

# PROGRAMMATION **HIVER** *2026*



**Préinscriptions**

**Novembre 2025**

**Inscriptions générales**

**À partir du 1er décembre**

**Début des activités :**

**Semaine du 5 janvier 2026**

(selon les activités)

*Bureaux fermés du 19 décembre 2025  
au 4 janvier 2026 inclusivement.*

**Heures d'ouverture**

Lundi au jeudi :

8h30 à 19h

Vendredi :

8h30 à 12h et de 12h30 à 16h

Samedi :

8h à 15h

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

[info@pavillonst-arnaud.com](mailto:info@pavillonst-arnaud.com)

[pavillonst-arnaud.com](http://pavillonst-arnaud.com)

**T. 819-374-2422**

## MODALITÉS D'INSCRIPTION | 3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

1

### PAR INTERNET

[www.pavillonst-arnaud.com](http://www.pavillonst-arnaud.com)

Paielement par carte de crédit  
Visa ou Mastercard  
seulement

2

### EN PERSONNE

2900, Mgr-St-Arnaud  
Trois-Rivières

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

3

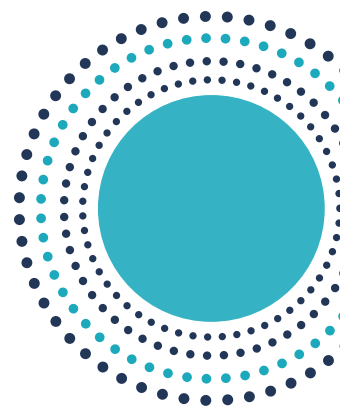
### PAR TÉLÉPHONE

(819) 374-2422 poste 0

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

# Visitez notre site web !

↓ TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU ↓



[WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM](http://WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM)



SUIVEZ-NOUS ÉGALEMENT SUR LES MÉDIAS SOCIAUX



Loisirs Pavillon St-Arnaud



loisirspsa



# TABLE DES MATIERES

## Parent-enfant

Mini-ninja	3
Yoga et pleine conscience	3

## Préscolaire, enfants et ados

Apprenti cuistot	3
Ateliers créatifs	3
Ballet classique	3
Contes en fête	3
Danse claquette	3
Danse créative	4
Danse funky-jazz	4
Danse Hip-hop	4
Gymnastique adapté	4
Karaté Shotokan	4
Mini-ninja	4
Multi-arts	5
Multi-arts plus	5
Soccer intérieur	5
Théâtre	5
Yoga et pleine conscience	5

## Secourisme

## Gymnastique

## Trampoline

## Enfants et adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel	8
-----------------------------	---

## Adultes | Langues

Anglais	8
Espagnol	8

## Adultes | Arts & culture

Aquarelle - création	9
Aquarelle - découvrir	9
Dessin noir et blanc	9
Initiation au crochet	9
Peinture acrylique	9
Procreate	9
Sculpture sur bois	9
Tricot	9

## Adultes | Santé & mieux-être

Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire	10
À la découverte des huiles essentielles	10
Au coeur de soi	10
Guérir les blessures	10
Initiation à l'autohypnose	10
La régulation du système nerveux	10
Les bases de l'herboristerie	10
Numérologie : Les essentiels	10
Qi Gong des reins	11
Qi Gong et méditation bleue	11
Rêves et symboles	11
Saviez-vous que les histoires vraies peuvent guérir ?	11
Taï Ji Quan style Yang - 24	11
Taï Ji Quan style Yang - 42	11
Tarot 2	11
Viellir en toute quiétude	11
Yoga - Apprentissage respiratoire	12
Yoga - Niveau 2	12
Yoga - Pro-sommeil	12
Yoga - pour tous et débutant	12
Yoga douceur - Niveau 3	12
Yoga sur chaise pour tous	12

## Adultes | Danse

Baladi - Débutant	13
Baladi - Intermédiaire	13
Baladi - troupe Holidanse	13
Danse en ligne	13
Danse en ligne country	13
Soirée dansante samedi	13

## Adultes | Secourisme

Réanimation cardio respiratoire	13
Secourisme d'urgence	13
Secourisme général	13

## Adultes | Informatique

Ipad ou Iphone - Débutant	14
Ipad ou Iphone - Niveau 2	14
Tablette ou téléphone	
Androïde - Débutant	14
Facebook & Messenger - Déb.	14

## Adultes | Viactive et

## Adultes | Activité communautaire

## Adultes | Sport & mise en forme

Autodéfense	15
Badminton ou Pickleball libre	15
Cours privé de Pickleball	15
Initiation au Pickleball	15
Ligue récréative de Pickleball	15
Karaté Shotokan	15

## Adultes | Aérobic & mise en forme

Aérobic sans sauts	16- 17
Bungee Fitness	16- 17
Essentrics	16- 17
Étirements et détente	16- 17
Kangoo Jumps	16- 17
Mise en forme douceur	16- 17
Pilates douceur	16- 17
Trampo fitness	16- 17
TRX	16- 17
Zumba	16- 17
Zumba Gold	16- 17
Entraînement semi-privé	16- 17
Entraînement privé	16- 17

## Adultes | Conférences 18 & 19

## Adultes | Ateliers d'une journée



## MINI-NINJA

(Parent/Enfant de 3-4 ans)

70\$ /pour l'enfant avec  
1 accompagnateur

Rejoignez-nous pour une aventure palpitante au cours de MINI-NINJA ! Ce cours interactif et dynamique offre aux jeunes enfants âgés de 3 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.

🕒 Samedi, 9h à 9h50 ou 10h à 10h50 : Début le 17 janvier (8 sem.)

👤 Il n'y aura pas de cours le 14 février et le 7 mars.

👤 Mathieu Basche, entraîneur sportif et animateur en camp de jour

## NOUVEAU ! Yoga et pleine conscience

(Parent/Enfant de 3 à 12 ans)

135\$ /pour l'enfant avec  
1 accompagnateur

Ce cours offre un espace chaleureux où parents et enfants peuvent se retrouver, bouger et se détendre ensemble. À travers des postures de yoga accessibles, des jeux de mouvement et des activités à deux, les participants développent leur souplesse, leur coordination et leur complicité.

Le cours parent-enfant est avant tout une expérience partagée : rire, explorer, s'ancrer et découvrir des outils de bien-être à utiliser au quotidien. Une belle façon de renforcer le lien familial tout en s'offrant un moment de douceur.

🕒 Dimanche, 10h45 à 11h30 : Début le 18 janvier (9 sem.)

👤 Il n'y aura pas de cours le 22 février.

👤 Katy Gélinas, professeure diplômée de yoga Prana Vinyasa et certifiée en yoga et pleine conscience pour enfants

## Préscolaire, enfants et ados



### Apprenti cuistot (7-14 ans)

125\$

Faites découvrir à vos adolescents le plaisir de cuisiner avec notre cours de cuisine jeunesse ! Rejoignez-nous pour des sessions interactives pleines de saveurs et de créativité. Notre cheffe experte guidera les jeunes chefs en herbe à travers des recettes alléchantes, des techniques de coupe sécurisées et des conseils nutritionnels essentiels. Des recettes de "fast food" maison aux délicieuses collations thématiques de saison, chaque semaine apportera une nouvelle aventure culinaire telle que vue sur Tik Tok! Dans une atmosphère dynamique et conviviale, vos adolescents développeront des compétences pratiques tout en s'amusant. Offrez-leur une expérience inoubliable où la découverte gastronomique et le plaisir vont de pair.

🕒 Dimanche, 9h à 10h30 (7-9 ans) ; 10h45 à 12h15 (10-14 ans) :  
Début le 18 janvier (10 sem.) Pas de cours le 8 mars.

👤 Maëva Legre et Abigaël Caron, animatrices passionnées de cuisine

👤 Ingrédients et matériel inclus. Dîner et/ou collation mangés sur place.



## NOUVEAU ! Ateliers créatifs

10\$ par atelier

### Bracelet de l'amitié (7 à 14 ans)

Cette activité te fera découvrir le crochet tout en t'amusant! Tu apprendras les points de base (chaînette, maille coulée, maille serrée, demi-bride, etc.) et tu pourras ensuite mettre tes nouvelles habiletés en pratique avec un projet personnalisé !

🕒 Mercredi 18 février de 18h30 à 20h

### Initiation au crochet (9 à 14 ans)

Cette activité t'initiera à la fabrication de bracelets d'amitié à partir de fils colorés. Tu apprendras les nœuds de base afin de créer des motifs originaux et repartir fièrement avec tes créations !

🕒 Mercredi 18 mars de 18h30 à 20h

👤 Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat

👤 Matériel inclus.

## Danse ballet classique (3 à 6 ans)

75\$

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 15 janvier (10 sem.) Pas de cours le 5 mars pour la relâche.

