

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024



Date limite d'inscription

*3 jours avant le
début de l'activité*

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi :
8 h 30 à 12 h et
12 h 45 à 19 h

Vendredi : 8 h 30 à
12h et 12 h 45 à 15 h
Samedi : 8 h à 15 h

Début des activités :

Semaine du 8 ou du 20 avril*
(selon les activités)

**sauf exception*

2900, Mgr-St-Arnaud. CP 1383
Trois-Rivières, (Québec) G9A 4L9

info@pavillonst-arnaud.com
www.pavillonst-arnaud.com

T. 819-374-2422

Modalités d'inscription | 3 façons de s'inscrire

1

Par internet

www.pavillonst-arnaud.com

Paiement par carte de crédit
Visa ou Mastercard
seulement

2

En personne

2900, Mgr St-Arnaud
Trois-Rivières

Paiement en argent, par
carte de débit, Visa ou
Mastercard. Les chèques ne
sont pas acceptés.

3

Par téléphone

(819) 374-2422 poste 0

Paiement par carte de crédit
Visa ou Mastercard. **Frais
de 5\$ par transaction.**
(non-remboursable)

Visitez notre nouveau site web !

↓ TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU ↓



www.pavillonst-arnaud.com



TABLE DES MATIERES

Parent-enfant

Cascadeurs en herbes	3
Zumba	3

Préscolaire, enfants et ados

Ballet classique	3
Cascadeurs en herbes	3
Cheerleading	3
Danse créative	4
Gardiens avertis	4
Hip-hop	4
Karaté Shotokan	4
Gymnastique	5
Trampoline	5

Enfants et adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel	6
-----------------------------	---

Adultes | Langues

Anglais	6
Espagnol	6

Adultes | Arts & culture

Aquarelle	7
Aquarelle - Atelier	7
Aquarelle mixte	7
Dessin noir et blanc	7
Peinture acrylique - Atelier	7
Peinture acrylique pour tous	7
Tricot en semi-privé	7

Adultes | Santé & mieux-être

Bienvenue l'abondance	8
Gestion des émotions	8
Guérir nos blessures	8
Psychogénéalogie (2)	8
Relation du coeur - Atelier	8
Yoga - Niveau 2	8
Yoga douceur - Niveau 3	8
Yoga sur chaise et douceur	8

Adultes | Danse

Baladi - Débutant 1	9
Baladi - Débutant 2	9
Baladi - Groupe de danse	9
Danse country	9
Danse en ligne	9
Danse en ligne country	9

Adultes | Secourisme

Réanimation cardio respiratoire	9
Secourisme d'urgence	9
Secourisme général	9

Adultes | Viactive

9

Adultes | Sport & mise en forme

Badminton ou Pickleball libre	10
Entraînement privé de Pickleball	10
Ligue récréative de Pickleball	10
Entraînement - semi-privé	10
Entraînement - privé	10
Karaté Shotokan	10

Adultes | Aérobic & mise en forme

Tableau horaire	11
Aérobic sans sauts	12
Bungee Fitness	12
Bungee Fitness Step	12
Cardio abdos fesses de fer	12
Essentrics	12
Étirements et détente	12
Kangoo Jumps	12
Mise en forme 50+	12
Pilates 50+	12
Pour elles	12

Adultes | Aérobic & mise en forme

Power Sculpt circuit	12
Trampo Fitness	12
TRX	12
Zumba	12
Zumba Gold	12

Adultes | Conférences

Ateliers d'une journée

Aquarelle - Gestuel : expression par le mouvement	13
Pourquoi je suis ici ? Le Dharma selon le yoga	13

Adultes | Activité communautaire

Café partage	13
--------------	----



Cascadeurs en herbe (Parent/Enfant de 2-4 ans)

35\$ /pour l'enfant avec
1 accompagnateur

Rejoignez-nous pour une aventure palpitante au cours de Cascadeurs en herbe ! Ce cours interactif et dynamique offre aux jeunes enfants âgés de 2 à 4 ans la possibilité d'explorer et de développer leurs compétences psychomotrices tout en s'amusant avec leurs parents.

Au sein d'un environnement sécurisé et stimulant, nos instructeurs qualifiés guideront les parents et les enfants à travers un parcours spécialement conçu pour favoriser le développement moteur, l'équilibre, la coordination et la confiance en soi. Les activités variées incluent des sauts, des escalades douces, des équilibres sur des poutres basses, des passages sous ou au-dessus d'obstacles adaptés à leur taille.

Ce cours offre également une occasion précieuse pour renforcer le lien parent-enfant. Les parents doivent participer avec les enfants.

🕒 Samedi, 9h à 9h50 ou 11h à 11h50 : Début le 20 avril (4 sem.)

👤 Christian Baronet, entraîneur sportif et éducateur spécialisé

Zumba (Parent/Enfant de 3 à 6 ans)

63\$ /pour l'enfant avec
1 accompagnateur

Rejoignez-nous pour une expérience rythmée et pleine d'énergie avec notre cours de Zumba Kids Parents/Enfants ! Ce cours interactif offre aux enfants âgés de 3 à 6 ans, accompagnés de leurs parents, l'opportunité de danser, bouger et s'amuser tout en restant actifs. Notre instructrice certifiée en Zumba Kids vous guidera à travers des mouvements simples et amusants inspirés par différentes danses du monde entier. Les sessions sont conçues pour stimuler la coordination motrice, développer le sens du rythme et favoriser la confiance en soi chez les enfants.

Pendant le cours, les parents sont invités à participer activement aux côtés de leurs enfants. Cela crée un environnement familial positif où chacun peut profiter des bienfaits cardiovasculaires et du plaisir contagieux que procure la danse. Le prix du cours est prévu pour un parent et un enfant. Un léger coût supplémentaire s'applique pour chaque enfant supplémentaire qui souhaite participer au cours.

De plus, il n'est pas obligatoire que le même parent assiste à chaque séance. Nous comprenons les contraintes de l'emploi du temps des familles et nous souhaitons offrir une flexibilité maximale.

🕒 Jeudi, 18h à 18h40 : Début le 18 avril (7 sem.)

