

2023



Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel

PROGRAMMATION

PROGRAMMATION HIVER

INSCRIPTIONS

Du 5 décembre 2022 au 4 janvier 2023
CENTREJNT.COM · (819) 374-4220
55 RUE MERCIER, TROIS-RIVIÈRES
QC G8T 5R3

Cuisine collective et atelier de cuisine

Après-midi ou soirée d'information

Mardi 10 janvier

13 h 30 à 14 h 30

Mercredi 11 janvier

18 h 30 à 19 h 30.

• **Bienvenue à tous!**
(819) 374-4220

RECHERCHE BÉNÉVOLES

pour les activités communautaires;
fêtes de district, distributions
alimentaires, légers travaux
d'entretien, etc.

Poste 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

Racquetball • Volleyball
Badminton • Pickelball

Prêt* gratuit de raquettes

Communiquez avec la réception
pour plus d'informations :

(819)*374-4220



Canada

Québec



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

JEUNESSE ADOLESCENT

Trampoline*



Jeudi

17 h 15 à 18 h (3 à 5 ans)
18 h 15 à 19 h 15 (6 à 8 ans)
19 h 30 à 20 h 30 (9 à 12 ans)

Vendredi

18 h 15 à 19 h 15 (5 à 7 ans)
19 h 30 à 20 h 30 (6 à 8 ans)

Samedi

9 h à 10 h (5 à 7 ans)
10 h 15 à 11 h 15 (8 à 12 ans)
11 h 30 à 12 h 15 (3 à 4 ans)
(début le 19, 20 et 21 janvier)



10 semaines



65 \$ (3 à 5 ans) et 88 \$ (6 à 12 ans)

Votre enfant à la bougeotte et saute partout?
Amenez-le sauter sur un vrai trampoline.

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

Arts et création (5 à 12 ans)



Samedi

9 h 30 à 11 h
(début le 21 janvier)



10 semaines



88 \$



MC2 (Marie-Christine M. Cossette)

Ce cours te permettra de développer ta créativité par divers ateliers : peinture acrylique, cire fondue, pastels, dessin, bande-dessinée et plus encore.

Danse traditionnelle



Jeudi

18 h 30 à 19 h 30 (8 à 12 ans)
(début le 19 janvier)



10 semaines



88 \$



Mathilde Bourgeois

Viens apprendre à bouger au rythme de la musique, tout en t'amusant. Les jeunes apprendront les pas de base en gigue traditionnelle ainsi que des mouvements divers dans l'intégration d'une ou de plusieurs danses qu'ils pratiqueront chaque semaine. Ce cours leur permettra de découvrir plusieurs styles de danse et faire des chorégraphies rythmées et entraînant tout en s'amusant. Un spectacle est prévu à la fin de la session.

Zumbini (3 à 5 ans)



Vendredi

10 h 15 à 10 h 45
(début le 20 janvier)



10 semaines



65 \$



Évelyne D. Dumas

Le programme Zumbini® permettra à votre enfant de se trémousser, de chanter et de danser dans le plaisir! Ce programme combine la science du développement de l'enfant et la magie de la Zumba.

*Un album de chansons spéciales pour enfants pour entraînement Zumbini vous sera offert avec le cours.

Guitare privé (acoustique ou électrique) (8 ans et +)

 **Mercredi**
17 h 30 à 18 h, 18 h à 18 h 30, 18 h 30 à 19 h, 19 h à 19 h 30, 19 h 30 à 20 h, 20 h à 20 h 30, 20 h 30 à 21 h
(début le 18 janvier)

 10 semaines

 140 \$

 Félix-Antoine Vautour

Un cours qui te permet d'apprendre la base de la guitare. Tu dois apporter ta propre guitare adaptée à ta taille. Tu seras encadré tout au long de la session par un spécialiste qui te guidera dans ta pratique, des plans pour devenir un vrai musicien.

