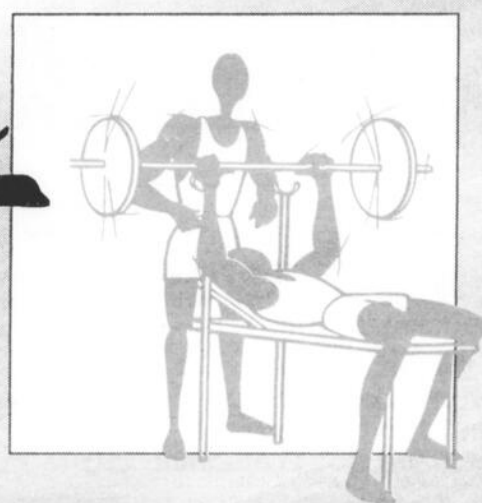
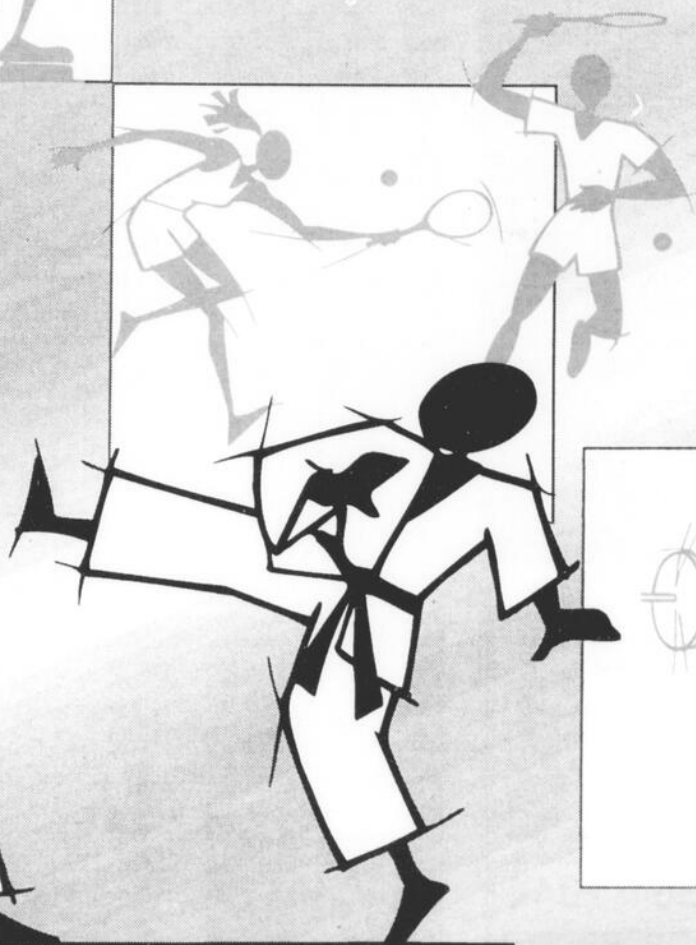
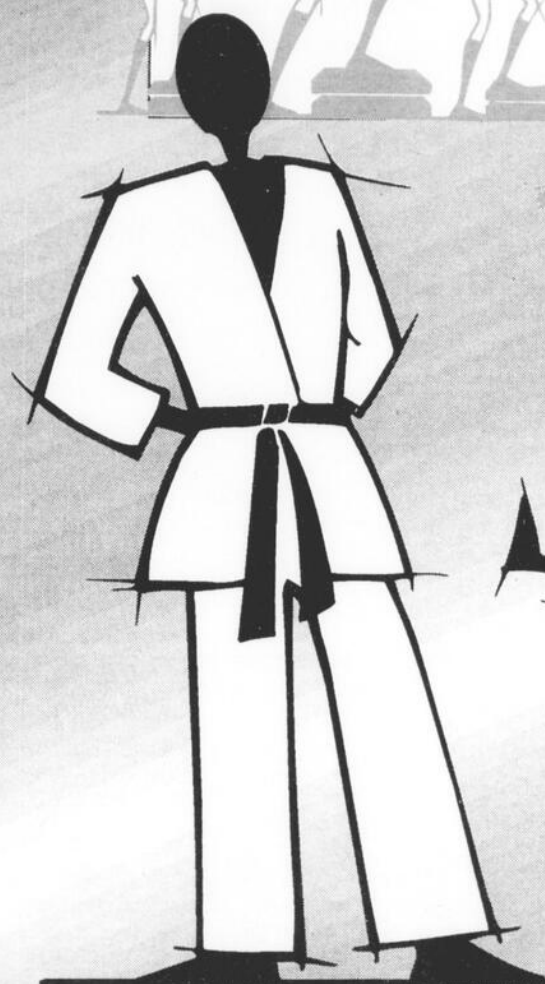


JANVIER

période d'inscription

Débutez l'année du bon pied



C A H I E R

L'UNION

FORMATION
ÉDUCATION

COMMENCEZ L'ANNÉE 2000 «SANS BOGUE»



INFORMATIQUE HAMEL, LA FORMATION DU 3^e MILLÉNAIRE!

FORMATION DE GROUPE ET COURS PRIVÉS DISPONIBLES

Pour en savoir plus, contactez-nous au (819) 758-1800
ou consultez notre site Web pour notre calendrier de
formation de groupe, et pour tout savoir sur le contenu de
chacun de nos cours.

Le nouveau millénaire s'annonce comme l'ère des nouvelles technologies à tous les niveaux. Pour commencer votre apprentissage de l'informatique, pour raffiner vos connaissances actuelles ou pour apprendre les trucs des pros, faites confiance aux conseillers-formateurs d'Informatique Hamel Inc., des vulgarisateurs chevronnés qui connaissent vos besoins!