👤 Tanya Durand, professeure certifiée



Ballet classique (3 à 6 ans)

42\$

Rejoignez-nous pour un voyage magique dans le monde du Ballet Classique avec notre cours d'initiation au ballet destiné aux enfants âgés de 3 à 4 ans. Ce programme interactif et ludique offre aux jeunes danseurs en herbe une introduction merveilleuse à l'art du ballet. Nos instructeurs qualifiés guideront les enfants dans un environnement sécurisé et stimulant, où ils apprendront les bases du ballet classique adaptées à leur jeune âge. Les élèves seront initiés aux mouvements fondamentaux tels que les positions des pieds, des bras et du corps, ainsi qu'à la grâce et l'élégance propres au ballet.

À travers des exercices ludiques, des jeux de rôle et des activités créatives, nos petits danseurs développeront leur coordination motrice, leur équilibre, leur souplesse et leur musicalité.

🕒 Jeudi, 17h45 à 18h30 (3-4 ans) ou jeudi 18h45 à 19h30 (5-6 ans) :
Début le 18 avril (6 sem.)

👤 Thalynchka Rendel, professeure de danse et accompagnée d'une aide animatrice

📌 Chaussons de ballet (pas obligatoire au 1er cours)

Cascadeurs en herbes (5 à 8 ans)

35\$

Rejoignez-nous pour une aventure palpitante au cours de Cascadeurs en herbe ! Ce cours interactif et dynamique offre aux jeunes enfants âgés de 5 à 8 ans la possibilité d'explorer et de développer leurs compétences psychomotrices tout en s'amusant avec leurs parents.

Au sein d'un environnement sécurisé et stimulant, nos instructeurs qualifiés guideront les parents et les enfants à travers un parcours spécialement conçu pour favoriser le développement moteur, l'équilibre, la coordination et la confiance en soi. Les activités variées incluent des sauts, des escalades douces, des équilibres sur des poutres basses, des passages sous ou au-dessus d'obstacles adaptés à leur taille.

🕒 Samedi 10h à 10h50 : Début le 20 avril (4 sem.)

👤 Christian Baronet, entraîneur sportif et éducateur spécialisé

Cheerleading (7 à 12 ans)

56\$

Découvrez notre cours d'Initiation au Cheerleading (sans acrobatie) pour les 7-12 ans ! Offrez à votre enfant une expérience énergique et amusante axée sur la danse, le travail d'équipe, et l'esprit cheerleading. Les séances, adaptées à tous les niveaux, favorisent la confiance en soi et le plaisir de la pratique sportive. Rejoignez-nous pour une aventure pleine de mouvements dynamiques et de chants entraînants. Inscrivez-vous dès maintenant et laissez votre enfant briller avec style sur le tapis de cheer !!

🕒 Vendredi, 17h30 à 18h30 (7-9 ans) ou vendredi 18h40 à 19h40 (10-12 ans) :
Début le 19 avril (7 sem.)

👤 Molly et Maryjane Trottier, professeures de danse d'expérience et monitrice de camp de jour



Préscolaire, enfants et ados (suite)



Danse créative (3 à 6 ans)

51\$

Explorez la magie de la danse avec notre cours d'initiation dédié aux tout-petits (3-4 ans) ou aux plus jeunes (5-6 ans)! Éveillez leur créativité avec des mouvements ludiques, des rythmes entraînants, et des séances spécialement conçues pour développer la coordination. Offrez à votre enfant une expérience joyeuse et enrichissante dans le monde enchanteur de la danse. Inscrivez-vous dès maintenant pour une aventure pleine de pas de danse et de sourires radieux!

🕒 Samedi, 9h à 9h45 ou 9h55 à 10h40 (3-4 ans) ; 10h50 à 11h35 (5-6 ans) : Début le 20 avril (7 sem.)

👤 Molly et Maryjane Trottier, professeures de danse d'expérience et monitrice de camp de jour

Danse Hip-hop (5 à 9 ans)

49\$ (5-6 ans) | 53\$ (7-9 ans)

Cette technique travaille le rythme, la souplesse, le contrôle, la coordination et l'écoute de la musique et beaucoup de «feeling».

🕒 Samedi, 9h50 à 10h35 (5-6 ans) ou samedi, 10h40 à 11h30 (7-9 ans) : Début le 20 avril (7 sem.)

👤 Océane Choquette, passionnée de danse accompagnée d'une aide-animatrice.

Gardiens avertis (11-15 ans ou 5e année scolaire complétée) 59\$

Préparez votre adolescent à devenir un gardien averti avec notre cours spécialisé pour les 11-15 ans ! Apprenez les compétences essentielles en matière de sécurité, de premiers secours et de prise de décision. Nos sessions interactives, adaptées à leur niveau, offrent une formation pratique et engageante pour favoriser la confiance et la responsabilité. Inscrivez votre adolescent dès maintenant pour acquérir les connaissances nécessaires pour assurer une garde sécurisée et compétente. Une formation qui fait la différence !

Attestation de l'Ambulance St-Jean remise à la fin.

🕒 Vendredi 10 mai de 8h30 à 16h30.

👤 Ambulance St-Jean

📎 L'enfant doit apporter un dîner froid (il n'y a pas d'accès à un micro-ondes), papier et crayon.

🎓 Une attestation sera remise.



Ambulance Saint-Jean



Karaté Shotokan

Pour les garçons et les filles

65\$ (6-9 ans)*

74\$ (8 sem) / 65\$ (7 sem) (10-14 ans)*

Club affilié à la JKA (Japan Karate Association) et à Karaté Québec. Favorise le développement de la confiance en soi, la mémoire, la concentration, la souplesse, la coordination et le tonus musculaire. Uniforme à vendre sur place. (L'uniforme n'est pas obligatoire à la première session.) **Pour le samedi, le cours du 18 mai est facultatif et gratuit (Horaire de 9h à 10h30).**

6 à 9 ans

🕒 Samedi, 8h30 à 9h30 ou 10h40 à 11h40 : Début le 13 avril (7 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

10 à 14 ans

🕒 Lundi ou mercredi, 18h15 à 19h15 : Début le 8 ou 10 avril (8 sem.)