👤 Thalynchka Rendel, professeure de danse

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

## Contes en fête (pour tous)

5\$ / personne

Envie d'offrir à vos tout-petits des moments magiques sans vous ruiner? Ne cherchez plus! Nos nouveaux Contes en fête sont l'occasion rêvée de célébrer les grandes fêtes populaires en famille, dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Joignez-vous à nous pour souligner la Saint-Valentin et Pâques autrement, et ce, à travers des contes captivants, des bricolages amusants et des séances de maquillage qui émerveilleront vos enfants. Guidée par notre animatrice dynamique et attentionnée, chaque activité est pensée pour stimuler l'imaginaire et créer de beaux souvenirs.

🕒 Dimanche 15 février, 9h30 à 11h30 - Saint-Valentin

Dimanche 29 mars, 9h30 à 11h30 - Pâques

👤 Alexia Gaudet, diplômée du Certificat en Arts Plastiques de l'UQTR et en voie d'obtention du baccalauréat en enseignement des arts.



## NOUVEAU ! Danse claquette (6 à 12 ans)

90\$

Offerts aux enfants de 6 à 12 ans ces cours dynamiques sont l'occasion de bouger, de s'exprimer et de s'amuser en musique. Le Funky Jazz, c'est un mélange de hip-hop et de danse jazz, qui permet aux enfants d'explorer le rythme, la coordination et l'expression corporelle dans une ambiance ludique et motivante. Guidés par Alexia, notre professeure passionnée et dynamique, les enfants apprendront des chorégraphies originales, tout en développant leur confiance en eux et leur sens du rythme.

🕒 Samedi, 9h à 9h50 (6-8 ans) ou 10h à 10h50 (9-12 ans) :

Début le 17 janvier (10 sem.) Pas de cours le 7 mars.

👤 Alexia Gaudet, professeure de danse d'expérience

👤 Chaussure de claquette (pas obligatoire au 1er cours)



# Préscolaire, enfants et ados (suite)



## Danse créative (3 à 6 ans)

75\$

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!

🕒 Mercredi, 17h30 à 18h15 (3-4 ans) ou 18h30 à 19h15 (5-6 ans) : Début le 14 janv. (10 sem.) Pas de cours le 4 et le 11 mars.

👤 Noémie Gingras, professeure de danse d'expérience

🕒 Samedi, 9h à 9h45 (3-4 ans) ou 9h55 à 10h40 (3-4 ans) ou 10h50 à 11h35 (5-6 ans) : Début le 17 janv. (10 sem.) Pas de cours le 7 mars.

👤 Lalie Painvin, passionnée de danse

## Funky Jazz (7 à 9 ans)

80\$

Offerts aux enfants de 7 à 9 ans ces cours dynamiques sont l'occasion de bouger, de s'exprimer et de s'amuser en musique. Le Funky Jazz, c'est un mélange de hip-hop et de danse jazz, qui permet aux enfants d'explorer le rythme, la coordination et l'expression corporelle dans une ambiance ludique et motivante. Guidés par Alexia, notre professeure passionnée et dynamique, les enfants apprendront des chorégraphies originales, tout en développant leur confiance en eux et leur sens du rythme.

🕒 Samedi, 11h à 11h50 (7-9 ans) : Début le 17 janvier (10 sem.) Il n'y a pas de cours le 7 mars pour la semaine de relâche.

👤 Alexia Gaudet, professeure de danse d'expérience

## Danse Hip-Hop (7 à 15 ans)

80\$

Ce cours de hip-hop invite les jeunes à bouger au rythme de la musique urbaine ! À travers des chorégraphies dynamiques et des mouvements de base, ils développeront leur coordination, leur confiance et leur sens du rythme, le tout dans une ambiance énergique et amusante.

🕒 Mercredi, 19h30 à 20h15 (7-10 ans) : Début le 14 janvier. Pas de cours le 4 et le 11 mars.

👤 Noémie Gingras, professeure de danse d'expérience

🕒 Vendredi, 18h30 à 19h15 (11-15 ans) : Début le 16 janvier. Pas de cours le 6 mars pour la semaine de relâche !

👤 Maëva Legré, animatrice et danseuse d'expérience



## Karaté Shotokan

122\$ (1x sem.)\*

Pour les garçons et les filles

**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.)

### 5 à 8 ans

🕒 Lundi, 18h30 à 19h30 : Début le 12 janvier (12 sem.)

🕒 Jeudi, 17h45 à 18h45 : Début le 15 janvier (12 sem.)

🕒 Samedi, 8h30 à 9h30 ou 10h50 à 11h50 ou 11h45 à 12h45 : Début le 17 janvier. (12 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

### 9 à 14 ans

🕒 Jeudi, 18h45 à 19h45 : Début le 15 janvier (12 sem.)

🕒 Samedi, 9h40 à 10h40 : Début le 17 janvier (12 sem.)

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

**\*En sus : Carte d'affiliation annuelle payable au 1er cours : Ceinture blanche, jaune, orange : 40\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 50\$ Carte valide de septembre à août de chaque année.**

**Rabais : 30% sur 2ième x/sem et 100% sur 3e x semaine. 10% de rabais sur 2e inscription d'une même famille.**



**KARATE SHOTOKAN JKA**  
TROIS-RIVIÈRES • PAVILLON ST-ARNAUD



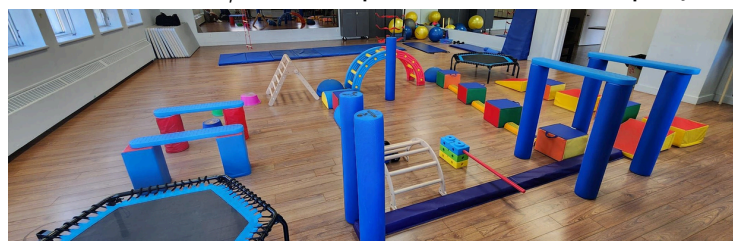
## MINI-NINJA (5 à 8 ans)

69\$

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. Au sein d'un environnement sécurisé et stimulant, notre instructeur qualifié guidera 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 11h à 11h50 : Début le 17 janvier (8 sem.) Pas de cours le 14 février et le 7 mars.

👤 Mathieu Basche, entraîneur sportif et animateur en camp de jour



# Préscolaire, enfants et ados (suite)



## Multi-arts (4 à 9 ans)

90\$

Votre enfant explorera un monde infini de possibilités artistiques avec notre cours Multi-arts ! Plongez-le dans l'excitation de la peinture, du collage, du modelage et plus encore, dans un environnement stimulant où son imagination sera la seule limite. Que votre enfant soit un novice enthousiaste ou un artiste expérimenté, nos ateliers lui offriront l'opportunité de développer leur propre style artistique unique. Sous la direction de nos talentueuses professeures, ils découvriront des techniques innovantes, exploreront différentes textures et matériaux, et découvriront de nouvelles techniques d'art créatives !

🕒 Jeudi 17h45 à 18h35 (4-6 ans) ; Jeudi 18h45 à 19h35 (7-9 ans)  
Début le 15 janv. (10 sem.) Pas de cours le 5 mars pour la relâche!

👤 Alexia Gaudet, diplômée du DEC en arts, lettres et communication  
profil multimédia et du Certificat en Arts Plastiques de l'UQTR

🔧 Matériel inclus !

## Multi-arts plus (9 à 12 ans)

100\$

Dans le cours Multi-arts plus, on continue à explorer la peinture, le collage, le modelage et l'estampe, mais on développe et on perfectionne les techniques. Chaque projet proposé sera inspiré et basé sur l'un des nombreux courants artistiques de l'histoire de l'art. Une visite au musée, originale et immersive, viendra également enrichir l'expérience. De plus, plusieurs ateliers spécialisés sont au programme, dont un atelier de sérigraphie qui promet d'être des plus stimulants. Le cours Multi-arts plus saura donc nourrir leur créativité, améliorer leurs compétences d'artiste et leur procurer beaucoup de plaisir!

🕒 Lundi, 17h45 à 19h (9 à 12 ans) : Début le 12 janvier (10 sem.)  
pas de cours le 2 mars pour la semaine de relâche !

👤 Alexia Gaudet, diplômée du DEC en arts, lettres et communication  
profil multimédia et du Certificat en Arts Plastiques de l'UQTR

🔧 Matériel inclus !

## Soccer intérieur (4 à 7 ans)

90\$

Ce cours super dynamique permet aux jeunes garçons et filles d'apprendre et d'améliorer toutes sortes de techniques de soccer, tout en s'amusant ! Chaque séance est remplie d'activités, de défis et bien sûr... de vrais matchs pour se défouler ! Les jeunes auront l'occasion de perfectionner les techniques de base que tout bon joueur de soccer doit maîtriser - le tout dans un environnement sécuritaire, amical et motivant. Que tu sois débutant ou futur champion du monde, viens bouger, apprendre et t'amuser avec nous !

