

2022



Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel



PROGRAMMATION HIVER

INSCRIPTIONS

Du 6 décembre 2021 au 5 janvier 2022
CENTRECJNT.COM · (819) 374-4220



Canada Québec



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Cuisine collective et atelier de cuisine

Soirées d'information
Mercredi 12 janvier ou
jeudi 20 janvier à 19 h.
Bienvenue à tous!

(819) 374-4220 poste 13

Le Centre Jean-Noël Trudel est à la recherche de **BÉNÉVOLES** pour ses activités communautaires; fêtes de district, distributions alimentaires, légers travaux d'entretien, etc.

(819) 374-4220 p. 13

Fête d'hiver

Animation, activités gratuites, etc.
Pour en savoir plus, abonnez-vous
à notre page Facebook!

Location de terrains sportifs

(819) 374-4220

Raquetball • Volleyball
Badminton • Basketball

Prêt* gratuit de raquettes

Communiquez avec la réception
pour plus d'informations
ou réservation :

(819) 374-4220 p. 0

2

JEUNESSE

ADOLESCENT

Trampoline*



Jeudi

17 h à 17 h 45 (3 à 4 ans)
18 h à 19 h (5 à 7 ans)
19 h 15 à 20 h 15 (8 à 12 ans)
20 h 30 à 21 h 30 (12 à 16 ans)

Samedi

9 h à 9 h 45 (3 à 4 ans)
10 h à 11 h (5 à 7 ans)
11 h 15 à 12 h 15 (8 à 12 ans)
12 h 30 à 13 h 30 (12 à 16 ans)
(début le 20 et 22 janvier)



11 semaines



55 \$ (3 à 4 ans) 75\$ (5 à 16 ans)



Xavier Toussaint

Danse contemporaine (8 à 12 ans)



Samedi

11 h 30 à 12 h 30
(début le 22 janvier)



11 semaines



75 \$



Carolane Boucher

Danse récréative



Jeudi

20 h 40 à 21 h 40 (12 à 16 ans)

Vendredi

19 h à 20 h (5 à 7 ans)

Samedi

9 h à 9 h 45 (3 à 4 ans)

Dimanche

9 h à 9 h 45 (3 à 4 ans)
10 h à 11 h (5 à 7 ans)

(début le 20, 21, 22 et 23 janvier)



11 semaines



55 \$ (3 à 4 ans) 75 \$ (5 à 16 ans)



Annabelle Magny (3 à 12 ans)
Mélodie Martin (12 à 16 ans)

Danse Hip-Hop



Jeudi

20 h 30 à 21 h 30 (12 à 16 ans)

Samedi

13 h à 14 h (12 à 16 ans)
10 h 15 à 11 h 15 (8 à 12 ans)
(début le 20 et 22 janvier)



11 semaines




75 \$



Carolane Boucher


*Les bas blancs sont obligatoires.
Tout objet métallique et bijou sont interdits.

Gymnastique récréative

 **Jeudi**
17 h à 17 h 45 (3 à 4 ans)
18 h à 19 h (5 à 7 ans)
19 h 15 à 20 h 15 (8 à 12 ans)

Vendredi
19 h 15 à 20 h 15 (8 à 12 ans)

Samedi
10 h à 10 h 45 (3 à 4 ans)
11 h à 12 h (5 à 7 ans)
12 h 30 à 13 h 30 (8 à 12 ans)
(début le 20, 21 et 22 janvier)


 11 semaines

 55 \$ (3 à 4 ans) 75 \$ (5 à 12 ans)

 Mélodie Martin (jeudi et vendredi)
Annabelle Magny (samedi)

Basket-ball

 **Samedi**
11 h 30 à 12 h 30 (8 à 12 ans)
(début le 22 janvier)


 11 semaines

 75 \$

 Sébastien Casault

Hockey

 **Dimanche**
9 h à 10 h (Mini-hockey 5 à 7 ans)
10 h 15 à 11 h 15 (Cosom 8 à 12 ans)
(début le 23 janvier)


 11 semaines

 75 \$

 Sébastien Casault


Cuistots en herbe (8 à 12 ans)

