

2023



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



# PROGRAMMATION AUTOMNE

## INSCRIPTIONS

DU 14 août au 10 septembre 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 12 septembre**  
13 h 30 à 14 h 30

**Mercredi 13 septembre**  
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'Halloween**

**SURVEILLEZ NOTRE PAGE FACEBOOK**

pour plus d'informations  
Animation, activités gratuites, etc.

**Location de terrains sportifs**

(819) 374-4220

Raquetball • Volleyball  
Badminton • Basketball

Visitez notre site Web

Pour tout savoir sur notre programmation et vous inscrire!

CENTREJNT.COM



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 (6 à 8 ans)  
19 h 30 à 20 h 30 (9 à 12 ans)

(début le 21 et 22 septembre)

 10 semaines

 73 \$ (3 à 5 ans) et 98 \$ (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.*

## Hola hoop (8 à 11 ans)

 **Vendredi**  
17 h 30 à 18 h 30

(début le 22 septembre)

 10 semaines

 75 \$

 Karine Verrette

Apprentissage de maniement d'un cerceau avec les différentes parties du corps afin de faire des enchaînements. Initiation à la danse avec cerceau, les techniques apprises au préalable permettent la création de chorégraphie intuitive, communément appelées le « hoop dance » ou « flow dance ». En plus de la danse, les enchaînements à l'aide du cerceau seront également utilisés comme conditionnement physique et pour en faire des activités ludiques.

## Mini basketball

 **Dimanche**  
10 h 15 à 11 h 15 (6 à 8 ans)  
(début le 24 septembre)

 10 semaines

 99 \$

 Étienne Montembeault

Venez développer vos habiletés sur une base individuelle et en équipe en pratiquant des exercices qui pourront être mis en pratique en situation de partie amicale.

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

 **Jeudi**  
17 h 30 à 21 h plage horaire de 30 min.  
(début le 21 septembre)

 10 semaines

 171 \$

 Jordy Labrecque

## Arts et création (5 à 12 ans)

 **Samedi**  
10 h 30 à 12 h  
(début le 23 septembre)

 10 semaines

 98 \$

 MC2 (Marie-Christine M. Cossette)

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

## Basketball (9 à 12 ans)

-  **Dimanche**  
11 h 30 à 12 h 30  
(début le 24 septembre)
-  10 semaines
-  99 \$
-  Étienne Montembeault

Venez développer vos habiletés sur une base individuelle et en équipe en pratiquant des exercices qui pourront être mis en pratique en situation de partie amicale.

## Soccer (5 à 7 ans)

-  **Dimanche**  
9 h à 10 h  
(début le 24 septembre)
-  10 semaines
-  99 \$
-  Étienne Montembeault

Viens t'amuser, 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 27 octobre**  
8 h 30 à 16 h 30
-  55 \$

Permetts 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.

## Cuistots en herbe (8 à 12 ans)

-  **Samedi**  
12 h 30 à 14 h  
(début le 23 septembre)
-  8 semaines
-  112 \$

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.

## Gymnastique récréative

-  **Vendredi**  
17 h à 18 h (5 à 7 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 (6 à 8 ans)  
(début le 22 et le 23 septembre)
-  10 semaines
-  73 \$ (3 à 4 ans) 98 \$ (5 à 8 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!

## Zumbini (0 à 4 ans)

-  **Vendredi**  
8 h 45 à 9 h 30  
(début le 22 septembre)
-  10 semaines
-  78 \$
-  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.





# Cours de TAEKWONDO

Crédit photo : Sébastien Perron



**Samedi**

10 h à 11 h (7 à 12 ans)

11 h 15 à 12 h 15 (13 ans et +)

(début le 9 septembre)



14 semaines



135 \$

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

**Professeur :** Sébastien Perron, instructeur ceinture noire

*Examen le samedi 16 décembre*

## Le CJNT Embauche!



Joins-toi  
à nous!



### PROFESSEURS RECHERCHÉS

Vous possédez des compétences dans un domaine en 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 JOËLLE DESBIENS  
AU 819 374-4220 POSTE 11  
OU ENVOYEZ VOTRE CV À [JDESBIENS@CENTREJNT.COM](mailto:JDESBIENS@CENTREJNT.COM)

### ANIMATEURS RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche d'animateurs qui ont des compétences en gymnastique, trampoline, sport, cuisine ou toute autre activité qui serait intéressante comme cours pour les enfants.

