

Programmation AUTOMNE

Début des activités : Semaine du 9 septembre 2019

DÈS MAINTENANT Jusqu'au 8 septembre 2019 en personne ou en ligne www.centrejnt.com

Essais de cours **GRATUITS**

(voir page 13)







Membre de la Fédération Québécoise des Centres Communautaires de loisirs











Gaétan Laperrière Directeur général



Marc Lemire Président

MEMBRES DU PERSONNEL :

L'éauipe

Danie Casgrain
Coordonnatrice
à la programmation

Marie Hallé
Organisatrice
communautaire

Melanie Grandmont Agente administrative

Mélanie Ferron Secrétaire-réceptionniste

Camille Deschesnes
Secrétaire-réceptionniste

Shanie Massicotte Secrétaire-réceptionniste

André Bureau Concierge-appariteur

Liam Duquette Concierge

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Marc Lemire Président

Robert Leblanc Vice-président Bernard Guay

Bruno Desjardins

Trésorier

Secrétaire

Francine Gauthier Administration

Karine Trudel Administratrice

Audrey Charron Administratrice

Jacques Boudreau Administrateur Jacques Leblanc Administrateur

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

Ronny Bourgeois Directeur-gérant

Complexe funéraire J.D Garneau

Bernard Guay

Planificateur Financier Services Financier SFL

Vincent Desjardins

Propriétaire école de danse district V

Christian Gauthier

Propriétaire Club Wouf-Miaou

CCLJNT et Centre Félix-Leclerc, Des Ormeaux et St-Louis-de-France

NOUVEAU: MAINTENANT DIVISÉ PAR SECTEUR D'ÂGE OU D'ACTIVITÉS
Tous les cours sont au CCLJNT, sauf avis contraire.

Inscriptions jusqu'au 8 septembre 2019 En ligne au www.centrejnt.com

EN PERSONNE : Du lundi au vendredi : 9 h à 12 h et 13 h à 20 h | Samedi et dimanche : 9 h à 16 h Inscription par téléphone 819 374-4220 (5 \$ de frais non remboursable avec Visa ou Mastercard seulement)

Un grand projet verra le jour bientôt dans un centre de loisirs au service de sa communauté

Depuis 2015, nous travaillons sur un projet de construction d'une piscine intérieure chauffée pour les citoyens de l'Est de la ville. Grâce à la mobilisation de la population, de l'implication des caisses

Desjardins de l'Est de Trois-Rivières, de la ville et du gouvernement provincial, ce projet de communauté verra le jour à l'automne 2020. Soyez patient, c'est un projet qui demande beaucoup de préparations et rigueur avec les principaux acteurs et intervenants reliés à la conception.

Depuis plus de 35 ans, 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 évoluée 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.

Marc Lemire Président



Gaétan Laperrière Directeur général



Table des matières

Pour tous les centres

Section parents-enfant	p.4
Section préscolaire, enfants, ados	p.5
Section adultes (16 ans et +)	
- Activités sportives	p. 7
- Aérobie	p. 8
- Aquatique	p.12
- Santé et mieux-être	p.14
- Arts et culture	p.16
- Ateliers et conférences	p.17
- Informatique	p.18
- Langues	p.19
- Cuisine	p.20
- Récréatif et communautaire	p.22
- Secourisme	
Location de terrains et de salles	p.23



Légende d'intensité des cours

Sur un maximum de 5, vous verrez des cœurs et des altères. ceux-ci représentent le degré d'intensité de l'activité.

MasterCard



C : cardio

·II—I : musculaire

Informations et politiques d'inscription

Modalités d'inscription :

- 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 5 \$ est accordé, (excepté les cours ayant un prix forfaitaire), à partir du deuxième cours, incluant toutes les personnes de la même famille. Exemple : père, mère, enfant. (sur la même facture)
- L'inscription est payable en espèce, par chèque, Interac, Visa et Mastercard.
- Le centre Jean-Noël Trudel se réserve le droit de modifier l'horaire des cours.





Des frais de 5 \$ sont exigés en cas d'inscription par téléphone.

Politique de remboursement :

Si le cours est annulé par le CJNT quatre options sont offertes :

- Choix d'une autre activité (selon places disponibles)
- Remboursement complet du cours annulé (incluant les frais s'y rattachant, sauf frais téléphoniques)
- Note de crédit au dossier applicable sur une facture future.
- 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.

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'un 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 un crédit, les frais de 10% ne seront pas retenus. Cependant une fois le crédit émis, celui-ci n'est plus remboursable. Cours de 9 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 note de crédit est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 4° 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 1er cours. Contacter le 819-374-4220, poste 0
- Une note de crédit est possible avant le 2e 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.



Pound Famille (7 à 11 ans)

70 \$

Baguettes incluses

(Gratuit pour le 1er enfant et 13 \$ pour les suivants)

Pound Famille est un programme qui combine le mouvement et la musique afin d'améliorer la concentration, la coordination, la forme physique et le travail d'équipe.

Lundi 18 h 15 à 19 h 10
Durée 11 semaines
Début 9 septembre

Professeure Paméla Huot, kinésiologue

Gym Mini-Move (0 à 12 mois) (programme de psychomotricité)

NOUVEAU 35 \$

Cette activité parent-bébé permet aux parents une immersion en anglais à travers des activités de psychomotricités.

Mercredi 9 h à 10 h
Durée 8 semaines
Début 18 septembre

Offert par CASE en collaboration avec le CCLJNT et TRAS

Zumba Kids (5 à 12 ans)

NOUVEAU 70 \$

(Le parent est le bienvenu, mais non obligatoire)

Cours adapté pour les enfants, mais les parents sont toujours les bienvenues pour participer à l'activité. Chaque semaine, des thèmes d'activité vous seront proposés.

Jeudi 18 h 15 à 19 h 10
Durée 11 semaines
Début 12 septembre

Endroit Centre des Ormeaux

Professeure Danièle Lemire

Activité de Zumba NOUVEAU 45 \$ / 5 cours (1 parent, 1 enfant) 11 \$ / cours

(Gratuit pour le 1er enfant et 3 \$ pour les suivants/ cours)

Pour le bonheur de partager avec nos enfants le plaisir et les bienfaits de la danse ! Les dimanches Zumba en famille, une fabrique à souvenirs joyeux assurée !

Dimanche 10 h 15 à 11 h 15

Dates 29 septembre, 20 octobre, 10 novembre, 1er décembre, 15 décembre (spécial Noël)

Professeure Chloé Blanchette

Yoga 36 \$ / 4 cours (1 parent, 1 enfant) parents-enfants (5 ans et +) 11 \$ / cours

(Gratuit pour le 1er enfant et 3 \$ pour les suivants/ cours)

Dimanche 9 h 00 à 10 h 00

Dates 22 septembre, 20 octobre, 24 novembre,

15 décembre

Professeure Marie-Pierre Gauthier



Raconte-moi un bricolage (4-7 ans)

NOUVEAU 5\$/enfant

Venez passer un moment de complicité avec votre enfant. Au programme : lecture d'une histoire thématique suivie d'un bricolage que vous ferez ensemble.

27 octobre 9 h à 10 h 30 (Spécial Halloween) 15 décembre 9 h à 10 h 30 (Spécial Noël)

Professeure Émilie Valade

Décoration de biscuits (5 ans et +)

NOUVEAU 7\$/enfant

Venez passer un moment de complicité avec votre enfant. Au programme : Décoration et confection de biscuits de Noël.