👤 François Mongrain, instructeur, ceinture noire 4e Dan JKA, Bacc. en kinésiologie

🕒 Samedi, 9h35 à 10h35 : Début le 13 avril (7 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

*En sus : Carte d'affiliation annuelle payable au 1er cours : Ceinture blanche, jaune, orange : 30\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 40\$
Carte valide de septembre à août de chaque année.

Rabais : 35% sur 2ième x/sem et 100% sur 3e x semaine.

10% de rabais sur 2e inscription d'une même famille.



松月会
SHOGETSUKAI

**KARATE
SHOTOKAN**
Pavillon St-Arnaud





Gymnastique

 En partenariat avec le Club de Gym TRM / www.gymtrm.ca
Programme la Fédération québécoise de gymnastique

Moustique (3-5 ans)* 120\$ - Récréatif (6-14 ans) 175\$
+ 50\$ pour les non-résidents de T.R.
*Âge obligatoire au 1er cours: 3 ans
Maximum d'une (1) plage horaire par enfant

Gymnastique Moustique (3 à 5 ans)

Initiation à la gymnastique. Notions de psychomotricité, de gymnastique, exercices exécutés au sol et aux appareils de gymnastique.


 Samedi, 8h15 à 9h05 ou 9h15 à 10h05 ou 10h15 à 11h05 ou 11h15 à 12h05 :
Début le 6 avril (9 sem.)

 Pavillon St-Arnaud

Gymnastique récréative (6 à 14 ans)

Plongez dans l'univers stimulant de la gymnastique avec nos cours récréatifs pour les enfants de 6 à 14 ans, organisés dans la palestre exclusive du club de gym TRM au complexe Sportif Alphonse Desjardins! Sous la tutelle de nos entraîneurs chevronnés, les participants exploreront tous les appareils de gymnastique, bénéficiant d'une approche récréative et enrichissante. Notre club, unique dans la région, offre non seulement des cours récréatifs, mais également la possibilité pour les enfants passionnés de poursuivre leur pratique vers la compétition. Offrez à votre enfant la chance de progresser dans un environnement exceptionnel et de vivre une expérience gymnastique inégalée.

6-14 ans

 Vendredi, 17h à 18h25 ou 18h45 à 20h10 : Début le 5 avril (9 sem.)

6-11 ans

 Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 :
Début le 6 avril (9 sem.)

 Complexe sportif Alphonse-Desjardins (inscription au Pavillon St-Arnaud)



TRAMPOLINE INTERCITÉ

Trampoline (3 ans et +)

 En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

Parent-enfant (3-4 ans) 160\$
Initiation (4-5 ans) 135\$ - Récréatif (6-12 ans) 190\$
Pré-compétitif (6 ans et +) 245\$ mardi - 350\$ samedi
+ 50\$ pour les non-résidents de T.R.
+ 35\$ frais affiliation annuels ajoutés sur facture.
Frais valides pour 1 an, soit de sept à août



Endroit : Église Ste-Cécile, 550 rue des Commissaires
Entrée via la rue St-Paul sur le côté de l'église
(Les inscriptions se font via le Pavillon St-Arnaud)

PARENT-ENFANT (3-4 ans)


Accompagné d'un parent, l'enfant aura la possibilité de faire de l'exercice, de s'amuser et d'explorer à son rythme les diverses activités. Cours dirigé par un entraîneur qui aide votre enfant à développer ses capacités et qui encourage sa progression. Le parent accompagne son enfant, lui donne un coup de main, le dirige dans les ateliers et le stimule.

 Samedi, 9h à 10h : Début le 13 avril (9 sem.)

 **Le prix est pour l'enfant et le parent, mais le parent doit payer les frais d'affiliation annuels.**

INITIATION (4-5 ans)

Sous forme de jeux, vise à développer la coordination, l'équilibre et l'orientation spatiale par l'apprentissage de mouvements de base de trampoline tout en respectant la progression individuelle et les capacités de chaque jeune.

 Lundi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 8 avril (9 sem.)


Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 10 avril (9 sem.)

Jeudi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 11 avril (9 sem.)

Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 12 avril (9 sem.)

RÉCRÉATIF (6-12 ans)

Vise à développer la coordination, l'équilibre, l'orientation spatiale et la confiance en soi par l'apprentissage de mouvements de base ou plus avancés en trampoline, tout en respectant la progression individuelle et les capacités de chaque jeune.

 Lundi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 8 avril (9 sem.)


Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 10 avril (9 sem.)

Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 11 avril (9 sem.)

Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 12 avril (9 sem.)

Samedi, 10h à 11h30 ou 11h45 à 13h : Début le 13 avril (9 sem.)

PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

 **Inscription réservée à ceux inscrits en hiver 2024.** Pour les nouveaux, Trampoline Intercité devra approuver l'inscription pour s'assurer que l'élève respecte les critères exigés pour la pré-compétition. Les dates de sélection seront à déterminer.

 Mardi, 18h à 20h : Début le 9 avril (9 sem.)

Samedi, 13h à 16h : Début le 13 avril (9 sem.)

Enfants & adultes | musique



Guitare ou Piano individuel (8 ans et +) 171\$ + tx (10 sem)
(Cours privés - 30 minutes) 188\$ + tx (11 sem)

Découvrez une symphonie d'apprentissage exceptionnelle ! Cours privés de guitare et de piano avec un professeur expérimenté et empathique. Profitez d'un local moderne dédié à la musique. Des sessions de 30 minutes pour une progression harmonieuse. Transformez votre passion en compétence musicale avec nous.

🕒 Lundi, soit à 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h, 16h30, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 8 avril (10 sem.)

🕒 Mardi, soit à 16h, 16h30, 17h, 18h, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 9 avril (11 sem.)

🕒 Vendredi, soit à 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 12 avril (11 sem.)

🕒 Samedi, soit à 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30 ou à 15h ; Début le 13 avril (11 sem.)

