Centre Loisir Multi-Plus

AUTOMNE 2024

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.

Ensemble pour le plaisir

Horaire Vendredi 13h30 à 15h30
Début 20 septembre
Fin 29 novembre
Tarif Gratuit
Inscription obligatoire
Préalable Pour proche aidant et son aidé

Club de marche social

Horaire Jeudi 9h30 à 10h30
Début 12 septembre
Fin 28 novembre
Lieu Parc Lambert
Tarif 12 $ (tx incl.) / session

Multi-Mailles

Horaire Mardi 10h à 12h
Début 24 septembre
Tarif 50 $ (tx incl.) / 10 sem.

Viactive

Horaire Lundi 11h à 11h55
Mercredi 13h à 13h55
Jeudi 11h à 11h55
Vendredi 11h15 à 12h10
Début Semaine du 9 septembre
Fin Lundi, mercredi, jeudi :
Semaine du 2 décembre
Vendredi : 22 novembre
Tarif Lundi, mercredi, jeudi :
42 $ (tx incl.) / session
Vendredi :
36 $ (tx incl.) / session
Inclus le party Viactive le 6 décembre.

Conférence : Sécurité-aîné-avisé

Horaire Mercredi 9 octobre, 14h30 à 16h
Tarif Gratuit
Inscription obligatoire

Conférence : Destinations croisières coup de coeur

Horaire Mercredi 20 novembre, 14h30 à 16h
Tarif Gratuit
Inscription obligatoire

Amis du Scrabble

Horaire Jeudi 13h15 à 16h
Début 5 septembre
Fin 12 décembre
Tarif 8,50 $ (tx incl.) / rencontre
Apportez votre jeu
Inscription obligatoire

Club de jeux

Horaire Lundi 13h30 à 15h30
Début 23 septembre
Tarif 78 $ (tx incl.) / 10 sem.

Entramis

Horaire Mardi 13h30 à 16h
Début 10 septembre
Fin 3 décembre
Tarif 65 $ (tx incl.) / session

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Musique

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.

Chant de groupe

Horaire Vendredi
Volet 1 : 11h30 à 12h30
Volet 2 : 13h à 14h

Début 20 septembre

Tarif Nouveaux participants :
126 $ + tx / 11 semaines
Livre et participations incluses
Anciens participants (volet 1 et 2):
119 $ + tx / 11 semaines
Quelques documents et partitions incluses

Guitare, 13 ans et + et 50 ans et +

Horaire Débutant : Lundi
13 ans + : 20h30 à 21h30
50 ans + : 15h45 à 16h45
Inter, 13 ans et + : Lundi 18h55 à 20h25

Début 23 septembre

Tarif Déb : 105 $ + tx / 9 sem.
Inter : 153 $ + tx / 9 sem.
Documentation incluse

Ukulélé, 13 ans et +

Horaire Mardi
Niv 1 : 20h10 à 21h10
Niv 2 : 19h à 20h

Début 24 septembre

Tarif 105 $ / 9 semaines
Documentation incluse

Préalable Niv 2 : Avoir fait le niveau 1 ou une base en ukulélé.

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 fantastiques, loisirs culturels et plus encore!

Atelier d'écriture

Horaire Mardi 18h30 à 20h30
Début 17 septembre

Tarif 98 $ + tx / 8 semaines

Écriture créative

Horaire Lundi 13h30 à 15h
Début 23 septembre

Tarif 97 $ + tx / 8 semaines

Ordre mondial et diplomatie

Horaire Lundi 19h à 20h30
Début 23 septembre

Tarif 100 $ + tx / 8 semaines

Théâtre atelier 1

Horaire Mardi 19h à 21h
Début 16 septembre

Tarif 87 $ + tx / 5 semaines

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Arts

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

Aquarelle

Horaire Jeudi
Débutant : 10h à 12h
Atelier : 13h à 15h30

Début 19 septembre

Tarif Déb : 132 $ + tx / 10 semaines
Atelier : 162 $ + tx / 10 semaines

Préalable Atelier : Base en aquarelle

Pratique de la couleur

Horaire Jeudi 13h15 à 16h

Début 19 septembre

Tarif 195 $ + tx / 11 sem.

Préalable Connaissance du cercle chromatique et médium utilisé.

Peinture à l'huile multiniveau

Horaire Jeudi 18h30 à 21h

Début 19 septembre

Tarif 174 $ + tx / 10 semaines

Peinture acrylique

Horaire Initiation : Mardi 18h45 à 21h
Atelier libre : Mercredi 13h à 16h

Début Semaine du 16 sept.

Tarif Initiation : 174 $ + tx / 10 semaines
Atelier libre : 189 $ + tx / 10 semaines

Préalable Atelier libre : Bonne expérience en peinture

Aborder l'abstraction-peinture acrylique

Horaire Vendredi 18 octobre, 9h à 16h

Tarif 56 $ + tx / cours

Préalable Expérience base en peinture acrylique

Dessin

Horaire Dessin 1 : Vendredi 13h à 15h30
Des. 3 : Lundi 18h45 à 21h
Atelier avancé : Lundi 13h30 à 16h

Début Semaine du 16 septembre

Tarif Dessin 1 : 191 $ + tx / 11 sem.
Des. 3 : 158 $ + tx / 10 sem.
Atelier avancé :
177 $ + tx / 10 semaines
Tous les tarifs incluent les documents

Préalable Dessin 3 : avoir le niveau de dessin précédent
Atelier : Bonne expérience en dessin

Portrait

Horaire Init : Mardi 13h30 à 16h
Niv 2 : Jeudi 9h30 à 12h

Début Semaine du 16 sept.

Tarif Init : 195 $ + tx / 11 sem.
Niv 2 : 178 $ + tx / 10 sem.

Préalable Niv 2 : Avoir fait l'initiation

Pastel 2

Horaire Vendredi 9h30 à 12h

Début 20 septembre

Tarif 173 $ + tx / 10 semaines

Préalable Cours initiation ou expérience de base

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

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

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Arts

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

Courtepointe

Horaire Mardi 10h à 12h
Début 24 septembre
Tarif 142 $ + tx / 8 sem.
Préalable Savoir utiliser une machine à coudre

Crochet

Horaire Déb 1 : Lundi 18h à 20h30 ou vendredi 9h à 11h30
Inter : Mardi 18h à 20h30
Début Semaine du 23 sept.
Tarif 176 $ + tx / 10 semaines
Préalable Inter : Avoir fait Deb 2

Tricot

Horaire Déb : Jeudi 9h30 à 11h45
Atelier : Mercredi 13h15 à 15h30 ou 18h à 20h15
Atelier avancé : Jeudi 18h à 20h15
Début Semaine du 18 sept.
Tarif 146 $ + tx / 9 semaines
Préalable Atelier : Autorisation du professeur.

