

2024



Centre communautaire de loisirs
Jean-Noël Trudel

PROGRAMMATION HIVER

INSCRIPTIONS

Du 5 décembre au 7 janvier 2024

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 16 janvier

13 h 30 à 14 h 30

Mercredi 17 janvier

18 h à 19 h.

● **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

Raquetball • Volleyball
Badminton • Pickleball

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

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)

Samedi

9 h à 9 h 45 (3 à 5 ans)
10 h à 11 h (6 à 8 ans)
11 h 15 à 12 h 15 (9 à 12 ans)
(début le 18, 19 et 20 janvier)



10 semaines



75 \$ (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 19 janvier)



10 semaines



75 \$



Karine Verrette

Apprentissage de maniement d'un cerceau avec les différentes parties du corps afin de faire des enchainements. 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 enchainements à l'aide du cerceau seront également utilisés comme conditionnement physique et pour en faire des activités ludiques.

Théâtre (8 à 12 ans)



Vendredi

18 h à 19 h
(début le 19 janvier)



10 semaines



75 \$



Éloïse Vaillancourt

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.

Improvisation (6 à 9 ans)



Vendredi

19 h 15 à 20 h 15
(début le 19 janvier)



10 semaines



75 \$



Éloïse Vaillancourt

Laisse aller ta créativité et viens développer ton imagination au travers de différents scénarios amusants. Viens improviser en utilisant différents objets, en utilisant tes émotions ou en laissant aller ton côté imaginatif.

Arts et création (5 à 12 ans)



Samedi

10 h 30 à 12 h
(début le 20 janvier)



10 semaines



108 \$ (matériel inclus)



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.



Nouveauté

Basketball (6 à 9 ans)

 **Dimanche**
12 h à 13 h
(début le 21 janvier)

 10 semaines

 99 \$

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

 **Dimanche**
9 h 50 à 10 h 50 (5 à 7 ans)
10 h 55 à 11 h 55 (6 à 8 ans)
(début le 21 janvier)

 10 semaines

 99 \$

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 16 février**
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.

Apprentis cuistots (6 à 7 ans)

 **Samedi**
11 h à 12 h 15
(début le 20 janvier)

 8 semaines

 99 \$ + 16 \$ de nourriture

 Viviane Trudel

Initiation à la préparation de recettes 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.

Cuistots en herbe (8 à 12 ans)

 **Samedi**
12 h 30 à 14 h
(début le 20 janvier)

 8 semaines

 99 \$ + 16 \$ de nourriture

 Viviane Trudel

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 15 à 18 h (3 à 4 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 19 et 20 janvier)

 10 semaines

 75 \$ (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!

Écriture créative (7 à 14 ans)

 **Samedi**
9 h à 10 h
(début le 20 janvier)

 10 semaines

 75 \$

 MC2 (Marie-Christine M. Cossette)

L'animatrice de cet atelier te propose de l'aide pour développer ton talent de composition littéraire et tes idées pour que tu puisses transcrire ce que tu imagines. Tu auras la chance d'écrire des paroles de chanson, des contes et plus encore!

Apporter votre coffre à crayons.

Danse



Dimanche

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)

(début le 21 janvier)



10 semaines



57 \$ (3 à 4 ans) et 75 \$ (5 à 12 ans)



Alicia Thériault

(a fait partie de la troupe de danse District V pendant 8 ans)

Viens apprendre à bouger au rythme de la musique, tout en t'amusant. Ce cours te permettra de découvrir plusieurs styles de danse et faire des chorégraphies rythmées et entraînantes. Un spectacle est prévu à la fin de la session.

ATELIERS PONCTUELS

Initiation aux arts du cirque (7 ans et +)



Samedi 13 janvier

10 h à 11 h



20 \$ (matériel inclus)



Éric Marleau (Damkko)

Tu souhaites explorer un intérêt avec différents accessoires de cirque comme les bâtons fleurs, diabolos, balles, foulards, assiettes chinoises, etc ? Viens nous montrer tes habiletés motrices!

Décoration de biscuits (5 ans et +)



Dimanche 11 février

12 h 30 à 14 h

Dimanche 24 mars

12 h 30 à 14 h



14 \$ matériel inclus

Rabais de 50% pour les parents (parent obligatoire)

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

PARENTS ENFANTS

Mini-soccer (3 à 4 ans)



Dimanche

9 h à 9 h 45 (3 à 4 ans)

(début le 21 janvier)



10 semaines



57 \$

Rabais de 50% pour les parents (parent obligatoire)

Viens t'amuser, développer tes jeux de pieds et perfectionner la pratique du soccer! Plusieurs parties amicales prévues au cours de la session.

