



Centre communautaire de loisirs **Jean-Noël Trudel**

55, rue Mercier, Trois-Rivières
819 374-4220

Programmation **HIVER**

Début des activités :
Semaine du 13, 20 et 27 janvier

INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT
jusqu'au 12 janvier 2020
en personne ou en ligne
www.centrejnt.com

Essais de cours **GRATUITS**

Enfants : page 4
Adultes : page 8



Membre de la Fédération
Québécoise des Centres
Communautaires de loisirs

Canada  Québec 





L'équipe du CCLJNT

Gaétan Laperrière
Directeur général

Danie Casgrain
Coordonnatrice à la programmation

Marie Hallé
Organisatrice communautaire

Kathleen Drolet
Agente administrative

Mélanie Ferron
Secrétaire-réceptionniste

Camille Deschesnes
Secrétaire-réceptionniste

Shanie Massicotte
Secrétaire-réceptionniste

Haoua Nando Sere
Secrétaire-réceptionniste

André Bureau
Concierge-appariteur

Liam Duquette
Concierge-appariteur



Le Conseil d'administration

Marc Lemire
Président

Jacques Boudreau
Vice-président

Bernard Guay
Secrétaire

Bruno Desjardins
Trésorier

Karine Trudel
Administratrice

Audrey Charron
Administratrice

Jacques Leblanc
Administrateur

Francine Gauthier
Administratrice

Lauraine Boisvert
Administratrice

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

Bernard Guay
Planificateur Financier Services Financier SFL

Vincent Desjardins
Propriétaire école de danse district V

Christian Gauthier
Propriétaire Club Wouf-Miaou

Table des matières

Pour tous les centres

Parents-enfant(s), enfant, ados p. 4	Informatique p. 18
Aérobic p. 8	Langues p. 19
Aquatique p. 12	Cuisine p. 20
Activités sportives p. 14	50 + (récréatif et communautaire) p. 22
Santé et mieux-être p. 15	Secourisme p. 22
Arts et culture p. 16	Location de terrains sportifs et de salles p. 23
Ateliers et conférences p. 17	Semaine de relâche 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.

♥ : cardio

⚡ : musculaire



Aimez notre page facebook

- Concours
- Annonce d'annulation de cours

- Nouveautés de cours
- Activités spéciales
- Et bien plus ...



Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel

3 façons de s'inscrire du 16 décembre au 12 janvier

En ligne

www.centrejnt.com

En personne

au 55, rue Mercier
Lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et 13 h à 20 h
Samedi et dimanche
de 9 h à 16 h

Par téléphone

819-374-4220
(Carte Visa et MasterCard,
frais de 5 \$)

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 5.00 \$ est accordé, à partir du deuxième cours, incluant toutes les personnes de la même famille. Exemple : père, mère, enfant, et ce, **jusqu'à la date limite des inscriptions**.
- Pour avoir droit au rabais ou aux prix forfaitaires, les inscriptions doivent être faites en même temps, sur la même facture/transaction.
- Lorsque vous demandez un remboursement ou un crédit, vous n'êtes plus admissible pour les préinscriptions pour la session suivante.
*L'inscription est payable en espèce, par chèque, Interac, Visa et Mastercard.



Politique 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 (incluant frais s'y rattachant, sauf frais téléphonique)
- Note de crédit au dossier applicable sur une facture future

NB : Le participant sera remboursé selon le mode de paiement utilisé lors de l'inscription. Pour toute 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.

En cas d'annulation de cours par le participant :

- Des **frais d'administration de l'ordre de 10%** du coût de l'inscription seront retenus, en plus du coût associé au prorata du nombre de cours qui ont été dispensés par le CJNT avant la demande de remboursement. Et ce, **que le participant ait participé ou non**.
- Aucun remboursement de matériel ou frais de nourriture une fois la session débutée.
- En tout temps, une personne qui a fait la demande d'un remboursement ou d'une note 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 tout ce qui est payé 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 note de crédit, celle-ci sera inscrite au dossier tant qu'elle ne sera pas utilisée.

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 4e cours

Cours de moins de 5 à 8 semaines :

- 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 note de crédit est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 3e cours

Cours de 2 à 4 semaines :

- Un remboursement est possible si la réception est avisée au moins 24 heures avant la tenue du 1er 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 2e cours

Cours d'une (1) semaine :

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

Inscriptions tardives :

***Prendre note que lorsque les cours sont débutés, il ne sera plus possible de s'inscrire après la 5^e semaine.**

De plus, le coût des cours ne sera pas modifié au prorata. (Sauf si avis contraire du professeur)

Section parents-enfants

TOUS LES COURS SONT AU CCLJNT,
SAUF AVIS CONTRAIRE

Hockey **NOUVEAU** 60 \$ (1 parent - 1 enfant)
Parent-Enfant 20 \$ / enfant suppl.

(Bâton et lunette de protection non fournis). Venez vous initier ainsi que votre enfant au hockey cossom. Vous et votre enfant aurez la chance de dépenser votre énergie tout en pratiquant un sport merveilleux. Observez sa fierté quand il réussira à marquer un but contre vous.

Samedi 12 h à 12 h 55 (6-9 ans)
Durée 9 semaines
Début 18 janvier
Professeure Marilou Soucy

Yoga **NOUVEAU** 36 \$ / 3 cours
parents-enfants (5 ans et +) (1 parent, 1 enfant)

Présence unique : adulte : 8 \$, enfant : 3 \$

« Accompagnez votre enfant dans la découverte de moyens lui permettant de se centrer sur ses forces et son calme intérieurs. Par l'exploration de postures (souvent rigolotes!) votre enfant apprendra à s'ancrer dans le présent et à avoir confiance en ses capacités. »

Dimanche 9 h 00 à 10 h 00
Dates 26 janvier, 23 février et 22 mars
Professeure Marie-Pierre Gauthier, diplômée CTY



Décoration de **NOUVEAU** 8 \$ / enfant
biscuits (5 ans et +) **GRATUIT** pour le parent

Venez passer un moment de complicité avec votre enfant. Au programme : Décoration et confection de biscuits pour la St-Valentin.

9 février 13 h à 14 h 30 (Spécial St-Valentin)
Professeure Émilie Valade



Raconte-moi un **NOUVEAU** 5 \$ / enfant
bricolage (4-7 ans) **GRATUIT** pour le parent

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

8 mars 13 h à 14 h 30 (spécial St-Patrick)
5 avril 13 h à 14 h 30 (Spécial Pâques)
Professeure Émilie Valade



Zumbini® 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 (0 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 18 janvier
Professeure Evelyne Dumas

DÉCOUVRIR AVANT DE S'INSCRIRE

GRATUIT



Vous ne savez pas à quelle activité inscrire votre enfant? Nous lui offrons la chance d'essayer quelques-uns de nos différents cours (places limitées).
***appelez au 819-374-4220 pour réserver votre place.**

Dimanche 12 janvier

Soccer	3 à 5 ans : 9 h à 9 h 45
	5 à 8 ans : 9 h 50 à 10 h 35
Volleyball	8 à 12 ans : 11 h 25 à 12 h 10
Mini-Basket	5 à 8 ans : 10 h 40 à 11 h 20
Trampoline	3 à 5 ans : 9 h à 9 h 45
	6 à 9 ans : 10 h 40 à 11 h 20
Danse hip-hop	6 à 9 ans : 9 h 50 à 10 h 35
Animateurs	Marilou Soucy et Miguel Campos

Ateliers d'un jour

Les inscriptions doivent être faites au moins une semaine avant l'activité.