Secourisme

Secourisme

Horaire

	Tarif
Réanimation cardio-respiratoire et DEA : Samedi : 14 septembre ou 12 octobre 8h à 12h	65 $ / 4 heures
Urgence (incluant RCR) : Samedi : 14 septembre ou 12 octobre 8h à 16h	80 $ / jour
Général (incluant RCR et d'urgence) : Samedi et dimanche : 14 et 15 septembre ou 12 et 13 octobre 8h à 16h	130 $ / 2 jours

Urgence garderie

Horaire Formation complète : Dimanche 22 septembre, 8h à 17h
Requalification : Dim. 10 novembre, 8h à 15h
Tarif 75 $ / cours
Préalable Pour personne qui travaille en service de garde.
Requalification : avoir déjà fait une formation complète, pour se requalifier avant l'échéance de leur carte.

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

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

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Langues

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 !

À quel niveau s'inscrire ? Inscrivez-vous au Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

Conversation anglaise

Horaire
Déb 3 : Lundi 18h30 à 20h30
Inter 1 : Vendredi 9h30 à 11h30
Inter 2 : Mercredi 18h30 à 20h30
Inter 3 : Mardi 18h30 à 20h30 ou jeudi 10h à 12h
Avancé : Lundi 13h30 à 15h30 ou jeudi 18h30 à 20h30
Avancé + : Mardi 13h30 à 15h30

Début Semaine du 9 sept.

Tarif 190 $ / 13 semaines
Documentation incluse

Préalable Avoir fait le niveau précédent ou test de classement

Italien de voyage

Horaire Mardi
Déb 1 : 16h15 à 17h15
Déb 2 : 18h25 à 19h25
Inter : 19h30 à 20h30

Début 17 septembre

Tarif
Déb 1 : 100 $ / 13 sem.
Déb 2 (nouveaux clients) : 102 $ / 13 sem.
Déb 2 (anciens clients) et Inter : 92 $ / 13 sem.
Documentation incluse

Préalable Déb 2 et + : Niveau précédent ou test de classement

Parlez couramment l'italien

Horaire Mardi 17h20 à 18h20

Début 17 septembre

Tarif 94 $ + tx / 13 semaines

Préalable Test de classement

Parlez couramment l'anglais

Horaire
Groupe 1 : Lundi 10h à 12h
Groupe 2 : Mercredi 10h à 12h

Début Semaine du 9 sept.

Tarif 181 $ + tx / 13 semaines + 10 $ payable au prof. au 1er cours

Préalable Test de classement ou autorisation du prof.

Portugais de voyage Multiniveau

Horaire Jeudi 18h30 à 19h30

Début 19 septembre

Lieu En mode virtuel

Tarif 94 $ + tx / 13 semaines
Documentation incluse

Préalable Pour tous les niveaux

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Langues

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 !

À quel niveau s'inscrire ? Inscrivez-vous au Test de classement, prenez rendez-vous 819-379-3562 p.0

Conversation espagnole

Horaire
Déb 1 : En mode virtuel : Jeudi 18h à 20h
En classe : Jeudi 13h30 à 15h30
Déb 3 : En classe : Lundi 13h30 à 15h30
Inter 1 :
En classe : Mardi ou mercredi 9h30 à 11h30
En mode virtuel : Mercredi 18h à 20h
Inter 3 :
En classe : Lundi 9h30 à 11h30
En mode virtuel : Mardi 18h à 20h
Avancé 1 : En classe : Mardi 13h30 à 15h30

Début Semaine du 16 sept.

Tarif
Nouveaux clients :
175 $ / 13 semaines + 35 $ pour livre Con Leche y azucar
175 $ + tx / 13 semaines
Documentation incluse

Préalable
Déb 1 : aucun
Déb 2 et + : avoir fait le niveau précédent ou test de classement

Parlez couramment l'espagnol

Horaire
Groupe 1 : En mode virtuel : Jeudi 9h30 à 11h30
Groupe 2 : En mode virtuel : Lundi 18h à 20h
Groupe 3 : Mercredi 13h30 à 15h30 (En classe)

Début Semaine du 16 sept.

Tarif 181 $ + tx / 12 semaines

Préalable Test de classement

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

* 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

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 !

Aiguiser ses couteaux-atelier

Horaire Jeudi 3 oct., 18h à 21h **Tarif** 47 $ + tx / cours

Boîte à lunch et collation équilibrées

Horaire Dim. 15 sept., 10h à 12h30 **Tarif** 32 $ + tx / cours

Cuisinons le tofu (initiation)

Horaire Vend. 27 sept., 13h30 à 16h30 **Tarif** 35 $ + tx / cours

Cuisinons l'air fryer

Horaire Vendredi
Cours 1 : 11 oct. 13h30 à 15h30 ou 18 oct. 18h à 21h
Cours 2 : 29 nov. 18h à 21h

Tarif 37 $ + tx / cours

Préalable Cours 2 : Avoir fait le cours 1.

Cuisinons les légumineuses

Horaire Vend. 22 novembre, 13h30 à 16h30 **Tarif** 35 $ + tx / cours

Préparez les conserves

Horaire Samedi 12 oct., 9h à 15h **Tarif** 73 $ + tx / cours

Cuisinons l'Indonésie

Horaire Dimanche 9h à 15h
1 : 22 septembre
2 : 24 novembre

Tarif 73 $ + tx / cours

Cuisinons le Mexique

Horaire Dimanche 9h à 15h
1 : 29 septembre
2 : 27 octobre

Tarif 73 $ + tx / cours

Cuisinons le Pérou

Horaire Dimanche 9h à 15h
1 : 6 octobre
2 : 3 novembre

Tarif 73 $ + tx / cours

Cuisinons le Japon

Horaire Dimanche 20 octobre, 9h à 15h **Tarif** 73 $ + tx / cours

Soirée à l'italienne

Horaire Vendredi 25 octobre, 17h30 à 20h30 **Tarif** 51 $ + tx / cours

Cuisinons la Belgique

Horaire Dimanche 1er décembre, 9h à 15h **Tarif** 73 $ + tx / cours

Cuisinons la Chine

Horaire Dimanche 8 décembre, 9h à 15h **Tarif** 73 $ + tx / cours

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Cuisine

Cuisinons le pain 1

Horaire Jeudi 19 et 26 septembre, 18h à 21h

Tarif 64 $ + tx / 2 cours

Décoration de gâteau, dès 12 ans

Horaire Jeudi 18h à 21h30
Niveau 1 : 10 octobre
Niveau 2 : 7 novembre

Tarif 63 $ + tx / cours

Préalable Niveau 2 : Avoir suivi le niveau 1.

