



PROGRAMME LOISIRS PRINTEMPS 2007

Vous avez en main le programme d'activités de loisirs PRINTEMPS 2007 de la Ville de Lévis. Vous trouverez en lisant ces pages toutes les informations sur les diverses activités offertes sur le territoire de la Ville de Lévis par la Direction de la vie communautaire et ses organismes partenaires. LE PROGRAMME DE LOISIRS ÉTÉ 2007, INCLUANT LES ACTIVITÉS DU TERRAIN DE JEUX, DU TENNIS ET DE L'AQUATIQUE SERA DISTRIBUÉ PAR LA POSTE DANS LA SEMAINE DU 16 AVRIL.

Pour faciliter votre tâche, nous avons divisé le programme en quatre sections, soit :

- activités aquatiques
- activités artistiques et socioculturelles
- activités sportives et de plein air
- activités libres et cartes d'accès

La plupart des cours proposés à la session printemps 2007 auront fait l'objet d'une préinscription. Le nombre de places disponibles pourrait être moindre.

**POUR LES ACTIVITÉS OFFERTES DIRECTEMENT PAR LA VILLE DE LÉVIS :
LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR LA POSTE JUSQU'AU
30 MARS 2007 INCLUSIVEMENT**

**POUR LES ACTIVITÉS DES ORGANISMES ET ENTREPRISES
PARTENAIRES: VEUILLEZ VOUS RÉFÉRER À LA RUBRIQUE
INSCRIPTION DE CHACUNE DES ACTIVITÉS POUR CONNAÎTRE
LA PROCÉDURE D'INSCRIPTION**

Sommaire

Renseignements généraux	A-2
Formulaires d'inscription	A-3
Activités aquatiques	A-4
- Programme adultes	A-5
- Programme enfants	A-6
- Club de natation les Riverains	A-8
- Programme de formation	A-9
Activités artistiques et socioculturelles	A-10
Activités sportives et de plein air	A-12
Activités libres et cartes d'accès	A-16
- Horaire bains libres	A-16
- Carte d'accès	A-16

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

MODALITÉS D'INSCRIPTION

PAR LA POSTE (pour les activités offertes par la Ville de Lévis seulement)

Les inscriptions aux activités offertes par la Ville de Lévis pour le **printemps 2007 se font par la poste jusqu'au 30 mars 2007 inclusivement**. Le formulaire d'inscription se trouve à la page A-3 du programme. **Attention : PAR SOUCI D'ÉQUITÉ ENVERS TOUS LES CITOYENS, TOUTES LES INSCRIPTIONS REÇUES AU COMPTOIR OU DANS LE DÉPÔT POSTAL DE LA DIRECTION DE LA VIE COMMUNAUTAIRE, SITUÉS AU 959, RUE DE L'HÔTEL DE VILLE, SAINT-JEAN-CHRYSOSTOME, SERONT TRAITÉES 5 JOURS APRÈS LEUR RÉCEPTION.**

Vous devez faire parvenir votre formulaire d'inscription rempli à l'adresse suivante :

VILLE DE LÉVIS
DIRECTION DE LA VIE COMMUNAUTAIRE
Inscriptions programme Printemps 2007
959, rue de l'Hôtel-de-Ville
Saint-Jean-Chrysostome (Québec) G6Z 2N8

Dès leur réception, les fiches d'inscription reçoivent un numéro. Ce numéro détermine l'ordre dans lequel votre inscription sera traitée. **Nous vous conseillons très fortement d'utiliser la poste pour nous faire parvenir votre inscription.** Tout autre moyen de nous la remettre peut occasionner des délais supplémentaires dans son traitement.

Une confirmation vous sera retournée par la poste à la suite de votre inscription. Lorsque vous la recevrez, vérifiez bien le nom de l'activité ainsi que l'heure. Si les renseignements ne correspondent pas, communiquez avec nous en composant le 839-9561, dès que possible.

AUTRE PROCÉDURE D'INSCRIPTION (activités offertes par des organismes et des entreprises partenaires)

Pour certains cours, les inscriptions se prennent sur place ou par téléphone. Veuillez consulter la rubrique « Inscription » pour chacun des cours offerts.

Message important

Les politiques et procédures présentées dans cette rubrique ne s'appliquent qu'aux activités produites directement par la Ville de Lévis. Si vous vous inscrivez à une activité d'un organisme ou d'une entreprise, vous êtes invité à vérifier auprès d'eux les politiques et procédures en vigueur au sein de leur organisation.

INSCRIPTIONS LIMITÉES

Le nombre d'inscriptions par activité est limité. Si le nombre maximum est atteint, les inscriptions suivantes seront placées sur une liste d'attente. **Sauf pour le secteur aquatique, s'il n'y a plus de place à la suite de votre troisième choix, nous communiquerons avec vous pour vous offrir un autre choix. Sinon, nous vous retournerons votre chèque par la poste.**

ANNULATION D'INSCRIPTION ET REMBOURSEMENT

La Direction de la vie communautaire se réserve le droit d'annuler les activités dont le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Les personnes inscrites à cette activité seront alors remboursées en totalité. Dans ce cas, les responsables de la Direction de la vie communautaire communiqueront avec vous par téléphone.

Avant le début d'une activité, l'annulation de l'inscription est possible. Le remboursement s'effectue avec une pénalité de 15 % du montant d'inscription pour couvrir les frais administratifs. Cette pénalité ne s'applique pas dans le cas où l'activité est annulée ou modifiée par la Direction de la vie communautaire.

Étant donné le nombre important d'inscription à traiter, veuillez noter que la Direction de la vie communautaire ne pourra procéder au remboursement avant le 8 mai 2007.

Il n'y aura aucun remboursement après la première journée d'activité. En cas de force majeure (blessure, maladie) faisant l'objet d'une demande écrite au bureau de la Direction de la vie communautaire, votre demande peut être acceptée. Nous donnons alors une note de crédit dont 15 % du montant d'inscription sera retenu à titre de frais administratifs. Un montant représentant la proportion des cours déjà suivis sera aussi déduit de la note de crédit.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Le paiement doit se faire obligatoirement par chèque à l'ordre de la Ville de Lévis. Si le montant de votre inscription est supérieur à 100 \$, il est possible de faire le paiement en deux versements :

- 1^{er} chèque : 50 % du montant total, daté du jour de l'envoi de votre inscription;
- 2^e chèque : 50 % du montant total, postdaté au 27 avril 2007.

Prenez note que pour le 2^e versement aucun reçu ne sera remis.

Les deux chèques doivent être joints à l'envoi. Des frais de 10 \$ seront facturés pour tout chèque sans provision.

TAXES

Prenez note que les coûts indiqués pour chacune des activités incluent les taxes, s'il y a lieu, soit la TPS et la TVQ. Ces taxes s'appliquent uniquement aux activités à caractère libre ainsi qu'à la clientèle de plus de 14 ans.

MODALITÉS D'INSCRIPTION POUR LES NON-RÉSIDENTS ET LES NON-RÉSIDENTES

Dans le présent texte, sont considérées comme des non-résidentes les personnes n'ayant pas leur domicile sur le territoire de la nouvelle Ville de Lévis. Les inscriptions de ces personnes ne seront traitées que le 1^{er} avril 2007. Les personnes non-résidentes devront déboursier 50 % de plus que le coût indiqué.

RÉSERVATION DE LOCAUX ET DE PLATEAUX

La Ville de Lévis met à la disposition des citoyens des salles et des gymnases qui peuvent être loués pour différentes occasions.

Gymnases : pour y pratiquer le badminton, le ballon-volant et d'autres activités sportives. Prenez note que des locations de courts de badminton ou de tennis sont également possibles selon les disponibilités.

Salles : pour vos réceptions, mariages, réunions et autres activités sociales.

Terrains : balle molle, baseball, soccer.
839-9711





2007

ACTIVITÉS AQUATIQUES

FORMULAIRE D'INSCRIPTION VALIDE POUR LES ACTIVITÉS DU PROGRAMME PRINTEMPS 2007 SEULEMENT

Direction de la vie communautaire
Dates d'inscription postale:
jusqu'au 30 mars 2007
 (Pour les activités offertes par les organismes, veuillez vous reporter à la rubrique « inscription » pour connaître la procédure d'inscription.)

