

SECTEUR JEUNESSE

CAMP DE KARATÉ

Age : Enfants Journées : Sam + dim Horaire : Sam 9h00 au
Prix : 75.00\$ Date : 5 et 6 juin dim 15h30

CHANT OU GUITARE (individuel) (1/2 heure/sem.)

Age : 7-14 ans Journée : Samedi Horaire : 9h00-15h00
Journée : Mardi Horaire : 16h00-21h00
Journée : Mercredi Horaire : 16h00-21h00
Prix : 50.00\$ Début : 10, 13 ou 14 avril Durée : 5 sem.

DANSE RYTHMIQUE

Age : 3-5 ans Journée : Samedi Horaire : 8h55-9h55
Prix : 25.00\$ Début : 1er mai Durée : 5 sem.

DESSIN ET PEINTURE

Age : 6-8 ans Journée : Vendredi Horaire : 17h55-19h25
Age : 9-11 ans Journée : Vendredi Horaire : 19h30-21h00
Prix : 28.00\$ Début : 16 avril Durée : 5 sem.

FUNKY-JAZZ

Age : 6-8 ans Journée : Samedi Horaire : 10h00-11h00
Age : 9-12 ans Journée : Samedi Horaire : 11h05-12h05
Prix : 25.00\$ Début : 1er mai Durée : 5 sem.

GARDIENS AVERTIS (1 journée)

Age : 11-15 ans Journée : Samedi Horaire : 8h30-17h00
Prix : 46.00\$ Début : 17 avril ou 29 mai

HIP HOP

Age : 6-9 ans Journée : Samedi Horaire : 10h00-11h00
Prix : 36.00\$ Début : 10 avril Durée : 8 sem.

JUDO

Age : 6-12 ans Journée : Vendredi Horaire : 18h00-19h00
Prix : 45.00\$ Début : 9 avril Durée : 8 sem.

KARATÉ SHOTOKAN

5-9 ans (débutant) Journée : Samedi Horaire : 9h00-10h00
5-9 ans (jaune et +) Journée : Samedi Horaire : 10h00-11h00
Prix : 50.00\$ Début : 3 avril Durée : 9 sem.
10-14 ans (pour tous) Journée : Mardi Horaire : 17h30-18h30
10-14 ans (pour tous) Journée : Jeudi Horaire : 17h30-18h30
10-14 ans (pour tous) Journée : Samedi Horaire : 11h00-12h00
Prix : 70.00\$ 1 à 3x/sem. Début : 3, 6, ou 8 avril Durée : 9 sem.

KARATÉ (parent-enfant)

Age : 5 et + Journée : Samedi Horaire : 12h00-13h00
Prix : 90.00\$ Début : 3 avril Durée : 9 sem.

MENEUSE DE CLAQUES

Age : 9-12 ans Journée : Vendredi Horaire : 18h00-19h00
Prix : 25.00\$ Début : 30 avril Durée : 5 sem.

TENNIS

Age : 10-13 ans Journée : Samedi Horaire : 15h00-16h30
Prix : 30.00\$ Début : 3 avril Durée : 4 sem.

TENNIS (parent-enfant)

Age : 5-9 ans Journée : Samedi Horaire : 13h00-14h00
Journée : Samedi Horaire : 14h00-15h00
Prix : 25\$ ou 40\$ Début : 3 avril Durée : 4 sem.

THÉÂTRE

Age : 6-9 ans Journée : Samedi Horaire : 8h55-10h25
Age : 10-12 ans Journée : Samedi Horaire : 10h30-12h00
Prix : 28.00\$ Début : 10 avril Durée : 5 sem.

WORKOUT (parent-enfant)

Age : 8-12 ans Journée : Samedi Horaire : 11h05-12h05
Prix : 60.00\$/2 Début : 18 avril Durée : 8 sem.