Crémages de gâteau (atelier), dès 12 ans

Horaire Jeudi 21 novembre, 18h30 à 20h15

Tarif 39 $ + tx / cours

Dégustation de vins

Horaire Mardi 18h30 à 21h30
Intro : 15 et 22 octobre
Types et cépages : 5 novembre
Vieux monde (Europe) : 12 novembre
Nouveau monde : 19 novembre

Tarif Intro : 82 $ + tx / 2 cours
Types et cépages, vieux et nouveau monde : 56 $ + tx / cours

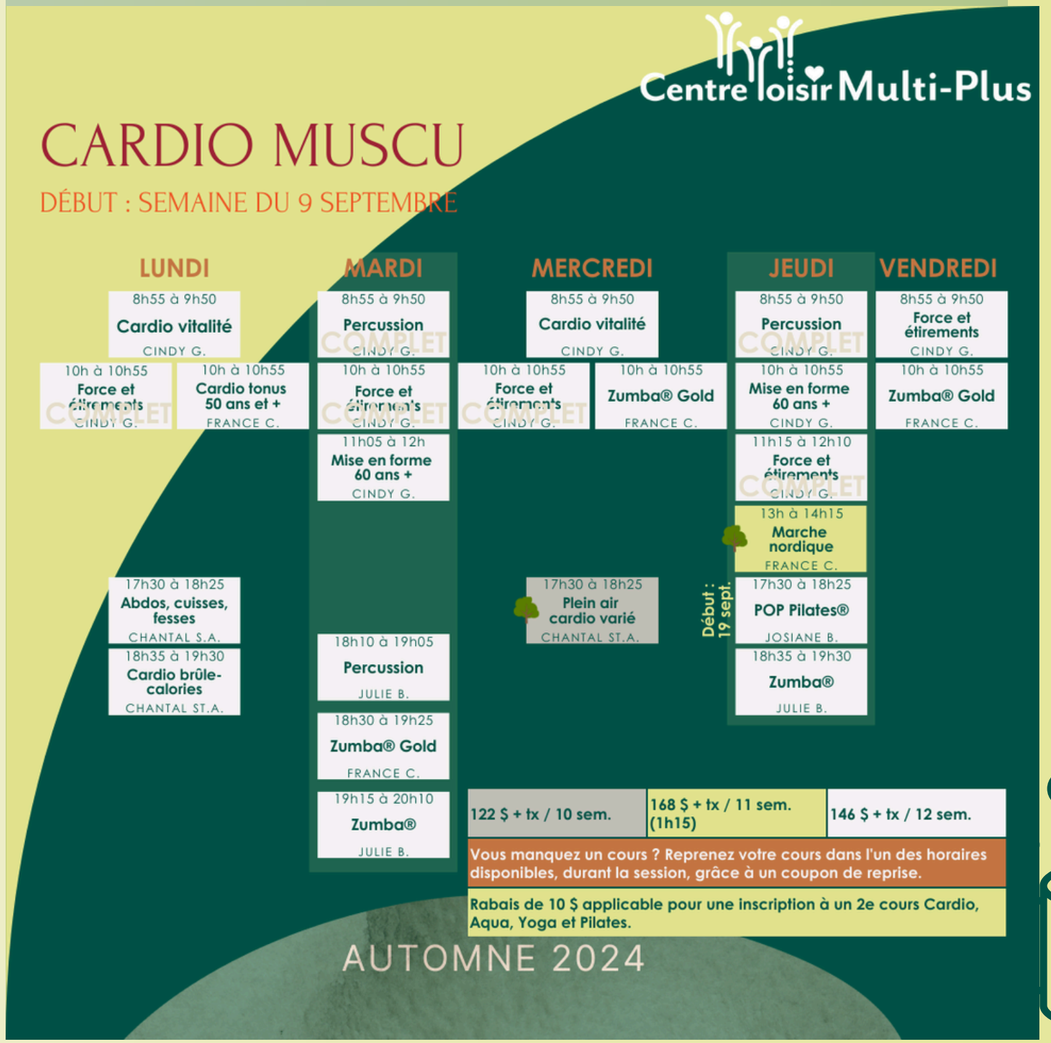
Cocktails de saison épicés

Horaire Vendredi 15 novembre, 18h à 20h30

Tarif 39 $ + tx / cours

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 !



Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques

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

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté
Adulte
Familial
Ado (13-17 ans
Enfants (5-12 ans)
Préscolaire (2-4 ans)

Badminton récréatif

Horaire Mercredi
Déb : 18h40 à 19h40
Inter : 19h50 à 21h20

Début 18 septembre

Lieu École St-Pie-X

Tarif Déb : 78 $ + tx / 11 sem.
Inter : 118 $ + tx / 11 sem.

Préalable Inter : Bonne expérience

Capoeira, 13 ans et +

Horaire Samedi 9h50 à 10h45

Début 21 septembre

Tarif 104 $ + tx / 8 semaines

Karaté, dès 14 ans

Horaire Lundi, mercredi et vendredi 19h à 20h

Début 16 septembre

Fin 22 novembre

Lieu École Curé-chamberland

Tarif 18 ans et + : 160 $ / session + 60 $ affiliation annuelle
Le prix comprend 3 entraînements par semaine.

Hockey cosom

Horaire Lundi
18h45 à 20h ou 19h15 à 20h30 ou 20h15 à 21h30
Avancé : Mercredi 20h15 à 21h30

Début 16 septembre
Avancé : 9 octobre

Lieu École Cardinal-Roy ou St-Pie-X

Tarif Joueur :
90 $ + tx / 12 semaines
Av. : 54 $ / 9 semaines
Gardien :
60 $ + tx / 12 semaines
Av. : 45 $ + tx / 9 sem.

Préalable Avancé : Sous autorisation du prof.

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

Horaire Dimanche 20h à 22h

Début 15 septembre

Tarif 118 $ + tx / 12 semaines

Volleyball récréatif - Avancé

Horaire Lundi 20h15 à 22h15
Mercredi ou jeudi 20h à 22h

Début Semaine du 9 septembre

Tarif 127 $ + tx / 13 semaines

Préalable Sous autorisation du professeur

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Natation

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

Natation

Horaire

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
20h05 à 21h

Inter, dès 16 ans : Nage en longueur
Jeudi 20h05 à 21h

Début 19 septembre

Lieu Piscine Centre de Formation Bel Avenir (DLS)