Nom du répondant - (si personne âgée de moins de 18 ans) :				Tél. (rés.) :	Tél. (bur.) :
Adresse :					
Ville :				Code postal :	N° client
Nom	Prénom	Naissance An / Mois / Jour	Code (8 caractères)	Nom du cours	Jour
		/ /	P	1 ^{er} choix (obligatoire)	
		Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	P	2 ^e choix	
			P	3 ^e choix	
Nom	Prénom	Naissance An / Mois / Jour	Code (8 caractères)	Nom du cours	Jour
		/ /	P	1 ^{er} choix (obligatoire)	
		Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	P	2 ^e choix	
			P	3 ^e choix	
Nom	Prénom	Naissance An / Mois / Jour	Code (8 caractères)	Nom du cours	Jour
		/ /	P	1 ^{er} choix (obligatoire)	
		Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	P	2 ^e choix	
			P	3 ^e choix	

MESSAGE : Il est important de faire 3 choix d'horaire afin d'accélérer le traitement de votre inscription.

La Direction de la vie communautaire se réserve le droit de vous inscrire à votre 2^e ou 3^e choix. Veuillez vérifier l'horaire de cours indiqué sur la facture.
 S'il n'y a plus de place à la suite de votre 3^e choix, nous communiquerons avec vous pour vous offrir un autre choix. Sinon, nous vous retournerons votre chèque par la poste.

TOTAL DES ACTIVITÉS AQUATIQUES	\$
TOTAL DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES	\$
JOINDRE LA NOTE DE CRÉDIT, S'IL Y A LIEU	\$
TOTAL	\$

L'ESPACE OMBRÉ EST RÉSERVÉ UNIQUEMENT À L'ADMINISTRATION	
Date d'entrée:	1er versement en date de l'envoi _____ \$
Inscription confirmée: <input type="checkbox"/> Sans modification <input type="checkbox"/> Avec modification	2e versement en date du 27 avril 2007 _____ \$
Signature: _____	TOTAL _____ \$ (2e versement applicable uniquement sur facture de plus de 100 \$.)

VEUILLEZ FAIRE PARVENIR LE FORMULAIRE AVEC VOTRE PAIEMENT À L'ADRESSE SUIVANTE :

Ville de Lévis
 Direction de la vie communautaire
 Inscription Programme Printemps 2007
 959, rue de l'Hôtel-de-Ville
 Saint-Jean-Chrysostome (Québec) G6Z 2N8



2007

ACTIVITÉS ARTISTIQUES, SOCIOCULTURELLES ET SPORTIVES

FORMULAIRE D'INSCRIPTION VALIDE POUR LES ACTIVITÉS DU PROGRAMME PRINTEMPS 2007 SEULEMENT

Direction de la vie communautaire
Dates d'inscription postale:
jusqu'au 30 mars 2007
 (pour les activités, des organismes veuillez vous référer à la rubrique « Inscription » pour connaître la procédure d'inscription.)

Nom du répondant - (si personne âgée de moins de 18 ans) :				Tél. (rés.) :	Tél. (bur.) :
Adresse :					
Ville :				Code postal :	N° client
Nom	Prénom	Naissance An / Mois / Jour	Code (8 caractères)	ACTIVITÉ	Jour
		/ /			
		Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>			
Nom	Prénom	Naissance An / Mois / Jour	Code (8 caractères)	ACTIVITÉ	Jour
		/ /			
		Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>			
Nom	Prénom	Naissance An / Mois / Jour	Code (8 caractères)	ACTIVITÉ	Jour
		/ /			
		Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>			

SI INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS ENFANTINES ET ATELIERS PRÉSCOLAIRES, IL EST OBLIGATOIRE DE REMPLIR CETTE SECTION.

Pour les activités enfantines et ateliers préscolaires seulement - Afin que nous puissions délivrer le « Relevé 24 » pour les frais de garde d'enfants, veuillez nous indiquer le nom, le prénom et le numéro d'assurance sociale du parent qui désire inclure les frais de garde dans sa déclaration de revenus.

Numéro d'assurance sociale _____ / _____ / _____
 Nom _____ Prénom _____

TOTAL PARTIEL	\$
JOINDRE LA NOTE DE CRÉDIT, S'IL Y A LIEU	\$
TOTAL GÉNÉRAL	\$
1 ^{er} versement en date de l'envoi	
1 ^e versement en date du 27 avril 2007	
2 ^e versement applicable uniquement sur facture de plus de 100 \$	\$

L'ESPACE OMBRÉ EST RÉSERVÉ UNIQUEMENT À L'ADMINISTRATION	
Date d'entrée:	Date d'entrée:
Service des arts et de la culture Inscription confirmée: <input type="checkbox"/> Sans modification <input type="checkbox"/> Avec modification	Service des sports et de plein air Inscription confirmée: <input type="checkbox"/> Sans modification <input type="checkbox"/> Avec modification
Signature: _____	Signature: _____

VEUILLEZ FAIRE PARVENIR LE FORMULAIRE AVEC VOTRE PAIEMENT À L'ADRESSE SUIVANTE :

Ville de Lévis
 Direction de la vie communautaire
 Inscription Programme Printemps 2007
 959, rue de l'Hôtel-de-Ville
 Saint-Jean-Chrysostome (Québec) G6Z 2N8

ACTIVITÉS AQUATIQUES



Vous êtes inscrit dans nos établissements qui tiennent à offrir des services de qualité à la collectivité. En tant que partenaires de la Croix-Rouge, nous sommes fiers de pouvoir proposer aux enfants et à leurs familles des programmes qui visent à améliorer leur santé et leur sécurité.

Dans nos établissements les programmes...



 Étoile de mer (6 à 18 mois)

 Canard (18 à 30 mois)

 Tortue de mer (30 à 36 mois)

 Salamandre (3 à 5 ans)

 Poisson-lune (3 à 5 ans)

 Crocodile (3 à 5 ans)

 Baleine (3 à 5 ans)



Le tableau des préalables

PROGRAMME CROIX-ROUGE - NATATION PRÉSCOLAIRE

Préalable	Nouveau programme préscolaire	Âge	Parent	Objet de flottaison	Lieu d'enseignement
6 à 18 mois	Étoile de mer	6 à 18 mois	oui	Flotteur	Extérieur P-F
18 à 30 mois	Canard	18 à 30 mois	oui	Flotteur / ballon	Extérieur P-F
30 à 36 mois	Tortue de mer	30 à 36 mois	oui	Ballon	Extérieur P-F
3 ans Tortue de mer	Salamandre avec parent	3 ans	oui	Ballon	Extérieur P-F
3 à 5 ans Tortue de mer ou Salamandre avec parent	Salamandre	3 à 5 ans	non	Avec ballon ou sans ballon	Plate-forme
3 à 5 ans Salamandre	Poisson-lune	3 à 5 ans	non	s.o.	Plate-forme
3 à 5 ans Poisson-lune	Crocodile	3 à 5 ans	non	s.o.	Extérieur P-F
3 à 5 ans Crocodile	Baleine	3 à 5 ans	non	s.o.	Extérieur P-F

PROGRAMME CROIX-ROUGE - NATATION JUNIOR

Préalable	Nouveau programme junior	Âge	Parent	Objet de flottaison	Lieu d'enseignement
6 ans Salamandre	Junior 1	6 ans et plus	non	s.o.	Plate-forme
6 ans Poisson-lune ou Crocodile incomplet	Junior 2	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
6 ans Crocodile complet ou Baleine	Junior 3	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
Junior 3	Junior 4	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
Junior 4	Junior 5	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
Junior 5	Junior 6	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
Junior 6	Junior 7	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
Junior 7	Junior 8	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
Junior 8	Junior 9	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F
Junior 9	Junior 10	6 ans et plus	non	s.o.	Extérieur P-F

Index général

Prenez note que la classification des activités par groupes d'âge, proposée dans cet index, ne sert qu'à titre indicatif. Vous devez consulter la description de chaque activité pour connaître l'admissibilité des participants selon l'âge.

