



# La rentrée 2014



**Le-Plus**

Cahier publiereportage du 20 août 2014

Conception de la UNE : Manon Bilodeau

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](http://www.interplus.qc.ca)



## Projet innovateur de formation virtuelle en secrétariat-comptabilité

LOUISE BOISSONNEAULT  
Rédactrice publicitaire

Désirant offrir à sa clientèle différentes formes d'apprentissage flexibles, s'adaptant à ses horaires et à ses obligations, le Centre régional intégré de formation (CRIF) est à mettre au point un projet de formation virtuelle en ligne pour les élèves inscrits au DEP (Diplôme d'études professionnelles) en secrétariat-comptabilité. «Encore très peu développé, ce type de formation saura plaire à notre clientèle qui doit souvent concilier obligations familiales, professionnelles et scolaires.

Nous sommes d'ailleurs à structurer la plateforme. Une fois le tout terminé, les élèves pourront faire leurs apprentissages à l'aide de modules qu'ils compléteront via Internet. Et pour leur venir en aide, un enseignant sera disponible à deux moments de la journée. Un blog permettra également aux élèves de communiquer et de poser directement leurs questions aux enseignants», explique M. Sylvain Desruisseaux, directeur général du CRIF. Une fois ce projet bien rodé, ce type de formation virtuelle pourrait possiblement s'appliquer à d'autres formations au sein de la Commission scolaire du Val-des-Cerfs.

### LA CONCOMITANCE FACILITE LA FORMATION

Comme le souligne la directrice de la formation professionnelle du Campus Brome-Missisquoi, Mme Paule-Andrée Bouvier: «Nos deux centres sont complémentaires et la formation



virtuelle vient compléter les formules diversifiées que nous souhaitons rendre accessibles aux élèves. La formation à temps partiel, de soir, la formation à entrées progressives et à sorties variables, l'alternance travail-études et la concomitance font partie des nombreuses possibilités qui leur sont offertes. Particulièrement intéressante, la concomitance permet à une personne de poursuivre sa formation générale et sa formation professionnelle simultanément selon certaines conditions. Accessible dans plusieurs programmes, cette formule peut être très motivante pour certains élèves. Prenons en exemple un élève de 3e secondaire qui souhaite suivre une formation professionnelle en

soudage. Grâce à la concomitance, il lui est possible de poursuivre ses études secondaires générales afin d'obtenir ses cours préalables de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire tout en faisant, jusqu'à trois jours par semaine, son apprentissage en soudage. Ainsi, il obtient une double diplomation, soit son diplôme d'études secondaires et son DEP en soudage ».

### LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS ET DES COMPÉTENCES

Par ailleurs, la reconnaissance des acquis et des compétences s'avère également une avenue très avantageuse puisqu'elle permet à

des adultes de se faire reconnaître officiellement, par le ministère de l'Éducation, des compétences acquises dans des expériences de vie et de travail. «Il s'agit là d'un excellent moyen d'atteindre ses objectifs de carrière en rehaussant sa qualification, ce qui représente une possibilité d'avancement au travail», poursuit Mme Bouvier. À ce propos, un projet de partenariat en Opération d'équipements de production a été mis récemment sur pied et l'an prochain, des employés réitéreront l'expérience en Technique d'usage. «Ces formations de grande qualité sont issues de partenariats avec Emploi Québec, Emploi Compétences et le

Carrefour Jeunesse Emploi et sont souvent offertes afin de répondre aux besoins spécifiques des employés d'entreprises», spécifie-t-elle.

### NOUVEAU PROGRAMME EN SECRÉTARIAT MÉDICAL

Faisant également preuve de souplesse dans ses moyens de formation, la nouvelle attestation de spécialisation professionnelle (ASP) en secrétariat médical offerte au CRIF suscite l'enthousiasme des adultes qui s'y sont inscrits. À tel point qu'une première cohorte terminera cette formation de 450 heures en novembre 2014. Une deuxième débutera bientôt en programme individualisé, c'est-à-dire que les élèves pourront y faire leur entrée à n'importe quel moment de l'année.

### ADJOINT ADMINISTRATIF

Une double diplomation en secrétariat et comptabilité, obtenue de manière individualisée, a débuté en mai dernier. La combinaison de ces deux programmes ouvre les portes au poste d'adjoint administratif, poste de plus en plus recherché par les entrepreneurs de la région.

### POUR PLUS D'INFORMATION

CRIF :  
450 378-8544  
[www.crif.csvdc.qc.ca](http://www.crif.csvdc.qc.ca)

Campus Brome-Missisquoi :  
450 263-7901  
[www.cbm.csvdc.qc.ca](http://www.cbm.csvdc.qc.ca)

École de Musique Classique  
Granby-Haute-Yamaska

Un monde de passion,  
de culture et d'éducation!