Psychomotricité et jeux



Samedi

9 h à 9 h 45 (18 mois à 2 ans)

10 h à 10 h 45 (3 à 4 ans)

(début le 20 janvier)



10 semaines

75 \$



Rabais de 50 % pour les parents

(parent obligatoire pour les 18 mois à 2 ans)

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.

Cuisine en famille



Dimanche

10 h 45 à 12 h (3 à 4 ans)

(début le 21 janvier)



8 semaines



99 \$ + 16 \$ pour la nourriture

Rabais de 50% pour les parents (parent obligatoire)



Viviane Trudel

Initiation à la préparation de recettes 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.



Fête d'enfants

Venez célébrer l'anniversaire de votre enfant en lui faisant vivre un moment amusant ainsi qu'à 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

Activité disponible : le gymnase (hockey cosom, soccer, gymnastique, basketball, badminton, mini parcours, ballon chasseur, etc.) et trampoline (avec ballons en mousse pour faire des jeux)

Le samedi et dimanche de 13 h à 16 h

Disponible de septembre à juin



Fête d'hiver

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



SECOURISME

RCR*

 Samedi 17 février
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 17 février et dimanche 18 février
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 d'urgence*

 Samedi 17 février
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.*



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

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 25 juin au 22 août 2024.

Nous sommes à la recherche d'animateurs qui ont des compétences en gymnastique, psychomotricité et jeux, trampoline 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



AQUATIQUE AÉROBIE

TARIFICATION

Le prix est de 100 \$ pour un cours de 55 minutes et 150 \$ pour un cours de 90 minutes 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 15 janvier

LIEU

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

	Lundi	Mardi	Jeudi
9 h à 9 h 55	AQUADOUCEUR Anne-Marie Provencher		AQUA PRO 2024 Christian Baronet (9 h à 10 h 30)
10 h à 10 h 55	AQUAFORME Anne-Marie Provencher	AQUAFORME 2024 Martine Bonneau	AQUA PRO 2024 Christian Baronet (10 h 35 à 12 h 05)
11 h à 11 h 55	AQUAFORME Anne-Marie Provencher	AQUAFORME 2024 Martine Bonneau	
13 h à 13 h 55	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel	AQUADOUCEUR Stéphanie Trudel	AQUAFORME Anne-Marie Provencher
14 h à 14 h 55	AQUAFORME Stéphanie Trudel	AQUAFORME 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 Jeudi 13 h à 16 h
2,50 \$ / participation	2 \$ / participation	3,25 \$ / participation
Débute le 16 janvier	Débute le 17 janvier	Débute le 18 janvier

Lundi			
CJNT			
CARDIO EN DOUCEUR 9 h 30 à 10 h 25 Stéphanie Trudel	ZUMBA FITNESS 18 h 15 à 19 h 10 Benoît Bourassa		
Centre des Ormeaux			
CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	YOGA STRETCHING 9 h 15 à 10 h 10 Nataly L'Heureux	STRETCHING ET ÉTIREMENTS 10 h 15 à 11 h 10 Nataly L'Heureux	YOGA AVEC CHAISE 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud
ZUMBA FITNESS 17 h 15 à 18 h 10 Martine Bonneau	 TABATA FITNESS 17 h 20 à 18 h 15 Nataly L'Heureux	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 18 h 20 à 19 h 15 Nataly L'Heureux	
Mardi			
CJNT			
ZUMBA GOLD 11 h 35 à 12 h 30 Stéphanie Trudel	 CARDIO MUSCU 18 h à 19 h Jeshna Budhai (Kinésiologue)		
Centre des Ormeaux			
ZUMBA GOLD 9 h à 9 h 55 France Caron	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			
CJNT			
 LIVE TÔT  6 h 30 à 7 h Christian Baronet	 EXPRESS MATINAL  7 h 05 à 7 h 35 Christian Baronet	 DÉLICATESSE ET FITNESS 9 h à 9 h 55 Christian Baronet	 AU FÉMININ 10 h à 10 h 55 Christian Baronet
 Offert en zoom  Offert en présentiel	CARDIO EXPRESS 11 h à 11 h 30 Christian Baronet	 CARDIO EXPRESS 11 h 35 à 12 h 05 Christian Baronet	 Offert en zoom  Offert en présentiel
Centre des Ormeaux			
CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	PILATES 50 + MINI BALLON 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud		
Centre St-Louis-de-France			
ZUMBA FITNESS 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa			
Jeudi			
CJNT			
CARDIO EN DOUCEUR 9 h à 9 h 55 Stéphanie Trudel	ZUMBA GOLD TONING 10 h 05 à 11 h Stéphanie Trudel		
Centre des Ormeaux			
ZUMBA GOLD 10 h 30 à 11 h 25 France Caron	ZUMBA 18 h à 18 h 55 MariCarmen Rosales		
Samedi			
 APPRENDRE À T'ENTRAINER (KINÉSIOLOGUE) (AU CJNT) 10 h 30 à 11 h 30 Catherine Bourgault			

DÉBUT DES COURS

Semaine du 8 janvier pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux sauf celles de Nataly qui débute le 15 janvier.
Semaine du 15 janvier pour les activités se déroulant au Centre Jean-Noël Trudel et Centre St-Louis-de-France.