Taekwondo

 **Samedi**
8 h 45 à 9 h 45 (7 à 8 ans)
10 h à 11 h (9 à 12 ans)
11 h 15 à 12 h 15 (13 ans et +)
(début le 14 janvier)

 14 semaines

 120 \$ + 35 \$ non remboursable d'affiliation à l'Association régionale de Taekwondo (une fois par année). Montant chargé, au besoin, à la suite du 1^{er} cours. Frais supplémentaires pour l'examen de fin de session si éligible : 30 \$

 Sébastien Perron, instructeur ceinture noire 1^{er} Dan

Les cours de Taekwondo sont supervisés par des instructeurs certifiés par l'International Taekwondo Federation (ITF). Les élèves développeront leur coordination physique et amélioreront leur concentration.

Uniforme (dobok) non inclus dans le prix.

Gymnastique récréative

 **Vendredi**
17 h à 18 h (5 à 7 ans)

Samedi
10 h à 11 h (6 à 8 ans)
11 h à 11 h 45 (3 à 4 ans)
(début le 20 et le 21 janvier)

 10 semaines

 65 \$ (3 à 4 ans) 88 \$ (5 à 8 ans)

 Aurélie Gélinas

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!

Multi-sports (8 à 12 ans)

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

 10 semaines

 88 \$

Venez découvrir une différente variété de sports d'équipe tels que : hockey cosom, soccer, trampoline, ballon-chasseur, le basket-ball et plusieurs autres.

Théâtre (8 à 12 ans)

 **Samedi**
11 h 30 à 12 h 30
(début le 21 janvier)

 10 semaines

 88 \$

 MC2 (Marie-Christine M. Cossette)

Ce cours est l'occasion de s'initier aux compétences fondamentales du jeu de l'acteur. Tu apprendras à utiliser ton corps et ta voix pour interpréter différents personnages, travailler les émotions et raconter des histoires.

Cuistots en herbe (8 à 12 ans)

 **Samedi**
12 h 30 à 14 h
(début le 21 janvier)

 8 semaines

 100 \$

 Aurélie Gélinas

Votre enfant réalisera des préparations simples et amusantes. Cela lui permettra de découvrir de nouvelles saveurs. Veuillez noter que nos salles ne sont pas des zones exemptes d'arachides ou autres allergènes.



Soccer (5 à 7 ans)

 **Dimanche**

10 h à 11 h

(début le 22 janvier)

 10 semaines

 88 \$

Viens développer tes jeux de pieds et perfectionner la pratique du soccer! Plusieurs parties amicales prévues au cours de la session.

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

 **Vendredi 17 février**

8 h 30 à 16 h 30

 55 \$

 Isabelle Ouellette

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.

PARENTS ENFANTS

Psychomotricité et jeux (18 mois à 5 ans)

 **Samedi**

9 h à 9 h 45

(début le 21 janvier)

 10 semaines

 65 \$

 Aurélie Gélinas

Des parcours, des ateliers et des défis qui permettent aux enfants d'approprier graduellement le monde du sport et de l'activité physique. Les enfants doivent être accompagnés de leur parent.

Zumbini (18 mois à 4 ans)

 **Vendredi**

9 h 15 à 10 h

(début le 20 janvier)

 10 semaines

 70 \$

 Évelyne D. Dumas

Le programme Zumbini®, c'est du pur plaisir parents-enfants! On y 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.

*Un album de chansons spéciales pour enfants pour entraînement Zumbini vous sera offert avec le cours.

Djembé (tambour africain) (5 à 12 ans)

 **Jedi**

18 h 15 à 19 h 15

(début le 19 janvier)

 10 semaines

 95 \$ (djembé non fourni)

 Basile Seni

Ouvert à tous, débutant, intermédiaires ou avancés! Au menu, plusieurs rythmes et origine à découvrir. Basile, votre professeur, est un artiste et musicien polyvalent spécialisé en Balafon, N'goni, percussion et voix.

Afroforme (5 à 12 ans)

 **Samedi**

9 h à 10 h

(début le 21 janvier)

 10 semaines

 95 \$

 L'Amazone Elvire

L'Afroforme est un cours de remise en forme globale, un moment de pur plaisir basé sur de la danse d'inspiration africaine. Cette activité plongera parents comme enfants dans le plaisir et améliorera la complicité que vous avez avec votre enfant.

