

La rentrée 2014



Conception de la UNE : Manon Bilodeau

La Voix de l'Est

Cahier publiereportage du 16 août 2014

Madessimo
école de danses latines

142, rue Boivin, Granby
450 775-0389 • 450 375-6007
www.madessimo.com

Propriétaire et directrice : Nancy Madison

NOUVEAUTÉS
Cardio-bébé et Piyo fitness

DÉBUT DE LA NOUVELLE SESSION : 25 AOÛT
COURS D'ESSAI GRATUIT : 18 AU 23 AOÛT

LUNDI
Sculptaform 12 h 05
Cardio-bébé 14 h
Cardio-salsa 16 h
Zumba 17 h
Sculptaform ou Get fit 18 h
Salsa 19 h

MARDI
Get fit 9 h
Zumba ou Get fit 12 h 05
Piyo 16 h 30
Zumba 17 h 30
Piyo 18 h 30

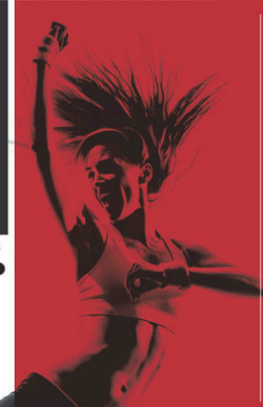
MERCREDI
Cardio-salsa 12 h 05
Cardio-salsa 16 h
Zumba 17 h
Sculptaform 18 h
Salsa 19 h

JEUDI
Get fit 9 h
Piyo 12 h 05
Cardio-bébé 14 h
Piyo 16 h
Sculptaform 17 h
Get fit 17 h 30
Cardio-salsa 18 h

VENDREDI
Taebokick 12 h 05
Zumba 17 h
Piyo 18 h

SAMEDI
Piyo 9 h 30
Zumba 10 h 30

*Get fit a lieu
au Parc Victoria



La rentrée **B** 2014

FORMATION EN MASSOTHÉRAPIE ET EN NATUROPATHIE

Vous désirez une carrière professionnelle en soins de santé naturelle ?

L'Académie de formation naturopathique vous permet d'accéder à un programme des plus complets vous permettant de pratiquer la massothérapie et la naturopathie. Cette formation globale passe tant par la nutrition que la réflexologie, la phytothérapie, la médecine chinoise, plusieurs techniques de massage, de drainage et bien d'autres.

Les cours débuteront à partir du 6 septembre. Les fascicules et les horaires sont disponibles et des rencontres privées sont offertes sur demande.

Une soirée d'information pour la massothérapie et la naturopathie aura lieu le mercredi 20 août, à 19 h, au 147 Daudelin, Shefford.
S.V.P. confirmez votre présence.



Lorraine Béland
N.D., M.T.D.

Centre Cosmique L.B. inc. - Depuis 1982
Académie de formation naturopathique L.G. inc.



Centre professionnel en naturopathie
et en massothérapie depuis plus de 30 ans
Membre des associations AMS et ATAN reconnues par
toutes les compagnies d'assurance.

147 Daudelin, Shefford
450 378-1763 • Sans frais : 1-800-653-1763
www.santeglobale.ca • info@santeglobale.ca

centre dentaire
CARON

Pour un
SOURIRE

A+

Bienvenue aux nouveaux patients!

65, rue du Centre, Granby • 450 375-7774

CÉGEP DE GRANBY Nouvelles installations pour bonifier le milieu de vie des étudiants

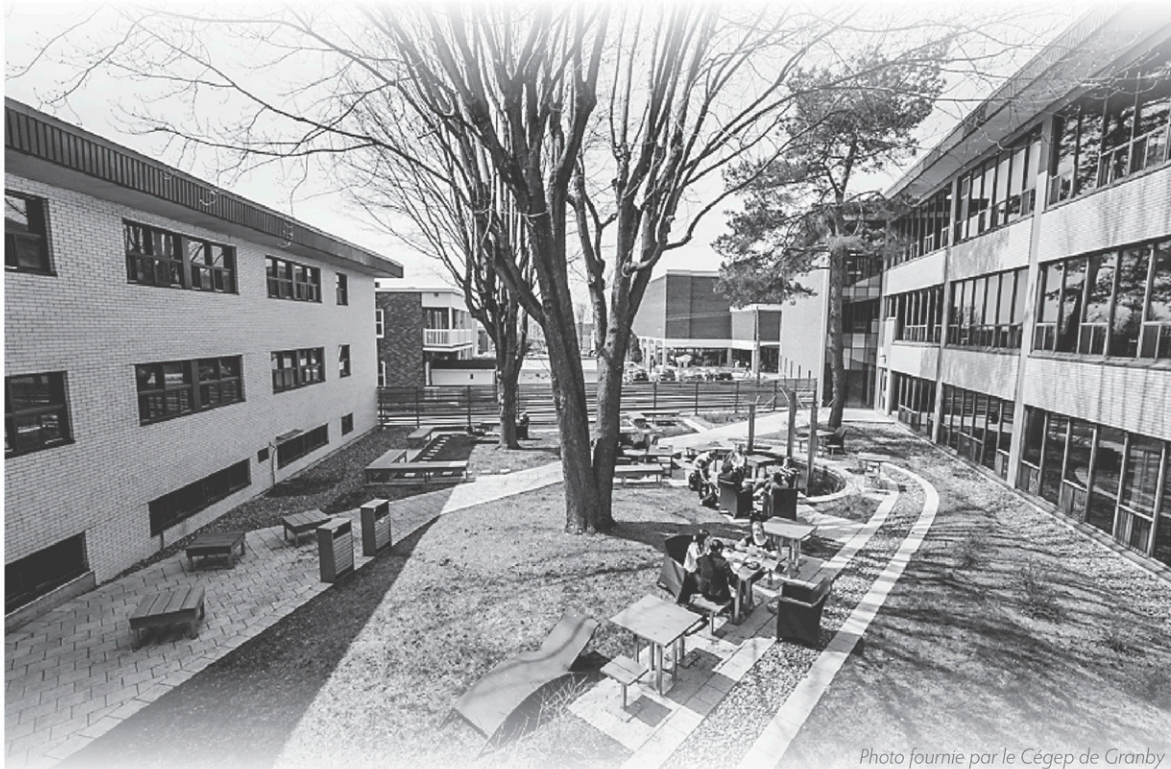


Photo fournie par le Cégep de Granby

Le nouveau jardin profite à toute la communauté collégiale.

