

PROGRAMMATION

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

12 SEPTEMBRE 2011, DE 19 H À 20 H 30

CENTRE BONNE AVENTURE

105, AVENUE GRAND-PRÉ

* Paiement par chèque ou en argent comptant

À compter du
1^{er} septembre, le
casque de bain
sera obligatoire
à la piscine

PISCINE MARYLÈNE-PIGEON | 127, avenue Louisbourg

TITRE DU COURS JOUR HEURE NBR SEMAINES RÉSIDENT* NON-RÉSIDENT*

Croix-Rouge, natation - Préscolaire (enfants de 2 à 5 ans avec parent accompagnateur)

Niveau 1 Canard	Dimanche	9 h à 9 h 45	6	46 \$	92 \$
Niveau 2 Tortue	Dimanche	9 h 50 à 10 h 35	6	46 \$	92 \$
Niveau 3 Salamandre	Dimanche	10 h 40 à 11 h 25	6	46 \$	92 \$
Niveau 4 Poisson-lune	Dimanche	11 h 30 à 12 h 15	6	46 \$	92 \$
Aqua-poussette (remise en forme pour maman, avec bébé 4 mois +)	Jeudi	11 h à 11 h 45	6	46 \$	92 \$



Croix-Rouge, natation - Étudiant (enfants de 6 ans et plus)

Junior 1	Samedi	9 h à 9 h 55	10	51 \$	102 \$
Junior 1	Samedi	16 h 30 à 17 h 25	10	51 \$	102 \$
Junior 2	Samedi	10 h à 10 h 55	10	51 \$	102 \$
Junior 2	Samedi	17 h 30 à 18 h 25	10	51 \$	102 \$
Junior 3	Samedi	11 h à 11 h 55	10	51 \$	102 \$
Junior 4	Samedi	12 h à 12 h 55	10	51 \$	102 \$
Junior 5	Dimanche	16 h 30 à 17 h 25	10	51 \$	102 \$
Junior 6	Samedi	13 h à 13 h 55	10	51 \$	102 \$
Junior 7-8	Dimanche	17 h 30 à 18 h 25	10	51 \$	102 \$
Junior 9-10	Dimanche	18 h 30 à 19 h 25	10	51 \$	102 \$

Conditionnement physique aquatique (14 ans et plus)

Aquaforme	Mardi	19 h à 19 h 55	10	61 \$**	122 \$**
Aquaforme	Mercredi	9 h 30 à 10 h 25	10	61 \$**	122 \$**
Aquaforme	Jeudi	9 h à 9 h 55	10	61 \$**	122 \$**
Aquaforme (60 ans et plus)	Mardi	9 h à 9 h 55	10	56 \$	112 \$
Aquaforme (60 ans et plus)	Mardi	10 h 15 à 11 h 10	10	56 \$	112 \$
Aquaforme et natation	Mardi	20 h à 20 h 55	10	61 \$**	122 \$**
Aquaforme adaptée***	Mercredi	13 h 30 à 14 h 25	10	61 \$**	122 \$**

* Résident : Bonaventure, Saint-Siméon, Saint-Elzéar et New Carlisle | Non-résident : autres municipalités

** 56 \$ pour les 55 ans et plus résidents et 112 \$ pour les 55 ans et plus non-résidents

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



Pour information, contactez Gisèle Arsenault au 418 534-2313, poste 234

DÉBUT DES COURS : SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2011

TROUPE DIX-VAGUES

La troupe de théâtre 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 et de la présenter en juin prochain.

HORAIRE : Mercredi, de 19 h 30 à 21 h 30
ENDROIT : École François-Thibault
DÉBUT : 14 septembre
DURÉE : De septembre à juin
INFO : Nathalie Dickie, 418 534-5511

BIBLIOTHÈQUE

MÉDITATION DE GROUPE

S'adresse aux personnes ayant des connaissances de base en méditation.

HORAIRE : Jeudi, à 15 h, sauf exception
DÉBUT : Octobre
COÛT : Gratuit! Inscription obligatoire
INFO : bonapret@globetrotter.net

REGARD SUR LE TIBET

Avec Jacqueline Deraspe. Le Tibet, un pays d'une grandeur nature infinie. Il sait éveiller les sens dans toute leur intensité tout en favorisant à la fois l'intériorisation. Par la voie du cœur, Jacqueline a su rejoindre ces gens et découvrir leur douleur, leur sagesse et leur compassion. Elle partage son expérience en nous racontant des moments privilégiés vécus avec ces gens d'ailleurs. Date à confirmer!

Durant la Semaine des Bibliothèques publiques, du 23 au 29 octobre des activités vous seront proposées, surveillez la publicité!

ATHLÉTISME

Club Les Athlétix

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

HORAIRE : Mardi et jeudi, de 18 h à 20 h
ENDROIT : Gymnase École Aux Quatre-Vents
DÉBUT : 27 septembre | **COÛT :** 60 \$
DURÉE : De septembre 2011 à février 2012
CLIENTÈLE : De 9 ans (4^e année) à 18 ans
RESPONSABLE : David Arsenault et Cathy Arsenault
 418 391-2606 | 418 534-4991

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 de participer lors de partie intérieures. Possibilité d'initiation pour les nouveaux.