Située au Collège Mont Sacré-Cœur

450 360-9300

# La rentrée 2014

## La grande rentrée... et le stress associé

Ce sera bientôt l'heure de la grande rentrée. Alors que les derniers jours de vacances s'écoulent, le comportement de votre enfant change doucement. L'irritabilité surgit. L'impatience se manifeste. Assurément, le stress du retour en classe joue sur son moral. Voici quelques trucs pour l'aider à vivre cette transition.

### LA PRÉPARATION MENTALE

Premièrement, il faut être à l'écoute de ses émotions. Il s'agit de le rassurer sans le juger. Simplement lui rappeler que vous êtes là pour l'aider, qu'ensemble vous allez vous préparer pour vivre cette transition en beauté.

### LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Quelques jours avant le retour en classe, prenez le virage horaire de la routine scolaire. Imposez une heure pour le coucher et une pour le lever tout en veillant à ce qu'il se repose bien. Essayez aussi de le faire manger à des heures régulières. S'il rechigne, simplement lui rappeler que vous êtes en période de transition.

Assurez-vous aussi que votre enfant est physiquement en forme pour attaquer cette nouvelle année scolaire. Qu'aucun souci de santé ne peut se dresser entre lui et ses apprentissages. Qu'il voit bien, entend bien, etc.

### LA PRÉPARATION MATÉRIELLE

Impliquez-le dans l'achat de ses fournitures scolaires. Transformez cette tâche en belle sortie familiale. Invitez-le à choisir les vêtements qui composeront sa garde-robe de la rentrée. Ainsi, la hâte de porter tel vêtement ou d'utiliser tel crayon pourra devenir un élément incitateur le jour J venu.

Faites de la rentrée une fête, une occasion spéciale. La fin des vacances sera donc ainsi plus positive.



## Apprendre à bien faire ses devoirs

Avec l'école viennent les devoirs. Ils sont une façon de valider les apprentissages et de développer l'autonomie des élèves. Mais comment aider nos enfants à avancer sereinement dans ce cheminement? En respectant quelques incontournables.

### LA DISCIPLINE

Il faut encourager notre enfant à faire ses devoirs au fur et à mesure. L'aider à développer une routine et à persévérer dans cette dernière. Le moment idéal pour faire les devoirs est au retour à la maison après avoir pris un peu de temps pour jouer et manger une collation santé. Une demi-heure est suffisante pour

permettre de marquer la transition école-maison.

### LE DESSERT POUR LA FIN

Un autre truc pour faciliter le moment des devoirs est de faire commencer notre enfant par le devoir le plus difficile pour lui. C'est au début de la période des devoirs que son énergie est maximale. Ainsi, plus les devoirs avanceront, plus ce sera facile pour lui.

### L'INTÉRÊT

Sentir que ses parents l'encouragent n'a pas de prix pour votre enfant. Il faut s'intéresser à lui, à ses apprentis-

sages. À ses difficultés, oui, mais à ses bons coups également. Essayer de l'aider en cherchant à comprendre et à retenir les apprentissages qu'il fait peut être motivant pour lui. Un peu comme si vous appreniez avec lui, mais sans faire ses devoirs à sa place...

Les devoirs, ce n'est pas toujours une partie de plaisir. Mais c'est un incontournable dans la vie des élèves. S'y intéresser et donner foi à cette étape de l'apprentissage soulignera à votre enfant leur importance.



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 Lebeuf, Isabelle Smith, Maude Gauthier, Melissa Pellein, 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 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.

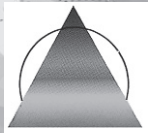


Lorraine Béland  
N.D., M.T.D.

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



## LA GYMNASTIQUE SUR TABLE

Un entraînement stimulant,  
efficace et reconnu  
depuis 30 ans!



Thérèse Cadrin Petit

Posture et entraînement  
Centre certifié de Granby



Pour la posture, pour la mobilité, pour l'énergie!

Prenez rendez-vous pour votre évaluation et découvrez tout le plaisir de bouger dans un corps bien organisé.



Janik Moysan  
M.Sc.  
kinésiologue

www.gymsurtable.com  
197, rue Paré, Granby  
450 770-1697

Début de la saison  
2014-2015 :  
le 8 septembre

## Services étendus aux étudiants de la Formation aux adultes

LOUISE BOISSONNEAULT  
Rédactrice publicitaire

Le service de Formation aux adultes du Cégep de Granby offre un ensemble de services aux personnes qui désirent effectuer un retour aux études, se perfectionner dans leur domaine ou suivre des cours du soir ou de fin de semaine.

Saviez-vous que, depuis l'automne dernier, les étudiants inscrits à la Formation aux adultes bénéficient d'un plus grand nombre de services? En effet, ils ont maintenant droit au même accompagnement que celui offert aux jeunes inscrits au programme régulier (DEC), soit les services psychosociaux, d'orientation, d'aide à la réussite, etc. « C'est dans le but de faciliter la réussite scolaire que nous avons décidé d'offrir la parité des services aux étudiants adultes, ce qui n'était pas le cas auparavant. Les commentaires sont d'ailleurs très positifs de la part des étudiants, enchantés de se voir proposer un guichet unique », explique le directeur des études, M. Jean-Yves Matton.