COMMUNIQUEZ AVEC ÉMILIE MASSON  
AU 819 374-4220 POSTE 14  
OU ENVOYEZ VOTRE CV À [EMASSON@CENTREJNT.COM](mailto:EMASSON@CENTREJNT.COM)

# Fête d'enfants

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



Sans animation 5 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 13 h à 16 h



# Fête d'Halloween

**ACTIVITÉS ET ANIMATION GRATUITE**

*Pour en savoir plus, abonnez-vous  
à notre page Facebook!*



# SECOURISME

## RCR\*

 Samedi 14 octobre  
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 général\*

 Samedi 14 octobre et dimanche 15 octobre  
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.

## Secourisme garderie (recertification)\*

 Samedi 7 octobre  
8 h 30 à 15 h 30

 80 \$

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

## Secourisme d'urgence\*

 Samedi 14 octobre  
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'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.*



# CONFÉRENCES

## Démarche Être Mieux Ensemble

Être mieux... ensemble! Pour des communautés fortes et résilientes est une démarche collective pour mettre en lien et outiller les citoyennes et citoyens qui ont à cœur le mieux-être et le rétablissement de leur communauté. Cette activité est soutenue financièrement par la démarche collective Être mieux... ensemble! du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.



## L'authenticité (groupe de discussion)

 **Lundi 18 septembre et 6 novembre**  
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

## La perfection (groupe de discussion)

 **Lundi 25 septembre et 13 novembre**  
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

## La colère (groupe de discussion)

 **Lundi 2 octobre et 20 novembre**  
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

## La tristesse (groupe de discussion)

 **Lundi 9 octobre et 27 novembre**  
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

## La peur (groupe de discussion)

 **Lundi 16 octobre et 4 décembre**  
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

## La positivité (groupe de discussion)

 **Lundi 23 octobre et 11 décembre**  
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

## Théâtre Parminou: Passée date?

 **Samedi 7 octobre**  
13 h 30 à 15 h 30

 Gratuit

Une réflexion théâtrale sur l'âgisme et la préemption sociale. Une discussion suivra la pièce de théâtre.

Inscriptions nécessaires au 819 374-4220

## Programme RÉEL (Retraite épanouie et loisirs)

 **Vendredi**  
13 h à 15 h 30

(début le 22 septembre)

 10 semaines

 Gratuit

Vous êtes en préretraite, nouvellement retraité(e) ou vous cherchez de nouveaux moyens de vous épanouir dans votre retraite ? Le programme RÉEL au Centre Jean-Noël Trudel est ce qu'il vous faut !

Le programme RÉEL est un programme de soutien qui permet d'accompagner les personnes dans la planification de leurs loisirs à la retraite.

Programme créé par le groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir (GIREIL) de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

# AQUATIQUÉ AÉROBIE

## TARIFICATION

Le prix est de 120 \$ pour un cours  
et 10 % de rabais sont appliqués  
sur le 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> cours.

## DURÉE

12 semaines de cours

## DÉBUT DES COURS

Semaine du 18 septembre

## LIEU

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

|                | Lundi  | Mardi   | Mercredi                                       | Jeudi  |
|----------------|--|---|--|--|
| 9 h à 9 h 55   | <b>AQUADOUCEUR</b><br><i>Anne-Marie Provencher</i> |   | <b>AQUADOUCEUR</b><br><i>Christian Baronet</i> |  |
| 10 h à 10 h 55 | <b>AQUAFORME</b><br><i>Anne-Marie Provencher</i>   |   |  |  |
| 11 h à 11 h 55 | <b>AQUAFORME</b><br><i>Anne-Marie Provencher</i>   |   | <b>AQUAFORME</b><br><i>Christian Baronet</i>   |  |
| 13 h à 13 h 55 | <b>AQUADOUCEUR</b><br><i>Stéphanie Trudel</i>      | <b>AQUADOUCEUR</b><br><i>Stéphanie Trudel</i> |  | <b>AQUAFORME</b><br><i>Anne-Marie Provencher</i>   |
| 14 h à 14 h 55 | <b>AQUAFORME</b><br><i>Stéphanie Trudel</i>        | <b>AQUAFORME</b><br><i>Stéphanie Trudel</i>   |  | <b>AQUADOUCEUR</b><br><i>Anne-Marie Provencher</i> |
| 15 h à 15 h 55 |  |   |  | <b>AQUAFORME</b><br><i>Anne-Marie Provencher</i>   |