Petits Scientifiques **NOUVEAU** 8 \$
+ 8 \$ (matériel)

Viens t'amuser à réaliser plusieurs expériences! Tu pourras, entre autres, réaliser ta propre *Slime* que tu amèneras chez toi. N'oublie pas de mettre des vêtements que tu pourras salir.

Dimanche 2 février 9 h à 10 h 30 (7-12 ans)
Professeure Émilie Valade

Initiation au tricot **NOUVEAU** 5 \$
+ 5 \$ (matériel)

Tu veux t'initier au tricot? Viens apprendre quelques points de base qui te permettront de tricoter une débarbouillette ou un foulard.

Dimanche 2 février 10 h 45 à 11 h 45 (8-12 ans)
Professeure Émilie Valade

Fabrication de bracelets (macramés) **NOUVEAU** 5 \$
+ 5 \$ (matériel)

Viens fabriquer des bracelets à l'aide de cordes de différentes couleurs. Ils feront de beaux cadeaux pour tes amis lors de la St-Valentin.

Dimanche 9 février 15 h à 16 h (8-12 ans)
Professeure Émilie Valade

Le Gardiennage - (Gardiens avertis) 11 ans et + 57 \$ / *Livres 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 15 février 9 h à 17 h
Dimanche 15 mars 9 h à 17 h
Professeur Ambulance St-Jean

Expérimentons en famille **NOUVEAU** 2 \$ / personne
parent non-obligatoire

Venez passer un moment en famille mémorable avec notre équipe dynamique. Nous allons vous faire découvrir une panoplie d'activités.

Tchoukball 26 janvier 12 h à 13 h 15 5 ans et +
Badminton 2 février 12 h à 13 h 15 7 ans et +
Confection de capteurs de rêves 9 février 12 h à 13 h 15 5 ans et +
Improvisation 23 février 12 h à 13 h 15 8 ans et +
Kinball 1^{er} mars 12 h à 13 h 15 7 ans et +
Zumba 22 mars 10 h 10 à 11 h 10 7 ans et +
Volley-ball 29 mars 12 h à 13 h 15 9 ans et +

Professeure : Marilou Soucy et Chloé Blanchette pour le Zumba



Activités physiques

Jeux, culbutes et psychomotricité **NOUVEAUX JEUX** 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 18 janvier
Professeur Marie-Laurence Régis



Introduction aux activités sportives 48 \$

Les enfants découvriront différents sports et activités (soccer, basketball, parcours amusants...). Ils apprendront à manipuler les différents accessoires durant les cours.

Samedi 9 h à 9 h 45 (3 à 4 ans)
Durée 11 semaines
Début 18 janvier
Professeure Marie-Laurence Régis

Hockey bout'choux **NOUVEAU** 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.

Mercredi 17 h à 17 h 45 (4 à 5 ans)
Durée 11 semaines
Début 15 janvier
Professeur Xavier Toussaint

Mini-Basket **NOUVEAU** 56 \$

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

Samedi 12 h à 12 h 55 (5-8 ans)
Durée 9 semaines
Début 18 janvier
Professeur Marilou Soucy

Trampoline 48 \$ / (3-4 ans)
68 \$ / (5-12 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 17 h 50 à 18 h 45 (5-6 ans) Xavier T.
Jeudi 19 h 05 à 20 h (7-10 ans) Sabrina M. **NOUVEAU**
Vendredi 17 h 15 à 18 h (3-6 ans) Marilou S.
19 h 05 à 20 h (7-10 ans) Marilou S.
Samedi 9 h 00 à 9 h 45 (3-4 ans) Marilou S.
9 h 50 à 10 h 45 (9-12 ans) Marie-Laurence R.
11 h à 11 h 55 (5-6 ans) Marilou S.
12 h à 12 h 55 (7-8 ans) Marie-Laurence R.
Dimanche 9 h 00 à 9 h 55 (5-6 ans) Miguel C.
10 h 00 à 10 h 45 (3-4 ans) Marilou S.
11 h à 11 h 55 (7-8 ans) Marilou S.
Durée 11 semaines
Début 15, 16, 17, 18 et 19 janvier

Activités physiques (suite)

Volley-Ball

62 \$

Votre enfant aura la chance d'apprendre les techniques de base afin d'exceller dans ce merveilleux sport qu'est le volley-ball.

Samedi 10 h à 10 h 55 (8 à 12 ans)
Durée 10 semaines
Début 18 janvier
Professeur Marilou Soucy

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 10 h 55 (5 à 9 ans)
11 h à 11 h 55 (10 à 13 ans) **NOUVEAU**
Durée 11 semaines
Début 19 janvier
Professeure Miguel Campos & Marilou Soucy

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 19 janvier
Professeur Club Taekwondo Performance



Mini-soccer

NOUVEAU

44 \$

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 à 9 h 45 (3 à 5 ans)
Durée 10 semaines
Début 19 janvier
Professeure Marilou Soucy

Gymnastique

NOUVEAU

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

Par des exercices adaptés à son âge, votre enfant travaillera sa souplesse, sa coordination, son équilibre et sa motricité. Que ce soit au sol ou au petit trampoline, le plaisir sera garanti !

Jeu 17 h 15 à 18 h (3-4 ans) Mini-gym
18 h 05 à 19 h (5-8 ans)
19 h 05 à 20 h (9-11 ans)
Durée 11 semaines
Début 16 janvier
Professeure Sabrina Morasse,
ancienne gymnaste de niveau provincial

Animation
disponible
à partir de 5 ans

FORFAITS FÊTES D'ENFANTS

BOUGE AU MAX • BRICO-SAUTÉ • ENDURANCE

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

Tarifs :

- SANS ANIMATION – 75.00\$
 - AVEC ANIMATION (11 ENFANTS ET MOINS) – 115.00\$
 - AVEC ANIMATION (12 ENFANTS ET PLUS) – 150.00\$
- Maximum 20 enfants (L'animation est d'une durée de 2 heures)**

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

Culturel

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

Votre enfant réalisera des préparations simples. Cela lui permettra de découvrir de nouvelles saveurs. Chaque participant doit apporter un plat assez grand et avoir les cheveux bien attachés.

*** Le participant a-t-il des allergies ?**

Veillez noter que nos salles ne sont pas des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.

Dimanche 12 h à 13 h 15 (6 à 9 ans)
Durée 10 semaines
Début 19 janvier
Professeure Marilou Soucy

Ukulélé **NOUVEAU** 55 \$
(semi-privé)

Votre enfant apprendra les accords de base et des changements d'accords. Également, il y aura l'apprentissage de chansons.

Mardi 18 h à 19 h (8-12 ans)
Durée 8 semaines
Début 21 janvier
Professeure Yves Paré, guitariste



Théâtre **NOUVEAU** 62 \$

Ce cours offre à vos enfants la chance de découvrir le théâtre, de jouer des personnages ainsi que d'utiliser leur imagination. De plus, ils apprendront à parler devant un groupe aisément dans un climat où le plaisir sert de moteur aux apprentissages.

Vendredi 19 h 05 à 20 h (9 – 12 ans)
Durée 10 semaines
Début 17 janvier
Professeure Marilou Soucy



Danse Hip Hop **NOUVEAU** 63 \$
débutant

Le cours de danse Hip-Hop vous fera découvrir de nouveaux mouvements, danser sur des musiques rythmées et utiliser votre imagination pour créer vos chefs-d'œuvre. Ce cours respecte le rythme et le développement physique des enfants lors des enchaînements chorégraphiques. Notez bien que l'accent est mis sur le hip-hop, mais nous explorerons différents styles.

