PROGRAMMATION HIVER 2027



Loisirs Pavillon St-Arnaud
DEPUIS 1956

Inscriptions générales *dès le 30 novembre !*

Heures d'ouverture

Horaire régulier :

Lundi au jeudi : 8h30 à 19h

Vendredi : 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h

Samedi : 8h à 15h

Veuillez noter que nous serons fermée pour le temps des fêtes, du 20 décembre au 6 janvier inclusivement.

Début des activités

Semaine du 18 janvier 2027

(selon les activités)

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

info@pavillonst-arnaud.com

pavillonst-arnaud.com

T. 819-374-2422

Fondation Bon départ
Fédération québécoise des centres communautaires de loisir
Québec
trois-rivières
Olympiques spéciaux Québec

MODALITÉS D'INSCRIPTION | 3 FAÇONS DE S'INSCRIRE

1
PAR INTERNET

www.pavillonst-arnaud.com

Paiement par carte de crédit Visa ou Mastercard seulement

2
EN PERSONNE

2900, Mgr-St-Arnaud
Trois-Rivières

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

3
PAR TÉLÉPHONE

(819) 374-2422 poste 0

Paiement par carte de crédit Visa ou Mastercard. *Des frais de 5$pour la création de dossier peuvent s'appliquer.*

Visitez notre site web !

WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM

SUIVEZ-NOUS ÉGALEMENT SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

Loisirs Pavillon St-Arnaud

loisirspsa

TABLE DES MATIÈRES

Parent-enfant

MINI RÉCRÉ-ACTION 3
Yoga et pleine conscience 3
Karaté Shotokan 3

Préscolaire, enfants et ados

Apprenti cuistot 3
Ateliers créatifs 3
Danse créative 3
Gymnastique rytmique 3
Karaté Shotokan 4
RÉCRÉ-ACTION 4
Les P'tits scientifiques 4
Multi-arts 5
Multi-arts plus 5
Yoga ludique 5
Secourisme 5
Gymnastique 6
Trampoline 6

Enfants et adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel 7

Adultes | Langues

Anglais 7
Espagnol 7

Adultes | Arts & culture

Aquarelle 8
Dessin noir et blanc 8
Initiation au crochet 8
Tricot 8
Peinture acrylique 8
Sculpture sur bois 8

Adultes | Santé & mieux-être

Connaissance de soi 9
Psychogénéalogie niv.2 9
Qi Gong des reins 9
Qi Gong et méditation 9
Taï Ji Quan style Yang - 24 9
Taï Ji Quan style Yang - 42 9
Tarot 2 9
Yoga - Niveau 1 10
Yoga des 5 couches de l'humain 10
Yoga douceur et sur chaise 10
Yoga douceur - Niveau 3 10

Adultes | Danse

Baladi - Débutant 11
Baladi - Intermédiaire 11
Danse en ligne 11
Danse en ligne country 11
Soirée dansante samedi 11

Adultes | Secourisme

Réanimation cardio respiratoire 11
Secourisme d'urgence 11
Secourisme général 11

Adultes | Informatique

Ipad ou Iphone - Débutant 12
Ipad ou Iphone - Niveau 2 12
Facebook et Messenger 12
Tablette ou téléphone Androïde 12

Adultes | Activité communautaire

Café partage 12
Club de marche 12
CRÉATIVI-THÉ 12
Soirée coloriage 12
Soirée jeux de société 12

Adultes | Sport

Badminton ou Pickleball libre 13
Cours privé de Pickleball 13
Initiation au Pickleball 13
Ligue récréative de Pickleball 13
Karaté Shotokan 13

Adultes | Viactive 13

Adultes | Aérobie 14-15

Aérobie sans sauts
Bungee Fitness
Essentrics
Étirements et détente
Kangoo Jumps
Mise en forme douceur
Pilates douceur
TRX
Zumba
Zumba Gold
Entrainement semi-privé
Entrainement privé

Adultes | Ateliers d'une journée et conférences 16

Parent-enfant

MINI RÉCRÉ-ACTION
(Parent/Enfant de 3-4 ans) — 80$ /pour l'enfant avec 1 accompagnateur

Un moment complice pour bouger et s'amuser ensemble! À travers des jeux sportifs adaptés, des parcours de psychomotricité et des activités animées, les tout-petits développent leur coordination, leur équilibre et leur motricité tout en explorant le plaisir de bouger avec leur parent.

- Samedi, 9h à 9h50 ; début le 23 janvier (8 sem.)
- Mathieu Basche, entraîneur sportif et animateur en camp de jour
- Pas de cours le 13 février et le 6 mars.

Yoga et pleine conscience
(Parent/Enfant de 4 à 9 ans) — 140$ /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.

- Jeudi, 17h30 à 18h10 ; début le 21 janvier (10 sem.)
- Katy Gélinas, professeure diplômée de yoga Prana Vinyasa et certifiée en yoga et pleine conscience pour enfants
- Pas de cours le 4 mars (semaine de relâche)



NOUVEAU ! Karaté Shotokan
(Parent/Enfant de 5 à 9 ans) — 145$ */ pour l'enfant avec 1 parent participant

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.)