👤 Gabriel «Myco» Côté, musicien

📌 Pour les cours de guitare, l'élève doit posséder une guitare adaptée à sa taille

Adultes | langues (18 ans et +)



(Si requis, les notes de cours sont ajoutées sur la facture et sont non remboursables si annulation par le client)

Anglais avec Mona Frylink

Test de classement (gratuit) obligatoire avant inscription pour vérifier si vous êtes du bon niveau

Communiquez avec nous au (819) 374-2422 poste 0

Anglais - Au jeu (Atelier de conversation) 52\$+tx

Ateliers axés uniquement sur la conversation pour niveau intermédiaire et capable de tenir une conversation en anglais. Atelier animé à l'aide de jeux de société pour faciliter la communication. Belle façon de pratiquer l'anglais.

🕒 Mardi, 15h45 à 17h45 ; Début le 9 avril (5 sem.)

🕒 Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début le 10 avril (5 sem.)

📌 Prérequis : Avoir suivi le niveau Inter 2

Anglais - Cours privé 212\$+tx
+ notes de cours 5\$+tx

Pour personne ou couple ayant une légère base jusqu'à expert pour progresser rapidement. Chaque cours sera animé à l'aide de jeux de société qui faciliteront la communication.

🕒 Lundi, 9h à 10h OU 10h30 à 11h30 OU 16h à 17h ; Début le 8 avril (5 sem.)

🕒 Mardi 9h15 à 10h15 ou 10h30 à 11h30 ; Début le 9 avril (5 sem.)

🕒 Mercredi 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45 ; Début le 10 avril (5 sem.)

🕒 Jeudi, 9h à 10h OU 10h30 à 11h30 OU 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 ou 15h30 à 16h30 ou 17h à 18h ; Début le 11 avril (5 sem.)

📌 Prérequis : être de niveau débutant 2 au minimum

Anglais - Cours semi-privé 99\$+tx
+ notes de cours 5\$+tx

Maximum 4 personnes - La première partie de chaque cours comprend de la grammaire et en deuxième partie, vous pratiquez la conversation.

🕒 Inter 2 : Lundi, 13h30 à 15h30 ; Début le 8 avril (5 sem.)

🕒 Inter 2 : Mardi, 13h30 à 15h30 ; Début le 9 janvier (5 sem.)

📌 Prérequis : être niveau Intermédiaire et +

Espagnol avec Marité Salas



Test de classement (gratuit) obligatoire pour les nouveaux élèves

Communiquez avec nous au (819) 374-2422 poste 0

Espagnol de voyage 73\$+tx
+ notes de cours 12,25\$+tx

Spécifiquement pour tout ce qui a trait au voyage, à l'hôtel, au restaurant, au transport et aux cas d'urgence.

🕒 Mercredi, 18h30 à 20h30; Début 17 avril (7 sem.)

Conversation espagnole - Cours privé 336\$+tx
+ notes de cours 12,25\$+tx

Pour personne seule ou couple - Apprendre l'espagnol en tête-à-tête avec le professeur, une façon rapide et personnalisée.

🕒 Jeudi, 13h30 à 14h30; Début 18 avril (7 sem.)

🕒 Vendredi, 8h45 à 9h45 OU 13h à 14h ; Début 19 avril (7 sem.)

Conversation espagnole - Cours semi-privé 81\$+tx
+ notes de cours 12,25\$+tx

Maximum 4 personnes - Suivre des cours d'espagnol en petit groupe avec le professeur, une façon rapide d'apprendre.

🕒 Vendredi, 14h15 à 15h15; Début 19 avril (7 sem.)

Conversation espagnole - cours régulier 73\$+tx
+ notes de cours 12,25\$+tx

Cours de groupe (par niveau)

🕒 Débutant 2; Lundi 18h30 à 20h30 ; Début 15 avril (7 sem.)

🕒 Débutant 3; Lundi 13h30 à 15h30 ; Début 15 avril (7 sem.)

🕒 Inter 1 B; Jeudi 18h30 à 20h30 : Début 18 avril (7 sem.)

🕒 Avancé 3; Mardi 13h30 à 15h30 : Début 16 avril (7 sem.)

🕒 Avancé 3; Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début 17 avril (7 sem.)

Conversation espagnole - cours intensif 110\$+tx
+ notes de cours 12,25\$+tx

Destiné à ceux désirant s'initier à l'espagnol dans une courte période.

🕒 Niveau 2; Jeudi, 9h à 12h ; Début 18 avril (7 sem.)

🕒 Niveau 3; Mardi 9h à 12h ; Début 16 avril (7 sem.)

🕒 Avancé 3; Mercredi, 9h à 12h ; Début 17 avril (7 sem.)

📌 Le niveau 3 est réservé à ceux qui ont déjà suivi le niveau 2

UN PAS VERS L'AVENIR 2024
LA CAMPAGNE DE FINANCEMENT SE POURSUIT !
En collaboration avec
BOARDSHOP
Snow | Skate | Surf | Life
BILLETTS EN VENTE
À LA RÉCEPTION



Aquarelle

60\$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

Intermédiaire et avancé - Pour les amoureux de l'aquarelle. Perfectionnement par des démonstrations, de la théorie et de la pratique. Des thèmes vous seront suggérés.

🕒 Mercredi, 13h à 16h ; Début le 17 avril (4 cours) 1 mercredi sur 2 soit les 17 avril, 1er, 15 et 29 mai

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

📌 Durée de 4 semaines soit 1 mercredi sur 2.

Aquarelle - Ateliers

65\$+tx / atelier

NOUVEL ATELIER ! Pour ceux qui ont des connaissances en aquarelle - À l'aide de la musique, nous créerons notre monde intérieur sur papier. Nos outils seront nos pinceaux, notre souffle tout en écoutant notre corps.

Gestuel : Expression par le mouvement

🕒 Vendredi 9h à 12h et 13h à 16h ; Date : 3 mai

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

Aquarelle mixte Démarche artistique

112\$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

Intermédiaire et avancé - Offrez-vous des journées avec une artiste qui vous aidera dans votre démarche personnelle. Unissez différents mediums qui ont l'eau en commun tel l'aquarelle, l'acrylique, le collage, transfert d'images, les crayons, etc.