HORAIRE : Mardi, de 20 h à 21 h 30 récréatif
 Jeudi, de 20 h à 21 h 30 développement
ENDROIT : Gymnase de l'École Aux Quatre-Vents
INSCRIPTION ET DÉBUT : 4 octobre **DURÉE :** 12 sem.
COÛT : 40 \$ / mardi ou jeudi
CLIENTÈLE : 16 ans +

AÉROBIE

Entraînement sur musique pour maximiser l'effort cardiovasculaire, suivi d'une période de musculation et de relaxation. Matériel requis : serviette, tapis d'exercice et bouteille d'eau.

HORAIRE : Lundi et mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30
ENDROIT : Gymnase École François-Thibault
DÉBUT : 19 septembre | **Durée :** 10 semaines

COÛT	1 x semaine	2 x semaine	À la séance
Étudiant (14+)	48 \$	81 \$	5 \$
Adulte	57 \$	97 \$	6 \$

FORMATRICE : Maria Gabrielle Bujold, 418 534-4257
 mariagb@hotmail.com

AÉRO-LATINO

HORAIRE : Lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30
ENDROIT : Gymnase École François-Thibault
DÉBUT : 19 septembre | **Durée :** 10 semaines

COÛT	1 x semaine	2 x semaine	À la séance
Étudiant (14+)	48 \$	81 \$	5 \$
Adulte	57 \$	97 \$	6 \$

FORMATRICE : Stéphanie Gauthier, 418 534-2394
 gauthier_stephanie@hotmail.com

HOCKEY MINEUR

HORAIRE : À confirmer lors de la formation des équipes
ENDROIT : Aréna Gilbert-Desrosiers
DÉBUT : Mi-octobre

CATÉGORIE	COÛT
Pré-novice	90 \$
Novice Atome	130 \$
Pee-Wee Bantam	145 \$
Midget	160 \$

DURÉE : Octobre à mars
CLIENTÈLE : 5 à 17 ans (au 31 décembre)
INFO : Denis Gauthier, 418 534-2595

DANSE ORIENTALE (BALADI)

HORAIRE : Mardi, de 19 h à 20 h
ENDROIT : Salle Bona-Arsenault
DÉBUT : 20 septembre | **Durée :** 10 semaines
COÛT : Étudiant (14 ans +) 57 \$
 Adulte 68 \$
FORMATRICE : Lynda Bélanger, 418 534-4058
MINIMUM : 10 personnes

SOCCER INTÉRIEUR

Club Les Rafales

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

CLIENTÈLE :	5 à 10 ans	11 et 12 ans
HORAIRE :	Mardi ou jeudi De 18 h à 19 h et de 19 h à 20 h	Lundi De 17 h 45 à 18 h 45
ENDROIT :	École F.-Thibault	École Aux Quatre-Vents
DÉBUT :	11 octobre	COÛT : 60 \$
DURÉE :	20 semaines (10 à l'automne et 10 à l'hiver)	
INFO :	Josée Arsenault, 418 534-3858	

KARATÉ

Club de karaté traditionnel Chaleurs

Apprentissage des techniques de karaté et mise en forme.

HORAIRE :	Lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30 (débutants) et de 18 h 30 à 20 h (avancés)	
ENDROIT :	Palestre de l'École Aux Quatre-Vents	
DÉBUT :	14 septembre	DURÉE : 14 semaines
COÛT :	120 \$ Affiliation annuelle à l'Association de Karaté Shotokan + 30 \$ association provinciale	
CLIENTÈLE :	De 9 ans à 99 ans (7 ans, si un parent participe)	
INFO :	Harold Wright, 418 392-6881 ou Frédéric Henry	
FORMATEUR :	Frédéric Henry, 418 388-5812	

TONUS PLEIN AIR ET
POUSSE-POUSSE PLEIN AIR

Gym Action

Tonus : conditionnement physique à l'extérieur combinant des exercices aérobiques et musculaires, visant à augmenter sa capacité cardiovasculaire, améliorer son endurance musculaire, développer sa flexibilité et socialiser. Pousse-Pousse : maman (ou papa) pousse bébé et fait des exercices visant les mêmes objectifs sur le plan physique en plus de cibler la récupération post-natale.