LE PARCOURS : OFFRE DESTINÉE À TOUTE LA POPULATION

Vous souhaitez perfectionner votre anglais? Apprendre les rudiments de

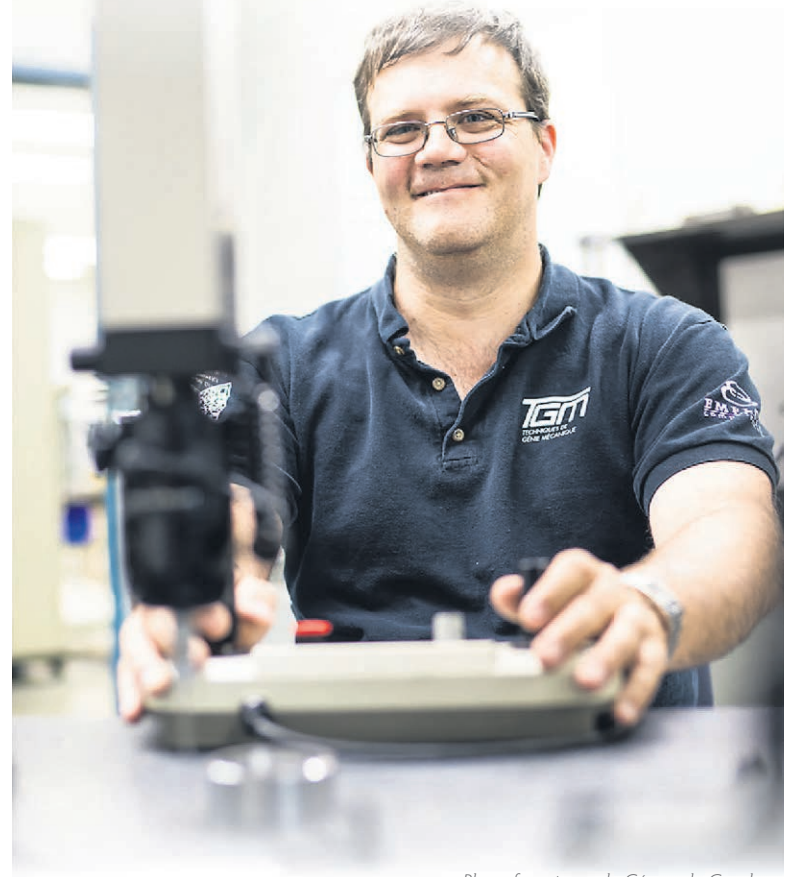


Photo fournie par le Cégep de Granby

la photo? Mieux voir à vos finances personnelles et plus encore? Le Cégep propose à tous ceux et celles qui souhaitent simplement cultiver leur plaisir d'apprendre des cours destinés à leur apprentissage

personnel. Pour en savoir plus, informez-vous en composant le 450 372-6614, poste 1844, en écrivant à cse@cegepgranby.qc.ca ou en consultant le site www.cegepgranby.qc.ca/leparcours

## École de danse sociale et internationale

- Style social et international
- Rock'n roll
- Valse viennoise
- Danse de ligne
- Chorégraphie pour mariage et internationale
- Compétition danse sociale et internationale
- Soirée de danse
- Spectacles

Location de salle

1 COURS D'ESSAI GRATUIT

Cours débutant le 7 septembre

## Freak Studio

- Hip-hop
- Initiation au Break Dance
- Popping
- Danse de rue
- Tecktonik
- Troupe
- Compétition de Hip-Hop

Avec compétition ouverte à tous

## NOUVEAU!

- Danse Gitane
- Cours de Burlesque
- Cours de Stretching

RABAIS FAMILIAL 50% 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> enfant

RABAIS MULTIDISCIPLINAIRE

Apprendre à danser tout en s'amusant

Portes ouvertes : le mercredi 27 août et le jeudi 28 août

784 Dufferin, Granby (route 139) | INFORMATIONS 450 777-3574 | Horaire disponible : www.centredansedufferin.com



Le Top 50 des programmes de la formation professionnelle et technique présente les programmes :

- Qui mènent à des professions pour lesquelles les perspectives d'emploi pour les cinq prochaines années sont acceptables ou favorables
- Pour lesquels il est souhaitable de hausser les inscriptions afin de combler les postes qui devraient être disponibles sur le marché du travail.