🕒 Jeudi 9h à 12h et 13h à 16h ; Début le 18 avril (4 sem.) 1 jeudi sur 2 soit les 18 avril, 2, 16 et 30 mai.

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

📌 Durée de 4 semaines soit 1 jeudi sur 2.

Dessin noir et blanc

105\$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 30\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur (*Maintenant 2,5h*)

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 12 avril (8 sem.)

👤 Gabriel Myco (Myette-Côté), peintre, musicien et photographe

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours

Peinture acrylique - Atelier

94\$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 100\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 12 avril (8 sem.)

👤 Gabriel Myco (Myette-Côté), peintre, musicien et photographe

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours

Peinture acrylique pour tous

112\$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 100\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur. Chacun fait sa toile et est guidé/aidé par le professeur.

🕒 Mardi, 12h45 à 15h45; Début le 9 avril (8 sem.)

👤 Gabriel Myco (Myette-Côté), peintre, musicien et photographe

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours

Tricot

70\$+tx

Apprenez le montage des mailles, récupérer une maille perdue, les différentes grosseurs de laine, comment faire un échantillon, les augmentations et les diminutions, rabattre des mailles, lire un patron.

🕒 Jeudi, 10h à 12h ; Début le 4 avril (4 sem.)

👤 Brigitte Germain, professeure de tricot d'expérience

📌 Matériel requis : Si vous avez des aiguilles circulaires, apportez-les au 1er cours. Une liste du matériel vous sera communiquée avant le début du cours.



LOCATION DE SALLE

POUR TOUTES LES OCCASIONS: RÉUNION, FÊTE FAMILIALE, FÊTE ENFANT, ETC.

POUR INFORMATIONS
WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM
819-374-2422 POSTE 9





Bienvenue L'abondance

88\$+tx

Nouveauté - Imaginez la prospérité, une énergie créatrice circulant à travers nous les humains et ce, depuis des siècles. L'Amour, l'argent la vitalité, la joie, le temps, etc. sont différentes formes de cette seule et même essence qui se manifeste en notre incarnation présente.

Nous prendrons conscience ensemble de l'origine des entraves qui nous empêchent de la laisser circuler librement. Et, par bonheur, je peux vous proposer un ensemble de solutions afin de vous aider à emprunter ce chemin de l'abondance que nous désirons tous au plus profond de nous-même.

🕒 Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début le 10 avril (8 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en psychogénéalogie

Gestion des émotions

73\$+tx

+ 12\$+tx frais de documentation

Ce cours consiste à identifier nos émotions, comprendre leur utilité et apprendre à les gérer sainement afin de les exprimer avec maîtrise. Un journal de bord constitué de réflexions et d'exercices pratiques accompagne le cours.

🕒 Mercredi, 13h30 à 16h30 ; Début le 10 avril (5 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

📌 Frais de documentation ne sont pas remboursables si annulation par le client.

Guérir nos blessures (par ZOOM seulement)

80\$+tx

+ 19\$+tx frais de documentation

Nombreux sommes-nous à porter l'une ou quelques-unes des blessures suivantes : Abandon, rejet, trahison, humiliation et injustice. Guérir ne veut pas dire éliminer. Une blessure ne disparaît jamais complètement. Il est possible de réduire considérablement leur intensité et de limiter les réactions malsaines qu'elles génèrent. Il est possible d'être heureux malgré les blessures subies dans notre histoire. Des moyens concrets sont présentés dans le cours, pour chacune des blessures.

🕒 Jeudi, 13h30 à 16h30 ; Début le 11 avril (7 sem.) par Zoom

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

📌 Frais de documentation ne sont pas remboursables si annulation par le client.

Psychogénéalogie - partie 2

88\$+tx

Quelle est l'influence de nos parents et de nos ancêtres sur notre destin personnel? Le système fondamental le plus puissant auquel un être humain puisse appartenir est celui de sa famille. Ce cours vous servira à faire des liens pertinents entre certaines mémoires transgénérationnelles et votre présente incarnation

🕒 Lundi, 13h30 à 15h30 ; Début le 8 avril (8 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en psychogénéalogie

📌 Prérequis : avoir suivi le cours Psychogénéalogie partie 1



Relation du coeur 2 - Atelier et discussion

77\$+tx

NOUVEAUX SUJETS DE DISCUSSION ! - Nous sommes reliés entre nous, psychiquement, énergétiquement et émotionnellement. En une seule incarnation, nous expérimentons des liens avec nos parents, nos amis(es), nos collègues, nos conjoint(es) avec notre âme, la société. J'aimerais vous amener des pistes de réflexions sur ce sujet « Les relations du cœur » dans l'espoir de faciliter votre chemin de vie.

🕒 Mardi, 13h30 à 15h30 ; Début le 9 avril (7 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en psychogénéalogie



Yoga - Niveau 2

80\$+tx

Après quelques sessions de pratique, intérêt marqué pour le yoga au-delà des postures. Philosophie, postures, pranayama, méditation.

🕒 Lundi, 17h45 à 19h ; Début le 22 avril (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga douceur - Niveau 3

107\$+tx

Après plusieurs années de pratique, continuité et profondeur. Préalable : Avoir fait partie du groupe en 2024 ou pratiqué au moins 3 ans de yoga avec Anne.

🕒 Mercredi 13h15 à 14h30 ; Début le 17 avril (8 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga sur chaise et douceur (niv. 1)

80\$+tx

Parce que pratiquer le yoga ce n'est pas se transformer en bretzel, c'est à partir d'où on est. Étirements très doux, sur chaise ou non, au choix de l'élève. Plusieurs aménagements proposés. Apprentissage respiratoire, philosophie, méditation et relaxation. Oui, le yoga c'est pour vous aussi, bienvenue !

🕒 Lundi, 13h15 à 14h30 ; Début le 22 avril (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



Adultes | Danse (18 ans et +)



Baladi - Débutant 1

53\$+tx

Cours destiné à ceux/celles qui n'ont jamais fait de la danse orientale égyptienne et qui souhaitent s'initier à cette danse.

🕒 Jeudi, 17h30 à 18h20 Début le 25 avril (6 sem.)