- Samedi, 8h30 à 9h30 ; début le 23 janvier (10 sem.)
- Frédérik Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan
- Pas de cours le 6 mars (semaine de relâche) et le 29 mars (Pâques)

***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.**

KARATE SHOTOKAN JKA
TROIS-RIVIÈRES • PAVILLON ST-ARNAUD

COURS PARENT/ENFANT TRAMPOLINE AUSSI DISPONIBLE !
INFORMATION À LA PAGE 6.

Préscolaire, enfants et ados

Apprenti cuistot (7-12 ans) — 100$

Ce cours est l'occasion idéale de découvrir les joies de la cuisine dans une ambiance chaleureuse et ludique. Guidés par notre animatrice passionnée, les enfants exploreront des recettes savoureuses, apprendront des techniques de coupes sécuritaires et recevront de précieux conseils nutritionnels. Chaque cours est conçue pour favoriser l'entraide, la créativité et les rires, tout en préparant des plats qui raviront toute la famille. Mini-Cuistot c'est bien plus qu'un cours, c'est du temps de qualité, des souvenirs à créer et des liens qui se renforcent autour du plaisir de cuisiner en groupe. Les recettes de Ricado y sont à l'honneur !

- Samedi, 10h à 11h30 ; début le 23 janvier (8 sem.)
- Maéva Legré, animatrice passionnée de cuisine
- Ingrédients et matériel inclus. Pas de cours le 6 mars (relâche).

NOUVEAU ! Ateliers créatifs — 10$ par atelier

Bracelet de l'amitié (8 à 12 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 10 février, de 18h30 à 19h30

Initiation au macramé (9 à 12 ans)
Un atelier créatif et amusant pour découvrir l'art du macramé. Les enfants apprendront les nœuds de base de cette technique artisanale afin de réaliser leur propre création à rapporter à la maison Une belle occasion de développer leur dextérité, leur concentration et leur créativité, tout en s'amusant.

- Mercredi 10 mars, de 18h30 à 19h30
- Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat
- Matériel inclus.



Danse créative (3 à 6 ans) — 60$

Explorez la magie de la danse avec notre cours d'initiation dédié aux petits ! 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.**

- Samedi, 9h à 9h50 ; début le 23 janvier (8 sem.)
- Maéva Legré, passionnée de danse
- Pas de cours le 6 mars (semaine de relâche)

Gymnastique rythmique

La gymnastique rythmique dans le cadre du mouvement Olympiques spéciaux Québec est un sport adapté pour les personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle et/ou l'autisme. Cette pratique sportive est accessible, quel que soit le niveau du participant. Elle combine musique, mouvements chorégraphiés, danse et manipulation d'engins comme le ruban, le cerceau, la corde, les massues ou le ballon pour les femmes et la corde, les massues, la baguette ou les anneaux pour les hommes. L'objectif est de favoriser la confiance en soi, la motricité fine, la créativité et l'inclusion sociale.

- Mardi, 17h30 à 19h, du 19 janvier au 11 mai.
- Contactez-nous pour plus d'information.
- Olympiques spéciaux Québec

Préscolaire, enfants et ados (suite)

Karaté Shotokan — 105$ (1x sem.)*

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.)

6 à 9 ans
Lundi, 17h30 à 18h30 ; début le 18 janvier (10 sem.)
Jeudi, 17h30 à 18h30 ; début le 21 janvier (10 sem.)

5 à 9 ans
Samedi, 10h40 à 11h40 ou 11h45 à 12h45 ; début le 23 janv. (10 sem.)

10 à 14 ans
Lundi, 18h30 à 19h30 ; début le 18 janvier (10 sem.)
Jeudi, 18h30 à 19h30 ; début le 21 janvier (10 sem.)
Samedi, 9h35 à 10h35 ; début le 23 janvier (10 sem.)

François Mongrain, instructeur, ceinture noire 4e Dan JKA, Bacc. en kinésiologie
Frédérik Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan
Pas de cours pendant la semaine de relâche (1er au 6 mars) ainsi que le 29 mars (Pâques)

***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



RÉCRÉ-ACTION (5 à 8 ans) — 75$

Un cours dynamique et amusant où le plaisir de bouger est à l'honneur! À travers des jeux sportifs, des parcours de psychomotricité, des défis d'équipe et des activités animées inspirées des camps de jour, les enfants développent leur coordination, leur motricité et leur esprit d'équipe. Chaque rencontre propose de nouvelles aventures dans une ambiance ludique, stimulante et sans compétition. **Du plaisir, du mouvement et des découvertes à chaque semaine!**

Samedi 10h à 10h50 ; début le 23 janvier (8 sem.)
Mathieu Basche, entraîneur sportif et animateur en camp de jour
Pas de cours le 13 février et le 6 mars (semaine de relâche)



NOUVEAU ! Les P'tits scientifiques (7 à 10 ans) — 85$

Bienvenue dans le monde fascinant des sciences! Chaque semaine, les enfants se transforment en petits scientifiques et découvrent les mystères qui les entourent à travers des expériences amusantes, des manipulations surprenantes et des défis scientifiques adaptés à leur âge. Réactions colorées, mélanges étonnants, découvertes et petites expériences rigolotes seront au rendez-vous! Une activité ludique et interactive qui stimule la curiosité, la créativité et le plaisir d'apprendre tout en s'amusant. **Aucune expérience nécessaire, seulement l'envie de découvrir!**

Mercredi 17h50 à 18h50 ; début le 20 janvier (8 sem.)
Juliette Carpentier, animatrice passionnée
Matériel inclus ! Pas de cours le 3 mars (semaine de relâche)



Préscolaire, enfants et ados (suite)

Multi-arts (4 à 8 ans) 76$

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 son propre style artistique unique. Sous la direction de nos talentueuses professeures, ils découvriront des techniques innovantes, explorerons différentes textures et matériaux, et découvrirons de nouvelles techniques d'art créatives !