Tarif 157 $ + tx / 10 semaines

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

Bain libre

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

Début 20 septembre

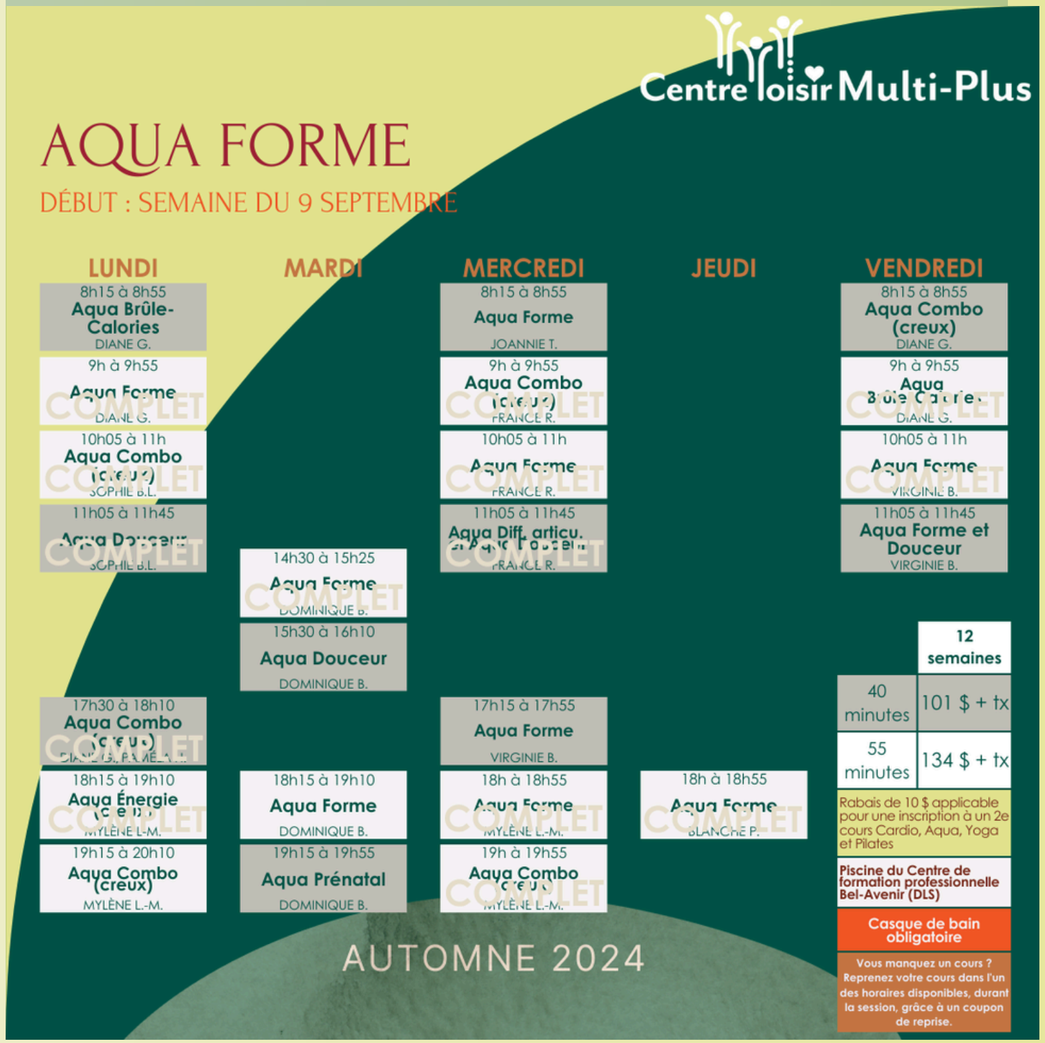
Fin 21 novembre

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

Tarif
Carte 5 présences :
Adulte : 20 $
Enfant : 15 $
Sur place (Payable en argent comptant) :
3 $ / enfant
4 $ / adulte
Casque de bain obligatoire

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.



Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Yoga

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

Centre loisir Multi-Plus

YOGA

DÉBUT : SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
			9h à 10h **Viniyoga pour tous** CHRISTIANE F.
			10h15 à 11h15 **Yoga sur chaise** CHRISTIANE F. COMPLET
	13h à 14h15 **Yoga sur chaise** CHARLOTTE-LAURE G.		
14h15 à 15h30 **Viniyoga pour tous** MYLÈNE S.	14h30 à 15h45 **Yoga 50 ans et +** CHARLOTTE-LAURE G.		
17h30 à 18h45 **Yoga pour tous** MARIE B.	17h20 à 18h20 **Yoga débutant** CHRISTIANE F.	17h30 à 18h30 **Viniyoga pour tous** CHRISTIANE F.	
18h55 à 20h10 **Yoga doux** MARIE B.	19h45 à 21h **Yin yoga** EVELYNE D.		

115 $ + tx / 10 sem. (1h) | **144 $ + tx / 10 sem. (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 10 $ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates.

AUTOMNE 2024

Pilates

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

Centre loisir Multi-Plus

PILATES

DÉBUT : SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE

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

150 $ + tx / 12 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 10 $ applicable pour une inscription à un 2e cours Cardio, Aqua, Yoga et Pilates.

Niveau Débutant 2 est plus : Sous autorisation du professeur

AUTOMNE 2024

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- **Nouveauté**
- **Adulte**
- **Familial**
- **Ado (13-17 ans**
- **Enfants (5-12 ans)**
- **Préscolaire (2-4 ans)**

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

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.

Arts et mieux-être

Horaire Mercredi 13h30 à 15h
Début 25 septembre
Tarif 99 $ + tx / 8 semaines

Conscience appliquée

Horaire Mardi 13h30 à 15h30
Début 24 septembre
Tarif 144 $ + tx / 9 semaines

Qigong

Horaire
Base : Mercredi 8h45 à 10h45
Pratique : Mercredi 11h05 à 12h05
Tuina : Jeudi 13h à 15h
Début 18 ou 19 septembre

Tarif
Base : 154 $ + tx / 10 sem. + 3 $ payable au prof.
Pratique : 76 $ + tx / 10 semaines
Tuina : 92 $ + tz / 6 sem. + 10 $ payable au prof.

Préalable Pratique : avoir fait le niveau de base

Taï chi yang

Horaire Lundi 12h50 à 13h50 ou mercredi 13h à 14h ou 17h20 à 18h20
Début Semaine du 16 sept.
Tarif 107 $ + tx / 10 semaines

Interprétation des rêves

Horaire Samedi 9 novembre, 9h30 à 15h15
Tarif 40 $ + tx / cours

Numérologie

Horaire
Samedi 9h30 à 15h15
Thème numérologique : 21 septembre
Les années personnelles: 28 septembre
Cristal de couleurs : 26 octobre

Tarif 40 $ + tx / cours + 35 $ ou 45 $ (selon thème) payable au prof. pour le livre.

Préalable
Les années personnelles : Avoir fait thème numéro.
Cristal de couleurs : Avoir fait Thème numérologique et Les années personnelles

Tarot introspectif

Horaire
Samedi 10h à 12h
Savourer l'amour : 5 oct.
Traverser un deuil : 19 octobre

Tarif 22 $ + tx / cours

Top santé : Découvre ta couleur tendance

Horaire Dim. 20 oct., 13h à 16h
Tarif 37 $ + tx / cours

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

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.