Programmes de formation disponibles

- Initiation à l'informatique
- Windows 95/98/2000 Débutant
- Initiation à Internet (Navigation et Courrier Électronique)
- Traitement de texte (Microsoft Word 2000)
Niveau Débutant, Intermédiaire et Avancé
- Chiffrier électronique (Microsoft Excel 2000)
Niveau Débutant, Intermédiaire et Avancé
- Bases de données (Microsoft Access 2000)
Niveau Débutant, Intermédiaire et Avancé
- Gestion d'information (Microsoft Outlook 2000)
- Présentation électronique (Microsoft PowerPoint 2000)

Bientôt...

- Gestion de projets avec Microsoft Project 2000
- Mise en page avec Microsoft Publisher 2000
- Création de pages Web avec FrontPage 2000



Filiale de Télébec

**SUPER
MICRO**
CENTRE DE MICRO-INFORMATIQUE

5, Perreault

Victoriaville, Qc. G6P 8H1

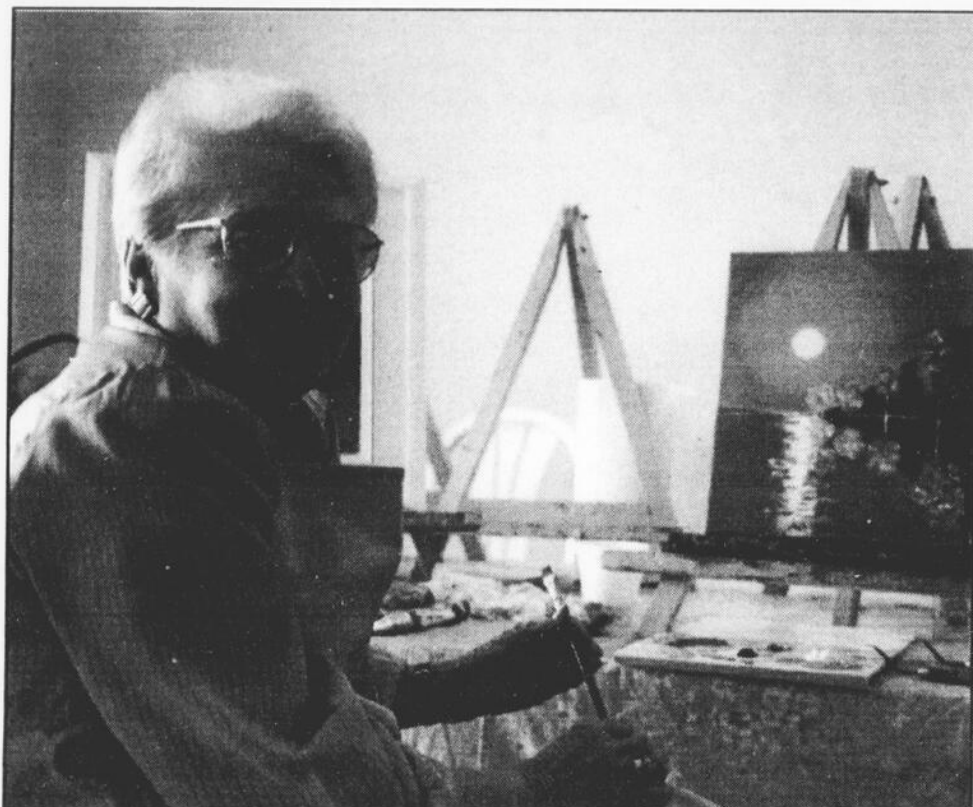
Tél.: 819.758.1800

Télec.: 819.758.3474

courriel:formation@informatiquehamel.com

site web: www.informatiquehamel.com

Pour que l'hiver vous paraisse moins long!



Il vous semble difficile d'occuper vos temps libres durant l'hiver? Vous ne pratiquez aucun sport extérieur, comme le ski alpin, le ski de fond, le patin ou la raquette?

Si vous avez envie d'améliorer votre forme physique ou, simplement, de parfaire vos connaissances dans un domaine qui vous intéresse... Une solution se présente à vous: inscrivez-vous à un cours ou à une activité de loisir.

Au mois de janvier, les services de loisirs de nombreuses municipalités à travers le Québec offrent une panoplie de cours à la population. La plupart d'entre elles publient d'ailleurs un guide de programmation que l'on peut généralement se procurer à l'hôtel de ville.

Il existe toute une gamme d'activités de loisirs culturels et sportifs auxquelles vous pourriez vous inscrire. Du simple programme de conditionnement physique, à la pratique du badminton, en passant par la natation, l'aquaforme ou le Tai Chi, les loisirs qui vous sont offerts vous permettront de pratiquer un sport dans une atmosphère de détente.

Dans le domaine culturel, vous aurez le choix parmi une variété de cours très diversifiés, notamment l'aquarelle, la photographie, l'informatique, la céramique ou tout simplement des cours de langue.

En général, il y a des grilles de programmation distinctes pour les adultes, les adolescents et les enfants. Pourquoi attendre alors que l'hiver pourrait vous paraître bien moins long!

CENTRE D'ANGLAIS POUR DES BOIS-FRANCS

- ✓ débutant, intermédiaire, avancé
- ✓ affaires, bureau, voyage

Reçu d'impôts

Au rythme de chacun:
privé, semi-privé ou groupe.

Prix spéciaux âge d'or et étudiant **364-2944**



Carmen Beauchesne

CAMPS D'ÉTÉ POUR L'AN 2000

"SUN AND FUN" IMMERSION ANGLAISE

"un cadeau pour la vie"
au Domaine Fraser

camp de 5 à 14 jours pour les 6 à 18 ans.