HORAIRE :	À confirmer! Tonus : mardi et jeudi, de 18 h à 19 h, Pousse-Pousse : lundi et mercredi, de 10 h à 11 h, Groupe Action : samedi de 10 h à 11 h
ENDROIT :	Saint-Siméon et Bonaventure
DÉBUT :	19 septembre
DURÉE :	10 semaines, 1 à 3 fois par semaine
COÛT :	Variable
CLIENTÈLE :	16 ans + ou maman et bébé de 2 semaines à 12 mois
INFO :	Claire Poulin, 418 534-4444 après 16 h ou gymaction@navigue.com

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
POUR LES FEMMES 50 ANS +

Gym Action

HORAIRE :	Mardi et jeudi, 15 h à 16 h
ENDROIT :	Gym Action, Aux Quatre-Vents
DÉBUT :	20 septembre
DURÉE :	8 semaines (2 fois / semaine)
COÛT :	112 \$
CLIENTÈLE :	Femmes de 50 ans et plus
INFO :	Claire Poulin, 418 534-4444 après 16 h ou gymaction@navigue.com

ENTRAÎNEMENT SOMATIQUE

Gym Action

Entraînement visant l'amélioration de la potentialité fonctionnelle. Objectifs : augmentation de la forme physique, maîtrise corporelle, tonus postural, correction posturale, souplesse générale, proprioception et conscience corporelle.

HORAIRE :	Samedi, de 9 h à 10 h (intensité) et de 10 h 15 à 11 h 15 (maîtrise corporelle)
ENDROIT :	Palestre, Aux Quatre-Vents
DÉBUT :	À déterminer
DURÉE :	11 cours sur 14 semaines
COÛT :	130 \$, taxes incluses
FORMATEUR :	Guillaume Jean
INFO :	418 534-4444 après 16 h ou gymaction@navigue.com

Places limitées : 20 personnes par groupe.

PATINAGE ARTISTIQUE

Le club de patinage artistique **Les Farandoles** sera présent lors des inscriptions, le 12 septembre, au Centre Bonne Aventure. Demeurez toutefois à l'affût des détails des cours qui seront présentés dans *Le Courant* de septembre : **initiation au patinage, initiation au patinage artistique et patinage artistique.**

HORAIRE GYM ACTION (dès le 6 septembre)

Tarifications	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Journalière : Étudiant (14 ans +) : 5 \$ Adulte : 6 \$	15 h à 17 h	5 h 45 à 7 h 15		5 h 45 à 7 h 15		5 h 45 à 7 h 15	13 h à 15 h
Abonnements : mensuel, semestriel et annuel		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	

HORAIRES AUTOMNE 2011

BIBLIOTHÈQUE FRANÇOISE-BUJOLD

DÈS SEPTEMBRE	JOUR	SOIR
Mardi	9 h à 11 h et 13 h à 16 h 30	18 h 30 à 20 h 30
Mercredi	13 h à 16 h 30	Fermé
Jeudi	Fermé	18 h 30 à 20 h 30
Samedi	13 h à 15 h	Fermé

HORAIRE DES BAINS | PISCINE MARYLÈNE-PIGEON

DÈS LE 7 SEPTEMBRE		
Dimanche	14 h à 15 h 20 15 h 30 à 16 h 25	Bain libre pour tous Bain longueur pour tous
Lundi	15 h à 15 h 55	Bain longueur pour tous
Mercredi	8 h 30 à 9 h 25 15 h à 15 h 55	Bain matinal longueur (16 ans et plus) Bain longueur pour tous
Vendredi	19 h à 19 h 55 20 h à 20 h 55	Bain libre pour tous Bain longueur et libre (16 ans et plus)
Samedi	14 h à 15 h 20 15 h 30 à 16 h 25	Bain libre pour tous Bain 0-5 ans

ARÉNA GILBERT-DESROSIERS

DÈS LE 7 OCTOBRE		
Mardi	12 h 30 à 13 h 50 14 h à 14 h 50	Hockey libre Patinage 50 ans et plus
Mercredi	13 h 30 à 14 h 30	Patinage préscolaire
Jeudi	12 h 30 à 13 h 50 14 h à 14 h 50	Hockey libre Patinage 50 ans et plus
Vendredi	19 h à 19 h 50	Patinage libre pour tous
Samedi	16 h à 16 h 50	Patinage libre pour tous

GYMNASE ÉCOLE AUX QUATRE-VENTS

DÈS LE 7 SEPTEMBRE		
Lundi	19 h à 20 h 25 20 h 30 à 21 h 55	Volleyball (15 ans +) et badminton pour tous Soccer (15 ans +)
Mardi	20 h à 21 h 30	Ultimate frisbee (récréatif) DÉBUT : 4 octobre
Mercredi	19 h à 20 h 25	Volleyball (15 ans +) et badminton pour tous
Jeudi	20 h à 21 h 30	Ultimate frisbee (développement)

Activité	Clientèle	Tarification
Baignade	Préscolaire (0-5 ans)	Résident : gratuit Non-rés. : 5 \$
	Étudiant (6 ans +)	Résident : 3 \$ Non-rés. : 5 \$
	Adulte	Résident : 4 \$ Non-rés. : 6 \$
Gymnase	Enfant et étudiant	3 \$
	Adulte	4 \$

POUR PLUS D'INFORMATION

ARÉNA : 418 534-3455
 GYMNASSE : 418 434-2313, POSTE 234 (GISÈLE A.)
 BIBLIOTHÈQUE : 418 534-4238 (THÉRÈSE A.)
 ULTIMATE FRISBEE : 418 388-2686 (JOËL G.)