DURÉE

10 semaines de cours

TARIFICATION

Le prix est de 55 \$ pour un cours de 30 minutes
90 \$ pour un cours de 55 minutes ou 120\$ pour un cours avec kinésiologue
10 % de rabais sont appliqués sur le 2^e, 3^e et 4^e cours.

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.

Être mieux... ensemble!

Pour des communautés fortes et résilientes



La communication (groupe de discussion)

 **15 janvier et 26 février**
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

La différence (groupe de discussion)

 **22 janvier et 4 mars**
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

L'amour (groupe de discussion)

 **29 janvier et 11 mars**
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

Le changement (groupe de discussion)

 **5 février et 18 mars**
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

La liberté (groupe de discussion)

 **12 février et 25 mars**
18 h à 20 h

 Gratuit

 Charlotte-Laure Gardien

La généalogie matrilineaire

 **8 mars**
13 h 30 à 15 h 30

 Gratuit

Traditionnellement la généalogie s'effectuait en fonction du nom du père. On remontait la lignée de l'enfant de père en père, ce qu'on appelle la lignée patrilinéaire. Récemment, les femmes ont pris leur place et en découvrant la lignée matrilineaire, nous remontons la lignée de l'enfant de mère en mère. La pionnière matrilineaire est le nom de cette toute première femme arrivée au pays qui est l'ancêtre de toute nos mères la conférence présentera comment s'y prendre pour la découvrir.

L'histoire de votre patronyme

 **28 mars**
13 h 30 à 15 h 30

 Gratuit

Vous avez envie de savoir d'où vient votre nom de famille? Quelle en est sa signification? Venez assister à la conférence gratuite donnée par la Société de généalogie du Grand Trois-Rivières et découvrir l'histoire de votre nom de famille et ses secrets bien gardés.

Programme RÉEL (Retraite épanouie et loisirs)

 **Vendredi**
13 h 15 à 15 h 45

(début le 19 janvier)

 8 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.

LOCATIONS

Badminton - Racquetball - Pickleball

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

Volleyball - Basketball - Soccer

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

Mini basket

Prix de jour (par heure)	Prix de contrat de jour (par heure)	Prix de soir (par heure)	Prix par contrat de soir (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 \$ Capacité de 170 à 200 personnes	À partir de 85 \$ À partir de 170 \$ avec gymnase Capacité de 20 à 30 personnes	À partir de 85 \$ Capacité de 20 à 30 personnes

*Le prix des locations de salles peut être modifié sans avis préalable.



ADULTES

Sport session hiver et printemps

16 ans et +

Badminton récréatif *



Lundi

19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette, intermédiaire)
19 h à 21 h (CJNT, débutant)

Jeudi

19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette, intermédiaire)
(début le 15 et 18 janvier)



15 semaines (École Ste-Bernadette) 10 semaines (CJNT)



CJNT 73 \$
École Ste-Bernadette 137 \$ (1x/sem.)
219 \$ (2x/sem.) 329 \$ (3x/sem.)



CJNT (lundi) et École Ste Bernadette (lundi et jeudi)



Robert Belzil

Badminton avancé*



Mardi et jeudi

19 h 30 à 21 h 30
(début le 16 et 18 janvier)



15 semaines



137 \$ (1x/sem.) 219 \$ (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 17 janvier)



Soirée dansante aux 2 semaines le samedi
Première soirée dansante le 13 janvier
(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 10 et 15 janvier)



16 semaines



131 \$ (1x/sem.) 210 \$ (2x/sem.)



Les Estacades



Tommy Duval Courey

Pickelball récréatif (débutant)



Mardi

20 h à 22 h (CJNT)

Mercredi

19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette)
(début le 16 et 17 janvier)



15 semaines (École Ste-Bernadette) 10 semaines (CJNT)



CJNT 73 \$
École Ste Bernadette 137 \$ (1x/sem.)
219 \$ (2x/sem.) 329 \$ (3x/sem.)



CJNT (mardi) et École Ste Bernadette (mercredi)



Yvan Lefebvre

Danse en ligne



Vendredi

18 h 15 à 19 h 15 (débutant 2)
19 h 15 à 20 h 15 (débutant)

(début le 19 janvier)



10 \$ par cours



Martine Bonneau

*Raquettes et volants non fournis.