1. Forage et dynamitage (DEP)
2. Calorifugeage (DEP)
3. Mécanique de machines fixes (DEP)
4. Soudage-montage (DEP)
5. Techniques d'usinage (DEP)
6. Dessin industriel (DEP)
7. Comptabilité (DEP)
8. Ferblanterie-tôlerie (DEP)
9. Forage au diamant (DEP)
10. Extraction de minerai (DEP)
11. Conduite de machines de traitement du minerai (DEP)

12. Installation et fabrication de produits verriers (DEP)
13. Mécanique automobile (DEP)
14. Montage mécanique en aérospatiale (DEP)
15. Opération d'équipements de production (DEP)
16. Assistance à la personne en établissement de santé (DEP)
17. Assistance à la personne à domicile (DEP)
18. Santé, assistance et soins infirmiers (DEP)
19. Mécanique de véhicules lourds routiers (DEP)
20. Peinture en bâtiment (DEP)
21. Mécanique d'ascenseur (DEP)
22. Représentation (ASP)
23. Technologie de radiodiagnostic (DEC)
24. Technologie des procédés et de la qualité des aliments (DEC)
25. Soins infirmiers (DEC)
26. Techniques de laboratoire (DEC)
27. Techniques de procédés chimiques (DEC)
28. Techniques de génie chimique (DEC)
29. Technologie de génie civil (DEC)
30. Technologie de la mécanique du bâtiment (DEC)
31. Technologie de l'estimation et de l'évaluation en bâtiment

- (DEC)
32. Techniques d'aménagement et d'urbanisme (DEC)
33. Technologie de la géomatique (DEC)
34. Technologie du génie industriel (DEC)
35. Techniques de transformation des matières plastiques (DEC)
36. Techniques de génie mécanique (DEC)
37. Techniques de transformation des matériaux composites (DEC)
38. Technologie de maintenance industrielle (DEC)
39. Technologie de l'électronique industrielle (DEC)
40. Environnement, hygiène et sécurité au travail (DEC)

41. Technologie du génie métallurgique (DEC)
42. Technologie minérale (DEC)
43. Techniques de construction aéronautique (DEC)
44. Techniques d'avionique (DEC)
45. Techniques d'éducation à l'enfance (DEC)
46. Techniques de la logistique du transport (DEC)
47. Techniques de comptabilité et de gestion (DEC)
48. Conseil en assurances et en services financiers (DEC)
49. Techniques de bureautique (DEC)
50. Techniques de l'informatique (DEC)

Source : toutpoureur.com



**F. FARHAT**  
LUNETTERIE<sup>MC</sup>

## PROMOTION DE LA RENTRÉE

**2 PAIRES**  
DE LUNETTES  
(verres et montures)

**149\$**  
SIMPLE VISION

**2 PAIRES**  
DE LUNETTES  
(verres et montures)

**349\$**  
PROGRESSIVES HD

\* Sur montures sélectionnées. 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. Montures à titres indicatifs seulement.



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

# COURS DE MUSIQUE

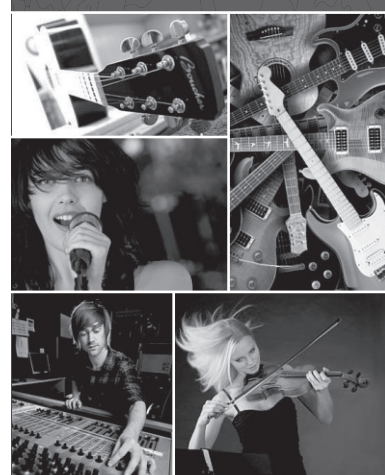


## Cours disponibles

GUITARE  
 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\*



**3 ÉCOLES**

- Drummondville
- Saint-Hyacinthe
- Granby

**450 777-0106**  
 888 rue Principale  
 Granby

[emvictor.com](http://emvictor.com)  
[info@emvictor.com](mailto:info@emvictor.com)



# La rentrée 2014

## Amitié et influence

L'école est un des premiers endroits où notre enfant subira l'influence de ses pairs. Cela peut être déboussolant de constater que des étrangers influencent notre progéniture. Que ce soit positif ou négatif, comment y réagir ?

### INFLUENCE POSITIVE

Parfois notre enfant se lie d'amitié avec des enfants plus sportifs, plus intellectuels ou plus extravertis que lui. Ces comportements plus sains pour la santé ou meilleurs pour ses études ou pour son sens de la socialisation seront appréciés. Nous parlons alors d'influence positive.

### INFLUENCE NÉGATIVE

Mais parfois nous sentons des influences plus négatives telles le manque de manières, de respect, l'impolitesse... Interdire à son enfant

de fréquenter les amis que nous croyons être la source de ces maux n'est pas la solution. L'enfant risque de se sentir frustré et incompris et peut s'éloigner de nous. D'ailleurs, l'interdit attire...