INFORMATIONS OU INSCRIPTIONS:

364-2944



Denise Daigle

- Praticienne de Reiki
- Professeure de Yoga
- Masseuse en réflexologie et en relaxation
- Accompagnatrice en méditation

Inscriptions
dès maintenant

Session hiver
début le 10 janvier

Informations et inscriptions: 795-3759



YOGA PHYSIQUE
mardi 19h30
jeudi 14h00



RENAÎTRE en DOUCEUR
76, Place Demers
VICTORIAVILLE



REIKI



Baladi

Danse Orientale

Soirée d'information
Mardi, 18 Janvier, 19h
54 St Jean Baptiste
(sous-sol de la cordonnerie
"Aux P'tits Soins")

Information:
758-1398



TAI CHI CHUAN

Soirée d'information
Mercredi, 12 Janvier, 19h
54 St Jean Baptiste
(sous-sol de la cordonnerie
"Aux P'tits Soins")

Information: **758-6941**



POWER YOGA

Début des cours:
31 Janvier
54 St Jean Baptiste

Information: (819) 751-6654



MÉDITATION

Soirée d'information:
Jeudi, 13 janvier, 19h
54 St Jean Baptiste
(sous-sol de la cordonnerie
"Aux P'tits Soins")

Information: **758-6941**

Des programmes de formation adaptés au marché du travail



Durant le temps des fêtes, peut-être avez-vous eu l'occasion de réfléchir à votre avenir? Vous occupez un emploi et vous avez envie d'améliorer vos connaissances dans un domaine lié à votre travail. Ou encore, vous avez toujours rêvé d'apprendre la soudure ou l'ébénisterie. Pourquoi ne pas passer à l'action?

Il vous suffit de consulter les multiples programmes offerts par votre commission scolaire. S'il est trop tard pour la session d'hiver dans la discipline dans laquelle vous aimeriez vous

inscrire, vous pourriez peut-être suivre des cours d'appoint en attendant la prochaine période d'inscription.

De nos jours, les employeurs se montrent soucieux d'embaucher du personnel qualifié, et cela, peu importe le domaine d'activité économique dans lequel l'entreprise évolue.

La plupart des programmes de formation comportent d'ailleurs des stages en entreprise afin de permettre à l'étudiant d'acquérir une expérience concrète sur le marché du travail et de vérifier son niveau d'acquisition des compétences. C'est aussi une bonne façon de savoir rapidement si on a fait le bon choix de carrière.

Quant aux travailleurs qui cumulent plusieurs années d'expérience à l'intérieur d'une même entreprise, il existe plusieurs programmes de formation continue et de mise à jour de leurs compétences. Les employeurs sont généralement intéressés à défrayer les coûts de perfectionnement de leur personnel.

L'informatique à la portée de tous...

COURS INFORMATIQUE

INSCRIPTION
7 et 8 janvier
7 janvier de 19h à 21h
8 janvier de 9h30 à 17h

COURS DU SOIR

Windows (18h)
(débutant à intermédiaire)150\$
Lundi soir (19h à 22h)

INTERNET (6h)
Mardi soir (19h à 22h).....60\$

WORD (12h)
(Débutant à intermédiaire)120\$
Mercredi soir (19h à 22h)

EXCEL (12h)
(Débutant à intermédiaire)120\$
Jeudi soir (19h à 22h)

COURS DE JOUR

CONÇU POUR PERSONNES DU 3E ÂGE

***WINDOWS (10h)**
Lundi 10h à 12h100\$

INTERNET (10h)
Lundi 13h à 15h100\$

WORD (10h)
Mardi 10h à 12h100\$

EXCEL (10h)
Mardi 13h à 15h100\$

SPÉCIAL MICROSOFT OFFICE (18h)
(WORD • EXCEL • POWER POINT • OUTLOOK)
Mercredi 10h à 12h150\$

Dumoulin

Internet Bois-Francs

525, boul. Bois-Francs Sud, Victoriaville
357-2208

TAE-BO

CARDIO KICK BOXING

L'ULTIME CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- APPORT D'ÉNERGIE
- PERTE DE POIDS
- TONUS MUSCULAIRE
- ANTI-STRESS
- FLEXIBILITÉ
- ENDURANCE PHYSIQUE

à **VICTORIAVILLE**
CENTRE AGRI-SPORTS
Derrière le Colisée

ou à

WARWICK
SALLE DU CANTON

PRIX POUR COUPLE

BELLE AMBIANCE ET MOTIVATION

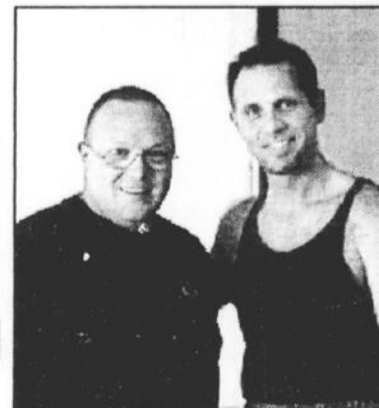
INSCRIPTIONS LIMITÉES

Les professionnels du Cardio Kick-Boxing

Jean-Yves Thériault,
23 fois champion mondial Kick-Boxing
et **Daniel Michaud**,
ceinture noire 2e DAN Kyokushin-kai

COURS DISPONIBLE AUX ENDROITS SUIVANTS
INFORMATIONS:

VICTORIAVILLE	795-5545	ST-GERMAIN	(819) 475-9765
WARWICK	358-9167	ACTON VALE	(819) 475-9765
RICHMOND	(819) 475-9765	ST-NICÉPHORE	(819) 475-9765
DRUMMONDVILLE	(819) 475-9765	NO. SANS FRAIS:1-877-TAEBO33 (823-2633)	
WICKHAM	(819) 475-9765		



URGENT BESOIN DE MAIN-D'OEUVRE DANS LES DOMAINES SUIVANTS:

Commerce international

Bureautique avec
maîtrise de l'anglais

Réseautique et
micro-informatique

Téléservice à la clientèle

Gestion de PME
et entrepreneuriat

Comptabilité informatisée

Obtention du diplôme
(Attestation d'études collégiales)
en 1 an¹

Formation axée sur
l'apprentissage de l'anglais

Service de placement à vie

Conditions d'admission:
Avoir quitté le secondaire
(complété ou non)
depuis au moins 1 an²



**SOIRÉE D'INFORMATION
LE 11 JANVIER 2000 À 19H
RÉSERVEZ VOTRE PLACE!**

BRANCHÉ SUR L'EMPLOI
DEPUIS 1930!