🕒 Dimanche, 9h à 9h50 (4-7 ans); Début le 18 janvier (10 sem.)  
Pas de cours le 8 mars pour la semaine de relâche !

👤 Maude Paquet, passionnée de soccer

## THÉÂTRE

85\$

Plongez vos enfants dans le monde palpitant du théâtre avec nos ateliers dynamiques! Qu'il soit un débutant curieux ou un amateur passionné, nos sessions sont conçues pour libérer leur créativité et affiner leurs compétences en théâtre. Sous la direction de nos animatrices dynamiques et expérimentées, ils exploreront le théâtre en incarnant des personnages, en collaborant avec confiance et en racontant des histoires captivantes. Des jeux amusants et des exercices engageants les aideront à développer leur présence, leur spontanéité, leur réactivité, leur communication, mais aussi leur connaissance de soi.

🕒 Dimanche, 9h00 à 10h30 (8-11 ans) ou 10h45 à 12h15 (12-16 ans) :  
Début le 18 janvier (10 sem.) Pas de cours le 8 mars pour la relâche !

👤 Eliane Gardner, passionnée des arts de la scène



## NOUVEAU ! Yoga et pleine conscience

125\$

Ce cours invite les enfants à découvrir le yoga de façon ludique et bienveillante. À travers des postures simples, des jeux de mouvement et des exercices de respiration, ils apprennent à mieux connaître leur corps, à développer leur concentration et à canaliser leur énergie.

Des moments de pleine conscience — comme des visualisations, l'écoute du souffle ou de petites méditations guidées — les aident à cultiver le calme, la confiance en soi et la gestion des émotions.

Une activité douce et amusante qui favorise le bien-être, la détente et l'épanouissement au quotidien.

🕒 Dimanche, 8h45 à 9h30 (4-5 ans) OU 9h45 à 10h30 (6-9 ans) :  
Début le 18 janvier (9 sem.)

👤 Il n'y aura pas de cours le 22 février et le 1er mars.  
Katy Gélinas, professeure diplômée de yoga Prana Vinyasa et  
certifiée en yoga et pleine conscience pour enfants



## LOCATION DE SALLE

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

POUR INFORMATIONS  
[WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM](http://WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM)  
819-374-2422 POSTE 9







Ambulance Saint-Jean

## Gardiens avertis (11-15 ans ou 5e année scolaire complétée) 65\$

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 !

🕒 Samedi 24 janvier, de 8h30 à 16h30.

🕒 Vendredi 30 janvier, 20 février ou 20 mars, 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.

## Moi j'aide (7 à 10 ans)

55\$

Même à ton âge tu peux faire la différence ! Viens apprendre comment porter secours à un ami qui a besoin d'aide ou comment réagir devant une urgence. Il s'agit d'une excellente préparation pour le cours de Gardiens avertis.

🕒 Samedi 7 février de 9h à 15h.

👤 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.



**NOUVEAUTÉ !**

# CAMP DE LA RELÂCHE

## DU 2 AU 6 MARS 2026

**LE CAMP  
BLANC**  
Pavillon St-Arnaud

**150\$**

pour la semaine,  
incluant une sortie spéciale !



## Inscription dès le 1er décembre !

-Places limitées -



## Gymnastique

En partenariat avec le Club de Gym TRM / [www.gymtrm.ca](http://www.gymtrm.ca)  
Programme la Fédération québécoise de gymnastique

Moustique (3-5 ans)\* 130\$ - Récréatif (6-14 ans) 190\$

+ 51\$ 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 17 janvier (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 Promutuel Assurance! 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 16 janvier (9 sem.)

#### 6-11 ans

🕒 Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 : Début le 17 janvier (9 sem.)

📍 Complexe Sportif Promutuel Assurance (inscription au Pavillon St-Arnaud)



TRAMPOLINE INTERCITÉ

## Trampoline (4 ans et +)



En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

Initiation (4-5 ans) 114\$ (7 sem.) 163\$ (10 sem.)

Récréatif (6-12 ans) 154\$ (7 sem.) 220\$ (10 sem.)

Pré-compétitif (6 ans et +) 272\$ (7 sem.) 278\$ (10 sem.)

+ 51\$ pour les non-résidents de T.R.

+ 35\$ frais affiliation annuels ajoutés sur facture.

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)

### INITIATION (4-5 ans)

Sous forme de jeux, vise à développer la coordination, l'équilibre et l'orientation spatiale par l'apprentissage des 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 12 janvier (10 sem.)

Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 14 janvier (10 sem.)

Jeudi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 15 janvier (10 sem.)

Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 16 janvier (7 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 12 janvier (10 sem.)

Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 14 janvier (10 sem.)

Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 15 janvier (10 sem.)

Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h à 19h30 : Début le 16 janvier (7 sem.)

Samedi, 9h à 10h30 ou 10h30 à 12h : Début le 17 janvier (7 sem.)

### PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

⚠️ **Inscription réservée à ceux inscrits à l'automne 2025.** 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 13 janvier (10 sem.)

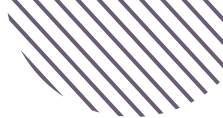
Samedi, 9 à 12h : Début le 17 janvier (7 sem.)



**Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours de trampoline durant la semaine de relâche soit du 2 au 6 mars ainsi que les vendredis 23 janvier et 27 février et les samedis 24 janvier, 28 février et 7 mars.**



# Enfants & adultes | Musique



**Guitare ou Piano individuel** (8 ans et +) 241\$ + tx (13 sem)  
(Cours privés - 30 minutes) 259\$ + tx (14 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 15h30, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30, 20h ou à 20h30 ; Début le 5 janvier (13 sem.)
- 🕒 Mardi, soit à 12h, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 6 janvier (14 sem.)
- 🕒 Vendredi, soit à 15h30, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 9 janvier (14 sem.)
- 🕒 Samedi, soit à 9h, 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h, 12h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30 ou à 15h ; Début le 10 janvier (14 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) 95\$+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.

- 🕒 Mercredi, 16h30 à 18h ; Début le 21 janvier (10 sem.)

📌 Prérequis : Avoir suivi le niveau Inter 2 et plus

**Anglais - Cours privé** À partir de 457\$+tx  
+ notes de cours 7\$+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 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 OU 15h30 à 16h30 OU 16h45 à 17h45 ; Début le 19 janvier (10 sem.)
- 🕒 Mardi, 8h15 à 9h15 OU 13h à 14h OU 16h30 à 17h30 ; Début le 20 janv. (10 sem.)
- 🕒 Mercredi 8h15 à 9h15 OU 15h15 à 16h15 ; Début le 21 janvier (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 8h45 à 9h45 OU 16h45 à 17h45 ; Début le 22 janvier (10 sem.)

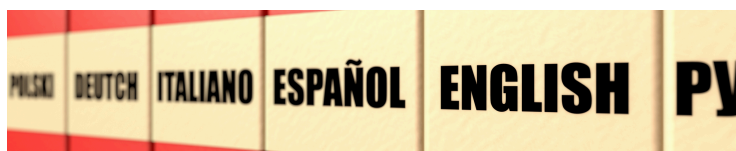
📌 Prérequis : être de niveau débutant 2 au minimum

**Anglais - Cours semi-privé** 220\$+tx  
+ notes de cours 14\$+tx

Maximum 4 personnes - La première partie de chaque cours comprend de la grammaire et en deuxième partie, vous pratiquez la conversation. **Intermédiaire 2**

- 🕒 Mardi, 9h30 à 11h30 OU 14h15 à 16h15 ; Début le 20 janvier (10 sem.)
- 🕒 Mercredi, 13h00 à 15h00 ; Début 21 janvier (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 14h30 à 16h30 ; Début le 22 janvier (10 sem.)

📌 Prérequis : être niveau Intermédiaire et +



### Espagnol avec Marité Salas



Test de classement (gratuit) obligatoire avant inscription pour les nouveaux élèves.

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

**Espagnol de voyage** 121\$+tx  
+ notes de cours 19,25\$+tx

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

- 🕒 Jeudi, 18h30 à 20h30 ; Début 22 janvier (11 sem.)

**Conversation espagnole - Cours privé** 545\$+tx  
+ notes de cours 19,25\$+tx

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

- 🕒 Mercredi, 11h15 à 12h15 ; Début 21 janvier (11 sem.)
- 🕒 Jeudi, 8h45 à 9h45 ou 13h30 à 14h30 ; Début 22 janvier (11 sem.)
- 🕒 Vendredi, 8h45 à 9h45 ou 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 ; Début 23 janv. (11 sem.)