### L'OUVERTURE

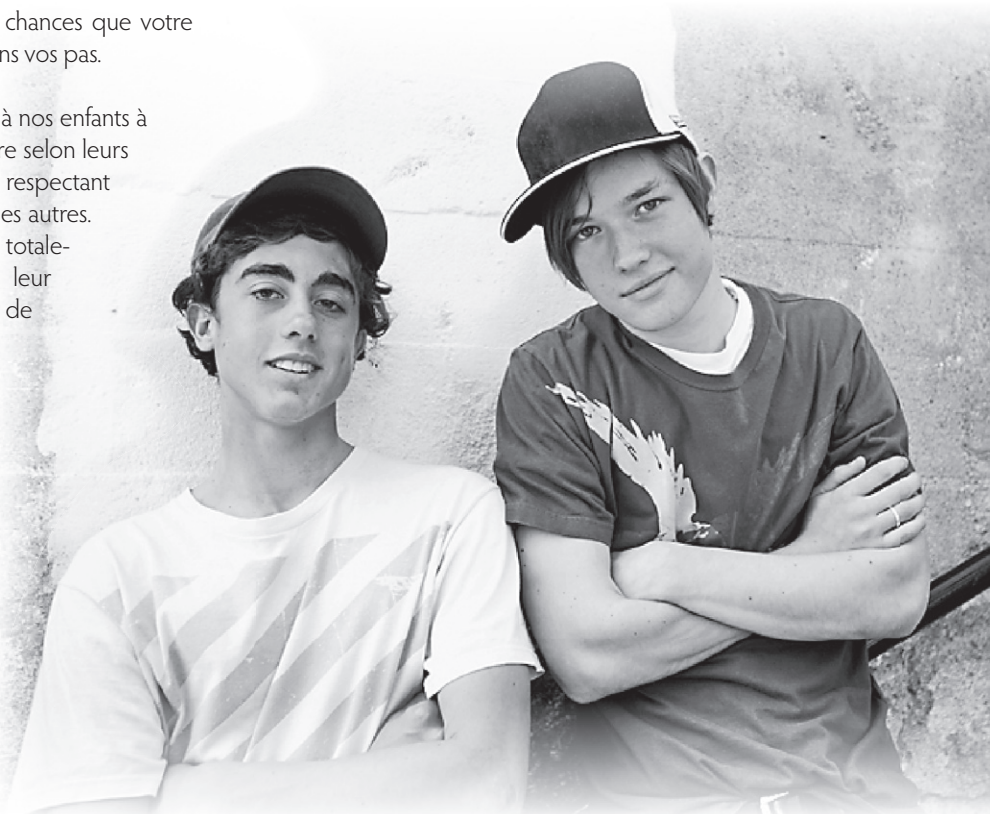
Tentez de faire preuve d'ouverture d'esprit et commencez par essayer de mieux connaître les nouveaux amis de votre enfant. Ainsi, vous pourrez parler en connaissance de cause si mauvaise influence il y a. Mais il n'est pas impossible que vous réalisiez que vous vous êtes inquiété pour rien.

### L'EXEMPLE

Pensez à prêcher par l'exemple. Si vous entretenez des relations saines avec des individus sains et prenez soin de conserver votre indépendance, votre intégrité et votre authenticité,

il y a de bonnes chances que votre enfant marche dans vos pas.

Il faut apprendre à nos enfants à s'affirmer et à vivre selon leurs principes en se respectant et en respectant les autres. Ainsi, ils seront totalement garants de leur bonheur et libres de toute influence.



### LE PROGRAMME CONCENTRATION... c'est :

Pour les élèves ayant une bonne discipline personnelle souhaitant concilier les études et la pratique d'un sport ou de la danse à un niveau supérieur à même leur grille horaire.

#### Particularités :

- Entraînements trois après-midis par semaine;
- Suivi pédagogique personnalisé;
- Anglais enrichi.

**HOCKEY, DANSE, SOCCER ET AUTRES DISCIPLINES.**

**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



ÉCOLE DE DANSE

**ZUMBA** **Zumba**

**COURS DISPONIBLES DÈS L'ÂGE DE 3 ANS!**

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

**INSCRIPTIONS SESSION AUTOMNE DÈS MAINTENANT!**

**• ZUMBA**

Techniques, amusements et améliorations sont nos buts ultimes!

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

**PRIX SPÉCIAL**

- 2<sup>e</sup> cours
- 2<sup>e</sup> élève de la même famille

**Essai gratuit du 8 au 17 septembre**

Voyez notre site Internet pour nos horaires et tarifs  
[www.ecolededanseduo.com](http://www.ecolededanseduo.com)

**94, rue Irwin Granby**  
**450 378-5714**

► INSCRIPTION EN COURS POUR SEPTEMBRE 2015

1021 Cowie, Granby • 450 378-1075 • [www.verbedivin.com](http://www.verbedivin.com)

# La rentrée 2014

## Lorsque apprendre fait littéralement du bien

De nos jours, il se donne des cours de tout, partout. Quelquefois, cela surcharge l'horaire, mais parfois ces apprentissages secondaires sont thérapeutiques. Que ce soit pour le bien du corps ou de l'esprit, il peut être bon de mettre ces cours au menu.

### POUR LE CORPS

Lorsque l'on ne bouge pas beaucoup, cela a des répercussions sur notre physique et sur notre énergie en général. Quand nos batteries sont à plat, nous n'avons pas envie d'être plus actif, mais pourtant c'est le secret pour les recharger. S'inscrire à une ac-

tivité physique telle que l'aérobic, la danse ou l'entraînement en parcours est une excellente façon de brûler des calories tout en retrouvant son énergie.