Collège d'affaires Ellis
Drummondville

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!
DÉBUT DES COURS : LE 17 JANVIER 2000

1 800 869.3113

¹ LA DURÉE PEUT VARIER DE 11 À 13 MOIS
SELON LE PROGRAMME CHOISI

² LA FORMATION DU CANDIDAT
DOIT ÊTRE JUGÉE SUFFISANTE
PAR LE COLLÈGE D'AFFAIRES ELLIS

Avez-vous besoin d'un loisir?

L'ordinateur peut devenir un objet de culture et de loisir des plus intéressants s'il est utilisé adéquatement. Peu important votre âge ou vos goûts, vous y trouverez des données captivantes sur à peu près tous les sujets. Vous aimez les fleurs et le jardinage; vous trouverez un nombre incroyable de photos et d'articles traitant de vos fleurs favorites.

De plus en plus de gens de tous les âges trouvent sur le net, un loisir enrichissant. Vous désirez simplement jouer aux cartes avec d'autres personnes, pas de problème. Il sera facile pour vous de trouver des compagnons de jeu

qui ne demanderont qu'à partager votre passion pour votre jeu favori, que ce soit les cartes, les échecs, un jeu d'aventure ou n'importe quel autre jeu.

Vous avez une passion quelconque, vous trouverez des groupes d'échange d'idées sur à peu près tous les sujets possibles. Vous aimez les musées, la littérature ou simplement l'écoute de la radio d'autres pays? Internet n'a pas de frontière; il vous met en communication avec le monde entier.

Vous croyez que vous êtes trop vieux, que ce sera trop dif-

ficile d'apprendre! Détrompez-vous, de plus en plus de gens de l'âge d'or font l'apprentissage de ce média. Des cours sont disponibles dans les centres d'informatique, de loisir ou probablement à la bibliothèque de votre quartier. Ne restez plus coupé du monde.



Quel ordinateur choisir?

Le prix des ordinateurs a considérablement chuté ces dernières années. On trouve maintenant des systèmes performants à des prix abordables. Mais, avant d'investir

dans l'achat d'un ordinateur, il serait bon d'établir les besoins d'utilisation de la machine. Est-ce que c'est simplement pour du traitement de texte? Alors nul besoin d'investir pour un

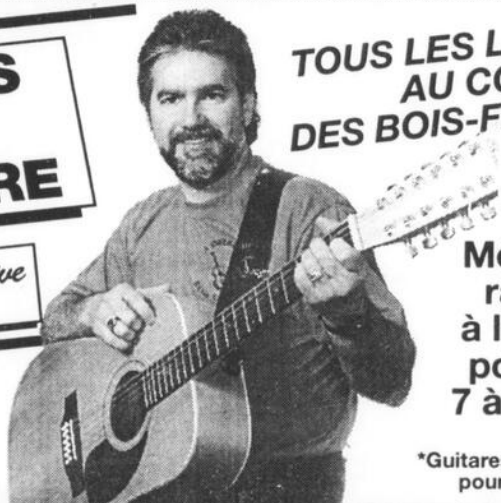
modèle superpuissant capable de réaliser des exploits surprenants. Un modèle de base suffira amplement.

Vous désirez que votre ordinateur soit une console de jeu, alors il faudra penser à l'achat d'un modèle beaucoup plus puissant qui comportera une carte graphique 3D performante. Certains jeux récents réclament jusqu'à 96 MB de mémoire ram. Soyez conscient de ce fait lorsque vous achèterez votre ordinateur. Même chose côté son; il faudra prévoir l'équipement adéquat si l'on désire également l'ambiance sonore.

Vous désirez que votre machine puisse naviguer avec aisance sur Internet? Il faudra penser au type de modem approprié à vos besoins présents et futurs. Votre nouvel ordinateur est dédié au travail? Quels types de programmes sauront combler vos attentes. Il est important de bien cibler vos besoins lors de l'achat. Il est inutile de payer pour des fonctions que vous n'utiliserez jamais. Mais, par contre, l'inverse est aussi vrai. Il faut que votre ordinateur soit suffisamment puissant pour remplir toutes les tâches auxquelles vous le destinez.

COURS de GUITARE

Réalisez votre rêve
avec René



TOUS LES LUNDIS
AU COLISÉE
DES BOIS-FRANCS

Méthode
rapide
à l'oreille
pour les
7 à 77 ans

*Guitares disponibles
pour location

INFO. ET INSCRIPTION René Gilbert, (819) **879-4774**

Début des cours à Victoriaville: lundi, 10 janvier • Débutant: de 18h à 19h
• Intermédiaires: de 19h30 à 20h30 • Avancés: de 21h à 22h

VENEZ ME RENCONTRER
DANS LE MAIL CENTRAL DE LA GRANDE PLACE DES BOIS-FRANCS
SAMEDI LE 8 JANVIER DE 12H À 16H ET DIMANCHE LE 9 JANVIER
SPECTACLE AVEC 50 GUITARISTES DE 13H À 15H30

KARATÉ KENPO

Auto-défense, souplesse, kick-boxing amateur



KARÉOBIE

(Aérobic - Karaté - Boxe)
AVEC MUSIQUE

• Mise en forme

Informations: 758-5023

De 5 à 65 ans



Nouvelle session 2000 débutant la semaine du 10 janvier
inscrivez-vous dès maintenant aux endroits suivants

Victoriaville 758-5023
au 21 A St-Antoine
(Cours de jours)

Victoriaville 758-8918

Warwick 758-8918

Princeville 369-9933

Plessisville 758-7144
758-1355

(5 à 12 ans) Tous les mardis à 18 heures
(13 ans et plus) Tous les lundis à 19 heures
(Victoriaville) Tous les mercredis à 13 heures
(Kick Boxing) Tous les mardis et jeudis
à 19 heures

Tous les vendredis à 18h30 à l'aréna

Tous les mercredis à 18h30
à l'École Ste-Marie

Tous les mardis à 18 heures
à l'École Notre-Dame

L'École de bilinguisme Différente

819.752.3421

- Anglais de base, conversation
- Méthode adaptée au rythme de chacun
- Aucun versement à l'avance
- Reçus pour fins d'impôts



Claire Houle

«LES IDIOMES ESSENTIELS»

Plus de 450 expressions
couramment utilisées
Complément idéal pour une
meilleure conversation

Si vous avez besoin d'aide pour votre recherche d'emploi

Services intégrés pour **l'Emploi**

Au service des femmes depuis 1985

NOS SERVICES:

- 1) Stages en entreprise;
- 2) Aide à la recherche d'emploi;
- 3) Orientation scolaire et professionnelle

Nos services sont GRATUITS en tout temps!