Vendredi 18 h 05 à 19 h (6-9 ans)
Samedi 12 h à 12 h 55 (6-9 ans)
Durée 10 semaines (excluant le spectacle)
Début 17 janvier
Professeure Marilou Soucy

**Un spectacle non-obligatoire sera organisé à la fin de la session soit le 4 avril 2020 au matin au centre Des Ormeaux (certains coûts peuvent être rattachés au spectacle).*

Initiation au **NOUVEAU** 105 \$
Djembé (Djembe fourni)

Vous avez toujours rêvé de jouer d'un instrument mais vous ne savez pas trop par où commencer ?

Le djembé est l'instrument idéal pour vous. Simple, festif et amusant, c'est l'instrument parfait pour sortir votre « fou » et s'amuser avec des amis.

Lundi 18 h à 19 h (9-13 ans)
Durée 8 semaines
Début 20 janvier
Professeure Émile Cossette

Danse 50 \$ / (3-4 ans)
70 \$ / (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 entraînantes.

Samedi 9 h 00 à 9 h 45 (3-4 ans)
10 h à 11 h (5-7 ans)
Durée 11 semaines (excluant le spectacle)
Début 18 janvier
Professeure Marie-Hélène Bonneau

**Un spectacle non-obligatoire sera organisé à la fin de la session soit le 4 avril 2020 au matin au centre Des Ormeaux (certains coûts peuvent être rattachés au spectacle).*

Aide aux devoirs

Votre enfant aurait besoin d'aide dans ses devoirs ?

Nous offrons l'aide aux devoirs. (6 à 12 ans)

Pour plus d'informations,
appelez-nous
au 819-374-4220



Aérobic et mise en forme (16 ans et+) - Début : semaine du 13 Janv. 2020

**CENTRE
JEAN-NOËL TRUDEL**

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

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

*cours 30 minutes : 40 \$, rabais de 10 \$ lorsqu'il y a mixte d'un cours régulier avec un express / *2 cours express = 70 \$

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi
Avant-midi	Cardio Multi 50 et + 9 h 30 à 10 h 25 Doris St-Arnaud	Tai chi 9 h à 10 h Page 15 <i>Ces cours ne font pas partie des prix forfaitaires.</i>	NOUVEAU Cardio en Douceur 50 + 9 h 30 à 10 h 25 Chloé Blanchette	NOUVEAU Zumba Gold 9 h 30 à 10 h 25 Marie-Claire Boisvert	NOUVEAU Cardio-Drumming 50 + 9 h 30 à 10 h 25 Chloé Blanchette
		Tai chi 10 h 05 à 11 h 05 Page 15 <i>Ces cours ne font pas partie des prix forfaitaires.</i>	NOUVEAU Stretching 10 h 30 à 11 h 25 Chloé Blanchette	Zumba Gold Toning 10 h 30 à 11 h 25 Stéphanie Trudel	NOUVEAU Zumba 10 h 35 à 11 h 30 Chloé Blanchette
	NOUVEAU Abracadabarre Gold 10 h 50 à 11 h 45 Chloé Blanchette				Vie Active 10 h 30 à 11 h 30 p. 22 <i>Ces cours ne font pas partie des prix forfaitaires.</i>
		Zumba Gold 11 h 30 à 12 h 25 Stéphanie Trudel			
Soir	NOUVEAU Cardio-Vitalité 17 h à 17 h 55 Stéphanie Trudel	Zumba Fitness 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Hélène Bonneau	Tabata pour tous 17 h 15 à 18 h 10 Nataly L'Heureux	Zumba Fitness 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Claire Boisvert	
	NOUVEAU Abracadabarre (Fitness) 18 h 30 à 19 h 25 Chloé Blanchette	NOUVEAU Zumba Toning 18 h 15 à 19 h 10 Marie-Hélène Bonneau	NOUVEAU Cours EXPRESS ! * 18 h 15 à 18 h 45 Nataly L'Heureux	NOUVEAU Zumba Toning 18 h 15 à 19 h 10 Marie-Claire Boisvert	
	NOUVEAU Pound 19 h 30 à 20 h 25 Chloé Blanchette	NOUVEAU Zumba Fitness 19 h 15 à 20 h 10 Benoît Bourassa			

ESSAIS DE COURS AÉROBIE

6 janvier

Cardio-Santé 10 h 30 à 11 h
Avec Mélanie Guillemette
Zumba Fitness 17 h 15 à 17 h 45
Abracadabarre 17 h 50 à 18 h 20
(fitness)
Pound 18 h 25 à 18 h 55
Avec Chloé Blanchette
Cardio-Vitalité 18 h 10 à 18 h 55
Cardio-Tonus 19 h à 19 h 45
Avec Stéphanie Trudel

7 janvier

Zumba Gold 10 h 30 à 11 h 30
et zumba Gold toning
Avec Stéphanie Trudel
Zumba Fitness 17 h 30 à 18 h
Zumba Toning 18 h 05 à 18 h 35
Avec Marie-Hélène Bonneau

7 janvier (suite) (Des Ormeaux)

Relaxation-
Stretching 17 h à 17 h 30
Cours Express 17 h 35 à 17 h 55
Pound 18 h à 18 h 30
Conditionnement
physique 18 h 35 à 19 h 05
Step 19 h 10 à 19 h 40
Avec Nataly L'Heureux
Au Centre Des Ormeaux

8 Janvier

Cardio douceur 50 + 10 h à 10 h 30
Abracadabarre Gold 10 h 35 à 11 h 05
Stretching 11 h 10 à 11 h 40
Avec Chloé Blanchette
Tabata pour tous 17 h 20 à 17 h 50
Cours Express 17 h 55 à 18 h 20
Yoga Fit 18 h 25 à 18 h 55
Avec Nataly L'Heureux
Zumba Fitness : 19 h 05 à 19 h 50
Avec Benoît Bourassa

GRATUIT















Tous les cours ont lieu
au Centre de loisirs Jean-Noël Trudel,
sauf si avis contraire

9 Janvier

Zumba Gold 10 h à 10 h 30
Stretching 10 h 35 à 11 h 05
Avec Marie-Claire Boisvert
Zumba fitness 17 h 30 à 18 h
Zumba Toning 18 h 05 à 18 h 35
Avec Marie-Claire Boisvert

En assistant
aux essais de cours, courez la chance
de gagner un cours pour la session hiver 2020!