### POUR L'ESPRIT

Le travail, la famille, le couple... tout nous demande du temps et de l'attention. On se retrouve sans une minute pour nous. S'inscrire à un cours selon notre champ d'intérêt est une façon de se réserver une heure par semaine bien à nous et de nous aider à décrocher de notre routine.

### POUR L'AVENIR

Certains cours nous font du bien parce qu'ils nous offrent des apprentissages porteurs d'avancement. Que ce soit la maîtrise d'une nouvelle langue, la capacité de travailler avec un nouveau logiciel ou la poursuite de notre cheminement académique, il peut être thérapeutique de sentir que nos apprentissages nous font progresser.

Que ce soit pour un mieux-être physique ou mental ou pour améliorer nos perspectives d'avenir, suivre un cours est un plus que nous nous offrons. Il suffit de bien cibler l'aspect de notre vie sur lequel nous voulons travailler.



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

## 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<sup>e</sup> 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

## 2014

### An Piano! Chez Mme Claud Leçons privées

Le vendredi 22 août:  
de 16h à 20h

Le samedi 23 août:  
de 10h à 16h

HORAIRE DES COURS  
Lun. au ven. : 9 h à 21 h  
Sam. : 9 h à midi

242 St-Viateur, Granby 450 372-6216



### ★ 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

## Tout acheter pour la rentrée sans se ruiner

Si on additionne les livres, les frais d'inscription, les cahiers, les crayons de couleur, les tabliers et autres babioles, sans oublier les activités parascolaires, la rentrée peut vite coûter cher. Voici quelques trucs pour économiser.

### FAITES L'INVENTAIRE

Vous avez déjà un certain nombre de choses parmi les restes des années passées et dans la boîte de bricolage. Commencez par rédiger une liste de tout ce que vous avez comme crayons, papier, colle, ciseaux, règles, brocheuse, etc. afin de ne pas tout acheter en double.

### FAITES UNE LISTE DE CE QUI MANQUE

Comparez la liste que vous avez préparée avec la liste d'achats scolaires envoyée par l'école. Vous verrez en un clin d'œil ce qui vous manque et vous pourrez commencer à magasiner de façon plus efficace.

### FAITES DU TROC

Sur internet, dans votre cercle d'amis ou avec les parents de l'école de votre enfant, cherchez ceux qui sont prêts à donner les livres qui ne serviront plus et les vêtements trop petits. En donnant certaines choses en retour, vous aiderez les autres et, en prime, vous économiserez de l'espace.

### ACHETEZ USAGÉ

Les friperies ont parfois de belles sections où vous trouverez des livres, des meubles pour le coin devoir, des uniformes et des vêtements d'occasion en très bon état. Vous pourriez même dénicher plusieurs objets neufs de saison que vous pourriez acheter à bon prix.

### SOYEZ STRICT EN GÉRANT VOTRE BUDGET

Établissez un budget réaliste en déterminant les montants que vous devrez déboursier pour les fournitures scolaires et tout le reste et suivez-le à la lettre. Vous pouvez vous laisser une petite marge d'erreur pour une jolie efface ou un aiguisoir plus haut de gamme, mais ne cédez pas trop souvent, surtout si votre budget est serré. Il vous restera encore des choses à payer une fois que l'école sera commencée.

### PRÉVOYEZ UN BUDGET POUR L'AN PROCHAIN

Vous avez peut-être été surpris des dépenses de cette année, mais on ne vous y reprendra pas! En mettant aussi peu que 10\$ de côté par semaine jusqu'à la prochaine rentrée, vous aurez largement de quoi tout acheter l'an prochain et vous serez moins stressé à la fin de l'été avec la rentrée qui approche.

### CONSULTEZ LES CIRCULAIRES

Même si vous n'êtes pas habituellement du genre à courir les soldes, ceux

de la rentrée sont un passage obligé. Gardez toutes les circulaires, découpez les coupons, abonnez-vous aux infolettres et voyez à quels endroits vous pourriez profiter des meilleures aubaines. Si vous économisez suffisamment, vous pourriez dépenser mieux, en achetant un sac à dos ou un habit de neige de meilleure qualité, par exemple.

### MAGASINEZ TÔT

Si vous avez de la difficulté à boucler vos fins de mois, profitez d'avance des soldes sur les objets plus chers comme les chaussures de course et les vêtements qui sont régulièrement en vente. Cherchez aussi dans les collections de fin de saison qui se liquideront dans les magasins de sport à la fin de l'été pour laisser la place aux sports d'hiver.

### MAGASINEZ EN LIGNE

Il existe bien des boutiques en ligne qui offrent de bons prix grâce au fait qu'elles n'ont pas à payer de locaux pour vendre leurs produits. En cherchant un peu, vous pourrez aussi trouver des vendeurs en gros qui vous offriront presque le même prix qu'ils offrent aux magasins. Certains outils comparent les prix des différentes boutiques en ligne pour vous, n'hésitez pas à vous en servir. Quand vous magasinez en ligne, vérifiez toujours le prix de livraison. C'est parfois tellement cher que vous n'économiserez pas autant que vous auriez cru.