Jeudi 17h45 à 18h35 (4-8 ans) ; début le 21 janvier (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 ! Exposition à la fin de la session (date à venir)
Pas de cours le 4 mars (semaine de relâche)

Multi-arts plus (9 à 12 ans) 85$

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!

Jeudi, 18h45 à 20h (9 à 12 ans) ; début le 21 janvier (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 ! Exposition à la fin de la session (date à venir)
Pas de cours le 4 mars (semaine de relâche)



NOUVEAU ! Yoga ludique (5-10 ans) 125$

Un atelier ludique où les enfants explorent des postures simples, la respiration et de petits exercices de méditation. Ils y développent calme, concentration et confiance, tout en bougeant et en s'amusant.

Jeudi, 16h50 à 17h20 (5-10 ans) ; début le 21 janvier (10 sem.)

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

Pas de cours le 4 mars (semaine de relâche)



Les bases du gardiennage (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 !

Vendredi, 29 janvier ou 19 février, de 8h30 à 16h30 OU
Samedi 6 février ou 13 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 - Éveil au secourisme (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.

Vendredi 19 mars, 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.



INSCRIPTIONS AU

CAMP DE JOUR

Pavillon St-Arnaud

LE 28 AVRIL 18h30

Gymnastique

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

Moustique (3-5 ans)* 135$ - Récréatif (6-14 ans) 200$
+ 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 16 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 15 janvier (9 sem.)

6-11 ans

Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 ; début le 16 janvier (9 sem.)

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



Trampoline

En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

Parent-enfant (3-4 ans) : 133$ par duo pour 7 semaines
Initiation (4-5 ans) : 165$ pour 10 semaines, 116$ pour 7 semaines.
Récréatif (6-12 ans) : 225$ pour 10 semaines, 158$ pour 7 semaines.
Pré-compétitif (6 ans et +) : 280$ (2h/10 sem.) 273$ (3h/7 sem.)
+ 51$ pour les non-résidents de T.R.
+ 36$ frais affiliation annuels ajoutés sur facture.
Valides pour 1 an, soit du 1er septembre 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)

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. Le cours est dirigé par un entraîneur qui montre et explique les exercices, qui aide votre enfant à développer ses capacités et qui encourage sa progression.

Samedi de 9h à 10h ; début le 16 janvier.

Le parent et l'enfant doivent être affilié (frais d'affiliation x2)

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.

Mardi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 12 janv. (10 sem.)
Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 13 janv. (10 sem.)
Jeudi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 14 janv. (10 sem.)
Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 15 janv. (7 sem.)
Samedi, 10h10 à 11h10 ; début le 16 janv. (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.

Mardi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 ; début le 12 janv. (10 sem.)
Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 ; début le 13 janv. (10 sem.)
Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 ; début le 14 janvier. (10 sem.)
Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h à 19h30 ; début le 15 janv. (7 sem.)
Samedi, 9h à 10h30 ou 10h30 à 12h ; début le 16 janv. (7 sem.)

PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

Inscription réservée à ceux inscrits à l'automne 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.

Lundi, de 18h à 20h ; début le 11 janvier (10 sem.)
Samedi, 9 à 12h ; début le 16 janvier (7 sem.)

Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 29 et 30 janvier ainsi que du 26 février au 6 mars.

Il pourrait y avoir des annulations de cour dû à des compétitions, ceux-ci seront reprit à la fin de la session. Les dates vous seront mentionnées par votre entraîneur.

Enfants & adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel (8 ans et +)
(Cours privés - 30 minutes)

240$ + tx (12 sem)
260$ + tx (13 sem)
280$ + 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, entre 13h et 20h30 (bloc de 30 minutes) ; début le 11 janv. (13 sem.)
  Pas de cours le 29 mars.
- Mardi, entre 16h et 20h30 (bloc de 30 minutes) ; début le 12 janv. (14 sem.)
- Vendredi, entre 15h30 et 20h (bloc de 30 min.) ; début le 15 janv. (14 sem.)
- Samedi, entre 9h et 15h (bloc de 30 min.) ; début le 9 janvier. (12 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

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

Anglais avec Mona Frylink

Anglais - Cours privé

À partir de 480$+tx
+ notes de cours 7$+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 18 janvier (10 semaines)
- Mardi, 15h30 à 16h30 ; début le 19 janvier (10 semaines)
- Mercredi 9h à 10h OU 10h30 à 11h30 OU 14h45 à 15h45 OU 16h à 17h ; début le 20 janvier (10 semaines)
- Jeudi, 8h45 à 9h45 OU 13h à 14h OU 14h30 à 15h30 OU 15h45 à 16h45 ; début le 21 janvier (10 semaines)
- Vendredi, 8h30 à 9h30 OU 9h45 à 10h45 OU 11h à 12h ; début le 22 janv. (10 semaines)
- Prérequis : être de niveau débutant 2 et plus.