Fête d'enfants

Venez célébrer l'anniversaire de votre enfant en faisant vivre un moment amusant à votre enfant ainsi qu'à ses amis. Venez sauter sur notre trampoline ou pratiquer votre sport préféré.



Sans animation 4 à 12 ans 80 \$ + taxes

Forfait d'une durée de 3 h incluant

Gymnase (hockey cosom, soccer, gymnastique, basket-ball, badminton, etc.)

Trampoline (avec ballons en mousse pour faire des jeux)

Le samedi et dimanche

Septembre à juin de 12 h 30 à 15 h 30



Fête d'hiver

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

SECOURISME

RCR*

 **Samedi 18 février**
8 h 30 à 12 h 30

 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 général*

 **Samedi 18 février et dimanche 19 février**
8 h 30 à 16 h 30

 130 \$

 Pierre Fluet

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.

Secourisme garderie*

 **Samedi 11 mars**
8 h 30 à 17 h 30

 80 \$

 Pierre Fluet

S'adresse aux intervenants en milieu de garde, aux propriétaires de garderie et aux surveillants scolaires désirant répondre aux normes ministérielles en ce qui a trait aux compétences en secourisme.

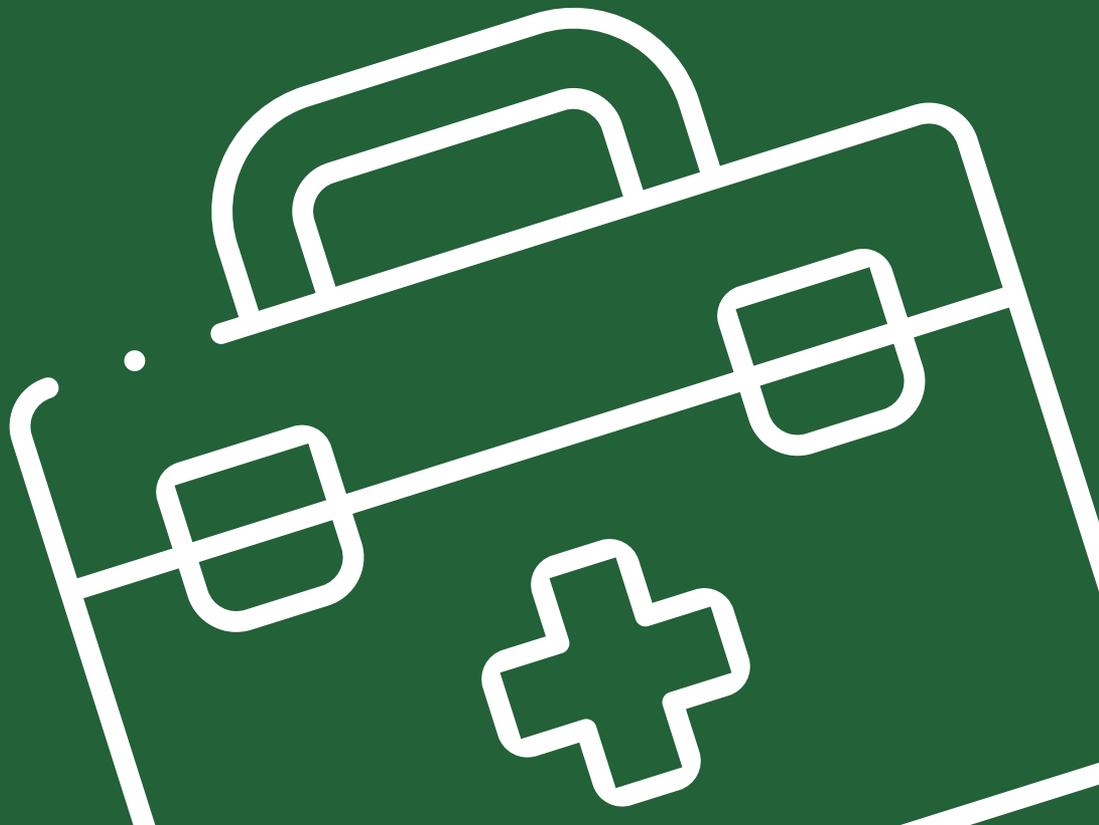
Secourisme d'urgence*

 **Samedi 18 février**
8 h 30 à 16 h 30

 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'âge.

