PROGRAMMATION **HIVER 2018** TROIS-RIVIÈRES

Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel
www.centrejnt.com

INSCRIPTIONS
du 4 au 15 janvier 2018

DÉBUT DES ACTIVITÉS :
Semaine du 15 ou 22 janvier 2018
Regardez dans chaque description de cours

Vous avez du temps pour nous?
Nous avons une activité pour vous!

55, rue Mercier, Trois-Rivières, QC G8T 5R3
819 374-4220 (téléphone)
819 374-4411 (télécopieur)

Pour tous les secteurs
(secteur Cap-de-la-Madeleine,
Ste-Marthe, centre des Ormeaux, St-Louis-de-France)
Inscriptions sur place au Centre de loisirs Jean-Noël Trudel
(55, rue Mercier)
ou par téléphone **819-374-4220,** poste 0

Suivez nous sur Facebook!

RICHELIEU INTERNATIONAL

trois-rivières

Membre de la Fédération Québécoise des Centres Communautaires de loisirs

Canada

Québec

Fondation Bon départ

L'équipe du CCLJNT

Membres du personnel :

Gaétan Laperrière
Directeur général

Matthieu Duchemin
Coordonnateur à la programmation

Marie Hallé
Organisatrice communautaire

Andréanne Lapointe
Coordonnatrice camp de jour

Mélanie Grandmont
Agente administrative

Mélanie Ferron
Secrétaire-réceptionniste

Camille Deschesnes
Secrétaire-réceptionniste

Anne-Marie Carignan
Secrétaire-réceptionniste

Gaétan Ouellet
Concierge-appariteur

André Bureau
Concierge-appariteur

Le Conseil d'administration

Notre Conseil d'administration :

Robert Leblanc
Vice-président

Bernard Guay
Secrétaire

Bruno Desjardins
Trésorier

Karine Trudel
Administratrice

Lauraine Boisvert
Administratrice

Jacques Boudreau
Administrateur

Jacques Leblanc
Administrateur

Marc Lemire
Président

Le Conseil des Gouverneurs

Les membres du Conseil des Gouverneurs sont des gens d'affaires qui agissent comme membre consultant auprès de notre organisme. Grâce à leur générosité, ils contribuent au programme de parrainage pour nos enfants dans le besoin.

Marc-André St-Jacques
Propriétaire-Marchand Canadian Tire

Gilles Lapointe
Plante Sports excellence

Frédéric Dupéré
Propriétaire Pharmacie Familiprix

Andrée Gélinas
Propriétaire Pharmacie Familiprix

André Giguère
Les Restaurants Subway

Ronny Bourgeois
Directeur-gérant Complexe funéraire J.D Garneau

Jean-Pierre Dufresne
Gérant de projet Construction H.St-Amant et fils

Bernard Guay
Planificateur Financier Services Financier SFL

Vincent Desjardins
Propriétaire école de danse district V

Christian Gauthier
Propriétaire Club Wouf-Miaou

Un centre de loisirs au service de sa communauté

Depuis 1983, nous avons parcouru beaucoup de chemin. Le bien de la communauté est essentiel à nos yeux. Toujours bien servir la population demeure une priorité qui nous a permis au fil des ans de travailler en partenariat avec les intervenants et organismes du milieu. Notre offre de service à beaucoup évolué au cours des dernières années. En tenant compte des besoins du milieu, nous avons conçu encore cet hiver une programmation diversifiée pour tous les secteurs d'âges. Des plages horaires adaptées aux réalités des enfants, des familles, des adultes et des aînés sont offertes. Le loisir accessible à tous et un milieu de vie accueillant, c'est ce que nous vous réservons encore à cette session. Venez rencontrer nos professeurs et spécialistes dévoués et passionnés.

Bienvenue chez vous au Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel

Marc Lemire
Président

Gaétan Laperrière
Directeur général

Le Club Richelieu supporte la jeunesse

Depuis maintenant plus de 8 ans le *Club Richelieu Cap-de-la-Madeleine* est un partenaire de premier plan avec le *Centre loisirs Jean-Noël Trudel*. Principal partenaire financier au programme de parrainage, c'est plus de 140 enfants qui en bénéficieront durant les 3 prochaines années. Merci au *Club Richelieu Cap-de-la-Madeleine* pour son soutien années après années.

Table des matières

Activités Centre de loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Parent-enfants ..... p 4
Préscolaire (6 mois- 4 ans) ..... p 4
Préscolaire (6 mois- 4 ans) suite ..... p 5
Enfants arts et culture ..... p 6
Enfants activités sportives ..... p 6
Enfants activités sportives (suite) ..... p 7
Adolescents ..... p 8
Location de terrains sportifs et location de salles ..... p 9
Aquaforme ..... p 10
Aérobie et mise en forme ..... p 11
Adultes arts et culture ..... p 12
Adulte arts et culture (suite) ..... p 13
Adultes cuisine ..... p 14
Adultes danse ..... p 14
Adultes informatique ..... p 14
Adultes informatique (suite) ..... p 15
Adultes langue ..... p 15
Adultes langues (suite) ..... p 16
Adultes secourisme ..... p 16
Adultes santé et mieux-être ..... p 16
Aînés ..... p 17

Activités Centre des Ormeaux et les environs

Aérobie et mise en forme ..... p 18
Adultes activités physiques ..... p 19
Adultes santé et mieux-être ..... p 19

Activités secteur St-Louis-de-France

Parent-enfants p.20
Préscolaire p.20
Enfants art et culture p.21
Enfants activité physique p.21
Adolescents p.21
Adultes langues p.21
Adultes activités physique p.22
Aérobie et mise en forme p.22

CCLJNT et Centre Félix-Leclerc	Secteur Des Ormeaux	Secteur St-Louis-de-France
Inscriptions au CCLJNT : du 4 janvier au 15 janvier 2018 CCLJNT (55, rue Mercier)	**Inscriptions au CCLJNT :** du 4 janvier au 15 janvier 2018 CCLJNT (55, rue Mercier)	**Inscriptions au CCLJNT :** du 4 janvier au 15 janvier 2018 CCLJNT (55, rue Mercier)
Détails à la page 3	**Détails à la page 8**	**Détails à la page 10**

Du lundi au vendredi : 9 h à 20 h 30 | Samedi et dimanche : 8 h 30 à 16 h

Inscription par téléphone 819 374-4220, poste 0 (5 $ de frais non remboursable avec Visa ou Mastercard seulement)

Du 4 janvier au 15 janvier 2018 | Surveillez nos nombreuses nouveautés.

Informations et politiques d'inscription

Modalités d'inscription :

- Un minimum de 50% du coût total de la facture est exigé lors de l'inscription et la balance doit être payée par chèque postdaté à la date prévue du premier cours.
- Les taxes ne sont pas incluses dans les prix. Cependant, les personnes de 14 ans et moins ne paient aucune taxe. Des cartes d'identité peuvent être exigées.
- Un rabais de 10 % est accordé, à partir du deuxième cours, incluant toutes les personnes de la même famille. Exemple : père, mère, enfant.

L'inscription est payable en espèce, par chèque, *Interac Visa et Mastercard.*

Politiques de remboursement :

Si le cours est annulé par le CJNT trois options sont offertes :
- Choix d'une autre activité (selon places disponibles)
- Remboursement complet du cours annulé (incl. frais s'y rattachant, sauf frais téléphoniques)
- Lettre de crédit applicable sur un cours au choix du participant pour la prochaine session

En cas d'annulation de cours par le participant :

- Des frais d'administration de l'ordre de 10% du coût total de l'inscription seront retenus, en plus du coût associé au nombre de cours qui ont été dispensés par le CJNT avant la demande de remboursement.
- Aucun remboursement de matériel ou de location d'équipement.
- En tout temps, une personne qui a fait la demande d'un remboursement ou d'une lettre de crédit devient inadmissible aux préinscriptions et concours (s'il y a lieu).
- Le participant sera remboursé selon le mode de paiement utilisé lors de l'inscription. Pour toutes inscriptions payées comptant ou par chèque, un chèque sera émis par la poste. Pour les paiements Interac/Débit ou Carte de crédit, le remboursement sera fait directement sur la carte utilisée. La réception vous contactera lorsque la facture sera prête afin d'éviter les déplacements inutiles.
- Si le participant désire une lettre de crédit, les frais de 10% ne seront pas retenus. Cependant une fois la lettre de crédit émise celle-ci n'est plus remboursable. Il est également la responsabilité du participant de présenter sa lettre de crédit lors de sa prochaine inscription.

Cours de 6 semaines ou plus :

- Un remboursement est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 3e cours. Contacter le 819-374-4220, poste 0.
- Une lettre de crédit est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 4e cours

Cours de moins de 5 semaines ou moins :

- Un remboursement est possible si la réception est avisée au moins 24h avant la tenue du 2e cours. Contacter le 819-374-4220, poste 0
- Une lettre de crédit est possible avant le 3e cours.

Cours d'une (1) semaine :

- Un remboursement est possible si la réception en est avisé au moins une (1) semaine avant la tenue du cours. Contacter le 819-374-4220, poste 0.

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Comment s'inscrire?

Bienvenue!

