cours de yoga où l'exploration des postures, du souffle et de la philosophie apporte souplesse, réflexion et relaxation.

LUNDI

MARDI

Mercredi

Vendredi

72 \$ + tx /
6 sem. (1h)

105 \$ + tx /
7 sem. (1h)

120 \$ + tx / 8 semaines
(1h15)

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

Rabais de 8 \$ applicable pour
une inscription à un 2e cours
Cardio, Yoga, Aqua et Pilates

📅 Début : 14 avril
8 semaines

14h15 à 15h30
**Viniyoga pour
tous**
MYLÈNE S.

📅 Début : 21 avril
7 semaines

17h30 à 18h30
**Viniyoga pour
tous**
LYNE C.

19h à 20h
Viniyoga doux
LYNE C.

📅 Début : 15 avril
8 semaines

13h à 14h15

Yoga sur chaise

CHARLOTTE-LAURE G.

14h30 à 15h45

Yoga 50 ans et +

CHARLOTTE-LAURE G.

📅 Début : 16 avril
6 semaines
Congé : 30 avril

17h30 à 18h30
**Viniyoga pour
tous**
CHRISTIANE F.

📅 Début : 25 avril
7 semaines

9h à 10h
**Viniyoga pour
tous**
LYNE C.

10h30 à 11h30
Yoga sur chaise
LYNE C.

📅 Début : 2 mai
6 semaines

11h à 12h
Yoga nidra
MYLÈNE S.



Pilates

DÈS LE 14 AVRIL

Méthode d'entraînement physique pour développer force, abdominaux, flexibilité et posture. Selon huit principes de base : contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, etc.

104 \$ + tx /
8 semaines

91 \$ + tx /
7 semaines

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

**Rabais de 8 \$ applicable pour
une inscription à un 2e cours
Cardio, Aqua, Yoga et Pilates.**

LUNDI

16h30 à 17h25
Débutant 2
STELLA J.

17h35 à 18h30
Débutant
STELLA J.

MARDI

9h à 9h55
Débutant
STELLA J.

10h10 à 11h05
Débutant
COMPLET
STELLA J.

11h10 à 12h05
**Difficulté
articulaire**
STELLA J.

17h30 à 18h25
Classique
COMPLET
STELLA J.

18h35 à 19h30
Inter-avancé
DIANE G.

19h40 à 20h35
Débutant
VALÉRY L.

MERCREDI

14h15 à 15h10
Débutant 2
DIANE G.

15h15 à 16h10
Débutant
DIANE G.

16h30 à 17h25
Débutant
STELLA J.

17h35 à 18h30
Classique
STELLA J.

17h05 à 18h
Débutant
VALÉRY L.

JEUDI

Début : 24 avril
8 semaines

9h à 9h55
Débutant 2
STELLA J.

10h10 à 11h05
Classique
STELLA J.

11h10 à 12h05
Débutant
STELLA J.

7 semaines

16h45 à 17h40
Débutant 2
DIANE G.

17h45 à 18h40
Classique
DIANE G.



FORFAITS DE FÊTES

Centre loisir Multi-Plus

BASE OU MULTI-EXTRA

À PARTIR DE 80 \$

- PRÉNATALE
- PREMIER ANNIVERSAIRE
- PRÉSCOLAIRE (2-4 ANS)
- AVEC ANIMATION (4-12 ANS)
- SANS ANIMATION (2-10 ANS)
- FÊTE D'ADO (11-16 ANS)

Complétez le formulaire en ligne

Pour réserver...

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



AMPLITUDE Centre loisir Multi-Plus

soirée dansante

Dj, piste de danse et micro ouvert pour chanter vos chansons préférées!

**26 AVRIL 2025
19H-22h -- 10\$**
*apportez vos consommations

Avec vos animatrices Chloé Blanchette & Sophie Lacroix du Studio Amplitude

BILLETTERIE : WWW.STUDIOAMPLITUDE.CA/DISCO

Au Centre Loisir Multi-Plus | à Trois-Rivières
3730 rue Jacques de Labadie



AMPLITUDE EN COLLABORATION EXTRAORDINAIRE AVEC Centre loisir Multi-Plus

3 MAI 2025 | 10\$/ ENFANT
17H30-18H45 (5-7 ANS) | 19H15-20H45 (8-11 ANS)

DISCO FLUO 5-11 ANS

AU CENTRE LOISIR MULTI-PLUS!

INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE PLACES LIMITÉES!

WWW.STUDIOAMPLITUDE.CA/DISCO

Colette PIROUETTE
ET LES RADIEUSES ACTIVES!

ANIMATRICE-DJ | SCÈNE ET MICROS POUR LES ENFANTS
ÉCLAIRAGE | PHOTOBOOTH

3730 JACQUES-DE LABADIE À TROIS-RIVIÈRES



CAMP DE JOUR

VOYAGE AUTOUR DU MONDE

TOUT INCLUS POUR TOUT L'ÉTÉ

Inscription pour l'été 2025 pour les enfants de 5 à 12 ans (maternelle 5 ans complétée au 30 juin)

7 SEMAINES : 23 JUIN AU 8 AOÛT	1 295 \$
9 SEMAINES : 23 JUIN AU 22 AOÛT	1 665 \$

