

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026



Préinscriptions
MARS 2026

Inscriptions générales
30 MARS AU 10 AVRIL 2026

Début des activités
Semaine du 13 avril 2026
(selon les activités)

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 8h30 à 19h

Vendredi : 8h30 à 16h
(réception fermée de 12h à 12h30)

Samedi : 8h à 15h

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

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

T. 819-374-2422



MODALITÉS D'INSCRIPTION | 3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

1

PAR INTERNET

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

SUIVEZ-NOUS ÉGALEMENT SUR LES MÉDIAS SOCIAUX



Loisirs Pavillon St-Arnaud



loisirspsa

TABLE DES MATIERES

Parent-enfant

Mini-ninja 3

Préscolaire, enfants et ados

Apprenti cuistot 3

Atelier création de bracelet 3

Ballet classique 3

Danse créative 3

Karaté Shotokan 3

Mini-ninja 4

Multi-arts 4

Multi-arts plus 4

Soccer intérieur 4

Secourisme 4

Gymnastique 5

Trampoline 5

Enfants et adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel 6

Adultes | Langues

Anglais 6

Espagnol 6

Adultes | Arts & culture

Dessin noir et blanc 7

Peinture acrylique 7

Procreate 7

Tricot 7

Adultes | Santé & mieux-être

Au coeur de soi 8

Les plantes médicinales 8

Qi Gong du coeur 8

Qi Gong et méditation 8

Taï Ji Quan style Yang - 24 8

Taï Ji Quan style Yang - 42 8

Yoga débutant / pour tous 9

Yoga des 3 couleurs de la nature (Guna) 9

Yoga douceur - Niveau 3 9

Yoga sur chaise pour tous 9

Conférence yoga 9

Adultes | Danse

Baladi - Débutant 10

Baladi - Intermédiaire 10

Baladi - troupe Holidanse 10

Danse en ligne 10

Danse en ligne country 10

Soirée dansante samedi 10

Adultes | Secourisme

Réanimation cardio respiratoire 10

Secourisme d'urgence 10

Secourisme général 10

Adultes | Viactive

11

Adultes | Sport & mise en forme

Badminton ou Pickleball libre 11

Karaté Shotokan 11

Adultes | Aérobie & mise en forme

Aérobie sans sauts 12-13

Bungee Fitness 12-13

Essentrics 12-13

Étirements et détente 12-13

Kangoo Jumps 12-13

Mise en forme douceur 12-13

Pilates douceur 12-13

Trampo fitness 12-13

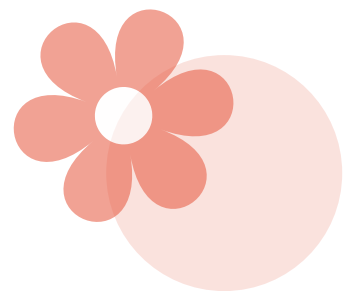
TRX 12-13

Zumba 12-13

Zumba Gold 12-13

Entrainement semi-privé 12-13

Entrainement privé 12-13





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 : Début le 18 avril (8 sem.)

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

Préscolaire, enfants et ados

Apprenti cuistot (7-14 ans)

100\$

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.

🕒 Samedi, 9h à 10h30 (7-14 ans) ; Début le 18 avril (8 sem.)

👤 Maëva Legre, animatrice passionnée de cuisine

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

Ateliers créatifs

10\$

Bracelet de l'amitié (7 à 14 ans)

Cette activité te fera découvrir les nœuds de base afin de réaliser des bracelets brésiliens à plusieurs couleurs. Tu apprendras également comment lire un patron afin de réaliser des modèles spéciaux qui feront des envieux autour de toi ! Débutant ou perfectionnement, tu es le bienvenu !

🕒 Mercredi 22 avril, de 18h30 à 20h

👤 Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat

🍴 Matériel inclus.



Danse ballet classique (3 à 6 ans)

60\$

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 18h45 à 19h30 (5-6 ans) :
Début le 16 avril (8 sem.)

👤 Thalynchka Rendel, professeure de danse

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

Danse créative (3 à 6 ans)

38\$

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, 9h55 à 10h40 (3-4 ans) ou 10h50 à 11h35 (5-6 ans) ;
pour 5 semaines : 18 avril, 9 mai, 16 mai, 23 mai et 6 juin.

👤 Lalie Painvin, passionnée de danse



Karaté Shotokan

83\$ (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 13 avril (8 sem.)

Pas de cours le 18 mai (Fête des Patriotes).

🕒 Jeudi, 17h45 à 18h45 : Début le 16 avril (8 sem.)