ACTIVITÉS	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
DESCRIPTION DES COURS ADULTES					
ActiAînés				X	A-5
Aérobic				X	A-5
AquAdultes				X	A-5
AquaPoussette				X	A-5
Entraînement		X	X	X	A-5
Jogging				X	A-5
Prénatal				X	A-5
Tae-boxe				X	A-5

HORAIRE DES COURS ADULTES: voir tableaux pages A-5

DESCRIPTION DES COURS ENFANTS					
Croix-Rouge - Natation Précolaire et Junior		X	X		A-4
Programme Ad'eau			X		A-4
Programme d'évaluation		X	X		A-4
Centre de formation aquatique de Lévis (CFAL) (cours de formation)		X	X		A-9

HORAIRE DES COURS ENFANTS: voir tableaux pages A-7

ORGANISMES AQUATIQUES					
Club de natation Les Riverains		X	X	X	A-8

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Au moment des inscriptions, tout usager ne peut inscrire que trois personnes au maximum dans un même groupe d'une même activité, puisque les groupes sont contingentés.

Le secteur aquatique de la Ville de Lévis offre des activités aquatiques aux piscines de l'Aquaréna (quartier Charny), du Centre culturel et du cégep (quartier Lévis).

Il est préférable de faire trois choix de plage horaire afin d'accélérer le traitement de votre inscription. Si vous n'avez qu'un seul choix d'horaire, veuillez nous l'indiquer sur le formulaire.

Inscription par la poste. Le formulaire est à la page A-3.



PROGRAMME ADULTES



AQUADULTES

L'adulte apprendra à acquérir une aisance dans l'eau, tout en assimilant des techniques de base en natation ou en apprenant différents styles de nage.

	Aînés	1	2	3	4	5	Cours privé ou semi-privé
Préalable	Aucun	Aucun	Être à l'aise dans l'eau peu profonde	1 largeur à 1,6 m de profondeur	1 longueur	2 longueurs	Aucun
Styles	Aucun	Aucun	Aucun	Aucun	Crawl et dos crawlé	Crawl, dos crawlé et brasse	Selon le niveau

ACTIAÎNÉS, AÉROBIC, AQUAPOUSSETTE, ENTRAÎNEMENT, JOGGING, PRÉNATAL, TAE-BOXE

Afin de mieux répondre à vos besoins en conditionnement aquatique, il y a des cours réguliers et avancés; vous reconnaîtrez les cours avancés par l'ajout du signe plus « + », par exemple « aérobic + ».

	Aérobic Aérobic +	ActiAînés	AquaPoussette	Entraînement	Jogging Jogging +	Prénatal Prénatal +	Tae-boxe
Préalable	Régulier : aucun Plus : bonne cond. physique	Aucun	Enfant 6 à 18 mois	Nager 6 longueurs	Régulier : aucun Plus : bonne cond. physique	Présentation de l'accord médical au 1 ^{er} cours	Aucun
Description	Enchaînements de mouvements rythmés	Amélioration de la condition physique par des exercices	Remise en forme pour maman et initiation à l'eau pour bébé (installé dans un bateau)	Entraînement supervisé par un moniteur (crawl, dos crawlé, brasse, papillon)	Variété d'activités sur place et en mouvement nécessitant un effort soutenu	Enchaînement de mouvements rythmés adaptés aux femmes enceintes	Enchaînement de mouvements rythmés rappelant la boxe
En partie	Peu profonde	Peu profonde	Peu profonde	Peu profonde et profonde	Profonde	Peu profonde et profonde	Peu profonde
Intensité	Faible à modérée	Faible	Faible à modérée	Selon le niveau du groupe	Élevée	Faible à élevée	Modérée à élevée

COÛT

	Coût résident		Coût non-résident	
	Cours réguliers	Cours ActiAînés ou AquAdultes aînés	Cours réguliers	Cours ActiAînés ou AquAdultes aînés
Printemps 1 fois / sem. / 10 sem.	63 \$	53 \$	95 \$	79 \$
Printemps 2 fois / sem. / 10 sem.	105 \$	95 \$	158 \$	142 \$
Privé et semi-privé / 5 sem.	194 \$		205 \$	

MESSAGE :

prenez note qu'il n'y aura aucun remboursement après la première journée d'activité.

Les horaires des cours offerts le jour à la piscine Pierre-Létourneau du Centre culturel dans le quartier Lévis sont sujets à modifications en cours de session. Un horaire vous sera remis lors de votre premier cours.

Pour les cours privés ou semi-privés vous serez appelé avant le 4 avril afin de choisir l'horaire et de déterminer la date de début selon la disponibilité des moniteurs et de la plage horaire.

HORAIRE ADULTE

Piscine Aquaréna																	
8001, avenue des Églises, quartier Charny																	
AquAdultes																	
	ActiAînés	Aérobic	Aérobic +	Aînés	1	2	3	4	5	Privé ou semi-privé	Entraînement	Jogging	Jogging +	Prénatal	Prénatal +	Tae-boxe	AquaPoussette
Durée	50 min																
Responsable	Ville de Lévis																
Lundi	Printemps : du 9 avril au 11 juin 2007 / 10 semaines																
9 h 30		RDAEL20															
10 h 30	RDACL30																
13 h		RDAEL40															
20 h 20				RDA1L50	RDA2L60	RDA3L70											
Mardi	Printemps : du 10 avril au 12 juin 2007 / 10 semaines																
10 h																	RDAPM10
12 h		RDAEM20															
12 h 55														RDPRE30			
13 h 50		RDAEM40															
20 h 20							RDA4M60							RDPRE50			
Mercredi	Printemps : du 11 avril au 13 juin 2007 / 10 semaines																
10 h																	RDAPM10
11 h		RDAEE20															
13 h														RDPRE30			
20 h 20								RDA5E60					RDJOE50			RDTBE40	
Judi	Printemps : du 12 avril au 14 juin 2007 / 10 semaines																
9 h 30		RDAEJ10															
10 h 30	RDACJ20																
11 h 30													RDJJ30				
12 h 55														RDPRE40			
13 h 50		RDAEJ50															
18 h 30													RDJJ70		RDPRE60		
19 h 25		RDAEJ80															
20 h 20		RDAEJ90											RDJJ95				
Vendredi	Printemps : du 13 avril au 15 juin 2007 / 10 semaines																
11 h		RDAEV10															
13 h	RDACV20																
20 h 20												RENTV30					
Lundi et jeudi	Printemps : du 9 avril au 14 juin 2007 / 10 semaines																
9 h 30		RDAE150															
10 h 30	RDAC250																
Mardi et jeudi	Printemps : du 10 avril au 14 juin 2007 / 10 semaines																
12 h 55														RDPRE350			
13 h 50		RDAE450															
Mercredi et vendredi	Printemps : du 11 avril au 15 juin 2007 / 10 semaines																
11 h		RDAE550															
À déterminer	Printemps : à déterminer / 5 semaines																
Privé										RDP10							
Semi-privé										RDSP20							

PROGRAMME ADULTES

HORAIRE ADULTE (SUITE)

Centre culturel																
36, rue Plante, quartier Lévis																
ActiAînés	Aérobic	Aérobic +	Aînés	AquAdultes					Privé ou semi-privé	Entraînement	Jogging	Jogging +	Prénatal	Prénatal +	Tae-boxe	AquaPoussette
				1	2	3	4	5								
Durée 50 min																
Responsable Ville de Lévis																
Lundi Printemps : du 9 avril au 11 juin 2007 / 10 semaines																
16 h 40		LDAEL10									LDJOL20					
19 h													LDPRL30			
20 h		LDAEL40									LDJOL50					
21 h												LDJOL60				
Mardi Printemps : du 10 avril au 12 juin 2007 / 10 semaines																
11 h			LDAAM10													
15 h 40																LDAPM20
20 h												LDJOM30				
Mercredi Printemps : du 11 avril au 13 juin 2007 / 10 semaines																
9 h 30	LDAEE10															
10 h 30	LDAEE20															
20 h	LDAEE30										LDJOE40					
21 h												LDJOE50				
Jedi Printemps : du 12 avril au 14 juin 2007 / 10 semaines																
10 h 30	LDAEJ10															
16 h 40		LDAEJ20														
19 h				LDA1J30	LDA2J40	LDA3J50										
20 h												LDJOJ60				
Lundi et mercredi Printemps : du 9 avril au 13 juin 2007 / 10 semaines																
20 h		LDAE150										LDJO250				
21 h													LDJO350			
Lundi et jeudi Printemps : du 9 avril au 14 juin 2007 / 10 semaines																
16 h 40		LDAE450														
Mardi et jeudi Printemps : du 10 avril au 14 juin 2007 / 10 semaines																
20 h													LDJO550			
À déterminer Printemps : à déterminer / 5 semaines																
Privé											LDP10					
Semi-privé											LDSP20					

PROGRAMME ENFANTS

PROGRAMME D'ÉVALUATION

Ce programme vous permet de faire évaluer votre enfant afin que vous puissiez l'inscrire au bon niveau.