 **Samedi**
11 h à 12 h 15
(début le 22 janvier)

 8 semaines

 85 \$

Soccer


 **Samedi**
9 h à 10 h (5 à 7 ans)
10 h 15 à 11 h 15 (8 à 12 ans)
(début le 22 janvier)

 11 semaines

 75 \$

 Sébastien Casault

Cheerleading (8 à 12 ans)


 **Dimanche**
12 h 30 à 13 h 30
(début le 23 janvier)

 11 semaines

 75 \$

 Annabelle Magny

Théâtre (8 à 12 ans)


 **Dimanche**
11 h 15 à 12 h 15
(début le 23 janvier)


 11 semaines

 75 \$

 Annabelle Magny

Multi-sports (8 à 12 ans)

 **Dimanche**
11 h 30 à 12 h 30
(début le 23 janvier)

 11 semaines

 75 \$

 Sébastien Casault

Ambulance St-Jean - Gardiens avertis 11 à 15 ans ou 5e année scolaire complétée

 **Vendredi 25 mars**
8 h 30 à 16 h 30

 55 \$

Permet aux participants d'apprendre à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux ainsi que les techniques de secourisme de base. Au terme du cours, les participants recevront un certificat valide pendant trois ans.

Atelier de couture avec feutrine (8 à 16 ans)

 **Samedi 22 janvier et 26 février**
10 h à 11 h 30

 10 \$ + tx (5 \$ de frais de matériel)

 Léonie Désilets

PARENTS ENFANTS

Psychomotricité et jeux (2 à 4 ans)

 **Vendredi**
18 h à 18 h 45
(début le 22 janvier)

 8 semaines


 40 \$

 Mélodie Martin

Mini-défi sportif (2 à 4 ans)

 **Vendredi**
17 h à 17 h 45
 Mélodie Martin

Samedi
12 h 45 à 13 h 30
 Sébastien Casault

Dimanche
12 h 45 à 13 h 30
 Sébastien Casault
(début le 21, 22 et 23 janvier)

 8 semaines

 40 \$

Fête d'enfants

C'est chez nous que vous trouvez l'animation parfaite pour la fête de votre enfant! Nos animateurs s'occupent d'égayer les jeunes avec des activités rigolotes, éducatives, participatives et surtout interactives!

Science • Cuisine • Bouge au max • Brico • Trampo

Sans animation : 80 \$+ taxes

Avec animation (2 h) : 130 \$ + taxes (11 enfants et moins)

Le samedi et le dimanche

Septembre à juin 12 h 30 à 15 h 30 ou 16 h à 19 h

SECOURISME

RCR*

 Samedi 12 mars
8 h à 12 h

 65 \$

S'adresse aux participants désirant maîtriser les techniques de réanimation cardio-respiratoire chez les bébés, les enfants et les adultes, l'utilisation du défibrillateur externe automatisé et les techniques de désobstruction des voies respiratoires.

Secourisme d'urgence*

 Samedi 12 mars
8 h à 16 h

 80 \$

S'adresse aux participants désirant acquérir des compétences en secourisme sur les problèmes médicaux et les techniques de réanimation pour tous les groupes d'âges.

Secourisme général*

 Samedi 12 mars et dimanche 13 mars
8 h à 16 h

 130 \$

Pour ceux désirant acquérir des compétences générales en secourisme sur les problèmes médicaux et traumatiques. Vous verrez comment intervenir rapidement et efficacement lors d'une situation d'urgence. Reconnaître un problème médical ou traumatique afin de donner les premiers soins appropriés. Accroître la confiance des participants par de nombreux ateliers pratiques dans le cours.