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

Depuis plus de 45 ans, le Cégep de Granby est au cœur des passions des étudiants. À la rentrée automnale 2014, au total, plus de 2100 d'entre eux le fréquenteront. En effet, quelque 1000 étudiants y poursuivront leurs études préuniversitaires, quelque 1000 autres s'y sont inscrits à des études techniques, plus de 160 y suivront une session en Tremplin DEC et enfin, plus de 200 étudiants poursuivront des études à la Formation aux adultes.

C'est dans un souci de bonifier l'environnement de ces milliers d'étudiants que le Cégep a récemment procédé à l'aménagement de nouvelles installations et de nouveaux services.

BIENVENUE AU JARDIN !

Officiellement ouvert depuis ce printemps, un magnifique jardin situé dans un environnement exceptionnel profite à toute la communauté collégiale. Avec sa fontaine qui apporte de la fraîcheur aux lieux, sa végétation abondante, ses arbres et la présence

de tables et de fauteuils, l'endroit se fait accueillant et est propice à l'étude et au calme. «Le jardin est de plus en plus fréquenté autant par le personnel que les étudiants, qui en apprécient la beauté et la sérénité», explique le directeur général, M. Sylvain Lambert.

LABORATOIRE EN ÉDUCATION À L'ENFANCE
Le Cégep s'est également doté d'un laboratoire consacré à l'apprentissage des étudiants inscrits en Techniques d'éducation à l'enfance. Ce laboratoire a été conçu de façon à faciliter l'observation d'enfants dans leur environnement quotidien. Il s'agit d'un vaste local ressemblant à s'y méprendre à celui d'un centre de la petite enfance. Érigé sur deux étages, il est rehaussé d'une mezzanine qui permet aux étudiants d'observer les tout-petits provenant de différents centres de la petite enfance à travers un miroir sans tain. Cette nouvelle installation se révèle une source intarissable d'apprentissages pour les étudiants qui sont ainsi plongés dans le quotidien des bouts de chou.

SUITE OFFICE GRATUITE
Toujours afin de favoriser la réussite scolaire et grâce à une entente avec Microsoft en partenariat avec l'Association étudiante, le Cégep offre gratuitement, pour la première fois, la Suite Office (incluant notamment les logiciels Word, Excel et PowerPoint) à tous les étudiants inscrits pour la session. «La Suite Office est devenue un outil d'apprentissage incontournable que tous les étudiants se doivent d'avoir. Le fait que nous leur fournissions gratuitement leur permet d'économiser», poursuit M. Lambert.

APPLICATION POUR TÉLÉPHONES INTELLIGENTS

De plus, une application permettant aux étudiants de suivre en direct leur parcours scolaire et de communiquer avec leurs professeurs est maintenant disponible. Compatible avec tous les téléphones intelligents, elle améliore les suivis de dossiers et incite les enseignants à transmettre rapidement les résultats. « Cette application est particulièrement sécurisante pour les étudiants qui vivent la transition du secondaire au collégial », conclut M. Lambert.

**DÉBUT DES COURS
8 SEPTEMBRE**

Depuis 30 ans
avec
programme
d'étude

École de Ballet
Classique et Jazz
Karole Champagne

1315 Terrasse-Fortin, St-Césaire
info: 450 469-5127

**PORTES
OUVERTES ET
INSCRIPTIONS**
Le jeudi 28 août
de 18h à 20h

Ballet Classique
Ballet Jazz
Hip Hop
Jazz Pop adultes
(remise en forme adultes)
Street Jazz

* Sur rendez-vous. Vous avez la possibilité de vous inscrire jusqu'au 8 septembre 2014

Karole Champagne
A.I.S.T.D./dir. prop.

Isabelle Brouillette
élémentaire/I.S.T.D.

Nathalie Poirier
diplômée

Maryline Normandin
diplômée

Aryan-Kim C. Fortin
stage à New-York
Australie, L.A.

La rentrée **B** 2014

LA FORMATION PROFESSIONNELLE : une voie d'avenir qui passe par Val-des-Cerfs !

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

Le Québec manque actuellement de main-d'œuvre qualifiée dans presque tous les métiers. Il suffit de consulter les offres d'emploi présentées dans les grands quotidiens et différents sites d'emplois pour s'en rendre compte. Ce que les entreprises recherchent avant tout, ce sont des gens compétents, formés adéquatement et capables de s'intégrer à des équipes de travail. La personne qui veut développer ses talents et devenir compétitive sur le marché de l'emploi peut envisager la formation professionnelle comme un excellent placement.

Le personnel enseignant de la formation professionnelle de la Com-

mission scolaire du Val-des-Cerfs est l'héritier d'une tradition établie sur la compétence de chacun et l'amour de son métier. Croire en la nécessité d'une formation professionnelle de qualité, tel est l'engagement du personnel enseignant tant au Centre régional intégré de formation (CRIF) de Granby qu'au Campus Brome-Missisquoi de Cowansville, qui travaillent en constant partenariat.

«Encore trop méconnue, la formation professionnelle est une voie d'avenir des plus sérieuses qui offre aux élèves qui s'y inscrivent un accès rapide au marché du travail dans des secteurs très en demande. Ses différents programmes offrent des formations adaptées au milieu du travail», explique M. Sylvain Desruisseaux,

directeur général du CRIF.

