

40 ans de loisirs, de sports et de plaisir ensemble

Programmation Automne 2024
Inscriptions du 15 août au 8 septembre



Centre Loisir JNT



Surveillez ce symbole
pour obtenir 40 \$ de rabais

Ce symbole indique
des cours à 40 \$



CENTREJNT.COM • (819) 374-4220
55 RUE MERCIER, TROIS-RIVIÈRES
QC G8T 5R3



Canada Québec



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

CUISINE COLLECTIVE ET ATELIERS DE CUISINE

Appelez pour vous inscrire
ou vous informer
Bienvenue à tous!
(819) 374-4220

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Pour les activités communautaire
fêtes de district, distributions
alimentaires, légers travaux
d'entretien, etc.

Poste 13

Fête d'Halloween

ANIMATION, ACTIVITÉS
GRATUITES, ETC.

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

Location de terrains sportifs

Communiquez avec la
réception
(819) 374-4220

Raquetball • Volleyball
Badminton • Pickleball



Visitez notre
site Web

Pour tout savoir sur notre
programmation et vous inscrire!

CENTREJNT.COM

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)

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)

Dimanche
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 19, 21 et 22 septembre)

10 semaines
82 \$ (3 à 5 ans) et 108 \$ (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.*

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 22 septembre)

10 semaines
62 \$ (3 à 4 ans) 83 \$ (5 à 8 ans)
Alicia Thériault
Danseuse dans la troupe du District 5 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.

Initiation au théâtre (8 à 12 ans)

Dimanche
10 h 15 à 11 h 15
(début le 22 septembre)

10 semaines
40 \$ 

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.

Arts et création (5 à 12 ans)

Samedi
10 h 30 à 12 h
(début le 21 septembre)

10 semaines
114 \$ 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.

ÉCRITURE CRÉATIVE (7 à 14 ans)

Samedi
9 h à 10 h
(début le 21 septembre)

10 semaines
40 \$ 

Marie-Christine M. Cossette (MC2)

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 crayon.

 **Nouveauté**

Gymnastique récréative

Samedi
9 h à 9 h 45 (3 à 4 ans)
10 h à 11 h (5 à 6 ans)
11 h 15 à 12 h 15 (7 à 8 ans)
(début le 21 septembre)

10 semaines
78 \$ (3 à 4 ans) 104 \$ (5 à 8 ans)
Lorie Audet

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 (3 à 5 ans)

Vendredi
9 h à 9 h 30
(début le 20 septembre)

10 semaines
40 \$ 
Évelyne D. Dumas

Le cours de 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.

Skateboard débutant et intermédiaire (6 et plus)

Dimanche 1er, 8, 22 et 29 septembre
12 h 30 à 13 h 30

101 \$
Parc des Ormaux
Naomie Mariné

**Casques obligatoires pour participer. Skateboard fourni gratuitement au besoin.*

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

Vendredi 11 octobre
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
10 h 45 à 12 h
(début le 21 septembre)

8 semaines
120 \$ nourriture incluse
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.*

Multisport

Dimanche
9 h à 10 h (5 à 6 ans)
10 h 15 à 11 h 15 (7 à 8 ans)
11 h 30 à 12 h 30 (9 à 12 ans)
(début le 22 septembre)

10 semaines
104 \$

À chaque semaine son sport. Au programme : dek-hockey, soccer, parcours ninja, ballon-chasseur, basketball, tchoukball et plusieurs autres!

Cuistots en herbe (8 à 12 ans)

Samedi
12 h 30 à 14 h
(début le 21 septembre)

8 semaines
120 \$ nourriture incluse
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.*



Initiation à l'improvisation

 **Dimanche**
9 h à 10 h (6 à 9 ans)
(début le 22 septembre)

 10 semaines

 40 \$ 

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 imaginaire.

Moi j'aide (à partir de 9 ans)

 **Dimanche 20 octobre**
8 h 30 à 15 h

 64 \$

Les participants apprennent à obtenir l'aide d'un adulte responsable, tout en prodiguant des soins immédiats jusqu'à l'arrivée de l'adulte en question. Cette approche favorise la confiance en soi et la responsabilité sociale, tout en définissant clairement les limites relatives aux rôles à jouer dans chaque situation.

PARENTS ENFANTS

Zumbini (0 à 4 ans)

 **Vendredi**
9 h 45 à 10 h 30
(début le 20 septembre)

 10 semaines

 86 \$
Rabais de 50% pour les parents (parents obligatoires)

 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.