DESCRIPTIONS DES COURS :

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.
Abracadabarre Gold : 	Cours de mise en forme entièrement à la barre dans lequel la musicalité et les exercices sont inspirés du ballet classique. Dans ce cours, vous améliorerez votre flexibilité et votre mobilité, particulièrement au niveau de votre dos, votre bassin et vos jambes, tout en travaillant en douceur pour maintenir un bon tonus musculaire. (Aucune expérience en ballet n'est nécessaire puisque ce n'est pas un cours de danse, mais bien un cours de mise en forme accessible à tous !)
Cardio en Douceur (50+) : 	Entraînement aérobique incluant des exercices variés à faible impact (sans saut) dans lequel l'aérobic et la danse se mélangent pour se garder en santé ainsi que nos muscles et nos articulations tout en suant des étincelles de bonheur !
Cardio-Vitalité : 	Conçu pour tous. Ce cours est l'équilibre parfait entre le cardiovasculaire et la musculation. Vous bénéficierez d'un entraînement complet et varié. Vous utiliserez plusieurs accessoires (step, poids, élastiques...). Que se soit chorégraphié ou semi-chorégraphié. Il s'adresse à toutes les personnes qui aiment bouger au son de la musique.
Abracadabarre (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.)
Pound : 	Cette séance exaltante d'exercices plein-corps combine cardio, conditionnement musculaire et entraînement de force avec des mouvements inspirés du Yoga et du Pilates à l'aide de Ripstix pondérés spécialement conçus pour ce cours.
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 enceintes ou venant d'accoucher ou les gens ayant une capacité physique limitée. Sur les rythmes latins, nous danserons tout en travaillant la coordination, l'équilibre et le cardio de façon modérée.
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.
Zumba Toning : 	Du zumba pour tonifier! À l'aide de petit poids de 1.5 lb (tonning stick), vous danserez sur les rythmes latins tout en travaillant votre coordination et en tonifiant votre corps.
Stretching : 	En plus d'être une excellente façon de soulager les tensions musculaires et articulaires, 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 à un équilibre musculosquelettique sain.
TABATA pour tous : 	Les mouvements de ce cours peuvent être réalisés avec ou sans sauts. AFC est un cours qui offre un entraînement musculaire spécifique (abdos, fesses, cuisses) ce cours utilise la gravité et le poids pour corps pour créer une résistance.
Cours Express : 	Il vous manque du temps pour vous entraîner? Le cours Express... est un cours de 30 minutes basé sur les cours de Insanity avec des mouvements simples et intenses qui vous aidera à dépasser vos limites en peu de temps. Vous voulez ne pas avoir de répit, vous voulez des résultats, ce cours est pour vous! Bienvenue aux hommes.
Zumba Gold Toning : 	Conçu pour les gens de 55 ans et plus, certaines femmes enceintes ou encore les débutants de Zumba. Le Zumba gold toning vous aidera à tonifier vos muscles et les renforcer, améliorera votre posture, votre coordination et votre santé cardiovasculaire. Venez vous entraîner tout en vous amusant à danser sur les rythmes latinos (merengue, salsa, cumbia, et +) avec des petits poids style maracas (1.5 lbs).
Cardio-drumming 50 + : 	Cours de mise en forme dans lequel on s'éclate! On renforce nos muscles et améliore notre cardio au rythme de la musique en frappant sur un ballon avec des baguettes! Entraînement super efficace qui sort de l'ordinaire et dans lequel le PLAISIR est garanti !!!
Zumba : 	Cours adapté pour tous! Venez vous entraîner en dansant sur des rythmes latins (merengue, salsa, reggaeton, etc.) Amusez-vous tout en travaillant votre cardio et votre coordination.

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 \$

*cours 30 minutes : 40 \$, rabais de 10 \$ lorsqu'il y a mixte d'un cours régulier avec un express / *2 cours express = 70 \$


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Avant-midi	NOUVEAU Cardio en Douceur 50 + 9 h 30 à 10 h 25 Chloé Blanchette	Cardio Multi 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	NOUVEAU Cardio Multi 50+ 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	Pilates Stretching 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud
		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
Soir	Zumba Fitness 17 h 15 à 18 h 10 Chloé Blanchette	NOUVEAU Stretching et étirements 16 h 40 à 17 h 35 Nataly L'Heureux		
		NOUVEAU Cours EXPRESS ! * 17 h 40 à 18 h 10 Nataly L'Heureux		NOUVEAU Zumba Toning 17 h 15 à 18 h 10 Marie-Hélène Bonneau
	Conditionnement physique 18 h 15 à 19 h 10 Nataly L'Heureux	Pound 18 h 15 à 19 h 10 Nataly L'Heureux		NOUVEAU Zumba fitness 18 h 15 à 19 h 10 Marie-Hélène Bonneau
	Yogafit 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux	NOUVEAU Conditionnement physique 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux		NOUVEAU Conditionnement physique 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux
	NOUVEAU Step 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux			

DESCRIPTIONS DES COURS :

Conditionnement physique : Voir page 11


Cardio en douceur : Voir page 9

Zumba fitness : Voir page 9

Yogafit :  Cours qui inclut l'équilibre, la force, la puissance, le tout livré dans un format d'entraînement physique. YogaFit maîtrise 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 en position assise 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.

Stretching et étirements :  Regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire, développe votre souplesse et aident à la décompression articulaire. Accessible à tous, peu importe votre niveau et votre âge. C'est une des meilleures activités pour évacuer le stress accumulé au quotidien. Détendez-vous, respirez doucement et c'est parti pour une séance de Stretching!

Cours Express : Voir page 9

Pound : Voir page 9

Step :  Le STEP est une activité cardiovasculaire (endurance) qui consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas plus ou moins difficiles à l'aide d'un STEP. Le STEP est un cours fun où chaque personne permet d'améliorer sa condition physique, de s'affiner et de modeler son corps.

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.

Zumba Toning : Voir page 9

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		NOUVEAU Stretching et Méditation 9 h 30 à 10 h 25 Marie-Claire Boisvert		Zumba Gold 9 h 00 à 9 h 55 Stéphanie Trudel
		NOUVEAU Zumba Gold 10 h 30 à 11 h 25 Marie-Claire Boisvert		NOUVEAU Stretching et Méditation 11 h à 11 h 55 Marie-Claire Boisvert
	NOUVEAU Cardio-Santé 11 h 30 à 12 h 25 Mélanie Guillemette			NOUVEAU Zumba Gold 11 h à 11 h 55 Marie-Claire Boisvert
Soir	NOUVEAU Zumba Fitness 18 h 30 à 19 h 25 Benoît Bourassa			
	NOUVEAU Cardio-Tonus 19 h 35 à 20 h 30 Stéphanie Trudel		NOUVEAU Zumba Fitness 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa	ESSAIS DE COURS GRATUIT VOIR PAGE 8

DESCRIPTIONS DES COURS :

Conditionnement physique :



Entraînement musculaire et cardiovasculaire d'intensité moyenne à élever. Ce cours comprend des enchainements 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 équipement). Ce cours vous fera bruler des calories à la tonne et tonifiera votre corps.
* tous les cours dans la même semaine sont différents.

Cardio-Santé :



55 minutes d'activités physiques sur forme de circuit où l'on mélange Cardio et musculation. Exercices non chorégraphiés afin de favoriser le bien-être et la santé de tous les participants.

Zumba Fitness :

Voir page 9

Cardio-Tonus :



Conçu pour tous. Ce cours est l'équilibre parfait entre le cardiovasculaire et la musculation. Vous bénéficierez d'un entraînement complet et varié. Vous utiliserez plusieurs accessoires (step,poids,élastiques...)et sortirez de votre zone de confort. Venez vous dépasser!!!!

Stretching et méditation :



Venez prendre un moment de détente et de bien-être pour votre corps et votre esprit avec le cours de stretching et méditation. Dans ce cours, nous prendrons le temps d'étirer le corps tout entier avec des techniques faciles et accessibles. Nous terminerons le tout avec un moment de méditation guidée. Apportez votre tapis de yoga ainsi qu'un coussin.

Zumba Gold :

Voir page 9

Fête du district de la Madeleine

Animation, feux d'artifices, gonflable, etc.