**Ces cours rencontrent les standards CSA pour les premiers soins de base. Au terme des cours, les participants recevront une accréditation valide pendant trois ans.*



Le CJNT Embauche!

Rejoins-toi
à nous!

PROFESSEURS RECHERCHÉS

Vous possédez des compétences dans un domaine et particulier et vous aimeriez enseigner? Le Centre Jean-Noël Trudel est toujours à la recherche de professeurs pour des cours existants ou de nouveaux cours/ateliers.

COMMUNIQUEZ AVEC ANNE MATTE AU 819 374-4220 POSTE 11

PROFESSEUR POUR LE PROGRAMME RÉEL

Nous sommes à la recherche d'un(e) professeur(e) pour le programme RÉEL (Retraite épanouie en loisirs). Aucun prérequis, formation et accompagnement offerts par le Centre Jean-Noël Trudel.

ANIMATEURS RECHERCHÉS

Pour le camp de la relâche ainsi que pour le camp de jour. L'animateur(trice) aura la charge d'organiser, d'animer et de superviser les activités avec les enfants durant la relâche et/ou du 26 juin au 24 août 2023.

Salaire de 18 \$ / h

EMPLOI AVEC LES JEUNES

À la recherche d'un emploi enrichissant et stimulant avec les jeunes la fin de semaine?

Salaire très compétitif, postule dès maintenant!

COMMUNIQUEZ AVEC MARC-ANDRÉ MASSICOTTE
AU 819 374-4220 POSTE 14
OU ENVOYEZ VOTRE CV À MAMASSICOTTE@CENTREJNT.COM

AQUATIQUE AÉROBIE

TARIFICATION

Le prix est de 90 \$ pour un cours et 10 % de rabais sont appliqués sur le 2^e, 3^e et 4^e cours.

DURÉE

10 semaines de cours

DÉBUT DES COURS

Semaine du 16 janvier

LIEU

Résidence du Manoir
1 rue des Ormeaux (Entrée porte 14)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9 h à 9 h 55	AQUAFORME Anne-Marie Provencher	AQUADOUCEUR Christian Baronet	AQUAFORME Christian Baronet	
10 h à 10 h 55	AQUADOUCEUR Anne-Marie Provencher	AQUADOUCEUR Christian Baronet	AQUADOUCEUR Christian Baronet	
11 h à 11 h 55	AQUAFORME Anne-Marie Provencher	AQUAFORME Christian Baronet	AQUAFORME Christian Baronet	
13 h à 13 h 55	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel		AQUAFORME Anne-Marie Provencher
14 h à 14 h 55	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel		AQUADOUCEUR Anne-Marie Provencher
15 h à 15 h 55				AQUAFORME Anne-Marie Provencher

Activités communautaires

CURLET Mardi au vendredi 13 h à 16 h	JEUX ET CARTES Mercredi 13 h à 16 h	PEINTURE À L'HUILE LIBRE Jeudi 13 h à 16 h
2,50 \$ / participation	2 \$ / participation	3,25 \$ / participation
Débute le 10 janvier	Débute le 11 janvier	Débute le 12 janvier

DURÉE

10 semaines de cours

TARIFICATION

Le prix est de 80 \$ pour un cours
et 10 % de rabais sont appliqués
sur le 2^e, 3^e et 4^e cours.

DÉBUT DES COURS

Semaine du 9 janvier pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux.