**Conversation espagnole -cours régulier** 121\$ +tx (11 sem.)  
+ notes de cours 19,25\$+tx

Cours de groupe par niveau :

- 🕒 Inter 3, Lundi 13h30 à 15h30 ; Début 19 janvier (11 sem.)
- 🕒 Avancé 3, Mardi 13h30 à 15h30 ; Début 20 janvier (11 sem.)
- 🕒 Avancé 3, Mercredi 9h à 11h ; Début 21 janvier (11 sem.)
- 🕒 Débutant 1, Mardi 18h30 à 20h30 : Début 20 janvier (11 sem.)
- 🕒 Débutant 3, Mercredi 18h30 à 20h30 : Début 21 janvier (11 sem.)

**Conversation espagnole - cours intensif** 182\$+tx (11 sem.)  
+ notes de cours 19,25\$+tx

Ce cours est destiné à ceux désirant s'initier à l'espagnol dans une courte période et de façon intensive.

- 🕒 Niveau 2-B; Lundi, 9h à 12h ; Début 19 janvier (11 sem.)
  - 🕒 Niveau 3; Mardi 9h à 12h ; Début 20 janvier (11 sem.)
- 📌 Niveau 3 est réservé à ceux qui ont déjà suivi le niveau 2



## Aquarelle - Création d'abstractions

100\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

Pour niveaux intermédiaire et avancé – Visitez plusieurs manières de créer une composition abstraite. Observez le rôle des couleurs dans la profondeur d'un tableau et voir comment elles réagissent entre elles.

🕒 Lundi, 13h à 16h ; Début le 19 janvier (6 cours) 1 lundi sur 2

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

📌 La liste du matériel à acheter sera remise au 1er cours. Avoir papier et crayon au 1er cours. Prérequis : avoir déjà suivi un cours d'aquarelle

## Aquarelle - Découvrir et améliorer les techniques

100\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

Pour niveaux intermédiaire et avancé – Découvrir et améliorer les techniques de l'aquarelle soutenues par des sujets figuratifs choisies avec les étudiants et la professeure.

🕒 Mercredi, 13h à 16h ; Début le 21 janvier (6 cours) - 1 mercredi sur 2

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

📌 La liste du matériel à acheter sera remise au 1er cours. Avoir papier et crayon au 1er cours. Prérequis : avoir déjà suivi un cours d'aquarelle.

## Dessin noir et blanc

150\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 30\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

🕒 Lundi, 12h45 à 15h15 ; Début le 12 janvier (12 sem.)

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 16 janvier (12 sem.)

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

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours.



## NOUVEAU ! Initiation au crochet

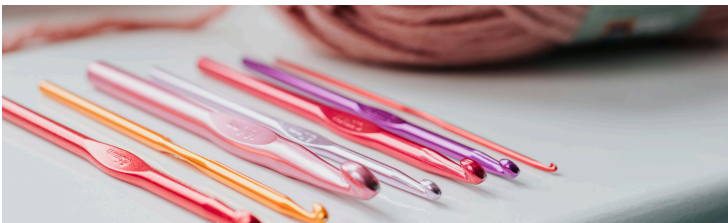
60\$+tx

Cette activité d'initiation au crochet offre l'occasion d'apprendre les points fondamentaux (chaînette, maille coulée, maille serrée, demi-bride, etc.). Les participant(e)s réaliseront ensuite un projet pratique — une tuque ou un foulard — afin de consolider leurs nouvelles compétences.

🕒 Mercredi, 10h à 12h ; Début le 4 février ou le 4 mars (4 sem.)

👤 Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat

📌 Le matériel est inclus



## Tricot

180\$+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 15 janvier (10 sem.)

👤 Brigitte Germain, professeure de tricot d'expérience

📌 Matériel en sus. Une liste du matériel vous sera communiquée avant le début de la session. Prérequis : avoir suivi la session d'automne 2025.

## Peinture acrylique pour tous

150\$ à 180\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 100\$

Explorez votre talent artistique dans nos cours d'acrylique, conçus comme des ateliers guidés par notre professeur expert. Dans une ambiance inspirante, chaque participant crée sa propre toile tout en bénéficiant de conseils personnalisés et d'une assistance individualisée de la part du professeur. Laissez libre cours à votre créativité tout en perfectionnant vos techniques grâce à notre approche pédagogique interactive. Rejoignez-nous pour une expérience artistique immersive où vous pourrez donner vie à vos idées artistiques avec confiance et assurance.

🕒 Lundi, 12h45 à 15h15; Début le 12 janvier (12 sem.) 2.5 hres 150\$

🕒 Mardi, 12h45 à 15h45; Début le 13 janvier (12 sem.) 3 hres 180\$

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15; Début le 16 janvier (12 sem.) 2.5 hres 150\$

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

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours



## Procreate 1 - Carnet de croquis virtuel

200\$+tx

Procreate pour Ipad est un outil puissant et complexe de création d'images numériques. Dans cette introduction à procreate nous allons nous approprier les outils de base, afin de pouvoir dessiner nos croquis directement sur notre tablette. Les pinceaux, les palettes de couleurs, les calques et leurs différentes utilisations sont au menu de ce cours.

🕒 Jeudi, 13h à 16h ; début le 15 janvier (8 sem.)

👤 Lorraine Carpentier, retraitée de l'enseignement en cinéma

📌 Requis : La personne inscrite doit posséder un Ipad pouvant avoir la version IOS 16,3 ou plus récente installée, ainsi que le logiciel Procreate, disponible sur le app store au coût d'environ 20,00\$ de plus un stylet est fortement suggéré. Une tablette androïde émulée en Ipad peut aussi recevoir Procreate.

## Procreate 2 - Carnet de croquis virtuel

200\$+tx

Nous allons explorer les pinceaux, les modifier, en créer de nouveaux selon nos goûts et besoins. Travailler les photos et images numériques, des textures, des lumières et maîtriser les différents outils que nous avons vu lors du premier cours : les calques- les masques- l'alpha - les palettes de couleurs - importer des éléments pour être plus confortable dans notre travail. Explorer les modes de fusion afin de créer des visuels différents.

🕒 Mercredi, 13h à 16h ; début le 14 janvier (8 sem.) 1 mercredi sur 2

👤 Lorraine Carpentier, retraitée de l'enseignement en cinéma

📌 Requis : La personne inscrite doit posséder un Ipad pouvant avoir la version IOS 16,3 ou plus récente installée, ainsi que le logiciel Procreate, disponible sur le app store au coût d'environ 20,00\$ de plus un stylet est fortement suggéré. Une tablette androïde émulée en Ipad peut aussi recevoir Procreate. Prérequis : avoir déjà suivi procreate 1.

## Sculpture sur bois

167\$+tx

Initiation à la sculpture. Approche du bois, connaissance et entretien des outils. Réalisation de trois pièces simples permettant de se familiariser avec les notions de lignes, de plans et de volume. L'étudiant doit fournir ses outils.

🕒 Jeudi, 19h à 22h ; Début le 22 janvier (10 sem.)

🕒 Vendredi, 13h00 à 16h00 ; Début le 23 janvier (10 sem.)

👤 Jean-Pierre Désy, sculpteur

📌 Le professeur indiquera au 1er cours ce dont l'utilisateur a besoin (ciseaux à bois, bois, etc.) pour informations : 873-664-6471.





## Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire

87\$+tx

L'alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire est plus actuelle que jamais si on regarde l'ensemble des problèmes de santé qui nous affectent. Changer son alimentation n'est pas évident. Par quoi commencer? Quels aliments diminuer ou ajouter? Voilà les sujets qui seront abordés pour mieux comprendre l'impact de l'inflammation et de la toxicité dans notre corps. Comment revenir à une alimentation simple, saine et vivante? C'est ce que je vous propose en intégrant les principes et quelques recettes de l'alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire pour augmenter votre niveau d'énergie et diminuer, voire enrayer la douleur.

🕒 Mardi 9h30 à 12h ; Début le 20 janvier (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

## À la découverte des huiles essentielles

87\$+tx

Un cours de base pour se familiariser avec une douzaine d'huiles essentielles et profiter de leurs multiples bienfaits au quotidien, au plan physique et psychologique.

🕒 Mercredi 9h30 à 12h ; Début le 21 janvier (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Aromathérapeute holistique



## Au cœur de soi

72\$+tx

Et si on se faisait un cadeau pour commencer 2026 ! Si on s'accordait du temps, de la douceur, de la lenteur pour aller au cœur de soi et entrer en contact avec cette belle personne que l'on est... mais que l'on néglige souvent pour toutes sortes de raisons. 5 belles semaines à se chouchouter, s'émerveiller, s'écouter, se laisser surprendre et oser enfin vivre son unicité en posant des actions concrètes chaque semaine dans une ambiance de plaisir, de partage, de simplicité et de légèreté.