HORAIRE : Du 4 janvier au 15 janvier 2018

Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel
55, rue Mercier
Trois-Rivières, G8T 5R3

En personne : Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel
55, rue Mercier, Trois-Rivières, G8T 5R3

Par téléphone : 819 374-4220, poste 0
Avec Visa ou Mastercard / 5 $ par transaction
(non-remboursable)

Horaire : Du 4 au 15 janvier 2018
Lundi au vendredi 9 h 00 à 20 h 30
Samedi et dimanche 9 h 00 à 16 h 00

Section parents-enfants
(gratuit pour le parent)

Cuisine en famille (5 ans et +) — 64 $ + 30 $ nourriture

Venez-vous amuser avec votre enfant dans ce cours de cuisine où vous apprendrez des recettes simples et amusantes. Votre enfant aura aussi la chance de manipuler différents accessoires de cuisine.

Samedi	11 h 30 à 12 h 30
Durée	11 semaines
Début	20 Janvier
Endroit	CCLJNT, Local 1

Bouge en danse (4 ans et +) — 64 $

Venez participer à un cours qui vous permettra de bouger avec votre enfant tout en lui transmettant votre passion pour la danse. Plusieurs types de danse seront au rendez-vous.

Samedi	11 h 05 à 12 h 05
Durée	11 semaines
Début	20 Janvier
Endroit	CCLJNT, Salle Lionel Bordeleau

Taekwondo (6 ans et +) — 64 $

Vous développerez en famille les techniques nécessaires pour pratiquer cet art martial. Cette discipline demande une bonne maîtrise du corps et une grande concentration.

Dimanche	11 h 00 à 12 h 00
Durée	11 semaines
Début	21 Janvier
Endroit	CCLJNT, Dojo
Professeur	*Club Taekwondo Performance*

Section préscolaire - 6 mois à 4 ans

Développement psychomoteur — 45 $

Votre enfant pourra participer à différents jeux qui lui seront proposés afin de favoriser son développement.

Dimanche	9 h 00 à 9 h 45 (18 mois à 2 ans)
Durée	11 semaines
Début	21 janvier
Endroit	CCLJNT, Dojo

Éveil à la danse — 45 $

Votre enfant développera sa coordination et sa créativité sur différentes musiques. Il expérimentera différents styles de danses.

Samedi	9 h 00 à 9 h 45 (3 à 4 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Salle L-B

Éveil musical — 45 $

Ce cours a pour objectif d'initier vos bout'choux à la reconnaissance musicale, surtout du point de vue rythmique et mélodique.

Samedi	10 h 40 à 11 h 25 (18 mois à 2 ans) 11 h 30 à 12 h 15 (3 à 4 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4

Symbole Nouveau! ***à ne pas manquer !***

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Section préscolaire - 6 mois à 4 ans (suite)

Hockey bout'choux — 45 $

(Bâton et lunette de protection non-fournis)
Venez initier votre enfant au hockey. Il aura la chance de dépenser son énergie tout en pratiquant un sport merveilleux. Observez sa fierté quand il réussira à marquer un but.

Samedi 11 h 10 à 11 h 55 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Endroit CCLJNT, Gymnase

Introduction aux activités sportives — 45 $

Les enfants découvriront différents sports d'équipe (soccer, hockey, basketball...). Ils apprendront à manipuler les différents accessoires propres au sport pratiqué durant les cours.

Dimanche 10 h 00 à 10 h 45 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Endroit CCLJNT, Racquetball

Atelier Diversification alimentaire menée par l'enfant — 50 $/pers. Ou 65 $/couple

(inclut un document avec recettes)

Nouveau!

Les bébés se nourrissent de façon autonome dès l'âge de 6 mois. DME offre des aliments solides en morceaux que le bébé porte lui-même à sa bouche. La DME, c'est frais, facile et rapide.

Mardi 6 février de 9 h 30 à 11 h 30
Mercredi 14 mars de 18 h 30 à 20 h 30
Endroit CCLJNT, Local 1
Professeure Marilou Lavallée-Benny, nutritionniste et maman d'expérience

Jeux, culbutes et pirouettes — 45 $

Votre enfant apprendra différentes culbutes et pirouettes ! En plus, il pourra participer à différents jeux qui lui seront proposés.

Samedi 9 h 00 à 9 h 45 (18 mois à 2 ans)
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Endroit CCLJNT, Local Dojo
Professeure Anne-Marie Carignan

Mini-gym — 45 $

Par de simples exercices, votre enfant travaillera sa souplesse et sa coordination que ce soit au sol, sur la poutre ou sur un mini-trampoline.

Samedi 9 h 50 à 10 h 35 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Endroit CCLJNT, Dojo

Mini-soccer — 45 $

Votre enfant apprendra les bases du soccer. Différents jeux lui seront proposés afin de mettre en pratique ses nouvelles connaissances. Il participera aussi à de petites parties amicales.

Dimanche 11 h 10 à 11 h 55 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Endroit CCLJNT, Gymnase

Multi-jeux — 45 $

Ce cours permettra à votre enfant de développer sa capacité à travailler en équipe. Plusieurs jeux lui seront proposés afin de le faire bouger.

Dimanche 9 h 00 à 9 h 45 (18 mois à 2 ans)
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Endroit CCLJNT, Local Racquetball

Taekwondo mini-ninja — 45 $

Les cours de mini-ninja sont supervisés par des instructeurs de taekwondo olympique. Les enfants développeront leur coordination physique et amélioreront leur concentration.

Dimanche 9 h 00 à 9 h 45 (3 ans)
10 h 00 à 10 h 45 (4 à 5 ans)
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Endroit CCLJNT, Dojo
Professeur Club Taekwondo Performance

Trampoline — 45 $

Votre enfant à la bougeotte et saute partout ? Amenez-le sauter sur un vrai trampoline. Les bas blancs sont obligatoires. ***Tout objet métallique et bijou sont interdits.***

Samedi 9 h 00 à 9 h 45 (3 à 4 ans)
Dimanche 11 h 10 à 11 h 55 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 20 et 21 janvier
Endroit CCLJNT, Trampoline
Professeur Raphaël Michaud

Visitez notre site Internet : www.centrejnt.com

Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel
www.centrejnt.com

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Section enfants - Arts et culture 5 à 11 ans

Ballet Jazz — 64 $

Votre enfant apprendra les mouvements de base du ballet classique afin de créer des chorégraphies enlevantes.

Dimanche	10 h 05 à 11 h 05 (5 à 7 ans) 11 h 10 à 12 h 10 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	21 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeure	Marie-Hélène Bonneau

Guitare (débutant) — 64 $

Guitare non fournie
À l'aide de sa guitare, votre enfant apprendra les techniques de base

Mardi	18 h 00 à 19 h 00 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	23 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeur	Jimmy Glazer

Hip-hop — 64 $

Une danse dynamique, rythmique et très tendance. Votre enfant apprendra le hip-hop pour bouger et s'amuser.

Dimanche	9 h 00 à 10 h 00 (5 à 7 ans) 10 h 05 à 11 h 05 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	21 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4

Introduction à la bande dessinée — Nouveau! — 64 $ *(matériel non inclus)*

Votre enfant apprendra les bases de la b.d tout en s'amusant à construire une petite histoire en respectant les règles de la bande dessinée.

Samedi	10 h 00 à 11 h 00 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 3
Professeur	Myriam Ménard

Multi-danses — 64 $

Votre enfant développera sa coordination et sa créativité sur différentes musiques. Il expérimentera différents styles de danses.

Samedi	10 h 00 à 11 h 00 (5 à 7 ans) 11 h 05 à 12 h 05 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Salle L-B
Professeure	Marie-Hélène Bonneau

Petits cuistots — 55 $ + 25 $ *(nourriture)*

Votre enfant réalisera des préparations simples. Cela lui permettra de découvrir de nouvelles saveurs.

Samedi	9 h 00 à 10 h 00 (5 à 7 ans) 10 h 15 à 11 h 15 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 1

Section enfants - Activités sportives - 5 à 11 ans

Basket-Ball — 64 $

Venez apprendre les bases du basket-ball en plus de participer à des joutes amicales.

Dimanche	10 h 00 à 11 h 00 (8 à 11 ans) 11 h 05 à 12 h 05 (5 à 7 ans)
Durée	11 semaines
Début	21 janvier
Endroit	CCLJNT, Gymnase

Gymnastique au sol — 64 $

Samedi	10 h 45 à 11 h 45 (5 à 7 ans) 11 h 50 à 12 h 50 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Racquetball
Professeur	Anne-Marie Carignan

Forfaits fêtes d'enfants

- ***Bouge au max***
- ***Brico-sauté***
- ***Endurance***
- ***Jeux créatifs***

Vous avez accès à une salle aménagée pour partager le gâteau et les cadeaux.

Disponible le samedi et le dimanche
De 12 h 30 à 15 h 30 ou de 16 h 00 à 19 h 00

Tarifs :
- SANS ANIMATION – **70.00$**
- AVEC ANIMATION (11 ENFANTS ET MOINS) – **110.00$**
- AVEC ANIMATION (12 ENFANTS ET PLUS) – **145.00$**

Maximum 20 enfants (L'animation est d'une durée de 2 heures)

Pour réservation : 819-374-4220, poste 0 (au moins 15 jours à l'avance)

Acompte exigé dans les 10 jours suivant la date de réservation.