15 décembre 10 h 45 à 12 h 30 Professeure Émilie Valade



Initiation à l'escalade NOUVEAU 75 \$ / (1 adulte, 1 enfant) 30 \$ / enfant suppl.

L'activité vous permettra de vous amuser tout en découvrant le monde de l'escalade de roche. Les moniteurs certifiés vous donneront des trucs et conseils pour vous aider à progresser tout au long de l'activité. Attention! Notre passion est contagieuse. *Activité adaptée pour les enfants.

À apporter : bouteille d'eau, collation, crème solaire et vêtements confortables. *Équipement d'escalade fourni.

21 septembre Groupe 1:9 h à 12 h

Groupe 2: 13 h à 16 h

Endroit Parc de l'île Melville Secteur Sud, Shawinigan

Un plan de l'endroit exact vous sera envoyée.

Offert par Passion Escalade

Zumbini® NOUVEAL

90 \$ (1 parent – 1 enfant) 20 \$ / enfant suppl.

Le programme Zumbini® c'est 45 minutes de plaisir parents-enfants pendant lesquelles on explore des rythmes du monde en mouvement et en musique dans le but de favoriser le développement global des enfants de 0 à 4 ans.

Samedi 10 h À 10 h 45
Durée 11 semaines
Début 14 septembre
Professeure Evelyne Dumas

Section préscolaire - enfants - ados

Jeux, pirouettes et psychomotricité NOUVEAU 48 \$

Votre enfant apprendra différentes pirouettes! En plus, il pourra participer à différents jeux libres qui lui seront proposés. *Les parents sont invités à assister au cours.

Samedi 11 h à 11 h 45 (18 mois à 2 ans)

Durée 11 semaines
Début 14 septembre
Professeure Catherine Laurin

Introduction aux activités sportives 48 \$

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

Samedi 9 h à 9 h 45 (3 à 4 ans)

Durée 11 semaines Début 14 septembre Professeur Raphael Michaud

Petits cuistots 58 \$ + 28\$ (nourriture)

Votre enfant réalisera des préparations simples. Cela lui permettra de découvrir de nouvelles saveurs. *Nos locaux ne sont pas exempts d'allergènes.

Samedi 12 h 15 à 13 h 30 (6 à 9 ans)

Durée 11 semaines
Début 14 septembre
Professeure Catherine Laurin



Taekwondo mini-ninja

61 \$

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 à 9 h 45 (3-4 ans)
Dimanche 10 h à 10 h 45 (4-5 ans)

Durée 11 semaines Début 15 septembre

Professeur Club Taekwondo Performance

Danse 48 \$ / (3-4 ans) 68 \$ / (5-9 ans)

Cours de danse débutant où les enfants apprennent à bouger au rythme de la musique! Ils découvrent plusieurs styles musicaux et font des chorégraphies rythmées et entrainantes.

Samedi 9 h à 9 h 45 (3-4 ans)

10 h à 11 h (5-9 ans)

Durée 11 semaines Début 14 septembre

Professeure Marie-Hélène Bonneau

Gymnastique

48 \$ / (3-4 ans) 68 \$ / (5-11 ans)

Par de simples exercices, votre enfant travaillera sa souplesse et sa coordination que ce soit au sol, ou sur le trampoline.

Samedi 9 h à 9 h 45 (Mini-gym 3-4 ans) Samedi 9 h 55 à 10 h 55 (5-7 ans) Samedi 11 h à 12 h (8-11 ans)

Durée 11 semaines
Début 14 septembre
Professeure Catherine Laurin

Mini-soccer

NOUVEAU

48 6

Votre enfant apprendra les bases du soccer. Différents jeux lui seront proposés afin de mettre en pratique ses nouvelles connaissances.

Dimanche 11 h 05 à 11 h 50 (3 à 5 ans)

Durée 11 semaines Début 15 septembre Professeur Baptiste Delas

Soccer 68 \$

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 10 h à 11 h (5 à 9 ans)

Durée 8 semaines Début 15 septembre Professeur Baptiste Delas



Hockey bout'choux

48 \$

(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 10 h 05 à 10 h 50 (4 à 5 ans)

Durée 11 semaines
Début 14 septembre
Professeur Marc Lacharité

Hockey cosom

68 \$

(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)

Durée 11 semaines
Début 14 septembre
Professeur Marc Lacharité

Control ()

Guitare NOUVEAU 48 \$ acoustique (débutant) (guitare non fournie)

Viens apprendre la base de cet instrument. Tu apprendras les accords de bases et les changements d'accords. Également, un peu de théorie et l'apprentissage de différentes chansons.

Mardi 18 h à 19 h (6 à 12 ans)

Durée 8 semaines Début 17 septembre

Professeur Thomas Lefebvre, guitariste

Trampoline 48 \$ / (3-4 ans) 68 \$ / (5-11 ans)

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

Mercredi

NONEAN

17 h à 17 h 45 (3 à 4 ans)

17 h 50 à 18 h 50 (5 à 6 ans)

18 h 55 à 19 h 55 (7 à 8 ans)

9 h 00 à 10 h 00 (9 à 11 ans)

10 h 05 à 11 h 05 (5 à 6 ans)

11 h 10 à 11 h 55 (3 à 4 ans)

12 h 00 à 13 h 00 (7 à 8 ans)

Dimanche 9 h à 9 h 55 (5 à 6 ans) 10 h à 10 h 55 (7 à 8 ans)

11 h à 11 h 45 (3 à 4 ans)

Durée 11 semaines

Début 14-15 et 18 septembre

Professeurs Raphael Michaud et Marc Lacharité

Le Gardiennage – 57 \$ / *Livre et (Gardiens avertis) 11 ans et + certification inclus

*L'enfant doit apporter son dîner, papier et crayon

Les participants apprendront à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux ainsi que les techniques de secourisme de base.

Samedi 12 octobre

Dimanche 3 novembre 9 h à 17 h Professeur Ambulance St-Jean

Volley-Ball NOUVEAU 68 \$

Venez apprendre les techniques de base pour mieux maitriser

ce sport.

Samedi 11 h à 12 h (7 à 11 ans)

Durée 11 semaines
Début 14 septembre
Endroit CCLJNT
Professeur Marc Lacharité

Basket-Ball NOVVEAM 68 \$

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

Dimanche 11 h 50 à 12 h 50 (7 à 11 ans)

Durée 11 semaines
Début 15 septembre
Professeur Baptiste Delas

Initiation au Skateboard NOUVEAU (planches fournies)

Venez apprendre la base du skateboard tout en vous amusant avec une passionnée et championne de ce sport.

Samedi 9 h 00 à 10 h 00 (5-8 ans)

10 h 30 à 11 h 30 (9-13 ans)

Durée 5 semaines
Début 14 septembre
Endroit Parc des Ormeaux
Professeure Naomie Mariné





Pour réservation : 819-374-4220, poste 0 (au moins 10 jours à l'avance)

Section adultes (16 ans et +) - Activités sportives

Badminton avancé 62 \$ / (1x/sem.) 88 \$ / (2x sem.)

Raquettes et volants non fournis.

Mardi 19 h 30 à 21 h 30

et/ou jeudi

Durée 11 semaines
Début 10 et 12 septembre
Endroit École Louis-de-France

Badminton récréatif 65 \$ / (1x/sem.) 104 \$ / (2x sem.)

Raquettes et volants non fournis.

Lundi et/ou 19 h 30 à 22 h 30

Jeudi

Durée 11 semaines
Début 9 et 12 septembre
Endroit École Ste-Bernadette
(730, rue Guilbert)



Volley-ball récréatif

55 \$ / (1x/sem.) 82 \$ / (2x sem.)