Clientèle : 4 ans et plus

Session PRINTEMPS

Piscine : Aquaréna, 8001, av. des Églises, Charny
Horaire : samedi 24 mars, 19 h à 20 h 30

Piscine : Centre culturel, 36, rue Plante, Lévis
Horaire : dimanche 25 mars, 13 h à 14 h

Coût : l'entrée d'un bain libre



CROIX-ROUGE NATATION

Le nouveau programme Croix-Rouge Natation touche à trois principaux secteurs d'activité à l'intérieur de chacun de ses niveaux Préscolaire et Junior, dont les techniques et la sécurité aquatique, la natation ainsi que les activités de conditionnement physique.

Le matériel pédagogique est inclus dans le coût du cours :

Croix-Rouge Natation Préscolaire

Les autocollants « Participation » ou « Mérite » mascottes préscolaires et le cahier de progression.

Croix-Rouge Natation Junior

L'écusson qui donne droit au passage et le carnet.

Clientèle : 6 mois à 5 ans (préscolaire)
6 ans et plus (junior)

Message : prenez note qu'il n'y aura aucun remboursement après la première journée d'activité.

Pour les niveaux Étoile de mer, Canard et Tortue de mer, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Il est recommandé de les amener à la piscine quelques fois avant leur première séance. Nous vous recommandons d'apporter des flotteurs (6 à 24 mois) ou un ballon dorsal (24 à 36 mois) à toutes les séances.

Cours privé et semi-privé : vous serez appelé avant le 4 avril afin de choisir l'horaire et de déterminer la date de début selon la disponibilité des moniteurs et de la plage horaire.

	CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR							CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE								
	Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Salamande avec parent	Salamande	Poisson-lune	Crocodile	Baleine	Privé (5 sem.)	Semi-privé (5 sem.)	Junior 1 à 8	Junior 9 et 10	Privé (5 sem.)	Semi-privé (5 sem.)	Ad'Eau	Entraînement
Coût résident		42 \$				53 \$			110 \$	121 \$	53 \$	58 \$	168 \$	179 \$	53 \$	47 \$
Coût non-résident		63 \$				79 \$			165 \$	182 \$	79 \$	87 \$	252 \$	268 \$	79 \$	71 \$

PROGRAMME AD'EAU

Ce programme, visant une clientèle de 11 à 15 ans, aidera le jeune à poursuivre sa formation aquatique des niveaux Junior 3 à 10, à son rythme.

PROGRAMME ENFANTS

HORAIRE ENFANT

Piscine Aquaréna																									
8001, avenue des Églises, quartier Charny																									
CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (5 ANS ET MOINS)											CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (6 ANS ET PLUS)														
	Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Salamandre avec parent	Salamandre	Poisson-lune	Crocodile	Baleine	Privé ou semi-privé	Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7	Junior 8	Junior 9	Junior 10	Privé ou semi-privé	Ad'Eau	Entraînement			
Durée	30 min			40 min			50 min			40 min				50 min						60 min		50 min			
Responsable	Ville de Lévis																								
Lundi Printemps : 9 avril au 11 juin 2007 / 10 semaines																									
18 h 25		RPCAL10			RPSAL11	RPPLL12					RJ02L13	RJ03L14	RJ04L15												
18 h 55			RPTML16																						
Mardi Printemps : 10 avril au 12 juin 2007 / 10 semaines																									
11 h 15	RPEMM10																								
18 h 25	RPEMM11				RPSAM12	RPPLM13					RJ02M14	RJ03M15	RJ04M16												
18 h 55			RPTMM17																						
Mercredi Printemps : 11 avril au 13 juin 2007 / 10 semaines																									
16 h 30		RPCAE10			RPSAE11	RPPL12					RJ02E13	RJ03E14													
17 h 05				RPSAE15																					
17 h 15						RPPL16			RJ01E17																
17 h 25										RJ02E18	RJ03E19			RJ05E20	RJ06E21										
18 h					RPSAE22	RPPL23														RJ09E24					
18 h 25							RPCRE25									RJ07E26	RJ08E27								
18 h 45					RPSAE28	RPPL29																			
Vendredi Printemps : 13 avril au 15 juin 2007 / 10 semaines																									
18 h 25			RPTMV10		RPSAV11	RPPLV12		RPBAV13			RJ02V14	RJ03V15	RJ04V16												
18 h 55			RPTMV17																						
20 h 20																					RJDOV18	RENTV30			
Samedi Printemps : 14 avril au 16 juin 2007 / 10 semaines																									
10 h			RPTMS10		RPSAS11	RPPLS12					RJ02S13	RJ03S14	RJ04S15												
10 h 35		RPCAS16																							
10 h 50						RPPLS17			RJ01S18	RJ02S19	RJ03S20	RJ04S21													
11 h 10	RPEMS22																								
11 h 35							RPCRS23		RJ01S24	RJ02S25															
11 h 40											RJ03S26	RJ04S27													
11 h 45			RPTMS28																						
12 h 20					RPSAS29	RPPLS30					RJ02S31	RJ03S32	RJ04S33	RJ05S34											
12 h 45				RPSAS35																					
13 h																			RJ09S36	RJ10S37					
13 h 20														RJ05S38	RJ06S39	RJ07S40	RJ08S41								
16 h		RPCAS42			RPSAS43					RJ02S45															
16 h 35				RPSAS46																					
16 h 45							RPCRS47																		
Dimanche Printemps : du 15 avril au 17 juin 2007 / 10 semaines																									
8 h					RPSAD10	RPPLD11					RJ02D12														
8 h 25	RPEMD13	RPCAD14																							
9 h					RPSAD15	RPPLD16					RJ02D17	RJ03D18	RJ04D19	RJ05D20											
9 h 55			RPTMD21			RPPLD22			RJ01D23	RJ02D24	RJ03D25			RJ05D26	RJ06D27										
10 h 30				RPSAD28																					
10 h 50					RPSAD29	RPPLD30				RJ02D31	RJ03D32	RJ04D33													
11 h 05		RPCAD34																							
11 h 40			RPTMD35		RPSAD36	RPPLD37	RPCRD38	RPBAD39					RJ04D40												
12 h 15	RPEMD41																								
12 h 30						RPPLD42			RJ01D43					RJ05D44	RJ06D45										
13 h 10									RJ01D46												RJ10D47				
13 h 20																RJ07D48	RJ08D49								
À déterminer Printemps : à déterminer / 5 semaines																									
Privé									RPP01												RJP03				
Semi-privé									RPS02												RJS04				

Centre culturel																									
36, rue Plante, quartier Lévis																									
CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (5 ANS ET MOINS)											CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (6 ANS ET PLUS)														
	Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Salamandre avec parent	Salamandre	Poisson-lune	Crocodile	Baleine	Privé ou semi-privé	Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7	Junior 8	Junior 9	Junior 10	Privé ou semi-privé	Ad'Eau	Entraînement			
Durée	30 min			40 min			50 min			40 min				50 min						60 min		50 min			
Responsable	Ville de Lévis											Les Riverains						Ville de Lévis							
Judi Printemps : du 12 avril au 14 juin 2007 / 10 semaines																									
18 h					LPSAJ11	LPPLJ12	LPCRJ13				LJ02J14														
18 h 25	LPEMJ15																								
Vendredi Printemps : du 13 avril au 15 juin 2007 / 10 semaines																									
18 h 30						LPPLV10				LJ01V11	LJ02V12	LJ03V13			LR06V14	LR07V15	LR08V16	LR09V17	LR10V18						
18 h 40		LPCAV19																							
19 h 15			LPTMV20		LPSAV21	LPPLV22																			
19 h 25										LJ02V23		LJ04V24													
19 h 30															LR06V26	LR07V27	LR08V28	LR09V29	LR10V30						