GYMNASTIQUE (Club Gym TRM)

Moustique (3-5 ans)

PAVILLON ST-ARNAUD (plateau d'entraînement)

Durée : 1 hre
Horaire : Samedi : 8h45 ou 9h50 ou 10h55
Prix : 60.00\$ Début : 10 avril Durée : 9 sem.

Récréatif (6-14 ans)

CENTRE SPORTIF ALPHONSE-DESJARDINS (plateau d'entraînement)

Durée : 1.5 hre
Horaire : Vendredi : 17h00 ou 18h30
Samedi : 9h00 ou 10h30 ou 13h00
Prix : 90\$ Début : 9 ou 10 avril Durée : 9 sem.

Durée : 3 hres

Horaire : Vendredi : 17h00
Samedi : 9h00 ou 13h00
Prix : 140\$ Début : 9 ou 10 avril Durée : 9 sem.

NOUVEAU

INSCRIPTION TÉLÉPHONIQUE

Vous pouvez désormais vous inscrire par téléphone si vous possédez une carte de crédit Visa ou Master Card. Des frais de 5\$ par transaction seront ajoutés à votre facture.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

INSCRIPTION

Le coût de l'inscription est payable en entier lors de l'inscription. La TPS et la TVQ s'appliquent au secteur adulte mais pas pour les enfants de moins de 14 ans. Inscription téléphonique acceptée avec carte de crédit Visa ou Master Card moyennant des frais de 5\$.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement après la première semaine de cours. Il y a un remboursement si le cours est annulé par le centre ou par l'étudiant avant le début des cours. Le reçu doit accompagner la demande de remboursement. Frais d'administration de 10% dans le cas d'une annulation par un usager.

MODIFICATION

Le centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant ou de modifier son programme.

EXAMEN MÉDICAL

Le centre recommande un examen médical avant de vous inscrire à une activité physique qui exige un effort soutenu.

RABAIS

Rabais de 10% (sur la plupart des cours adultes) aux personnes de 60 ans et plus ou prestataires de la Sécurité du revenu ou de l'assurance emploi sur présentation d'une pièce justificative.

Loisirs Pavillon St-Arnaud

2900, rue Mgr St-Arnaud (Parc Pie XII)
Rond-Point de la Couronne, Trois-Rivières, G9A 4L9



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010

Période d'inscription : jusqu'au 2 avril 2010

Inscription par téléphone
Avec carte de crédit seulement

Renseignements : 819 374-2422

Courriel : arnaud@qc.aira.com

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h 00, 12 h 45 à 20 h 15
Samedi : 8 h 30 à 15 h

NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS
EST TOUJOURS DISPONIBLE SUR LE
www.pavillonst-arnaud.com



Joyeuses Pâques à tous!

Don d'organes et moelle osseuse ...
Y avez-vous pensé?



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Québec



SECTEUR INFORMATIQUE

Initiation à l'ordinateur (Super Débutant)

Jours : Mercredi 9h00 à 11h30 (14 avril)
Jeudi 9h00 à 11h30 (15 avril)
Prix : 65.00\$ (+ taxes) (cours de 3 sem.)
(Note de cours facultatives 5\$)

Navigation sur Internet (Niveau 1)

Jour : Mardi 18h30-21h00 (13 avril)
Prix : 65.00\$ (+ taxes) (cours de 3 sem.)
(Note de cours facultatives 5\$)

Navigation sur Internet (Niveau II)

Jour : Mercredi 18h30 à 21h00 (14 avril)
Prix : 65.00\$ (+ taxes) (cours de 3 sem.)
(Note de cours facultatives 10\$ incluant un CD)

Navigation sur Internet (Perfectionnement)

Jours : Jeudi 18h30 à 21h00 (15 avril)
Vendredi 13h00 à 15h30 (16 avril)
Prix : 65.00\$ (+ taxes) (cours de 3 sem.)
(Note de cours facultatives 10\$ incluant un CD)