Les équipes sont faites sur place.

Lundi et ou/ 19 h 30 à 21 h 30 **Lundi = avancé**

mercredi = récréatif

Durée 12 semaines
Début 9 et 11 septembre
Endroit Académie les Estacades

Responsable Tommy Duval Courey

Golf (débutant-intermédiaire) 95 \$ + 50 \$ de balles

Jeudi 13 h 00 à 14 h 00 Durée 5 semaines Début 12 septembre

Endroit Club de golf les Rivières

Professeur Bob Bouchard

Initiation à l'escalade extérieure (18 ans et +)

NDUVEAU

50 S

*Équipement fourni.

L'activité vous permettra de vous amuser tout en découvrant le monde de l'escalade de roche. Les moniteurs certifiés vous donneront des trucs et conseils pour vous aider à progresser tout au long de l'activité. Attention! Notre passion est contagieuse.

À apporter : bouteille d'eau, collation, crème solaire et vêtements confortables.

21 septembre Groupe 1:9 h à 12 h

Groupe 2: 13 h à 16 h

Endroit Parc de l'île Melville Secteur Sud

Un plan de l'endroit exact vous sera envoyée.

Offert par Passion Escalade



Danse 8 \$ Par cours ou par soirée dansante, country aucune inscription requise

Soirées dansantes aux 2 semaines

Activité accessible à tous!

Mercredi 19 h 30 à 20 h 30

20 h 30 à 21 h 30

Début 18 septembre
Professeur Jacques Laberge

Danse 8 \$ Par soir, en ligne aucune inscription requise

*Soirée dansante une fois par mois les vendredis soir.

Danse de groupe pratiquée individuellement sur des chorégraphies précises en ligne (cha cha, rumba, disco, valse, swing, etc.)

Jeudi 18 h 45 à 19 h 40 (Débutant)

19 h 45 à 20 h 40 (initiation à la danse en ligne)

Vendredi 18 h 15 à 19 h 10 (Débutant)

19 h 15 à 20 h 10 (Intermédiaire)

Durée 11 semaines Début 26 septembre Professeure Martine Bonneau

b Bouchard Professeure Martin

Fête d'halloween

Activités
GRATUITES
animation, etc.!

19 octobre 2019

10 h 00 à 17 h 00

Sur le boulevard Ste-Madeleine



CENTRE JEAN-NOËL TRUDEL

Durée: 11 semaines de cours Endroit: Centre Jean-Noël Trudel

Tarification spéciale 1 cours/sem. 70 \$ / 2 cours/sem. 118 \$ / 3 cours/sem. 158 \$ / 4 cours/sem. 194 \$

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi
	Cardio Multi 50 et + 9 h 30 à 10 h 25 Doris St-Arnaud	NOUVEAU Yogalates 9 h à 9 h 55 Rébécca Hill, kinésiologue	NOUVEAU Cardio en Douceur 50 + 9 h 30 à 10 h 25 Chloé Blanchette	NOUVEAU Cardio Santé 9 h à 9 h 55 Paméla Huot, kinésiologue	
Avant-midi	NOUVEAU Mise en forme et tonus douceur 10 h 45 à 11 h 40 Chloé Blanchette	NOUVEAU Mise en forme avec bébé 10 h à 10 h 55 Rébécca Hill, kinésiologue	NOUVEAU Mise en forme et tonus douceur 50 + 10 h 45 à 11 h 40 Chloé Blanchette	Zumba Gold Toning 10 h 30 à 11 h 25 Stéphanie Trudel	NOUVEAU Zumba Fitness 10 h à 10 h 55 Chloé Blanchette
		Zumba Gold 11 h 30 à 12 h 25 Stéphanie Trudel			NOUVEAU Stretching 11 h à 11 h 55 Chloé Blanchette
	NOUVEAU Spinning 17 h 15 à 18 h Mélanie Guillemette (Au collège de l'Horizon)	Zumba Fitness 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Hélène Bonneau	Tabata pour tous / AFC 17h15 à 18h10 Paméla Huot, kinésiologue	Zumba Fitness 17 h 30 à 18 h 25 Marie-Claire Boisvert	
	NOUVEAU Cardio-Vitalité 17 h 15 à 18 h 10	NOUVEAU Muscles-Tonic 17 h 15 à 18 h 10	LE CENTRE JE	AN-NOËL TRUDI	EL PRÈSENTE :

Soir

Paméla Huot, kinésiologue Nataly L'Heureux NOUVEAU NOUVEAU

Barre Fitness
18 h 30 à 19 h 25
Chloé Blanchette

Énergie Workout
18 h 15 à 19 h 10
Nataly L'Heureux

NOUVEAU

Zumba Step Toning 18 h 35 à 19 h 30 Stéphanie Trudel

NOUVEAU

Piloxing SSP/ Piloxing Barre 19 h 15 à 20 h 10 Paméla Huot, kinésiologue

NOUVEAU

Aéro-Abdo 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux

NOUVEAU Pound

19 h 30 à 20 h 25 Chloé Blanchette

ESSAIS DE COURS

GRATUIT VOIF



Au Centre Des Ormeaux, 300 rue chapleau **Professeures: Chloé Blanchette, Paméla Huot et Stéphanie Trudel**

Billets en vente au Centre Jean-Noël Trudel 819-374-4220 #0 ou par les professeures.

Section aérobique - Début: semaine du 9 septembre 2019

à un équilibre musculo-squelettique sain.

CENTRE JEAN-NOËL TRUDEL

DESCRIPTIONS DES COURS:

