

Programmation des activités

INSCRIPTIONS POUR TOUTES LES ACTIVITES :

LE LUNDI 13 SEPTEMBRE 2010, DE 19 H A 20 H 30

AU CENTRE BONNE AVENTURE, 105 AVENUE GRAND-PRE

⇒ Vous devrez payer par chèque ou argent comptant

☀ L'horaire peut varier selon le nombre d'inscriptions ☀

PROGRAMME D'ACTIVITES POUR TOUTE LA FAMILLE A LA PISCINE MARYLENE-PIGEON

Titre du cours	Jour	Heure	Nbre sem.	Résident*	Non-résident*
<i>Croix-Rouge, natation - Préscolaire - pour enfants de 2 à 5 ans (avec parent accompagnateur)</i>					
Niveau 1 canard	Dimanche	08 h à 08 h 45	6	45 \$	90 \$
Niveau 2 tortue	Dimanche	08 h 50 à 09 h 35	6	45 \$	90 \$
Niveau 3 salamandre	Dimanche	09 h 40 à 10 h 25	6	45 \$	90 \$
Niveau 4 poisson-lune	Dimanche	10 h 30 à 11 h 15	6	45 \$	90 \$
<i>Croix-Rouge, natation pour Étudiant - pour jeunes de 6 ans +</i>					
Junior 1	Samedi	08 h à 8 h 55	10	50 \$	100 \$
Junior 1	Samedi	15 h 30 à 16 h 25	10	50 \$	100 \$
Junior 2	Samedi	09 h à 09 h 55	10	50 \$	100 \$
Junior 2	Samedi	16 h 30 à 17 h 25	10	50 \$	100 \$
Junior 3	Samedi	10 h à 10 h 55	10	50 \$	100 \$
Junior 3	Dimanche	11 h 20 à 12 h 15	10	50 \$	100 \$
Junior 4	Samedi	11 h à 11 h 55	10	50 \$	100 \$
Junior 4	Dimanche	12 h 20 à 13 h 15	10	50 \$	100 \$
Junior 5	Samedi	12 h à 12 h 55	10	50 \$	100 \$
Junior 6	Samedi	13 h à 13 h 55	10	50 \$	100 \$
Junior 7-8	Dimanche	16 h 30 à 17 h 25	10	50 \$	100 \$
Junior 9-10	Dimanche	17 h 30 à 18 h 25	10	50 \$	100 \$
<i>Conditionnement physique aquatique - pour adultes et 14 ans +</i>					
Aquaforme	Mardi	09 h à 09 h 55	10	60 \$**	120 \$**
Aquaforme	Mardi	10 h à 10 h 55	10	60 \$**	120 \$**
Aquaforme	Mardi	20 h à 20 h 55	10	60 \$**	120 \$**
Aquaforme	Mercredi	19 h à 19 h 55	10	60 \$**	120 \$**
Aquaforme (60 ans +)	Mercredi	09h à 09 h 55	10	55 \$	110 \$
Aquaforme (60 ans +)	Mercredi	10 h 15 à 11 h 10	10	55 \$	110 \$
Aquaforme et natation	Lundi	19 h à 19 h 55	10	60 \$**	120 \$**
Natation adulte débutant	Lundi	13 h 30 à 14 h 25	10	60 \$**	120 \$**
Natation adulte interm. avancé	Mardi	19 h à 19 h 55	10	60 \$**	120 \$**
Aquaforme adaptée***	Mercredi	13 h 30 à 14 h 25	10	60 \$**	120 \$**

* Résident : Bonaventure, Saint-Siméon, Saint-Elzéar et New Carlisle

Non-résident : autres municipalités

**55 \$ pour les 55 ans + (résidents) et 110 \$ pour les 55 ans + (non résidents)

*** Fibromyalgie, maladie rhumatismale ou déficience physique de toutes sortes.

Début des cours LE SAMEDI 25 SEPTEMBRE 2010

Pour toute information, contactez Gisèle Arsenault au 534-2313

LE COURANT Programmation des activités - Bonaventure

ACTIVITE DE MISE EN FORME

Aéro-step

Entraînement sur musique avec l'aide d'un step pour maximiser l'effort cardio-vasculaire. Exercices de musculation au sol également fait en deuxième partie du cours. Matériel requis : serviette, tapis d'exercices et bouteille d'eau. Vingt steps sont disponibles pour vous, premier arrivé, premier servi. Possibilité d'apporter votre step. personnel.