La Commission scolaire du Val-des-Cerfs est en pleine période de recrutement pour les programmes de formation professionnelle. Pour en savoir plus sur les 14 programmes du Campus Brome-Missisquoi, vous pouvez prendre rendez-vous avec une conseillère d'information au 450 263-7901 ou consulter la page Internet du Campus au www.cbm.csvdc.qc.ca.

Pour vous informer sur les 13 programmes du CRIF, vous pouvez appeler au 450 378-8544 ou consulter sa page Internet au www.crif.csvdc.qc.ca. De plus, des portes ouvertes sont organisées aux deux endroits en octobre 2014 et février 2015. Surveillez les dates !



Lunetterie **Sears**^{MC}



MONTURES GRATUITES!*

Parmi une vaste sélection de montures Mode et sur tout achat de verres de prescription avec traitement antireflet facile à nettoyer.

OU

SPÉCIAL ÉTUDIANT VERRES INCLUS**

Choisissez parmi toutes les montures en magasin et obtenez vos verres** sans frais supplémentaires!

Utilisez une carte de crédit Services financiers Sears^{MC} et accumulez **2X les points du Club Sears^{MC}**. Renseignez-vous.**



Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur.
Examen de la vue sur place.

Dr René Marchand, optométriste • 27 magasins au Québec

LES GALERIES DE GRANBY
450.777.0476
lunetteriesears.ca

La lunette illustrée est le modèle M113-261. Lunettes à titre de référence seulement. * Valable à l'achat de verres de prescription avec traitement antireflet facile à nettoyer. Une offre par achat par client. Ne peut être combiné à aucune autre offre. Certaines restrictions peuvent s'appliquer. Voir détails en magasin. Valable dans la province de Québec seulement. ** Verres simple vision plastique. Sur présentation d'une carte étudiante valide. Ne peut être combiné à aucune autre promotion. Traitements spéciaux en supplément. Ces offres prennent fin le 31 août 2014. *** 2X les points se calcule selon la règle standard suivante: 1 point de base obtenu pour chaque dollar (1\$) dépensé chez Sears. Les points sont accordés sur les achats avant taxes, à l'exclusion des cartes-cadeaux Sears, des programmes de financement facultatifs de la carte Sears et des services (par exemple, livraison). Les points sont aussi accordés sur les programmes de financement facultatifs de la carte MasterCardSM Services financiers Sears^{MC} et de la carte MasterCardSM Voyage^{MC} Services financiers Sears^{MC} et sur certains produits d'assurance (voir servicesfinancierssears.ca). Pour plus de détails, voir les conditions relatives aux points du Club Sears. Les marques de commerce «Sears», «Voyage Sears» et «Club Sears» sont des marques utilisées sous licence par Chase. SMMasterCard et le logo MasterCard sont des marques déposées et PayPass est une marque de commerce de MasterCard International Incorporated.

Pour les 14 à 24 ans

FORFAIT
jeunes

EXTRÊMES



Je paye **1\$**
mon âge + **1\$** /mois

avec **INTERPLUS**

575 Dufferin, Granby 450 375-2552
www.interplus.qc.ca



La rentrée **B** 2014

Viens grandir avec nous



Pour enfants de 2 à 5 ans

Notre mission: éveiller l'intérêt de l'enfant au **savoir**, au **savoir être** et au **savoir-faire**



Initiation à l'anglais



Programme éducatif qui favorise le développement global. Chacun de nos locaux stimule une sphère différente chez l'enfant.



Initiation à la musique, au théâtre et à l'art culinaire



La petite bougeotte... mon espace santé

23 Robitaille, Granby • Tél.: 450 361-0802 • lapetiteecoledumont.com



Éligible aux versements anticipés du crédit d'impôt pour frais de garde

Petit guide du sac à dos

L'achat du sac à dos mérite une attention particulière. Après tout, celui-ci accompagnera quotidiennement votre écolier sur le chemin de la réussite scolaire. Voici trois recommandations de l'Association des chiropraticiens du Québec.

LE MODÈLE

Un bon sac à dos doit être muni de deux bretelles (celles-ci doivent avoir une largeur d'au moins cinq centimètres en plus d'être rembourrées et ajustables), d'une ceinture à la taille et d'une courroie à la poitrine. Le sac doit être confortable, bien ajusté et il doit permettre de répartir le poids sur les épaules. Ainsi, les modèles à bandoulière et à roulettes ne conviennent pas au mode de vie des écoliers.



LA GROSSEUR

La dimension est un autre critère à respecter. Le sac à dos doit être adapté à la taille de l'écolier.

lier : il ne doit pas dépasser la hauteur des épaules, ni descendre plus bas que le haut des hanches, ni être plus large que le dos. Pour trouver le bon sac, la présence de l'enfant est donc fortement recommandée.

LE POIDS

Lorsqu'il est rempli, le sac à dos ne devrait pas représenter plus de 10 % du poids de l'écolier. De là l'importance de n'apporter à la maison que ce qui est vraiment essentiel (les étuis et gros cartables peuvent être laissés à l'école). Pour bien répartir le poids dans le sac, les éléments les plus lourds doivent être rangés au centre, près du dos.