DESCRIPTIONS	DEG GOOKS:
Cardio Multi 50 et + :	Adapté aux personnes de plus de 50 ans, ce cours convient aussi aux personnes qui préfèrent un entraînement sans saut. MULTI pour multiples activités incluant danses latines, danse aérobique, cardio percussion (baguettes de tambour), Tabata, exercices musculaires, étirements, etc.
Mise en forme et tonus douceur (50+):	Entraînement dynamique léger dans lequel nous améliorons notre cardio en faisant des enchaînements d'exercices de musculation en utilisant différents accessoires. Les mouvements peuvent être faits avec ou sans saut.
Spinning:	Des exercices sont faits sur un vélo d'exercice au rythme de la musique. Aide à brûler des calories, renforce les muscles des jambes. Le spinning a l'avantage de ne pas avoir besoin d'une grande capacité d'équilibre et de coordination.
Cardio-Vitalité :	Concept cardio / musculaire qui explore de manière diverse l'activité physique par intervalles de temps et d'intensité, chorégraphié ou semi-chorégraphié. Il s'adresse à toutes les personnes qui aiment bouger au son de la musique.
Barre Fitness :	Exercices à la barre et au sol afin de tonifier, renforcer et étirer avec l'utilisation de différents accessoires (flex-band, ballon, haltères légers).
Piloxing SSP / Piloxing Barre : CO	Entraînement unique (boxe, pilates, danse) par des intervalles de moyenne à haute intensité, mais à faible impact. Piloxing BARRE (musculaire) est le complément au programme SSP.
Pound :	Cette séance d'exercices plein-corps exaltante 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.
Yogalates : 💟	Un cours inspiré de yoga et de pilates pour détendre les tensions que votre corps accumule au quotidien. Un moment de zenitude dans la quête de votre bien-être mental et physique
Mise en forme avec bébé :	Une séance à venir partager avec votre petit trésor qui permet à maman d'initier une remise en forme postnatale tout en incluant bébé dans la progression de l'entraînement! Ce cours comprend une partie cardio, musculaire ainsi qu'une consacrée à des mouvements inspirés de yoga.
Zumba Gold:	Un cours de Zumba, mais sans saut et adapté à une clientèle de 55 ans et plus ou de personnes avec certaines restrictions physiques (femmes enceintes, blessées, etc.)
Zumba Fitness :	Danser pour s'entraîner! Sur des rythmes latins (merengue, salsa, reggaeton, etc.) venez brûler des calories à la tonne et travailler votre cardio et votre coordination.
Muscles-Tonic:	Entraînement musculaire qui vous aidera à raffermir et développer votre musculature. Aucun exercice cardio-vasculaire. Cours ouvert pour tous les niveaux.
Énergie Workout :	Cours d'une durée de 55 min. qui travaillera tous les muscles de votre corps sous forme de 3 blocs de cardio et musculation dynamique, le haut du corps, le milieu et le bas du corps. Aucune musculation au sol. Tout cela se fait en entrainement d'aérobie dynamique.
Zumba Step Toning :	Cours divisé en 2 parties, une partie plus cardio avec le step et l'autre plus musculaire avec les toning-sticks (poids-maracas). Le tout sur de la musique Zumba.
Aéro-Abdo :	Ce concept vous permettra de développer vos abdominaux et de travailler votre cardio. Vous allez apprendre les bonnes postures du corps humain et les contractions abdominales.
Cardio en douceur 50 + :	Entraînement aérobique à faible impact (sans saut) pour garder en bonne santé nos articulations et notre système cardio-vasculaire.
Tabata pour tous :	Les mouvements de ce cours peuvent être réalisés avec ou sans sauts. AFC est un cours qui offre un entrainement musculaire spécifique (abdos, fesses, cuisses) ce cours utilise la gravité et le poids du corps pour créer une résistance.
Zumba Gold Toning : O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Un cours de Zumba Gold, mais avec des petits poids de 1lb (style maracas) pour travailler les muscles et la posture.
Stretching :	Le stretching permet aux muscles d'augmenter leur force, d'améliorer leur récupération après un effort ainsi que de réduire les risques de blessures. En travaillant avec des étirements sécuritaires, nous contribuerons

Section aérobique (16 ans et +) - Début : semaine du 9 septembre 2019

CENTRE DES ORMEAUX

Durée: 11 semaines de cours Endroit: Centre Des Ormeaux

Tarification spéciale 1 cours/sem. 70 \$ / 2 cours/sem. 118 \$ / 3 cours/sem. 158 \$ / 4 cours/sem. 194 \$

1	Tarrication speciale 1 cours/sem. 10 \$\psi\$ 1 \$\psi\$ 0 cours/sem. 100 \$\psi\$ 4 cours/sem. 104 \$\psi\$					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		
Avant-midi		Cardio Multi 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud COMPLET	NOUVEAU Cardio Multi 50+ 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	Pilates Stretching 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud		
Avan		Yoga avec chaise 10 h 15 à 11 h 10 Doris St-Arnaud	NOUVEAU Pilates Stretching 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	Cardio Multi 50 + 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud COMPLET		
	Zumba Fitness 17 h 15 à 18 h 10 Chloé Blanchette	NOUVEAU Cardio-Santé 17 h 15 à 18 h 10 Paméla Huot, kinésiologue		NOUVEAU Zumba fitness 17 h 15 à 18 h 10 Danièle Lemire		
Soir		NOUVEAU Stretching-relaxation- équilibre 17 h 15 à 18 h 10 Paméla Huot, kinésiologue				
	Conditionnement physique 18 h 15 à 19 h 10 Nataly L'Heureux	Pound 18 h 15 à 19 h 10 Paméla Huot, kinésiologue	ESSAIS DE COURS			
	Yogafit 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux	Cardio intervalles 19 h 15 à 20 h 10 Paméla Huot, kinésiologue	GRATUIT VOIR PAGE 13			

DESCRIPTIONS DES COURS:

Zumba Fitness :	Voir page 9.
Conditionnement physique: O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Entrainement musculaire et cardiovasculaire d'intensité moyenne à élever. Ce cours comprend des enchainements de différents types. Ce cours vous fera brûler des calories à la tonne et tonifiera votre corps.
Yoga Fit :	Cours qui inclut l'équilibre, la force, la puissance, le tout livré dans un format d'entrainement physique. YogaFit maitrise le mystère du yoga en livrant une pratique facile, accessible, compréhensible et faisable pour les gens de tous les niveaux de condition physique.
Cardio multi 50 + :	Voir page 9.
Yoga avec chaise :	Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent faire du yoga en douceur. Les postures sont exécutées assis sur la chaise ou debout alors que la chaise sert de support pour favoriser l'équilibre ou en ajout pour la force. Aucune expérience requise. Matériel requis : tapis de Yoga et serviette.
Cardio-Santé :	Concept sécuritaire, varié et non chorégraphié favorisant le bien être, la confiance en ses capacités et la santé à l'aide de 2 valeurs fondamentales : plaisir et respect des conditions de tous les participants. (Physiologique, musculaires, coordination, etc.). Aucun prérequis nécessaire.
Stretching-relaxation- équilibre :	Séries d'exercices réalisés dans un environnement calme et confortable afin d'améliorer ou maintenir la flexibilité et l'équilibre ainsi que de favoriser la diminution du stress. <i>Aucun prérequis nécessaire</i> .

Pound: Voir page 9.

Cardio Intervalles : Entrainement avec impacts de tous types et variés en temps, en matériel et en intensité. (Prérequis : aucune pathologie cardiaque / bonne forme physique / aimer repousser ses limites).

Pilates Stretching :

Ce cours s'adresse à tout le monde grâce aux différents niveaux d'intensité proposés. Exécutés avec un mini ballon de Pilates, les différents exercices aident à renforcer tous vos muscles, améliorer votre posture et votre amplitude articulaire en plus d'éliminer les maux de dos.

Durée: 11 semaines de cours Endroit: 100, rue de la Mairie

Tarification spéciale 1 cours/sem. 70 \$ / 2 cours/sem. 118 \$ / 3 cours/sem. 158 \$ / 4 cours/sem. 194 \$

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Avant-midi		Stretching-relaxation- équilibre 9 h 30 à 10 h 25 Paméla Huot, kinésiologue		Zumba Gold 9 h 00 à 9 h 55 Stéphanie Trudel
Ava		NOUVEAU Cardio-Santé 10 h 30 à 11 h 25 Paméla Huot, kinésiologue		NOUVEAU Cardio-Santé 10 h 30 à 11 h 25 Paméla Huot, kinésiologue
	NOUVEAU Piyo 17 h 15 à 18 h 10 Mélanie Guillemette		NOUVEAU Yoga Fit 17 h 15 à 18 h 10 Nataly L'Heureux	
Soir	NOUVEAU Strong by Zumba 18 h 15 à 19 h 10 Mélanie Guillemette		NOUVEAU Aérobie 101 18 h 15 à 19 h 10 Nataly L'Heureux	
	NOUVEAU Cardio-Step 18 h 30 à 19 h 25 Mélanie Guillemette		NOUVEAU Zumba Fitness 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa	
	Zumba Fitness 19 h 35 à 20 h 30 Stéphanie Trudel		NOUVEAU Fesses d'enfer 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux	ESSAIS DE COURS ORATUIT VOIR PAGE 13

DESCRIPTIONS DES COURS:

Piyo:



Le Piyo est un cours à intensité moyenne à élever avec faible impact qui regroupe des mouvements de pilates et de yoga tout en augmentant le rythme afin de vous offrir une séance plus intense tout en favorisant la résistance, la flexibilité et le cardio. *Chaque participant doit apporter son matelas de type yoga et le cours se fait pieds nus.