Inscrivez-vous en décembre et courez la chance de gagner un cours de votre session.
(2 cours à gagner : un jeunesse et un adulte)

*Ce cours rencontre les standards CSA pour les premiers soins de base. Au termes du cours, les participants recevront une accréditation valide pendant trois ans.

ATELIERS & CONFÉRENCE

Conférence sur le verre et le vitrail

 Lundi 24 janvier
19 h à 21 h


 10 \$

 Roxanne Jacques, artiste verrier

Le verre transformé et les différentes techniques de vitrail. Venez découvrir ma passion, le verre, et les différentes façons de transformer cette matière si extraordinaire, son histoire ainsi que sa provenance. Il me fera plaisir de vous présenter quelques-unes de mes œuvres, tout en vous expliquant les différentes étapes de fabrication de celles-ci.

Initiation au macramé : Faire une jardinière

 Lundi 21 février
19 h à 20 h 30

 35 \$ + 15 \$ de matériel

 Michèle Lafond

Apprentissage des nœuds de base pour créer une jardinière sur anneau de bois. À la fin de ce premier atelier, vous repartirez avec votre création. Pour ceux qui voudraient aller plus loin, selon l'engouement aux ateliers, d'autres ateliers plus approfondis sont possibles pour vous apprendre à créer des pièces murales plus complexes. Au plaisir de tisser des liens avec vous!

Suspension pour plante aérienne Tillandsia

 Jeudi 17 février
18 h 30 à 20 h

 39 \$

 Audrey Lemay, Les ateliers Fabrik Déco

Ensemble, étape par étape, nous allons créer une jolie suspension en bois et métal pour plante aérienne. Chaque participant recevra tout le matériel et les outils nécessaires à la réalisation. Explications, conseils et idées originales sont au rendez-vous. À la fin, vous repartez avec votre suspension prête à être installée dans votre décor.

AÉROBIE + SPORT

TARIFICATION

	Nombre de cours/semaine			
	1	2	3	4
Tarif cours régulier	76 \$	128 \$	175 \$	215 \$




AVANT-MIDI

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre St-Louis-de-France
Lundi	CARDIO EN DOUCEUR 50 + 9 h 30 à 10 h 25 Stéphanie Trudel	CARDIO MULTI 50 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	MARCHE ACTIVE EXTÉRIEURE  10 h 15 à 11 h 10 Catherine Morasse
		YOGA AVEC CHAISE 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	
Mardi	ZUMBA GOLD 11 h 35 à 12 h 30 Stéphanie Trudel	CARDIO MULTI 50 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	ÉTIREMENTS ACTIVO DYNAMIQUE 9 h 15 à 10 h 10 Nataly L'Heureux
Mercredi	CARDIO EN DOUCEUR 50 + 9 h à 9 h 55 Catherine Morasse	CARDIO MULTI 50 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	
	STRETCHING 10 h 10 à 11 h 05 Catherine Morasse	PILATES SERVIETTE 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	
Jeudi		PILATES SERVIETTE 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	ZUMBA GOLD 9 h à 9 h 55 Stéphanie Trudel
	ZUMBA GOLD TONING 10 h 25 à 11 h 20 Stéphanie Trudel	CARDIO MULTI 50 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	

DÉBUT DES COURS






 **Nouveauté**

Semaine du 10 janvier pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux.
Semaine du 17 janvier pour les activités se déroulant au Centre Jean-Noël Trudel et Centre St-Louis-de-France.