Victoriaville: 758-1975

Bécancour: 298-3503

Nicolet: 293-6667

Financé par votre Centre Local d'Emploi

COURS DE DANSE

Venez apprendre
à danser avec nous!

Des cours
de groupe
c'est facile!

Pour un moment de détente
et de rencontre entre amis.

Grand choix de

COURS (adultes et enfants)

- Danse sociale
- Ronde enfantine
- Hip-Hop-Rap
- Rock-n-roll
- Swing
- Valse

**Début
des cours**
Mi-janvier

Professeurs diplômés de la
corporation professionnelle
de danses sociales du Québec.
Daniel Moreau diplômé
et membre du C.D.T.A.
(danse internationale).
ACRAP (Ass. canadienne de rap)

ÉCOLE DE DANSE
Linda Daniel
MOREAU

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT

758-4053

537, Notre-Dame Ouest
VICTORIAVILLE

Vos muscles donnent-ils des signes de relâchements?

Si vos muscles donnent des signes de relâchement, il serait peut-être temps de faire une petite visite à votre centre de conditionnement physique. Que ce soit pour raffermir ou simplement pour garder la forme, les professionnels oeuvrant au sein des centres de conditionnements physiques sauront élaborer un programme adapté à vos besoins. Après évaluation de votre condition physique, un entraînement personnalisé en fonction de vos capacités vous sera proposé.



Que trouverez-vous au centre de conditionnement physique?

loin votre recherche de la santé.

Tapis roulants, escaladeurs, bicyclettes de hautes technologies, appareils musculaires ajustables selon vos besoins, appareils d'exercice pour le cardio-vasculaire: vous trouverez dans ces centres tout ce qu'il vous faut pour être au sommet de votre forme. La plupart des centres pourront également vous informer sur des diètes équilibrées à suivre si vous désirez pousser plus

Outre la forme physique, un bon programme de conditionnement physique offre l'avantage de réduire les risques de maladies cardiaques. Fini les temps d'arrêt après avoir monté un escalier. Les centres de conditionnement physique offrent habituellement des heures d'ouverture qui sauront convenir à votre horaire. Alors, qu'attendez-vous pour retrouver la forme?

Cours de Golf

8 heures (1 heure/sem)

spécial **80\$**

Donné par
Pierre Champeau
Professionnel du



A GAGNER
ABONNEMENT 4 jours

AU **CLUB DE GOLF LAURIER**
tirage samedi le 25 mars 2000 parmi
tous les golfeurs inscrits au cours

Débutant-Intermédiaire-avancé

Lundi au vendredi: de 19h00 à 22h00
Mardi et jeudi p.m.: de 14h00 à 15h00
Samedi: de 10h00 à 12h00 et 13h00 à 15h00

DURÉE DES COURS
31 janvier au 25 mars 2000

**Séance de vidéo
information**

758-6903



École Evolution Énergétique

Formation et cours

Formation en polarité 250 hrs.

Enseignement de différentes polarités accompagné de psychothérapie. Se donne pour les personnes qui veulent devenir thérapeute ou simplement pour son cheminement personnel.

Début: 29-30 janvier 2000

Guérison spirituelle Angélique, niveaux 1-2.

Enseignement des différents corps subtils. Comment les traiter. Niveau 2 transmettre la lumière dans les Chakras, cœur, conscience etc.

Début: 12-13 février 2000

Reiki niveau 1

Dates: 4-5 mars 2000

Pour information et/ou inscription
Ghislaine Magnan
Tél.: 819-357-9324



Ghislaine Magnan
Thérapeute en
Polarité
Psychothérapeute
Maître Reiki etc.

Des cours pour s'amuser

Si vous croyez que tous les cours sont ardues et pénibles, détrompez-vous! Divers cours sont disponibles pour le seul plaisir de s'amuser. De nombreuses personnes s'inscrivent à des cours simplement pour se détendre, pour se divertir et pour rencontrer de nouveaux amis. Il suffit de choisir un domaine qui vous intéresse et de faire votre inscription, pour vous retrouver dans un monde de loisir agréable et passionnant. Optez pour un sujet qui convient à votre tempérament et à vos goûts.

Si vous recherchez la détente, des cours de relaxation, de massage ou de Tai-chi vous combleront. Si vous espérez vous mettre en forme, apprendre un nouveau sport pourra vous aider à combler cette aspiration tout en vous amusant ferme. Patin, badminton, ski, natation, golf et tous les autres sports vous y conviennent. La danse sociale ou la danse en ligne représente une alternative intéressante. De plus, vous rencontrerez des gens qui partagent votre intérêt pour cette activité. La pratique d'un art martial vous apportera, en outre, des techniques d'autodéfense qui peuvent s'avérer utiles.



En prenant des cours de ski, vous rencontrerez de nouveaux amis, en plus de profiter des bienfaits d'un loisir de plein air.

Commencez l'an 2000 du bon pied!
Réservez votre place dès maintenant

Service d'**ACCÈS AU TRAVAIL**
des Bois-Francs



Club de recherche d'emploi
Une formule unique en région!

Choix de carrière
Faites un choix de métier judicieux!