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. Accessible à tous.

Cardio-Step:

Voici un entrainement dynamique et amusant, sans chorégraphie. Trois niveaux d'exercices cardiovasculaires et musculaires avec un step pour plaire à tous!

Zumba Fitness:

Voir page 9

Stretching-relaxation et équilibre 50+ :

Séries d'exercices réalisés dans un environnement calme et confortable afin d'améliorer ou maintenir la flexibilité et l'équilibre ainsi que de favoriser la diminution du stress. *Aucun prérequis nécessaire*.

Cardio-Santé :

 Concept sécuritaire, varié et non chorégraphié favorisant le bien être, la confiance en ses capacités et la santé à l'aide de 2 valeurs fondamentales : plaisir et respect des conditions de tous les participants.

Yoga Fit :

Voir page 10

Aérobie 101 :

 Ce cours débutant vous propose des mouvements de base simples. Une partie rythmée animera le cours pour votre entrainement suivi d'une musculation complète du corps. Pas besoin d'avoir de l'expérience, ce cours est pour vous!

(Physiologique, musculaires, coordination, etc.). Aucun prérequis nécessaire.

Fesses d'enfer :

Ce cours contient une partie cardio-vasculaire et musculaire. Vous allez travailler et endurcir votre fessier ainsi que les ischio-jambiers et mollets. Vous allez voir des résultats très rapidement.

Zumba Gold:

000

Un cours de Zumba, mais sans saut et adapté à une clientèle de 55 ans et plus ou de personnes avec certaines restrictions physiques (femmes enceintes, blessées, etc.)

Durée: 11 semaines de cours / Endroit: Résidence le Duplessis ou au Manoir Tarification spéciale 1 cours/sem. 91 \$ / 2 cours/sem. 151 \$ / 3 cours/sem. 205 \$

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi	Samedi
Avant-midi	MANOIR Aqua Douceur 9 h à 9 h 55 Mélanie Guillemette COMPLET	NOUVEAU Aqua Forme 9 h 30 à 10 h 25 Rébécca Hill	MANOIR Aqua Douceur 9 h à 9 h 55 Paméla Huot	NOUVEAU MANOIR Aqua Forme 9 h à 9 h 55 Paméla Huot	Aqua Douceur 9 h 00 à 9 h 55 Rébécca Hill	MANOIR Aqua Douceur 9 h à 9 h 55
Ava	Aqua Douceur 10 h à 10 h 55 Mélanie Guillemette COMPLET	NOUVEAU Aqua Forme 10 h 30 à 11 h 25 Rébécca Hill	Aqua Douceur 10 h à 10 h 55 Paméla Huot	NOUVEAU Aqua Forme 10 h à 10 h 55 Paméla Huot	Aqua Forme 10 h à 10 h 55 COMPLET Rébécca Hill	
	Aqua Douceur 11 h 00 à 11 h 55 Stéphanie Trudel	N 2 10			Aqua Forme 11 h à 11 h 55 COMPLET Rébécca Hill	The last of the la
Midi	Aqua Forme 12 h à 12 h 55 Stéphanie Trudel COMPLET				Aqua Tonus 12 h à 12 h 55 Rébécca Hill	
ii	Aqua Forme 13 h à 13 h 55 Mélanie Guillemette	Aqua Douceur 13 h à 13 h 55	Aqua Tabata 13 h à 13 h 55 Paméla Huot		Aqua Tabata 13 h à 13 h 55 Rébécca Hill	100
Après-midi	Aqua Douceur 14 h à 14 h 55 Mélanie Guillemette	Aqua Forme 14 h à 14 h 55	Aqua Douceur 14 h à 14 h 55 Paméla Huot			66
A		Aqua Forme 15 h à 15 h 55				4
		NOUVEAU MANOIR Aqua Zumba 17 h 15 à 18 h 10 Stéphanie Trudel				293
		NOUVEAU Aqua Forme 18 h 20 à 19 h10 Stéphanie Trudel			Je .	
Soir	Aqua Douceur 17 h à 17 h 55 Stéphanie Trudel	Aqua Forme 17 h 15 à 18 h 10	NOUVEAU Aqua Forme 17 h 30 à 18 h 25		3	
S	Aqua Forme 18 h à 18 h 55	Aqua Douceur 18 h 15 à 19 h 10	Aqua Douceur 18 h 30 à 19 h 25			
	NOUVEAU Aqua Forme 19 h à 19 h 55	9-1				

Section aquatique - Début : semaine du 9 septembre 2019

DESCRIPTIONS DES COURS :

-|- -|--|- -|--|--|--|- -|--|-

10 h 30 à 11 h 30 :

Professeure:

Agua douceur : Activité physique aquatique pour tous et sans impact comprenant un mélange d'exercices aérobiques et musculaires.

Agua forme: Activité physique aquatique avec impacts, de type musculaire et aérobique et d'intensité moyenne. Ce cours est axé principalement sur le cardio avec une portion musculaire.

Aqua zumba : Ce cours intègre les mouvements traditionnels d'aqua forme en gardant la saveur zumba.

Activité physique aquatique avec impacts, de type musculaire et aérobique et d'intensité élevée. Aqua Tabata: ooooo

Agua tonus : Activité physique avec ou sans impact, comprenant une grande portion d'exercices musculaires ainsi qu'une petite partie 00 d'exercices aérobiques. 46 41**—**16 41**—**16

ESSAIS DE COURS AÉROBIE

Mercredi 4 septembre 9 h 30 à 10 h :

Mise en forme et 10 h 15 à 10 h 45 : tonus douceur 50 + Mardi 3 septembre Zumba gold et

Stretching Zumba Gold Toning 11 h à 11 h 30 :

Chloé Blanchette Stéphanie Trudel Professeure:

Zumba Fitness 18 h à 18 h 45 : Benoît Bourassa PIYO Professeur:

17 h 15 à 17 h 45 : STRONG by Zumba 17 h 50 à 18 h 20 : Cardio-Step

18 h 25 à 18 h 55 : Mélanie Guillemette

Professeure:

Cardio-Santé 17 h 15 à 17 h 45 : Cardio-Vitalité 17 h 50 à 18 h 20 :

Stretching, relaxation

18 h 25 à 18 h 55 : et équilibre

Piloxing / Piloxing Barre 19 h 05 à 19 h 35 : Paméla Huot, Kinésiologue

Professeure:

Zumba step toning

19 h à 19 h 45 : Professeure:

Stéphanie Trudel

Jeudi 5 septembre

Cardio santé 9 h 45 à 10 h 15 :

Cardio en douceur

Stretching, relaxation

10 h 30 à 11 h : et équilibre

Paméla Huot, Kinésiologue Professeure:

Zumba Fitness 17 h 15 à 17 h 45 : Barre Fitness 17 h 50 à 18 h 20 :

Pound 18 h 25 à 18 h 55 : Stretching

19 h à 19 h 30 : Chloé Blanchette

Professeure:

Zumba Kids 18 h 15 à 19 h : Danièle Lemire Professeure:

Tous les cours ont lieu

au Centre de loisirs

Jean-Noël Trudel

Tai chi (Niveau intermédiaire - avancé)

106\$

Pour une meilleure circulation de l'énergie vitale et augmentation du bienêtre intérieur. Bouger dans l'univers Tai Chi, coordination des mouvements et du déplacement.