🕒 Samedi, 8h30 à 9h30 ou 10h40 à 11h40 : Début le 18 avril (8 sem.)

9 à 14 ans

🕒 Jeudi, 18h45 à 19h45 : Début le 16 avril (8 sem.)

🕒 Samedi, 9h35 à 10h35 : Début le 18 avril (8 sem.)

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

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

*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



Préscolaire, enfants et ados (suite)



MINI-NINJA (5 à 8 ans)

70\$

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 10h à 10h50 : Début le 18 avril (8 sem.)

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



Multi-arts (4 à 9 ans)

72\$

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) ou jeudi 18h45 à 19h35 (7-9 ans)
Début le 16 avril. (8 sem.)

👤 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)

80\$

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 13 avril (8 sem.)

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

👉 Matériel inclus ! Pas de cours le 18 mai (Fête des Patriotes)



Soccer intérieur (4 à 10 ans)

54\$

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 ! Que tu sois débutant ou futur champion du monde, viens bouger, apprendre et t'amuser avec nous !

🕒 Dimanche, 9h à 9h50 (4-10 ans); Début le 19 avril (6 sem.) Pas de cours le 3 mai.

👤 Maude Paquet, passionnée de soccer



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 11 avril, de 8h30 à 16h30.
Vendredi 15 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





Gymnastique

En partenariat avec le Club de Gym TRM / 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 11 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 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 10 avril (9 sem.)

6-11 ans

🕒 Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 : Début le 11 avril (9 sem.)

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



Trampoline (3 ans et +)

👤 En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

Parent/enfant (3-4 ans) : 114\$ (6 sem.)
Initiation (4-5 ans) 98\$ (6 sem.) 114\$ (7 sem.) 130\$ (8 sem.)
Récréatif (6-12 ans) 132\$ (6 sem.) 154\$ (7 sem.) 176\$ (8 sem.)
Pré-compétitif (6 ans et +) 233\$ (6 sem. 3h) 223\$ (8 sem. 2h)
* 51\$ pour les non-résidents de T.R.
+ 35\$ frais affiliation annuels ajoutés sur facture.
Valides pour 1 an, soit du 1er sept au 31 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)

📌 **IMPORTANT :** Prévoir un short, cuissard ou tenue sportive confortable, sans pièce métallique - Le port de bas blanc unis est obligatoire - Cheveux attachés - Aucun bijou, bracelet ou montre - Les lunettes doivent être attachées par une bande élastique pourvue à cet effet - Prévoir une bouteille d'eau.

À noter qu'il pourrait y avoir des annulations de cours dû à des compétitions, ceux-ci seront repris à la fin de la session. Pas de cours le 17-18 avril, 14-15-16-18 mai et le 21-22-23 mai.

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. Ce cours permet de créer un premier contact avec le monde du trampoline.

🕒 Samedi, 9h à 10h : Début le 11 avril (6 sem.)

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 13 avril (7 sem.)

Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 15 avril (8 sem.)

🕒 Jeudi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 9 avril (7 sem.)

Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 10 avril (6 sem.)

Samedi, 10h à 11h ou 11h à 12h : Début le 11 avril (6 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 13 avril (7 sem.)

Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 15 avril (8 sem.)

🕒 Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 9 avril (7 sem.)

Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h à 19h30 : Début le 10 avril (6 sem.)

Samedi, 9h à 10h30 ou 10h30 à 12h : Début le 11 avril (6 sem.)

PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

📌 **Inscription réservée à ceux inscrits à l'hiver 2026.** 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 14 avril (8 sem.)

🕒 Samedi, 9 à 12h : Début le 11 avril (6 sem.)



Guitare ou Piano individuel

(Cours privés - 30 minutes)

185\$ + tx (15 ans et +)

185\$ (8 à 14 ans)

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 13 avril (10 sem.) Pas de cours le 18 mai (Fête des Patriotes)

🕒 Mardi, soit à 11h, 11h30, 12h, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30, 20h ou à 20h30 ; Début le 14 avril (10 sem.)

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

🕒 Samedi, soit à 9h, 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h, 12h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30 ou à 15h ; Début le 18 avril (10 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 +)



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 avec Mona Frylink



Anglais - Cours privé

À partir de 230\$+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. (60 min.)

🕒 Lundi, 9h ou 10h30 ou 13h ou 14h15 OU 15h30 OU 16h45 ; Début le 13 avril (5 sem.)

🕒 Mardi, 8h15 ou 9h30 ou 11h, ou 13h ou 14h15 ou 15h30 ; Début le 14 avril (5 sem.)

🕒 Mercredi, 8h15 ou 15h15 ; Début le 15 avril (5 sem.)