Source : [mamanpourlavie.com](http://mamanpourlavie.com)



# La rentrée 2014

## L'intimidation, d'où vient-elle ?

L'intimidation chez nos jeunes nous préoccupe. Bien sûr nous condamnons cette violence. Mais d'où vient-elle ?

### LE CONTEXTE SOCIAL

Premièrement, une tolérance de l'agressivité dans la culture et sur le plan social est un facteur d'influence comportemental pour nos enfants. Que ce soit par la télévision, le cinéma, la musique ou les jeux vidéo, souvent la violence est prônée. Il ne s'agit pas d'écarter nos enfants de tous ces médias, mais de prendre le temps de leur expliquer qu'elle n'est pas une solution.

### LE CONTEXTE FAMILIAL

Par les modèles que les parents sont, les enfants apprennent à être. Si les parents ne se gênent pas pour faire de la discrimination ou colporter des propos diffamatoires, les enfants vont eux aussi adopter ce genre de comportements.

L'utilisation de la violence dans la discipline imposée aux enfants est aussi une façon de valider ce genre d'attitudes.

### LE CONTEXTE SCOLAIRE

Comme à la maison, l'école doit établir un équilibre entre une discipline claire et cohérente et des relations chaleureuses et positives. Les études démontrent que pour réduire l'intimidation à l'école, la clé consiste à se doter d'une politique claire en matière d'intimidation assortie de conséquences appliquées.

Au Canada, la Stratégie nationale sur la sécurité communautaire et la prévention du crime a pour but d'aider les Canadiens à combattre la criminalité et la victimisation. Par différents programmes, elle cherche à intervenir tôt dans la vie des jeunes pour leur apprendre à résister à des comportements antisociaux afin de créer des environnements sains

pour eux. Nous devrions tous prôner ce genre de politique pour que ne germe jamais l'intimidation.



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

**L'Agora de la Danse**

**INSCRIPTIONS**  
dès maintenant pour sessions  
d'automne par téléphone et via  
notre site internet

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

**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**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

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

**PLACES ENCORE DISPONIBLES**

**15% DE RABAIS SUR 2<sup>e</sup> DISCIPLINE**

**NOUVEAU ZUMBA**  
cours seulement de jour

**RABAIS DE 40%\***  
pour TOUS les cours à partir du 2<sup>e</sup> enfant

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

</

# La rentrée 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](http://coursdeguitare.ca) **1-855-321-GUIT**

## De la compagnie pour apprendre

L'industrie de la didactique récréative est très vaste. Quand il est question de suivre un cours pour le plaisir, les possibilités sont quasiment infinies. Mais quelquefois, la motivation est chancelante. Dans ce cas, pourquoi ne pas s'inscrire à deux.

sent mieux pour laisser sortir le Rocky ou la Shéhérazade en nous...

### PARENT-ENFANT

Là aussi, l'occasion est belle pour partager un moment unique avec notre progéniture. Bien sûr, il faut trouver un cours qui intéresse également le parent et l'enfant afin que chacun y prenne plaisir.

idéale pour s'amuser avec notre partenaire. Mais il faut faire attention pour ne pas traîner avec nous les soucis de la maison, si soucis il y a bien sûr. Une phrase telle «allons prendre soin de nous» peut servir de formule magique convenue pour marquer la transition vers notre lieu d'apprentissage.

Suivre un cours est un cadeau qu'on se fait. Le suivre à deux est une belle façon de partager ce plaisir. De la décoration de gâteau à l'artisanat en passant par la danse ou même l'entraînement en salle, on dit que quand on est deux, ça va deux fois mieux...

### ENTRE AMIS

S'inscrire à un cours avec un copain ou une copine peut donner un petit caractère sacré à ces retrouvailles hebdomadaires. L'occasion peut être idéale pour s'inscrire à une activité que nous n'osions pas suivre par crainte du jugement... À deux, on se

### EN COUPLE

On dit qu'il faut savoir se garder du temps pour notre couple... Suivre un cours à deux peut être l'occasion



**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	Zumba Fitness 12h	Zumba Fitness 18h
	Yoga Fitness 18h	Zumba Fitness et Toning 18h	Reggae Dancehall 19h
	Zumba Fitness et Toning 18h30	Informez-vous sur nos <b>PRIX CORPORATIFS!</b>	

INSCRIPTIONS : RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS MAINTENANT 450 361.9339

OU PRÉSENTEZ-VOUS SUR PLACE AUX PORTES OUVERTES !

132, rue Principale, Granby [www.EcoleLatinoStyle.com](http://www.EcoleLatinoStyle.com)

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<sup>e</sup> 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



784, RUE DUFFERIN, GRANBY

[www.dansemaryseblanchard.com](http://www.dansemaryseblanchard.com)

# La rentrée 2014

## Du fleuri dans la penderie !

Vous ne pouvez trouver meilleure façon pour entamer la rentrée scolaire de votre fillette que de lui faire fièrement porter des motifs floraux. D'abord parce qu'ils donnent l'impression de repousser l'arrivée de l'hiver, mais également parce qu'ils s'affichent comme tendance. Comme image principale au centre du chandail, comme photographie imprimée ou comme motifs à répétition, les fleurs doivent devenir un élément clé dans la garde-robe de votre petite princesse.