	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre St-Louis-de-France
Lundi	ZUMBA FITNESS 17 h 15 à 18 h 10 Martine Bonneau	TABATA POUR TOUS 17 h 10 à 18 h 05 Nataly L'Heureux 	
	POUND 18 h 30 à 19 h 25 Anne Matte	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 18 h 15 à 19 h 10 Nataly L'Heureux	
		FESSES D'ENFER 19 h 20 à 20 h 15 Nataly L'Heureux 	
Mardi	ZUMBA FITNESS 17 h 30 à 18 h 25 Stéphanie Trudel	ÉTIREMENTS ET STRETCHING 17 h à 17 h 55 Nataly L'Heureux	
		AÉROBIE 639 18 h 10 à 19 h 05 Nataly L'Heureux 	
		AÉRO ABDOS 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux	
Merc.			ZUMBA FITNESS 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa
Jeudi		ZUMBA TONING / FITNESS 17 h 30 à 18 h 25 Martine Bonneau	

SOIR






Badminton récréatif* (intermédiaire)

-  **Lundi**
19 h à 22 h
- Jeudi**
19 h à 22 h
-  15 semaines
-  97 \$ (1x/sem.) 157 \$ (2x/sem.) 232 \$ (3x/sem.)
-  École Ste Bernadette
-  Robert Belzil






Badminton avancé*

-  **Mardi et jeudi**
19 h 30 à 21 h 30
-  15 semaines
-  93 \$ (1x/sem.) 134 \$ (2x/sem.)
-  École Louis-de-France
-  Pierre-Olivier Samson-Caron

Volley-ball**

-  **Lundi**
19 h 30 à 21 h 50 (avancé)
- Mercredi**
19 h 30 à 21 h 50 (récréatif)
(début le 10 et 12 janvier)
-  16 semaines
-  98 \$ (1x/sem.) 146 \$ (2x/sem.)
-  CJNT (Lundi) et les Estacades (Lundi et mercredi)
-  Tommy Duval Courvey


Pickelball récréatif (débutant)


-  **Mercredi**
19 h à 22 h
-  15 semaines
-  97 \$ (1x/sem.) 157 \$ (2x/sem.) 232 \$ (3x/sem.)
-  École Ste Bernadette
-  Robert Belzil

*Raquettes et volants non fournis.**Les équipes sont faites sur place.

ADULTES

Danse Country

 **Mercredi**
19 h 30 à 20 h 30 (débutant)
20 h 30 à 21 h 30 (avancé)
(début le 12 janvier)


 Soirée dansante aux 2 semaines (activité accessible à tous, aucune inscription requise)

 8 \$ par cours ou soirée dansante


 Jacques Laberge

Cours de Hip-Hop


 **Jeudi**
18 h à 19 h

 11 semaines

 115 \$

 Carolane Boucher (La professeure, Carolane, a pu évoluer auprès des Twins)


Danse en ligne

 **Vendredi**
18 h 15 à 19 h 15
19 h 15 à 20 h 15

 8 \$ par cours


 Martine Bonneau

Cours de contemporain

 **Jeudi**
19 h 15 à 20 h 15

 11 semaines

 115 \$

 Carolane Boucher (La professeure, Carolane, a pu évoluer auprès des Twins)

Activités communautaires


Curlet Mardi au jeudi 13 h à 16 h	Jeux et cartes Mercredi 13 h à 16 h	Peinture à l'huile libre À partir du jeudi 13 janvier
2,50 \$ / participation	2 \$ / participation	3,25 \$ / participation

Santé & mieux-être


DATE DE DÉBUT DES COURS

Semaine du 10 janvier pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux.





Semaine du 17 janvier pour les activités se déroulant au Centre Jean-Noël Trudel, au Centre St-Louis-de-France et CPE Cerf-Volant.