👤 Nilma Kelly, danseuse de baladi semi-professionnelle depuis 20 ans

Baladi - Débutant 3

53\$+tx

Cours destiné à ceux/celles qui ont déjà de l'expérience en baladi et qui veulent continuer leur apprentissage dans la danse orientale égyptienne.

🕒 Lundi, 17h30 à 18h20 Début le 22 avril (6 sem.)

👤 Nilma Kelly, danseuse de baladi semi-professionnelle depuis 20 ans

Baladi - Groupe de danse orientale

30\$+tx

Destiné à ceux/celles qui cherchent à se perfectionner en danse orientale et qui veulent faire des présentations et participer à des spectacles de danse au Québec. Cours hebdomadaires de 30 minutes axés sur la construction de chorégraphies.

🕒 Lundi, 18h30 à 19h Début le 22 avril (6 sem.)

👤 Nilma Kelly, danseuse de baladi semi-professionnelle depuis 20 ans

🔑 Prérequis : avoir des bases en danse orientale

Danse en ligne et danse en ligne country

10\$ / cours

Payable en argent directement au prof.

DANSE COUNTRY - Danses sur la plus belle musique country de l'heure.

🕒 Mardi, 15h30 à 16h30 (Débutant)

🕒 Jeudi, 18h à 19h (Débutant) OU 19h à 20h (Débutant 2) OU 20h à 21h (Inter/avancé)

DANSE EN LIGNE - Différents styles cha-cha, swing, rumba, musique populaire.

🕒 Mardi, 18h15 à 19h15 (Débutant 2) OU 19h15 à 20h15 (Débutant)

🕒 Mercredi, 13h30 à 15h (Débutant)

🕒 Mercredi, 15h à 16h (Initiation)

DANSE EN LIGNE COUNTRY - Danses sur la plus belle musique country de l'heure.

🕒 Mardi, 14h30 à 15h30 (Initiation)

👤 Martine Bonneau, professeure de danse depuis plusieurs années

Pour information et inscription : (819) 244-5902

-En continuité jusqu'au mois de mai -

Adultes | Viactive (50 ans et +)

Viative

14\$+tx (4 semaines)

24\$+tx (7 semaines)

Programme géré par le MELS pour promouvoir un mode de vie physiquement actif. Exercices à votre rythme, avec musique.

🕒 Lundi, 9h45 à 10h40 ; Début le 8 avril (4 sem.)

👤 Christian Baronet, entraîneur sportif

🕒 Mardi, 14h15 à 15h10 ; Début le 16 avril (7 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 10h55 ; Début le 18 avril (7 sem.)

👤 Véronique Chrétien, kinésiologue et professeure accréditée Viactive

Adultes | secourisme (18 ans et +)

Cours reconnu et certificat remis (Programme Ambulances St-Jean)

Réanimation cardio respiratoire (RCR et DEA)

70\$

Prise en charge d'une situation d'urgence – État de choc et évanouissement - Désobstruction des voies respiratoire – Urgence cardio-vasculaire et cardio-respiratoire à un et deux secouristes – Respiration artificielle – Défibrillation externe automatisée – Utilisation du ballon masque - Adulte, enfant et bébé.

🕒 Samedi, 25 mai de 8h à 12h

Secourisme d'urgence (incluant DEA)

80\$

RCR + Reconnaître une urgence en santé mentale – Prise en charge des hémorragies et des brûlures – Urgences médicales.

🕒 Samedi, 25 mai 8h à 16h

Secourisme général (incluant DEA)

135\$

RCR + Secourisme d'urgence + Sensibilisation à la surdose d'opioïdes – Blessures aux os et aux articulations – Urgences environnementales

🕒 Samedi et dimanche ; 25 et 26 mai de 8h à 16h



Soirée dansante avec Jean "le King" Godin

Danses de groupe, sociale et en



Une nouvelle danse par mois est enseignée par Luce et André Dionne

Tous les **samedis** au gymnase du Pavillon St-Arnaud
19h00 à 23h00 - 10\$ / personne
Pour info: 819-535-3583 ou 819-371-8048



Badminton ou Pickleball - LIBRE (location de terrain)

Plusieurs plages horaires disponibles. 94\$ +tx pour 6 semaines (lundi)
110\$ +tx pour 7 semaines (mardi au vendredi)

🕒 Plages horaires disponibles du lundi au vendredi.
Début : Semaine du 15 avril

👤 Les usagers doivent fournir leur matériel et former leur équipe
(possibilité de jouer à 2 ou 4 joueurs)

Visitez le site www.pavillonst-arnaud.com ou communiquez avec nous
819-374-2422 # 0

Entraînement privé de Pickleball 40\$/tx/ l'heure Seul ou en couple

Apprenez les techniques du jeu ou améliorez-vous par des séances en privé d'une durée d'une heure.

🕒 Début : selon le rendez-vous fixé

👤 Serge Gélinas, formateur certifié PNCE (programme national de certification des entraîneurs)

👤 Vous devez fournir votre propre matériel

Communiquez avec nous pour prendre rendez-vous au 819-374-2422 # 0

Ligue récréative de Pickleball

19\$/tx /2 sem.
28\$/tx /3 sem.
65\$/tx /7 sem.
84\$/tx /9 sem.
28\$/tx /4 sem. (horaire en gras)

Découvrez nos ligues récréatives de pickleball, conçues pour offrir une expérience ludique, sociale, inclusive et respectueuse, éloignée de toute compétition intense. Notre priorité est de créer un environnement où les participants peuvent savourer le plaisir du jeu sans craindre de ne pas être à leur place. Ces ligues sont ancrées dans l'idée de favoriser le partage et l'entraide dans la pratique du pickleball, le tout dans un contexte respectueux, sécuritaire et convivial. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante où le plaisir de jouer et la camaraderie sont au cœur de chaque match.