PROGRAMME ENFANTS

Centre culturel

36, rue Plante, quartier Lévis

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (5 ANS ET MOINS)											CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (6 ANS ET PLUS)											
	Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Salamandre avec parent	Salamandre	Poisson-lune	Crocodile	Baleine	Privé ou semi-privé	Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7	Junior 8	Junior 9	Junior 10	Privé ou semi-privé	Ad'Eau	Entraînement
Durée	30 min			40 min			50 min			40 min			50 min					60 min		50 min		
Responsable	Ville de Lévis										Les Riverains					Ville de Lévis						
Samedi Printemps : du 14 avril au 16 juin 2007 / 10 semaines																						
9 h	LPEMS11	LPCAS10				LPPLS12					LJ02S13	LJ03S14										
9 h 35			LPTMS15																			
10 h					LPSAS16	LPPLS17					LJ02S18	LJ03S19										
10 h 10			LPTMS25												LR06S20	LR07S21	LR08S22	LR09S23	LR10S24			
10 h 45				LPSAS26																		
11 h								LPBAS27		LJ01S28	LJ02S29				LJ05S30	LR06S31	LR07S32	LR08S33	LR09S34	LR10S35		
11 h 20	LPEMS36																					
11 h 55		LPCAS41			LPSAS37	LPPLS38	LPCRS39								LJ05S40							
12 h 50				LPSAS42						LJ02S43	LJ03S44	LJ04S45										
13 h 15		LPCAS46																				
Dimanche Printemps : du 15 avril au 17 juin 2007 / 10 semaines																						
12 h				LPSAD10	LPPLD11						LJ02D12	LJ03D13	LJ04D14	LJ05D15	LR06D16	LR07D17	LR08D18	LR09D19	LR10D20			
À déterminer Printemps : à déterminer / 5 semaines																						
Privé									LPP01												LJP03	
Semi-privé									LPS02												LJSP04	

Cégep

207, rue Mgr-Bourget, quartier Lévis

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (5 ANS ET MOINS)											CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (6 ANS ET PLUS)										
	Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Salamandre avec parent	Salamandre	Poisson-lune	Crocodile	Baleine	Privé ou semi-privé	Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7	Junior 8	Junior 9	Junior 10	Privé ou semi-privé	
Durée	30 min			40 min			50 min			40 min			50 min					60 min		50 min	
Responsable	Ville de Lévis										Les Riverains					Ville de Lévis					
Samedi Printemps : du 14 avril au 16 juin / 10 semaines																					
9 h	GPEMS10	GPCAS11			GPSAS12	GPPLS13						GJ02S14					GR06S15	GR07S16	GR08S17	GR09S18	GR10S19
10 h			GPTMS20		GPSAS21	GPPLS22						GJ02S23	GJ03S24				GR06S25	GR07S26	GR08S27	GR09S28	GR10S29
11 h				GPSAS30		GPPLS31	GPCRS32	GPBAS33						GJ04S34	GJ05S35						

CLUB DE NATATION LES RIVERAINS

ÉCOLE DE NATATION (5 À 12 ANS)

Notre approche sportive et adaptée aux jeunes favorise une progression rapide. L'école offre trois niveaux : Bronze, Argent et Or.

NATATION JEUNES-ESPOIRS (12 À 17 ANS)

Perfectionnez vos styles de nage, améliorez votre condition physique dans un environnement dynamique grâce à cet entraînement. Aucune compétition.

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (6 À 10 ans)

Profitez du nouveau programme de la Croix-Rouge pour apprendre les techniques de nage dans un environnement dynamique et sécuritaire.

NATATION MAÎTRE NAGEUR

Profitez de l'encadrement d'un expert pour maintenir une bonne forme physique. Les entraînements sont adaptés au niveau de chaque nageur.

Quartier : Lévis
Piscines : Centre culturel, 36, rue Plante
 cégep, 205, rue Mgr-Bourget
Session : du 9 avril au 23 juin, selon la catégorie

Horaire :

école de natation :

Centre culturel
 vendredi, 16 h 30 ou 17 h 30
 dimanche, 9 h, 10 h ou 11 h

jeunes espoirs :

Centre culturel
 lundi, 17 h 30 à 19 h et / ou
 mercredi, 17 h 30 à 19 h

compétition :

consultez notre site Internet

Croix-Rouge

Natation Junior :

voir tableau ci-dessus

Maître nageur :

Centre culturel
 lundi, 17 h 30
 mardi, 12 h, 17 h 30 ou 19 h 30
 jeudi, 12 h ou 20 h
Cégep
 lundi, 6 h à 7 h 30
 jeudi, 6 h à 7 h 30 ou 17 h à 18 h 30

Participants :

école de natation : 6 à 8 / groupe

jeunes espoirs : 15 / groupe

compétition : 8 / couloir

Maître nageur : 5 / couloir

Message :

Les enfants nouvellement inscrits à l'école de natation seront classés dans le bon niveau au premier cours. Pour les inscriptions maître nageur, il est nécessaire de se procurer une carte de membre dont le coût varie en fonction du nombre d'heures hebdomadaires choisi.

Coût :

école de natation : bronze et argent / 70 \$ et or / 160 \$

jeunes-espoirs : 1 fois / sem. / 85 \$ ou 2 fois / sem. / 132 \$
 ou 2 fois / sem. : 32 \$

compétition :

285 \$

Croix-Rouge

Natation Junior :

voir tableau ci-dessus

Maître nageur :

de 54 \$ à 190 \$ / session

Chèque à l'ordre de : Les Riverains inc.

Responsable :

Martin Grégoire, 833-7088

Inscription :

dans Internet, à partir du 1^{er} mars au www.lesriverains.com
 ou par téléphone au 833-7088,
 du 20 au 30 mars de 9 h à 12 h



CENTRE DE FORMATION AQUATIQUE DE LÉVIS (CFAL)



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
Les experts en surveillance aquatique



Une entente a été conclue entre la Ville de Lévis et le Collège de Lévis concernant la relève de moniteurs Croix-Rouge et de sauveteurs nationaux sur le territoire de la ville. Les partenaires veulent stimuler les jeunes à poursuivre un continuum de carrière aquatique. Ainsi, le jumelage des ressources des deux organisations a permis de créer le Centre de formation aquatique de Lévis.

Sa mission vise à promouvoir, développer et offrir un continuum de carrière aquatique par ses volets de sauvetage et d'enseignement, réalisé dans un encadrement de qualité.

Ses objectifs sont de :

1. permettre à la clientèle d'avoir un point de référence sur le territoire de Lévis;
2. centraliser l'information en un seul endroit;
3. répondre adéquatement aux besoins des jeunes en optimisant les formations spécifiques;
4. sensibiliser et stimuler les jeunes à poursuivre leur continuum de carrière aquatique;
5. créer une banque de formateurs, de moniteurs et de sauveteurs pour répondre aux besoins en personnel.

Les services offerts en formation, renouvellement, stage et entraînement sont divisés en trois grands volets dont le :

- volet sauvetage
- volet enseignement
- volet Club de sauvetage

Le but est de s'inscrire dans une banque de noms, selon la **formation** ou le **renouvellement** à suivre et le secteur désiré. Lorsque le nombre minimum de candidatures sera atteint dans un niveau donné, les personnes inscrites dans cette banque seront automatiquement appelées afin d'avoir la possibilité de suivre la formation ou de faire leur renouvellement. Toutefois, si elles ne désirent pas s'en prévaloir immédiatement, elles auront la possibilité de conserver leur nom dans la banque.