## Activités communautaires

|   |  |
|---|--|
| <b>CURLET</b><br>Mardi au vendredi<br>13 h à 16 h | <b>JEUX ET CARTES</b><br>Mercredi<br>13 h à 16 h |
| 2,50 \$ / participation                           | 2 \$ / participation                             |
| Début le 12 septembre                             | Début le 12 septembre                            |

## DURÉE

12 semaines de cours

## DÉBUT DES COURS

Semaine du 11 septembre pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux.

Semaine du 18 septembre pour les activités se déroulant au Centre Jean-Noël Trudel et Centre St-Louis-de-France.

## TARIFICATION

Le prix est de 108 \$ pour un cours  
et 10 % de rabais sont appliqués  
sur le 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> cours.

|          | Centre<br>Jean-Noël Trudel                                       | Centre<br>des Ormeaux   | Centre<br>St-Louis-de-France                              |
|----------|--|---|---|
| Lundi    | <b>CARDIO EN DOUCEUR</b><br>9 h 30 à 10 h 25<br>Stéphanie Trudel | <b>CARDIO MULTI 50 +</b><br>9 h à 9 h 55<br>Doris St-Arnaud   |   |
|          | <b>ZUMBA FITNESS</b><br>18 h 15 à 19 h 10<br>Benoît Bourassa     | <b>STRETCHING ET ÉTIREMENTS</b><br>10 h à 10 h 55<br>Nataly L'Heureux   |   |
|          |  | <b>ZUMBA FITNESS</b><br>17 h 15 à 18 h 10<br>Martine Bonneau  |   |
|          |  | <b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b><br>18 h 15 à 19 h 10<br>Nataly L'Heureux  |   |
|          |  | <b>ENTRAÎNEMENT HIIT*</b> <br>19 h 15 à 20 h 10<br>Nataly L'Heureux |   |
| Mardi    | <b>ZUMBA GOLD</b><br>11 h 35 à 12 h 30<br>Stéphanie Trudel       | <b>ZUMBA GOLD</b><br>9 h à 9 h 55<br>France Caron   | <b>ZUMBA GOLD</b><br>10 h à 10 h 55<br>MariCarmen Rosales |
|          | <b>POUND</b><br>18 h 30 à 19 h 25<br>Stéphanie Trudel            | <b>STRETCHING ET ÉTIREMENTS</b><br>17 h à 17 h 55<br>Nataly L'Heureux   |   |
|          |  | <b>AÉROBIE 639</b><br>18 h à 18 h 55<br>Nataly L'Heureux  |   |
|          |  | <b>TABATA POUR TOUS</b><br>19 h à 19 h 55<br>Nataly L'Heureux   |   |
| Mercredi |  | <b>CARDIO MULTI 50 +</b><br>9 h à 9 h 55<br>Doris St-Arnaud   | <b>ZUMBA FITNESS</b><br>19 h à 19 h 55<br>Benoît Bourassa |
|          |  | <b>PILATES ÉLASTIBAND</b><br>10 h 30 à 11 h 25<br>Doris St-Arnaud   |   |
| Jeudi    | <b>CARDIO EN DOUCEUR</b><br>9 h à 9 h 55<br>Stéphanie Trudel     | <b>PILATES ÉLASTIBAND</b><br>9 h à 9 h 55<br>Doris St-Arnaud  |   |
|          | <b>ZUMBA GOLD TONING</b><br>10 h 05 à 11 h<br>Stéphanie Trudel   | <b>CARDIO MULTI 50 +</b><br>10 h 30 à 11 h 25<br>Doris St-Arnaud  |   |
|          |  | <b>ZUMBA</b> <br>18 h à 18 h 55<br>MariCarmen Rosales             |   |

\*Cours semi-privé de 144\$

## DESCRIPTIONS DES COURS

### 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.

### Cardio en douceur

Entraînement aérobic 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.