🕒 Lundi 9h à 11h ou 12h15 à 14h15 : Début le 8 avril (3 sem.)
Mardi 8h30 à 10h (4 sem.) OU 15h30 à 17h30 (9 sem.) : Début le 2 avril
Mercredi 19h15 à 21h15 : Début le 3 avril (9 sem.)
Jeudi 8h30 à 9h50 (4 sem.) ou 15h45 à 17h45 (9 sem.) : Début le 4 avril
Samedi 13h à 15h : Début le 6 avril (9 sem.)
Dimanche 10h à 12h ou 12h à 14h (7 sem.) ou 14h à 16h (2 sem.) ou 18h à 20h (7 sem.) : Début le 14 avril

👤 Serge Gélinas, formateur certifié PNCE

👤 Vous devez fournir votre propre matériel (programme national de certification des entraîneurs)

⚠️ Prérequis : Avoir une notion de ce sport (30% de réduction sur un 2e ou 3e horaire quand sur la même facture)



Entraînement - semi-privé 123\$/tx

Maximum 6 participants - Notre programme d'entraînement semi-privé a été conçu pour vous offrir un accompagnement individualisé par notre kinésologue expérimenté. Chez nous, chaque participant bénéficie d'une attention personnalisée pour atteindre ses objectifs de santé et de remise en forme.

Nos installations sont équipées avec soin, offrant des équipements de qualité pour une expérience d'entraînement optimale. Peu importe votre âge ou votre niveau de forme physique, nos sessions d'entraînement semi-privées sont adaptées pour vous permettre de progresser à votre rythme dans un environnement motivant et inclusif. Rejoignez-nous dès aujourd'hui pour une expérience de remise en forme unique où le soutien, la camaraderie et les résultats sont au rendez-vous!

🕒 Lundi, 10h à 10h55 ou Mardi, 11h à 11h55 ou Jeudi, 11h à 11h55
Début : Semaine du 15 avril (7 sem.)

👤 Véronique Chrétien, kinésologue

👤 Rabais de 10% sur 2e ou 3e fois par semaine

Entraînement - privé (Tarif selon le plan)

Personnalisation de votre entraînement et évaluation en fonction de votre condition physique, goûts et horaire pour entraînement facile à la maison. **Choix du plan :**

A - Élaboration d'un plan d'entraînement complet suite à votre évaluation et suivi personnalisé (112\$/tx)

B - Plan A + accès aux cours de groupe de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) (170\$/tx)

C - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (181\$/tx)

D - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (248\$/tx)

🕒 Disponibilité à déterminer avec la kinésologue ; Début : Semaine du 15 avril

👤 Véronique Chrétien, kinésologue

Communiquez avec nous pour vous inscrire au 819-374-2422 # 0

Karaté Shotokan 80\$/tx / 1x sem 132\$/tx / 2x ou 3x sem

Club affilié à la JKA (Japan Karate Association) et à Karaté Québec.

Karaté Shotokan (15 ans et +) Favorise l'amélioration de la confiance en soi, la mémoire, la concentration, la souplesse, la coordination et le tonus musculaire. Pratique sécuritaire respectant les limites de chacun. Uniforme à vendre sur place. (L'uniforme n'est pas obligatoire à la première session.)

🕒 Lundi ou mercredi, 19h15 à 20h45; Début le 8 ou 10 avril (8 sem.)

👤 François Mongrain, instructeur, ceinture noire 4e Dan JKA, Bacc. en kinésologie

👤 Frédérik Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

Karaté matinal Adapté pour une pratique progressive dans le respect des limites de chacun. Favorise l'équilibre, l'endurance, la souplesse, la coordination, le tonus musculaire et la mémoire.

🕒 Jeudi, 8h15 à 9h45 ; Début le 11 avril (8 sem.)

👤 François Mongrain, instructeur, ceinture noire 4e Dan JKA, Bacc. en kinésologie

*En sus : Carte d'affiliation annuelle payable au 1er cours : Ceinture blanche, jaune, orange : 30\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 40\$
Carte valide de septembre à août de chaque année.

Rabais : 10% sur 2e inscription de la même famille.

Adultes | Aérobic - mise en forme (16 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
TRX 9h à 9h55 (Véronique)	Trampo Fitness 9h à 9h55 (Véronique)	Zumba 9h à 9h55 (Véronique)	TRX 9h à 9h55 (Véronique)
Entraînement semi-privé 10h à 10h55 (Véronique)	Pour elles 9h45 à 10h40 (Christian)	Aérobic sans sauts 10h à 10h55 (Véronique)	Essentrics 9h à 9h55 (Éliane)
Étirements et détente 11h à 11h55 (Véronique)	Pilates (50 ans et +) 10h à 10h55 (Véronique)	Bungee Fitness 11h à 11h55 (Véronique)	Entraînement semi-privé 11h à 11h55 (Véronique)
POWER SCULP CIRCUIT Nouveau! 11h à 11h55 (Christian)	Pour elles 10h45 à 11h40 (Christian)		
	Entraînement semi-privé 11h à 11h55 (Véronique)		
Mise en forme (50 ans et +) 13h15 à 14h10 (Véronique)	Zumba GOLD 13h15 à 14h10 (Véronique)	Mise en forme (50 ans et +) 13h15 à 14h10 (Véronique)	Pilates (50 ans et +) 13h15 à 14h10 (Véronique)
Zumba GOLD 14h15 à 15h10 (Véronique)	Bungee Fitness 15h15 à 16h10 (Véronique)	Étirements et détente 14h15 à 15h10 (Véronique)	TRX 16h15 à 17h10 (Véronique)
Bungee Fitness 15h15 à 16h10 (Véronique)	Cardio abdos fesses de fer 16h30 à 17h25 (Christian)	Bungee Fitness 15h15 à 16h10 (Véronique)	
Zumba 16h15 à 17h10 (Véronique)		Zumba 16h15 à 17h10 (Véronique)	
Kangoo Jumps 17h15 à 18h10 (Stéphanie)	Bungee Fitness 17h30 à 18h25 (Christian)	Zumba 18h30 à 19h25 (Stéphanie)	
Zumba 18h30 à 19h25 (Stéphanie)	Essentrics 18h à 18h55 (Éliane)		
	Bungee Fitness Step 18h30 à 19h25 (Christian)		
	Bungee Fitness 19h30 à 20h25 (Christian)		

Début des cours : Semaine du 8 avril pour Christian et Eliane
Semaine du 15 avril pour Véronique et Stéphanie

Vos entraîneurs (es): VÉRONIQUE, kinésiologue - STÉPHANIE, entraîneuse certifiée
ÉLIANE, entraîneuse certifiée - CHRISTIAN, entraîneur sportif

Adultes | Aérobic - mise en forme (16 ans et +) - Description des cours



Cours de 55 minutes

Aérobic sans sauts

66\$+tx / 7 sem

(Modérée) Entraînement cardiovasculaire avec impact contrôlé sans sauts. Divers niveaux d'intensité offerts tout au long de la séance.