Pour en savoir plus : www.chiropratique.com

L'Agora de la Danse

INSCRIPTIONS
Session d'automne
les 18 et 19 août prochain,
de 17 h 30 à 19 h

**15%
DE RABAIS
SUR 2^e
DISCIPLINE**

AUDITIONS DE CLASSEMENT
le lundi
18 août
pour groupes avancés
et groupes de compétition
EN HIP HOP,
de 17 h à 18 h
EN STREET-JAZZ,
de 18 h à 19 h
EN BALLET CLASSIQUE,
de 19 h à 20 h

**RABAIS
DE 40%***
pour TOUS les cours
à partir du
2^e enfant

*N.B. Les rabais ne peuvent être jumelés à aucune autre promotion

NOUVEAU ZUMBA
cours seulement de jour

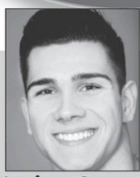
- **INITIATION À LA DANSE**
pour les enfants de 2 ans.
- **BALLET CLASSIQUE**
3 ans et plus
- **STREET JAZZ**
3 ans et plus
- **BREAK DANCE**
5 ans et +
- **HIP HOP**
3 ans et plus
- **BOYS CREW**
5 ans et plus
- **COURS DE JOUR ET DE SOIR
POUR ADULTES**
Classique, Street Jazz, Hip Hop et Lyric
- **COURS AUX AÎNÉS DE JOUR**
- **LYRIC**
8 ans et plus

**OFFRE SPÉCIALE
ENFANTS***
cours pour enfants de
5 ans et moins
115\$/session*

Prenez un abonnement
de 1000 \$ et
**PARTICIPEZ À
TOUS LES COURS
DE VOTRE CHOIX**



Nancy Coutu
Directrice
27 ans d'expérience en
enseignement de danse classique
et jazz. Bac. en psycho-éducation



Maxime Lauzon
Hip Hop, Break
Dance, Lyric



Jocelyn Coutu
Professeur de Hip Hop
Danseur professionnel,
Le Match des Étoiles,
Dansons sous la pluie,
Prière de ne pas
apporter de fileurs



Charlie Coutu
Professeure
Street Jazz et
Hip Hop



Alexandra Dorais
Professeure
Ballet classique
et Street Jazz



Kim Gervais
Professeure de
Ballet classique



Anniépier Labrecque
Professeure de
Ballet classique



Marie-Claude Ménard
Professeure de
Street Jazz



Sophie Senay
Professeure
Ballet classique



Noémie Bérubé
Professeure
Hip Hop

450 777-0710

398, rue Principale, suite 2, Granby
www.agoradeladanse.com

La rentrée **B** 2014

Bien dormir et bien bouger pour bien apprendre



Alors que bien dormir permet d'assimiler les apprentissages, faire de l'activité physique aide, entre autres, à la concentration. La rentrée scolaire est la période de l'année pour se rappeler qu'avoir des bonnes habitudes de vie, c'est primordial pour bien se développer.

BIEN DORMIR

Il est prouvé que le sommeil aide à mémoriser les nouvelles informations. Il est donc important de dormir suffisamment pour pouvoir retenir à long terme les apprentissages. On parle de 10 à 11 heures de sommeil chez les

enfants d'âge scolaire et d'au moins 9 heures chez les adolescents. Mais la qualité du sommeil a également son importance sur les résultats scolaires. Il importe donc d'avoir une routine de sommeil régulière, de ne pas se coucher trop tard, ni de consommer des stimulants ou de faire des activités devant un écran avant d'aller au lit.

BIEN BOUGER

Faire de l'activité physique augmente la circulation sanguine et donc l'afflux de sang à notre cerveau. Nous assurons ainsi une meilleure oxygénation à cet organe, siège des apprentis-

sages. Bouger plus stimule aussi l'hippocampe qui est la zone du cerveau associée à la mémoire et à l'apprentissage. De plus, faire de l'exercice régularise la glycémie. Et ceci sans parler du défolement et du décrochage mental que nous procure l'exercice. Donc, l'activité physique améliore la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et le comportement en classe.

Le sommeil et l'activité physique sont des incontournables pour une bonne réussite scolaire. Leur faire suffisamment de place dans la routine est gage de succès.

COURS DE MUSIQUE

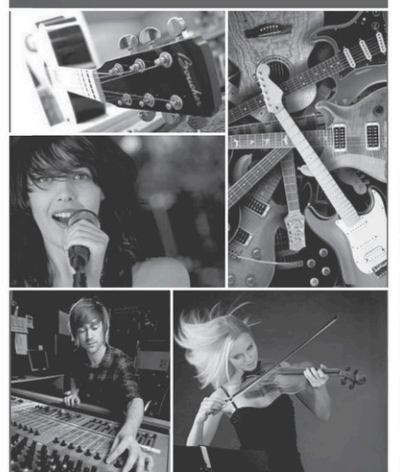


Cours disponibles

- QUITARE
- BATTERIE
- CHANT
- BAND
- PIANO
- VIOLON
- BASSE
- CONTREBASSE
- DJEMBE
- TROMPETTE
- SAXOPHONE
- CLARINETTE
- FLÛTE
- SOLFÈGE
- ET ENCORE PLUS

Tarification

- 30 min 18 \$/cours*
- 45 min 24 \$/cours*
- 60 min 29 \$/cours*



F. FARHAT
LUNETTERIE^{MC}

PROMOTION DE LA RENTRÉE

100\$ de rabais
à l'achat d'une paire de lunettes*

* À l'achat de lentilles traitées anti-reflet et résistantes aux égratignures. Traitement et supplément en sus. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Non monnayable. Valable aux succursales de Granby et Magog seulement. Étudiant de 25 ans et moins. Certaines conditions s'appliquent. Prend fin le 30 octobre 2014.



Granby 846, rue Principale 450 378-8877 • Magog 297, rue Sherbrooke 819 868-0770

3 ÉCOLES

- Drummondville
- Saint-Hyacinthe
- Granby

450 777-0106
888 rue Principale
Granby

emvictor.com
info@emvictor.com



La rentrée **B** 2014

MÉCANIQUE AUTOMOBILE :

Toyota Canada et Estrie Toyota, partenaires du CRIF à Val-des-Cerfs

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

automobile au Centre régional intégré de formation (CRIF) ! Dès cet automne, ils pourront pratiquer leurs apprentissages sur un véhicule Scion et de nombreux équipements et ser-

Bonne nouvelle pour les élèves inscrits au programme de Mécanique



Photo fournie par la Commission scolaire du Val-des-Cerfs

vices offerts par Toyota Canada et Estrie Toyota.