🕒 Mercredi 13h à 15h ; Début le 21 janvier (5 sem.)

87\$+tx

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

## Guérir nos blessures

95\$+tx  
+ 20\$+tx frais de documentation

Nombreux sommes-nous à porter l'une ou quelques-unes des blessures suivantes : Abandon, rejet, trahison, humiliation et injustice. Tant qu'elles ne sont pas soignées, elles peuvent envenimer notre existence et nous maintenir dans la souffrance, d'où l'importance de les comprendre et de les guérir. Guérir ne veut pas dire éliminer. Une blessure ne disparaît jamais complètement. Elle demeure une zone de vulnérabilité avec laquelle nous devons composer. Toutefois, il est possible de réduire considérablement leur intensité et de limiter les réactions malsaines qu'elles génèrent dans nos comportements, dans notre attitude et dans nos relations avec les autres. 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. Les frais de documentation sont ajoutés automatiquement sur la facture et ne sont pas remboursables si annulation par le client.

🕒 Jeudi, 13h30 à 16h30 ; Début le 5 mars (7 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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

## NOUVEAU ! Autohypnose (ateliers)

60\$+tx

Ces ateliers initient à l'hypnose et à l'autohypnose pour apprendre à entrer par soi-même dans un état de conscience modifié, propice à l'introspection et au mieux-être. Ouverts à tous, ils offrent 4,5 heures d'apprentissage réparties sur trois semaines, dans un cadre bienveillant et adapté au rythme de chacun. Basées sur des méthodes éprouvées et enrichies par les avancées en neuroscience, ces rencontres permettent d'utiliser l'autohypnose en autonomie.

🕒 Lundi, 9h30 à 11h ; Début le 12 janvier (3 sem.)

👤 Geneviève Ferron, hypnothérapeute



## NOUVEAU ! La régulation du système nerveux

87\$+tx

Est-ce normal de se sentir toujours fatigué, tendu, stressé ? Ne pas être capable de s'en sortir n'est pas un signe de paresse, ni un manque de volonté. C'est simplement l'indication d'un système nerveux épuisé, qui est en mode survie. Apprendre à écouter les signaux de son corps, apaiser son système nerveux est possible et même souhaitable si on veut quitter ce cercle infernal et retrouver un sentiment de bien-être. Pendant 6 semaines, nous apprendrons à sortir de l'état de stress chronique en agissant sur 4 différents piliers. Mais avant tout, il faut comprendre le fonctionnement de notre système nerveux et repérer les moments où nous sommes en situation de survie de façon à alléger notre quotidien.

🕒 Mardi, 13h à 15h30 ; Début le 20 janvier (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe holistique

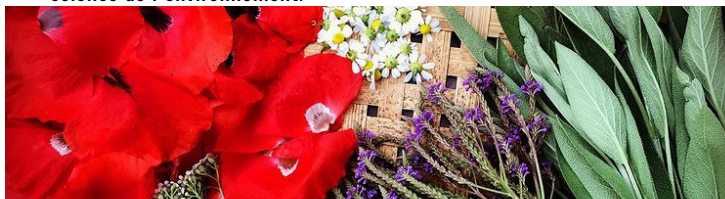
## NOUVEAUTÉ! Les bases de l'herboristerie

200\$+tx

Il s'agit d'une série d'ateliers hebdomadaires sur les bases de l'herboristerie. Les participants y apprendront à : comprendre les fondements de l'herboristerie traditionnelle et moderne; découvrir une plante médicinale différente chaque semaine (propriétés, usages, précautions); concevoir leur propre jardin médicinal (choix des plantes, semis, entretien, récolte) et réaliser des préparations simples : tisanes, macérats, sirops, baumes, etc.

🕒 Mercredi, 18h30 à 20h ; Début le 14 janvier (6 sem.) - 1 semaine sur 2

👤 Raphaëlle Landry, herboriste passionnée et détentrice d'une maîtrise en science de l'environnement.



## NOUVEAU ! Numérologie - Les essentiels

135\$+tx

Pour mieux connaître nos forces, nos défis, nos karmas, les comprendre et oser SA vie, nous verrons la charte de l'inclusion, le chemin de vie, les années personnelles, l'expression, l'élan spirituel, le moi intime, les défis de la vie. C'est une occasion de découvrir les aspects de notre personnalité à travers les cycles universels.

🕒 Dimanche, 10h à 16h; Début le 15 février (2 sem.)

👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne





## NOUVEAU ! Qi Gong des reins

183\$+tx

Le Qi Gong des Reins est une méthode de Dao Yin Yangsheng Gong. Cette forme de Qi Gong mobilise et renforce l'énergie originelle logée dans les reins. C'est une méthode profonde composée de 8 mouvements intenses destinés à mobiliser et renforcer l'énergie originelle logée dans les Reins. L'enchaînement complet forme un travail énergétique puissant, développant la résistance et l'immunité du corps. Les exercices d'assouplissement des membres inférieurs et du bassin constituent également un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps.

🕒 Jeudi, 14h45 à 16h15 ; Début le 15 janvier (12 sem.)

👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji

## Qi gong et méditation bleue

183\$+tx

Ce cours, accessibles à tous, permet d'entrer doucement dans la voie du calme. Pour ce faire, Nathalie vous guidera au travers de la méditation bleue et la pratique des Qi Gong des 5 organes. La méditation bleue est issue de la médecine tibétaine. Elle permet de renforcer l'immunité par la pratique de mantras et de visualisation de couleurs. Le Qi Gong des 5 organes vise à harmoniser et renforcer les cinq organes principaux (cœur, foie, rate, poumons et reins).

🕒 Mardi, 13h30 à 15h ; Début le 13 janvier (12 sem.)

👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji



## NOUVEAU ! Rêves et symboles

126\$+tx

Nous disposons de diverses connaissances, dont le langage universel pour nous aider à se connaître soi-même de plus en plus. Ce langage se transmute dans nos rêves, dans les événements de notre vie, dans les synchronicités, aide très précieuse dans la compréhension de soi. À travers cet atelier interactif, j'ai le désir de vous partager ce que j'ai appris et de vous accompagner dans vos interrogations à ce sujet.

🕒 Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début le 21 janvier (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée psychogénéalogie

## Saviez-vous que : les histoires vraies peuvent guérir ?

126\$+tx

Dans ce cours, mon intention est de vous aider à prendre conscience de certains scénarios qui jalonnent votre vie, vous empêchant de vous épanouir comme vous le désiriez. Cette fois-ci, je le ferai en vous racontant des cas cliniques, des histoires vécues. Celles-ci seront accompagnées de principes de psychosomatique ou transgénérationnels afin d'en comprendre l'origine. Je suis certaine que plusieurs d'entre elles sèmeront une résonance en votre cœur et votre esprit. Au plaisir de se voir en septembre.

🕒 Lundi, 13h30 à 15h30 ; Début le 19 janvier (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée psychogénéalogie

## Tai Ji Quan style Yang - 24 mouvements

125\$+tx

Pratiquer le Tai Ji Quan c'est boxer avec l'univers ! Art martial du grand retournement : pratique dans laquelle la main parfois enroulée, parfois étendue, évoque la grande loi dont le Tai Ji Quan s'inspire : tout ce qui s'étire (Yang) finit par revenir, tout ce qui se contracte (Yin) finit par se décontracter. Cet art corporel est constitué d'une suite de mouvements qui imitent les mouvements de la nature et régulent la circulation du souffle vital à l'intérieur du corps. La beauté du Tai Ji Quan est une des manifestations les plus évidentes du bien-être que procure sa pratique.

🕒 Mercredi, 13h30 à 14h30 ; Début le 14 janvier (12 sem.)

👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji

📌 Préalable : Avoir déjà suivi le cours Tai Ji Quan 24 mouvements à l'automne ou connaître cette forme.

## Tai Ji Quan style Yang - 42 mouvements

125\$+tx

Le Tai Ji Quan 42 mouvements est une « forme mixte » de Tai Qi qui a été créée par un groupe d'experts dans les années 1990 en Chine. Elle combine des éléments de différentes écoles de Tai Qi (Yang, Chen, Wu et Sun et Wuhaio). Ce style est souvent pratiqué pour ses bienfaits sur la santé, l'équilibre et la concentration, ainsi que pour ses aspects martiaux. Le Tai Ji Quan 42 mouvements est conçu pour être accessible aux pratiquants de tous niveaux, avec un rythme fluide et des mouvements qui favorisent la relaxation et la respiration. Il est également fréquemment utilisé dans les compétitions de Tai Chi, ce qui contribue à sa popularité. La pratique régulière peut aider à améliorer la souplesse, la force musculaire et la coordination.