Ainsi, tant que des fleurs se retrouvent sur les vêtements de votre fille, la couleur importe peu. Tantôt présenté dans les teintes pastel, tantôt inspiré du classique duo noir et blanc, le fleuri

à la cote dans un aspect simple ou travaillé. Osez même les tissus texturés! Puisque les imprimés sont particulièrement populaires depuis quelques mois, vous ne devez pas hésiter à ajouter une jupe, un pantalon ou un legging à fleurs à la garde-robe de votre fillette. Le fond gris ou blanc est à prioriser puisque ces deux teintes s'agencent avec tout et elles font ressortir le fleuri et les couleurs vives.

De plus, la mode du double chandail perdure, d'une part pour l'aspect pratico-pratique, d'autre part pour la flexibilité qu'elle donne à toute tenue. Par ailleurs, une jupe d'été mariée avec un haut à manches longues vous permettra de créer des looks personnalisés sans devoir re-



Des fleurs pour égayer une tenue? Vendu!  
(Photo Nanô collection, www.nanocollection.com)

nouveler le contenu entier de la penderie de votre fillette.

Finalement, amusez-vous. Combinez les couleurs, les motifs et les styles; ajoutez des accessoires colorés et faites de la rentrée scolaire de votre enfant un moment enjoué... de la tête aux pieds!



Le bordeaux et le cardigan, le duo de l'heure!  
(Photo Nanô collection, www.nanocollection.com)

Qu'il s'agisse de son baptême sur les bancs d'école ou de sa dernière année avant d'entamer le secondaire, votre garçon aura un look complet et parfait s'il porte un cardigan à la coupe ajustée. Pour faire un rappel des collections de prêt-à-porter chez l'homme d'affaires et donner un petit air «monsieur» à votre garçon, vous pouvez combiner un pantalon foncé avec ladite veste boutonnée.

À l'opposé, le cardigan simplement ouvert avec un pantalon en denim légèrement délavé projettera une allure certes plus décontractée, mais tout aussi accomplie!

En ce qui concerne la couleur, optez pour des teintes sobres de gris et de noir. Vous pouvez choisir une couleur unie, des rayures ou un dégradé léger. Comme complément à la tenue de votre enfant, mais aussi pour agir comme isolant lors de journées plus froides, la veste doit pouvoir s'agencer avec tout.

Aussi, la couleur bordeaux étant un must en tout genre, n'hésitez pas à choisir un modèle qui arborera une

finition dans cette lignée. Sur l'ourlet, les poches ou leur rabat, l'encolure, le revers des manches ou les pattes de boutonnière; une petite touche de couleur s'inscrit parfaitement dans la tendance en plus d'ajouter un brin de folie à la tenue de votre gamin. Le kaki et le vert olive sont aussi de mise.

De plus, pour mieux diriger vos achats de la rentrée, pensez look collégial. Les écussons rappelant les universités et les équipes sportives donneront du caractère à toutes vestes. Vous serez charmé par l'allure de votre garçon pour la rentrée. Une tenue à la fois confortable, habillée et tendance, quoi demander de plus?

centre dentaire  
**CARON**

Pour un  
**SOURIRE**

**A+**

Bienvenue aux nouveaux patients!

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

**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.

## BESOIN D'INFORMATION ?

- CPE de la région ?
- Écoles primaires et secondaires ?
- Activités de sport et loisirs ?
- Services municipaux ?
- Aide à la rentrée scolaire ?
- Comptoirs vestimentaires ?

**Les préposés sont à votre service :**

- du lundi au vendredi, de 8 h à 21 h
- samedi et dimanche, de 8 h à 18 h

Vous pouvez aussi faire la recherche par vous-même en visitant le [www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca).

**Le 211, c'est génial pour tout savoir sur les services offerts dans la communauté !**

**UNE RÉPONSE HUMAINE, CONFIDENTIELLE, GRATUITE ET EFFICACE**



**Territoire desservi**  
Granby :: Roxton Pond :: St-Alphonse-de-Granby :: Ste-Cécile-de-Milton  
St-Joachim-de-Shefford :: Shefford :: Warden :: Waterloo





ÊTRE BIEN,  
**ACTIF.**

Découvrez nos programmes  
avant-gardistes  
en plein air.



**Faire le plein.  
Bouger.  
Socialiser.**

Entraînez-vous autrement,  
comme des milliers de personnes.

Nous joindre

Patricia Arès  
B.Sc Kinésiologue  
Franchisée  
450 948-0539  
granby@cardiopleinair.ca



Inscription en cours

Session Automne 2014  
Du 8 septembre au 14 décembre

Inscription en ligne  
[cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)