Auto-défense : sensibilisation et protection personnelle

Horaire Mercredi 18h30 à 19h30
Tarif 96 $ + tx / 8 semaines
Début 2 octobre

Gymnastique du cerveau

Horaire Dimanche 10h à 12h
Niveau 1 : 15 septembre
Niveau 2 : 6 octobre
Tarif 56 $ + tx / cours

Rigologie, dès 16 ans

Horaire Samedi 12 octobre, 12h45 à 14h45
Tarif 21 $ + tx / cours

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

Horaire Déb 1 et 2 : Mercredi 18h45 à 19h40
Inter-avancé : Mercredi 19h45 à 20h40
Tarif 143 $ + tx / 10 semaines
Préalable Inter-avancé : avoir fait au moins 2 sessions
Début 18 septembre

Danse swing débutant, dès 15 ans et +

Horaire Mercredi
Rock and roll - Jive : 19h40 à 20h35
Lindy hop : 18h35 à 19h30
Tarif 80 $ + tx / 9 semaines
Début 18 septembre

Danse folklorique débutant 1

Horaire Jeudi 19h30 à 20h30
Tarif 80 $ + tx / 10 semaines
Début 19 septembre

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

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 !

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté
Adulte
Familial
Ado (13-17 ans
Enfants (5-12 ans)
Préscolaire (2-4 ans)

Danse country Débutant 1

Horaire Mercredi 18h40 à 19h40
Début 25 septembre
Tarif 115 $ + tx / 11 semaines

Danse country Inter

Horaire Lundi 20h15 à 21h15
Début 16 septembre
Fin 2 décembre
Lieu École DelShaso
Tarif 12 $ (tx incl.) / séance
Inscription obligatoire au secrétariat.
Préalable Inter : sous autorisation du professeure

Danse en ligne Débutant

Horaire Lundi 16h10 à 17h05
Début 23 septembre
Tarif 115 $ + tx / 11 semaines

Danse en ligne Déb-inter et Inter 2 et 3

Horaire Déb et inter 1 : Lundi 15h à 16h
Inter 2 : Lundi 13h50 à 14h50 ou mardi 12h30 à 13h30 (École DelShaso)
Inter 3 : Lundi 12h40 à 13h40
Début Déb et inter 1 : 23 sept.
Inter 2 : 16 ou 17 sept.
Fin Semaine du 2 décembre
Tarif 12 $ (tx incl.) / séance
Inscription obligatoire au secrétariat.
Préalable Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeure

Après-midi dansant

Horaire Jeudi 13h15 à 15h15
Début 26 septembre
Fin 15 décembre
Tarif 12 $ (tx incl.) / séance
Inscription obligatoire au secrétariat
Préalable Sous autorisation du professeure

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

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 !

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

Ipad et Iphone : Initiation pour débutant

Horaire Jeudi 9h30 à 12h
Début Préparation pour inexpérimenté : 17 oct.
Initiation pour débutant : 24 octobre au 28 nov.

Tarif Préparation pour inexpérimenté : 169 $ + tx / 7 semaines
Initiation pour débutant : 145 $ + tx / 6 semaines
Documentation incluse pour tous les tarifs

Préalable Pratique : avoir fait le niveau de base

Initiation à l'ordinateur portable : Windows 11 - Pour débutant

Horaire Jeudi 13h30 à 16h
Début 19 septembre

Tarif 148 $ + tx) / 6 semaines
Documentation incluse

IPhone 10 et + : astuce, complétez vos connaissances

Horaire Jeudi 9h30 à 12h
Début 19 septembre

Tarif 74 $ + tx) / 3 semaines
Documentation incluse

Microsoft 365 : Excel/Word/Onedrive

Horaire Jeudi
Pour aîné : 13h30 à 16h
Pour travailleur/étudiant : 18h30 à 20h30
Début 25 septembre

Tarif Pour aîné : 172 $ + tx / 7 semaines
Pour travailleur/étudiant : 139 $ + tx / 7 semaines
Documentation incluse

Initiation à la tablette Samsung - Pour débutant

Horaire Mercredi 9h à 11h30
Début 25 septembre

Tarif 148 $ + tx / 6 semaines
Documentation incluse

Préalable Savoir ouvrir sa tablette et connaitre ses mots de passe.

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Faites-le vous-même

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

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

Couture, dès 15 ans

Horaire Déb : Mardi 18h à 21h
Inter : Lundi 18h à 21h
Atelier : Lundi 13h30 à 16h30 ou mercredi 13h30 à 16h30 ou 18h à 21h

Début Semaine du 23 sept.

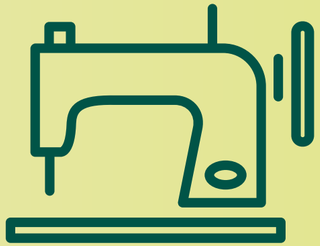
Tarif Déb : 195 $ + tx / 8 sem. Documentation incluse
Inter et avancé : 189 $ + tx / 8 semaines

Préalable Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

Couture dépannage, point à la main

Horaire Mercredi 11 septembre, 18h à 21h

Tarif 27 $ + tx / cours



multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Adolescent

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 !

Dessin, 12-15 ans

Horaire Vendredi 19h à 19h55
Début 20 septembre
Tarif 83 $ / 8 semaines, matériel inclus

Théâtre, 10-14 ans

Horaire Jeudi 19h10 à 20h25
Début 26 septembre
Tarif 85 $ / 8 semaines

Peinture, 12-15 ans

Horaire Vendredi 20h à 20h55
Début 20 septembre
Tarif 83 $ / 8 semaines, matériel inclus

Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans

Horaire Dimanche 18h à 20h
Début 22 septembre
Tarif 139 $ / 10 semaines, matériel inclus

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

Horaire Samedi 9h15 à 12h
Début Groupe 1 : 19-26 octobre et 2 novembre
Groupe 2 : 9, 16 et 23 novembre
Tarif 78 $ / 3 rencontres (documentation incluse)
Doit assister aux 3 cours

Cheerleading, inter 11 ans et +

Horaire Vendredi 20h05 à 21h
Début 20 septembre
Lieu École PEI
Tarif 106 $ / 11 semaines
Préalable Sous autorisation du professeur

Jazz/contemporain, 10-14 ans

Horaire Dimanche 11h45 à 12h40
Début 22 septembre
Tarif 88 $ / 10 semaines

Ballet classique, 8-14 ans

Horaire Vendredi 18h45 à 19h40
Début 20 septembre
Tarif 88 $ / 10 semaines

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans)
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Adolescent

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 !

Badminton récréatif, dès 15 ans

Horaire Mercredi
Déb : 18h40 à 19h40
Inter : 19h50 à 21h20

Début 18 septembre

Lieu École St-Pie-X

Tarif Déb : 78 $ + tx / 11 sem.
Inter : 118 $ + tx / 11 sem.