Anglais - Cours semi-privé

176$+tx (90 minutes)
235$+tx (120 minutes)
+ 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.

- Mardi, 9h30 à 11h30 OU 13h à 15h ; début le 19 janvier (10 sem.)
- Mercredi, 13h00 à 14h30 ; début le 20 janvier (10 sem.)
- Prérequis : être niveau Intermédiaire et +

Espagnol avec Marité Salas

Conversation espagnol - Cours privé

500$+tx
+ notes de cours 22$+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 le 20 janvier (10 sem.)
- Jeudi, 9h à 10h ou 13h30 à 14h30 ; début le 21 janvier (10 sem.)
- Vendredi, 13h à 14h ou 14h15 à 15h15 ; début le 22 janvier (10 sem.)

Conversation espagnol -cours régulier

120$ +tx
+ notes de cours à partir de 22$+tx

Cours de groupe par niveau :

- Avancé 1-B - Lundi, 13h30 à 15h30 ; début le 18 janvier (10 sem.)
- Avancé 3 - Mardi, 13h30 à 15h30 ; début le 19 janvier (10 sem.)
- Débutant 2-A - Mardi, 18h30 à 20h30 ; début le 19 janvier (10 sem.)
- Débutant 1-A - Mercredi, 9h à 11h ; début le 20 janvier (10 sem.)
- Intermédiaire 1-B - Mercredi, 18h30 à 20h30 ; début le 20 janvier (10 sem.)
- Débutant 1-B - Jeudi, 18h30 à 20h30 ; début le 21 janvier (10 sem.)

Conversation espagnol - cours intensif

175$+tx
+ notes de cours 22$+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 le 18 janvier (10 sem.)
- Niveau 3 - Mardi, 9h à 12h ; début le 19 janvier (10 sem.)

Adultes | Arts & culture (18 ans et +)

Aquarelle - Abstraction et gestuelle
110$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 250$

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. Nous découvrirons comment créer des volumes avec la ligne sous différente forme.

Lundi, 13h à 16h ; début le 11 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
110$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 250$

Pour niveaux intermédiaire et avancé – Découvrir et améliorer les techniques de l'aquarelle soutenues par des sujets figuratifs choisies par les étudiants et la professeure. Nous étudierons la superposition des couleurs à travers la tache et les motifs répétitifs. La joie et le parage serons au rendez-vous,

Mercredi, 13h à 16h ; début le 13 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
180$+tx
Matériel en sus si nécessaire environ 30$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

Lundi, 10h à 12h30 ; début le 11 janv. (12 sem.) Pas de cours le 29 mars.
Mardi, 12h45 à 15h45 ; début le 12 janv. (12 sem.) (3h = 200$+tx)
Vendredi, 12h45 à 15h15 ; début le 15 janv. (12 sem.)

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

Liste de matériel fournie avant le 1er cours.

Initiation au crochet
50$+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.

Vendredi, 10h à 12h ; début le 5 février ou 5 mars (3 sem.)

Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat

Le matériel est inclus



Initiation au macramé- partie 2
15$+tx

Découvrez les bases du macramé en apprenant les différents types de nœuds qui permette de réaliser des créations uniques.
LA SUITE !

Samedi le 23 janvier, de 13h à 15h

Marinella Pontbrian, passionnée d'artisanat

Le matériel est inclus



Tricot
185$+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.

Mercredi, 10h à 12h début le 20 janvier (10 sem.)
Jeudi, 10h à 12h; 13h à 15h ; début le 21 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.



Peinture acrylique pour tous
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, 10h à 12h30 ; début le 11 janv. (12 sem.) Pas de cours le 29 mars.
Mardi, 12h45 à 15h45 ; début le 12 janv. (12 sem.) (3h = 200$+tx)
Vendredi, 12h45 à 15h15 ; début le 15 janv. (12 sem.)

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

Liste de matériel fournie avant le 1er cours

Adultes | Santé & mieux-être (18 ans et +)

Connaissance de soi
140$+tx
+ 18$+tx frais de documentation

Partez à la découverte de vous-même grâce à une meilleure compréhension du fonctionnement de l'être humain. Ce cours vous invite à approfondir votre connaissance de soi, à explorer vos façons d'être, de penser et d'agir, ainsi qu'à mieux comprendre ce qui influence vos comportements et vos réactions. Une belle occasion de porter un regard nouveau sur vous-même et de cheminer vers un plus grand épanouissement personnel.

Mercredi, 13h30 à 16h30 ; début le 20 janvier (10 sem.)

Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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

Psychogénéalogie (transgénérationnel) - Niveau 2
135$+tx

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

Mardi, 13h30 à 15h30 ; début le 19 janvier (10 sem.)

Claudette Lévesque, diplômée psychogénéalogie

Apporter un cahier pour prendre des notes.
Prérequis : avoir suivi le cours niveau 1



Qi Gong des reins pour nourrir l'intérieur
215$+tx

Nathalie vous propose de découvrir la première méthode dynamique du Nei Yang Gong que Mme Liu Ya Fei lui a enseignée. Dans ce Qi Gong, une importance particulière est donnée à l'étirement, à la torsion et l'extension de la colonne vertébrale, aux mouvements harmonieux et réguliers des quatre membres, au travail d'assouplissement des épaules, des hanches, de la région lombaire et de toutes les articulations. Cette routine de 12 mouvements permet de détendre les tendons et les muscles, de tonifier les membres, de régulariser les organes et les entrailles et d'assouplir les articulations et la colonne vertébrale.