Psychomotricité et parcours (18 mois à 2 ans)

 **Samedi**
9 h à 9 h 45
10 h à 10 h 45
(début le 21 septembre)

 10 semaines

 82 \$
Rabais de 50% pour les parents (parents obligatoires)

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

 **Nouveauté**

Yoga parent enfant (3 à 7 ans)

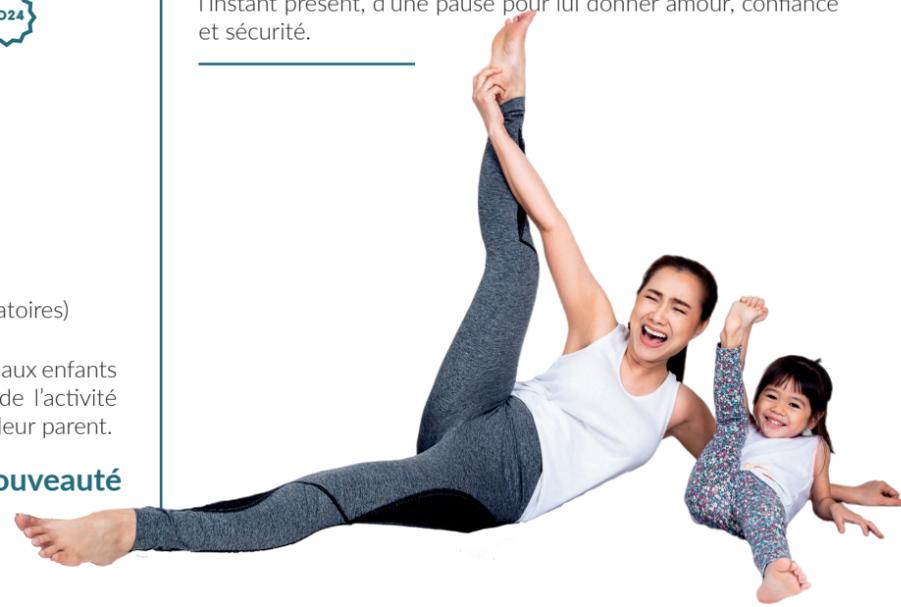
 **Lundi**
17 h à 18 h
(début le 16 septembre)

 10 semaines

 75 \$
Rabais de 50% pour les parents (parents obligatoires)

 Julie Dubois

Il s'agit d'une approche ludique du Yoga qui permet de découvrir la respiration, la méditation, l'éveil du corps, les postures en duo, à travers l'imaginaire, les jeux ... et du fun! C'est une formidable activité qui permet de renforcer et de créer la complicité, le lien parent(s)-enfant, en proposant une communication privilégiée à son enfant, un véritable moment de partage où l'on profite de l'instant présent, d'une pause pour lui donner amour, confiance et sécurité.



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.



Forfait sans animation 5 à 12 ans 80 \$ + taxes
Durée de 3 h

Activités disponibles : 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'Halloween

ANIMATION ET ACTIVITÉS GRATUITES

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



SECOURISME

Secourisme d'urgence*

📅 Samedi 5 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.

RCR*

📅 Samedi 5 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 5 octobre et dimanche 6 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.

**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.*

ATELIER PONCTUEL

Décoration de cupcakes

📅 Dimanche 22 septembre
11 h à 12 h 15 (5 à 7 ans)
12 h 30 à 13 h 45 (8 à 12 ans)

💰 14 \$ matériel inclus

Venez décorer de magnifiques cupcakes et venez montrer vos talents de pâtissier!

Confection de bombe de bain

📅 Dimanche 6 octobre
11 h à 12 h 15 (5 à 7 ans)
12 h 30 à 13 h 45 (8 à 12 ans)

💰 14 \$ matériel inclus

Venez confectionner vos propres bombes de bain avec différentes huiles essentielles et des ingrédients naturels.

Décoration de biscuits d'Halloween

📅 Dimanche 20 octobre
11 h à 12 h 15 (5 à 7 ans)
12 h 30 à 13 h 45 (8 à 12 ans)

💰 14 \$ matériel inclus

Venez décorer des biscuits d'Halloween. C'est le parfait moment pour montrer vos talents et d'en offrir à votre famille ou vos amis.

Décoration de masque d'Halloween

📅 Dimanche 27 octobre
9 h à 10 h (5 à 7 ans)
10 h 15 à 11 h 15 (8 à 12 ans)

💰 14 \$ matériel inclus

Il te manque un masque pour compléter ton costume? Nous allons t'aider à le confectionner!