Et c'est gratuit!

(819) 758-2964
Financé par Emploi Québec

École de langues M.L. Enr.

- Anglais de tous les niveaux
- Conversation
- Progression selon votre rythme
- Reçus d'impôts

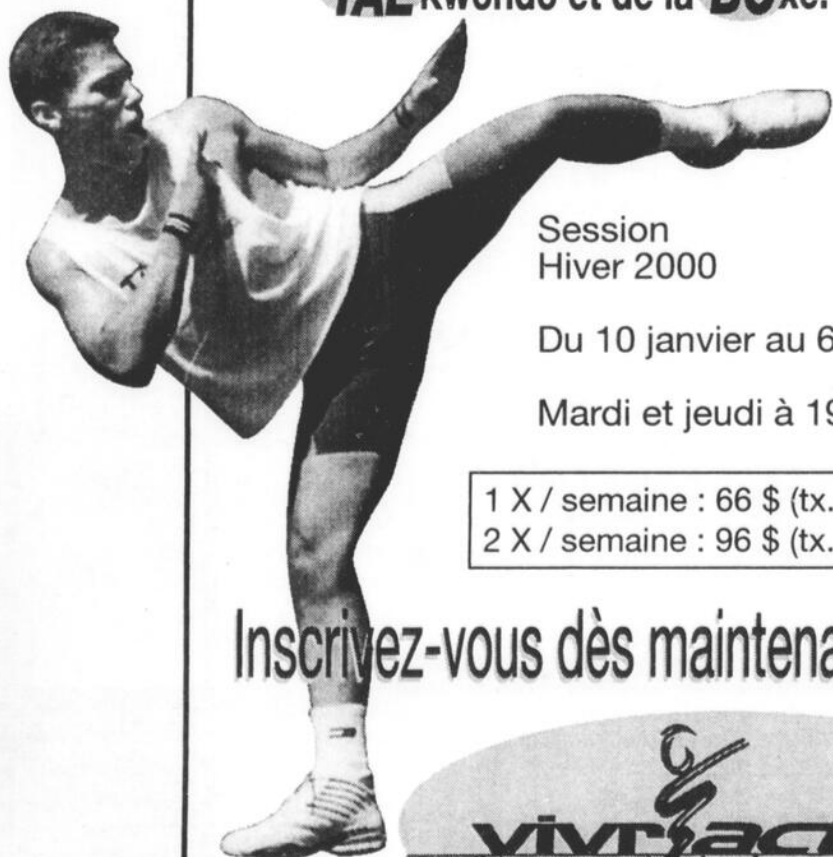


Myriam Landry
(Bacc. Ens. de l'anglais)
(819) 752-7818

La créativité est à l'oeuvre dans tous les domaines de l'activité humaine. Pourquoi ne pas développer la vôtre? Bien sûr, tous les domaines artistiques vous le permettront: théâtre, musique, dessin, peinture, etc. Mais d'autres avenues s'ouvrent également. Pensez à la décoration, au bricolage, à l'arrangement floral, à la photographie et même à la cuisine. Votre intellect réclame une nourriture mentale différente? Offrez-lui un cours de langue, d'échec, d'histoire ou d'informatique. Naviguer sur Internet lui ouvrira de nouveaux horizons. Vous voulez découvrir les secrets de l'univers intérieur? Un cours de psychologie, d'astrologie ou de recherche de soi pourra vous ouvrir les portes de l'inconnu. À vous de jouer!

CARDIO BOXE

Conditionnement physique sur musique avec mouvements empruntés du **TAEkwondo** et de la **BOXE**.



Session
Hiver 2000

Du 10 janvier au 6 avril

Mardi et jeudi à 19 h 00

1 X / semaine : 66 \$ (tx. incl.)
2 X / semaine : 96 \$ (tx. incl.)

Inscrivez-vous dès maintenant!!!



758-6401 poste 2560 ou 2463 (soir)

ÉDU-POP DES BOIS-FRANCS

DES COURS pour le plaisir D'APPRENDRE

SURVEILLEZ NOTRE PROGRAMMATION DANS LA NOUVELLE DU 9 JANVIER

NOS NOUVEAUTÉS

INFORMATIQUE

- Exploration Internet : navigation, courrier, chat...
- Environnement informatique : Windows, word, Internet intégrés

ART & CULTURE

- Découverte de la musique classique
- Décoration sur céramique
- Ateliers de peinture évolutive

SANTÉ

- Aromathérapie
- Alimentation saine et thérapeutique

AUTRES

- Orchidées : initiation à la culture et entretien
- Décoration intérieure : un chez-soi personnalisé
- Initiation à l'ébénisterie

NOS ATELIERS

- Thérapie par l'humour
- L'amour vrai
- Viens te découvrir à travers le monde des mandalas
- Vivre heureux en couple
- Mieux vivre avec ses émotions
- Chocolat maison
- Médecine douce
- Soins des pieds

POUR NOUS REJOINDRE: VICTO : 758-5239

INSCRIPTIONS INTENSIVES: Débutant le 10 janvier 2000
JOUR: 8h30 à 11h30 - 13h30 à 16h30
SOIR: 18h30 à 20h30

INSCRIPTIONS SUR PLACE SEULEMENT - Polyvalente Le Boisé
Local 250, 605, Notre-Dame Est, Victoriaville

PROGRAMMATION • HIVER 2000

D'où vient le massage?

Bien avant Jésus-Christ, Hippocrate, le père de la médecine, écrivait que le médecin devait pouvoir maîtriser le massage. Un Suédois du nom de Per Henrik Ling mit au point, au début du XIXe siècle, les techniques de massage connues maintenant sous le nom de massage suédois. Comme on peut le constater, le massage ne date pas d'hier. Le massage peut assouplir une articulation trop raide, corriger une hyperlaxité.

Qu'apporte la massothérapie?