Dîner à prix modique.

1^{er} février 2020

11 h à 18 h

Au parc Des Chenaux



Entrée gratuite!



Section aquatique (16 ans et+) - Début : semaine du 13 Janvier

RÉSIDENCE LE DUPLESSIS
OU AU MANOIR

Durée : 11 semaines de cours / Endroit : Résidence le Duplessis ou au Manoir

Jaune = Manoir

Tarifification spéciale 1 cours/sem. 91 \$ / 2 cours/sem. 151 \$ / 3 cours/sem. 205 \$

Blanc = Duplessis

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Vendredi	Samedi
Avant-midi	Aqua Douceur 9 h à 9 h 55 Mélanie Guillemette	Aqua Forme 9 h 30 à 10 h 25 Rébecca Hill	Aqua Douceur 9 h à 9 h 55 Rébecca Hill	Aqua Forme 9 h à 9 h 55 Rébecca Hill	Aqua Douceur 9 h 00 à 9 h 55 Anne-Marie Provencher	Aqua Douceur 9 h à 9 h 55 Ariane Leblanc
	Aqua Douceur 10 h à 10 h 55 Mélanie Guillemette	Aqua Forme 10 h 30 à 11 h 25 Rébecca Hill	Aqua Douceur 10 h à 10 h 55 Rébecca Hill	Aqua Forme 10 h à 10 h 55 Rébecca Hill	Aqua Forme 10 h à 10 h 55 Anne-Marie Provencher	Aqua Forme 10 h à 10 h 55 Ariane Leblanc
	Aqua Douceur 11 h 00 à 11 h 55 Stéphanie Trudel				Aqua Forme 11 h à 11 h 55 Anne-Marie Provencher	
Midi	Aqua Forme 12 h à 12 h 55 Stéphanie Trudel		NOUVEAU Aqua Douceur 12 h à 12 h 55 Rebecca Hill		Aqua Tonus 12 h à 12 h 55 Anne-Marie Provencher	
Après-midi	Aqua Douceur 13 h à 13 h 55 Stéphanie Trudel	Aqua Douceur 13 h à 13 h 55 Mélanie Guillemette	Aqua Tabata 13 h à 13 h 55 Rébecca Hill		Aqua Tabata 13 h à 13 h 55 Anne-Marie Provencher	
	Aqua Forme 14 h à 14 h 55 Stéphanie Trudel	Aqua Forme 14 h à 14 h 55 Mélanie Guillemette	Aqua Douceur 14 h à 14 h 55 Rébecca Hill			
		Aqua Forme 15 h à 15 h 55 Mélanie Guillemette	NOUVEAU Aqua Douceur 15 h à 15 h 55 Rebecca Hill			
Soir	Aqua Douceur 17 h à 17 h 55 Stéphanie Trudel	Aqua Zumba 17 h 15 à 18 h 10 Stéphanie Trudel				
		Aqua Forme 17 h 30 à 18 h 25 Marie-Helene Dumas	Aqua Forme 17 h 30 à 18 h 25 Marie-Helene Dumas			
	Aqua Forme 18 h à 18 h 55 Anne-Marie Provencher	Aqua Forme 18 h 15 à 19 h 10 Stéphanie Trudel				
		Aqua Douceur 18 h 30 à 19 h 25 Marie-Helene Dumas	Aqua Douceur 18 h 30 à 19 h 25 Marie-Helene Dumas			
	Aqua Forme 19 h à 19 h 55 Anne-Marie Provencher	NOUVEAU Aqua Forme 19 h 15 à 20 h 10 Stéphanie Trudel				

DESCRIPTIONS DES COURS :

Aqua douceur :



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

Aqua 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.

Aqua Tabata :



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

Aqua tonus :



Activité physique avec ou sans impact, comprenant une grande portion d'exercices musculaires ainsi qu'une petite partie d'exercices aérobiques.

ZUMBA PARTY!
21 FÉVRIER 2020 • 18H30-20H00

10\$/BILLET EN PRÉ-VENTE (AU CENTRE JEAN-NOËL TRUDEL ET AUPRÈS DES INSTRUCTEURS)
12\$/BILLET À LA PORTE

AVEC CHLOÉ, BENOÎT ET MARIE-CLAIRE
À LA SALLE DES ORMEAUX

Section adultes (16 ans et +) - Activités sportives

TOUS LES COURS SONT AU CCLJNT,
SAUF AVIS CONTRAIRE

Badminton (avancé) 85 \$ / (1x/sem.)
120 \$ / (2x sem.)

Raquettes et volants non fournis.

Mardi 19 h 30 à 21 h 30
et/ou jeudi
Durée 15 semaines
Début 14 et 16 janvier
Endroit **École Louis-de-France**

Badminton récréatif (intermédiaire) 88 \$ / (1x/sem.)
141 \$ / (2x sem.)
210 \$ / (3x sem.)

*** possibilité de jumeler avec le pickleball récréatif.**

Raquettes et volants non fournis.

Lundi et/ou 19 h à 22 h
Jeudi
Durée 15 semaines
Début 13 et 16 janvier
Endroit **École Ste-Bernadette**
(730, rue Guilbert)
Responsable Robert Belzil



Pickleball récréatif (débutant) **NOUVEAU** 88 \$ / (1x/sem.)
141 \$ / (2x sem.)
210 \$ / (3x sem.)

*** possibilité de jumeler avec le badminton récréatif.**

Raquettes et balles non fournis.

Mercredi 19 h à 22 h
Durée 15 semaines
Début 15 janvier
Endroit **École Ste-Bernadette**
(730, rue Guilbert)
Responsable Robert Belzil

LUC GAGNON
ENTREPRENEUR EN CONSTRUCTION
T 819 696-7488
gagnon.construction@hotmail.com
1130, rue Principale
Saint-Prospér-de-Champlain (Qc)
G0X 3A0

RÉNOVATION | RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL

Volley-ball récréatif 75 \$ / (1x/sem.)
112 \$ / (2x sem.)

Les équipes sont faites sur place.

Lundi et ou/ 19 h 30 à 21 h 50 **Lundi = avancé**
mercredi **Mercredi = récréatif**

Durée 15 semaines
Début 13 et 15 janvier
Endroit **Académie les Estacades**
Responsable Tommy Duval Courey

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

Soirées dansantes aux 2 semaines

Activité accessible à tous!
Mercredi 19 h 30 à 20 h 30
20 h 45 à 21 h 45
Début 8 janvier
Professeur Jacques Laberge

Danse en ligne 8 \$ Par soir,
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 30 à 19 h 25 (Débutant 2^e session) 17 semaines
19 h 30 à 20 h 25 (Débutant) 17 semaines
Vendredi 18 h 15 à 19 h 10 (Danse sociale) 15 semaines *
19 h 15 à 20 h 10 (Intermédiaire) 17 semaines

Soirée dansante une fois par mois les vendredis soir.

***Inscription à la session directement au centre (120 \$)**

Début 16 janvier
Professeure Martine Bonneau

Groupe
Chiropratique
de Trois-Rivières

Dr Dave Frost D.C.
Chiropraticien

FIRI
Technique Active Release
dr_dave_frost@videotron.ca

3675 Chanoine-Moreau
suite 101
Trois-Rivières
G8Y 5M6

819 375-1322

Paré, Normand, Frost, Poulin,
Chiropraticiens

Tai chi (Niveau intermédiaire - avancé) 106 \$

Pour une meilleure circulation de l'énergie vitale et augmentation du bien être 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 14 janvier
Professeur Patrick Bontemps

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 à 17 h 45
Durée 8 semaines
Début 20 janvier
Endroit Centre Des Ormeaux
Matériel Tapis de yoga
Professeure Édith Baril, *accréditée Centre de transmission du yoga (CTY)*

Yoga 106 \$

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.