Pour votre **stage de formation**, vous serez jumelé à un moniteur d'expérience à l'endroit désiré.

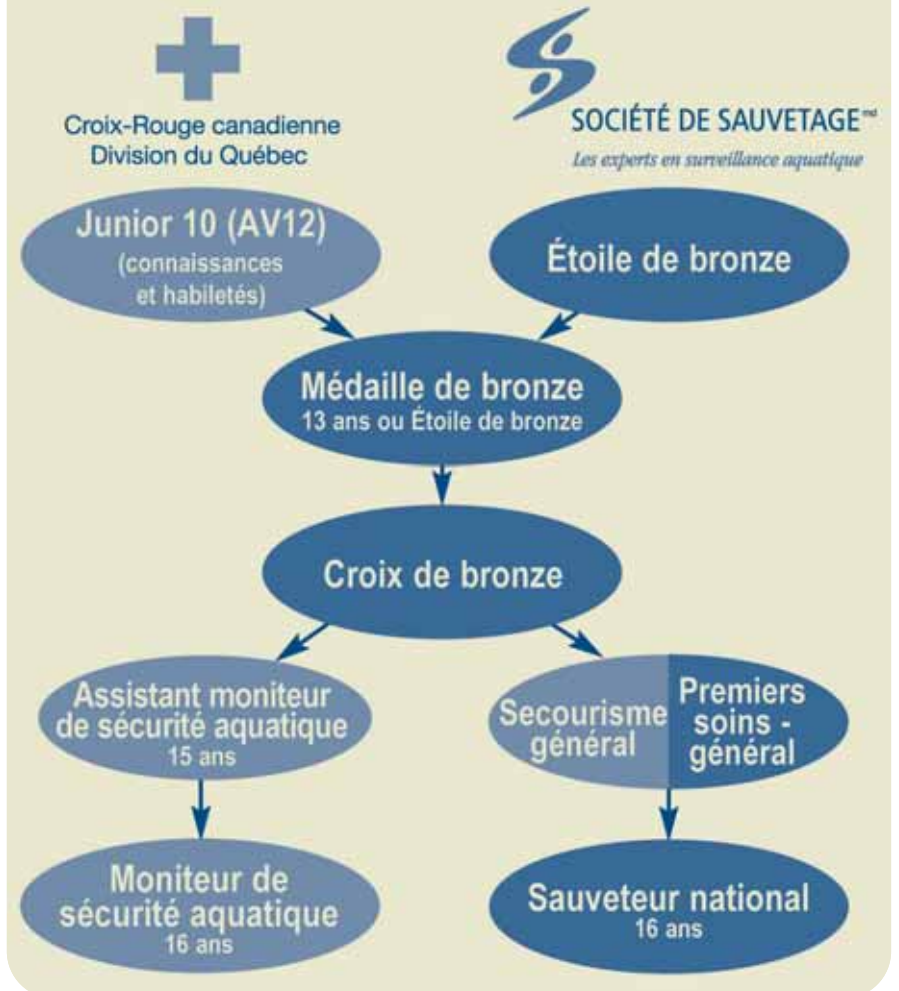
Les sites d'activités sont le Collège de Lévis, le Centre culturel (secteur de Lévis) et l'Aquaréna (secteur Charny).

De plus, pour les fervents du sauvetage, il y a un **Club de sauvetage « Lévisking »** dont le site d'entraînement est au Collège de Lévis. Le sauvetage sportif est un sport amateur pratiqué annuellement par près de 500 personnes au Québec. Il permet aux candidats de développer les quatre composantes essentielles pour devenir un bon surveillant sauveteur, soit le jugement, les habiletés, les connaissances et la forme physique. Il s'adresse aux jeunes de 10 à 15 ans, dont le niveau Junior 8 (AquaVenture 9) doit être complété à l'inscription. C'est une bonne occasion de s'initier au sauvetage et de garder une bonne forme physique avant d'entreprendre les cours de formation.

Contactez Lucie Bélanger au 835-4813 ou dans Internet au lubelanger@ville.levis.qc.ca pour obtenir de plus amples informations concernant les services du CFAL, la présentation de votre candidature, les formations, les contenus des brevets, les critères d'évaluation, les conditions d'admissibilité, etc.

De plus, vous avez la possibilité de remplir le formulaire de candidature dans le site Internet de la Ville au www.levis.qc.ca, ou de l'envoyer par télécopieur au 839-6403.

Voici le continuum de carrière aquatique proposé par la Société de sauvetage et la Croix-Rouge.



Les **BREVETS** offerts sont :

Volet sauvetage (Société de sauvetage)	PRÉALABLE			Durée	Équipement	Manuels	Validité du certificat	Coût *	Ratio
	Âge	Brevet	Prétest						
Médaille de bronze	13 ans au dernier cours	-	Démontrer habiletés Junior 10	36 heures	Masque de poche, gants	Manuel canadien de sauvetage	2 ans	À venir	Min. 8 Max. 12
Croix de bronze	-	Médaille de bronze	-	32 heures	Masque de poche, gants	Manuel canadien de premiers soins	2 ans	À venir	Min. 8 Max. 12
Premiers soins - Général	-	Croix de bronze	-	16 h / salle	Masque de poche, gants	-	2 ans	À venir	Min. 8 Max. 12
Sauveteur national option piscine	16 ans au dernier cours	Premiers soins - Général Croix de bronze	-	44 heures	Masque de poche, gants, sifflet	Alerte	2 ans	À venir	Min. 8 Max. 12
Moniteur en sauvetage	Être âgé de 16 ans	Croix de bronze ou sauveteur national	-	Entre 27,5 et 37,5 heures selon le brevet acquis	Masque de poche, gants	Manuel du moniteur Guide des certificats bronze et JS	2 ans	À venir	Min. 8 Max. 12
Renouvellement	-	Sauveteur	-	4 heures	-	-	2 ans	À venir	Min. 4 Max. 15

Volet enseignement (Croix-Rouge)	PRÉALABLE			Durée	Équipement	Manuels	Validité du certificat	Coût *	Ratio
	Âge	Brevet	Prétest						
Mise à jour Aqualéader	-	Aqualéader	-	5 h / salle	-	Matériel de mise à jour	-	À venir	Min. 8 Max. 10
Assistant moniteur	15 ans au dernier cours	Croix de bronze	-	30 heures	-	Tableau des styles de nage Plan de cours Manuel d'assistant moniteur	3 ans	À venir	Min. 8 Max. 10
Moniteur**	16 ans au dernier cours	Assistant moniteur	-	25 heures	-	Manuel du moniteur Tableau des styles de nage Guide de politique et d'information	2 ans	À venir	Min. 8 Max. 10
Instructeur	18 ans	Moniteur 2 ans d'expérience en enseignement	-	19 h / salle 1 h / piscine	-	Doc. de l'AMSA et MSA Guide de l'instructeur Notes directives	2 ans	Offert par la Croix-Rouge	Min. 8 Max. 10
Renouvellement	-	Moniteur	-	4 heures	-	Guide de renouvellement	2 ans	À venir	Min. 8 Max. 16

* Le coût inclut le cours, la certification, les volumes et les taxes lorsque nécessaire. À déterminer lors de l'inscription par téléphone.

** Le candidat qui a suivi le cours Aqualéader doit obligatoirement faire une mise à niveau de 5 heures, avant de suivre son cours de moniteur.

N.B: Veuillez prendre note que tous les cours de formation ont une partie théorique en salle et une partie pratique en piscine.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIOCULTURELLES

Index général

Prenez note que la classification des activités par groupes d'âge proposée dans cet index ne sert qu'à titre indicatif. Vous devez consulter la description de chaque activité pour connaître l'accessibilité des participants selon l'âge.