Mardi (42 mouvements) 9 h 00 à 10 h 00 Mardi (24 mouvements) 10 h 05 à 11 h 05

Durée 11 semaines
Début 10 septembre
Professeur Patrick Bontemps

Yoga Hatha Yoga

NOUVEAU

88 \$

Par les techniques de respiration, de posture adaptée pour tous et de relaxation, augmentez votre niveau de bienêtre du corps physique, mental et émotionnel.

Mardi 18 h 30 h à 19 h 30 Durée 12 semaines Début 16 septembre

Endroit CPE Le Cerf-Volant, 140, boul. Ste-Madeleine

Matériel Tapis de yoga

Professeure Marie-Pierre Gauthier, accréditée CTY



Yoga débutant

71\$

Venez explorer comment le yoga peut vous aider à améliorer la vitalité par des exercices corporels et respiratoires (action sur la souplesse, la tonicité et le niveau d'énergie) ainsi que des moments de relaxation-concentration apaisants.

Lundi 16 h 30 h à 17 h 45

Durée 8 semaines Début 14 octobre

Endroit Centre Des Ormeaux

Matériel Tapis de yoga

Professeure Édith Baril, accréditée CTY





COMPLEXE FUNÉRAIRE

J.D.GARNEAU

274, rue St-Laurent Trois-Rivières, Québec G8T 6G7

(819) 376-3731 Fax: (819) 376-3715

Courriel:

RONNY BOURGEOIS THANATOLOGUE DIRECTEUR - GÉRANT

rbourgeo is @arbor memorial.com

Yoga progression

71 S

Venez poursuivre votre cheminement en yoga.

Au programme : séances consacrées à des enchainements de postures sans interruption, toniques et fluides, rythmés par la respiration. Adaptation si requise pour que tous y prennent plaisir! La pratique renforce la musculature et augmente la souplesse tout en améliorant la capacité de concentration et le niveau d'énergie. *Prérequis :* avoir déjà expérimenté le yoga (notions et postures de base).

Lundi 18 h 00 à 19 h 15 Durée 8 semaines Début 14 octobre

Endroit Centre Des Ormeaux

Matériel Tapis de yoga

Professeure Édith Baril, accréditée CTY



Yoga sur chaise

71 \$

Venez explorer une façon efficace d'aborder le yoga. Vous serez étonnés des effets sur la souplesse des articulations et la tonicité de la musculature. Le cours s'adresse à tous les groupes d'âge. En plus des exercices, les séances intègrent des techniques de respiration et des moments de relaxation-concentration apaisants.

Mardi 10 h 00 à 11 h 15

Durée 8 semaines

Début 17 septembre

Matériel Tapis de yoga

Professeure Édith Baril, accréditée CTY



2425 Boul. Des Récollets, Trois-Rivières Tél.: 819.378-8362, Fax.: 819.378.7335

Yoga vitalité 50 +

71 \$

Venez explorer comment le yoga peut vous aider à améliorer la vitalité, la force et la souplesse. Au programme : des exercices corporels adaptés, des techniques de respiration et des moments de relaxation-concentration visant l'harmonie corps-esprit et l'augmentation du bien être.

Mardi 11 h 30 à 12 h 45
Durée 8 semaines
Début 17 septembre
Matériel Tapis de yoga

Professeure Édith Baril, accréditée CTY

Yoga (Approche Vini Yoga)

106 S

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 (Centre des Ormeaux) 16 h 30 à 17 h 45 (débutant)

18 h 00 à 19 h 15 (multi-niveau)

Mercredi (Centre Félix-Leclerc) 16 h 30 à 17 h 45 (débutant)

18 h 00 à 19 h 15 (multi-niveau)

Durée12 semainesDébut10 et 11 septembreMatérielTapis de yoga

Professeure Claire Beaulieu, accréditée CTY



Yoga restaurateur (Approche Vini Yoga)

106 \$

Avec prise de postures assistées et maintenue en statique sur une durée progressive permettant ainsi une respiration approfondie. L'expérience est ressentie comme une réelle douche cellulaire qui apaise et régénère.

Mercredi 19 h 30 à 20 h 45 Durée 12 semaines Début 11 septembre

Endroit Centre Félix-Leclerc

Matériel Tapis de yoga, débarbouillette,

serviette de bain et de plage épaisse.

Professeure Claire Beaulieu, accréditée CTY



Méditation heureuse

106 S

Quelques postures de yoga pour se délier et basculer du mental vers les sensations du corps et du souffle. Augmenter sa qualité de présence, d'observation, d'attention et apprendre comment faire de la place à l'être émerveillé et lumineux qui nous habite tous. ASANA,NIDRA ET YOGA SUTRA.

Mardi 19 h 30 à 20 h 45 Durée 12 semaines Début 10 septembre

Endroit Centre Des Ormeaux

Matériel Tapis de yoga

Professeure Claire Beaulieu, accréditée CTY

Programme

Debout (Offert aux 50 ans +)

GRATUIT

Thèmes abordés : alimentation – activité physique - habitudes

de vie et environnement sécuritaire

Mardi 12-19-26 novembre 13 h 30 à 15 h
Information / inscription Diane Chamberland :

819-376-9999



Ateliers de sensibilisation gratuits

Offerts aux 50 ans et plus • horaires & lieux variés

Thèmes abordés : alimentation — activité physique - habitudes de vie et environnement sécuritaire

Ces 3 ateliers d'une durée de 1 h 30 seront offerts au Centre Jean Noel Trudel les mardis 12, 19 et 26 novembre 2019 de 13 h 30 à 15 h.

Information / inscription : Diane Chamberland : 819-376-9999



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 8 semaines
Début 12 septembre

Tricot 62 \$ (débutant-intermédiaire) NOUVEAU + 24 \$ matériel

Tu as toujours eu envie d'essayer le tricot, mais tu ne sais pas par où commencer? Viens apprendre les bases ou perfectionner ta technique à travers divers projets intéressants qui sauront répondre à tes goût et intérêt.

Lundi 18 h 30 à 20 h
Durée 8 semaines
Début 23 septembre
Professeure Laurie Guilbault

Dessin (débutant) NOUVEAU 62 \$

Apprenez les techniques du dessin et de la peinture à l'huile en créant des oeuvres originales et personnalisées.

Mardi 10 h à 11 h 30 Mercredi 19 h à 20 h 30 Durée 8 semaines Début 17 septembre

Professeur Marcel Gaudreau, artiste

Aquarelle NOUVEAN 40 \$ + 5 \$ matériel (fourni seulement pour le 1er cours)

Initiez-vous à l'aquarelle en explorant le savoir-faire et les différentes techniques d'artistes reconnus. Découvrez votre style personnel et votre propre expression artistique à travers un médium fascinant.

Lundi 19 h 35 à 21 h 05
Durée 4 semaines
Début 23 septembre
Professeure Julie Gascon, artiste



Peinture à l'huile et 101 \$ techniques mixtes 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 16 septembre
Professeure Lise Dumont

La base d'un appareil photo NOUVEAU 21 \$

Venez apprendre comment fonctionne votre appareil photo numérique ainsi que quelques trucs et conseils pour prendre de belles photos au quotidien.

Matériel un appareil photo numérique

Mardi 10 h 30 à 12 h

Dates 24 septembre et 1er octobre Professeur Steven Beaulieu, SB photographie

Photographie NOUVEAU 40 \$

Initiation aux techniques de base de la photographie. Survol des notions de composition, du cadrage et de la lumière. Le participant sera encouragé à développer son style personnel et à développer sa créativité en réalisant un projet photo.