Préalable Inter : Bonne expérience

Capoeira, 13 ans et +

Horaire Samedi 9h50 à 10h45

Début 21 septembre

Tarif 104 $ + tx / 8 semaines

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

Horaire Dimanche 20h à 22h

Début 15 septembre

Tarif 118 $ + tx / 12 semaines

Karaté, dès 14 ans

Horaire Lundi, mercredi et vendredi 19h à 20h

Début 16 septembre

Fin 22 novembre

Lieu École Curé-chamberland

Tarif 18 ans et + : 140 $ / session + 50 $ affiliation annuelle

Le prix comprend 3 entraînements par semaine.

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

Horaire Mercredi 18h30 à 19h30

Début 2 octobre

Tarif 96 $ + tx / 8 semaines

Cuisine ado, 11-14 ans

Horaire Samedi 10h à 12h

Début 28 septembre, 26 octobre et 9 novembre

Tarif 74 $ / 3 semaines, inclus la nourriture

Crémages de gâteau (atelier), dès 12 ans

Horaire Jeudi 21 novembre, 18h30 à 21h15

Tarif 39 $ + tx / cours

Décoration de gâteau, dès 12 ans

Horaire Jeudi 18h à 21h30
Niveau 1 : 10 octobre
Niveau 2 : 7 novembre

Tarif 63 $ + tx / cours

Préalable Niveau 2 : Avoir suivi le niveau 1.

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Adolescent

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 !

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

Couture, 8-14 ans

Horaire Samedi
Déb : 12h45 à 14h15
Inter : 10h30 à 12hh
Avancé : 8h45 à 10h15

Début 21 septembre

Tarif Déb :
120 $ / 6 semaines
Inter et avancé : 118 $ / 6 semaines
Documentation incluse

Préalable Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

Couture, dès 15 ans

Horaire Déb : Mardi 18h à 21h
Inter : Lundi 18h à 21h
Atelier : Merc. 18h à 21h

Début Semaine du 23 sept.

Tarif Déb : 195 $ + tx / 8 sem.
Inter et avancé : 189 $ + tx / 8 semaines
Documentation incluse

Préalable Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

Crochet Débutant 1, dès 15 ans

Horaire Lundi 18h à 20h30

Début 23 septembre

Tarif 176 $ + tx / 10 semaines

Danse swing, dès 15 ans et +

Horaire Mercredi
Rock and roll - Jive :
19h40 à 20h35
Lindy hop :
18h35 à 19h30

Début 18 septembre

Tarif 80 $ + tc / 10 semaines

Guitare, 13 ans et +

Horaire Lundi
Déb : 20h30 à 21h30
Inter : 18h55 à 20h25

Début 23 septembre

Tarif Déb : 105 $ / 9 semaines
Inter : 153 $ + tx / 9 sem.
Documentation incluse

Ukulélé, 13 ans et +

Horaire Mardi
Niv 1 : 20h10 à 21h10
Niv 2 : 19h à 20h

Début 24 septembre

Tarif 105 $ / 9 semaines
Documentation incluse

* 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.

Natation société de sauvetage

Nous offrons le programme de la Société de sauvetage, Nager pour la vie.

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

Natation ado, 11-15 ans

Horaire
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

Début 19 septembre

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

Tarif
Déb 1 et 2 : 157 $ + tx / 10 semaines
Inter : 157 $ / 10 semaines
Casque de bain obligatoire

Préalable
Déb 2 : Crawl 25 mètres
Inter : Crawl et dos crawlé 50 m.

Sauveteur national piscine

Horaire
Premier soin général + RCR/DEA : 28 et 29 septembre, 8h30 à 17h
Sauveteur national : Samedi 2 novembre au 7 décembre, 8h30 à 17h
Examen : 14 décembre, 13h30 à 17h30

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

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

Médaille de bronze, dès 13 ans

Horaire
Samedi 21 septembre au 6 octobre, 13h à 18h
Révision : 12 octobre, 13h à 14h
Examen : 12 octobre, 14h30 à 15h30

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

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

Croix de bronze (suite de médaille)

Horaire
Samedi 26 octobre au 16 novembre, 13h à 18h
Révision : 23 novembre, 13h à 14h
Examen : 23 novembre, 14h30 à 17h

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

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

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

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 fantastiques, loisirs culturels et plus encore !

Mini-trident, 8-11 ans

Horaire Dimanche 16h10 à 17h10
Début 22 septembre
Tarif 75 $ / 10 semaines, matériel inclus

Village du Trident (grandeur nature), 10-17 ans

Horaire Dimanche 18h à 20h
Début 22 septembre
Tarif 139 $ / 10 semaines, matériel inclus

P'tits comédiens, 5-6 ans

Horaire Jeudi 17h30 à 18h10
Début 26 septembre
Tarif 38 $ / 6 semaines

Théâtre et improvisation, 7-9 ans

Horaire Jeudi 18h15 à 19h
Début 26 septembre
Tarif 51 $ / 8 semaines

Théâtre, 10-14 ans

Horaire Jeudi 19h10 à 20h25
Début 26 septembre
Tarif 85 $ / 8 semaines

Musique

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

Éveil à la musique, 3-5 ans (avec parent)

Horaire Dimanche 11h30 à 12h10
Début 22 septembre
Tarif 61 $ / 9 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Guitare, 8-12 ans

Horaire Déb 1 (avec parent) : Dimanche 13h15 à 13h55 ou lundi 17h à 17h40
Déb 2 (avec parent) : Dimanche 14h05 à 15h
Déb 2 et Inter (sans parent) : Lundi 17h50 à 18h45
Début 22 ou 23 septembre
Tarif Déb 1 : 76 $ / 9 sem.
Déb 2 et Inter : 100 $ / 9 sem.
Gratuit pour le parent accompagnateur (pour les cours avec parent) et documentation incluse

Ukulélé, 5-9 ans (avec parent)

Horaire Niv 1, 5-6 ans : Dimanche 12h20 à 13h05
Niv 1, 7-9 ans : Mardi 18h10 à 18h50
Niv 2 : Mardi 17h20 à 18h
Début Semaine du 22 sept.
Tarif 76 $ / 9 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur et documentation incluse
Préalable Avoir un ukulélé
Niv 2 : Avoir fait le niv 1

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Arts

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

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

Nouveauté
Adulte
Familial
Ado (13-17 ans
Enfants (5-12 ans)
Préscolaire (2-4 ans)

Dessin, 4-11 ans

Horaire Vendredi
4-6 ans : 18h à 18h40
7-8 ans : 18h50 à 19h45
9-11 ans : 19h55 à 20h50

Tarif 4-6 ans : 67 $ / 8 sem.
7-8 et 9-11 ans : 83 $ / 8 semaines matériel inclus

Début 20 septembre

Dessin et peinture, 6-7, 8-9 et 10-11 ans

Horaire Samedi
6-7 ans : 11h15 à 12h10
8-9 ans : 12h20 à 13h15
10-11 ans : Vendredi 18h à 18h55