🕒 Jeudi, 13h30 à 14h30 ; Début le 15 janvier (12 sem.)

👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji

📌 Préalable : Avoir déjà suivi le cours Tai Ji Quan 42 mouvements à l'automne ou connaître cette forme.

## Tarot 2

126\$+tx

Venez apprendre à vous connaître à travers des exercices plaisants avec les arcanes majeurs du Tarot de Marseille. Ces arcanes contiennent tout le parcours d'une vie humaine ainsi que les différentes personnalités qui composent l'humanité dont vous faites partie.

🕒 Mardi, 13h30 à 15h30 ; Début le 2 décembre 2025 pour 2 semaines et retour dès le 20 janvier (8 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en tarothérapie

📌 Un jeu de Tarot de Marseille est nécessaire.  
Prérequis : avoir suivi le cours de Tarot 1



## NOUVEAU ! Vieillir en toute quiétude

80\$+tx  
+ 15\$+tx frais de documentation

Ce cours a pour objectif d'envisager le vieillissement d'une manière positive et constructive. Cette étape de la vie contribue au développement naturel de la personne, au même titre que toute autre expérience. Trois thèmes principaux seront abordés.

🕒 Jeudi, 13h30 à 16h30 ; Début le 15 janvier (5 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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







## Yoga - Apprentissage respiratoire

84\$+tx

Respire par le nez'. On entend ça souvent. Est-ce que c'est si facile? Et quand on a des difficultés (asthme, MPOC, apnée, allergies) ou qu'on est curieux? Qu'est-ce qu'une bonne respiration saine? Le yoga étudie la respiration depuis quelques milliers d'années, et s'il y en avait plus à découvrir que vous ne le pensiez?

🕒 Jeudi, 14h45 à 16h ; Début le 22 janvier (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## NOUVEAU ! Yoga des 7 chakras

154\$+tx

Pour tous les niveaux de pratiquants, le cours sera aménagé pour le groupe. Séances de postures pour explorer les chakras, ces carrefours énergétiques du corps. Relaxation guidée ou méditation en fin de séance.

🕒 Lundi, 13h15 à 14h30 ; Début le 19 janvier (11 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga - Niveau 2

154\$+tx

Après quelques sessions ou années de pratique, intérêt marqué pour le yoga, au-delà des postures. Philosophie, asana, pranayama, ateliers, méditation. Beaucoup de variétés dans les séances et l'éloge de la lenteur. Lâcher-prise sur la semaine qui déborde, s'abandonner et prendre soin de soi.

🕒 Lundi, 17h45 à 19h ; Début le 19 janvier (11 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## NOUVEAU ! Yoga pro-sommeil

154\$+tx

Vous souffrez d'insomnie ou vous avez apprécié l'atelier sur le sujet et vous souhaitez mettre en pratique les outils du yoga pour favoriser le sommeil et sa qualité, on terminera tous les cours en longue relaxation. Apportez votre tapis de yoga et votre doudou !..

🕒 Jeudi, 13h15 à 14h30 ; Début le 22 janvier (11 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



## Yoga pour tous et débutant

154\$+tx

Pour voir comment ça fait du bien de prendre contact avec soi, pour apprendre à vraiment respirer et se permettre un moment de calme. Introduction aux postures, à la respiration et à la philosophie du yoga.

🕒 Lundi, 19h15 à 20h30 ; Début le 19 janvier (11 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga douceur - Niveau 3

154\$+tx

Après plusieurs années de pratique, continuité et profondeur.

🕒 Mardi 14h45 à 16h ; Début le 20 janvier (11 sem.)

📌 Ouvert à tous les amateurs de yoga expérimenté

🕒 Mercredi 13h15 à 14h30 ; Début le 21 janvier (11 sem.)

📌 Préalable : Avoir pratiqué au moins 3 ans de yoga avec Anne.

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga douceur sur chaise (pour tous)

154\$+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. Philosophie du yoga, apprentissage respiratoire, relaxation et méditation.

🕒 Mardi, 13h15 à 14h30 ; Début le 20 janvier (11 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



# UN PAS VERS L'AVENIR

# NOUVELLE CAMPAGNE EN LIGNE DE MOITIÉ-MOITIÉ

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE WEB SUIVANT OU INFORMEZ-VOUS À LA RÉCEPTION

<https://tirage.moitiemoitie.com/164>



## Adultes | Danse (18 ans et +)



### Baladi - Débutant

115,50\$+tx

Un cours de danse orientale débutant qui invite chaque femme à se reconnecter à son corps avec douceur et fierté. Pour ceux et celles qui n'ont jamais fait de la danse orientale.

🕒 Lundi, 17h15 à 18h05, Début le 12 janvier (12 sem.) Pas de cours le 19 janvier.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

### Baladi - Intermédiaire

115,50\$+tx

Un cours de danse orientale intermédiaire pour approfondir la technique et la fluidité des mouvements. Pour ceux et celles qui ont déjà de l'expérience en danse orientale.

🕒 Lundi, 18h15 à 19h05 ; Début le 12 janvier (12 sem.) Pas de cours le 19 janvier.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

👤 Prérequis : avoir des bases en danse orientale

### Baladi - Troupe de danse Holidanse

105\$+tx

Une troupe de danse orientale ouverte aux femmes qui souhaitent se dépasser et s'épanouir à travers la scène. En participant à des prestations publiques, elles partagent leur passion, inspirent d'autres femmes et renforcent leur estime de soi.

🕒 Lundi, 19h10 à 19h55 ; Début le 12 janvier (12 sem.) Pas de cours le 19 janvier.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.



### Danse en ligne et danse en ligne country

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

🕒 Mardi, 14h30 à 15h30 (débutant premiers pas) ou 15h30 à 16h30 (Débutant 2 avec expérience)

🕒 Mardi, 19h à 20h (débutant) ou 20h à 21h (Novice/intermédiaire)

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

🕒 Mardi, 18h à 19h (Intermédiaire)

🕒 Mercredi, 13h30 à 14h30 (Débutant 2 avec expérience) OU 15h à 16h (Débutant)

12\$ / personne OU 130\$ pour la session (13 semaines) payable en 2 versements (60\$ au premier cours et 60\$ au 6e cours)  
Payable en argent directement à l'enseignante.

👤 Martine Bonneau, professeure de danse depuis plusieurs années

Pour information et inscription : (819) 244-5902

-Début semaine du 12 janvier !-



## Soirée dansante avec Jean "le King" Godin

Danse de groupe, sociale et en ligne



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

Tous les samedis au gymnase du Pavillon St-Arnaud

19h à 23h - 10\$ / personne

Pour info: 819-335-3583 ou 819-371-8048

## Adultes | secourisme (16 ans et +)

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

### Réanimation cardio respiratoire (RCR et DEA)

75\$

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 21 février, de 8h à 12h

### Secourisme d'urgence (incluant DEA)

95\$

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

🕒 Samedi 21 février de 8h à 16h

### Secourisme général

150\$

Prise en charge d'une situation d'urgence. Maîtriser les techniques de RCR chez les bébés, les enfants et les adultes, l'utilisation du défibrillateur externe automatisé et les techniques de désobstruction des voies respiratoires. Reconnaître une urgence en santé mentale – Prise en charge des hémorragies et des brûlures – Urgences médicales. Sensibilisation à la surdose d'opioïdes – Blessures aux os et aux articulations – Urgences environnementales

🕒 Samedi et dimanche, 21 et 22 février, de 8h à 16h





## Adultes | Informatique (18 ans et +)

### 100% techno avec Michel Deshaies

Technologue en communication

#### IPAD OU IPHONE - DÉBUTANT

104\$+tx

+10\$ de frais pour la documentation

Découvrir les avantages de l'ipad ou iPhone, identifiant, réglages de base, gérer les applications, utilisation du clavier, courriels et calendrier, navigation sur Internet, prise de photos et de vidéos (groupe maximum de 8 personnes).

🕒 Lundi, 9h30 à 11h30 ou jeudi, 9h30 à 11h30 ; Début semaine du 12 janvier, (5 sem.)

📌 Le participant apporte son IPAD ou IPHONE

#### IPAD OU IPHONE - Niveau 2

62\$+tx

+10\$ de frais pour la documentation

Découvrir les applications : SIRI, gérer les contacts, Facetime, Airdrop, fichiers et dossiers, plans, localisation, achats et bien d'autres (groupe maximum de 8 personnes).

🕒 Lundi, 9h30 à 11h30 ou jeudi 9h30 à 11h30 ; Début semaine du 16 février, (3 sem.)