Lundi 18 h à 19 h 30 Durée 4 semaines Début 23 septembre

Professeure Julie Gascon, photographe

Matériel: un appareil photo numérique, (portable et clef USB facultatifs).



Maquillage pour tous NOUVEAU + 16 \$ matériel

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

Mercredi 19 h à 21 h
Durée 5 semaines
Début 25 septembre

Professeure Marianne Banville, artiste maquilleuse

Peinture Créative acrylique 62 \$ + 24 \$ matériel

Création à l'acrylique et mortier de structure sur toile de format 12x16 pouces. Différentes techniques et outils vous seront présentés afin de réaliser un projet à votre image. Venez créer et découvrir. Votre créativité et votre originalité seront mis de l'avant.

Mardi 18 h 30 à 20 h 00 (débutant- intermédiaire)

Durée 8 semaines Début 17 septembre

Professeure Mélodie Perreault-Morrissette

Guitare NOUVEAU 62 \$ acoustique (débutant) (guitare non fournie)

Venez apprendre la base de cet instrument. Vous apprendrez les accords de bases et les changements d'accords. Également, un peu de théorie et l'apprentissage de différentes chansons.

Mardi 19 h 15 à 20 h 30 Durée 8 semaines Début 17 septembre

Professeur Thomas Lefebvre, guitariste

Section adultes (16 ans et +) - Ateliers et conférences

Atelier le lâcher prise et la gestion du stress au quotidien

43 \$

- Qu'est-ce que le stress?
- Qu'est-ce que le lâcher-prise?
- Quand lâcher-prise?
- Ce qui favorise le lâcher-prise?
- Boîte à outils pour apprendre à mieux gérer les situations de stress et à intégrer des moments de «lâcher-prise » dans son quotidien (incluant la pratique de l'attention).

Mardi 19 h à 21 h Durée 3 semaines Début 17 septembre

Professeure Patricia Côté, ergothérapeute

Conférence: NOUVEAU Les incontournables du sud

Venez parfaire votre connaissance des destinations et des produits offerts en formule tout-inclus.

Il sera question des particularités des différentes destinations, des nouvelles propriétés et des tendances de l'industrie. Je vous partagerai aussi de précieux conseils et je serai disponible pour vos questions!

1er octobre 18 h 30 à 20 h 30 Conférencier Justin Bordeleau,

Vice-président, Voyages Arc-en-ciel







Conférence : Initiation au Zéro Déchet NOUVEAU 10 \$

Discussions et dévoilement de trucs et astuces pour bien débuter et changer nos habitudes de vie, une à la fois. Parce que

chaque petit geste compte! 23 septembre 19 h à 21 h 2 novembre 10 h à 12 h

Conférencière Judith Sarrazin, végécolo



Conférence : Alimentation et actions anti-gaspi

Venez découvrir ce qui est possible de faire concernant la réduction du gaspillage alimentaire et bien plus!

15 octobre 19 h à 21 h

Conférencière Audrey Sarrazin, végécolo

Conférence : J'tannée de mourir... et j'ai le goût du bonheur!

NOUVEAU

10 S

Venez découvrir le côté à la fois humain et coloré de cette nouvelle auteure et conférencière. Elle vous amènera à réfléchir avec son témoignage surprenant, son vécu parsemé d'épreuves déchirantes et son message rempli d'espoir. Plaisir, prise de conscience et vent de positivisme seront au rendez-vous!

* Livres à vendre sur place au coût de 20 \$

2 octobre 18 h 30 à 20 h Conférencière Nancy Bourassa





IMPRIMERIES TRANSCONTINENTAL

Tél.: 819-374-5533 ext. 231 645, rue Père Daniel, Trois-Rivières, QC G9A 5Z7



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

Initiation à I-PAD / Cellulaire Apple

49\$

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.

Mercredi 18 h 30 à 20 h 30

Jeudi 13 h 30 à 15 h 30 (début 19 sept. ou 14 nov.)

Durée 4 semaines

Début 18 ou 19 septembre Professeur Michel Deshaies

Initiation à ANDROID

60\$

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 10 h à 12 h Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 Durée 5 semaines Début 18 ou 19 septemb

Début 18 ou 19 septembre Professeur Michel Deshaies



I-PAD / Cellulaire Apple niveau 2 39 \$

Vous devez apporter votre I-PAD.

* Vous devez avoir suivi le cours Initiation à I-PAD avec Michel Deshaies.

Jeudi 13 h 30 à 15 h 30 Durée 3 semaines Début 24 octobre Professeur Michel Deshaies

Initiation à Word et Excel

NOUVEAU

35 \$ chacun ou 65 \$ / 2 cours

Vous devez apporter votre ordinateur portable ayant Word et Excel préalablement installé.

Venez découvrir la base des deux logiciels soit Word et Excel. Venez apprendre à les utiliser selon vos besoins.

*Vous pouvez prendre qu'un seul des deux cours.

Mardi 18 h 30 à 20 h Durée 3 semaines

Word 17, 24 septembre et 1er octobre

Excel 15, 22 et 29 octobre Professeur Jean-François Noël

Initiation à l'informatique (Windows)

62 \$

Vous devez apporter votre portable.

Venez découvrir la base d'un ordinateur portable, envoie de courriels, logiciels de base, etc.

Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 Durée 4 semaines Début 24 octobre Professeur Michel Deshaies





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



Comptoir vestimentaire

(ancienne église St-Eugène)

160, rue St-Alphonse, Trois-Rivières (secteur Cap)

Entrer par les grandes portes avant. tél.: 819 944-9434

Un autre service d'Ebyôn



Horaire: lundi: 12 h 30 à 15 h 30

mardi : 12 h 30 à 15 h 30 mercredi : 12 h 30 à 15 h 30 jeudi : 12 h 30 à 20 h



Café de quartier (ancienne église St-Eugène)

160, rue St-Alphonse, Trois-Rivières (secteur Cap)

Entrer par les grandes portes avant. tél. : 819 944-9434

Horaire:

Un autre service d'Ebyôn

Ebyôn

mardi: 12 h 30 à 15 h 30 jeudi: 12 h 30 à 15 h 30



Anglais



Conversation anglaise NOVVEAU 104 \$ (débutant) Photocopies incluses

Ce cours se divise en deux parties : apprentissage des bases de l'anglais et conversation pour mettre en pratique les notions acquises.

Mardi 19 h 00 à 21 h 00 Durée 11 semaines Début 17 septembre Professeure Nadia Trépanier

Conversation anglaise et activités (intermédiaire)

NOUVEAU 104 \$
Photocopies incluses

Préalable : bien se débrouiller en anglais.

À l'aide d'activités et de jeux, la conversation anglaise intègre la grammaire et le vocabulaire.

Mardi 19 h 00 à 21 h 00
Durée 11 semaines
Début 17 septembre
Professeure Monique Martel

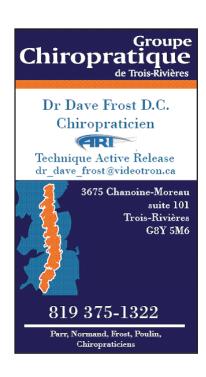
Anglais (avancé)

104 \$

Photocopies incluses

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

Jeudi 19 h 00 à 21 h 00 Durée 11 semaines Début 19 septembre



Espagnol



Conversation espagnole

NOUVEAU 104 \$
Photocopies incluses

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

Vendredi 8 h 30 à 10 h 30 Durée 11 semaines Début 20 septembre Professeure Gina Franco

Espagnol de voyage

104\$

nol de voyage Photocopies incluses

Cours d'apprentissage global qui permet aux étudiants qui n'ont pas de connaissance de l'espagnol d'atteindre un niveau débutant afin de réussir dans la plupart des situations touristiques parlées et écrites.