Initiation au Diaporama

Jours : Mardi 9h00 à 11h30 ou 18h30 à 21h00 (4 mai)
Jeudi 9h00-11h30 ou 18h30 à 21h00 (6 mai)
Vendredi 9h00 à 11h30 (7 mai)
Prix : 45.00\$ (+ taxes) (cours de 2 sem.)
(Note de cours facultatives 10\$ incluant un CD)

Excel (Initiation)

Jour : Lundi 13h00 à 15h30 ou 18h30-21h00 (12 avril)
Prix : 75.00\$ (+ taxes) (cours de 4 sem.) (apporter clé USB)

Word (Initiation)

Jour : Mardi 13h00 à 15h30 ou 18h30-21h00 (13 avril)
Prix : 75.00\$ (+ taxes) (cours de 4 sem.) (apporter clé USB)

Sept élèves maximum par cours
Cours adapté pour Windows XP, Vista et Windows 7

Ordinateurs accessibles gratuitement pour pratiquer :
Lundi au jeudi de 13h30 à 16h30
Samedi de 08h30 à 15h00

SOCIOCULTUREL ADULTES

Baladi	Pour informations 819-693-5858		Horticulture Ann. et conf. jardinière	Lundi soir 31 mai (3 hres)	15\$
Bridge (Club Amicale PSA)	Lun, Ven pm, Mer soir	3\$/fois	Horticulture Entretien du gazon	Lundi soir 12 avril 3 hres	15\$
Chant ou Guitare (individuel) 5 sem.	Sam am, Mar pm, Mer pm	50\$	Horticulture Entretien des vivaces	Lundi soir 26 avril 3 hres	15\$
Conv. anglaise Déb I 8 sem.	Mardi pm	54\$	Horticulture Insectes et maladie	Lundi soir 19 avril (3 hres)	15\$
Conv. anglaise Déb II 8 sem.	Mer pm, soir	54\$	Peinture à l'huile 5 sem.	Jeudi soir	45\$
Conv. anglaise Inter I 8 sem.	Mar soir, Mer soir, Jeudi pm	54\$	Peinture sur bois à l'acrylique 5 sem.	Mardi soir	40\$
Conv. anglaise Inter II 8 sem.	Lundi pm, Jeudi soir	54\$	Premiers soins 2 jours	Samedi et dimanche 24-25 avril	90\$
Conv. anglaise Avancé 8 sem.	Lundi soir, Mardi am	54\$	RCR 1 journée	Samedi 10 avril ou samedi 15 mai	68\$
Conv. espagnole Déb. I 8 sem.	Mardi pm, soir, Mer soir	54\$	Sculpture sur bois Av. 3 hres 5 sem.	Jeudi soir, Vendredi pm	44\$
Conv. espagnole Déb. II 8 sem.	Lun pm, soir, Jeudi pm, soir	54\$	Secourisme d'urgence enfants	Samedi 1er mai ou Samedi 5 juin	68\$
Conv. espagnole Inter I 8 sem.	Mardi soir	54\$	Tai Chi Débutant 5 sem.	Mar soir, Merc soir (1.5h/sem.)	35\$
Conv. Espagnole Inter II 8 sem.	Lundi soir	54\$	Tai Chi Partie II 5 sem.	Mardi soir (1.5h/sem.)	35\$
Coupe de cheveux 5 sem.	Lundi soir	50\$	Tai Chi Partie III 5 sem.	Mercredi soir (1.5h/sem.)	35\$
Danse (sociale, ligne, country)	Pour informations : 692-1645		Tai Chi Zhang Wenchang Déb	Mardi pm 5 sem. (2h/sem.)	44\$
Danse tradition. québécoise 5 sem.	Mardi soir	30\$	Tai Chi forme courte de Pékin	Jeudi pm 5 sem. (2h/sem.)	44\$
Dessin 5 sem.	Vendredi pm	45\$	Yoga Débutant 7 sem.	Lun soir, Jeu pm, Jeu soir	48\$
Gestion des émotions (La) 5 sem.	Lundi pm, Mardi soir	40\$	Yoga Douceur Déb 7 sem.	Lundi pm	48\$
Note : Les taxes s'appliquent sur tous les cours pour adultes			Yoga Douceur II 7 sem.	Mercredi pm	48\$