Vous ne savez plus quoi organiser pour la fête de vos enfants? Appeler-nous et nous nous ferons un plaisir de préparer avec vous une fête à la hauteur de ces attentes. Ne tardez pas pour réserver afin de vous assurer le choix de la date voulu. Au plaisir de souligner la journée d'anniversaire de votre enfant avec vous. N'oubliez pas qu'avec l'animation vous avez accès au trampoline!!!

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Section enfants - Activités sportives - 5 à 11 ans

Hockey cosom — 64 $

Bâton et lunettes de protection non fournis
Votre enfant apprendra les bases du hockey. Différents jeux lui seront proposés afin de mettre en pratique ses nouvelles connaissances. Il participera aussi à de petites parties amicales.

Samedi	9 h 00 à 10 h 00 (5 à 7 ans)
	10 h 05 à 11 h 05 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Gymnase
Professeur	Pierre-Olivier Caron

Mini-tennis — 64 $

Votre enfant aura la chance d'apprendre les règles de base et de maîtriser certain coup afin d'être prêt pour cet été.

Dimanche	10 h 00 à 11 h 00 (8 à 11 ans)
	11 h 05 à 12 h 05 (5 à 7 ans)
Durée	11 semaines
Début	21 janvier
Endroit	CCLJNT, Gymnase

Ringuette — 64 $

Votre enfant apprendra les bases de ce sport. Plusieurs éducatifs seront mis en place afin de lui faire connaître ce sport.

Samedi	9 h 00 à 10 h 00 (8 à 11 ans)
	10 h 05 à 11 h 05 (5 à 7 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Gymnase
Professeure	Catheryn Michel

Soccer — 64 $

Votre enfant apprendra les bases du soccer. Différents jeux lui seront proposés afin de mettre en pratique ses nouvelles connaissances. Il participera aussi à de petites parties amicales.

Dimanche	9 h 00 à 10 h 00 (5 à 7 ans)
	10 h 05 à 11 h 05 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	21 janvier
Endroit	CCLJNT, Gymnase
Professeur	Pierre-Olivier Caron

Trampoline — 64 $

Les bas blancs sont obligatoires. Tout objet métallique et bijoux sont interdits.

Samedi	9 h 50 à 10 h 50 (5 à 6 ans)
	10 h 55 à 11 h 55 (7 à 8 ans)
	12 h 00 à 13 h 00 (9 à 11 ans)
Dimanche	9 h 00 à 10 h 00 (9 à 11 ans)
	10 h 05 à 11 h 05 (5 à 6 ans)
	12 h 00 à 13 h 00 (7 à 8 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 et 21 janvier
Endroit	CCLJNT, Local Trampoline
Professeur	Raphaël Michaud

Mini Volley — 64 $

Venez apprendre les techniques de base pour mieux maîtriser ce sport.

Samedi	11 h 10 à 12 h 10 (7 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, Salle Lionel Bordeleau
Professeur	Pierre-Olivier Caron

Camp de jour de la Relâche

Attache ta tuque !!

Du 5 au 9 mars 2018

Tarification :
120 $ POUR LA SEMAINE
(Service de garde et sorties inclus)

ou

	SANS Service de garde	AVEC Service de garde
1 jour	15 $	20 $
2 jours	30 $	40 $
3 jours	45 $	60 $
4 jours	60 $	80 $
5 jours	65 $	85 $

(+ frais de sorties)

Inscriptions sur place seulement du 8 au 25 février
Pour informations : 819-374-4220, poste 0

*Tu as **entre 5 et 12 ans** et tu as envie de t'amuser pendant la semaine de relâche ? Joins-toi à nous pour sous le thème d'«Attache ta tuque !!» Sous la supervision de nos animateurs dynamiques tu vivras des moments mémorables. **Avec le Centre Jean-Noël Trudel la relâche est loin d'être ennuyante.***

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Section ados - 12 à 17 ans

Auto-Défense — 73 $

Samedi	12 h 00 à 13 h 00
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	CCLJNT, DOJO
Professeur	Raymond Michelet

Coiffure et esthétique — 74 $

Mèches rebelles et chevelure indisciplinée font parties de votre quotidien matinal ? Viens nous voir pour des trucs et astuces pour gagner du temps dans ta routine.

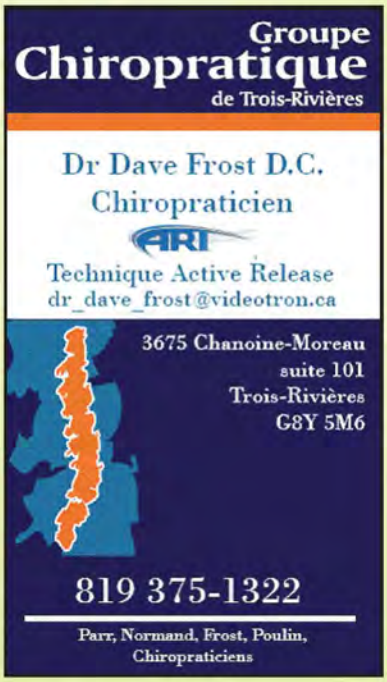
Jeudi	18 h 00 à 20 h 00
Durée	5 semaines
Début	25 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 3

Guitare (débutant) — 84 $

Guitare non fournie
Ce cours t'apprendra les techniques de base. Tu auras besoin de pratiquer régulièrement à la maison pour maîtriser les accords parfaitement

Mardi	18 h 00 à 19 h 00
Durée	11 semaines
Début	23 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 1
Professeur	Jimmy Glazer

Symbole Nouveau! à ne pas manquer !



Maquillage et soin de peau — 55 $ +14 $ matériel

Effectue ton propre maquillage tendance. Apprend à te maquiller de façon simple et personnalisée pour le quotidien ou une soirée.

Jeudi	18 h 30 à 20 h 30
Durée	5 semaines
Début	25 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeure	Marianne Banville supervisée par Marilyn Pellerin, *L'ABC du maquillage*

Tricot Débutant — 79 $ Matériel non-inclus

Viens créer et confectionner tes propres pièces de vêtements ou autres et apprendre les techniques de base de cet art.

Mardi	18 h 00 à 20 h 00
Durée	8 semaines
Début	23 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 1
Professeure	Marie-Claude Villeneuve

Gardiens avertis *(11 ans et +)* — 64 $

Droit et responsabilité du gardien, sécurité et prévention. L'enfant doit apporter son lunch pour le dîner et 2 collations. Il doit aussi apporter crayons et surligneur ainsi qu'une poupée pour les changements de couche.

Samedi	8 h 30 à 16 h 30
Dimanche	8 h 30 à 16 h 30
Date	24 mars (samedi) 25 mars (dimanche)
Endroit	CCLJNT, Local 4

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Location de terrains sportifs et contrats

Réservation selon les disponibilités :
819 374-4220, poste 0
(au moins 24 heures à l'avance)

L'un des rares terrains de racquetball en Mauricie!

Badminton - Racquetball

Jour (entre 9 h 00 et 17 h 00)	Contrat jour (entre 9 h 00 et 17 h 00)	Soir (entre 17 h 00 et 21 h 00)	Contrat soir (entre 17 h 00 et 21 h 00)
5,50 $/heure Par personne	**5,00 $/heure** Par personne	**6,50 $/heure** Par personne	**6,00 $/heure** Par personne

Volleyball - Basketball - Etc.

Jour (entre 9 h 00 et 17 h 00)	Soir (entre 17 h 00 et 21 h 00)	Contrat (8 semaines et +)
23 $/1 heure Par groupe	**26 $/1 heure** Par groupe	**21 $/1 heure** Par groupe

Location de salles

Réservation selon les disponibilités :
819 374-4220, poste 0
(au moins 24 heures à l'avance)

Louez nos salles de réception pour :
baptême, mariage, retour funéraire, party de bureau, 5 à 7, réunion de tous genres, etc.

250 personnes	40 personnes	40 personnes	10 personnes	60 personnes
Salle Lionel Bordeleau	Salle Rendez-vous sportif	Salle Rendez-vous sportif + gymnase	Local 1	Local 3 et 4
À partir de **103 $**	À partir de **42 $**	À partir de **60 $**	À partir de **27 $**	À partir de **42 $**

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Aquaforme

Durée : 11 semaines de cours
Début des cours : Semaine du 15 janvier 2018

Endroit : Résidence le Duplessis

Tarification spéciale
1 cours/semaine 85 $ *2 cours/semaine 143 $*

Professeures :
Anne-Marie Provencher, Paméla Huot, Ameilie Samson

Les heures peuvent être avis à changement.
Veuillez prendre note que la température de l'eau sera entre 78 et 82 degrés.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi
Avant-midi					Aqua Douceur 9 h 00 à 9 h 55
					Aqua Forme 10 h 00 à 10 h 55
	Aqua Douceur 11 h 00 à 11 h 55				Aqua Forme 11 h 00 à 11 h 55
Midi	Aqua Forme 12 h 00 à 12 h 55		Aqua Latino 12 h 00 à 12 h 55		Aqua Forme 12 h 00 à 12 h 55
Après-midi	Aqua Douceur 13 h 00 à 13 h 55	Aqua Douceur 13 h 00 à 13 h 55	Aqua Latino 13 h 00 à 13 h 55		
	Aqua Forme 14 h 00 à 14 h 55	Aqua Forme 14 h 00 à 14 h 55	Aqua Cœur 14 h 00 à 14 h 55		
		Aqua Forme 15 h 00 à 15 h 55	Aqua Latino 15 h 00 à 15 h 55		
Soir	Aqua Forme 18 h 30 à 19 h 25		Aqua Douceur 18 h 30 à 19 h 25		
	Aqua Douceur 19 h 30 à 20 h 25		Aqua Forme 19 h 30 à 20 h 25		

DESCRIPTIONS DES COURS :

Aqua Forme : Axé sur le cardio, rythme et intensité élevé. ***Prérequis : vous devez être à l'aise dans l'eau et en bonne forme physique.***

Aqua Douceur : Adapté pour les débutants, pour les femmes enceinte les personnes en réadaptation physique et la clientèle aînée.