Jeudi, 14h45 à 16h15 ; début le 28 janvier (11 sem.)

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

Qi gong et méditation
180$+tx

Dans ce cours, nous commencerons par une méditation assise, suivie d'exercices de Dao Yin pour finir une pratique de Qi Gong debout le Ba Duan Jin (les 8 trésors). Le Dao Yin assis est une pratique traditionnelle chinoise de gymnastique énergétique, ancêtre du qigong, réalisée en position assise. Elle combine des mouvements doux et lents, un travail de respiration et un guidage de l'énergie interne. Le Ba Duan Jin est une série d'exercices de Qi Gong très populaire. Cette routine améliore la circulatin de l'énergie (Qi) et du sang, assouplit le corps, renforce les muscles et les tendons, cale le système nerveux et réduit le stress.

Mardi, 13h30 à 14h45 ; début le 26 janvier (11 sem.)

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

Taï 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 27 janvier (11 sem.)

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

Taï 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 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 28 janvier (11 sem.)

Pratique pour avancé (35$+tx) :

Jeudi, 14h30 à 14h45 ; début le 28 janvier (11 sem.)

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

Préalable : Avoir déjà suivi le cours Taï Ji Quan 42 mouvements à l'automne ou connaitre cette forme.



Tarot 2
135$+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.

Lundi, 13h30 à 15h30 ; début le 18 janvier (10 sem.)

Claudette Lévesque, diplômée en tarothérapie

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



Adultes | Santé & mieux-être (18 ans et +) (suite)

Yoga - Niveau 1 — 155$+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, 18h15 à 19h30 ; début le 18 janvier (10 sem.)

Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

NOUVEAU ! Yoga des 5 souffles, les vayus — 155$+tx

L'énergie qui nous anime (Prana) s'organise en 5 souffles dans notre corps, ce sont les 5 vayus avec leurs fonctions spécifiques. Chacune de nos séances sera orientée sur un des souffles pour le comprendre, l'explorer et le ressentir.

Lundi, 13h15 à 14h30 ; début le 18 janvier (10 sem.)

Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



Yoga douceur sur chaise — 155$+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.

NIVEAU 1 - jeudi, 13h15 à 14h30 ; début le 21 janvier (10 sem.)

NIVEAU 2 - Mardi, 13h15 à 14h30 ; début le 19 janvier (10 sem.)

Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga douceur - Niveau 3 — 155$+tx

Après plusieurs années de pratique, continuité et profondeur.

Mardi 14h45 à 16h ; début le 19 janvier (10 sem.)

Ouvert à tous les amateurs de yoga expérimenté

Mercredi 13h15 à 14h30 ; début le 20 janvier (10 sem.)

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

Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée





UN PAS VERS L'AVENIR

NOUVELLE CAMPAGNE EN LIGNE DE MOITIÉ-MOITIÉ

TIRAGE LE VENDRE 11 JUIN 2027 À 16H15 !

L'AN DERNIER, LA GAGNANTE À REMPORTÉ PLUS DE 500$!
C'EST AUSSI PLUS DE 60 ENFANTS QUI ON PU RECEVOIR UNE PAIRE DE CHAUSSURES GRATUITEMENT POUR LA RENTRÉE 2026. MERCI DE VOTRE PARTICIPATION.

Adultes | Danse (18 ans et +)

Baladi - Débutant 125$+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 18 janvier (10 sem.)

Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

Baladi - Intermédiaire 125$+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 18 janvier (10 sem.)

Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

Prérequis ; avoir des bases en danse orientale



Danse en ligne et danse en ligne country

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

Mardi, 14h30 à 15h25 - Débutant
Mardi, 15h30 à 16h25 - Novice (minimum d'un an d'expérience)
Mardi, 18h à 18h55 - Débutant
Mardi, 19h à 19h55 - Novice (minimum d'un an d'expérience)
Mardi, 20h à 20h55 - Intermédiaire
Mercredi, 13h30 à 14h25 - Premier pas

DANSE EN LIGNE POPULAIRES - Différents styles cha-cha, swing, rumba, etc.

Mardi, 13h15 à 14h10 - Novice (minimum d'un an d'expérience)
Mercredi, 14h30 à 15h25 - Débutant

Les cours débutent la semaine du 12 janvier pour 17 semaines.
Payable à chaque cours 13$/personne ou à la session 120$ payable en 2 versements soit le premier 60$ au premier cours et le 2e au 5e cours.
payable en argent directement à l'enseignante.
Pour information et inscription : (819) 244-5902

Martine Bonneau (le mardi) et Chantal Michaud (le mercredi) professeures de danse depuis plusieurs années



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: 819-535-3583 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 30 janvier, de 8h à 12h OU
Samedi 20 mars, 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 30 janvier, de 8h à 16h OU
Samedi 20 mars, 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, 30 et 31 janvier, de 8h à 16h OU
Samedi et dimanche, 20 et 21 mars, de 8h à 16h



Adultes | Informatique (18 ans et +)

100% techno avec Michel Deshaies
Technologue en communication

IPAD OU IPHONE - DÉBUTANT
110$+tx
+12$ 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 13h30 à 15h30 ; début le 18 janvier (5 sem.)