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre St-Louis-de-France	CPE Cerf-Volant
Lundi	VIACTIVE Présentiel et Zoom 11 h à 12 h Stéphanie Trudel			
Mardi	TAI CHI AVANCÉ 8 h 55 à 9 h 55 Patrick Bontemps	YOGA MULTI-NIVEAU 16 h 30 à 17 h 45 Claire Beaulieu	VIACTIVE 10 h 20 à 11 h 20 Nataly L'Heureux	YOGA POUR TOUS 18 h 30 à 19 h 45 Marie-Pierre Gauthier
	TAI CHI DÉBUTANT INTERMÉDIAIRE 10 h 10 à 11 h 10 Patrick Bontemps	YOGA AVANCÉ 18 h à 19 h 15 Claire Beaulieu		
	YOGA AVEC CHAISE 10 h à 11 h 15 Édith Baril	YOGA RESTAURATEUR 19 h 30 à 21 h Claire Beaulieu	TARIFICATION	
	YOGA EN DOUCEUR 11 h 30 à 12 h 45 Édith Baril			
Mercredi	RESPIRATION ET CONSCIENCE 10 h à 11 h Caroline Gaudet 	VIACTIVE 13 h 30 à 14 h 30		
Jeudi	YOGA DÉBUTANT 9 h 15 à 10 h 30 Charlotte-Laure Gardien			
	VIACTIVE Présentiel et Zoom 11 h 35 à 12 h 35 Stéphanie Trudel			
Vendredi	YOGA MATINAL 9 h à 10 h 15 Charlotte-Laure Gardien			
	VIACTIVE 10 h 45 à 11 h 45 Charlotte-Laure Gardien			
	YOGA SUR CHAISE 14 h à 15 h 15 Charlotte-Laure Gardien			


VIACTIVE	2,50 \$/cours 11 semaines
YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR	84 \$ 8 semaines
YOGA RESTAURATEUR	139 \$ 11 semaines
YOGA AUTRES	115 \$ 11 semaines
TAI CHI	115 \$ 11 semaines
RESPIRATION ET CONSCIENCE	85 \$ 11 semaines

 **RESPIRATION ET CONSCIENCE** : Au cours de cet atelier, les participants apprendront comment fonctionne le processus de respiration et à pratiquer différents types de respiration afin d'aider au niveau de la gestion du stress, des douleurs, de l'anxiété, du sommeil, des émotions, du système immunitaire, du vieillissement et beaucoup d'autres! Séances de respirations guidées, exercices pratiques, observation post-respiration et partage. Moment de présence à soi, de relaxation et de bien-être.





Broderie traditionnelle (débutant)

-  **Lundi**
9 h à 11 h
-  10 semaines
-  105 \$ + 30 \$ de matériel (à fournir au 1^{er} cours)
-  Lucie Godbout





Atelier d'écriture

-  **Lundi**
13 h 30 à 15 h 30
-  10 semaines
-  90 \$
-  Anne Klimov


Photographie (débutant)

-  **Lundi**
17 h 45 à 19 h 15
-  4 semaines
-  45 \$
-  Julie Gascon





Tricot (débutant)

-  **Lundi**
18 h 30 à 20 h
-  11 semaines
-  86 \$ matériel non inclus
-  Evelyne Gagné





Aquarelle (débutant)

-  **Lundi**
19 h 30 à 21 h 30
-  4 semaines
-  45 \$ + 5 \$ de matériel
-  Julie Gascon

Cours de couture (débutant)

-  **Mardi**
8 h 30 à 10 h 30
-  8 semaines
-  90 \$ + 25 \$ de matériel
-  Léonie Désilets





Dessin (débutant et intermédiaire)

-  **Mardi**
17 h 45 à 19 h 15
-  8 semaines
-  68 \$
-  Julie Gascon





Guitare acoustique

-  **Mardi**
19 h et 20 h 15
-  8 semaines
-  72 \$
-  Yves Paré

Peinture acrylique (débutant et intermédiaire)

-  **Mardi**
19 h 30 à 21 h
-  8 semaines
-  68 \$
-  Julie Gascon

Les bases de la cuisine

-  **Mercredi**
9 h à 11 h 30 ou 14 h à 16 h 30
-  5 semaines (une session à partir du 19 janvier et une à partir du 23 février)
-  100 \$
-  Chef Mario

Langues

Conversation anglaise (multi-niveau)