Aqua Cœur : Cours conçu et adapté spécialement pour les personnes ayant une / ou des maladies chroniques (problèmes cardiaques et métaboliques).
Vise le plaisir tout en respectant ses propres limites ainsi que celles recommandées par le médecin.

Aqua Latino : Axé sur le cardio et la musculation au son d'une musique latine. Offre une variété complètement différente qui vous fera sentir dans les pays chauds tout au long de l'année.

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

DÉBUT 15 JANVIER 2018

Aérobie et mise en forme

Voir aussi les sections Centre des Ormeaux et St-Louis-de-France

Durée : 11 semaines de cours / **Début des cours :** Semaine du 15 janvier 2018 **Endroit : CCLJNT (Salle L-B)**

Tarification spéciale

1 cours/semaine 66 $ — 2 cours/semaine 112 $ — 3 cours/semaine 149 $ — 4 cours/semaine 183 $

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi
Avant-midi	**Cardio Multi 50 et +** 9 h 30 à 10 h 25 Doris St-Arnaud		**Cardio Multi 50 et +** 9 h 30 à 10 h 25 Doris St-Arnaud		**Yoga Flexibilité** 9 h 00 à 9 h 55 Doris St-Arnaud
Avant-midi	**Barre Workout** 10 h 45 à 11 h 35 Doris St-Arnaud	**Zumba Gold** 11 h 15 à 12 h 10 Marie-Claire Boisvert	**Pilates-Stretching** 10 h 45 à 11 h 35 Doris St-Arnaud	**Zumba Gold Toning** 10 h 45 à 11 h 40 Marie-Claire Boisvert	
Soir	**Piloxing Barre** 17 h 15 à 18 h 10 Paméla Huot	**Zumba Fitness** 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Hélène Bonneau	**Piloxing** 17 h 30 à 18 h 25 Paméla Huot	**Zumba Fitness** 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Hélène Bonneau	
Soir	**Pound Fitness** 18 h 15 à 19 h 10 Paméla Huot	**Zumba Toning** 18 h 15 à 19 h 10 Marie-Hélène Bonneau		**Strong by Zumba** 18 h 15 à 19 h 10 Marie-Hélène Bonneau	

DESCRIPTIONS DES COURS :

Barre Workout : Sur une musique rythmée, ce cours utilise des techniques de ballet et de fitness et s'inspire du Pilates. Associant exercices à la barre de danse (exécutés avec une chaise) mini ballons et haltères, Barre Workout vous aidera à améliorer votre posture et votre flexibilité, à sculpter tous vos muscles et à allonger votre silhouette

Cardio Multi 50 et + : Adapté aux personnes de 50 ans et plus ce cours se compose d'une portion dansée de 30 minutes (danses latines et pop) et d'une portion d'exercices musculaires avec haltères, entraînement Tabata ,Yoga chaise, Pilates, etc.

Zumba Fitness : Danser pour s'entrainer ! Sur des rythmes latin (merengue, salsa,reggaeton,etc.) venez brûler des calories à la tonne et travailler votre cardio et votre coordination.

Zumba Gold : Zumba sans impact (mouvement limité, moins rapide et sans saut) et adapté pour les gens de 55 ans et +, les débutants, certaines femmes enceinte ou venant d'accoucher ou les gens ayant une capacité physique limité. Sur les rythmes latins, nous danserons tout en travaillant la coordination l'équilibre et le cardio de façon modérée.

Zumba Toning : Du zumba pour tonifier ! À l'aide de petit poids de 1.5 lbs. (toning stick), vous danserez sur les rythmes latin tout en travaillant votre coordination et en tonifiant votre corps.

Zumba Gold Toning : Conçu pour les gens de 55 ans et plus, certaines femmes enceinte ou encore les débutants de Zumba. Le Zumba gold toning vous aidera à tonifier vos muscles et les renforcir, améliorera votre posture, votre coordination et votre santé cardiovasculaire Venez-vous entrainer tout en vous amusant à danser sur les rythmes latino (merengue, salsa, cumbia, et +) avec des petits poids style maracasse (1.5 lbs).

Pilates-Stretching : Sur une musique relaxante, vous exécuterez des exercices de la méthode Pilates pour améliorer votre équilibre, votre posture et votre flexibilité tout en renforçant votre dos et vos abdominaux.
Mini ballons ou bandes élastiques sont utilisés dans ce cours.

Piloxing Barre : À la fois complémentaire au programme régulier, le Piloxing Barre offre un entraînement de faible impact, à intensité variable avec la même touche unique que le Piloxing SSP soit la puissance, la fluidité et la grâce.

Piloxing : Piloxing SSP est un entraînement d'intervalle de haute énergie unique mais à faible impact qui associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec le modelage ciblé et la souplesse de la méthode pilates ainsi que l'amusement de la danse.

Strong By Zumba : Idéal pour les élèves désirant accéder à un entrainement par intervalle de haute intensité aussi stimulant qu'ambitieux. Dans ce programme d'exercice, vous bougerez en rythme sur des intervalles musicales orchestrées pour stimuler la progression de l'intensité pour un entrainement total du corps.

Yoga Flexibilité : Inspiré des étirements de yoga et de danse, venez relaxer tout en détendant et en décontractant vos muscles. Vous pourrez également améliorer votre flexibilité, votre équilibre et diminuer votre niveau de stress. Aucune expérience n'est nécessaire afin de débuter ce cours.

Pound Dans cette séance d'exercices plein-corps exaltante qui combine cardio, conditionnement musculaire et entrainement de force avec des mouvements inspirés du Yoga et du Pilates à l'aide de Ripstix® pondérés spécialement conçu pour ce cours.

Section adultes - Arts et culture

Atelier de peinture à l'huile — 3 $ *par semaine*

Joignez-vous à nous afin de pratiquer cet art qu'est la peinture à l'huile. Ce sont des ateliers sans professeur où nous nous entraidons et donnons des conseils.

Jeudi 13 h 30 à 16 h 00
Durée 11 semaines
Début 18 janvier
Endroit CCLJNT, Local 3

Broderie traditionnelle — 93 $

Apprendre à décorer des objets utilitaires en tissu. Deux projets seront au rendez-vous : un sac pour transporter votre matériel ou tout autres choses et une décoration pour le sapin de noël. Vous apprendrez une quinzaine de point en broderie.

Mercredi 18 h 30 à 21 h 00
Durée 8 semaines
Début 24 janvier
Endroit CCLJNT, Local 1

Coiffure et esthétique — 74 $

Mèches rebelles et chevelure indisciplinée font parties de votre quotidien matinal ? Venez nous voir pour des trucs et astuces pour gagner du temps dans votre routine.

Jeudi 18 h 00 à 20 h 00
Durée 5 semaines
Début 25 janvier
Endroit CCLJNT, Local 3

Guitare — 84 $

Guitare non fournie
Accords de base et changements d'accords. Un peu de théorie et apprentissage de différentes chansons.

Mardi 18 h 00 à 19 h 00 (débutant)
19 h 05 à 20 h 05 (intermédiaire-avancé)
Durée 11 semaines
Début 23 janvier
Endroit CCLJNT, Local 4

Visitez notre site Internet :
www.centrejnt.com
Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel
www.centrejnt.com

Initiation à la photographie — 31 $

Apprenez différentes techniques de prise de vue pour améliorer vos photos. Que ce soit avec votre appareil photo numérique, votre cellulaire, votre tablette ou autres.

Mercredi 18 h 30 à 20 h 00
Durée 3 semaines
Début 24 janvier
Endroit CCLJNT, Local 4

Tricot — 79 $ *Matériel non-inclus*

Venez créer et confectionner vos propres pièces de vêtements ou autres et apprendre les techniques de base de cet art.

Mardi 18h00 à 20h00 (débutant)
Mercredi 18h00 à 20h00 (avancé)
Durée 8 semaines
Début 23 ou 24 janvier
Endroit CCLJNT, Local 3
Professeure Marie-Claude Villeneuve

Technique mixte — Nouveau! — 78 $ *+44 $ matériel*

Ce cours vous permettra de toucher à plusieurs médiums secs (pastel, fusain, crayon de bois) et liquides (gouache, aquarelle etc ...) Vous découvrirez comment les utiliser et comment combiner différentes techniques.

Mardi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 11 semaines
Début 23 janvier
Endroit CCLJNT, Local 4
Professeure Myriam Ménard

Techniques de dessin 2 — Nouveau! — 78 $

Vous avez un peu d'expérience en dessin et vous aimeriez peaufiner vos techniques ? Ce cours est pour vous.