### Cardio multi 50 +

Adapté aux personnes de plus de 50 ans, ce cours convient aussi aux personnes qui préfèrent un entraînement sans saut. MULTI pour une multitude d'exercices cardiovasculaires et musculaires comprenant des danses latines, de la danse aérobic, entraînement Tabata, Gliding (disques glisseurs), exercices musculaires avec chaise et haltères, étirements et bien plus encore.

### 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 allez trouver des enchaînements de différents types, autant musculaires que cardiovasculaires. Voir différentes techniques de mouvement, développer 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? Vous n'avez aucune synchronisation? Et bien ce cours est pour vous! Bienvenue aux hommes!

### Entraînement HIIT

L'entraînement HIIT est l'acronyme de High Intensity Interval Training, (entraînement par intervalles à haute intensité) une forme d'entraînement qui se caractérise par de courtes périodes de travail très intenses alternées avec des périodes de récupération de faible intensité. Le HIIT utilise une série de ratios travail/repos faciles à établir. Ce mélange ultra stimulant de cardio training et de musculation permet de brûler des calories rapidement. Et le plus beau c'est que cela continue pendant un certain temps après la séance. C'est l'effet post-combustion. Qui ne rêve pas de continuer à perdre des calories en ne faisant plus rien.

### Pilates Elastiband

Ce cours s'adresse à tout le monde grâce aux différents niveaux d'exercices proposés. Exercices de la méthode Pilates exécutés avec un Multi Elastiband (élastique) dont le but est de renforcer tous vos muscles, améliorer votre posture et votre amplitude articulaire en plus d'éliminer les maux de dos causés par un déséquilibre des muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale.

### 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 conçus spécialement pour ce cours.

### 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

Bougez à votre rythme à l'aide de cet entraînement complet inspiré de plusieurs styles de danse latine, idéale pour les débutants!

### 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<br>(par heure)  | Prix contrat jour<br>(par heure) | Prix soir<br>(par heure)  | Prix contrat soir<br>(par heure) |
|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 6 \$ / heure par personne | 5.50 \$ / heure par personne     | 7 \$ / heure par personne | 6.50 \$ / heure par personne     |

## Volleyball - Basketball - Soccer

| Prix jour<br>(par heure) | Prix soir<br>(par heure) | Contrat<br>(par heure)   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 23 \$ / heure par groupe | 26 \$ / heure par groupe | 21 \$ / heure par groupe |

## Mini basket

| Prix jour<br>(par heure) | Prix contrat jour<br>(par heure) | Prix soir<br>(par heure) | Prix contrat soir<br>(par heure) |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 6 \$                     | 5.50 \$                          | 7 \$                     | 6.50 \$                          |

## Location de salles

| Salle Lionel Bordeleau                                | Salle Rendez-vous sportif   | Local 3 et 4                                       |
|---|---|--|
| À partir de 150 \$<br>Capacité de 170 à 200 personnes | À partir de 85 \$<br>À partir de 170 \$ avec gymnase<br>Capacité de 20 à 30 personnes | À partir de 85 \$<br>Capacité de 20 à 30 personnes |

# ADULTES

16 ans et +

## Badminton récréatif \* (intermédiaire)



**Lundi**

19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette)

**Jeudi**

19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette)  
10 h 35 à 12 h 05 (CJNT)

(début le 18 et 21 septembre)



12 semaines



CJNT 65 \$  
École Ste-Bernadette 109 \$ (1x/sem.) 176 \$ (2x/sem.)



École Ste Bernadette



Robert Belzil

## Badminton avancé\*



**Mardi et jeudi**

19 h 30 à 21 h 30

(début le 19 et 21 septembre)



12 semaines



109 \$ (1x/sem.) 176 \$ (2x/sem.)