Concours de dessin

Pour la 2e édition, un concours de dessin d'Halloween sera de retour cette année!

À partir du 1er octobre jusqu'au 31 octobre, viens te chercher un dessin, colorie-le, viens le porter au secrétariat et cours la chance de gagner un cours pour la session d'hiver gratuitement! (Valeur maximale de 120\$)

Plus de détails à venir sur notre page Facebook!

Création de bracelets d'amitié

📅 Dimanche 10 novembre
10 h à 11 h (5 à 7 ans)
11 h 15 à 12 h 15 (8 à 12 ans)

💰 8 \$ matériel inclus

As-tu un-e ami-e avec qui tu aimerais avoir un bracelet d'amitié? Viens les confectionner avec tes couleurs préférées!

Confection de carte de Noël

📅 Dimanche 1er décembre
10 h à 11 h (5 à 7 ans)
11 h 15 à 12 h 15 (8 à 12 ans)

💰 8 \$ matériel inclus

Viens créer différentes cartes de Noël pour tes amis ou ta famille.

Décoration de biscuits de Noël

📅 Dimanche 8 décembre
11 h à 12 h 15 (5 à 7 ans)
12 h 30 à 13 h 45 (8 à 12 ans)

💰 14 \$ matériel inclus

Venez décorer des biscuits de Noël. C'est le parfait moment pour montrer vos talents et d'en offrir à votre famille ou vos amis.

Initiation au Hola hoop (8 à 11 ans)

📅 Samedi 21 septembre
11 h à 12 h
Samedi 5 octobre
11 h à 12 h

💰 8 \$ par atelier

👤 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.

Le CJNT Embauche!

Joins-toi à nous!

PROFESSEURS RECHERCHÉS

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

COMMUNIQUEZ AVEC LAURIANNE PÉTRIN
AU 819 374-4220 POSTE 11
OU ENVOYEZ VOTRE CV À LPETRIN@CENTREJNT.COM

ANIMATEURS RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche d'animateurs qui ont des compétences en théâtre, improvisation, sport, 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

AQUATIQUÉ AÉROBIE

RABAIS

10 % de rabais sont appliqués sur le 2^e, 3^e et 4^e cours à l'exception des cours bénéficiant du rabais du 40^e anniversaire.

TARIF

144 \$ pour un cours de 55 minutes
165 \$ pour un cours de 90 minutes

DURÉE

12 semaines de cours

DÉBUT DES COURS

Semaine du 16 septembre

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 Christian Baronnet 9 h à 10 h 30
10 h à 10 h 55	AQUAFORME Anne-Marie Provencher	AQUAFORME Martine Bonneau	AQUA PRO Christian Baronnet 10 h 35 à 12 h 05
11 h à 11 h 55	AQUAFORME Anne-Marie Provencher	AQUAFORME 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
2,80 \$ / participation ou 23 \$ pour 10 entrées	2,50 \$ / participation	3,25 \$ / participation
Début le 10 septembre	Début le 11 septembre	Début le 12 septembre

DURÉE

12 semaines de cours

DÉBUT DES COURS

Semaine du 9 septembre au Centre des Ormeaux.

Semaine du 16 septembre au Centre Jean-Noël Trudel et au Centre St-Louis-de-France.

TARIFICATION

Le prix est de 132 \$ pour un cours et 10 % de rabais sont appliqués sur le 2^e, 3^e et 4^e cours à l'exception des cours bénéficiant du rabais du 40^e anniversaire.