Inscription obligatoire, nombre de places limité. Maximum de 20 participants, sauf si vous avez un step.

Horaire : Lundi et mercredi, de 18 h à 18 h 55
Endroit : Gymnase École François-Thibault
Début du cours : 20 septembre **Durée du cours :** 10 semaines
Coût : La session **À la séance**
Adulte : 97 \$ 6 \$
Étudiant (14 ans+) 81 \$ 5 \$
Formatrice : Sylvie Bujold, formée à Rimouski au Centre de santé 2000

Veillez prendre note qu'aucune inscription ne sera prise une fois la session débutée. De plus, le tarif à la séance sera disponible uniquement les soirs moins achalandés.

Aérobic

Entraînement sur musique pour maximiser l'effort cardiovasculaire. Exercices de musculation au sol également exécutés en deuxième partie du cours. Matériel requis : serviette, tapis d'exercices et bouteille d'eau.

Coût	2X/semaine	1X/semaine	À la séance
Adulte :	97 \$	57 \$	6 \$
Étudiant (14 ans et +) :	81 \$	48 \$	5 \$
Horaire :	Lundi et/mercredi, de 19 h à 19 h 55	Début du cours :	20 septembre
Endroit :	Gymnase École François-Thibault	Durée du cours :	10 semaines
Formatrice :	Stéphanie Gauthier Inscription obligatoire, nombre de places limitées		



www.250bonaventure.com

L'automne du 250^e de Bonaventure !
Encore des activités qui sauront vous plaire !

Le dimanche 3 octobre, à 11 h, au cimetière de Bonaventure aura lieu la célébration de la parole. Ouvert à tous.

Spécial Automne : Plus de détails seront disponibles dès le début du mois d'octobre prochain.

Au cours du mois de novembre, une exposition, au Musée acadien du Québec à Bonaventure, dévoilera toutes les photos soumises dans le cadre de l'Enquête photographique sur les paysages de Bonaventure. Demeurez à l'affût d'autres informations.

La chorale Vent dans les voiles vous offrira le samedi 27 novembre à 20 h à l'agora de l'école aux Quatre-Vents un chœur avec une thématique portant sur le 250^e. Prix d'entrée. Ouvert à tous.

Le samedi 18 décembre, Alain François fêtera avec vous la fin de l'année dès 22 h 30. Endroit à déterminer. Contribution volontaire. Ouvert à tous.

Danse orientale (Baladi)

Horaire : Mardi, de 19 h à 20 h
Endroit : Salle Bona-Arsenault
Début du cours : 21 septembre **Durée du cours :** 10 sem.
Coût : Adulte 68 \$ Étudiant 57 \$
Formatrices : Lynda Bélanger et Manon Robichaud

ACTIVITES A LA BIBLIOTHEQUE

La bibliothèque Françoise-Bujold offre des activités et services pour toutes et tous. Surveillez les publications mensuelles de notre journal communautaire *Le Courant* pour nos activités. Horaire au verso.

ORGANISMES CULTURELS

Troupe de théâtre Dix~Vagues

La troupe Dix-Vagues est à la recherche de personnes intéressées à s'impliquer dans le monde du théâtre que ce soit pour jouer, faire de la mise en scène ou de la confection de décors. L'objectif est de monter une pièce de théâtre et de la présenter en juin prochain.

Horaire : Mercredi, de 19 h 30 à 21 h 30
Nombre de semaines : De septembre à juin
Endroit : École François-Thibault
Coût : Gratuit
Responsable : Nathalie Dickie au 418-534-5511

Atelier Grandeur nature

Horaire : Mercredi, de 18 h 30 à 20 h
Endroit : Salle Bona-Arsenault
Début du cours : 22 sept. **Durée du cours :** 12 sem.
Clientèle : 10 à 16 ans **Coût :** 60 \$
Formateur : Benoit Drapeau (Minimum : 8 participants)

Apprenez tout ce qu'il faut pour créer un bon personnage de GN. Devenez un personnage de légende, imaginez ce que l'on serait si le monde n'était pas celui que l'on connaît.