**Les équipes sont faites sur place.

Santé & mieux-être

DÉBUT DES COURS

Semaine du 8 janvier pour les activités se déroulant au Centre des Ormeaux.

Semaine du 15 janvier pour les activités se déroulant au Centre Jean-Noël Trudel, Centre Félix-Leclerc et le Manoir.

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre Félix-Leclerc	Autres
Lundi	VIACTIVE 11 h 10 à 12 h 10 Stéphanie Trudel	 Offert en zoom  Offert en présentiel	YOGA SUR CHAISE 10 h à 11 h 15	YOGA POUR TOUS (ST-LOUIS DE FRANCE) 10 h à 11 h Catherine Derdour
			YOGA EN DOUCEUR 11 h 30 à 12 h 45	YOGA POUR TOUS (ST-LOUIS DE FRANCE) 11 h 15 à 12 h 15 Catherine Derdour
Mardi	TAI-CHI DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE 8 MOUVEMENTS 8 h 55 à 9 h 55 Patrick Bontemps	YOGA MULTI-NIVEAU 16 h 30 à 17 h 45 Claire Beaulieu		
	TAI-CHI INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ 24 MOUVEMENTS 10 h 10 à 11 h 10 Patrick Bontemps	YOGA AVANCÉ 18 h à 19 h 15 Claire Beaulieu		
	VIACTIVE 11 h à 12 h Charlotte-Laure Gardien	YOGA RESTAURATEUR 19 h 30 à 21 h Claire Beaulieu		
Mercredi		YOGA RESTAURATEUR 10 h 30 à 12 h Claire Beaulieu		
		VIACTIVE 13 h à 14 h Christian Baronet		
		VIACTIVE 14 h 05 à 15 h 05 Christian Baronet		
Jeudi	VIACTIVE 11 h 20 à 12 h 20 Stéphanie Trudel	 Offert en zoom  Offert en présentiel		
Vendredi	YOGA ACTIF 9 h 30 à 10 h 30 Charlotte-Laure Gardien			VIACTIVE (MANOIR) 13 h 30 à 14 h 30 Christian Baronet
	VIACTIVE 10 h 45 à 11 h 45 Charlotte-Laure Gardien			VIACTIVE (MANOIR) 14 h 35 à 15 h 35 Christian Baronet



TARIF	VIACTIVE	YOGA AVEC CHAISE ET EN DOUCEUR	YOGA RESTAURATEUR	TAI-CHI, YOGA AUTRE
	25 \$ 10 semaines	98 \$ 8 semaines	148 \$ 10 semaines	123 \$ 10 semaines

Atelier d'écriture



Lundi
13 h 30 à 16 h

Mardi
13 h 30 à 16 h

Jeudi
13 h 30 à 16 h



10 semaines



138 \$



Anne Klimov

Peinture acrylique



Lundi
9 h à 12 h



10 semaines



189 \$ (matériel non fourni)

Apple 1



Mercredi
9 h 30 à 11 h 30
(début le 17 janvier)



5 semaines



90 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies

Apple 2



Mercredi
9 h 30 à 11 h 30
(début le 21 février)



3 semaines



54 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies

Android



Mercredi
13 h 30 à 15 h 30
(début le 17 janvier)



6 semaines



108 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies

Facebook



Mercredi
13 h 30 à 15 h 30
(début le 28 février)



3 semaines



54 \$ + 9 \$ de frais de photocopies



Michel Deshaies

Faire ses sushis maison

 **Date à venir, consulter notre page Facebook**
13 h 30 à 16 h 30
18 h à 21 h

 50 \$

 Stéphanie Poulin

Cuisinez des soupes repas

 **Date à venir, consulter notre page Facebook**
13 h 30 à 16 h 30
18 h à 21 h

 50 \$

 Stéphanie Poulin

Faire son pain maison

 **Date à venir, consulter notre page Facebook**
13 h 30 à 16 h 30
18 h à 21 h

 42 \$

 Stéphanie Poulin

Cocktails avec alcools blancs

 **Date à venir, consulter notre page Facebook**
19 h à 20 h 30

 42 \$

 Maxime Léonard

Cocktails avec alcools bruns

 **Date à venir, consulter notre page Facebook**
19 h à 20 h 30

 42 \$

 Maxime Léonard

Guitare débutant

 **Mardi**
18 h 30 à 19 h 30

 10 semaines

 106 \$

 Yves paré

Guitare intermédiaire

 **Mardi**
19 h 40 à 20 h 40

 10 semaines

 106 \$

 Yves paré





Sonia LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

LGMCM
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
Télec. : 819 538-7624

CHAMPAGNE



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.Boulet.TRR1@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



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@arbormemorial.com



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

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
entrclvesque@videotron.ca

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