Mardi (**Centre des Ormeaux**) 16 h 25 à 17 h 40 (débutant)
17 h 45 à 19 h (multi-niveau)
Mercredi (**Centre Félix-Leclerc**) 16 h 25 à 17 h 40 (débutant)
17 h 45 à 19 h (multi-niveau)
Durée 12 semaines
Début 14 et 15 janvier
Matériel Tapis de yoga
Professeure Claire Beaulieu, *accréditée CTY*

Yoga progression 71 \$

Séances consacrées à des enchainements d'exercices corporels toniques et fluides rythmés par la respiration. (actions sur la souplesse, la tonicité du corps et le niveau d'énergie) Des moments sont également consacrés à des méditations guidées.

Prérequis : avoir déjà expérimenté le yoga.
Lundi 18 h 00 à 19 h 15
Durée 8 semaines
Début 20 janvier
Endroit Centre Des Ormeaux
Matériel Tapis de yoga
Professeure Édith Baril, *accréditée Centre de transmission du yoga (CTY)*

Yoga sur chaise 71 \$

Venez explorer une façon efficace d'aborder le yoga. Vous serez étonnés des effets sur la souplesse et la tonicité. En plus des exercices, les séances intègrent des techniques de respiration et des moments de relaxation-concentration.

Mardi 10 h 00 à 11 h 15
Durée 8 semaines
Début 21 janvier
Matériel Tapis de yoga
Professeure Édith Baril, *accréditée Centre de transmission du yoga (CTY)*

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'augmentation du bien-être.

Mardi 11 h 30 à 12 h 45
Durée 8 semaines
Début 21 janvier
Matériel Tapis de yoga
Professeure Édith Baril, *accréditée Centre de transmission du yoga (CTY)*

Yoga Hatha Yoga **NOUVEAU** 75 \$

Par les techniques de respirations, de postures adaptées pour tous et de relaxation, augmentez votre niveau de bien-être du corps physique, mental et émotionnel. Ouvert pour tous les niveaux!

Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Durée 10 semaines
Début 21 janvier
Endroit CPE Le Cerf-Volant, 140 Boul. Ste-Madeleine
Matériel Tapis de yoga
Professeure Marie-Pierre Gauthier, *accréditée CTY*

Yoga restaurateur 130 \$

L'expérience est ressentie comme une réelle douche cellulaire qui apaise et régénère.

Mardi (**Centre des Ormeaux**) 19 h 05 à 20 h 35
Mercredi (**Centre Félix-Leclerc**) 19 h 05 à 20 h 35
Durée 12 semaines
Début 14 et 15 janvier
Matériel Tapis de yoga, débarbouillette, serviette de bain et de plage épaisse.
Professeure Claire Beaulieu, *accréditée CTY*

Atelier sur l'estime de soi **NOUVEAU** 55 \$

Venez découvrir des façons d'être bien dans votre peau à partir de solutions concrètes et adaptées à votre vie quotidienne.

Lundi 18 h 30 à 20 h 30
Jeudi 10 h à 12 h
Durée 5 semaines
Début 20 janvier et 23 janvier
Professeure Anne Klimov

**ÊTES-VOUS
BIEN OUTILLÉ
POUR
PRÉVENIR
LES CHUTES**



Ateliers de sensibilisation gratuits

Offerts aux 50 ans et plus • horaires & lieux variés

Thèmes abordés : l'alimentation, bouger pour rester autonome ainsi que les habitudes de vie et environnement sécuritaire.

Ces 3 ateliers d'une durée de 1 h 30 seront offerts au Centre Jean-Noël Trudel les jeudis 20, 27 février et 5 mars 2020 à 13 h 30.

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

DEBOU!

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

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 entraînons et donnons des conseils.

Judi 13 h 30 à 16 h 00
Début 17 janvier

Atelier de tricot (intermédiaire) **NOUVEAU** 63 \$

Tu as un projet en tête, mais tu ne sais pas trop comment le faire ni par où commencer? Viens apprendre à perfectionner ta technique à travers divers projets que tu auras choisis.

Lundi 16 h 30 à 18 h
Durée 8 semaines
Début 27 janvier
Professeure Laurie Guilbault

**Peinture à l'huile et techniques mixtes** 101 \$
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 à 16 h
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Professeur Marcel Goudreau, artiste multidisciplinaire

Dessin (débutant) **NOUVEAU** 63 \$

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

Mardi 10 h à 11 h 30
Mercredi 19 h à 20 h 30
Durée 8 semaines
Début 21, 22 janvier
Professeur Marcel Goudreau, artiste multidisciplinaire

**Aquarelle** **NOUVEAU** 40 \$ + 5 \$ matériel
(fourni seulement pour le 1^{er} 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 27 janvier
Professeure Julie Gascon, artiste

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.

Matériel : un appareil photo numérique, ordinateur (à la maison) et clé USB

Lundi 18 h à 19 h 30
Durée 4 semaines
Début 27 janvier
Professeure Julie Gascon, photographe

Initiation au Djembé **NOUVEAU** 105 \$
(Djembe fourni)

Vous avez toujours rêvé de jouer d'un instrument mais vous ne savez pas trop par où commencer? Le djembé est l'instrument idéal pour vous. Simple, festif et amusant, c'est l'instrument parfait pour sortir votre « fou » et s'amuser avec des amis. Résultat garantis, c'est un rendez-vous. Le djembé aide grandement à déconnecter du stress de la journée..

Lundi 19 h à 20 h
20 h à 21 h
Durée 8 semaines
Début 20 janvier
Professeure Émile Cossette

Ateliers d'écriture **NOUVEAU** 55 \$

Venez explorer l'écriture à partir d'exercices amusants et efficaces. Vous serez impressionné par le talent qui sommeille en vous!

Lundi 10 h à 12 h
Jeudi 18 h 30 à 20 h 30
Durée 5 semaines
Début 20 et 23 janvier
Professeure Anne Klimov

Guitare acoustique (débutant) **NOUVEAU** 63 \$
(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 14 h à 15 h 15
Mardi 19 h 15 à 20 h 30
Mercredi 19 h 15 à 20 h 30
Durée 8 semaines
Début 28 et 29 janvier
Professeur Yves Paré



*les inscriptions doivent être faites au moins une semaine avant l'activité.

Atelier le lâcher prise et la gestion du stress au quotidien 49 \$

- 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 21 janvier
Professeure Patricia Côté, ergothérapeute

Hack ton voyage: les milles et une astuces pour voyager sans trop dépenser NOUVEAU 10 \$

Vous-voulez voyager, mais tout ça semble trop cher ?