Tarif 83 $ / 8 semaines, matériel inclus

Début 20 ou 21 septembre

Dessin de BD, 7-9 et 10-12 ans

Horaire Samedi
7-9 ans : 9h30 à 10h25
10-12 ans : 10h45 à 11h40

Tarif 83 $ / 8 semaines matériel inclus

Début 21 septembre

Peinture, 6-7 et 7-9 ans

Horaire Jeudi
6-7 ans : 18h15 à 19h10
7-9 ans : 19h20 à 20h15

Tarif 83 $ / 8 semaines matériel inclus

Début 19 septembre

Dessin et sculpture, 4-5 et 8-10 ans

Horaire Samedi
4-5 ans : 9h10 à 9h50
8-10 ans : 10h à 10h55

Tarif 4-5 ans : 67 $ / 8 sem.
8-10 ans : 83 $ / 8 sem. matériel inclus

Début 21 septembre

Crochet, 8-9 et 9-12 ans

Horaire Jeudi
8-9 ans : 18h à 19h
9-12 ans : 19h05 à 20h05

Tarif 80 $ / 8 semaines matériel inclus

Début 26 septembre

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Formation

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

Prêts à rester seul, 9-13 ans

Horaire Samedi 9h à 12h

Début Groupe 1 : 28 sept.et 5 octobre
Groupe 2 : 7 et 14 déc.

Tarif 64 $ / 2 rencontres (documentation incluse)
Doit assister aux 2 cours

Couture, 8-14 ans

Horaire Samedi
Déb : 12h45 à 14h15
Inter : 10h30 à 12h
Avancé : 8h45 à 10h15

Début 21 septembre

Tarif Déb :
120 $ / 6 semaines
Inter et avancé : 118 $ / 6 semaines
Documentation incluse

Préalable Inter et avancé : Avoir fait le niveau précédent

Rigologie, parent-enfant, 7-12 ans

Horaire Samedi 12 octobre, 10h à 12h

Tarif 21 $ + tx / cours
Inclut l'inscription du parent

Natation

Nous offrons le programme de la Société de sauvetage, Nager pour la vie.
Pour l'inscription, surveillez les dates qui seront annoncées prochainement sur Facebook et le multi-plus.ca.

Bain libre

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

Début 20 septembre

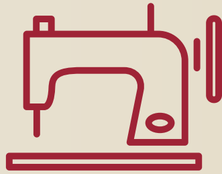
Fin 21 novembre

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

Tarif Carte 5 présences :
Adulte : 20 $
Enfant : 15 $
Sur place (Payable en argent comptant) :
3 $ / enfant
4 $ / adulte
Casque de bain obligatoire

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)



multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques

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.

Gym-mini, 2-4½ ans (avec parent)

Horaire Samedi
2 ans : 8h30 à 9h
3-4½ ans : 9h10 à 9h40

Tarif 54 $ / 9 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Début 21 septembre

Gym « Bout-de-chou », 4 et 5 ans

Horaire Samedi
4 ans : 9h50 à 10h30
5 ans : 10h40 à 11h20

Tarif 88 $ / 10 semaines

Début 21 septembre

Gymnastique au sol, 6-11 ans

Horaire 6 ans : Samedi 11h30 à 12h10
Vendredi
7 ans : 18h15 à 18h55
7½-8 ans : 19h à 19h55
9-11 ans : 20h à 20h55

Tarif 6 et 7 ans :
88 $ / 10 semaines
7½-8, 9 ans :
106 $ / 10 semaines

Début 20 ou 21 septembre

Capoeira, 6-12 ans

Horaire Samedi 8h45 à 9h40

Tarif 117 $ / 9 semaines

Début 21 septembre

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

Horaire Dimanche 9h à 9h45 ou 11h45 à 12h30

Tarif 75 $ / 10 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Début 22 septembre

Ninja kids, 5-9 ans

Horaire Dimanche
5-6 ans : 9h55 à 10h40
7-9 ans : 10h50 à 11h35

Tarif 75 $ / 10 semaines

Début 22 septembre

Karaté, 7-12 ans

Horaire Samedi 9h à 9h45

Lieu École Cardinal-Roy

Tarif 110 $ / session + 40 $ affiliation annuelle

Début 21 septembre

Apprentis athlètes, 4-6 ans

Horaire Samedi 13h10 à 13h55

Tarif 60 $ / 8 semaines

Début 21 septembre

Apprentis athlètes, 2-4 ans (avec parent)

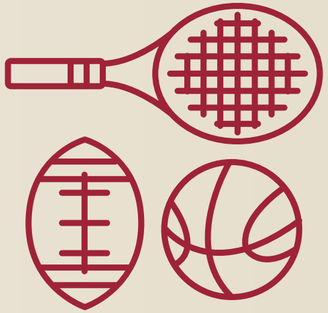
Horaire Samedi
2 ans : 11h30 à 12h10
3-4 ans : 12h20 à 13h

Tarif 60 $ / 8 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Début 21 septembre

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)



multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Activités physiques

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.

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

Horaire Dimanche
2 ans : 9h à 9h40
2½-3 ans : 10h40 à 11h20
3 ans : 9h50 à 10h30

Tarif 49 $ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Début 22 septembre

Mini-sport, 3-4 ans (sans parent)

Horaire Vendredi 16h30 à 17h10

Tarif 82 $ / 10 semaines

Début 20 septembre

Mini-tennis, 8-12 ans

Horaire Samedi 9h à 9h55

Lieu École St-Pie-X

Début 21 septembre

Tarif 88 $ / 10 semaines

Volleyball, 9-13 ans

Horaire Samedi
9-10 ans : 13h30 à 14h30
11-13 ans : 14h40 à 15h40

Lieu École Les Terrasses

Tarif 75 $ / 8 semaines

Début 21 septembre

Mini-basket, 5-6 ans

Horaire 5-6 ans : Vendredi 17h15 à 17h55
6 ans : Samedi 11h10 à 12h05

Lieu 5-6 ans : CLMP
6 ans : École St-Pie-X

Tarif 5-6 ans : 68 $ / 10 sem.
6 ans : 89 $ / 10 sem.

