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 SESSION

À partir de la mi-avril*

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

Centre loisir Multi-Plus

Milieu de vie

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

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)

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

Langue

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
En mode virtuel (Zoom)
Déb 1 : Mardi 18h à 20h15
Déb 3 : Jeudi 18h à 20h15
Inter 3 : Mercredi 18h à 20h15

À partir du Mardi 22 avril, vérifiez au multi-plus.ca

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

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

Semaine du 14 avril

140 $ / 8 semaines
Documentation incluse

Avoir fait le niveau précédent ou test de classement

Parlez couramment l'espagnol

En mode virtuel (Zoom)
Gr 1 : Jeudi 9h15 à 11h30
Gr 2 : Lundi 18h à 20h15
En classe
Gr 3 : Mercredi 13h15 à 15h30

À partir du Mercredi 23 avril

143 $ / 8 semaines
Documentation incluses

Test de classement ou autorisation du professeur

Parlez couramment l'anglais

Gr 1 : Lundi 9h45 à 12h
Gr 2 : Merc. 9h45 à 12h

Semaine du 14 avril

131 $ / 8 semaines + 10 $ payable au prof. au 1er cours

Test de classement ou autorisation du professeur

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

Jeudi 19h35 à 20h35

1er mai

59 $ / 6 semaines

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.

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

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

Avril

Décoration de gâteau, niv 1, dès 12 ans
Jeudi 10 avril, 18h à 21h30 — 69 $ + tx / cours

Cuisinons avec l'air fryer !
Vendredi 11 avril, 13h30 à 16h30 ou 17h30 à 20h30 — 38 $ + tx / cours

Préparez vos conserves
Samedi 12 avril, 9h à 15h — 80 $ + tx / cours

Cuisinons l'Indonésie #1
Dimanche 13 avril, 9h à 15h — 80 $ + tx / cours

Dégustation de vins - Atelier d'introduction
Mardi 22 et 29 avril, 18h30 à 21h30 — 87 $ + tx / 2 cours

Cuisinons le pain !
Jeudi 24 avril et 1er mai, 18h à 21h — 72 $ + tx / 2 cours

Cuisinons les légumineuses
Vendredi 25 avril, 13h30 à 16h30 — 36 $ + tx / cours

Soirée à l'italienne
Vendredi 25 avril, 17h30 à 20h30 — 56 $ + tx / cours

Cuisinons le Pérou !
Dimanche 27 avril, 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)

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

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)

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 !

Badminton récréatif, 15 ans et+

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

Capoeira, 13 ans et +

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

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

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

Secourisme

Secourisme

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

Urgence garderie

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

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

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

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

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.

L'art de la gestion émotionnelle

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

Arts et mieux-être

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

Auto-défense : sensibilisation et protection personnelle

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

Biodanza « Oser soi »

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

Conscience appliquée, niveau 1

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

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
16 avril
108 $ + tx / 8 semaines
Matériel inclus

Tarot introspectif

Samedi 10h à 12h30
Conjuguer avec l'anxiété :
10 mai
Savourer l'amour :
24 mai
28 $ + 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)

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.

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

Taï 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.

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 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
- 15 avril
- 78 $ + tx / 6 semaines

Écriture créative

- Lundi 13h30 à 15h
- 14 avril
- 75 $ + tx / 6 semaines

Dessin

- Dessin 3 : Vend. 13h à 15h30
  Atelier avancé : Lundi 13h30 à 16h
- Lundi 14 avril ou Vendredi 25 avril
- Dessin 3 :
  129 $ + tx / 7 semaines
  At. avancé :
  111 $ + tx / 6 semaines
  Tous les tarifs incluent les documents
- Dessin 3 : avoir le niveau de dessin précédent
  Atelier : Très bonne expérience en dessin

Portrait atelier

- Mardi 13h30 à 16h
- 15 avril
- 144 $ + tx / 8 semaines
- Très bonne expérience en dessin

Vitrail (niveau 1-2-3)

- Lundi 18h à 21h
- 14 avril
- 133 $ + tx / 6 semaines
  + 60 $ (niv 1) ou 120 $ (niv 2 ou 3) de matériel payable au professeur

Courtepointe intermédiaire

- Mardi 13h30 à 15h30
- 15 avril
- 144 $ + tx / 8 semaines
- Avoir suivi le niveau débutant ou expérience en courtepointe

Crochet

- Déb 2 : Lundi 18h à 20h30
  Inter : Mardi 18h à 20h30
- Semaine du 7 avril
- Déb 2 : 130 $ + tx / 7 sem.
  Inter : 129 $ + tx / 7 sem.
- 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
- Semaine du 14 avril
  Déb 1 (jeudi) : 24 avril
- Déb 1 :
  Merc. : 122 $ + tx / 7 sem.
  Jeudi : 105 $ + tx / 6 sem.
  Atelier : 119 $ + tx / 7 sem.
- 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.