École Louis-de-France



Stéphane Lacroisetière

## Danse country



**Mercredi**

19 h 30 à 20 h 30 (débutant)  
20 h 30 à 21 h 30 (avancé)

(début le 20 septembre)



Soirée dansante aux 2 semaines le samedi  
Première soirée dansante le 23 septembre  
(activité accessible à tous, aucune inscription requise)



10 \$ par cours ou soirée dansante



Jacques Laberge

## Volleyball récréatif \*\*



**Lundi**

19 h 30 à 21 h 50 (avancé)

**Mercredi**

19 h 30 à 21 h 50 (récréatif)  
(début le 18 et 20 septembre)



12 semaines



98 \$ (1x/sem.) 148 \$ (2x/sem.)



Les Estacades



Tommy Duval Courey

## Pickelball récréatif (débutant)



**Mardi**

20 h à 22 h

**Mercredi**

19 h à 21 h 30

(début le 19 et 20 septembre)



12 semaines



CJNT 87 \$  
École Ste Bernadette 109 \$ (1x/sem.) 176 \$ (2x/sem.)



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 22 septembre)



9 \$ par cours ou soirée dansante



Martine Bonneau

\*Raquettes et volants non fournis.

\*\*Les équipes sont faites sur place.

# Santé & mieux-être

## DÉBUT DES COURS

Semaine du 11 septembre pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux.

Semaine du 18 septembre 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 Félix-Leclerc                        | CPE Cerf-Volant   |
|----------|---|--|---|---|
| Lundi    | <b>VIACTIVE (présentiel et ZOOM)</b><br>11 h 10 à 12 h 10<br>Stéphanie Trudel   | <b>YOGA STRETCHING</b><br>9 h à 9 h 55<br>Nathaly L'Heureux                      | <b>YOGA AVEC CHAISE</b><br>10 h à 11 h 15   |   |
|          |   | <b>YOGA AVEC CHAISE</b><br>10 h 30 à 11 h 25<br>Doris St-Arnaud                  | <b>YOGA EN DOUCEUR</b><br>11 h 30 à 12 h 45 |   |
| Mardi    | <b>TAI-CHI 8 MOUVEMENTS</b><br>8 h 55 à 9 h 55<br>Patrick Bontemps              | <b>YOGA MULTI-NIVEAU</b><br>16 h 30 à 17 h 45<br>Claire Beaulieu                 |   | <b>YOGA POUR TOUS</b><br>18 h 30 à 19 h 45<br>Marie-Pierre Gauthier |
|          | <b>TAI-CHI 24 MOUVEMENTS</b><br>10 h 10 à 11 h 10<br>Patrick Bontemps           | <b>YOGA AVANCÉ</b><br>18 h à 19 h 15<br>Claire Beaulieu                          |   |   |
|          |   | <b>YOGA RESTAURATEUR</b><br>19 h 30 à 21 h<br>Claire Beaulieu                    |   |   |
| Mercredi |   | <b>MÉDITATION ET RESPIRATION</b><br>10 h 30 à 11 h 30<br>Charlotte-Laure Gardien |   |   |
|          |   | <b>VIACTIVE</b><br>13 h à 14 h<br>Christian Baronet                              |   |   |
|          |   | <b>VIACTIVE</b><br>14 h 10 à 15 h 10<br>Christian Baronet                        |   |   |
| Jeudi    | <b>VIACTIVE (présentiel et ZOOM)</b><br>11 h 20 à 12 h 20<br>Stéphanie Trudel   |  |   |   |
| Vendredi | <b>MÉDITATION ET RESPIRATION</b><br>9 h 30 à 10 h 30<br>Charlotte-Laure Gardien |  |   |   |
|          | <b>VIACTIVE</b><br>10 h 45 à 11 h 45<br>Charlotte-Laure Gardien                 |  |   |   |



## TARIFICATION

| VIACTIVE             | YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR | YOGA RESTAURATEUR     | TAI-CHI, MÉDITATION ET RESPIRATION, YOGA AUTRE |
|----------------------|--------------------------------|-----------------------|--|
| 30 \$<br>12 semaines | 98 \$<br>8 semaines            | 177 \$<br>12 semaines | 147 \$<br>12 semaines                          |