En effet, en juin dernier, ils ont offert au CRIF un véhicule Scion XD 2010, un moteur hybride 1,5 L qui équipe les véhicules Toyota Prius, ainsi qu'un ordinateur de diagnostic Techstream. De plus, le CRIF se voit abonné à la bibliothèque électronique de Toyota, pour une année. Cet abonnement donne accès, entre autres, aux bulletins de service, aux manuels de répa-

ration, aux diagrammes électriques, aux livrets du propriétaire et aux manuels de réparation pour collision. À souligner que des cours de perfectionnement seront même donnés aux enseignants du programme par des professionnels de Toyota afin qu'ils puissent offrir aux élèves une formation d'avant-garde.

«Dans une industrie en constante évolution au plan technologique, nous avons la responsabilité collective de

transmettre aux générations futures un accès tangible aux dernières innovations, dans le but de mieux préparer les techniciens de demain pour l'industrie automobile.» C'est en ces termes que M. Patrick Ryan, directeur opérations, pièces et service chez Toyota Canada, a expliqué son généreux don. Ce partenariat permettra au CRIF de former des techniciens à la fine pointe de la technologie, ce dont les concessionnaires automobiles ont toujours grandement besoin.

Là où l'art de la danse prend tout son sens!



ÉCOLE DE DANSE
MARYSE BLANCHARD

DÉBUT DES COURS
LE 13 SEPTEMBRE

Inscriptions et informations

- Sur place :
25 août et 3 septembre
de 18 h à 20 h 30
- Par téléphone :
450 372-6021

AUCUN FRAIS CACHÉ

RABAIS FAMILLE

25% sur la 2^e inscription

L'École en bref

- Ballet classique 3 ans et +
- Jazz 5 ans et +
- Danse contemporaine
9 ans et +
- Mise en forme par la danse pour adultes
- Programme Option Plus Danse, École secondaire de la Haute-Ville
- Cours pour enfants et adultes de tous les niveaux
- Cours **ADAPTÉS** et **PERSONNALISÉS** aux besoins
- Cours à la carte pour adultes disponible
- Membre du Réseau d'enseignement de la danse (RED)



Maryse Blanchard
Directrice

B.A. en danse



Catherine Hamelin
Codirectrice

Professeures certifiées RED avec plus de 15 ans d'expérience



Suivez-nous sur
facebook

784, RUE DUFFERIN, GRANBY

www.dansemaryseblanchard.com

ENTRAÎNEMENT CROSSFIT ESTRIE

LE CENTRE D'ENTRAÎNEMENT
FONCTIONNEL ET DE REMISE
EN FORME À GRANBY!

Profitez d'un environnement d'entraînement stimulant et sécuritaire qui s'adapte à chaque catégorie d'athlète. Nos coachs sont motivants, innovateurs et ont à cœur votre santé et votre sécurité.



DEMANDEZ UNE SEMAINE D'ESSAI GRATUITE SANS ENGAGEMENT !

Tarifs adaptés et prix corporatifs disponibles.

BON ENTRAÎNEMENT !

**Crossfit Estrie,
LA PLACE
pour atteindre
vos objectifs :**

- Remise en forme
- Perte de poids
- Être plus performant pour un autre sport (hockey, football...)
- ou tout simplement pour le plaisir

www.crossfitestrie.com
cfestrie@gmail.com

133, rue Ménard, St-Alphonse-de-Granby
450 525-4504

La rentrée **B** 2014

Mon enfant veut un cellulaire...

Cela fait un petit moment qu'il en parle, mais il vient d'en faire officiellement la demande. Votre enfant se juge assez grand pour avoir un cellulaire. Et tout le monde en a un dans sa classe selon lui. Avant de prendre votre décision, pesez bien le pour et le contre.

LES AVANTAGES

Le principal avantage de fournir un cellulaire à son enfant est d'être toujours en relation avec lui. Le but n'est pas de le surveiller, mais d'être en mesure de le joindre en tout temps et vice versa. Ainsi, vous êtes en mesure de réagir aux différents contretemps possibles. Qu'il soit en retenue ou que vous deviez rester plus tard au bureau, vous pourrez vous en avertir dans la minute. S'il est coincé quelque part et qu'il désire partir, il pourra toujours vous joindre. De même qu'il

pourra vous informer du moment précis de la fin de son activité au lieu de vous faire attendre en vain de longues minutes devant l'endroit où vous deviez passer le chercher...

LES POINTS À SURVEILLER

Il ne faut pas oublier que la possession d'un tel objet peut obnubiler les pensées de votre enfant. Il faut donc régir l'utilisation du cellulaire. Cela peut se faire aisément par le choix du forfait qui accompagne l'appareil. Vous pourrez limiter le nombre de minutes d'appels, de textos ou de téléchargements que votre enfant pourra faire avec son appareil mensuellement.

La possession d'un cellulaire a de bons et de mauvais côtés. Il s'agit d'éduquer son enfant à bien l'utiliser.



Partez à la découverte de votre créativité!



MUSE-TOI

Ateliers artistiques et développement personnel par la créativité et les arts

Marie-Maude Fleury Labelle

Maîtrise en théâtre (M.A.)
Animatrice certifiée à la méthode du « journal créatif »

- Cours de théâtre
- Atelier « théâtre et journal créatif »
- Programme spécialisé pour les futures mamans (se préparer à la naissance par la « créativité » et les arts)
- Enfants / Adolescents / Adultes.

www.muse-toi.com ■ info.musetoi@gmail.com
450 539-1036 ■ 450 577-0027

EMBARQUEZ DANS LA NOUVELLE TENDANCE

SESSION | 2014

INSCRIPTION
SUR PLACE

19, 20 ET 21 AOÛT
15h à 20h30

PORTE-OUVERTES
18 AOÛT
Dès 17 h

AUDITION
TROUPE DE COMPÉTITION
Hip-hop
Ballet classique
Lyrique
17 AOÛT

CÉLÉBRONS NOTRE
10
ANNIVERSAIRE

NOUVELLE FORMULE = 2 sessions
2 spectacles de fin d'année
(Décembre 2014 et juin 2015)

COURS OFFERTS

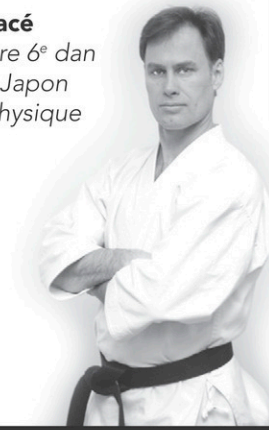
Hip-hop, Ballet classique, lyrical jazz, break dance, house, moderne, danse créative, yoga, dancehall (nouveau) et stretching (nouveau)

Pour tous les âges et niveaux.