Mardi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 11 semaines
Début 23 janvier
Endroit CCLJNT, Local 3
Professeure Véronique Dumais

Maquillage et soin du visage — 55 $ *+14 $ matériel*

Effectuez votre propre maquillage tendance. Apprenez à vous maquiller de façon simple et personnalisée pour le quotidien ou une soirée.

Jeudi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 5 semaines
Début 25 janvier
Endroit CCLJNT, Local 3
Professeure Marianne Banville supervisée par Marilyn Pellerin, *L'ABC du maquillage*

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Section adultes - Arts et culture
(suite)

Faux-Vitrail

Nouveau!

81 $
(matériel non-inclus)

Faire ressortir la beauté au naturel
Apprenez les d'effet craquelé, composition de couleurs, verre givré, embrouillé et plus encore.

Mardi	13 h 00 à 15 h 00
Durée	7 semaines
Début	23 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 3
Professeure	Christiane Rochette

Faux-Vitrail

Nouveau!

68 $
(matériel non-inclus)

Éclat et beauté (lampe naturel)
Découvrez les techniques de dégradé, la création d'effet et encore plus.

Mercredi	18 h 00 à 20 h 00
Durée	5 semaines
Début	24 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeure	Christiane Rochette

Peinture à l'huile et techniques mixtes

104 $
(matériel non-inclus)

Exprimez vos talents artistiques par le biais de la peinture à l'huile et venez découvrir de nouvelles techniques pour approfondir vos connaissances tout cela dans une ambiance conviviale.

Lundi	13 h 00 à 16 h 00
Durée	11 semaines
Début	22 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 3
Professeure	Lise Dumont

Cuisine collective

Venez-vous joindre à nous pour cuisiner des plats réconfortants et simples dans une ambiance conviviale et amicale et ce à moindre coût. Soirée d'information et possibilité d'intégrer un groupe par la suite.

En partenariat avec les cuisines collective de Francheville

Mercredi 10 janvier et jeudi 18 janvier à 19 h 00 au CCLJNT

Couture

79 $
(matériel non-inclus)

Cours s'adressant autant au débutant qu'aux plus avancé. Venez partager vos connaissances ou bien apprendre les bases de cet art.

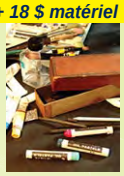
Mercredi	18 h 30 à 20 h 30
Durée	8 semaines
Début	24 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 1
Professeure	Josée Courteau

Dessin d'observation

Nouveau!

78 $
+ 18 $ matériel

Venez apprendre différents moyens techniques pour développer votre sens de l'observation. Vous exercerez plusieurs pratiques (modelage, contours purs, mémoire, main dominante- non dominante)



Mardi	14 h 00 à 16 h 00
Durée	11 semaines
Début	23 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 1
Professeur	Myriam Ménard

Journal créatif

Nouveau!

78 $
+ 27 $ matériel

Cet atelier vous permettra de créer un cahier d'artiste qui expose vos intérêts. À l'aide de croquis, texte, image vous pourrez rassembler vos aspirations, rêves dans un même cahier.

Vendredi	18 h 30 à 20 h 30
Durée	11 semaines
Début	26 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeur	Myriam Ménard

CANADIAN TIRE
Richard Marsan
Marchand Associé
Cap-de-la Madeleine #109 et Nicolet #686
Tél : (819) 376-9646
Téléc : (819) 376-7674
Courriel : rmarsan.ctire@gmail.com
MAGASIN ASSOCIÉ CANADIAN TIRE
6 RUE FUSEY, CAP-DE-LA MADELEINE, QUÉBEC G8T 2T1

F. Dupéré & A. Gélinas
pharmaciens inc.
AFFILIÉE À : Familiprix
165, boulevard Sainte-Madeleine
Trois-Rivières (Québec) G8T 3L7
Téléphone : (819) 371-2204
Télécopieur : (819) 371-1230
duperegelinas@familiprix.com

Lucie Champagne
graphiste
Conception de logo, papeterie, etc.
7324, rue Du Pont, Trois-Rivières, QC G9B 1K5
819.377.1971 | lucie@LCconcept.qc.ca
www.LCconcept.qc.ca

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Section adultes - Cuisine

Cuisine asiatique — 84 $ + 35 $ nourriture

Découvrez les arômes, les épices et différentes techniques culinaires de cette culture. Possibilités de mets : thaïlandais, vietnamien, chinois et japonais.

Vendredi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 8 semaines
Début 26 janvier
Endroit CCLJNT, Local 1
Professeure Geneviève Marchand

Cuisine méditerranéenne — 84 $ + 35 $ nourriture

La cuisine méditerranéenne est l'une des plus saines au monde et a l'avantage d'être simple. Possibilité de mets : Italien, Français, Espagnol, Grec etc.

Jeudi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 8 semaines
Début 25 janvier
Endroit CCLJNT, Local 1
Professeure Geneviève Marchand

Cuisine santé et végétarienne — 84 $ + 30 $ nourriture

Cuisiner santé avec des viandes maigres, légumineuses, tofu, quinoa, millet etc. Comment manger cru, varier vos modes de cuisson et utilisation de produits plus santé.

Lundi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 8 semaines
Début 22 janvier
Endroit CCLJNT, Local 1
Professeure Geneviève Marchand

Confection et décoration de gâteaux — 84 $ + 30 $ nourriture

Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 8 semaines
Début 24 janvier
Endroit CCLJNT, Local 1

L'EXPERTISE WEB SCAH
SITE WEB | MOBILE | ECOMMERCE

Adresse principale
380 rue Vachon
Trois-Rivières (Québec)
G8T 8Y2
1-855-228-6160

Section adultes - Danse

Danse country — 8 $ / *par participation*

Par cours ou par soirée dansante, aucune inscription requise
Venez-vous amuser tout en apprenant ce style de danse ! Activité accessible à tous !

Mercredi 19 h 30 à 20 h 30 (débutant)
20 h 45 à 21 h 45 (intermédiaire)
Début 3 janvier
Endroit CCLJNT, Salle Lionel Bordeleau
Professeur Jacques Laberge
Soirées dansantes aux 2 semaines

Danse en ligne — 8 $ / *par participation*

Par soir, aucune inscription requise
Danse de groupe pratiqué individuellement sur des chorégraphies précises en ligne (cha cha, rumba, disco, valse, swing, etc.)

Jeudi 19 h 30 à 20 h 25 (Débutant)
Vendredi 18 h 00 à 18 h 55 (Débutant)
19 h 00 à 19 h 55 (Intermédiaire)
Durée 13 semaines
Début 11 ou 12 janvier
Endroit CCLJNT, Salle Lionel Bordeleau
Professeure Martine Bonneau plus de 20 ans d'expérience en danse sociale et en ligne
Soirées dansantes …

Section adultes - Informatique

Initiation à ANDROID — 33 $

Vous devez apporter votre tablette ANDROID
Venez découvrir les avantages de cet outil technologique. Réglage de base, utilisation du clavier, accès à votre courriel, naviguer sur Internet, visualiser vos photos, etc.

Mercredi 13 h 30 à 15 h 30
Durée 3 semaines
(2 cours théoriques, 1 cours pratique)
Début 24, 31 janvier et 7 février
Endroit CCLJNT, Local 3

Initiation à FACEBOOK — 33 $

Possibilité de suivre le cours avec votre portable, votre I-Pad ou votre tablette ANDROID.
Comprendre le fonctionnement de Facebook, sécuriser votre compte, télécharger des photos, apprendre à bien gérer sa communication.
Vous devez avoir votre adresse courriel et votre mot de passe en main pour le 1er cours.

Mercredi 9 h 30 à 11 h 30
Durée 3 semaines
(2 cours théoriques, 1 cours pratique)
Début 24, 31 janvier et 7 février
Endroit CCLJNT, Local 3

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Section adultes - Informatique (suite)

Initiation à I-PAD — 33 $

Vous devez apporter votre I-PAD
Venez découvrir les avantages de cet outil technologique. Réglage de base, utilisation du clavier, accès à votre courriel, naviguer sur Internet, visualiser vos photos, etc.

Jeudi 13 h 30 à 15 h 30
18 h 30 à 20 h 30
Durée 3 semaines
(2 cours théoriques, 1 cours pratique)
Début 25 janvier, 1er février et 8 février
Professeur Michel Deshaies

I-PAD Niveau 2 — 33 $

Vous devez apporter votre I-PAD
Venez découvrir les avantages de cet outil technologique. Réglage de base, utilisation du clavier, accès à votre courriel, naviguer sur Internet, visualiser vos photos, etc.

Vendredi 13 h 30 à 15 h 30
Durée 3 semaines
(2 cours théoriques, 1 cours pratique)
Début 26 janvier, 2 février et 9 février
Professeur Michel Deshaies

Section adultes - Langues

Anglais avancé — 101 $ *Photocopies incluses*

Développer vos compétences communicatives où différentes activités d'apprentissage vous seront proposées.
Pré-requis : avoir suivi au moins 3 sessions de cours d'anglais.