Mercredi 19 h 00 à 21 h 00
Vendredi 10 h 35 à 12 h 35
Durée 11 semaines
Début 18 et 20 septembre

Professeure Gina Franco

Espagnol de voyage 2

104 \$

Photocopies incluses

Cours d'apprentissage plus précis qui permet aux étudiants qui n'ont pas de connaissance de l'espagnol d'atteindre un niveau intermédiaire et même plus afin de réussir dans des situations touristiques parlées et écrites.

Mardi 19 h 00 à 21 h 00
Durée 11 semaines
Début 17 septembre
Professeure Gina Franco



La cuisine NOUVEAU autour du monde + 38 \$ nourriture

Venez découvrir des recettes représentant 8 pays dans le monde. Chaque semaine, nous visiterons un pays que ce soit l'Italie, l'Inde en passant par la Chine. Venez apprendre et déguster!

Mercredi 10 h à 12 h Durée 8 semaines

Début

18 septembre Amilie Leblanc, DEC en cuisine Professeure



Les bases essentielles de la cuisine + 38 \$ nourriture

Venez découvrir comment concocter des repas complets, faciles et surtout rapides à faire les soirs de semaine tout en incluant des bouillons, des crèmes, des béchamels et des sauces.

Mercredi 18 h 30 à 20 h 30 Durée 8 semaines Début 18 septembre

Amilie Leblanc, DEC en cuisine Professeure

25 S Cuisine Indienne (Nourriture incluse)

Découverte des vertus de la cuisine indienne par l'histoire, les épices ainsi que les traditions. Venez cuisiner, apprendre, échanger en groupe afin de découvrir une nouvelle culture.

20 septembre de 9 h à 11 h

Professeure Paméla Huot, technologue en nutrition

La cuisine solo NOUVEAU (Nourriture incluse)

Seul pour souper? Avouons-le, il est parfois moins tentant de sortir les chaudrons pour se cuisiner un bon repas. Comment réduire le gaspillage alimentaire? Des recettes colorées, rapides et peu coûteuses vous seront proposées.

27 septembre de 9 h à 12 h

Professeure Isabelle Carrier

Apprendre à cuisiner le canard (Nourriture incluse)

Le canard est peu utilisé dans la cuisine, venez apprendre tout ce que vous pouvez faire avec cette viande qui mérite d'être connu et dégusté.

28 septembre de 9 h 30 à 11 h 30 Professeure Amilie Leblanc, DEC en cuisine

Bien manger à moindre coût (Nourriture incluse)

Le coût des aliments augmente sans cesse. Comment continuer de bien s'alimenter à moindre coût? Discussion et recherche d'idées pour y arriver. De l'entrée au dessert il est possible d'économiser sans sacrifier le goût ni la valeur nutritive! Passionnés, apprentis cuisiniers, cuisiniers expérimentés, vous êtes les bienvenus!

11 octobre de 9 h à 12 h

Professeure Isabelle Carrier



LUC GAGNON

ENTREPRENEUR EN CONSTRUCTION

T 819 696-7488

gagnon.construction@hotmail.com

1130, rue Principale Saint-Prosper-de-Champlain (Qc) G0X 3A0

RÉNOVATION | RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL

Cuisine collective (soirée d'informations)

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'informations et possibilité d'intégrer un groupe par la suite.

En partenariat avec les cuisines collective de Francheville

Mardi 10 sept. et jeudi 19 sept. à 19 h 00 au CCLJNT





Apprendre à faire NOUVEAU 25 \$ ses propres sushis (Nourriture incluse)

Venez apprendre comment faire des sushis, varier les ingrédients, mélanger les saveurs le tout dans le confort de la maison.

Date 26 octobre Samedi 9 h 30 à 11 h 30

Professeure Amilie Leblanc, DEC en cuisine



Intégrer les protéines NOUVEAU 30 \$ végétales à son alimentation (Nourriture incluse)

Les nutritionnistes nous vantent leurs mérites, mais par où commencer pour les intégrer à son alimentation? Différentes façons d'y arriver vous seront proposées.

Date 15 novembre de 9 h à 12 h.

Professeure Isabelle Carrier



Aimez notre page facebook Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel Concours Annonce d'annulation de cours Nouveautés de cours Activités spéciales Et bien plus ...

Les entrées, NOUVEAU 44 \$ les déjeuners, les desserts + 20 \$ nourriture

Venez en apprendre plus sur les entrées et les desserts afin de varier vos recettes et ainsi impressionner vos invités juste à temps pour le temps des Fêtes. Vous apprendrez également comment varier vos déjeuners et vos repas principaux.

Mercredi 10 h à 12 h et 18 h 30 à 20 h 30

Durée 4 semaines Début 20 novembre

Professeure Amilie Leblanc, DEC en cuisine



Apprendre à faire son propre pain NOUVEAU 25 \$ (Nourriture incluse)

Venez apprendre comment faire un bon pain maison, les techniques à utiliser à la maison et certainement le déguster.

Date 23 novembre Samedi 9 h 30 à 11 h 30

Professeure Amilie Leblanc, DEC en cuisine



Vieactive

2,50 \$ / l'inscription, inclus 1^{re} séance 2,50 \$ chaque présence suivante

Le programme Viactive propose des exercices sécuritaires et simples à exécuter pour les 50 ans tels que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaire et de flexibilité.

Mercredi 13 h 30 à 14 h 30 Durée 11 semaines Début 18 septembre

Endroit Centre des Ormeaux (300, rue Chapleau)

Professeure Cécile Duperreault

Curlet

2,50 \$ / Par participation ou 18 \$ pour 10 participations

Aucune inscription requise.

Découvrez ce jeu qui se joue à l'intérieur. Vous travaillerez le contrôle de votre force et la précision de vos lancées afin d'accumuler le plus de points possible.

Début 10 septembre

Mardi au

vendredi 13 h 00 à 16 h 00

Jeux de cartes et de sociétés

1,50 \$ / Par participation

Aucune inscription requise.

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

Mercredi 13 h 00 à 16 h 00 Début 11 septembre



Section Secourisme (16 ans et +)

Cardio-secours RCR et DEA NOUVEAU

(Chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson)

Ce cours est conçu pour tous.

Ce cours enseigne comment reconnaître un arrêt cardiaque, appeler rapidement les services d'urgence, et venir en aide à la victime jusqu'à ce qu'ils arrivent pour prendre la relève. Vous apprendrez à effectuer une RCR, à utiliser un DEA, à porter secours à une personne victime d'étouffement et à administrer des insufflations. Vous verrez les hémorragies, troubles médicaux et les allergies.

Samedi 9 h à 17 h Date 23 novembre

Offert par Fondation des Maladies du Cœur

*Prévoir un lunch froid.





Invitation Souper spaghetti

Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel

Jeudi 14 novembre à 18 h 00

Centre Communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel 55, rue Mercier, Trois-Rivières

seulement 15 \$ / personne



Location de terrains sportifs et contrats

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

Badminton - Racquetball



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

Location de salles

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

205 personnes	40 personnes	40 personnes	10 personnes	40 personnes
Salle Lionel Bordeleau	Salle Rendez-vous sportif	Salle Rendez-vous sportif	Local 1	Local 3 et 4
À partir de 106 \$	À partir de 43 \$	+ gymnase	À partir de 28 \$	À partir de 43 \$
		À partir de 95 \$		