LE COURANT ★ Programmation des activités - Bonaventure

ASSOCIATIONS ET REGROUPEMENTS DE LOISIRS ET DE SPORTS ★

Club Les Athlétix

Athlétisme

Entraînements techniques et conditionnement physique pour les jeunes dans le but de se préparer pour des compétitions d'athlétisme (courses, sauts et lancers). C'est une excellente discipline pour se mettre en forme et développer ses habiletés athlétiques.

Horaires : Mardi et jeudi, de 18 h à 20 h
Endroit : Gymnase de l'École Aux Quatre-Vents
Date du début : 21 septembre **Coût :** 60 \$
Clientèle : De 9 ans (4^e année) à 18 ans
Durée : Session automne-hiver, de septembre 2010 à février 2011
Information : David Arsenault 418-391-2606 et Cathy Arsenault 418-534-4991
 Visitez notre site Internet <http://www.athletix.ca>

CLUB DE SOCCER LES RAFALES

Soccer intérieur

Enseignement des techniques de soccer, du contrôle du ballon et des règles du jeu.

Clientèle : 5 à 10 ans	11-12 ans
Horaires : Mardi <u>ou</u> jeudi, à déterminer De 18 h à 19 h et de 19 h à 20 h	Lundi De 17 h 45 à 18 h 45
Endroit : École François-Thibault	École Aux Quatre-Vents
Date du début : 12 octobre	Durée : 20 sem. (10 à l'automne, 10 à l'hiver)
Coût : 60 \$	
Information : Josée Arsenault, au 418-534-3858	

Club de Karaté traditionnel Chaleurs

Karaté

Horaires : Lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30 (débutants)
 Lundi et mercredi, de 19 h 30 à 21 h (avancés)
Endroit : Palestre de l'École Aux Quatre-Vents
Début des cours : Mercredi, le 15 septembre **Durée des cours :** 14 sem.
Coût : 100 \$* **Affiliation annuelle à l'Association :** 20 \$, pour les 17 ans et -
 de Karaté Shotokan : 30 \$, pour les 18 ans et +
 *Rabais de 10 \$ si la personne s'inscrit la journée de l'inscription
Clientèle : 7 à 77 ans, les 7 à 9 ans doivent être accompagnés d'un parent (participant)
Information : Joël Poirier, au 418-534-4878

Ultimate

L'Ultimate est un sport d'équipe rapide qui se joue avec un disque (frisbee). Excellent pour la forme physique, il permet à huit joueurs participer en même temps lors de parties intérieures. Possibilité d'initiation pour les nouveaux inscrits.

Horaires : Mardi, de 20 h à 21 h 30 (récréatif) **Début :** 5 octobre
 Jeudi, de 20 h à 21 h 30 (développement)
Endroit : Gymnase de l'École Aux Quatre-Vents
Clientèle : 16 ans et + **Coût :** 40 \$ / mardi ou jeudi
Durée : 12 semaines

Patinage artistique

Le Club de patin artistique Les Farandoles sera présent lors des inscriptions le lundi 13 septembre de 19 h à 20 h 30, au Centre Bonne Aventure. Demeurez toutefois à l'affût des détails des cours qui seront offerts dans le Courant du mois de septembre : initiation au patinage, initiation au patinage artistique et patinage artistique.