La rentrée ²⁰¹⁴ **B**

Centre
Shin
Karaté
S. Lagacé

Sylvain Lagacé
Ceinture noire 6^e dan
Diplômé du Japon
Éducateur physique



COMPÉTENCE - VISION - VALEURS



ENFANTS



ADOS / ADULTES

PARENT-ENFANT



450 378-4686
195-2 boul. Montcalm, Granby

Porte ouverte
2 et 3 septembre
17 h 30 à 20 h

centreshin.com

GRANDE RENTRÉE ET SÉPARATION : pour ne pas angoisser

Votre petit est à l'aube de devenir un grand. Cette année, il fera sa toute première rentrée scolaire. Pour lui, comme pour vous, il y a des façons

de bien vivre cette importante étape.

BIEN S'Y PRÉPARER

En tant que parent et modèle, nous

devons nous préparer à la rentrée, particulièrement si l'angoisse de séparation nous tord les boyaux lorsque nous pensons à ce grand jour. Les tout-petits sont très réceptifs. Plus nous sommes zen face à la rentrée, plus notre enfant l'abordera ainsi et partira donc sur de bonnes bases.

Il faut être à l'écoute de son enfant, ne pas minimiser ce qu'il ressent. Il est normal de ressentir un stress devant cette étape, c'est l'inconnu. Lui exposer ce que sera une journée à l'école le rassurera. Il est important aussi de ne pas trop magnifier cette expérience pour ne pas qu'il soit déçu s'il ne se fait pas une foule d'amis à la première journée ou s'il n'est pas subjugué par son professeur.

LE JOUR J

Il est important de prévoir du temps pour vivre ce moment avec lui. Il faut rester dans la joie et ne pas avoir à mettre de la pression sur le temps qui file. Lors de ce fameux matin, pas question de le déposer et de partir à la sauvette. Il ne faut pas non plus éterniser la séparation, ce qui pourrait trahir votre propre anxiété.

La grande rentrée, il faut l'approivoiser en douceur et en parler. En tant que parent, il faut faire confiance à notre enfant et à ses capacités de vivre des choses sans que l'on soit présent.



ÉCOLE DE DANSE
ÉQUILIBRE
CLASSIQUE & URBAINE

Au Centre sportif et culturel de Bromont, 20 John-Savage BOYS DANCE, HIP HOP, Ballet Classique, Street Jazz, Moderne. Âge : 3 ans et plus.
Professeurs : Véronique Fortin, Chan Lebœuf, Isabelle Smith, Maude Gauthier, Mélissa Pellerin, Marilène Giguère, Victorine Joncas.
Communiquez avec Véronique Fortin au 450 775-5705.

INSCRIPTION 27 AOÛT 2014
DE 17 H À 20 H À L'ARÉNA DE BROMONT

La rentrée **B** 2014

La ronde des lunches

Apporter des repas pour le dîner au lieu d'aller à la cafétéria ou au restaurant est une bonne façon de manger davantage santé et d'économiser de l'argent. Pour petits et grands, il s'agit d'une bonne habitude à prendre ou à développer. Et pourquoi ne pas être responsable des dîners de toute la famille à tour de rôle? Voici les avantages de la ronde des lunches :

ou de maman de préparer les lunches, les plus jeunes peuvent aider. En leur confiant la responsabilité du dessert ou de la collation, vous leur montrez que vous leur faites confiance et ainsi vous favorisez leur autonomie. C'est la même chose pour les plus grands : être en charge du lunch de toute la famille est une tâche sérieuse. Ils doivent se montrer dignes de cette responsabilité.

ronde des lunches, chaque membre de la famille pourra profiter de soirées pour relaxer. En connaissance de cause, les autres membres apprécieront davantage le travail de la personne responsable de la tâche.

L'OCCASION D'UN CONCOURS D'ORIGINALITÉ

Aussi, on peut profiter de l'occasion pour impressionner les autres membres de la maison. Chercher à se démarquer par le menu ou par la présentation, c'est un super défi !

POUR LES PETITS ET LES GRANDS

Bien sûr, pour les plus jeunes, il s'agit davantage de les intégrer dans la tâche. Que ce soit au tour de papa

À CHACUN SON TOUR D'AVOIR PLUS DE TEMPS
Puisque tout le monde a besoin de son temps pour décrocher, avec la



VOUS SOUHAITEZ VOUS REMETTRE EN FORME ET PERDRE DU POIDS, TOUT EN AYANT DU PLAISIR ?

Atteignez vos **objectifs** grâce à nos cours offerts :

Zumba **Fitness**, Zumba **Toning**, Yoga Fitness et Reggae **Dancehall!**

16 COURS/SEMAINE! NOUVELLE SESSION LE 25 AOÛT

PORTES OUVERTES LES 18, 20 ET 21 AOÛT

Venez essayer **GRATUITEMENT** tous nos cours!