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

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

Maquillage tendance

Pour adulte : Jeudi 15 mai, 18h à 21h
Peau mature (50 ans et +) : Mardi 6 mai, 9h à 12h

44 $ + tx / cours

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
Déb 2 : Mardi 20h10 à 21h10

15 avril

98 $ + tx / 8 semaines (Documentation incluse)

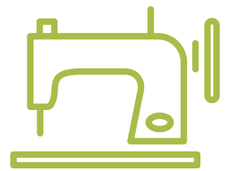
Niveau précédent et avoir un ukulélé

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.

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.

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
  Déb 1 et inter 1 : 15h à 16h
  Inter 2 : 13h50 à 14h50
  Inter 3 : 12h40 à 13h40
- 14 avril
- 84 $ + tx / 8 semaines
- Inter 1-2-3 : sous autorisation du professeure

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 ou Mardi 19h15 à 19h55
  Déb 2 ado-adulte : Jeudi 19h05 à 20h ou 20h05 à 21h
  Inter : Nage en longueur
  Mardi 19h15 à 19h55
  Jeudi 20h05 à 21h
- 3 ou 8 avril
- Mardi : 98 $ + tx / 8 sem.
  Jeudi : 147 $ + tx / 9 sem.
- 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 :

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

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

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

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

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 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*
  Mardi 19h15 à 19h55 ou 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
- 3 ou 8 avril
- Piscine Centre de Formation Bel Avenir (DLS)
- Déb 1 et 2 :
  Mardi : 98 $ + tx / 8 sem.
  Jeudi : 147 $ + tx / 9 sem.
  Inter : 147 $ / 9 sem.
  Casque de bain obligatoire
- Déb 2 : Crawl sur 25 mètres
  Inter : Crawl et dos crawlé sur 50 mètres.

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

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

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.

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

Adolescents

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
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 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.

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

Adolescents

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

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

Gestion du stress, 16 ans et +

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

Numérologie, 16 ans et +

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

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

Capoeira, 13 ans et +

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

Volleyball récréatif déb-inter, 15 ans et +

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

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
23 avril
99 $ / 4 semaines
Nourriture incluse

Décoration de gâteau, 12 ans et +

Jeudi 18h à 21h30
Niv 1 : 10 avril
Niv 2 : 8 mai
69 $ + 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)

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

Adolescents

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-muscu, 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.

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 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

JEUDI	VENDREDI
	16H50 À 17H30 **4-5 ANS**
	17H40 À 18H20 **4½-6 ANS**
18h15 à 18h55 **6-8 ANS** COMPLET	18H35 À 19H15 **5-7 ANS** COMPLET
19H05 À 20H **8-13 ANS**	

Ballet classique

VENDREDI	SAMEDI
	8H35 À 9H15 **4-7 ANS** COMPLET CATHERINE
	9H25 À 10H05 **4-5 ANS** COMPLET CATHERINE
	10H20 À 11H **3-4 ANS** COMPLET CATHERINE
17H À 17H40 **4-6 ANS** COMPLET DANIELA	11H10 À 11H50 **3-5 ANS** COMPLET 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)

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 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
- 27 avril
- 51 $ / 6 semaines
  Gratuit pour le parent accompagnateur

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

17H15 À 17H55
5-6 ANS
Centre Loisir Multi-Plus
FRÉDÉRIC ET LOUIS

19H15 À 20H10
8-9 ANS
École Cardinal-Roy
CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

20H15 À 21H10
10-13 ANS
École Cardinal-Roy
COMPLET
CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

SAMEDI

10H10 À 11H05
7-8 ans
École Les Terrasses
COMPLET
CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

11H10 À 11H50
6-7 ans
École Les Terrasses
CHEWBACCA ET FRÉDÉRIC

DIMANCHE

13H30 À 14H25
7-9 ANS
École Cardinal-Roy
congé : 18 mai et 1er juin
FLUFFY

14H35 À 15H30
10-13 ANS
École Cardinal-Roy
congé : 18 mai et 1er juin
FLUFFY

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)

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 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

26 avril

55 $ / 7 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

Apprentis athlètes, 4-6 ans (sans parent)

Samedi 11h40 à 12h35

26 avril

73 $ / 7 semaines

Gym-mini, 2-4½ ans (avec parent)

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

26 avril

38 $ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

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

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

26 avril

55 $ / 6 semaines

Gymnastique au sol, 6-11 ans

6 ans : Samedi 11h30 à 12h10

Vendredi
7 ans : 18h15 à 18h55
7½-8 ans : 19h à 19h55
9-11 ans : 20h05 à 21h

25 ou 26 avril

6 et 7 ans :
55 $ / 6 semaines
7½-8, 9-11 ans :
66 $ / 6 semaines

Ninja kids, 5-9 ans

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

27 avril

47 $ / 6 semaines

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

Dimanche 9h à 9h45 ou 11h45 à 12h30

27 avril

47 $ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

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

Mardi 17h05 à 18h

15 avril

76 $ / 6 semaines
Gratuit pour le parent accompagnateur

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)

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 jeunesse

Capoeira, 6-12 ans

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

Karaté, 7-12 ans

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

Hockey cosom, 5-7 ans

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

Mini-tennis, 8-12 ans

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

Volleyball, 8-13 ans

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

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
- 26 avril
- 80 $ / 6 semaines
  Inclut l'inscription du parent et la nourriture

Cuisine, 5-11 ans

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

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.