Semaine du 16 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	CARDIO EN DOUCEUR 9 h 30 à 10 h 25 Stéphanie Trudel	ZUMBA FITNESS 17 h 15 à 18 h 10 Martine Bonneau	
	ZUMBA FITNESS 18 h 15 à 19 h 10 Marie-Hélène Bonneau	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 18 h 15 à 19 h 10 Nataly L'Heureux	
		AÉRO ABDOS 19 h 15 à 20 h 10 Nataly L'Heureux	
Mardi	ZUMBA GOLD 11 h 35 à 12 h 30 Stéphanie Trudel	STRETCHING ET ÉTIREMENTS 17 h à 17 h 55 Nataly L'Heureux	
		AÉROBIE 639 18 h à 18 h 55 Nataly L'Heureux	
		TABATA POUR TOUS 19 h à 19 h 55 Nataly L'Heureux	
Mercredi		PILATES AU SOL (MÉTHODE STOTT)* 11 h à 11 h 55 Sonia Giroux	CARDIO-MUSCULATION POUR TOUS 17 h 45 à 18 h 40 Jessica Vaugeois
			ZUMBA FITNESS 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa
Jeudi	CARDIO EN DOUCEUR 9 h à 9 h 55 Stéphanie Trudel		
	ZUMBA GOLD TONING 10 h 05 à 11 h Stéphanie Trudel		
		PILATES DÉBUTANT 2* 18 h 35 à 19 h 30 Sonia Giroux	
Samedi	AFROFORME (DANSE AFRICAINE) 10 h 15 à 11 h 15 Elvire B. Toffa		



*Prérequis : avoir déjà suivi un cours de Pilates.

DESCRIPTIONS DES COURS

Aéro Abdos

Ce concept vous permettra de développer vos abdominaux et de travailler votre cardio. Vous apprendrez les bonnes postures du corps humain et les contractions abdominales.

Aérobic 639

Le corps humain comporte 639 muscles. Ce cours est basé sur des mouvements simples de différents types autant musculaires que cardiovasculaires qui vous permettront de travailler tous les muscles du corps en 1 seul cours. Débutant ou avancé, ce cours est ouvert à tous ceux qui veulent dépasser leur limite! Ce cours est similaire au cours de conditionnement physique à l'exception d'une intensité un peu moins élevée.

Afroforme (danse africaine)

De la danse africaine traditionnelle, moderne et créative sur une musique entraînante, dite du monde et des rythmes de percussions africaines. Venez rencontrer l'Amazone Elvire pour passer un moment de réel plaisir, dépaysant oui, mais combien bon pour le moral. Partage, sourire et bel apprentissage de la danse d'expression africaine dans un environnement non contraignant.

Cardio en douceur

Entraînement aérobic incluant des exercices variés à faible impact (sans saut) dans lequel l'aérobic et la danse se mélangent pour garder nos muscles et nos articulations en santé.

Cardio-musculation pour tous

Combinaison parfaite entre l'entraînement du système cardio-respiratoire et le renforcement musculaire. Des enchaînements et des exercices simples et efficaces. Adaptable à tout niveau.

Conditionnement physique

Le cours de conditionnement physique est basé sur des mouvements simples d'entraînement en salle mis sous forme de cours d'aérobic. Vous trouverez des enchaînements de différents types, autant musculaires que cardiovasculaires. Vous apprendrez aussi différentes techniques de mouvement et développerez votre endurance physique, tout en étant sécurisé par votre entraîneur. Vous n'aimez pas l'entraînement au gym? Vous cherchez une façon de dépasser vos limites? Et bien ce cours est pour vous! Bienvenue aux hommes!

Pilates au sol (Méthode Stott)*

Objectif musculo-squelettique optimal: force, flexibilité et endurance sans risque de blessure ou sans gonfler les muscles. L'emphase est mise sur la stabilité centrale du corps, incluant la stabilisation du bassin et de la ceinture des épaules, l'alignement neutre et la respiration. La méthode d'exercices STOTT PILATES aide également à rétablir les courbes naturelles de la colonne, soulager les tensions et augmenter la confiance en soi. Le résultat: un corps équilibré et aligné qui paraît en forme, qui se sent revitalisé et qui bouge avec aisance. *Prérequis : Avoir déjà fait du Pilates

Stretching et étirements

Ce cours regroupe de nombreuses méthodes d'étirement musculaire, afin de développer votre souplesse et aider à la décompression articulaire. Accessible à tous, peu importe votre niveau et votre âge. Le stretching est l'une des meilleures activités pour évacuer le stress accumulé au quotidien.