	LUNDI 18 AOÛT	MERCREDI 20 AOÛT	JEUDI 21 AOÛT
Zumba Fitness	12h	12h	18h
Yoga Fitness	18h	Zumba Fitness et Toning	Reggae Dancehall
Zumba Fitness et Toning	18h30	18h	19h

Informez-vous sur nos **PRIX CORPORATIFS!**

INSCRIPTIONS : RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS MAINTENANT 450 361.9339

OU PRÉSENTEZ-VOUS SUR PLACE AUX PORTES OUVERTES !

132, rue Principale, Granby www.EcoleLatinoStyle.com

ANCIENPRESBYTERE.COM le plaisir d'apprendre

École de théâtre MARTIN GOUGEON

DEPUIS 1996

THÉÂTRE
IMPROVISATION THÉÂTRALE
JEU MASQUÉ
DICTION
CINÉMA

Enfants de 6 ans et plus
Adolescents
Adultes (débutants et troupe)



Martin Gougeon - **comédien pédagogue** depuis 18 ans - membre Union des artistes Formé à l'Option théâtre du Collège Lionel-Groulx, au Conservatoire d'art dramatique de Montréal et au Conservatoire Lassalle

THÉÂTRE

(450) 375-7767
martingougeon@sympatico.ca

École de chant Cantabilé

Cours privé et semi-privés
Ensemble vocal
Coaching d'audition
Spectacles et master class

CantAmuse
NOUVEAUTÉ CANTAMUSE :
Cours de groupe pour enfants



LES SPÉCIALISTES DE LA VOIX DEPUIS 20 ANS! Isabelle Côté, directrice

CHANT

(450) 777-3089
ecolecantabile@outlook.com

École d'improvisation IMPROGOLAU

9 cours et 3 spectacles en alternance durant la session

Favorise le développement de la créativité et des outils de l'interprète

6^e année et adolescents

Patrick Golau, comédien



IMPRO

(450) 991-3926
improgolau@gmail.com

coursdeguitare.ca

ENFIN! Un cours de guitare pour les adultes

Cours en petits groupes

Apprenez de nouvelles chansons à toutes les semaines

Bienvenue aux débutants, aucune connaissance musicale requise

Pascal Castonguay, directeur



GUITARE

1-855-321-GUIT
info@coursdeguitare.ca

La rentrée **B** 2014

Un cours de guitare pour les adultes

- Cours en petits groupes
- Apprenez de nouvelles chansons à toutes les semaines
- Bienvenue aux débutants, aucune connaissance musicale requise



Cours offerts à Granby à tous les mardis/mercredis dès le 2 sept.

Inscrivez-vous maintenant
coursdeguitare.ca **1-855-321-GUIT**

★ CrossFit ★ Granby ★

DÉVELOPPEZ TOUTES CES FACETTES DE L'ENTRAÎNEMENT :

AGILITÉ
ÉQUILIBRE
PRÉCISION
COORDINATION
ENDURANCE
CARDIOVASCULAIRE

FORCE
ENDURANCE
MUSCULAIRE
VITESSE
FLEXIBILITÉ
PUISSANCE



Entraînement diversifié à chaque jour, de haute intensité, constitué de mouvements fonctionnels, adapté aux capacités de chaque personne.

ESSAI GRATUIT EN TOUT TEMPS

Sous forme de cours de groupe supervisés par des entraîneurs certifiés

- Mais aussi...
- Entraînement personnalisé pour un sport ou une demande spécifique
 - Prise de plis adipeux et interprétation
 - Recommandation sur supplémentation pour performance ou santé générale
 - Entraînement pour compétition de CrossFit

CrossFit
Granby

231, RUE ST-CHARLES SUD, LOCAL B, GRANBY
450 330-3141 | WWW.CROSSFITGRANBY.COM

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

Plus que jamais à l'écoute des entreprises de la région, le Cégep de Granby offre aux entrepreneurs des services qui correspondent concrètement à leurs besoins. L'ensemble de ces services a d'ailleurs été récemment revu afin qu'ils correspondent mieux aux attentes des travailleurs et des entrepreneurs.

FORMATIONS SUR MESURE

Grâce à un riche bassin d'enseignants dans divers domaines d'expertise, le Cégep de Granby est en mesure d'offrir de la formation sur mesure aux travailleurs de la région, peu importe le type d'entreprise dans lequel ils oeuvrent, selon le rythme et les horaires propres à chacun. Les experts des Services aux entreprises du Cégep de Granby jouissent d'une vaste expérience du terrain et travaillent à s'adapter à la réalité des entreprises », explique M. Jean-Yves Matton, directeur des études. À titre d'exemple,

les Services aux entreprises peuvent, entre autres, prendre en charge la formation d'un ensemble d'employés d'une entreprise suite à l'implantation d'une nouvelle technologie.

FORMATIONS EN ATELIER

Tout au long de l'année, différentes formations de type atelier sont offertes aux travailleurs qui souhaitent améliorer leur performance dans un domaine précis. Les personnes intéressées n'ont qu'à consulter le site web du Cégep pour connaître la programmation ou encore l'offre intitulée Le Parcours distribuée dans le Publi-Sac à compter du 13 août.

COACHING

Les professionnels des Services aux entreprises peuvent aussi intervenir de façon individuelle avec un employé lorsqu'un besoin plus spécifique se fait sentir. Ce coaching sur mesure en entreprise est offert dans des domaines très variés.

RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Ce service souvent méconnu du public en général constitue un atout très précieux pour les employés et les entrepreneurs.

EN AFFAIRES POUR RÉUSSIR

Vous êtes un entrepreneur en affaires depuis moins de cinq ans? Vous développez votre entreprise, mais souhaitez maximiser vos résultats? Le défi de la gestion vous préoccupe? Le programme En affaires pour réussir! offre aux entrepreneurs la possibilité de développer des bases solides, utiles et applicables pour faire face aux défis de la gestion d'entreprise. Voilà une formation dynamique et actuelle offerte par des entrepreneurs-formateurs experts dans leur domaine.