Le participant apporte son IPAD ou IPHONE

IPAD OU IPHONE - NIVEAU 2
66$+tx
+12$ de frais pour la documentation

Découvrir les applications : SIRI, gérer les contacts, Facetime, Airdrop, fichiers et dossiers, plans, localisation, achats et bien d'autres. **Prérequis : avoir suivi le cours débutant.**

Lundi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; début le 1er mars (3 sem.)

Le participant apporte son IPAD ou IPHONE



FACEBOOK ET MESSENGER (APPLE OU ANDROÏDE)
66$+tx
+12$ 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.

Mardi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; début le 2 mars (3 sem.)

Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent, pleinement chargé. Prérequis : avoir un compte Facebook.

Tablette ou téléphone Androïde - Débutant
132$+tx
+12$ 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 13h30 à 15h30 ; début le 19 janvier (6 sem.)

Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent.



Adultes | Activité communautaire

Café partage
GRATUIT

Dans une ambiance chaleureuse et détendue, les participants se rassemblent autour d'un bon café pour discuter, échanger et partager leurs expériences de vie. À chaque rencontre, un thème de discussion est proposé afin de favoriser les échanges. C'est l'occasion de raconter des situations vécues, de donner son opinion, d'écouter les autres et parfois même d'apprendre quelque chose de nouveau. Le tout se déroule dans le respect, la bonne humeur et l'ouverture. **Inscription obligatoire, places limitées.**

Mardi, 13h à 15h : Début le 26 janvier (14 sem.)

Monique Jetté, animatrice d'expérience

Club de marche
GRATUIT

Le club de marche est une activité conviviale et accessible à tous visant à promouvoir la santé physique et le bien-être social. Offert aux participants de tous âges qui souhaitent bouger régulièrement dans une ambiance détentue. **Inscription obligatoire**

Jeudi, 11h à 12h : Début le 28 janvier (10 sem.)

Laurie Bergeron, responsable du secteur communautaire

Annulé en cas de mauvais temps

CRÉATIVI-THÉ
GRATUIT

Créativi-thé est une activité conçue pour offrir un moment chaleureux de rencontre autour d'un thé, tout en donnant libre cours à l'imagination des participants. Tous sont invités à apporter un projet créatif déjà en cours ou à se laisser inspirer pour en amorcer un nouveau. Une belle occasion de mêler convivialité et expression artistique dans une ambiance détendue et inspirante ! L'activité est ouverte à tous, sans distinction d'âge ou d'expérience artistique. Moment idéal pour créer, socialiser et prendre une bonne tasse de thé offerte par L'Heure du thé. **Inscription obligatoire**

Jeudi, 13h à 15h : Début le 28 janvier. (10 sem.)

Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat

Les participants doivent apporté leur projet créatif.

Soirée coloriage
GRATUIT

Vous avez vu sur les réseaux sociaux la folie des coloriages mystère ? Nous avons voulu créer un moment pour partager la passion du coloriage entre adepte. Il s'agira d'une soirée de détente et de créativité autour du coloriage classique ou mystère, idéal pour relaxer, socialiser et prendre une bonne tasse de thé offerte par L'Heure du thé.

Mercredi 27 janvier, vendredi 12 février, mercredi 24 février et/ou vendredi 12 mars

18h et 21h

Marinella Pontbriand, passionnée de coloriage et d'artisanat

Les participants doivent apporté leur matériel.

NOUVEAU ! Soirée jeux de société
GRATUIT

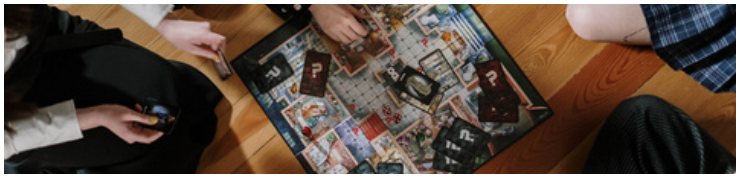
Envie de jouer, de rire et de passer un bon moment en agréable compagnie? Joignez-vous à nous pour une soirée de jeux de société dans une ambiance chaleureuse et conviviale! Une variété de jeux sera mise à votre disposition. Vous pouvez aussi apporter vos jeux préférés pour partager vos coups de cœur et faire découvrir de nouvelles trouvailles aux autres participants!

Mercredi 20 janvier, jeudi 18 février et/ou vendredi 19 mars

18h et 21h

Laurie Bergeron, passionnée de jeux ludiques

Des jeux de société seront disponibles, mais les participants sont invités à en apporter également.



Adultes | Sport (18 ans et +)

Badminton ou Pickleball - LIBRE

185$+tx (11 sem.)
198$+tx (12 sem.)

Location de terrain : plusieurs plages horaires disponibles.

Plages horaires disponibles du lundi au vendredi ;
début lors de la semaine du 11 janvier.

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 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

70$+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.