Tabata pour tous

Les mouvements de ce cours peuvent être réalisés avec ou sans sauts. C'est un cours qui offre un entraînement musculaire et cardio-vasculaire grâce à des intervalles d'entraînement et de repos. Exécutez le mouvement à votre plein potentiel pour ensuite récupérer et recommencer.

Zumba Fitness

Danser pour s'entraîner! Sur des rythmes latins (merengue, salsa, reggaeton, etc.), venez brûler des calories à la tonne ainsi que travailler votre cardio et votre coordination.

Zumba Gold

Zumba sans impact adapté pour les gens de 55 ans et plus, les débutants, certaines femmes enceintes 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 Gold Toning

Conçu pour les gens de 55 ans et plus, certaines femmes enceintes ou les débutants de Zumba, ce cours vous aidera à tonifier et renforcer vos muscles, améliorer votre posture, votre coordination et votre santé cardiovasculaire. Venez-vous entraîner tout en vous amusant à danser sur les rythmes latins avec des petits poids style maracas (1.5 lbs).

LOCATIONS

Badminton - Racquetball - Pickleball

Prix jour (par heure)	Prix contrat jour (par heure)	Prix soir (par heure)	Prix contrat soir (par heure)
6 \$ / heure par personne	5.50 \$ / heure par personne	7 \$ / heure par personne	6.50 \$ / heure par personne

Volley-ball - Basketball - Soccer

Prix jour (par heure)	Prix soir (par heure)	Contrat (par heure)
23 \$ / heure par groupe	26 \$ / heure par groupe	21 \$ / heure par groupe

Mini basket

Prix jour (par heure)	Prix contrat jour (par heure)	Prix soir (par heure)	Prix contrat soir (par heure)
6 \$	5.50 \$	7 \$	6.50 \$



ADULTES

16 ans et +

Badminton récréatif* (intermédiaire)

 **Lundi et jeudi**
19 h à 21 h 30
(début le 16 et 19 janvier)

 15 semaines

 121 \$ (1x/sem.) 196 \$ (2x/sem.)

 École Ste Bernadette

 Robert Belzil

Badminton avancé*

 **Mardi et jeudi**
19 h à 21 h 30
(début le 17 et 19 janvier)

 15 semaines

 121 \$ (1x/sem.) 196 \$ (2x/sem.)

 École Louis-de-France

 Stéphane Croisetière

Danse country

 **Mercredi**
19 h 30 à 20 h 30 (débutant)
20 h 30 à 21 h 30 (avancé)
(début le 11 janvier)

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

 10 \$ par cours ou soirée dansante

 Jacques Laberge

Volley-ball récréatif**

 **Lundi et mercredi**
19 h 30 à 21 h 50
(début le 9 et 11 janvier)

 16 semaines, dont 1 semaine pour les séries éliminatoires

 108 \$ (1x/sem.) 164 \$ (2x/sem.)

 CJNT (lundi) et les Estacades (lundi et mercredi)

 Tommy Duval Courvey

Pickelball récréatif (débutant)

 **Mardi**
20 h à 22 h

Mercredi
19 h à 21 h 30 (récréatif)
(début le 17 et 18 janvier)

 15 semaines

 97 \$ (CJNT) et 121 \$ (École Ste Bernadette)

 CJNT (mardi) et École Ste Bernadette (mercredi)

 Yvan Lefebvre

Danse en ligne

 **Vendredi**
18 h 15 à 19 h 15 (novice)
19 h 15 à 20 h 15 (débutant)
(début le 20 janvier)

 9 \$ par cours

 Martine Bonneau

*Raquettes et volants non fournis.

**Les équipes sont faites sur place.

Santé & mieux-être

DÉBUT DES COURS

Semaine du 9 janvier pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux.

Semaine du 16 janvier pour les activités se déroulant au Centre Jean-Noël Trudel, au Centre St-Louis-de-France, Centre Félix-Leclerc et CPE Cerf-Volant.