Formations sur mesure, en atelier, coaching... Les services aux entreprises du Cégep de Granby mettent tout en place pour offrir aux entrepreneurs et aux employés des formations sur mesure qui correspondent en tous points à leur réalité quotidienne.

SOIRÉE PORTES OUVERTES

sous forme de conférence

MERCREDI 20 AOÛT 2014 DÈS 19 H

Nos formateurs vous démontreront différentes techniques

DÉBUT DES COURS SEPTEMBRE 2014

Formations offertes

- Massothérapie suédoise ou polarité 460h
- Kinésithérapie 625h
- Drainage lymphatique Leduc 78h
- Réflexologie 45h
- Communication et relations humaines 45h
- Anatomie I et II 99h
- Sexualité et pratique professionnelle 45h
- Initiation au massage suédois ou polarité 15h
- Masso-oncologie 300h
- Pathologies systémiques et musculo-squelettiques 90h
- Homéostasie énergétique 50h
- La maladie comme langage 15h
- Soins d'urgence en énergie 6h
- Massage « deep tissue » 35h
- Thérapie crânio-sacrée 30h
- Fasciathérapie 15h
- Etc.



Centre de formation en médecines alternatives de Granby

Une seule adresse : 19, rue Brébeuf, Granby

450 777-1220 • www.cfmag.com • École reconnue FQM

Conférence en homéostasie énergétique par Thérèse Ménard mardi 26 août 19h30 au coût de 15 \$



Venez approfondir vos connaissances énergétiques...

Que sont les chakras et quel impact ont-elles sur votre santé physique et émotionnelle?

Que s'est-il passé dans l'énergie avant que la maladie s'installe?

Quel impact les formes pensées ont-ils sur votre vie et votre réussite?

Pourquoi certains rêves n'arrivent-ils pas à se réaliser?

Que se passe-t-il quand deux êtres tombent en amour, quand il y a dépendance?

Comment atteindre un état d'équilibre et faire grandir notre sentiment de liberté intérieure?

« BOUTIK »

Plusieurs produits à prix concurrentiels:

• Literie • Coussins • Gels • Etc...



L'équipe dynamique et professionnelle du Service aux entreprises du Cégep de Granby
Photo fournie par le Cégep de Granby



LE PROGRAMME IMMERSION ANGLAISE... c'est :

Pour les élèves qui souhaitent atteindre un niveau de bilinguisme fonctionnel à la fin de leur troisième secondaire et qui veulent développer la coopération (ou le travail d'équipe) et l'application des TIC.

Particularités :

- Environ 3 fois plus d'anglais par année que la recommandation du MELS
- Voyages thématiques les trois premières années (Toronto, Boston et Walt Disney World)
- Épreuve du MELS de la 5^e secondaire à la fin de la 3^e secondaire
- Anglais enrichi en 4^e secondaire (obligatoire)
- Option anglais enrichi en 5^e secondaire avec l'examen du MELS (anglais enrichi)

Domicile officiel des TITANS
de la Ligue de Hockey Préparatoire Scolaire (prepschool)
M-13 • M-15 • M-17



Concentration DANSE avec



3 PROGRAMMES

- DÉCOUVERTE
- IMMERSION ANGLAISE
- CONCENTRATION SPORT



► INSCRIPTION EN COURS POUR SEPTEMBRE 2015

1021 Cowie, Granby • 450 378-1075 • www.verbedivin.com

Duo

ÉCOLE DE DANSE

Essai gratuit
du 8 au 17 septembre

- FUNKY – HIP HOP
- JAZZ – HIP HOP
- URBAN DANCE (garçon de 8 ans et plus)
- ZUMBA

FÊTE D'ENFANTS
Découvrez une façon unique de célébrer l'anniversaire de votre enfant

Cours disponibles dès l'âge de 3 ans!

INSCRIPTIONS **SESSION AUTOMNE** DÈS MAINTENANT!

Techniques, amusement et amélioration sont nos buts ultimes !

PRIX SPÉCIAL

- 2^e cours
- 2^e élève de la même famille

Pour nos horaires et tarifs, visitez : www.ecolededanseduo.com

94, rue Irwin, Granby • 450 378-5714

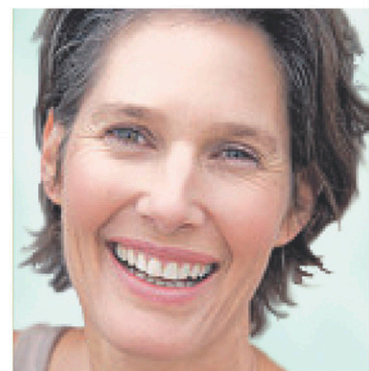
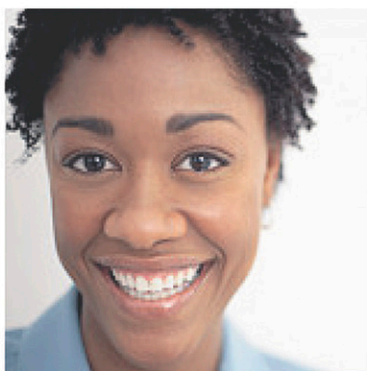
Devenez

thérapeute

spécialisé en RELATIONS HUMAINES et
RELATION D'AIDE PSYCHOLOGIQUE

selon la MÉTHODE DYNAMIQUE EN RELATIONS HUMAINES

- Formation professionnelle en relation d'aide psychologique de 1500 heures sur 3 ans, à temps partiel.
- Un encadrement pédagogique personnalisé.
- Une approche dynamique, humaniste, semi-directive, cognitive et émotivo-rationnelle.



EN PÉRIODE D'INSCRIPTION / COURS CONTINGENTÉS

Info: 450 465-2464 • 1 800 847-6909
www.college.qc.ca cfprh@college.qc.ca

RIVE-SUD / RIVE-NORD DE MONTRÉAL • ESTRIE Reçu pour fins d'impôts