## Atelier d'écriture



**Lundi**  
13 h 30 à 16 h

**Mardi**  
13 h 30 à 16 h  
(début le 18 et 19 septembre)



12 semaines



165 \$



Anne Klimov

## Dessin de portrait (débutant)



**Mardi**  
18 h à 21 h

**Jeudi**  
13 h 30 à 16 h30  
(début le 19 et le 21 septembre)



10 semaines



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



Louise Desaulniers

## Crochet (intermédiaire)\*



**Jeudi**  
9 h à 11 h 30

(début le 21 septembre)



8 semaines



144 \$ (matériel non fourni)



Céline Gingras, artisane et designer

\*Prérequis maîtrise des mailles jetées et brides

## Peinture acrylique



**Lundi**  
9 h à 12 h

(début le 18 septembre)



10 semaines



189 \$ (matériel non fourni)

## Apple 1



**Mercredi**  
9 h 30 à 11 h 30

(début le 20 septembre)



5 semaines



90 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies

## Apple 2



**Mercredi**  
9 h 30 à 11 h 30

(début le 25 octobre)



3 semaines



54 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies

## Android



**Mercredi**  
13 h 30 à 15 h 30

(début le 20 septembre)



6 semaines



108 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies

## Facebook



**Mercredi**  
13 h 30 à 15 h 30

(début le du 1<sup>er</sup> novembre)



4 semaines



54 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies



# Atelier de cuisine

## Faire ses sushis maison

 Mercredi 11 octobre  
18 h à 21 h

 42 \$

 Stéphanie Poulin

## Cuisine végétarienne

 Mercredi 25 octobre  
18 h à 21 h

 42 \$

 Stéphanie Poulin

## Faire son pain maison

 Mercredi 22 novembre  
18 h à 21 h

 42 \$

 Stéphanie Poulin

## Décoration de gâteaux

 Mercredi 6 décembre  
18 h à 21 h

 42 \$

 Stéphanie Poulin

## Anglais

**Lundi**  
16 h à 18 h (intermédiaire 1)

 **Jeudi**  
18 h 30 à 20 h 30 (débutant 1)  
(début le 11 et 14 septembre)

 12 semaines

 149 \$

 Andréanne Germain

## Guitare privé (acoustique ou électrique)

 **Lundi**  
17 h à 20 h plage horaire 1h  
(début le 18 septembre)

 10 semaines

 340 \$

 Jordy Labrecque

## Guitare (semi-privé)

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

 12 semaines

 127 \$

 Yves Paré





**Sonia  
LEBEL**  
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

819 694-4600  
sonia.lebel.chmp@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

Société de comptables professionnels agréés



**René  
Villemure**  
Député de Trois-Rivières

819-371-5901  
1634, rue Notre-Dame Centre, Niv. 1 Local 3, Trois-Rivières, Qc G9A 6E5

BLOC



**François-Philippe  
Champagne**  
Député de Saint-Maurice-Champplain

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



**AubinPélissier**  
Licence RBQ : 8100-9292-47



**A PLUS  
CONSTRUCTION**

info@aplusconstruction.ca  
www.aplusconstruction.ca

T 819 375-2168  
F 819 375-9179

2750 Sidbec nord,  
bureau 300  
Trois-Rivières  
G8Z 4E1

La construction c'est notre passion... et même **PLUS!**

RBQ 8105-0692-55



**PLOMBERIE  
LYONNAIS**



**Jean  
BOULET**  
Député de Trois-Rivières

Ministre du Travail  
Ministre de la région de la Mauricie  
et de la région du Nord-du-Québec

819 371-6901  
Jean.BouletTRRI@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



**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

>268406



**GROUPE SOUCY**

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

819 376-3111 www.groupesoucy.com

>268437

**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



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@arbor memorial.com

**ESPACE  
URBAIN**  
CLÔTURES / RAMPES

**L'EXPERTISE WEB**

L'intégrateur de solutions numériques  
L'efficacité en entreprise

**Desjardins**  
Caisse de l'Est de  
Trois-Rivières



**Les Entreprises Électriques  
Charles Lévesque Inc.**  
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Richard C. Gaillardetz, ing.

Tél. : 819 374-8471  
Fax : 819 374-6497  
5, rue St-Alphonse  
Trois-Rivières, QC G8T 7R2 entrclevesque@videotron.ca