	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	CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud 	
	ZUMBA FITNESS 17 h 15 à 18 h 10 Martine Bonneau	YOGA AVEC CHAISE 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	
		TABATA FITNESS 17 h 20 à 18 h 15 Nataly L'Heureux	
Mardi	ZUMBA GOLD 11 h 35 à 12 h 30 Stéphanie Trudel 	ZUMBA GOLD 10 h à 10 h 55 France Caron	
	PILATES 17 h 45 à 18 h 40 Sonia Giroux 	STRETCHING ET ÉTIREMENTS 17 h à 17 h 55 Nataly L'Heureux	
	STRETCHING ET ÉTIREMENTS 18 h 50 à 18 h 45 Sonia Giroux	ENTRAÎNEMENT POUR TOUS 18 h à 18 h 55 Nataly L'Heureux 	
Mercredi	ZUMBA 9 h à 9 h 55	CARDIO MULTI 50 + 9 h à 9 h 55 Doris St-Arnaud	ZUMBA FITNESS 19 h à 19 h 55 Benoît Bourassa
		PILATES STAB STRECHING 10 h 30 à 11 h 25 Doris St-Arnaud	
Jeudi	CARDIO EN DOUCEUR 9 h à 9 h 55 Stéphanie Trudel	ZUMBA GOLD 10 h à 10 h 55 France Caron 	
	ZUMBA GOLD TONING 10 h 05 à 11 h Stéphanie Trudel	STRETCHING SUR CHAISE 9 h 15 à 10 h 10 Nataly L'Heureux 	
	PILATES 17 h 45 à 18 h 40 Sonia Giroux	STRETCHING ET ÉTIREMENTS 10 h 15 à 11 h 10 Nataly L'Heureux	
Vendredi	STRETCHING ET ÉTIREMENTS 18 h 55 à 19 h 50 Sonia Giroux 		
	CARDIO BRÉSILIEN 9h 30 à 10 h 30 Julie Dubois 		



ADULTES

Badminton récréatif * (intermédiaire)

Lundi
19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette)

Jeudi
19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette)
19 h à 21 h (CJNT)
(début la semaine du 16 septembre)

🕒 12 semaines

💰 CJNT 96 \$
École Ste-Bernadette 115 \$ (1x/sem.) 184 \$ (2x/sem.)
276 \$ (3x/sem.)

👤 Robert Belzil à l'école Ste-Bernadette

Pickleball récréatif (débutant)

Mercredi
19 h à 21 h 30 (École Ste-Bernadette)
20 h à 22 h (CJNT)
(début la semaine du 16 septembre)

🕒 12 semaines

💰 CJNT 96 \$
École Ste-Bernadette 115 \$ (1x/sem.) 184 \$
(2x/sem.) 276 \$ (3x/sem.)

👤 Yvan Lefebvre à l'école Ste-Bernadette

Danse country

Mercredi
19 h 30 à 20 h 30 (débutant)
20 h 30 à 21 h 30 (avancé)
(début le 18 septembre)

💰 10 \$ par cours ou soirée dansante

👤 Jacques Laberge

👉 Soirée dansante aux 2 semaines le samedi
Première soirée dansante le 21 septembre
(activité accessible à tous, aucune inscription requise)

Volleyball récréatif **

Lundi
20 h à 21 h 50 (avancé)

Mercredi
20 h à 21 h 50 (récréatif)
(début le 16 et 18 septembre)

🕒 12 semaines

💰 98 \$ (1x/sem.) 157 \$ (2x/sem.)

📍 Académie les Estacades

👤 Tommy Duval Courey

Badminton* (avancé)

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

🕒 12 semaines

💰 115 \$ (1x/sem.) 184 \$ (2x/sem.)

📍 École Louis-de-France

👤 Stéphane Croisetière

Danse en ligne

Lundi
18 h 15 à 19 h 15 (débutant 2)
19 h 15 à 20 h 15 (débutant)
(début le 16 septembre)

💰 120 \$ (possibilité de payer en deux versements) 11 \$ par cours
ou soirée dansante

👤 Martine Bonneau

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

16 ans et +

Santé & mieux-être

DÉBUT DES COURS

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

Semaine du 16 septembre pour les activités se déroulant au Centre Jean-Noël Trudel et Centre Félix-Leclerc sauf les ateliers pour connaître les chakras qui commenceront le 23 septembre.