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre Saint-Louis-de-France	Centre Félix-Leclerc	CPE Cerf-Volant
Lundi	VIACTIVE <i>Présentiel et Zoom</i> 11 h 10 à 12 h 10 Stéphanie Trudel	YOGA AVEC CHAISE 10 h à 11 h 15 Charlotte-Laure Gardien		YOGA AVEC CHAISE 10 h à 11 h 15 Édith Baril	
				YOGA EN DOUCEUR 11 h 30 à 12 h 45 Édith Baril	
Mardi	TAI CHI 8 MOUVEMENTS <i>Débutant</i> 8 h 55 à 9 h 55 Patrick Bontemps	YOGA MULTI-NIVEAU 16 h 30 à 17 h 45 Claire Beaulieu	FLEXYTONUS 11 h à 12 h  Martine LeBlanc		YOGA POUR TOUS 18 h 30 à 19 h 45 Marie-Pierre Gauthier
	TAI CHI 24 MOUVEMENTS <i>Inter / Avancé</i> 10 h 10 à 11 h 10 Patrick Bontemps	YOGA AVANCÉ 18 h à 19 h 15 Claire Beaulieu			
		YOGA RESTAURATEUR 19 h 30 à 21 h Claire Beaulieu			
Mercredi	MÉDITATION ET RESPIRATION 9 h 30 à 10 h 30 Charlotte-Laure Gardien	VIACTIVE 13 h 30 à 14 h 30 Christian Baronet			
Jeudi	VIACTIVE <i>Présentiel et Zoom</i> 11 h 20 à 12 h 20 Stéphanie Trudel				
Vendredi	VIACTIVE 10 h 45 à 11 h 45 Charlotte-Laure Gardien				



TARIFICATION

VIACTIVE	YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR	YOGA RESTAURATEUR	TAI CHI, MÉDITATION ET RESPIRATION, FLEXYTONUS, YOGA AUTRE
25 \$ 10 semaines	88 \$ 8 semaines	132 \$ 10 semaines	110 \$ 10 semaines

Atelier d'écriture

 **Lundi**
13 h 30 à 16 h

Mardi
13 h 30 à 16 h
(début le 16 et 17 janvier)

 10 semaines

 125 \$

 Anne Klimov

Dessin de portrait (débutant)

 **Jeudi**
18 h à 21 h
(du 26 janvier au 2 mars et du 23 mars au 13 avril)

 10 semaines

 170 \$ (matériel non fourni) + 13 \$ de frais d'impression

 Louise Desaulniers

Cette série de 10 cours permettra au participant (même débutant) d'apprendre, d'appliquer et d'améliorer plusieurs techniques liées au dessin de portraits réalistes d'êtres humains et de développer l'observation de ce qui constitue un visage, mais aussi les zones d'ombres, de lumières et les différentes teintes modelant un visage.

L'univers du carré au crochet

 **Jeudi**
9 h 30 à 12 h
(début le 26 janvier)

 5 semaines

 90 \$ (matériel non fourni)

 Céline Gingras, artisane et designer

Découverte du monde du crochet par le carré Grand-Mère (Granny Square). Au menu : Projet personnalisé, techniques, points, lecture de plans, jeu de couleurs, etc.

Tablette et téléphone Apple 1

 **Mercredi**
9 h 30 à 11 h 30
(début le 18 janvier)

 5 semaines

 80 \$ + 8 \$ de frais de photocopies

 Michel Deshaies

Tablette et téléphone Apple 2

 **Mercredi**
9 h 30 à 11 h 30
(début le 22 février)

 3 semaines

 48 \$ + 8 \$ de frais de photocopies

 Michel Deshaies

Tablette et téléphone Android

 **Mercredi**
13 h 30 à 15 h 30
(début le 18 janvier)

 6 semaines

 96 \$ + 8 \$ de frais de photocopies

 Michel Deshaies

Facebook et AccèsD

 **Vendredi**
13 h 30 à 15 h 30
(début le 20 janvier)

 4 semaines

 64 \$ + 8 \$ de frais de photocopies

 Michel Deshaies

Au cours des 3 premiers cours, vous apprendrez les bases pour l'utilisation de Facebook : Profil Facebook, Facebook Messenger, Marketplace, etc. Lors du dernier cours, une formation sur l'application AccèsD de Desjardins sera offerte pour une durée de 1h/1h30.