-  **Mardi**
18 h 45 à 20 h 45
-  11 semaines
-  112 \$

Espagnol de voyage (multi-niveau)

-  **Mercredi**
19 h à 21 h
-  11 semaines
-  112 \$
-  Gina Franco





Anglais (intermédiaire)

-  **Mercredi**
19 h à 21 h
-  11 semaines
-  112 \$
-  Sylvie Samson





Conversation espagnole (multi-niveau)

-  **Vendredi**
9 h à 11 h
-  11 semaines
-  112 \$
-  Gina Franco





Tablette et téléphone Apple 1

-  **Mercredi**
9 h 30 à 11 h 30
- Vendredi**
9 h 30 à 11 h 30
(début le 19 janvier et le 21 janvier)
-  5 semaines
-  68 \$ + 5 \$ de frais de photocopies
-  Michel Deshaies

Tablette et téléphone Apple 2

-  **Mercredi**
9 h 30 à 11 h 30
- Vendredi**
9 h 30 à 11 h 30
(début le 23 février et le 25 février)
-  3 semaines
-  41 \$ + 5 \$ de frais de photocopies
-  Michel Deshaies

Tablette et téléphone Android

-  **Jeudi**
9 h 30 à 11 h 30
- Vendredi**
13 h 30 à 15 h 30
(début le 20 janvier et le 21 janvier)
-  6 semaines
-  82 \$ + 5 \$ de frais de photocopies
-  Michel Deshaies

Informatique



CLUB DE LECTURE

*Dernier lundi de chaque mois
de 10 h à 11 h 30*
31 janvier, 28 février, 28 mars,
25 avril, 30 mai

— GRATUIT —

Inscription à l'avance obligatoire

**Tous les cours pour adultes débutent la semaine
du 17 janvier à moins d'indication contraire.**

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

GROUPE CHIROPATRIQUE
de Trois-Rivières

Dr Dave Frost
Chiropraticien, D.C., B.Sc.

☎ **819 375-1322**

3675, Chanoine-Moreau,
Suite 101, Trois-Rivières, Qc,
G8Y 5M6

GROUPE SOUCY

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

819 376-3111 www.groupesoucy.com

LUC GAGNON
ENTREPRENEUR EN CONSTRUCTION

Rénovation | Résidentiel | Commercial

T 819 696-7488
gagnon.construction@hotmail.com
1130, rue Principale
Saint-Prospère-de-Champlain

CONCEPTA

SYSTÈMES INFORMATIQUES

DANIEL TESSIER
PRÉSIDENT

☎ 819.386.4983
✉ daniel.tessier@concepta.com

☎ 819.378.8362
📍 2425, boul. des Récollets, Trois-Rivières QC G8Z 4G1
🌐 concepta.com

Le centre de solidarité Saint-Eugène

☎ 819 944-9434

160, rue St-Alphonse
Trois-Rivières (secteur Cap)
Entrez par les grandes portes avant
Tél.: (819)944-9434

François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice-Champlain

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

LGMC
S.E.N.C.R.L.

Société de comptables professionnels agréés

RENÉ VILLEMURE
Député de Trois-Rivières

245 rue St-Georges - Local 3
Trois-Rivières, QC G9A 2K1
819-371-5901
rene.villemure@parl.gc.ca

Sonia LEBEL
Députée de Champlain
Présidente du Conseil du trésor

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

📍 1500, rue Royale, bureau 180
Trois-Rivières (QC) G9A 6E6
☎ 819 371-6901

COMPLEXE FUNÉRAIRE J.D. GARNEAU

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

Les Entreprises Électriques Charles Lévesque Inc.
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Richard C. Gaillardetz, ing.

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

Tempête de neige

Si les commissions scolaires sont fermées, les cours sont aussi annulés, et ce, pour l'ensemble des activités du CJNT.

Suivez-nous sur Facebook pour connaître les prochaines activités et tout savoir sur notre programmation!