Début 20 ou 21 septembre

Basket, 7-13 ans

Horaire Vendredi
7-8 ans : 18h15 à 19h10
8-9 ans : 19h15 à 20h10
10-13 ans : 20h15 à 21h10

Lieu École Cardinal-Roy

Tarif 89 $ / 10 semaines

Début 20 septembre

Hockey cosom, 5-7 ans

Horaire Samedi 10h10 à 11h05

Lieu École St-Pie-X

Début 21 septembre

Tarif 94 $ / 10 semaines

Soccer intérieur, 4-12 ans

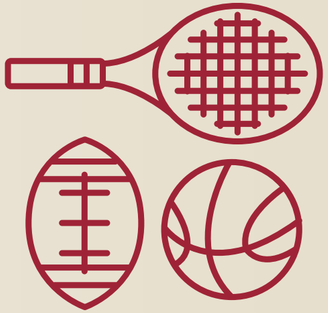
Horaire Samedi
4-5 ans : 12h45 à 13h40
6-8 ans : 13h45 à 14h40
9-12 ans : 14h45 à 15h40

Tarif 97 $ / 10 semaines

Début 21 septembre

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)



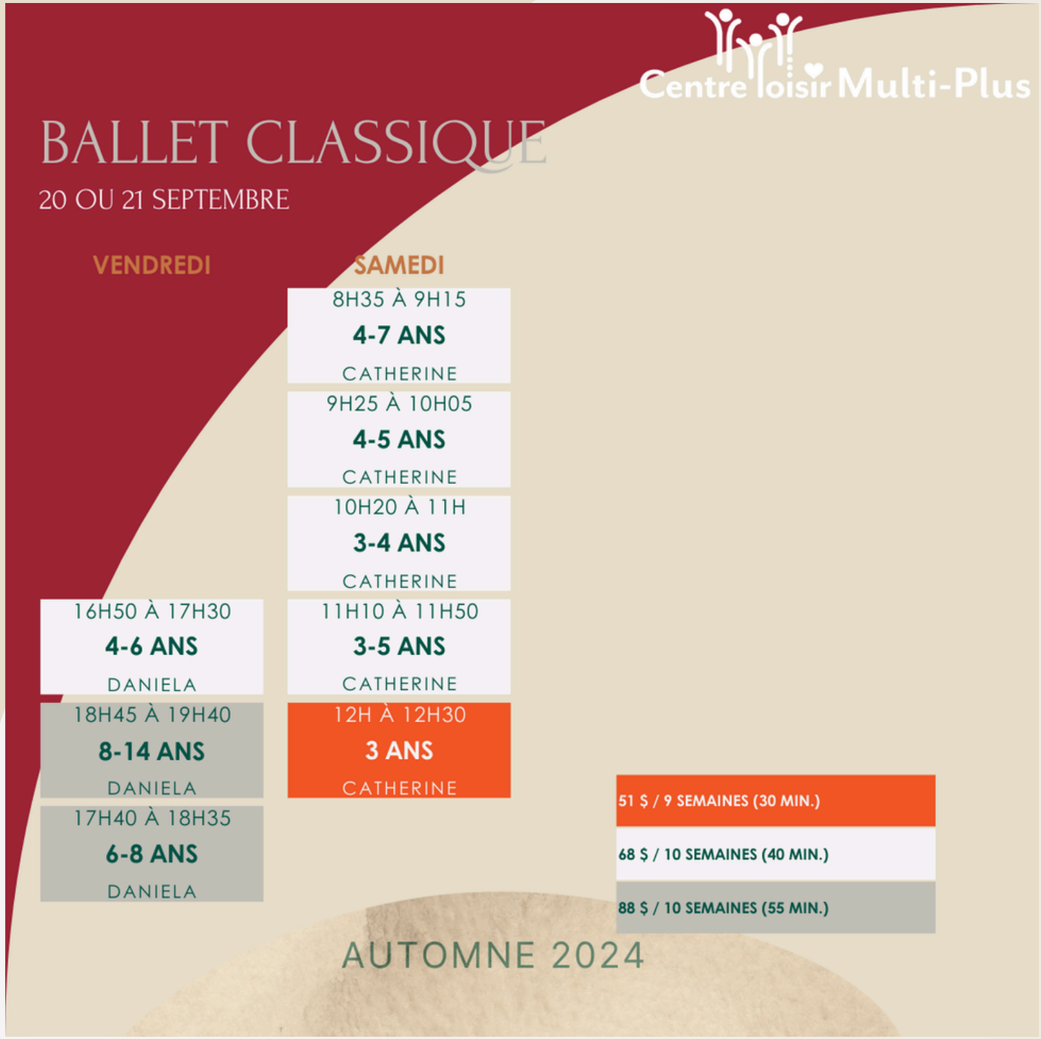
multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

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 !



Ballet jazz, 3½-10 ans

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

Tarif 3½-5 ans : 61 $ / 9 sem.
6-10 ans : 88 $ / 10 sem.

Début 21 septembre

Jazz/contemporain, 6½-14 ans

Horaire Dimanche
6½-9 ans : 10h45 à 11h40
10-14 ans : 11h45 à 12h40

Tarif 88 $ / 10 semaines

Début 22 septembre

Danse créative, 3-6 ans

Horaire Dimanche
3-4 ans : 8h45 à 9h15 ou 10h10 à 10h40
5-6 ans : 9h20 à 10h

Tarif 3-4 ans : 41 $ / 9 sem.
5-6 ans : 68 $ / 10 sem.

Début 22 septembre

Cheerleading, 8-12 ans

Horaire Vendredi
Déb 1 et 2 (8-12 ans) : 18h à 18h55
Inter
9-10 ans : 19h05 à 20h
11 ans et + : 20h05 à 21h

Lieu École PEI

Tarif 106 $ / 11 semaines

Début 20 septembre

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus

Danse

Centre loisir Multi-Plus

HIP-HOP

19 OU 20 SEPTEMBRE

JEUDI	VENDREDI
	16H50 À 17H30 **4-5 ANS**
	17H40 À 18H20 **4½-6 ANS**
18H15 À 18H55 **6-8 ANS**	18H35 À 19H15 **5-7 ANS**
19H05 À 20H **8-13 ANS**	

PROFESSEUR : LIEVE K.

68 $ / 10 SEMAINES (40 MIN.)

88 $ / 10 SEMAINES (55 MIN.)

AUTOMNE 2024

Cuisine- enfants

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

Cuisine enfant : 1 semaine sur 2

Horaire Samedi
3-5 ans (avec parent) : 9h à 10h
5-6 ans : 10h10 à 11h10
7-9 ans : 11h20 à 12h20

Début 21 septembre, 5 et 19 octobre, 2 et 16 nov.

Tarif 3-5 ans (avec parent) : 63 $ / 5 semaines
5-6 et 7-9 ans : 62 $ / 5 semaines
Inclut la nourriture et la documentation

Cuisine enfant : En continu

Horaire Samedi
6-7 ans : 13h à 14h
8-10 ans : 14h10 à 15h10

Début 21 septembre

Tarif 97 $ / 8 semaines
Inclut la nourriture et la documentation

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

Horaire Jeudi 17 octobre, 18h à 19h30

Tarif 48 $ + tx / cours
Inclut la nourriture, la documentation et l'inscription du parent.

Comme la date de fin peut changer en cours de session, celle-ci n'est indiquée que dans certains cas.

- Nouveauté
- Adulte
- Familial
- Ado (13-17 ans
- Enfants (5-12 ans)
- Préscolaire (2-4 ans)

multi-plus.ca

* 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.

Centre loisir Multi-Plus