Mardi, 10h à 10h55 ou 17h à 17h55 les 12 et 19 janv. OU 9 et 16 fév. OU 9 et 16 mars

Mercredi, 10h à 10h55 les 13 et 20 janvier OU 10 et 17 février OU 10 et 17 mars

Vendredi, 10h à 10h55 les 15 et 22 janvier OU 12 et 19 février OU 12 et 19 mars

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

2 semaines avec un cours de 60 min. et 2h d'intégration dans une ligue.
Matériel fourni

Ligues récréatives de Pickleball

Tarif dans la description
reviens à 6$/heure !

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 OU 16h à 17h55 - Début le 11 janvier (15 sem.) - Tarif : 185$+tx
Pas d'activité le 29 mars (Pâques)

Mardi: 11h à 12h55 OU 18h à 19h55 - Début le 12 janvier (16 sem.) - Tarif : 198$+tx

Mercredi: 11h à 12h55 OU 16h à 17h55 - Début le 13 janv. (16 sem.) - Tarif : 198$+tx

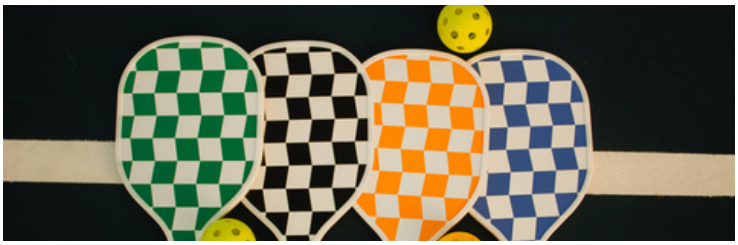
Jeudi: 11h à 12h55 OU 16h à 17h55 OU 18h à 19h55 - Début le 14 janvier (16 sem.) - Tarif : 198$+tx

Vendredi: 11h à 12h55 - Début le 15 janvier (16 sem.) - Tarif : 198$+tx

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

Vous devez fournir votre propre matériel

Prérequis : Avoir une notion de ce sport (15% de réduction sur un 2e ou 3e horaire de ligue lorsqu'ils sont sur la même facture)



Karaté Shotokan 15 ans et +

125$+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, de 19h30 à 21h ; début le 18 janv. (11 sem.) Pas de cours le 29 mars.
Jeudi, 19h30 à 21h ; début le 21 janv, (11 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 20 janvier (11 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



Viactive

36$+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 18 janv. (11 sem.) Pas de cours le 29 mars.
Mardi, 14h15 à 15h10 ; début le 19 janvier (11 sem.)
Jeudi, 10h à 10h55 ou 14h30 à 15h25 ; début le 21 janvier (11 sem.)

Véronique Chrétien, kinésiologue et professeure accréditée Viactive

Jeudi, 11h à 11h55 ; début le 21 janvier (10 sem.) 33$+tx

Lucie Talbot, diplômée au programme Viactive.



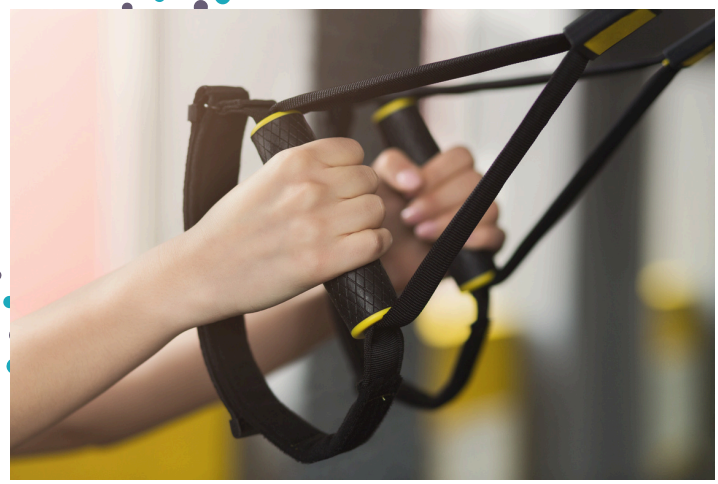
Adultes | Aérobie - mise en forme (16 ans et +)

Début des cours : Semaine du 18 janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Pas de cours le 29 mars.			
TRX 9h à 9h55 (Véronique)	**À CLARIFIER** 9h à 9h55 (Véronique)	**Zumba** 9h à 9h55 (Véronique)	**TRX** 9h à 9h55 (Véronique)
Essentrics 9h00 à 9h55 (Éliane)	**Pilates douceur** 10h à 10h55 (Véronique)	**Aérobie sans sauts** 10h à 10h55 (Véronique)	**Essentrics** 9h à 9h55 (Éliane)
Entraînement semi-privé 10h à 10h55 (Véronique)	**Entraînement semi-privé** 11h à 11h55 (Véronique)	**Bungee Fitness** 11h à 11h55 (Véronique)	**Entraînement semi-privé** 11h à 11h55 (Véronique)
Étirements et détente 11h à 11h55 (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)		**Étirements et détente** 14h15 à 15h10 (Véronique)	
	Kangoo jumps 15h15 à 16h10 (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)		**BUNGEE FITNESS** 19h35 à 20h30 (Stéphanie)	

Vos entraîneures:

VÉRONIQUE, kinésiologue
STÉPHANIE, entraîneure certifiée
ÉLIANE, entraîneure certifiée





Adultes | Aérobie (16 ans et +) - Description des cours

Cours de 55 minutes

Aérobie sans sauts — 128$+tx / 11 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 — 145$+tx / 11 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 — 128$+tx / 11 sem.