Ayant voyagé dans plus de 35 pays en étant étudiant sans avoir eu de gros revenus, Émile Cossette vous partage ses meilleurs trucs et astuces pour que vos voyages coûtent 50% de moins ! Que ce soient les billets d'avions à 16 \$, comment se trouver un emploi à l'international, apprendre une langue en moins d'un mois, scanner les hôtels les moins chers et des astuces pour vivre des expériences locales hors de l'ordinaire. www.hacklavie.com

7 février 19 h
Conférencier Émile Cossette

Conférence : J'tannée de mourir... et j'ai le goût du bonheur! NOUVEAU 10 \$

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 \$
22 janvier 19 h à 20 h 30
Conférencière Nancy Bourassa



GROUPE SOUCY

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

819 376-3111 www.groupesoucy.com



**Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel**
et la Fondation du Club Richelieu
Cap-de-la-Madeleine vous invitent



Salle des Ormeaux
300 rue Chapleau
Trois-Rivières G8W 1Z9

Invitation

Vendredi 29 mai 2020
à 18 h

100\$

*Aidons nos jeunes
et nos familles
dans le besoin!*

Moules - Frites
à volonté
Vin et bière inclus




Pour plus d'information et réservation : 819-374-4220, poste 0 www.centrejnt.com



André Morisset CPA auditeur, CA

amorisset@lmgccpa.com 40, rue Fusey
T. 819 373-7557 (224) Trois-Rivières QC
F. 819 373-7139 G8T 2T5 lmgccpa.com



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

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 22 ou 23 janvier
 Professeur Michel Deshaies

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
 Durée 4 semaines
 Début 29 ou 30 janvier
 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 5 mars
 Professeur Michel Deshaies

Initiation à
l'informatique (Windows)

62 \$

Vous devez apporter votre portable.

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

Jeudi 18 h 30 à 20 h 30
 Durée 4 semaines
 Début 5 mars
 Professeur Michel Deshaies

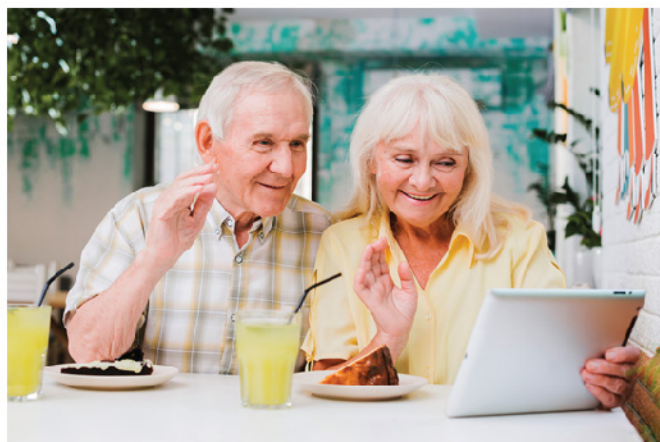


Aimez notre page facebook

Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel

- Concours
- Annonce d'annulation de cours
- Nouveautés de cours
- Activités spéciales

Et bien plus ...



DES MÉDIAS D'ICI POUR LES GENS D'ICI.

l'Hebdo Journal de St-Maurice, Le Courrier Sud, L'Écho de Madawaska, L'Écho de la Nouvelle-Écosse

L'Hebdo Journal.com

VOTRE MÉDIA D'ICI


Depuis 50 ans avec vous!

publi sac

tc • IMPRIMERIES TRANSCONTINENTAL

Tél.: 819-374-5533 ext. 231

645, rue Père Daniel, Trois-Rivières, QC G9A 5Z7



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



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

Anglais



Anglais de voyage **NOUVEAU** 104 \$
(débutant) Photocopies incluses

Vous partez en voyage bientôt ? vous aimeriez vous débrouiller davantage en anglais ? Différentes situations possibles en voyage seront abordées. Conversation de base accompagnée de notions de grammaire feront également partie du cours.

Lundi 19 h à 21 h
Durée 11 semaines
Début 20 janvier
Professeure Claude Samson

Conversation anglaise **NOUVEAU** 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 à 21 h
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Professeure Nadia Trépanier

Conversation anglaise **NOUVEAU** 104 \$
(intermédiaire) Photocopies incluses

L'accent du cours est mis sur la conversation car la base est déjà acquise. Avec des conversations et des activités vous pourrez appliquer la grammaire et le vocabulaire appris.

***Cours privés disponibles, s'informer au secrétariat.**

Mardi 19 h à 21 h
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Professeur Crist Salazar Guarderas,
professeur d'anglais au niveau primaire,
secondaire et adulte.

Anglais (avancé) **NOUVEAU** 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.

Judi 19 h à 21 h
Durée 11 semaines
Début 23 janvier
Professeure Sylvie Samson

Espagnol



Espagnol (débutant) **NOUVEAU** 104 \$
Photocopies incluses

***Cours privés disponibles, s'informer au secrétariat.**

Vous ferez une immersion dans la culture hispanique en apprenant la base de l'espagnol, les expressions fréquemment utilisées ainsi que le vocabulaire de base. Le programme est divisé en deux, une partie théorique et une partie conversation. Ce cours est idéal comme préalable aux autres cours d'espagnol.

Jeudi 19 h à 21 h
Durée 11 semaines
Début 23 janvier
Professeure Crist Salazar Guarderas,
professeur d'anglais au niveau primaire,
secondaire et adulte.

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 24 janvier
Professeure Gina Franco

Espagnol de voyage **NOUVEAU** 104 \$
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 à 21 h
Vendredi 10 h 35 à 12 h 35
Durée 11 semaines
Début 22 et 24 janvier
Professeure Gina Franco

Espagnol de voyage 2 **NOUVEAU** 104 \$
Photocopies incluses

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

Mardi 19 h à 21 h
Durée 11 semaines
Début 21 janvier
Professeure Gina Franco

Collations santé **NOUVEAU** 21 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Une bonne collation santé c'est tellement pratique ! Que ce soit pour donner de l'énergie à vos petits pendant les longues journées d'école, pour prévenir le coup de fatigue d'après-midi au bureau ou pour vous aider à réduire vos fringales et le grignotage ...

Dans cet atelier, notre nutritionniste vous enseignera tous ses trucs pour avoir des collations délicieuses et rassasiantes. Vous aurez aussi l'occasion de cuisiner et de déguster en groupe plusieurs recettes de collations. Vous repartirez la tête pleine de nouvelles idées!

24 janvier 9 h à 11 h

Professeure Marie-Pier Déry, nutritionniste

Intégrer les protéines végétales à son alimentation **NOUVEAU** 26 \$
(7 \$ frais de nourriture)

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

31 janvier 9 h à 12 h.

Professeure Isabelle Carrier

Apprendre à faire son propre pain **NOUVEAU** 26 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Une recette traditionnelle infaillible que vous pourrez adapter aux différentes farines et sortes de pain. Techniques et dégustation.

Samedi 1^{er} février de 9 h 30 à 12 h 30

Vendredi 13 mars de 9 h 30 à 12 h 30

Matériel Linge à vaisselle, tablier et sac pour rapporter le pain

Professeure Micheline Hébert

Manger végé en famille **NOUVEAU** 21 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Vous aimeriez que l'épicerie coûte moins cher? Votre santé et celle de votre famille vous tient à cœur? Vous voulez faire votre part pour l'environnement?

Si vous voulez intégrer plus de mets végétariens à votre menu mais que vous ne savez pas par où commencer, cet atelier est pour vous! Avec notre nutritionniste, vous apprendrez les bases pour composer des repas sains et équilibrés pour toute la famille. Vous aurez surtout l'occasion de cuisiner et de goûter en groupe quelques recettes végétariennes qui plairont à toute votre famille, petits et grands.