Bungee Fitness - max. 7 élèves

49\$+tx / 4 sem
85\$+tx / 7 sem

(Élevée) Cette approche ludique du fitness step avec bungee cible spécifiquement les fessiers, les abdominaux et la poitrine. Elle renforce l'ensemble du corps, offrant une expérience amusante pour une transformation physique plaisante. Poids maximal de 200 livres.

Bungee Fitness Step - max. 8 élèves

49\$+tx / 4 sem

(Élevée) Cette approche ludique du fitness step avec bungee cible spécifiquement les fessiers, les abdominaux et la poitrine. Elle renforce l'ensemble du corps, offrant une expérience amusante pour une transformation physique plaisante. Poids maximal de 200 livres.

Cardio abdos & fesses de fer

38\$+tx / 4 sem

(Modérée à élevée) Activité aérobic suivie de séries d'exercices visant particulièrement les muscles abdominaux et les fessiers.

Essentric

94\$+tx / 10 sem

(Faible à modérée) Méthode d'entraînement à faible impacte qui renforce, étire et tonifie chaque muscle et articulation. Une plus grande flexibilité et mobilité globale, une meilleure posture et le soulagement de douleurs chroniques.

Étirements et détente

66\$+tx / 7 sem

(Faible) Sportif et non sportif, raide ou souple peu importe, activité à la portée de tous, réalisable à tout moment.

Kangoo Jumps TM

66\$+tx / 7 sem
76\$+tx / 7 sem (avec prêt de bottes)

(Élevée) Une nouvelle façon de s'entraîner avec 80 % moins d'impacts sur les articulations. Améliorez vos capacités cardiaques et musculez-vous selon votre rythme.

Mise en forme (50 ans et +)

66\$+tx / 7 sem

(Modérée) Exercices légers et faciles à réaliser, prendre conscience de maintenir une bonne condition physique.

Pilates (50 ans et +)

66\$+tx / 7 sem

(Faible) Développe la force, la flexibilité, la concentration, la coordination et la précision des mouvements pour une belle posture.



Rabais progressif si plus d'un cours

Pour elles

38\$+tx / 4 sem

(Modérée) Vous voulez perdre du ventre, tonifier vos fessiers, raffermir votre poitrine et affiner votre silhouette ? Cours de cardio musculaire qui met l'accent sur les abdominaux et les fessiers, tout en travaillant l'ensemble du corps.

Power Sculpt circuit

38\$+tx / 4 sem

(Modérée) Cette fusion équilibrée de puissance musculaire et de circuit training promet des résultats visibles sans intensité excessive. Chaque groupe musculaire est renforcé pour une condition physique globale optimale.

Trampo fitness

66\$+tx / 7 sem

(Modérée à élevée) Sur votre trampoline vous ferez travailler votre corps en entier tout en ayant un minimum d'impact sur vos articulations. Idéal pour les gens ayant des douleurs aux dos, aux genoux ou aux articulations.

TRX

66\$+tx / 7 sem

(Modérée) Cours axé principalement sur la musculation incluant aussi des mouvements dynamiques, de l'équilibre et de la stabilité à l'aide de deux sangles accrochées. On travaille au poids de son propre corps. Comme on est en instabilité, il faut constamment gagner les abdominaux pour garder l'équilibre.

Zumba®

66\$+tx / 7 sem

(Modérée à élevée) Se caractérise par des mouvements de danse latine. Elle allie esthétique, pratique sportive et mise en forme.

Zumba Gold®

66\$+tx / 7 sem

(Faible à modérée) Intensité plus faible et moins de sauts. Idéal pour les seniors actifs ou un peu moins en forme, les femmes enceintes ou les gens avec une condition particulière.



Adultes | Conférences ou ateliers d'une journée (18 ans et +)



 Payable à l'inscription

AQUARELLE - GESTUEL : EXPRESSION PAR LE MOUVEMENT

65\$+tx / personne

NOUVEAUTÉ – À l'aide de la musique, nous créerons notre monde intérieur sur papier. Nos outils seront nos pinceaux, notre souffle tout en écoutant notre corps.

 Vendredi 3 mai de 9h à 12h et de 13h à 16h  Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans  Vous devez fournir votre matériel

POURQUOI JE SUIS ICI ? Le Dharma selon le yoga

30\$+tx / personne

NOUVEAUTÉ – Ordre de mission de vie : Laisser son empreinte, servir à quelque chose. Tu es unique. Il y a des besoins uniques qui correspondent exactement à tes aspirations et tes talents. C'est ton Dharma. Viens explorer, te questionner et obtenir des pistes d'introspection pour commencer à réfléchir à ton empreinte humanitaire.

 Mercredi 15 mai de 15h à 16h30

 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Adultes | Activité communautaire

Café Partage Du mardi

Tous les mardis
de 13h à 15h
Pavillon St-Arnaud
Places limitées

Activité gratuite!

Bienvenue à tous ceux et celles qui souhaitent

- Briser la solitude
- Agrandir son cercle d'ami(e)s
- Discuter ou débattre de différents sujets
- Boire un bon café!

Différents thèmes abordés, ce sont les participants qui choisissent les thèmes.



Pour plus d'information ou pour vous inscrire, contactez nous!

Pavillon St-Arnaud, 2900, Mgr St-Arnaud, Trois-Rivières (Québec) G9A 5L2
info@pavillonst-arnaud.com T. 819-374-2422 | pavillonst-arnaud.com