

Journal des loisirs



AUTOMNE 2013

L'Ascension de N-S

Information : 418-347-3482 p.5

Inscription générale

Date : mercredi 11 septembre 2013

Heure : 18 h à 19 h 30

Endroit : Centre communautaire

Politique d'inscription : Premier arrivé, premier servi.

Exceptions pour certains cours, vérifiez dans la publicité de chaque activité

Mode de paiement : Il est préférable de payer en argent, mais vous pouvez payer par chèque, non postdaté à l'ordre de : LOISIRS

N.B Aucun remboursement possible.

Cours de Zumba

Quand : Lundi

Où : Gymnase de l'école Garnier

Début : 16 septembre

Fin : 9 décembre

Durée : Session de 13 semaines

Heure : 19 h 30 à 20 h 30

Coût : Membres de Curves : 100 \$, Non-membres : 130 \$

Coût pour le Zumba,piloxing : Membres de Curves : 180 \$,

Non-membres : 200 \$



Professeurs certifiés

L'entraînement **ZUMBA** est un merveilleux mélange de mouvements de danse hyper énergiques sur des rythmes latins et de musique du monde !



Pour informations :

418-480-2625

Piloxing

Description Step : Le Piloxing est un nouveau programme interdisciplinaire qui jumelle la boxe, le pilates et la danse. Cet entraînement fait par intervalle combine autant le côté cardiovasculaire que le musculaire. Elle peut vous faire brûler de 600 à 900 calories en une heure !

Horaire : Mardi 19 h 30

Endroit : Gymnase de l'école Garnier

Début : 17 septembre

Fin : 10 décembre

Durée : 13 semaines

Coût : Membres de Curves : 100 \$, Non-membres : 130 \$

Coût pour le piloxing,zumba : Membres de Curves : 180 \$,
Non-membres : 200 \$



Step

Description Step : Le Step est une technique d'entraînement cardiovasculaire qui consiste, à la base, à monter sur une plate-forme antidérapante réglable en hauteur (le Step) et à en redescendre en suivant une certaine cadence déterminée par le support musical.

Professeur : Nadia Bouchard

Horaire :

Lundi : 18 h 30 à 19 h 30

Mercredi et jeudi : 19 h à 20 h

Endroit : Gymnase de l'école Garnier

Début : 16 septembre

Fin : 5 décembre

Durée : 12 semaines

Coût : 85 \$ (3 soirs semaine)



Location de gymnase

(badminton, volleyball ou hockey cossum)

Début : 17 septembre

Fin : 5 décembre

Journée de la semaine : mardi et jeudi

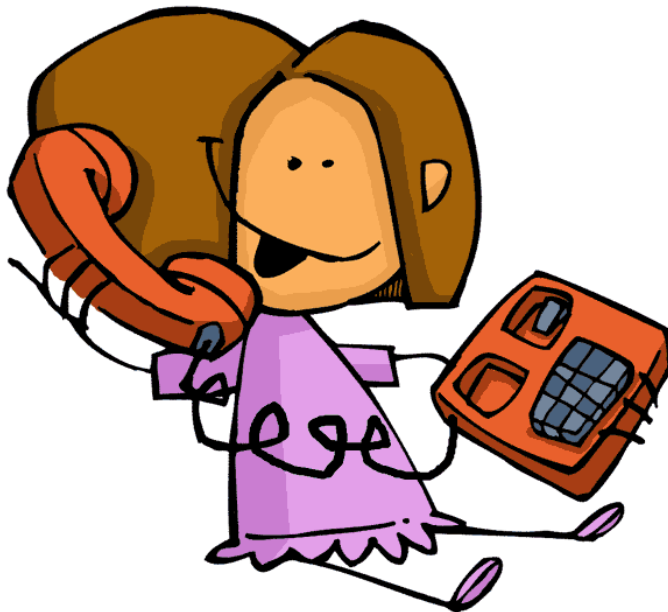
Heure mardi : 20 h 30 à 21 h 30

Heure jeudi : 20 h à 21 h 30

Endroit : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 2 \$ par personne à chaque fois

N.B Sur réservation au 347-3482 p.5



Hélicoptères, avions téléguidés

Description : Vous êtes un mordru des gadgets électroniques volants ? Vous manquez de place dans votre maison pour les faire voler ?? Voici la solution ! Apportez vos objets volants au gymnase de l'école Garnier pour avoir un maximum de place pour vous exercer et devenir des pilotes hors pairs !

Quand : mercredi

Heure : 20 h à 21 h 45

Prix : 2 \$ à la fois

Endroit : Gymnase de l'école Garnier

Début : 18 septembre

Fin : 4 décembre

Durée : 12 semaines



Cours d'anglais # 1

Anglais de base : Lire et Écrire

Description : Apprendre la langue anglaise à partir de la base. Cours ayant pour but d'accentuer le vocabulaire, la grammaire, la compréhension de lecture ainsi que l'utilisation de la langue sur une base de lecture et d'écriture. Ce cours s'adresse à une clientèle ayant une base ou non de la langue anglaise visant à améliorer connaissances et à davantage l'utiliser dans un contexte théorique.

Quand : mardi

Heure : 18 h à 19 h 30

Prix : 130 \$ (10\$ le cours)

Durée : 13 semaines

Début : 17 septembre

Fin : 10 décembre

Professeur : Mylène Bouchard (Baccalauréat en enseignement de l'anglais)

Endroit : Centre communautaire

Apporter : Crayons, papiers et dictionnaire anglais

Maximum de 10 étudiants par classe



Cours d'anglais # 2

Anglais de base : Communiquer et comprendre

Description : Apprendre à communiquer verbalement en anglais. Cours visant l'apprentissage de la langue de manière à pouvoir le parler et le comprendre dans un contexte général (par exemple : en voyage). Ce cours s'adresse aux gens ayant une petite base en anglais.