La massothérapie est une méthode extraordinaire pour se relaxer et décompresser. Elle amène une diminution de la douleur. Elle permet également d'enlever les pointes de tension qui se glissent subtilement dans notre corps. Elle nous donne accès à un état de détente physique et psychologique complet.

Par la détente qu'il apporte, le massage permet de mieux réagir en toute circonstance et aide à éviter les problèmes somatiques. Une plus

grande écoute de notre corps amène une meilleure sensation physique et morale. La vitalité qu'apporte le massage nous permet de mieux passer à travers les petits problèmes de la vie au quotidien. Alors, si en plus de restaurer la bonne humeur le massage est agréable, pourquoi ne pas en profiter? Outre les bénéfices d'apaiser les douleurs, le massage permet de revigorer les muscles fatigués et d'augmenter le niveau d'énergie.



SERVICE DE L'ÉDUCATION AUX ADULTES
J'apprends à mon rythme... et ça marche!

Cours de base:

FRANÇAIS et MATHÉMATIQUE

Le jour ou le soir

J'apprends, donc je réussis!

SERVICE DE L'ÉDUCATION AUX ADULTES

VICTORIAVILLE
605, Notre-Dame Est

PLESSISVILLE
1650, Avenue Vallée

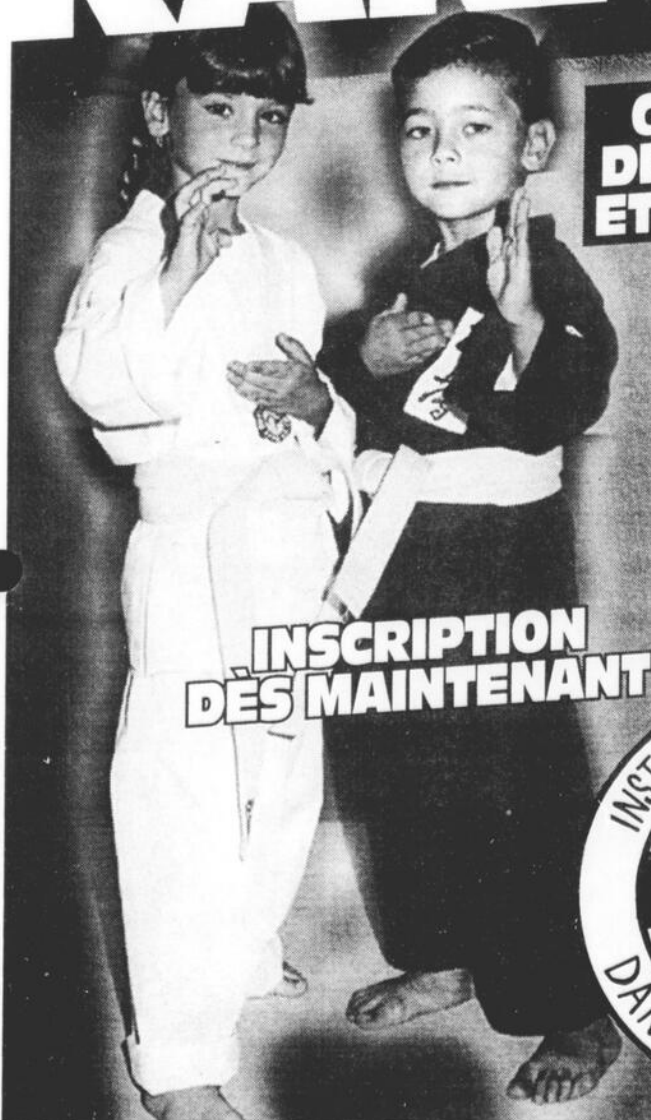
C'est si facile de s'inscrire!

Service d'accueil et référence

Tél.: 758.5761
ou 1.888.257.5210

GESCOM COMMUNICATION MARKETING

KARATE COURS POUR ENFANTS COURS POUR ADULTES



**GROUPES
DEBUTANTS
ET AVANCES**

**DISCIPLINE
CONCENTRATION
CONFIANCE EN SOI
AUTO-DÉFENSE
DÉPENSE D'ÉNERGIE**

**SPÉCIAL
POUR
FAMILLE**

**INSCRIPTION
DÈS MAINTENANT**

INSTITUT DE KARATÉ DANIEL MICHAUD

Senseï Daniel Michaud, ceinture noire 2e DAN, kyokushin-kai

COURS DISPONIBLES AUX ENDROITS SUIVANTS

INFORMATIONS:

VICTORIAVILLE	795-5545
WARWICK	358-9167
ASBESTOS	358-9167
DRUMMONDVILLE	(819) 475-9765
RICHMOND	(819) 475-9765
ST-BONAVENTURE	(819) 475-9765
ST-GERMAIN	(819) 475-9765
ST-CHARLES	(819) 475-9765
NO. SANS FRAIS: 1-877-TAEBO33 (823-2633)	



CIBLE

Formation conseil

HIVER 2000

Cours offerts aux entreprises, aux organismes et à la clientèle adulte

* À VICTORIAVILLE

	Début	Durée	Soir	Coût (taxes et guides incl.)
ÉLECTROMÉCANIQUE				
• Hydraulique I	8 février	45 h	mardi	240\$
• Hydraulique II	16 février	45 h	mercredi	240\$
• Pneumatique I	8 février	45 h	mardi	240\$
• Pneumatique II	à déterminer	45 h	à déterminer	240\$
• Électricité industrielle I (base)	14 février	30 h	lundi	165\$
• Électricité industrielle II (logique câblée)	16 février	45 h	mercredi	240\$
• Lecture de plans industriels I (base)	26 janvier	30 h	mercredi	165\$
• Entretien préventif de machines industrielles	26 janvier	30 h	mercredi	165\$

MÉCANIQUE AUTOMOBILE

• Analyse des gaz d'échappement	24 janvier	21 h	lun. & merc.	210\$
• Les nouveaux systèmes d'allumage	21 février	21 h	lun. & merc.	210\$
• Le système OBD II	20 mars	21 h	lun. & merc.	210\$