📌 Le participant apporte son IPAD ou IPHONE  
Prérequis ; avoir suivi le cours IPAD OU IPHONE - Débutant

#### Tablette ou téléphone Androïde - Débutant

125\$+tx

+10\$ de frais pour la documentation

**SAMSUNG ET AUTRES** Ateliers qui vous permettront d'apprendre les réglages de base et la meilleure utilisation des composantes de votre tablette Androïd. Le participant apporte sa tablette Androïd (exemple : Samsung, Lenovo, Acer, Asus, etc.) ou son téléphone. Version d'Androïd, compte Google, écran d'accueil, réglage des paramètres, gestion des dossiers, contacts et courriels, photos et appareil photos, etc.

🕒 Mardi, 9h30 à 11h30 ou jeudi 13h30 à 15h30 ; Début semaine du 13 janvier, (6 sem.)

📌 Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent.

#### Facebook et Messenger - Débutant

62\$+tx

+10\$ de frais pour la documentation

Formation qui s'adresse aux utilisateurs de Facebook qui aimeraient en connaître un peu plus au niveau de la sécurité et du fonctionnement en général. Vous apprendrez ; Réglage de la sécurité – Gestion des amis – Publications – Messenger comme outil de communication.

🕒 Appareil APPLE : Mardi, 9h30 à 11h30 ; Début le 3 mars (3 sem.)

🕒 Appareil Androïde : Jeudi, 13h30 à 15h30 ; Début le 5 mars (3 sem.)

📌 Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent déjà chargée.  
Prérequis : avoir un compte Facebook et connaître son mot de passe.



## Adultes | Viactive (50 ans et +)

### Viactive

39\$+tx

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

🕒 Lundi, 15h15 à 16h10 ; Début le 12 janvier (12 sem.)

🕒 Mardi, 14h15 à 15h10 ; Début le 13 janvier (12 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 10h55 ou 14h30 à 15h25 ; Début le 15 janvier (12 sem.)

👤 Véronique Chrétien, kinésologue et professeure accréditée Viactive



## Adultes | Activité communautaire

### Café partage

## 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!
- Dès le 23 septembre

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



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



## Badminton ou Pickleball - LIBRE

179\$+tx (11 sem.)  
195\$+tx (12 sem.)

Location de terrain : plusieurs plages horaires disponibles.

- ⌚ Plages horaires disponibles du lundi au vendredi.  
Début : Semaine du 12 janvier (11 ou 12 sem.)
- 📌 Les usagers doivent fournir leur matériel et former leur équipe (possibilité de jouer à 2 ou 4 joueurs maximum)

Visitez le site [www.pavillonst-arnaud.com](http://www.pavillonst-arnaud.com) ou communiquez avec nous  
819-374-2422 # 0



## Cours privé de Pickleball

49\$+tx/ l'heure  
Pour 1 personne

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

## Cours d'initiation au Pickleball

60\$+tx

Les participants apprendront les règles fondamentales, les techniques de base et développeront leurs compétences de jeu à travers des exercices pratiques et des matchs amicaux.

- ⌚ Lundi, 10h à 10h55 ou 13h à 13h55 ou 15h à 15h55 ou 18h à 18h55 ; Début le 12 janv. ou le 9 fév. ou le 9 mars. (4 sem.)
- ⌚ Mardi, 10h à 10h55 ; Début le 13 janv. ou le 10 fév. ou le 10 mars. (4 sem.)
- ⌚ Mercredi, 10h à 10h55 ou 18h à 18h55 ; Début le 14 janv. ou le 11 fév. ou le 11 mars. (4 sem.)
- ⌚ Jeudi, 10h à 10h55 ou 15h à 15h55 ; Début le 15 janv. ou le 12 fév. ou le 12 mars. (4 sem.)
- ⌚ Vendredi, 10h à 10h55 ; Début le 16 janv. ou le 13 fév. ou le 13 mars. (4 sem.)

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

📌 Matériel fourni



## Ligues récréatives de Pickleball

165\$+tx / 15 sem.  
187\$+tx / 17 sem.

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 11h à 12h55 (Régulier) ou 16h à 17h55 (Régulier)

Début le 5 janv. (17 sem.)

Mardi 11h à 12h55 (Régulier) ou 16h à 17h55 (Régulier) ou 18h à 19h55 (Régulier) Début le 6 janvier (17 sem.)

⌚ Mercredi 11h à 12h55 (Régulier) ou 16h à 17h55 (Régulier)

Début le 7 janvier (17 sem.)

Jeudi 11h à 12h55 (Régulier) ou 16h à 17h55 (Régulier) ou 18h à 19h55 (Régulier) Début le 8 janvier (17 sem.)

Vendredi 11h à 12h55 (Élite) Début le 9 janv. (17 sem.)

Dimanche 12h à 13h55 (Régulier) ou 14h à 15h55 (Régulier) ou 18h à 19h55 (Régulier) Début le 11 janvier (15 sem.)

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

📌 Vous devez fournir votre propre matériel

⚠️ Prérequis : Avoir une notion de ce sport (10% de réduction sur un 2e ou 3e horaire de ligue lorsqu'ils sont sur la même facture)

## Karaté Shotokan 15 ans et +

135\$+tx / 1x sem  
30% de rabais pour la deuxième horaire

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

⌚ Lundi 19h30 à 21h ou le jeudi 19h45 à 21h15; Début le 12 ou 15 janv. (12 sem.)

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

**Karaté matinal 18 ans et +**: 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.

⌚ Mercredi de 8h à 9h30 ; Début le 14 janvier (12 sem.)

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

**\*En sus** : Carte d'affiliation annuelle payable au 1er cours : Ceinture blanche, jaune, orange : 40\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 50\$  
Carte valide de septembre à août de chaque année.

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



**KARATE SHOTOKAN JKA**  
TROIS-RIVIÈRES • PAVILLON ST-ARNAUD





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

**Début des cours : Semaine du 12 janvier**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>TRX</b> 9h à 9h55 (Véronique)	<b>Trampo Fitness</b> 9h à 9h55 (Véronique)	<b>Zumba</b> 9h à 9h55 (Véronique)	<b>TRX</b> 9h à 9h55 (Véronique)
<b>Entraînement semi-privé</b> 10h à 10h55 (Véronique)	<b>Pilates douceur</b> 10h à 10h55 (Véronique)	<b>Aérobic sans sauts</b> 10h à 10h55 (Véronique)	<b>Essentrics</b> 9h à 9h55 (Éliane)
<b>Étirements et détente</b> 11h à 11h55 (Véronique)	<b>Entraînement semi-privé</b> 11h à 11h55 (Véronique)	<b>Bungee Fitness</b> 11h à 11h55 (Véronique)	<b>Entraînement semi-privé</b> 11h à 11h55 (Véronique) 12h05 à 13h (Véronique)
<b>Mise en forme douceur</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)	<b>Zumba GOLD</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)	<b>Mise en forme douceur</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)	<b>Pilates douceur</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)
<b>Zumba GOLD</b> 14h15 à 15h10 (Véronique)	<b>Kangoo jumps</b> 15h15 à 16h10 (Véronique)	<b>Étirements et détente</b> 14h15 à 15h10 (Véronique)	
<b>Zumba</b> 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	<b>TRX</b> 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	<b>Bungee Fitness</b> 15h15 à 16h10 (Véronique)	
		<b>Zumba</b> 16h15 à 17h10 (Véronique)	
<b>Kangoo Jumps</b> 17h15 à 18h10 (Stéphanie)	<b>Essentrics</b> 18h00 à 18h55 (Éliane)	<b>Zumba</b> 18h30 à 19h25 (Stéphanie)	
<b>Zumba</b> 18h30 à 19h25 (Stéphanie)		<b>BUNGEE FITNESS</b> 19h35 à 20h30 (Stéphanie)	

## Vos entraîneuses:

**VÉRONIQUE**, kinésiologue  
**STÉPHANIE**, entraîneuse certifiée  
**ÉLIANE**, entraîneuse certifiée



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



## Cours de 55 minutes

### Aérobic sans sauts

126\$+tx / 12 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

150\$+tx / 12 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.

### Essentrics

126\$+tx / 12 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

126\$+tx / 12 sem.

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

### Kangoo Jumps

126\$+tx / 12 sem.  
146\$+tx / 12 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 musclez-vous selon votre rythme.

### Mise en forme douceur

126\$+tx / 12 sem

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

### Entraînement - semi-privé

221\$+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 ou 12h05 à 13h  
Début : Semaine du 12 janvier (12 sem.)

Véronique Chrétien, kinésologue

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



## Rabais progressif si plus d'un cours

### Pilates douceur

126\$+tx / 12 sem

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

### Trampo fitness

126\$+tx / 12 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

126\$+tx / 12 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®

126\$+tx / 12 sem

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

### Zumba Gold®

126\$+tx / 12 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.