🕒 Jeudi, 8h45 ou 13h ou 14h30 ; Début le 16 avril (5 sem.)

📌 Prérequis : être de niveau débutant 2 au minimum

Anglais - Cours semi-privé

110\$+tx
+ notes de cours 3,50\$+tx

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

🕒 Mercredi, 13h00 à 15h00 ; Début 15 avril (5 sem.)

📌 Prérequis : être niveau Intermédiaire et +

Espagnol avec Marité Salas



Conversation espagnole - Cours privé

349\$+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.

Mercredi, 11h15 à 12h15 ; Début 15 avril (7 sem.)

🕒 Jeudi, 13h30 à 14h30 ; Début 16 avril (7 sem.)

Vendredi, 8h45 à 9h45 ou 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 ; Début 17 avril (7 sem.)

Conversation espagnole - cours régulier

69\$ à 80\$+tx
+ notes de cours à partir de 12,25\$+tx

Cours de groupe par niveau :

🕒 Inter 3, Lundi 13h30 à 15h30 ; Début 13 avril (6 sem.) Pas de cours le 18 mai.

🕒 Débutant 1, Mardi 18h30 à 20h30 ; Début 14 avril (7 sem.)

🕒 Débutant 3, Mercredi 18h30 à 20h30 ; Début 15 avril (7 sem.)

Conversation espagnole - cours intensif

103\$ à 120\$+tx
+ notes de cours 12,25\$+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 13 avril (6 sem.) Pas de cours le 18 mai.

🕒 Niveau 3 ; Mardi 9h à 12h ; Début 14 avril (7 sem.)

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

Adultes | Arts & culture (18 ans et +)



Dessin noir et blanc

100\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 30\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

🕒 Lundi, 12h45 à 15h15 ; Début le 13 avril (8 sem.) Pas de cours le 18 mai (Fête des Patriotes)

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 17 avril (8 sem.)

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

🔧 Liste de matériel fournie avant le 1er cours.



Peinture acrylique pour tous

100\$ à 120\$+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 13 avril (8 sem.) 2.5 hres 100\$ (Pas de cours le 18 mai (Fête des Patriotes))

🕒 Mardi, 12h45 à 15h45; Début le 14 avril (8 sem.) 3 hres 120\$

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15; Début le 17 avril (8 sem.) 2.5 hres 100\$

👤 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 16 avril (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 android émulée en Ipad peut aussi recevoir Procreate.

Tricot

72\$+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 26 mars (4 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'hiver 2026.



LOCATION DE SALLE

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

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





Au coeur de soi

75\$+tx

Et si on se faisait un cadeau en 2026 ! Si on s'accordait du temps, de la douceur, de la lenteur pour aller au coeur 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 15 avril (5 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe



Les plantes médicinales et comestibles printanières : reconnaître, usages et soins naturels

135\$+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.

🕒 Mardi, 18h15 à 19h45 ; Début le 21 avril (4 sem.) - 1 semaine sur 2

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



Qi Gong du coeur

125\$+tx

QI GONG DU COEUR, Hu Xin Ping Xue Gong, est un enchaînement créé par Maître Zhang Guang De. Cette méthode de Qi Gong favorise l'ouverture de l'énergie du coeur et de l'esprit, renforce le coeur et la respiration et aide à régulariser la tension et la circulation du sang. Cet enchaînement de 8 mouvements est accessible à tou.te.s

🕒 Jeudi, 14h45 à 16h15 ; Début le 23 avril (8 sem.)

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

Qi Gong et méditation

125\$+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 (coeur, foie, rate, poumons et reins).

🕒 Mardi, 13h30 à 15h ; Début le 21 avril (8 sem.)

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

Tai Ji Quan style Yang - 24 mouvements

85\$+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 22 avril (8 sem.)

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

📌 Préalable : Avoir déjà suivi le cours Tai Ji Quan 24 mouvements session automne ou hiver.

Tai Ji Quan style Yang - 42 mouvements

85\$+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 Wuhao). 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 23 avril (8 sem.)

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

📌 Préalable : Avoir déjà suivi le cours Tai Ji Quan 42 mouvements session automne ou hiver.





Yoga pour tous et débutant

115\$+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, ou simplement pour se donner un rendez-vous pour sa pratique. Introduction à la philosophie du yoga, séances de postures équilibrées, respirations et relaxation.

🕒 Lundi, 19h15 à 20h30 ; Début le 13 avril (8 sem.) Pas de cours le 18 mai.

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga des 3 couleurs de la nature (Guna)

115\$+tx

Séances de postures pour explorer les qualités constitutives de la nature : ancrage, activité et harmonie, qui influencent notre mental et notre corps. Relaxation guidée ou méditation en fin de séance.