Jeudi 19 h 00 à 21 h 00
Durée 11 semaines
Début 25 janvier
Endroit CCLJNT, Local 4
Professeure Maria Laura Orellana

Anglais débutant — 101 $ *Photocopies incluses*

Développer vos compétences communicatives où différentes activités d'apprentissage vous seront proposées.

Lundi 19 h 00 à 21 h 00
Durée 11 semaines
Début 22 janvier
Endroit CCLJNT, Local 4

Section adultes - Langues (suite)

Anglais de voyage — 101 $ *Photocopies incluses*

Vous partez en voyage bientôt ? Vous aimeriez vous débrouiller davantage en anglais ? Différentes situations-voyage seront abordés. Conversation de base accompagnée de notions de grammaire.

Mercredi 19 h 00 à 21 h 00
Durée 11 semaines
Début 24 janvier
Endroit CCLJNT, Local 3
Professeure Estefania Montes Meza

Conversation anglaise et jeux — 101 $ *Photocopies incluses*

Ce cours est divisé en deux parties :
1e partie : Conversation sur différents sujets.
2e partie : Apprentissage par le jeu.

Mercredi 14 h 00 à 16 h 00
Durée 11 semaines
Début 24 janvier
Endroit CCLJNT, Local 3
Professeure Monique Martel

Espagnol débutant — 101 $ *Photocopies incluses*

Développer les compétences communicatives. Différentes activités d'apprentissage vous seront proposées.

Lundi 19 h 00 à 21 h 00
Durée 11 semaines
Début 22 janvier
Endroit CCLJNT, Local 4
Professeure Gina Franco

Espagnol avancé — 101 $ *Photocopies incluses*

Développer les compétences communicatives. Différentes activités d'apprentissage vous seront proposées.

Vendredi 19 h 00 à 21 h 00
Durée 11 semaines
Début 26 janvier
Endroit CCLJNT, Local 4
Professeure Gina Franco

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Section adultes - Langues (suite)

Espagnol de voyage — 101 $
Photocopies incluses

Ces cours interactifs sont destinés à ceux qui désirent s'initier à l'espagnol afin de se débrouiller en voyage. Conversation, exercices, activités ludiques, etc. sont au rendez-vous.

Mercredi	19 h 00 à 21 h 00
Durée	11 semaines
Début	24 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeure	Gina Franco

Anglais débutant 2 — 101 $
Photocopies incluses

(préalables avoir suivi le cours #1)
Développer vos compétences communicatives où différentes activités d'apprentissage vous seront proposées.

Mardi	18 h 30 à 20 h 30
Durée	11 semaines
Début	23 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeure	Monique Martel

Section adultes - Secourisme

Cardio secours RCR-DEA (C) — 60 $
Inclus carte de certification

Samedi	13 h à 16 h 30
Début	Dimanche 18 février OU samedi 3 mars 2018
Endroit	CCLJNT, Local 4
Professeure	Paméla Huot

Fondations des maladies du cœur

Visitez notre site Internet :
www.centrejnt.com

Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel
www.centrejnt.com

Prêt de raquettes disponibles GRATUITEMENT

Pour une deuxième année consécutives le centre de loisirs Jean-Noël Trudel offre le prêt de raquettes à neige.

Communiquer avec la réception pour plus d'informations ou réservations **819-374-4220**, # 0

Section adultes - Santé et mieux-être

Tai chi (16 mouvements) — 99 $

Niveau débutant – intermédiaire. Pour une meilleure circulation de l'énergie vitale et augmentation du bien-être intérieur. Introduction à l'univers Tai Chi, coordination des mouvements et du déplacement.

Mardi	10 h 05 à 11 h 05
Durée	11 semaines
Début	16 janvier
Endroit	CCLJNT, Salle Lionel Bordeleau
Professeur	Patrick Bontemps

Tai chi (42 mouvements) — 99 $

Niveau intermédiaire - avancé. Pour une meilleure circulation de l'énergie vitale et augmentation du bien-être intérieur. Unité des mouvements et fluidité des gestes.

Mardi	9 h 00 à 10 h 00
Durée	11 semaines
Début	16 janvier
Endroit	CCLJNT, Salle Lionel Bordeleau
Professeur	Patrick Bontemps

Yoga — 86 $

Approche Vini Yoga
Postures qui étirent graduellement l'ensemble de nos chaînes musculaires afin qu'elles reprennent leur pleine longueur. Le souffle sera mis en avant, relaxation guidée pour se déposer pleinement au sol.

Mercredi	16 h 30 à 17 h 45 (multi-niveau)
	18 h 00 à 19 h 15 (débutant)
Durée	10 semaines
Début	17 janvier
Endroit	Centre Félix Leclerc
Professeure	Édith Baril accrédité CTY

Yoga méditation — 86 $

Mercredi	19 h 30 à 20 h 45
Durée	10 semaines
Début	17 janvier
Endroit	Centre Félix Leclerc
Professeure	Édith Baril accrédité CTY

Bénévoles recherchés!

Le centre Jean-Noël Trudel est à la recherche de bénévoles pour ces activités du volet communautaire :
-Fêtes de district
-Léger travaux d'entretien

Pour plus d'informations, communiquez avec Marie Hallé organisatrice communautaire au **819-374-4220**, # 13

Centre loisirs Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc

Section aînés

Curlet — 2,50 $

Par participation ou 18 $ pour 10 participations
Découvrez ce jeu qui se joue à l'intérieur. Vous travaillerez le contrôle de votre force et la précision de vos lancés afin d'accumuler le plus de points possibles.
Aucune inscription requise

Mardi au vendredi	13 h 00 à 16 h 00
Début	9 janvier
Endroit	CCLJNT, Salle Lionel Bordeleau

Jeux de cartes et de sociétés — 1,50 $ *Par participation*

Profitez de cette occasion pour venir socialiser tout en développant vos stratégies de jeux. Plaisir assuré !
Aucune inscription requise

Mercredi et vendredi	13 h 00 à 16 h 00
Début	10 janvier
Endroit	CCLJNT, Local 3

Pickleball — Nouveau! — 4,50 $ *Par participation*

Venez découvrir ce nouveau sport qui ne cesse de gagner en popularité. Raquette et balles disponible au besoin.
Aucune inscription requise

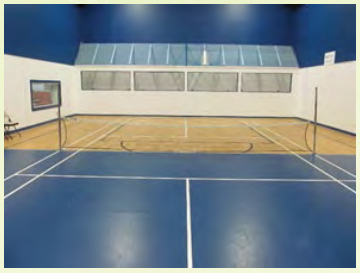
Jeudi	10 h 00 à 11 h 00
Début	18 janvier
Endroit	CCLJNT, Gymnase

PICKLEBALL

Le Centre de loisirs communautaire Jean-Noël Trudel vous invite à venir jouer à votre sport favori à l'intérieur de ses murs !!

Disponible pour vous :

2 terrains de dimensions pour le pickleball



Tarif : 4,50 $/heure par personne
Plusieurs plages horaires disponibles

Pour plus d'informations ou pour réservation contactez-nous au 819-374-4220, poste 0

Un évènement à ne pas manquer !

Souper moules et frites

« Aidons nos jeunes et nos familles dans le besoin »

Quand : Vendredi 25 mai 2018
Où : Au centre communautaire Des Ormeaux (300, rue Chapleau, Trois-Rivières, QC G8W 1Z9)
Coût : 100 $ par personne
Pour informations et réservations : 819-374-4220, poste 12

Voir aussi les sections Des Ormeaux et Saint-Louis-de-France!

Comment s'inscrire?

Bienvenue!

HORAIRE : Du 4 janvier au 15 janvier 2018

Centre des Ormeaux
300, rue Chapleau
Trois-Rivières, G8W 1N8

En personne : Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel
55, rue Mercier, Trois-Rivières, G8T 5R3

Par téléphone : 819 374-4220, poste 0
Avec Visa ou Mastercard / 5 $ par transaction
(non-remboursable)

Horaire : Du 4 au 15 janvier 2018
Lundi au vendredi 9 h 00 à 20 h 30
Samedi et dimanche 9 h 00 à 16 h 00

DÉBUT 15 JANVIER 2018

Aérobie et mise en forme

Voir aussi les sections CCLJNT et St-Louis-de-France

Durée : 11 semaines de cours / **Début des cours :** Semaine du 15 janvier 2018 **Endroit : Centre Des Ormeaux**

Tarification spéciale

1 cours/semaine 66 $ *2 cours/semaine 112 $* *3 cours/semaine 149 $* *4 cours/semaine 183 $*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi
Avant-midi		**Cardio Multi 50 et +** 9 h 30 à 10 h 30 Doris St-Arnaud		**Pilates-Stretching** 9 h 00 à 9 h 55 Doris St-Arnaud	
Avant-midi				**Cardio Multi 50 et +** 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	
Soir	**Zumba Fitness** 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Hélène Bonneau	**Tabata et AFC** 17 h 30 à 18 h 25 Paméla Huot	**Zumba Fitness** 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Hélène Bonneau		
Soir	**Conditionnement physique sur musique** 18 h 15 à 19 h 10 Marie-Hélène Bonneau	**Pound** 18 h 30 à 19 h 25 Paméla Huot	**Cardio Intervalles** 18 h 40 à 19 h 35 Paméla Huot		
Soir	**Yogalates** 19 h 15 à 20 h 10 Doris St-Arnaud	**Piloxing** 19 h 30 à 20 h 25 Paméla Huot			

DESCRIPTIONS DES COURS :

Cardio Multi 50 + : Adapté aux personnes de 50 ans et plus ce cours se compose d'une portion dansée de 30 minutes (danses latines et pop) et d'une portion d'exercices musculaires avec haltères, entraînement Pound Fit (baguettes de tambour) entraînement Tabata, Yoga chaise, Pilates, etc

Pilates-Stretching : Sur une musique relaxante, vous exécuterez des exercices de la méthode Pilates pour améliorer votre équilibre, votre posture et votre flexibilité tout en renforçant votre dos et vos abdominaux. Mini ballons ou bandes élastiques sont utilisés dans ce cours.