### 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 (**198\$+tx**)
- B** - Plan A + accès aux cours de groupe de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) (**279\$+tx**)
- C** - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (**298\$+tx**)
- D** - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (**410\$+tx**)

Disponibilité à déterminer avec la kinésologue ; Début : Semaine du 12 janvier

Véronique Chrétien, kinésologue

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





### Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 1

114\$+tx / personne

S'initier au travail en énergie à l'aide de la technique Coup de pouce de l'approche des 22 Corps Évolutifs. À l'aide de baguettes en laiton (radiesthésie), lire et harmoniser l'énergie d'une personne. Méditation, Respiration, Énergie, Pensée, Intention, Visible, Invisible, Baguettes (radiesthésie), Groupes de Corps, Symbolisme du corps & Lecture et harmonisation de l'énergie.

🕒 Dimanche 8 février de 10h à 16h

👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne

### Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 2

114\$+tx / personne

Appliquer la technique Coup de pouce « à distance ». À l'aide de baguettes (radiesthésie), lire et harmoniser l'énergie d'une personne « à distance ». Méditation, Planche anatomique, Chakras, Distance, Eau, Vide & Symbolisme du corps.

🕒 Dimanche 1er mars de 10h à 16h

👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne



📌 Prérequis : avoir assisté à l'atelier - Niveau 1

### Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 3

114\$+tx / personne

Harmoniser son énergie à l'aide de la technique Coup de pouce. À l'aide de baguettes en laiton (radiesthésie), lire et harmoniser sa propre énergie. Méditation, Double de lumière, Mémoires, Méridiens, Émotions, Inclusion & Travail sur soi.

🕒 Dimanche 22 mars de 10h à 16h

👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne



📌 Prérequis : avoir assisté à l'atelier - Niveau 2

### NOUVEAUTÉ ! Comprendre l'anxiété

15\$+tx / personne

Objectifs : Distinguer stress, peur et anxiété. Identifier les signes et les symptômes de l'anxiété chez soi et chez les autres.  
Contenu : Stress vs peur vs anxiété. Signes physiques, émotionnels et comportementaux. Facteurs déclencheurs et situations à risque. Mini-exercice : Identifier son propre niveau d'anxiété.

🕒 Mardi 20 janvier, de 18h30 à 20h30

👤 Patricia Davidson

### NOUVEAUTÉ ! L'anxiété chez les enfants et adolescents

15\$+tx / personne

Objectifs : Comprendre comment l'anxiété se manifeste chez cette clientèle. Connaître les impacts et réactions typiques.  
Contenu : Différences entre anxiété chez enfants vs adolescents. Conséquences possibles sur le développement, l'école, les relations. Manifestations comportementales et émotionnelles. Mini-exercice : Observer et identifier l'anxiété chez son enfant..

🕒 Mardi 27 janvier, de 18h30 à 20h30

👤 Patricia Davidson

### NOUVEAUTÉ ! Stratégie pour aider son enfant à gérer l'anxiété

15\$+tx / personne

Objectifs : Offrir des outils concrets pour accompagner l'enfant.  
Contenu : Techniques d'auto-apaisement pour l'enfant (respiration, pleine conscience, visualisation). Encourager l'exposition progressive aux situations anxiogènes. Importance de la communication ouverte et du renforcement positif. Mini-exercice : Créer un plan d'action personnalisé

🕒 Mardi 10 février, de 18h30 à 20h30

👤 Patricia Davidson

### NOUVEAUTÉ ! Gérer les situations de crise et l'anxiété intense

15\$+tx / personne

Objectifs : Savoir réagir lors des crises d'anxiété.  
Contenu : Différence entre anxiété quotidienne et crise intense. Stratégies pour désamorcer la crise (calme, écoute, sécurité). Quand demander de l'aide professionnelle. Mini-exercice : Mise en situation et plan de réponse

🕒 Mardi 17 février, de 18h30 à 20h30

👤 Patricia Davidson

### NOUVEAUTÉ ! Prévenir et soutenir le bien-être familial

15\$+tx / personne

Objectif : Maintenir un équilibre familial malgré l'anxiété.  
Contenu : Routine, structure et communication familiale. Activités familiales pour réduire le stress. Prendre soin de soi en tant que parent (auto-compassion, soutien). Mini-exercice : Elaborer un plan familial de prévention et soutien

🕒 Mardi 24 février, de 18h30 à 20h30

👤 Patricia Davidson

### NOUVEAUTÉ ! L'impact de mon anxiété sur ma parentalité

15\$+tx / personne

Objectifs : Prendre connaissance de l'influence de sa propre anxiété. Explorer comment gérer ses émotions pour mieux soutenir son enfant.  
Contenu : Transmission intergénérationnelle de l'anxiété. Styles parentaux et réactions face à l'anxiété de l'enfant. Stratégies simples pour rester calme et cohérent. Mini-exercice : Identifier ses déclencheurs et réactions habituelles.

🕒 Mardi 3 février, de 18h30 à 20h30

👤 Patricia Davidson



# Adultes | Conférences (18 ans et +)



**Payable à l'inscription**



**Rabais de 10% sur inscription de 2 conférences et + !\***

**\*Les conférences doivent être sur la même facture**

## **NOUVEAUTÉ ! Yoga : mode d'emploi pour prendre soin de soi**

31\$+tx / personne

Prendre soin de soi, s'écouter, c'est nouveau truc à la mode, hein! Des bouquins de développement personnel aux pratiques pseudo-zen, il y a beaucoup de conseils et de confusion... En fait, pas si nouveau que ça : Le yoga enseigne le mode d'emploi en 5 attitudes depuis quelques milliers d'années. Éviter les blessures physiques, choisir son climat émotionnel et ses actions, c'est plus simple qu'on pense. Et on termine en relaxation.

🕒 Mercredi 18 février, de 15h à 16h30



Anne Gauthier professeure et formatrice diplômée

## **Le microbiote : notre deuxième cerveau**

20\$+tx / personne

Aux dires de la science, la plupart des maladies prennent naissance dans l'intestin. L'étude du microbiote fait l'objet de plus en plus de recherches qui nous rappellent l'importance d'une alimentation saine et vivante pour réduire le plus possible la toxicité et l'inflammation. Comment maintenir notre intestin en bonne santé, renforcer notre immunité, assurer une bonne diversité bactérienne, avoir une meilleure digestion...? Voilà autant de sujets qui seront abordés lors de cette rencontre très éclairante sur le microbiote intestinal.

🕒 Mercredi 11 mars de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

## **La cinquantaine et son après**

20\$+tx / personne

Plusieurs problèmes de santé se manifestent dans la cinquantaine et coïncident souvent avec une prise de poids, des problèmes digestifs, une baisse d'énergie, de l'anxiété, de l'insomnie... Sommes-nous condamnés à vivre un tel déclin? Est-il possible de renverser la machine? Toutes ces questions et plusieurs autres seront abordées dans cette conférence qui propose de nouvelles avenues basées sur les plus récentes études scientifiques pour poursuivre sa vie en joie, en beauté et en santé.

🕒 Mercredi 25 mars de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

## **NOUVEAUTÉ! La révolution du glucose**

20\$+tx / personne

Ah ce fameux sucre que l'on aime tant ! Tous les sucres se valent-ils ? Comment les pics de glucose nous rendent-ils malades ? Dans quel ordre doit-on manger les aliments ? Comment lisser la courbe de notre glycémie ?

Cette conférence a pour but de transmettre des conseils pratiques basés sur les dernières découvertes scientifiques et d'apprendre à faire les bons choix alimentaires pour favoriser une meilleure digestion et un regain d'énergie.

🕒 Mardi 13 janvier de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

## **L'amour de soi**

20\$+tx / personne

Cheminer au quotidien dans l'amour de soi, quel beau défi peu importe l'âge. Une présentation remplie d'exemples concrets pour prendre conscience de nos croyances limitatives et nous accueillir de manière inconditionnelle.

🕒 Mercredi 1er avril de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

## **La bioanalogie**

20\$+tx / personne

La bioanalogie est une approche humaniste qui s'appuie sur notre empreinte de naissance et qui est un merveilleux outil de reconnaissance de soi. Elle nous permet de lire la vie d'une autre façon, de comprendre le sens des événements qui nous sont proposés et de nous accueillir dans notre vérité.

Différents exemples seront présentés au cours de cette conférence pour saisir de façon concrète toute l'amplitude de notre clé de naissance et la créativité qui peut en résulter.

🕒 Mercredi 8 avril de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

**Pavillon St-Arnaud, 2900, Mgr-St-Arnaud, Trois-Rivières (Québec) G9A 4L9**  
**info@pavillonst-arnaud.com T. 819-374-2422 | pavillonst-arnaud.com**