Horaires Gym Action

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
5 h 45 à 7 h 15		5 h 45 à 7 h 15		5 h 45 à 7 h 15		
16 h à 21 h	16 h à 21 h	16 h à 21 h	16 h à 21 h	16 h à 18 h 30	13 h à 15 h	15 h à 17 h

Tarification journalière : Étudiant (14 ans +) : 4.50 \$ **Adulte :** 6 \$
Abonnements : mensuel, semestriel et annuel disponibles

Hockey mineur

Horaires : A confirmer à la formation d'équipes
Endroit : Aréna Gilbert-Desrosiers
Date du début : Début octobre
Coût : À déterminer
Clientèle : 5 à 17 ans (au 31 décembre en cours)
Durée : Saison de hockey 2010-2011
Information : Denis Gauthier au 418-534-2595

Gym Action

Conditionnement physique pour les femmes 50 ans +

Initiation à la mise en forme en salle de conditionnement physique, programme adapté, remis à chaque participante. Idéal pour toutes celles qui désirent se remettre en forme et qui sont motivées par l'effet de groupe

Horaires : Les mardis et jeudis, de 15 h à 15 h 55
Endroit : Gym Action
Date du début : 21 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : 70 \$
Clientèle : Femmes de 50 ans et +
Formatrice : Véronic Arsenault
Information : 418-534-4444, après 15 h

Services offerts chez Gym Action

- ü Accompagnement par des bénévoles formés et dévoués
- ü Programmes d'entraînement personnalisés, bilan de santé, calcul de votre poids-santé, suivi de perte de poids et calcul de votre taux adipeux, etc.
- ü Programmes d'entraînement pré-saison (ski de fonds, ski alpin, golf, vélo, etc.)
- ü Cliniques toniques régulières (avec thématiques variées)
- ü Chroniques toniques à CIEU-FM (avec thématiques variées)
- ü Comptoirs de rafraîchissements

Programmation des activités - *Bonaventure*

ACTIVITES LIBRES – AUTOMNE 2010

Piscine Marylène-Pigeon (à partir du 7 septembre 2010)


Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
14 h à 15 h 20 Bain libre (Tous) 15 h 30 à 16 h 25 Bain longueur (Tous)	15 h à 15 h 55 Bain longueur (Tous) 20 h à 20 h 55 Bain longueur (16 ans +)	7 h 30 à 8 h 25 Bain matinal longueur (16 ans +) 13 h à 13 h 45 Bain 0-5 ans	15 h à 15 h 55 Bain longueur (Tous)	8 h 30 à 9 h 25 Bain matinal longueur (16 ans +)	19 h à 19 h 55 Bain libre (Tous) 20 h à 20 h 55 Bain longueur et libre (16 ans +)	14 h à 15 h 20 Bain libre (Tous)	
Tarifification des baignades							
		Clientèle		Résident		Non-résident	
		Préscolaire (0-5 ans)		Gratuit		5 \$	
		Étudiant (6 ans et +)		3 \$		5 \$	
		Adulte		4 \$		6 \$	

Aréna Gilbert-Desrosiers (à partir du 4 octobre 2010)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		12 h 30 à 13 h 50 Hockey libre		12 h 30 à 13 h 50 Hockey libre		
		14 h à 14 h 50 50 ans +	13 h 30 à 14 h 30 Préscolaire	14 h à 14 h 50 50 ans +	19 h à 19 h 50 Tous	16 h à 16 h 50 Tous

Info aréna : 418-534-3455

Gymnases de l'École Aux Quatre-Vents (à partir du 8 septembre 2010)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	19 h 15 à 20 h 30 Volley-ball (15 ans+) 20 h 30 à 22 h Badminton (Tous)	 20 h à 21 h 30 Ultimate frisbee (récréatif)	19 h 15 à 20 h 30 Badminton (Tous) 2 terrains (15 ans +) 20 h 30 à 22 h Volley-ball (15 ans +)	 20 h à 21 h 30 Ultimate frisbee (développement)	Info Ultimate frisbee :Joël Gauthier Au 418-388-2686 ou joelgauthier@gmail.com ***Commence le 5 octobre***	

Location gymnase ou information : Gisèle Arsenault au 418-534-2313

Tarifification activités libres aréna et gymnase : Enfant / Étudiant : 3 \$ Adulte : 4 \$

Horaire Bibliothèque Françoise-Bujold (à partir du 7 septembre 2010)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		9 h à 11 h 13h à 16h30 18h30 à 20h30	13h à 16h30	18h30 à 20h30		13h à 15h

Pour toute information concernant les activités à la bibliothèque, contactez Thérèse Arsenault, coordonnatrice au 418-534-4238