- 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 jeunesse

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

Dessin, 4-11 ans

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

25 avril

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

Dessin de BD, 7-12 ans

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

26 avril

64 $ / 6 semaines
Matériel inclus

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

24, 25 et 26 avril

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

Peinture, 6-10 ans

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

25 ou 26 avril

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

Culture

Sculpture, 6-11 ans

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

26 avril

65 $ / 6 semaines
Matériel inclus

P'tits comédiens, 5-6 ans

Jeudi 17h30 à 18h10

24 avril

40 $ / 6 semaines

Théâtre et improvisation, 7-10 ans

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

24 avril

40 $ / 6 semaines

Mini-Trident, 8-12 ans

Dimanche 16h10 à 17h10

27 avril

56 $ / 7 semaines
(matériel inclus)

Horaire
Date de début
Prix
Préalable
Lieu

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

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

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 jeunesse

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

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

Formation

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

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.

- 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

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
COMPLET
DIANE G.

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)
COMPLET
PAMELA 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
COMPLET
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)
COMPLET
FRANCE R.

10h à 10h55
Aqua Forme
COMPLET
FRANCE R.

11h05 à 11h45
***Aqua Diff. articu. et Aqua Douceur**
COMPLET
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)
COMPLET
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
COMPLET
DIANE G.

10h à 10h55
Aqua Forme
COMPLET
VIRGINIE B.

11h05 à 11h45
***Aqua Forme et [illegible]**
COMPLET
VIRGINIE B.

Centre loisir Multi-Plus

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
			Début : 1er mai 7 semaines	
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.
10h à 10h55 **Cardio tonus 50 ans et +** FRANCE C.	11h05 à 12h **Mise en forme 60 ans +** CINDY G.	10h à 10h55 **Zumba® Gold** FRANCE C.	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.	
		18h05 à 18h50 **Plein air cardio varié** CHANTAL S.A.	Début : 24 avril 7 semaines	
18h35 à 19h30 **Cardio brûle-calories** CHANTAL S.A.	18h10 à 19h05 (congé 22 avril) **Percussion** JULIE B.		18h35 à 19h30 **Zumba®** JULIE B.	
		Début : 7 mai 6 semaines		
		18h45 à 19h40 **Cardio boxe** JULIE B.		

COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET

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.

Centre loisir Multi-Plus

Dans une ambiance motivante et sécuritaire, découvrez notre grande variété de cours cardio qui vous permettront de retrouver, maintenir ou développer votre forme physique !

abonnements virtuels

DU 14 AVRIL AU 6 JUIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h55 à 9h50 **Cardio vitalité** CINDY G.	11h05 à 12h **Mise en forme 60 ans +** CINDY G.	8h55 à 9h50 **Cardio vitalité** CINDY G.		8h55 à 9h50 **Force et étirements** CINDY G.
	13h à 14h15 **Yoga sur chaise** CHARLOTTE-LAURE G.	10h à 10h55 **Zumba® Gold** FRANCE C.		10h à 10h55 **Zumba® Gold** FRANCE C.
	14h30 à 15h45 **Yoga 50 ans et +** CHARLOTTE-LAURE G.			

Avec inscription à un cours en présentiel (Yoga, Cardio, Pilates, Aqua Forme) :
25 $ + tx / abonnement

Sans inscription : 56 $ + tx / abonnement

En exclusivité : Tabata (30 min.) en enregistrements seulement, avec Cindy G.

Enregistrements disponibles du 7 avril au 30 juin.

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.

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

LUNDI

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.

MARDI

Début : 15 avril
8 semaines

13h à 14h15
Yoga sur chaise
CHARLOTTE-LAURE G.

14h30 à 15h45
Yoga 50 ans et +
CHARLOTTE-LAURE G.

Mercredi

Début : 16 avril
6 semaines
Congé : 30 avril

17h30 à 18h30
Viniyoga pour tous
CHRISTIANE F.

Vendredi

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.

Centre loisir Multi-Plus

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.
COMPLET

MARDI

9h à 9h55
Débutant
STELLA J.

10h10 à 11h05
Débutant
STELLA J.
COMPLET

11h10 à 12h05
Difficulté articulaire
STELLA J.

17h30 à 18h25
Classique
DIANE G.
COMPLET

18h35 à 19h30
Inter-avancé
DIANE G.
COMPLET

19h40 à 20h35
Débutant
VALÉRY L.
COMPLET

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.

JEUDI

Début : 24 avril
8 semaines

9h à 9h55
Débutant 2
STELLA J.
COMPLET

10h10 à 11h05
Classique
STELLA J.
COMPLET

11h10 à 12h05
Débutant
STELLA J.

17h05 à 18h
Débutant
VALÉRY L.

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

CAMP DE JOUR

VOYAGE AUTOUR DU MONDE

7 SEMAINES : 23 JUIN AU 8 AOÛT — 1 295 $

9 SEMAINES : 23 JUIN AU 22 AOÛT — 1 665 $

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)