Conférence - Conférence - Conférence
GOLF (conférencier Bob Bouchard) Lundi 12 avril Coût : 10.00\$
Réservez votre place au 819-374-2422 avant le 10 avril

ACTIVITÉS PHYSIQUES

BADMINTON (début 24 mars) (4 sem. - 32\$)
Journée : Mercredi **Horaire :** 18h30-20h00 ou 20h00-21h30

BALLON SUISSE (début 20 ou 21 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 9h00-9h55
Journée : Mercredi **Horaire :** 18h15-19h10

BOOT CAMP (début 19 avril)
Journée : Lundi **Horaire :** 18h15-19h10

ACTIVITÉS PHYSIQUES (suite)

BRAS TONUS (début 20 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 17h15-18h10

CARDIO-ABDOS (début 19 ou 22 avril)
Journée : Lundi **Horaire :** 19h15-20h10
Journée : Jeudi **Horaire :** 17h15-18h10 ou 18h15-19h10

CARDIO-BOXE (début 20 ou 22 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 18h15-19h10
Journée : Jeudi **Horaire :** 17h15-18h10

CARDIO-PLUS (début 20 ou 21 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 19h15-20h10
Journée : Mercredi **Horaire :** 18h15-19h10

ÉTIREMENTS ET DÉTENTE (début 19, 20 ou 21 avril)
Journée : Lundi **Horaire :** 19h15-20h10
Journée : Mardi **Horaire :** 19h15-20h10
Journée : Mercredi **Horaire :** 10h15-11h10

FESSES D'ACIER (début 19, 20 ou 22 avril)
Journée : Lundi **Horaire :** 17h15-18h10
Journée : Mardi **Horaire :** 18h15-19h10
Journée : Jeudi **Horaire :** 19h15-20h10

MÉTHODE PILATES (début 19 ou 21 avril)
Journée : Lundi **Horaire :** 18h15-19h10
Journée : Mercredi **Horaire :** 09h00-09h55 ou 19h15-20h10

MISE EN FORME 50 ANS ET + (début 20 ou 22 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 13h30-14h45
Journée : Jeudi **Horaire :** 13h30-14h45

PLEIN AIR CARDIO (début 21 avril)
Journée : Mercredi **Horaire :** 17h15-18h10

TAE BO (début 20 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 17h15-18h10

WORKOUT LATINO (début 19, 21 ou 22 avril)
Journée : Lundi **Horaire :** 17h15-18h10
Journée : Mercredi **Horaire :** 17h15-18h10
Journée : Jeudi **Horaire :** 10h15-11h10 ou 19h15-20h10

Durée : 8 sem. Prix : 38\$/1 fois 64\$/2 fois 96\$/3 fois

KARATÉ (ados 13 ans + et adultes) (début 6, 8 ou 10 avril) (taxes incl.)
Journée : Mardi **Horaire :** 18h30-20h00
Journée : Jeudi **Horaire :** 18h30-21h00
Journée : Samedi **Horaire :** 12h45-14h00
Durée : 11 sem. **Prix unique :** 100\$(ado) 120\$ (adulte) 3 x/sem

KARATÉ (50 ans et plus) (début 6 ou 8 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 14h30-15h30
Journée : Jeudi **Horaire :** 14h30-15h30
Durée : 11 sem. **Prix :** 120\$ (accès à tous les horaires)

MARCHE NORDIQUE (début 20 ou 22 avril)
Journée : Mardi **Horaire :** 10h15-11h10 ou 17h15-18h10
Journée : Jeudi **Horaire :** 9h00-10h00 ou 18h15-19h10
Durée : 8 sem. **Prix :** 44.00\$

VOLLEY-BALL LIBRE (début 12 avril)
Journée : Lundi **Horaire :** 19h30-22h00
Durée : 6 sem. **Prix :** 30\$