CONSTRUCTION

• Sécurité sur les chantiers de construction	24 janvier	30 h	lun. & merc.	155\$
--	------------	------	--------------	-------

INFORMATIQUE (guides d'apprentissage inclus)

• Initiation à Windows 95/98	31 janvier	15 h	lundi	115\$
• Initiation à Internet	25 janvier	12 h	mardi	95\$
• Word 97 (base)	1er février	21 h	mardi	145\$
• Word 97 (avancé)	à déterminer	21 h	à déterminer	145\$
• Excel 97 (base)	22 février	21 h	mardi	145\$
• Excel 97 (avancé)	à déterminer	21 h	à déterminer	145\$
• Access 97 (base)	23 février	21 h	mercredi	145\$
• Power Point 97	à déterminer	21 h	à déterminer	145\$
• Fortune 1000 (Acoma)	à déterminer	39 h	à déterminer	250\$

ADMINISTRATION - COMMERCE ET SECRÉTARIAT

• Comptabilité de base pour petites entreprises	22 février	30 h	mardi	155\$
• Gestion de temps	à déterminer	09 h	à déterminer	90\$
• Vente et représentation (prospection, approche-client, démonstration de produits et services, etc.)	à déterminer	30 h	à déterminer	155\$
• Perfectionnement en français écrit (orthographe, grammaire, ponctuation, etc.)	28 février	15 h	lundi	115\$
• Technique d'écriture	1er mars	15 h	mercredi	115\$

ANGLAIS (petit groupe)

• Anglais des affaires I (débutant)	21 février	30 h	lundi	225\$
• Anglais des affaires II (intermédiaire)	22 février	30 h	mardi	225\$
• Anglais des affaires III (avancé)	23 février	30 h	mercredi	225\$

* À PLESSISVILLE

INFORMATIQUE (guides d'apprentissage inclus)

• Initiation à Windows 95/98	2 février	15 h	mercredi	115\$
• Initiation à Internet	3 février	12 h	jeudi	95\$
• Word 97 (base)	31 janvier	21 h	lundi	145\$
• Excel 97 (base)	10 février	21 h	jeudi	145\$
• Access 97 (base)	à déterminer	21 h	à déterminer	145\$

MÉTALLURGIE

• Soudage semi-automatique I	25 janvier	30 h	mardi	240\$
• Lecture de plans industriels (base)	26 janvier	30 h	mercredi	165\$

* Les taxes et les documents d'apprentissage sont inclus. * Frais de formation applicables dans le cadre de la Loi 90
* Reçu pour crédit d'impôt



Information et inscription:
CIBLE FORMATION CONSEIL
40 boul. Bois-Francs Nord, Victoriaville G6P 6S5
Tél.: 758-2300 - télécopieur : 758-4925

Préparez-vous à travailler!

La formation est certes indispensable pour préparer sa carrière. Elle représente également un atout incontournable pour ceux et celles qui désirent réorienter leur carrière vers un autre domaine. Adaptés aux réalités du marché du travail, les programmes de formation professionnelle et technique représentent d'excellents choix pour ceux qui désirent exercer des métiers d'avenir.

La formation professionnelle et technique est facilement accessible au Québec. En effet, les 72 commissions scolaires qui couvrent l'ensemble du territoire québécois offrent des programmes de formation professionnelle dans 183 écoles et centres. Au collégial, 48 établissements privés ou écoles gouvernementales forment des techniciennes et des techniciens.

De fait, la formation professionnelle et technique est adaptée aux réalités des marchés régionaux de l'emploi. Des partenaires, tels que Emploi-Québec, la Commission de la construction du Québec, les syndicats, des employeurs et des regroupements économiques régionaux, participent en effet à l'élaboration et à la mise en oeuvre des programmes d'études de manière à harmoniser les compétences professionnelles qu'exige le marché du travail et la formation dispensée dans les établissements d'enseignement.

Renseignez-vous auprès du ministère de l'Éducation du Québec ou d'Emploi-Québec pour obtenir de plus amples informations sur la formation professionnelle et technique. Vous pourrez choisir, parmi les nombreux programmes offerts, celui qui correspond à la fois à vos goûts et aux exigences du marché du travail.

Cours d'anglais

Votre centre avant-gardiste de formation en langue seconde pour les années 2000

• Cours privés, semi-privés ou groupe en entreprise ou dans nos locaux



JOHN BINNS
DIRECTEUR
ENSEIGNANT

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT**

**ICAD INSTITUT DE CONVERSATION
ANGLAISE DRUMMOND INC.**
Depuis 1985
CENTRE DE FORMATION DES BOIS-FRANCS
85, de Bigarré, Victoriaville #203 (2^e étage de Gérald Musique)
(819) 795-4834

Accrédité par Emploi Québec • Reçu pour impôt

Nous sommes un centre officiel TOEIC
Un outil indispensable pour votre évaluation en langue anglaise pour vos relations internationales.

TAEKWON-DO

L'ART MARTIAL
D'AUTO DÉFENSE
RÉPUTÉ POUR SES
TECHNIQUES DE
JAMBES



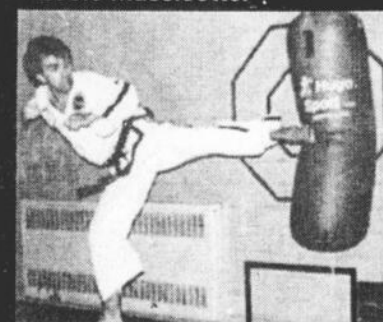
INSCRIPTIONS SESSION HIVER SUR PLACE École Massicotte

Débutant: Samedi

Intermédiaire: lundi, mercredi

Avancé: lundi, mercredi, samedi

• **Session 12 semaines:**
débutant le 10 janvier 2000
École Massicotte.



MARTIN MONTES, 5^e DEGRÉ
Directeur technique

INFO: Germain Provencher

752-7813 • 758-8927