	Centre Jean-Noël Trudel	Centre des Ormeaux	Centre Félix-Leclerc														
Lundi	VIACTIVE (présentiel et ZOOM) 11 h 10 à 12 h 10 Stéphanie Trudel		YOGA AVEC CHAISE 10 h à 11 h 15 Édith Baril 														
	ATELIER POUR CONNAITRE LES CHAKRAS 18 h à 19 h 30 Charlotte-Laure Gardien		YOGA AVEC CHAISE 11 h 30 à 12 h 45 Édith Baril														
Mardi	TAI-CHI 16 MOUVEMENTS DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 8 h 55 à 9 h 55 Patrick Bontemps	YOGA AVEC CHAISE 9 h 30 à 10 h 25 Julie Dubois	 Assistez à nos deux soirées de détente les lundis 16 et 25 septembre de 18 h à 20 h. Coût : 20 \$ Avec : Charlotte-Laure Gardien														
	TAI-CHI 24 MOUVEMENTS INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ 10 h 10 à 11 h 10 Patrick Bontemps	YOGA DOUX 10 h 30 à 11 h 25 Julie Dubois															
		YOGA MULTINIVEAU 16 h 30 à 17 h 45 Claire Beaulieu															
		YOGA AVANCÉ 18 h à 19 h 15 Claire Beaulieu															
		YOGA RESTAURATEUR 19 h 30 à 21 h Claire Beaulieu															
Mercredi	VIACTIVE 10 h 45 à 11 h 45 Charlotte-Laure Gardien	YOGA RESTAURATEUR 10 h 30 à 12 h Claire Beaulieu	TARIFICATION <table border="1"> <tr> <td>VIACTIVE</td> <td>42 \$ / 12 semaines</td> </tr> <tr> <td>YOGA AVEC CHAISE</td> <td>108 \$ / 8 semaines 132 \$ / 10 semaines</td> </tr> <tr> <td>YOGA RESTAURATEUR</td> <td>178 \$ / 12 semaines</td> </tr> <tr> <td>YOGA AUTRE</td> <td>132 \$ / 10 semaines 148 \$ / 12 semaines</td> </tr> <tr> <td>ATELIERS POUR CONNAITRE LES CHAKRAS</td> <td>110 \$ / 8 semaines</td> </tr> <tr> <td>TAI-CHI</td> <td>147 \$ / 12 semaines</td> </tr> <tr> <td>CARTES INSPIRANTE</td> <td>83 \$ / 6 semaines</td> </tr> </table>	VIACTIVE	42 \$ / 12 semaines	YOGA AVEC CHAISE	108 \$ / 8 semaines 132 \$ / 10 semaines	YOGA RESTAURATEUR	178 \$ / 12 semaines	YOGA AUTRE	132 \$ / 10 semaines 148 \$ / 12 semaines	ATELIERS POUR CONNAITRE LES CHAKRAS	110 \$ / 8 semaines	TAI-CHI	147 \$ / 12 semaines	CARTES INSPIRANTE	83 \$ / 6 semaines
	VIACTIVE	42 \$ / 12 semaines															
	YOGA AVEC CHAISE	108 \$ / 8 semaines 132 \$ / 10 semaines															
YOGA RESTAURATEUR	178 \$ / 12 semaines																
YOGA AUTRE	132 \$ / 10 semaines 148 \$ / 12 semaines																
ATELIERS POUR CONNAITRE LES CHAKRAS	110 \$ / 8 semaines																
TAI-CHI	147 \$ / 12 semaines																
CARTES INSPIRANTE	83 \$ / 6 semaines																
	VIACTIVE 13 h à 14 h Christian Baronet																
	VIACTIVE 14 h 05 à 15 h 05 Christian Baronet																
Jeudi	VIACTIVE (présentiel et ZOOM) 11 h 20 à 12 h 20 Stéphanie Trudel																
Vend.	VIACTIVE 10 h 45 à 11 h 45 Charlotte-Laure Gardien																
Samedi	CARTES INSPIRANTES 13 h 30 à 16 h Anne Klimov																

Atelier d'écriture

-  **Lundi**
13 h 30 à 16 h
- Mardi**
13 h 30 à 16 h
(début la semaine du 16 septembre)
-  12 semaines
-  165 \$
-  Anne Klimov

Dessins et portraits (débutant)

-  **Jeudi**
13 h 30 à 16 h
(début le 20 septembre)
-  10 semaines
-  140\$ (matériel non fourni) + 13 \$ de frais d'impression
-  Louise Désaulniers

Arts de la scène (par l'école de Trashy la Drag)

-  **Jeudi**   
18 h à 20 h
(début le 19 septembre)
-  8 semaines
-  25 \$ par cours
-  Francis Boisvert.

Peinture acrylique

-  **Vendredi**
13 h 30 à 16 h 30
(début le 20 septembre)
-  10 semaines
-  140 \$ (chevalet inclus)
-  Amélie Young

Atelier de tarot introspectif

-  **Dimanche 13 octobre**
10 h à 12 h
- Dimanche 27 octobre**
10 h à 12 h
- Dimanche 10 novembre**
10 h à 12 h
-  22 \$
-  Charlotte-Laure Gardien

Apple 1

-  **Mercredi**
9 h 30 à 11 h 30
(début le 18 septembre)
-  5 semaines
-  99 \$ + 9 \$ de frais de photocopies
-  Michel Deshaies

Apple 2

-  **Mercredi**
9 h 30 à 11 h 30
(début le 30 octobre)
-  3 semaines
-  60 \$ + 9 \$ de frais de photocopies
-  Michel Deshaies