Conférences

L'univers du carré au crochet

 **Jeudi 19 janvier**
9 h 30 à 11 h

 10 \$/personnes

 Céline Gingras, artisane et designer

Conférence afin de découvrir l'univers du crochet par le Carré Grand-Mère : Récupération de laine, choix de fibres, type de projets à créer, etc.

**Inscription obligatoire via la plateforme d'inscriptions.*

Maître de sa vie et de ses biens

 **Mardi 21 mars**
10 h (durée de 1 h à 1 h 30)

 Gratuit

 Animée par Desjardins

Cette conférence, animée par Desjardins, a pour objectif d'amener les personnes à reconnaître et prévenir l'exploitation financière. Des sujets tels la fraude, le budget, la procuration, les cartes de crédit, le NIP, etc. seront abordés.

**Inscription obligatoire 819 374-4220.*

Percussion africaine (Djembé)

 **Jeudi**
19 h 30 à 20 h 30
(début le 19 janvier)

 10 semaines

 95 \$ (Djembé non fourni)

 Basile Seni

Ouvert à tous, débutant, intermédiaires ou avancés! Au menu, plusieurs rythmes et origine à découvrir. Basile, votre professeur, est un artiste et musicien polyvalent spécialisé en Balafon, N'goni, percussion et voix.

Espagnol

Lundi
18 h 30 à 20 h 30 (débutant 2)

 **Mercredi**
18 h 30 à 20 h 30 (intermédiaire 2 / cours semi-privé)
(début le 16 et 18 janvier)

 10 semaines

 110 \$ et 220 \$ pour les cours semi-privé

 Cristina Calahorrano

Anglais

Lundi
13 h 30 à 15 h 30 (débutant 2)

 **Jeudi**
13 h 30 à 15 h 30 (intermédiaire 2)
(début le 16 et le 19 janvier)

 10 semaines

 110 \$

 André Perrin (débutant) Patrick Hamilton (intermédiaire)

Guitare privé (acoustique ou électrique)

 **Lundi**
17 h 30 à 18 h 30, 18 h 30 à 19 h 30,
19 h 30 à 20 h 30
(début le 16 janvier)

 10 semaines

 280 \$

 Félix-Antoine Vautour

Guitare (semi-privé)

 **Mardi**
18 h 30 à 19 h 30 (débutant)
19 h 40 à 20 h 40 (intermédiaire)
(début le 17 janvier)

 10 semaines

 95 \$

 Yves Paré



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

1500, rue Royale, bureau 180
Trois-Rivières (QC) G9A 6E6

819 371-6901

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



Dany Thibeault
DIRECTEUR GÉNÉRAL

1060, boulevard Thibeau
Trois-Rivières (Québec) G8T 7B2

819 376-3111, poste 233
1 800 563-2656
819 384-5602
dany.thibeault@groupesoucy.com
www.groupesoucy.com

Une satisfaction
nettement reconnue

**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

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

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

Société de comptables professionnels agréés

GROUPE CHIROPRATIQUE
de Trois-Rivières

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

819 375-1322

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



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



Bernard Guay A.V.A., Pl. Fin.

Représentant de courtier en épargne collective
MICA Capital Inc.

Conseiller en sécurité financière
Planificateur financier
Conseiller en assurance et rentes collectives
Phare Gestion financière

819 376-5540 Poste 102
bernard.guay@pharegf.com

1300 Rue Notre Dame, 2^e étage
Trois-Rivières, QC G9A 4X3

LUC GAGNON
ENTREPRENEUR EN CONSTRUCTION

**Rénovation
Résidentiel
Commercial**

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

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




COMPLEXE FUNÉRAIRE DE CONSTRUCTION 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




ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Sonia LEBEL
Députée de Champlain



Les Entreprises Électriques Charles Lévesque Inc.
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Richard C. Gaillardetz, ing.

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

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

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