Quand : mardi

Heure : 19 h 30 à 21 h

Prix : 130 \$ (10\$ le cours)

Durée : 13 semaines

Début : 17 septembre

Fin : 10 décembre



Professeur : Mylène Bouchard (Baccalauréat en enseignement de l'anglais)

Endroit : Centre communautaire

Apporter : Crayons, papiers et dictionnaire anglais

Maximum de 10 étudiants par classe



Djembé

Formation pour les débutants au Djembé

Mot du professeur: Le Djembé est un instrument de percussion qui origine ses souches de l'art musical africain. J'ai découvert un monde fascinant, merveilleux et constructif que j'aimerais partager avec vous. La musique est un excellent moyen de faire passer le stress, de s'exprimer en groupe d'une façon très intense. Venez découvrir cette musique du monde, je crois fermement que « Le moyen de fuir le monde est l'art et il est aussi le meilleur moyen de le pénétrer ». La musique est pour nous un des meilleurs moyens pour vivre avec les autres en harmonie. De frissonner le moment présent!

Quand : mardi

Heure : 18 h à 19 h 30

Prix : 160 \$ (possibilité de faire 2 paiements avec un chèque postdaté)
Les instruments sont fournis

Durée : 12 semaines

Début : 17 septembre

Fin : 3 décembre

Endroit : Gymnase de l'école Garnier

Professeur : Alain Tremblay qui a un énorme bagage de connaissances face à son instrument le Djembé. L'expert numéro 1 dans au Saguenay-Lac-Saint- Jean.



(Il faut 15 élèves pour débiter le cours)

Danse Hip Hop (Funky) (2 cours)

Description : La danse Hip Hop a été créée dans le Bronx de New York dans les années 1970. Une danse qui sort de l'ordinaire et qui a sa propre attitude!

Âge requis : 7 à 9 ans

Professeur : Ann-Katrin Lavoie (sélectionnée pour le Championnat canadien de Hip Hop à Lévis)

Début : 17 septembre **Fin :** 3 décembre

Horaire : 18 h à 19 h (Tous les mercredis)

Endroit : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 50 \$ pour 12 semaines

(Minimum de 12 inscriptions pour partir le cours)

Âge requis : 10 à 15 ans

Professeur : Ann-Katrin Lavoie (sélectionnée pour le Championnat canadien de Hip Hop à Lévis)

Début : 18 septembre **Fin :** 4 décembre

Horaire : 19 h à 20 h (Tous les jeudis)

Endroit : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 50 \$ pour 12 semaines

(Minimum de 12 inscriptions pour partir le cours)





Yoga

Description : Discipline spirituelle et corporelle, issue d'un système philosophique brahmanique et qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle.

Professeur : Christine Renaud

Horaire :

Jeudi

18 h 30 à 20 h

Endroit : Centre communautaire

Début : 19 septembre

Fin : 21 novembre

Durée : 10 semaines

Coût : 110 \$



N.B Les personnes étant inscrites ont la priorité. Le reste des places seront aux premiers arrivés à l'inscription générale. Les anciens élèves doivent quand même se présenter tôt pour les inscriptions.

Le club L'Amical

Description : Partie de cartes entres amis, dont le ruff, sont jouées chaque semaine au club l'Amical.

Quand : Tous les mardis et jeudis
Débute le 3 septembre 2013

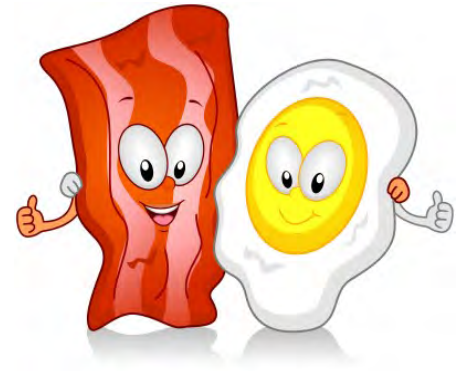


Heure : De 19h à 22h

Brunch :

Quand :- 20 octobre et 15 décembre

Où : Au club de L'Amical et à Noël au centre communautaire



Coût : 3 \$ les enfants de moins de 6 ans et 10 \$ les adultes

Bingo :

Dates : 18 octobre et 15 novembre

Heure : 19h

Prix : 13 \$ le livret



Cours de danse country

Professeur : Linda Gagnon

Début : 18 septembre

Horaire : 18h à 19h débutant
19h à 20h intermédiaire
20h à 21h danse en couple débutant
(Tous les mercredis)

Endroit : Centre communautaire

Coût : 5\$ par cours et ou pratique



Soirée de danse country

Animée par : Linda Gagnon

**Vous devez dorénavant
apporter vos boissons et grignotines**

Heure : 20 h à 1 h

Tarif : 5 \$

Dates : 28 septembre, 12 octobre et 7 décembre (Noël country)



Vie active

Description : Exercices physiques présentés sous forme de routine avec musique et directive. L'activité physique est nécessaire pour garder ou améliorer votre santé. Ce cours s'adresse à tous les gens de 50 ans et plus désireux de s'activer en groupe.

Quand : mardi et jeudi

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Prix : gratuit

Durée : 8 semaines

Début : 1^{er} octobre

Fin : 19 novembre

Endroit : Centre communautaire

Apporter : Habit sportive



HALLOWEEN 2013



Besoin de bénévoles !

*Faites partie de la plus grosse
fête d'Halloween dans
le secteur !*

Besoins de 30 personnes

418-347-3482 p.5