Android

-  **Mercredi**
13 h 30 à 15 h 30
(début le 18 septembre)
-  6 semaines
-  119 \$ + 9 \$ de frais de photocopies
-  Michel Deshaies

Facebook

-  **Mercredi**
13 h 30 à 15 h 30
(début le 30 octobre)
-  3 semaines
-  60 \$ + 9 \$ de frais de photocopies
-  Michel Deshaies

Initiation à l'espagnole de voyage

-  **Lundi**
10 h à 12 h
(début le 16 septembre)
-  12 semaines
-  120 \$
-  Julie Dubois

Espagnole semi-privé

-  **Mercredi**
18 h à 19 h
(début le 16 septembre)
-  12 semaines
-  185 \$
-  Deisy Sanchez

Conversation espagnole

-  **Mercredi**
19 h 15 à 21 h 15
(début le 16 septembre)
-  12 semaines
-  120 \$
-  Deisy Sanchez

Guitare

-  **Mardi**
16 h 15 à 17 h 15 (débutant)
18 h 30 à 19 h 30 (intermédiaire)
19 h 45 à 20 h 45 (avancé)
(début le 17 septembre)
-  12 semaines
-  140 \$
-  Yves Paré

Tendance cocktails - alcools foncés

📅 20 septembre 2024
18 h à 20 h 30

💰 40 \$

👤 Ariane Pagé-Martineau

Cuisine végétarienne

📅 26 septembre 2024
18 h à 21 h

💰 45 \$

👤 Ariane Pagé-Martineau

L'art des mocktails

📅 10 octobre 2024
18 h à 20 h 30

💰 35 \$

👤 Ariane Pagé-Martineau

Tendance cocktails - alcools blancs

📅 17 octobre 2024
18 h à 20 h 30

💰 40 \$

👤 Ariane Pagé-Martineau

Canapés et cocktails des fêtes

📅 5 décembre 2024
18 h à 21 h

💰 45 \$

👤 Ariane Pagé-Martineau

Cuisine méditerranéenne

📅 Mardi
18 h à 20 h

🕒 5 semaines

💰 146 \$

👤 Geneviève Marchand

Manger autrement

📅 Mercredi
18 h à 20 h

🕒 5 semaines

💰 146 \$

👤 Geneviève Marchand



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 par 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.



**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 fédéral de Trois-Rivières

(819) 371-5901
Rene.Villemure@parl.gc.ca

1634 rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières, Québec
G9A 6B2

BLOC Québécois

**JPN A
DÉNEIGEMENT**

Commercial - Résidentiel

1130 Rue Principale
Saint-Prospier, Qc G0X 3A0

819 699-8138
j.p.n.a2011@hotmail.ca

**GROUPE
CHIROPATRIQUE**
de Trois-Rivières

Dr Dave Frost
Chiropraticien, D.C., B.Sc.
davefrost65@gmail.com

819.375.1322

3675 Boul. Chanoine-Moreau, suite 101
Trois-Rivières, Qc. G8Y 5M6

**PLOMBERIE
LYONNAIS**




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

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Complexe Funéraire
J.D. Garneau
par Arbor Memorial**

Maryse Proulx,
Gestionnaire de Salon funéraire

Tél. : 819 376-3731
Télex : 819 376-3715 • maisongarneau.ca

Courriel : mproulx@arbormemorial.com
jdgarneau@arbormemorial.com

274, rue St-Laurent, Trois-Rivières (Québec) G8T 6G7



**Jean
BOULET**
DÉPUTÉ DE TROIS-RIVIÈRES

MINISTRE DU TRAVAIL
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE LA MAURICIE
DE LA RÉGION DE L'ARISTIDE-TENISSCANOQUE
ET DE LA RÉGION DU NORD-DU-QUÉBEC

819 371-6901
Jean.Boulet.TRR1@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

**A PLUS
CONSTRUCTION**

T 819 375-2168
F 819 375-9179

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

info@aplusconstruction.ca
www.aplusconstruction.ca

GROUPE SOUCY

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

819 376-3111
www.groupesoucy.com

268437

**ESPACE
URBAIN**
CLÔTURES / RAMPES

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

RBQ 8105-0692-55

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

Richard C. Gaillardetz, ing.

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

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

SUBWAY®

**— MANGE FRAIS —
ENCORE PLUS FRAIS**



Desjardins
Caisse de l'Est de
Trois-Rivières