Piloxing : Piloxing SSP est un entraînement d'intervalle de haute énergie unique mais à faible impact qui associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec le modelage ciblé et la souplesse de la méthode pilates ainsi que l'amusement de la danse.

Yogalates : Salutation au soleil, enchaînements de yoga et exercices de la méthode Pilates sur fond musical pour améliorer votre équilibre, votre posture et votre flexibilité tout en renforçant votre dos et vos abdominaux.

Zumba Fitness : Danser pour s'entrainer! Sur des rythmes latin (merengue, salsa,reggaeton,etc.) venez brûler des calories à la tonne et travailler votre cardio et votre coordination.

Conditionnement physique sur musique : Entraînement musculaire et cardiovasculaire d'intensité moyenne à élever. Ce cours comprend des enchaînements de différents types (30 minutes de musculation à l'aide d'une chaise et d'un tapis ainsi que 30 minutes de mouvements cardiovasculaires sans équipements). Ce cours vous fera brûler des calories à la tonne et tonifiera votre corps.

Cardio Intervalles : Entrainement réalisé par séquences cardiovasculaires d'intensité moyenne à élever en alternance avec des séquences de musculations.

Tabata et AFC : Le tabata est un entraînement par intervalles qui est à la fois extrême et intense. L'effort demandé est de 20 seconds intensifs suivis de 10 secondes de récupération pour 8 répétitions et combinant 2 ou 4 mouvements répétitifs par bloc. Ce cours est combiné à une période de musculation qui cible les abdominaux, les fesses et les cuisses. Stimulateur et motivant, il vous permettra de sortir de votre zone de confort.

Pound Dans cette séance d'exercices plein-corps exaltante qui combine cardio, conditionnement musculaire et entrainement de force avec des mouvements inspirés du Yoga et du Pilates à l'aide de Ripstix® pondérés spécialement conçu pour ce cours.
(Location de baguettes : 25 $)

Section adultes - Activités physiques

Badminton récréatif
86 $ *(1x/sem.)*
128 $ *(1x/sem.)*

Venez pratiquer un sport qui vous permettra de socialiser tout en gardant la forme. Raquettes et volants non-fournis

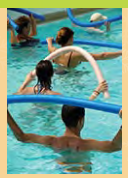
Lundi et/ou Jeudi 19 h 30 à 22 h 30
Durée 15 semaines
Début 15 et 18 janvier
Endroit École Ste-Bernadette (730, rue Guilbert)
Responsable Ariane Richard

Volley-ball récréatif
67 $ *(1x/sem.)*
101 $ *(1x/sem.)*

Activité sportive récréative où vous aurez la chance de vous dépasser tout en vous amusant. Les équipes sont faites sur place.

Lundi 19 h 30 à 21 h 30 (interm. et avancé)
Mercredi 19 h 30 à 21 h 30 (récréatif)
Durée 15 semaines
Début 15 et 17 janvier
Endroit Académie les Estacades (501, rue des Érables)
Pour inscription communiquer avec le responsable Tommy Duval Courey au (819-690-6724)

Aquadouceur
85 $



Samedi 9 h à 10 h
10 h 05 à 11 h 05
Durée 11 semaines
Début 27 janvier
Professeure Ariane Leblanc
Endroit Résidence du Manoir 1A, rue Des Ormeaux

Visitez notre site Internet :
www.centrejnt.com
Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel
www.centrejnt.com

LGMC S.E.N.C.R.L.
André Morisset CPA auditeur, CA
amorisset@lgmccpa.com
T. 819 373-7557 (224)
F. 819 373-7139
40, rue Fusey
Trois-Rivières QC
G8T 2T5
lgmccpa.com

Section adultes - Santé et mieux-être

Yoga Débutant
86 $

Postures qui étirent graduellement l'ensemble de nos chaînes musculaires afin qu'elles reprennent leur pleine longueur. Le souffle sera mis en avant, relaxation guidée pour se déposer pleinement au sol.

Mardi 16 h30 à 17 h 45
Durée 10 semaines
Début 16 janvier
Endroit Centre Des Ormeaux
Professeure Édith Baril

Yoga Méditation
86 $

Postures qui étirent graduellement l'ensemble de nos chaînes musculaires afin qu'elles reprennent leur pleine longueur. Le souffle sera mis en avant, relaxation guidée pour se déposer pleinement au sol.

Mardi 19 h 30 h à 20 h 45
Durée 10 semaines
Début 16 janvier
Endroit Centre Des Ormeaux
Professeure Édith Baril

Yoga Multi-Niveau
86 $

Postures qui étirent graduellement l'ensemble de nos chaînes musculaires afin qu'elles reprennent leur pleine longueur. Le souffle sera mis en avant, relaxation guidée pour se déposer pleinement au sol.

Mardi 18 h 00 à 19 h 15
Durée 10 semaines
Début 16 janvier
Endroit Centre Des Ormeaux
Professeure Édith Baril

Symbole Nouveau! *à ne pas manquer !*

Services Financiers Bernard Guay
Cabinet de services financiers
SFL Partenaire de Desjardins Sécurité financière
SFL PLACEMENTS* Cabinet de services financiers
* Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière
Bernard Guay, AVA
Planificateur financier
Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives
Représentant en épargne collective*
1350, rue Royale
Bureau 1500, 15ième étage
Trois-Rivières, Québec G9A 4J4
Tél. : 819 376-8666, poste 228
Téléc. : 819 374-0352
bernard.guay@sfl.qc.ca

Comment s'inscrire?

Bienvenue!

HORAIRE : Du 4 janvier au 15 janvier 2018

Salle Multifonctionnelle
100, de la Mairie
Trois-Rivières, G8T 1A3

En personne : Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel
55, rue Mercier, Trois-Rivières, G8T 5R3

Par téléphone : 819 374-4220, poste 0
Avec Visa ou Mastercard / 5 $ par transaction
(non-remboursable)

Horaire : Du 4 au 15 janvier 2018
Lundi au vendredi 9 h 00 à 20 h 30
Samedi et dimanche 9 h 00 à 16 h 00

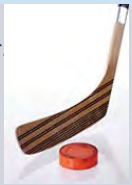
Section parents-enfants
(gratuit pour le parent)

Initiation à la cuisine — 64 $
+ 30 $ nourriture

Votre enfant apprendra à utiliser les ustensiles et par le fait même, vous apprendrez ce que vous pouvez faire avec lui et lui permettre en cuisine.

Samedi 10 h 00 à 11 h00 (4-6 ans)
11 h15 à 12 h15 (7-9 ans)
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Endroit École Blanche de Castille

Hockey cosom (8 ans et +) — 64 $



Venez-vous amuser avec votre enfant. Petites techniques et partie amicale pour vous faire bouger.

Dimanche 11 h 10 à 12 h 10
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Endroit École Louis-de-France,
Gymnase 2

Kin Ball (5 ans et +) — 64 $

Venez découvrir ou redécouvrir cet activité tout en vous amusant avec votre enfant.

Samedi 11 h 10 à 12 h 10
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Endroit École Louis-de-France,
Gymnase 2

Section préscolaire - 18 mois à 4 ans

Développe tes mouvements — 45 $

Votre enfant apprendra différentes culbutes et pirouettes ! En plus, il pourra participer à différents jeux qui lui seront proposés.

Samedi 9 h 00 à 9 h 45 (18 mois à 2 ans)
9 h 50 à 10 h 35 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Endroit École Louis-de-France,
Gymnase 1

Viens te faire raconter en mouvement — 45 $

Avec votre enfant venez expérimenter comment le faire bouger à base d'une histoire tout en développant son imagination.

Dimanche 9 h 00 à 9 h 45 (18 mois à 2 ans)
9 h 50 à 10 h 35 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Endroit École Louis-de-France,
Gymnase 1

OUTIBO INC.
OUTILLAGE COMMERCIAL & INDUSTRIEL
351, RUE VACHON, TROIS-RIVIÈRES - 819-373-7518
www.outibo.com

Secteur Saint-Louis-de-France

Section enfants - Cuisine
5 à 11 ans

Petit marmiton — **55 $ + 25 $ (nourriture)**

Samedi	9 h 00 à 10 h 00 (5 à 7 ans)
	10 h 15 à 11 h 15 (8 à 11 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	École Blanche de Castille

Section enfants - Activités physiques
5 à 11 ans

Hockey cosom — **64 $**

Votre enfant apprendra les bases du hockey, différents jeux lui seront proposés et participera aussi à des parties amicales.