7 février 9 h à 11 h

Professeure Marie-Pier Déry, nutritionniste


Survole d'une saine alimentation **NOUVEAU** 10 \$
(conférence)

Le cours d'un soir constitue une courte formation de base en nutrition et alimentation offert à toute personne désireuse d'effectuer des choix alimentaires visant le maintien de sa santé. Les connaissances qu'on y acquiert sont des notions simples, excellentes pour améliorer ses propres habitudes alimentaires et faire de meilleurs choix pour vous et votre famille.

Mercredi 5 février de 19 h à 20 h 30

Professeure Marilou Soucy

Intégrer les protéines végétales à son alimentation (Bloc 2) **NOUVEAU** 26 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Vous avez commencé à introduire les protéines végétales à votre alimentation? Besoin de varier vos menus? Vous manquez d'idées? Je vous propose différentes recettes, vous offre quelques dégustations et bien sûr nous cuisinerons!

14 février 9 h à 12 h.

Professeure Isabelle Carrier

Tofu savoureux **NOUVEAU** 26 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Et oui, le tofu peut être savoureux. Apprêtez-le en salades, en trempette, comme repas principal et aussi en dessert.

Samedi 15 février de 9 h 30 à 12 h 30

Professeure Micheline Hébert

Cuisine indienne **NOUVEAU** 21 \$
(7 \$ frais de nourriture)

La cuisine indienne fascine avec toutes ses épices et ses aliments exotiques. Venez en apprendre plus avec notre nutritionniste qui vous parlera de l'histoire de cette cuisine, de l'utilisation des épices, des avantages pour votre santé, et bien plus encore! Vous aurez surtout l'occasion de cuisiner et de déguster plusieurs mets indiens en groupe. Venez voyager avec nous!

21 février 9 h à 11 h

Professeure Marie-Pier Déry, nutritionniste


Pâtisseries françaises **NOUVEAU** 24 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Choux à la crème et éclair au chocolat :

Apprenez à réaliser un grand classique de la pâtisserie française. Préparation de la pâte à choux et crème savoureuse.

4 février 18 h 30 à 21 h

Crème brûlée et petits biscuits :

Impressionnez votre entourage avec cette délicieuse recette crémeuse à la vanille avec sa petite croûte caramélisée, le tout accompagné de petits biscuits croquants.

16 mars 18 h 30 à 21 h

Professeure Emmanuelle Bouvet

Apprendre à faire ses propres sushis **NOUVEAU** 21 \$
(7 \$ frais de nourriture)

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

Samedi 22 février et 21 mars de 10 h à 12 h
Professeure Cléome Toupin-Guay

Cuisine Asiatique **NOUVEAU** 26 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Mettez de l'exotisme dans votre assiette. Nous visiterons les classiques : rouleaux du printemps, nouilles, légumes sautés, ...

Vendredi 28 février de 9 h 30 à 12 h 30
Samedi 28 mars de 9 h 30 à 12 h 30
Professeure Micheline Hébert

La cuisine solo 26 \$
(7 \$ frais de nourriture)

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.

20 mars 9 h à 12 h
Professeure Isabelle Carrier



Apprendre à aimer les légumineuses **NOUVEAU** 26 \$
(7 \$ frais de nourriture)

Le guide alimentaire canadien nous invite à manger plus de légumineuses! Comment les cuisiner pour les apprécier et en redemander!

(Chili, Pizza, Pâté, Gâteau, Soupe ...)
Vendredi 27 mars de 9 h 30 à 12 h 30
Professeure Micheline Hébert

Rabais

Rabais de 5 \$ à l'inscription
de 2 cours de cuisine
(sur la même facture)
*excepté la conférence

Cuisine Collective
(soirée d'information)



Vous voulez joindre un groupe pour cuisiner, à moindre coût ou simplement pour partager avec d'autres. Vous pouvez joindre un de nos groupes lors de la soirée d'information : Cuisine Traditionnel, Végétarien, Cétogène.

En partenariat avec les cuisines collectives de Francheville.
Mercredi le 8 janvier 19 h au CCLJNT
Jeudi le 16 janvier 19 h au CCLJNT
On vous attends!

Les trouvailles d'Eugène
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 c'Ebyôn

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

Gafé de quartier
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

Un autre service d'Ebyôn

Ebyôn

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

LE MARCHAND DE LUNETTES
Voyez clair sans vous ruiner
Lunettes accessibles pour tous quel que soit le revenu.



Venez le rencontrer avec votre prescription
Le 3 février 2020 à partir de 10 h au Centre

➔ Prendre rendez-vous au : 819 374-4220

GARAGE B.P. MÉCANIQUE INC.
Mécanique Générale
B.P. MÉCANIQUE - AUTO
RECONSTRUCTION - ÉLECTRIQUE

Dominic Durand

TÉLÉCOPIEUR 819.691.0349
TÉLÉPHONE 819.691.2727

1425, St-Maurice, Trois-Rivières, G8V 2N1

Section 50+ - Récréatif et communautaire

TOUS LES COURS SONT AU CCLJNT,
SAUF AVIS CONTRAIRE

Vieactive **NOUVEAU** 2,50 \$ / l'inscription
(inclus la première séance)
ensuite, 2,50 \$ à l'entrée à ch. présence

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

Centre des Ormeaux (300, rue Chapleau)

Vendredi 10 h 30 à 11 h 30 (au Centre Jean-Noël Trudel)

***Inscription d'avance OBLIGATOIRE, places limitées**

Début 15 et 17 janvier au 1^{er} et 4 avril

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 7 janvier

Mardi 13 h à 16 h

au vendredi

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 à 16 h

Début 8 janvier



Section secourisme (16 ans et +)

Cardio-secours RCR et DEA NOUVEAU 70 \$
(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 21 mars

Offert par Ambulance St-Jean

*Prévoir un lunch froid.



Aimez **notre page facebook**

- Concours
- Nouveautés de cours
- Annonce d'annulation de cours
- Activités spéciales
- Et bien plus ...



**Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel**

Complice de votre réussite
Concepta
Systèmes informatiques

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



RONNY BOURGEOIS
THANATOLOGUE
DIRECTEUR - GÉRANT



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

Location de terrains sportifs et contrats

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

Badminton - Racquetball

L'un des rares terrains de racquetball en Mauricie!

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

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

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

Semaine de relâche

Du 2
au
6 mars



Viens t'amuser!



Tarifification

(service de garde inclus) :

1 journée :	22 \$
2 journées :	44 \$
3 journées :	66 \$
4 journées :	88 \$
5 journées :	92 \$

10 % de rabais sur la fréquentation seulement pour les enfants de la même famille.

Inscriptions sur place et en ligne 6 au 24 février 2020

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. Plusieurs sorties sont au programme! 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.**



**Sonia
LEBEL**

Députée de Champlain
Ministre de la Justice
Ministre responsable des Relations canadiennes
et de la Francophonie canadienne




Jean Boulet

Député de Trois-Rivières
Ministre responsable de la
région de la Mauricie
Ministre du Travail, de l'Emploi
et de la Solidarité sociale

1500, rue Royale, bureau 180
Trois-Rivières (Québec) G9A 6E6
Téléphone : 819 371-6301




**François-Philippe
Champagne**

Député de Saint-Maurice–Champlain

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




Louise Charbonneau

Députée du Bloc québécois
de Trois-Rivières



Édifice CECI
1634, rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières, QC
G9A 6B2

819-371-5901
louise.charbonneau@parl.gc.ca



Encourager la créativité

Desjardins est fier de contribuer
au mieux-être des familles
trifluviennes en s'associant au
Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel



Desjardins