(Faible à modérée) Méthode d'entrainement 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 — 128$+tx / 11 sem.

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

Kangoo Jumps — 128$+tx / 11 sem.

(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.

Rabais progressif si plus d'un cours

Mise en forme douceur — 128$+tx / 11 sem

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

Pilates douceur — 128$+tx / 11 sem

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

TRX — 128$+tx / 11 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 gainer les abdominaux pour garder l'équilibre.

Zumba ® — 128$+tx / 11 sem

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

Zumba Gold® — 128$+tx / 11 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.

La semaine Bougeons ensemble ! Amène un ami, partage ta passion !

Le Pavillon St-Arnaud vous invite à faire découvrir vos activités préférées à votre entourage!

Informez-vous auprès de notre équipe !

Entraînement semi-privé — 225$+tx

Maximum 6 participants - Notre programme d'entrainement semi-privé a été conçu pour vous offrir un accompagnement individualisé par notre kinésiologue expérimenté. Chez nous, chaque participant bénéficie d'une attention personnalisée pour atteindre ses objectifs de santé et de remise en forme.
Nos installations sont équipées avec soin, offrant des équipements de qualité pour une expérience d'entraînement optimale. Peu importe votre âge ou votre niveau de forme physique, nos sessions d'entraînement semi-privées sont adaptées pour vous permettre de progresser à votre rythme dans un environnement motivant et inclusif. Rejoignez-nous dès aujourd'hui pour une expérience de remise en forme unique où le soutien, la camaraderie et les résultats sont au rendez-vous!

Lundi, 10h à 10h55 ou mardi, 11h à 11h55 ou jeudi, 11h à 11h55 ; début lors de la semaine du 18 janvier (11 sem.)

Véronique Chrétien, kinésiologue

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

Entraînement privé — (Tarif selon le plan)

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

A - Élaboration d'un plan d'entraînement complet suite à votre évaluation et suivi personnalisé **(200$+tx)**

B - Plan A + accès aux cours de groupe (max. 3) de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) **(285$+tx)**

C - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) **(305$+tx)**

D - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) **(420$+tx)**

Disponibilité à déterminer avec la kinésiologue ; début la semaine du 18 janvier (11 sem.)

Véronique Chrétien, kinésiologue

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

Adultes | Ateliers d'une journée (18 ans et +)

Payable à l'inscription

Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 1

125$+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.

Mardi 9 février, de 10h à 16h — Sylvie Doucet, Énergéticienne

Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 2

125$+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.

Mardi 2 mars, de 10h à 16h — Sylvie Doucet, Énergéticienne — Prérequis : avoir assister à l'atelier - Niveau 1

Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 3

125$+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.

Mardi 30 mars, de 10h à 16h — Sylvie Doucet, Énergéticienne — Prérequis : avoir assister à l'atelier - Niveau 2

NOUVEAU ! - Atelier de fait maison

CONTACTEZ-NOUS ! !

As-tu déjà souhaité utiliser moins de produits du commerce dans ta vie de tous les jours? Est-ce que tu as déjà consulté le web pour trouver des recettes? L'achat des ingrédients inconnus te faisait-il reculer dans tes élans? Je te propose mes recettes éprouvées et adoptées que j'utilise dans ma vie de tous les jours depuis quelques années. L'atelier te permettra de confectionner 3 produits d'usages fréquents. À la fin de l'atelier tu partiras avec : ton déodorant (choix de 3 recettes), ton shampoing solide (choix de 3 recettes) et des pastilles de lave-vaisselle.

DATE À VENIR — Chantal Pelletier, horticultrice de formation — Le matériel est inclus

Initiation au macramé - partie 2 (16 ans et +)

15$+tx / personne

Découvrez les bases du macramé en apprenant les différents types de nœuds qui permette de réaliser des créations uniques. LA SUITE !

Samedi le 23 janvier, de 13h à 15h — Marinella Pontbrian, passionnée d'artisanat — Le matériel est inclus

Adultes | Conférences (18 ans et +)

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

NOUVEAU ! - Yoga : Mes sens, boss ou outils ?

45$+tx / personne

J'ai une chanson prise dans ma tête, au secours. : ver d'oreille ! Il y a un commercial à la télé et, soudainement j'ai besoin d'une pizza ! Nos sens nous permettent de connaître le monde mais ils peuvent aussi nous dicter notre conduite. Théorie, méditation et expérimentation pour les explorer.

Mercredi 17 février, de 15h à 17h — Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

NOUVEAU ! - MALTRAITANCE : Faire reconnaître vos droits

Gratuit ! Inscription obligatoire

Cette formation de 90 minutes vise à comprendre comment faire valoir ses droits lorsqu'une situation de maltraitance est présente et à connaitre les recours administratifs et les mécanismes de plainte. Le contenu est vulgarisé et adapté aux personnes aînées et à leurs proches.

Offerte gratuitement par le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG/CCTT) du Cégep de Drummondville. Elle s'inscrit dans l'offre de formations sur les recours en matière de maltraitance envers les personnes aînées.

Jeudi 21 janvier, de 14h à 15h30 — Nathalie Belletête, formatrice sur les recours en matière de maltraitance envers les personnes aînées.

*Les conférences doivent être sur la même facture