Dimanche	9 h 00 à 10 h 00 (5 à 8 ans)
	10 h 05 à 11 h 05 (9 à 12 ans)
Durée	11 semaines
Début	21 janvier
Endroit	École Louis-de-France, Gymnase 2

Kinball — **64 $**

Viens découvrir ou redécouvrir cet activité avec un gros ballon tout en amusant.

Samedi	9 h 00 à 10 h 00 (9 à 12 ans)
	10 h 05 à 11 h 05 (5 à 8 ans)
Durée	11 semaines
Début	20 janvier
Endroit	École Louis-de-France, Gymnase 1

Section Ados -
12 à 17 ans

Gardiens avertis (11 ans et +) — **64 $**

Contenu du cours : droit et responsabilité du gardien, relation gardien/enfant, sécurité et prévention des accidents, situation d'urgence et premiers soins. L'enfant doit apporter son lunch pour le dîner et 2 collations. Il doit aussi apporter crayons et surligneur ainsi qu'une poupée pour les changements de couche.

Samedi	8 h 30 à 16 h 30
Dimanche	8 h 30 à 16 h 30
Date	24 mars (samedi)
	25 mars (dimanche)
Endroit	CCLJNT, Local 4

Section adultes - Langues

Anglais de voyage 1 (débutant) 101 $ (Photocopies incluses)

Lors de vos voyages vous aimeriez vous débrouiller davantage en anglais ? Différentes situations-voyage seront abordés. Conversation de base accompagnée de notions de grammaire.

Jeudi	19 h 00 à 21 h 00
Durée	11 semaines
Début	25 janvier
Endroit	École Blanche de Castille

Espagnol de voyage 1 (débutant) 101 $ (Photocopies incluses)

Notions de base permettant de communiquer efficacement en voyage.

Mercredi	19 h 00 à 21 h 00
Durée	11 semaines
Début	24 janvier
Endroit	École Blanche de Castille
Professeur	Maury Lucy Garcia Diaz

Espagnol de voyage 2 — **101 $ (Photocopies incluses)**

Notions de base permettant de communiquer efficacement en voyage.

Mardi	19 h 00 à 21 h 00
Durée	11 semaines
Début	23 janvier
Endroit	École Blanche de Castille
Professeur	Maury Lucy Garcia Diaz

Symbole Nouveau! *à ne pas manquer !*

Les Entreprises Électriques Charles Lévesque Inc.

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Richard C. Gaillardetz, ing.

5, rue St-Alphonse
Trois-Rivières, QC G8T 7R2

Tél. : 819 374-8471
Fax : 819 374-6497
entrclevesque@videotron.ca

Voir aussi les sections CCLJNT et Des Ormeaux!

Section adultes
Activités physiques

Badminton (débutant et intermédiaire) 75 $

Venez pratiquer un sport qui vous permettra de socialiser tout en gardant la forme. **Raquettes et volants non fournis.**

Lundi	19 h 30 à 21 h 30
Durée	15 semaines
Début	15 janvier
Endroit	École Louis-de-France

Badminton avancé 75 $ (1x/sem.) 108 $ (2x/sem.)

Venez pratiquer un sport qui vous permettra de socialiser tout en gardant la forme. **Raquettes et volants non fournis.**

Mardi et/ou jeudi	19 h 30 à 21 h 30
Durée	15 semaines
Début	16 et 18 janvier
Endroit	École Louis-de-France

DÉBUT 15 JANVIER 2018

Aérobie et mise en forme

Voir aussi les sections CCLJNT et CENTRE DES ORMEAUX

Durée : 11 semaines de cours / **Début des cours :** Semaine du 15 janvier 2018

Endroit : Salle Multifonctionnelle

Tarification spéciale

1 cours/semaine 66 $ *2 cours/semaine 112 $* *3 cours/semaine 149 $* *4 cours/semaine 183 $*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi
Avant-midi		**Stretching-relaxation 50 +** 9 h 30 à 10 h 25 Marie-Claire Boisvert		**Zumba Gold** 9 h 00 à 9 h 55 Marie-Claire Boisvert	
Soir	**Zumba Fitness** 19 h 30 à 20 h 25 Marie-Hélène Bonneau			**Zumba Toning** 19 h 30 à 20 h 25 Marie-Hélène Bonneau	

DESCRIPTIONS DES COURS :

Zumba Fitness : Danser pour s'entrainer ! Sur des rythmes latin (merengue, salsa, reggaeton, etc.) venez bruler des calories à la tonne et travailler votre cardio et votre coordination.

Zumba Gold : Zumba sans impact (mouvement limité, moins rapide et sans saut) et adapté pour les gens de 55 ans et +, les débutants, certaines femmes enceinte ou venant d'accoucher ou les gens ayant une capacité physique limité. Sur les rythmes latins, nous danserons tout en travaillant la coordination l'équilibre et le cardio de façon modérée.

Stretching-relaxation 50 + : Inspiré des étirements de yoga et de danse, venez relaxer tout en détendant et en décontractant vos muscles. Vous pourrez également améliorer votre flexibilité, votre équilibre et diminuer votre niveau de stress. Aucune expérience n'est nécessaire afin de débuter ce cours.

Zumba Toning : Du zumba pour tonifier ! À l'aide de petit poids de 1.5 lbs. (toning stick), vous danserez sur les rythmes latin tout en travaillant votre coordination et en tonifiant votre corps.

CENTRE CULTUREL Pauline-Julien

UN LIEU POUR LES ARTS ET LA CULTURE DANS VOTRE QUARTIER!

150, rue Fusey, Trois-Rivières
Secteur Cap-de-la-Madeleine
819 693-2627
ccpj.ca

LES EXPOSITIONS

Peinture, sculpture, estampe, photographie : il y a toujours une exposition à visiter.
ET C'EST GRATUIT!

LES PROJECTIONS

Du cinéma à deux pas de chez vous, POUR SEULEMENT 5 $!*

Les P'tites Vues

Des projections de courts métrages pour :
· la famille (5 ans +)
· les ados (13 ans +)
· le public adulte (16 ans +).
PLAISIR ET POPCORN INCLUS!

Les films sur l'art

Des documentaires passionnants sur différents sujets liés aux arts, présentés en collaboration avec le Festival International du Film sur l'Art.

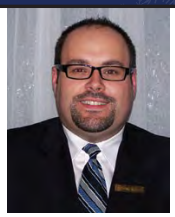
*Taxes et frais de services inclus.

LES ATELIERS

1nterfaces

Des rencontres et des formations offertes par des professionnels pour démystifier les arts numériques et expérimenter de nouveaux outils de création.

Une offre de CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL DE TROIS-RIVIÈRES
Surprendre ENRICHIR
Canada
Québec
Inter faces
p'tites vues
travelling
LE FIFA



COMPLEXE FUNÉRAIRE
J.D.GARNEAU

274, rue St-Laurent
Trois-Rivières, Québec G8T 6G7
(819) 376-3731
Fax: (819) 376-3715
Courriel:
rbourgeois@arbormemorial.com

RONNY BOURGEOIS
THANATOLOGUE
DIRECTEUR - GÉRANT

Germain & Pruneau Notaires
SENC

Me Hugues Germain

10, Vaillancourt, Bureau 202
Trois-Rivières, Qc G8T 1Y5
Tél.: (819) 374-5354 Téléc.: (819) 374-5348
Courriel: hgermain@gmp-associes.com

GROUPESOUCY

SERVICE D'ENTRETIEN MÉNAGER
PRODUITS CHIMIQUES ET SANITAIRES
AGENCE DE SÉCURITÉ ET INVESTIGATION

819 376-3111 www.groupesoucy.com

SUBWAY

André Giguère, propriétaire

5380, boul. Jean-XXIII, Trois-Rivières
4350, boul. Gene-H.-Kruger, Trois-Rivières
355, rue St-Maurice, Trois-Rivières
275, rue des Forges, Trois-Rivières, centre-ville
1270, boul. des Récollets, Trois-Rivières

Voir aussi les sections CCLJNT et Des Ormeaux!

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC
Place aux citoyens

Président de la Commission de l'aménagement du territoire

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.73
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. : 418 644-2499 | Téléc. : 418 528-5668

Bureau de circonscription
278, rue Saint-Laurent, Trois-Rivières (Québec) G8T 6G7
Tél. : 819 694-4600 | Téléc. : 819 694-4606
pierre-michel.auger.chmp@assnat.qc.ca

Pierre Michel Auger
Député de Champlain

NPD

Robert Aubin
DÉPUTÉ DE TROIS-RIVIÈRES

214, rue Bonaventure
Trois-Rivières, QC G9A 2B1
robert.aubin@parl.gc.ca
819 371-5901

@RobertAubinNPD
/robertaubin.deputenpdtr

François-Philippe Champagne

Député de Saint-Maurice–Champlain
Ministre du Commerce international

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624

Chambre des communes
House of Commons
Canada

SÉCURITÉ INVESTIGATION FRANCHEVILLE

Sécurité de Francheville
Sécurité ABCO

SÉCURITÉ ABCO SECURITY

Jacques Leblanc
Directeur des Opérations
Sécurité-Enquête

927 boul. Thibeau nord
Trois-Rivières, Québec
G8T 7B1
www.securitefrancheville.ca

Tel; 819-373-7680
Fax; 819-376-2345
S-Frais;1-888-303-7680
jleblanc@securitefrancheville.ca