🕒 Lundi, 13h15 à 14h30 ; Début le 13 avril (8 sem.) Pas de cours le 18 mai.

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga douceur - Niveau 3

115\$+tx

Vous avez une pratique régulière et un intérêt marqué pour tous les aspects du yoga : philosophie, postures, respirations et méditation; bienvenue pour des séances intégrées et de la profondeur de type Viniyoga.

🕒 Mardi 14h45 à 16h ; Début le 14 avril (8 sem.)

📌 Ouvert à tous les amateurs de yoga expérimenté

🕒 Mercredi 13h15 à 14h30 ; Début le 15 avril (8 sem.)

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

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



Yoga douceur sur chaise (pour tous)

115\$+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. Apprentissage respiratoire, philosophie, méditation et relaxation. Plusieurs aménagements proposés. Oui, le yoga c'est pour vous aussi!

🕒 Lundi, 17h45 à 19h ; Début le 13 avril (8 sem.) Pas de cours le 18 mai.

🕒 Mardi, 13h15 à 14h30 ; Début le 14 avril (8 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



NOUVEAUTÉ ! Conférence yoga : mode d'emploi pour prendre soin de soi

31\$+tx / personne

Prendre soin de soi, s'écouter, c'est le 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 29 avril, de 15h à 16h30

👤 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

69\$+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 20 avril (7 sem.) Pas de cours le 18 mai.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

Baladi - Intermédiaire

69\$+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 20 avril (7 sem.) Pas de cours le 18 mai.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

👤 Prérequis : avoir des bases en danse orientale

Baladi - Troupe de danse Holidanse

62\$+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 20 avril (7 sem.) Pas de cours le 18 mai.

👤 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

Payable en argent directement à l'enseignante.

👤 Martine Bonneau, professeure de danse depuis plusieurs années

Pour information et inscription : (819) 244-5902

-En continue jusqu'au 6 mai-



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 9 mai, 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 9 mai, 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, 9 et 10 mai, de 8h à 16h



Adultes | Viactive (50 ans et +)

Viactive

30\$+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 13 avril (8 sem.) Pas de cours le 18 mai (Fête Patriotes)

🕒 Mardi, 14h15 à 15h10 ; Début le 14 avril (8 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 10h55 ou 14h30 à 15h25 ; Début le 16 avril (8 sem.)

👤 Véronique Chrétien, kinésiologue et professeure accréditée Viactive



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!
- Jusqu'au 28 avril 2026

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



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

Adultes | Sport - mise en forme (18 ans et +)

Badminton ou Pickleball - LIBRE

130\$+tx

Location de terrain : plusieurs plages horaires disponibles.

🕒 Plages horaires disponibles du lundi au vendredi.
Début : Semaine du 13 avril (8 sem.) Pas d'activité le lundi 18 mai.

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

Pour réserver, communiquez avec nous 819-374-2422 # 0



Karaté Shotokan 15 ans et +

93\$+tx / 1x sem

30% de rabais pour la deuxième heure

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 ; Début le 13 avril (8 sem.) Pas de cours le 18 mai (Fête des Patriotes) ou jeudi 19h30 à 21h; Début le 16 avril. (8 sem.)

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 9h à 10h30 ; Début le 15 avril (8 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 13 avril - pas de cours le 18 mai (Fête des Patriotes)

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

Vos entraîneures:

VÉRONIQUE, kinésiologue
STÉPHANIE, entraîneure certifiée
ÉLIANE, entraîneure certifiée



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



Cours de 55 minutes

Aérobic sans sauts

88\$+tx / 8 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

105\$+tx / 8 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

88\$+tx / 8 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

88\$+tx / 8 sem.

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

Kangoo Jumps

88\$+tx / 8 sem.
98\$+tx / 8 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

88\$+tx / 8 sem

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

Entraînement - semi-privé

150\$+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 13 avril (8 sem.)

 Véronique Chrétien, kinésologue

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

Rabais progressif si plus d'un cours

Pilates douceur

88\$+tx / 8 sem

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

Trampo fitness

88\$+tx / 8 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

88\$+tx / 8 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®

88\$+tx / 8 sem

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

Zumba Gold®

88\$+tx / 8 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 **(132\$+tx)**
- B** - Plan A + accès aux cours de groupe de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) **(186\$+tx)**
- C** - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) **(200\$+tx)**
- D** - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) **(275\$+tx)**

 Disponibilité à déterminer avec la kinésologue ; Début : Semaine du 13 avril

 Véronique Chrétien, kinésologue

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

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