ACTIVITÉS	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Anglais				x	A-10
Ateliers enchantés	x				A-10
Camp artistique en danse et musique		x			A-10
Danse Élédanse (École de)			x	x	A-10
Danse ballet-jazz		x	x		A-10
Danse préballet	x	x			A-10
Danse créative	x				A-10
Danse hip hop		x	x	x	A-10
Dessin		x	x		A-10
Massage suédois (initiation)				x	A-11
Mieux-être et visualisation				x	A-11
Musique L'Accroche Notes (centre musical)	x	x	x	x	A-11
Musique Allegro (École de)	x	x	x	x	A-11
Peinture à l'huile et acrylique			x	x	A-11
Peinture à l'huile (adolescent)			x		A-11
Photographie composition et mise en portrait				x	A-11
Taiji quan et qi gong				x	A-11
Yoga				x	A-11
Yoga au quotidien		x	x	x	A-11
Yoga enfants - parents	x	x		x	A-11

ANGLAIS

Quatre niveaux de cours sont offerts :

- Débutant I :** apprentissage des notions de base appliquées aux situations de la vie courante – prononciation – jeux suite de Débutant I ou l'équivalent – verbes au présent et au futur, l'affirmatif, le négatif, l'interrogatif – jeux – conversation de base, mises en situation
- Débutant II :** amélioration du savoir parler, écouter, lire. Les participants possèdent l'anglais de base. Verbes au passé, au conditionnel – lecture, conversation – mises en situation
- Intermédiaire I :** étude des idiomes, expressions populaires, grammaire si nécessaire - lecture-, conversation. Les participants s'expriment déjà en anglais et désirent accroître leur vocabulaire.
- Intermédiaire II :** étude des idiomes, expressions populaires, grammaire si nécessaire - lecture-, conversation. Les participants s'expriment déjà en anglais et désirent accroître leur vocabulaire.
- Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 18 ans et plus
Endroit : chalet du parc Quatre-Saisons, salles 1 et 2, 1017, rue Saint-Paul
Session : du 16 avril au 17 mai (5 semaines)
Horaires :
 débutant I : lundi, 10 h à 11 h 30
 lundi, 18 h 30 à 20 h
 débutant II : mardi, 10 h à 11 h 30
 lundi, 20 h à 21 h 30
 intermédiaire I : mercredi, 10 h à 11 h 30
 jeudi, 18 h 30 à 20 h
 intermédiaire II : jeudi, 10 h à 11 h 30
 jeudi, 20 h à 21 h 30
- Inscription :** par téléphone auprès du professeur
Participants : 12 / groupe
Animation : Ann Cochrane, 834-3489 (anncochrane_abc@yahoo.ca)
Message : un léger supplément pourrait être demandé pour du matériel didactique.
Coût : 85 \$
chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

ATELIERS ENCHANTÉS (LES)

Venez découvrir les « Ateliers enchantés » et leur monde merveilleux. Vos enfants bénéficieront d'une occasion unique de développer leur imagination, leurs habiletés et leurs connaissances.

- Quartier :** Pintendre
Préalable : commencer la maternelle en septembre 2007 ou 2008
Clientèle : 3 à 5 ans
Endroit : Centre des loisirs, 807, rue Olympique
Session : du 10 avril au 31 mai (8 semaines)
Horaires : mardi, 13 h à 15 h – code PCPENC3P
 jeudi, 13 h à 15 h – code PCPENC5P

- Inscription :** par la poste, jusqu'au 30 mars
Participants : 16 / groupe
Animation : Yvette Chabot et Rose-Hélène Hudon
Message : apporter un tablier de bricolage et une collation santé
Coût : 70 \$ 1 fois / semaine • 130 \$ 2 fois / semaine
chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
Responsable : Ville de Lévis, 839-9561, poste 0

CAMP ARTISTIQUE EN DANSE ET MUSIQUE

L'École de danse Élédanse et l'école de musique L'Accroche Notes offrent en partenariat un camp de jour artistique où le chant, la danse, la percussion ainsi que des ateliers de costumes, de maquillage et de décors sont à l'honneur. Ces activités permettront la réalisation d'un *super spectacle*.

- Quartier :** Lévis
Clientèle : 6 à 12 ans
Endroit : Maison de la musique Bernard-Bonnier, 17, rue Notre-Dame

- Sessions estivales :** 25 juin au 6 juillet
 30 juillet au 10 août
 13 au 24 août
Durée : 2 semaines / camp
Horaires : lundi au vendredi de 9 h à 16 h - Service de garde offert
Inscription : dès le 12 mars par téléphone, 838-4191
Message : formulaire d'inscription à remplir
Coût : 245 \$ / camp (225 \$ pour les élèves inscrits en 2007)

- chèque à l'ordre de :** Maison de la musique Bernard-Bonnier ou MMBB
Responsables : Maryse Leblanc et Marie-Pierre Bourget, 838-4191
 www.accrochenotes.ca ou www.eledanse.qc.ca

DANSE (ÉCOLE ÉLÉDANSE)

Que ce soit pour le perfectionnement, le dépassement ou par passion pour la danse, Élédanse propose un stage de deux semaines en danse (classes de jazz, de moderne, de ballet, de salsa et de hip hop) donné par des professionnels du milieu.

- Quartier :** Lévis
Préalable : avoir suivi 4 ans de danse
Clientèle : 13 ans et plus
Endroit : Maison de la musique Bernard-Bonnier, 17, rue Notre-Dame
Session estivale : du 2 au 13 juillet (2 semaines)
Horaires : lundi au vendredi de 18 h 30 à 21 h 45
Inscription : dès le 1er avril, par téléphone
Message : formulaire à remplir
Coût : avant le 1er juin : 85 \$ / 1 sem., 165 \$ / 2 sem., après le 1er juin : 120 \$ / 1 sem., 190 \$ / 2 sem.,
chèque à l'ordre de : École Élédanse inc. Marie-Pierre Bourget, 838-4191, poste 2, www.eledanse.qc.ca
 courriel : info@eledanse.qc.ca

DANSE BALLET-JAZZ

Ce cours utilise la technique Simonson en jazz. Le jeune aura une formation technique et fera une partie de chorégraphie. Spectacle en fin de session.

- Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 5 à 18 ans
Endroit : école de Taniata, 1026, rue Commerciale ou école de l'Alizé, 851, rue des Hérons
Session : du 21 avril au 29 mai (6 semaines)
Horaires : multidanse - jazz / hip hop, débutants : mardi, 18 h à 19 h
 multidanse - jazz / hip hop, intermédiaires : lundi, 18 h 15 à 19 h 15
 mardi, 19 h à 20 h
 multidanse - jazz / hip hop, avancé : intermédiaire 1 : samedi, 9 h à 9 h 45
 intermédiaire 2 : samedi, 9 h 45 à 10 h 45
 intermédiaires 3 et 4 : samedi, 10 h 45 à 11 h 45
 avancés 1 : mardi, 18 h à 19 h
 avancés 2 : mardi, 20 h à 21 h 15
 atelier chorégraphique : lundi, 19 h 15 à 20 h 15
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Participants : 12 / groupe
Animation : Paule Boulanger, 839-8767 (le soir)
Coût : 28 \$
chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière



DANSE (PRÉBALLET)

Ce cours permet aux jeunes de 5 et 6 ans de se familiariser avec le ballet classique et la danse jazz. Spectacle en fin de session.

- Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 5 à 6 ans
Endroit : école de Taniata, 1026, rue Commerciale
Session : du 21 avril au 26 mai (6 semaines)
Horaires : samedi, 9 h à 9 h 45
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Participants : 12 / groupe
Animation : Paule Boulanger, 839-8767 (le soir)
Coût : 28 \$
chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

DANSE CRÉATIVE

Cours offert aux enfants, dont l'âge est idéal pour apprendre à jouer et à composer avec les mouvements et les rythmes, en interrelation avec d'autres jeunes.

- Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 3 à 5 ans
Endroit : gymnase, école de Taniata, 1026, rue Commerciale
Session : du 21 avril au 26 mai (6 semaines)
Horaires : danse créative 2 : samedi, 10 h 30 à 11 h 15
 danse créative 2 : samedi, 9 h 45 à 10 h 30
 danse créative 1 : samedi, 12 h à 12 h 45
 danse créative 1 : samedi, 11 h 15 à 12 h
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Participants : 12 / groupe
Animation : Paule Boulanger, 839-8767 (le soir)
Coût : 28 \$
chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

DANSE HIP-HOP

Influencée par la danse de rue, le hip hop, c'est la danse des vidéos. Ce cours demande une certaine force physique.

- Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 8 à 18 ans
Endroit : école de Taniata, 1026, rue Commerciale, ou école de l'Alizé, 851, des Hérons, ou école de la Rose-des-Vents, 50, place Centre-Ville
Session : du 21 avril au 29 mai (6 semaines)
Horaires : 8-12 ans intermédiaire : samedi, 9 h 45 à 10 h 45
 hip hop avancé 1 : samedi, 10 h 45 à 11 h 45 (école de l'Alizé)
 hip hop avancé 2 : samedi 11 h 45 à 12 h 45 (école de l'Alizé)
 12-17 ans avancé : mardi, 19 h 30 à 20 h 30 (école de la Rose-des-Vents)
 12-17 ans élite : mardi, 18 h 30 à 19 h 30 (école de la Rose-des-Vents)
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Participants : 12 / groupe
Animation : Paule Boulanger, 839-8767 (le soir)
Message : espadrilles obligatoires
Coût : 28 \$
 56 \$ / session / élite
chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

DESSIN

On y apprend des notions du dessin tout en favorisant la créativité et la spontanéité. Notions de profondeur, perspective, proportion, etc.

- Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 5 ans (maternelle) à 14 ans

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIOCULTURELLES

Endroit : chalet du parc Champigny (salle 3), 871, rue Commerciale
Session : du 21 avril au 26 mai (6 semaines)
Horaire : 5 à 7 ans : groupe 1 : samedi, 9 h à 10 h
 groupe 2 : samedi, 10 h à 11 h
 8 à 14 ans : samedi, 11 h à 12 h 30
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Participants : 14 / groupe / 5-7 ans
 16 / groupe / 8-14 ans
Animation : Ginette Mayrand (839-1083)
Message : matériel fourni, mais prévoir environ 3 \$ pour un cahier de dessin
Coût : 45 \$ / 5-7 ans
 65 \$ / 8-14 ans
Chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

Message : il est possible de suivre le programme d'extension de l'Université Laval. Renseignez-vous sur l'enregistrement sur disque compact.
Responsables : Steve Blouin et Georgiana Butucariu



PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Cours d'expression et de création : dessin, couleurs, ombres, lumières, perspective, etc. Pour débutants ou avancés. Chaque participant produit ses propres projets.

Quartier : Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 15 ans et plus
Endroit : chalet du parc Quatre-Saisons (salle 1) 1017, rue Saint-Paul
Session : du 18 avril au 31 mai (6 semaines)
Horaire : mercredi, 19 h à 22 h
 jeudi, 13 h 30 à 16 h 30
 jeudi, 19 h à 22 h
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Participants : 10 / groupe
Animation : Ginette Mayrand, 839-1083
Message : matériel aux frais du participant, cours de groupe
Coût : 105 \$ / session / cours de groupe
Chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

PEINTURE À L'HUILE (ADOLESCENTS)

Cours d'expression et de création : base du dessin, couleurs, composition, perspective, ombres et lumières.

Quartier : Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 10 à 15 ans
Endroit : chalet parc Champigny, salle 2 871, rue Commerciale
Session : du 22 avril au 27 mai (6 semaines)
Horaire : dimanche, 9 h 30 à 11 h 30
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Participants : 12 / groupe
Animation : Ginette Mayrand, 839-1083
Message : matériel aux frais du participant, cours de groupe
Coût : 75 \$ / session / cours de groupe
Chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

PHOTOGRAPHIE COMPOSITION ET MISE EN PORTRAIT

Améliorez vos techniques de prise de vue et apprenez à personnaliser vos portraits. Venez expérimenter les compositions, les cadrages, la lumière, les positions de vos sujets, etc.
 Pour en savoir plus, consultez le www.coopartistique.com.

Quartier : Charny
Préalable : photographie débutant (noir et blanc ou numérique I)
Clientèle : 16 ans et plus
Endroit : Carrefour culturel Jean-Gosselin, 3315, avenue des Églises, salle de dessin du 4 avril au 6 juin (10 semaines)
Session : mercredi, 19 h à 21 h 30
Horaire : par Internet dans le site Internet de la Coopérative
Participants : 12 / groupe
Animation : Marie-Hélène Bilodeau
Message : plan de cours en ligne
Coût : 95 \$ / session / membre
 115 \$ / session / nouveau membre
Chèque à l'ordre de : Coopérative artistique Les Etchemins (poster à : 1342, chemin du Fleuve, Saint-Romuald, G6W 2A3)
Responsable : Coopérative artistique Les Etchemins

TAIJI QUAN ET QI GONG

Art du mouvement où le corps-esprit est intégré au rythme de la respiration. Développe l'équilibre, la souplesse, l'orientation, l'attention et la mémoire.

Quartier : Lévis
Clientèle : adultes
Endroit : Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique
Durée : du 10 avril au 14 mai (5 semaines)
Horaire : Qi Gong : lundi, 19 h 30 à 21 h - code PCLTAJ3T
 taiji Zang : mardi 18 h 45 à 20 h 15 - code PCLTAJ3S
Inscription : par la poste, jusqu'au 30 mars
Participants : 14 / groupe

Animation : Robert Boudreault et Jérôme Tremblay
Coût : 45 \$
Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
Responsable : Ville de Lévis, 839-9561, poste 0

YOGA

Rencontre ayant comme but l'union du corps, du souffle et du mental pour parvenir au silence. La méthode appliquée, Viniyoga, suppose l'idée de progression à travers des postures, la respiration et la méditation.



Quartier : Lévis
Clientèle : 18 ans et plus (mixte)
Endroit : Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique
Session : du 10 avril au 4 juin (8 semaines)

Horaire :

NIVEAU	JOUR	HEURES	PROFESSEUR	CODE
Débutant	Lundi	18 h 45 à 20 h 15	Nathalie	PCLYOD2S
Débutant	Lundi	20 h 30 à 22 h	Diane	PCLYOD2T
Débutant	Mercredi	20 h 30 à 22 h	Sylvie	PCLYOD4T
Débutant	Jeudi	9 h 30 à 11 h	Claudette	PCLYOD5A
Intermédiaire	Mardi	18 h 45 à 20 h 15	Diane	PCLYOI3S
Intermédiaire	Mercredi	17 h à 18 h 30	Mariale	PCLYOI4R
Intermédiaire	Mercredi	18 h 45 à 20 h 15	Sylvie	PCLYOI4S
Intermédiaire	Mercredi	20 h 30 à 22 h	Geneviève	PCLYOI4T
Intermédiaire	Jeudi	13 h 30 à 15 h	Claudette	PCLYOI5P
Avancé	Lundi	18 h 45 à 20 h 15	Diane	PCLYOA2S
Avancé	Mardi	9 h 30 à 11 h	Claudette	PCLYOA3A
Avancé	Mardi	13 h 30 à 15 h	Claudette	PCLYOA3P
Avancé	Mercredi	18 h 45 à 20 h 15	Mariale	PCLYOA4S

Inscription : par la poste, jusqu'au 30 mars
Participants : 14 / groupe
Animation : supervision par l'École de yoga Émergence
Message : le programme de base peut s'échelonner sur deux ans, tandis que le programme complet progresse sur trois ou quatre ans.
Coût : 80 \$ / session
Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
Responsable : Ville de Lévis, 839-9561, poste 0

YOGA AU QUOTIDIEN

Méthode guidant vers une vie équilibrée et harmonieuse. Gestion du stress, techniques de relaxation, respiration, concentration. Méditation et exécution de postures respectant la personne.

Quartier : Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 13 ans et plus
Endroit : école de l'Alizé, 851, rue des Hérons
Session : du 4 au 25 avril, soirées de méditation (4 semaines)
Horaire : soirée de méditation : mercredi, de 19 h 30 à 21 h
Inscription : par téléphone auprès du professeur
Animation : Renée Bernard, 653-9068
Message : apporter un tapis d'exercice et un coussin
Coût : 60 \$
Chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

YOGA-ENFANTS-PARENTS

Prendre plaisir à découvrir ensemble les postures de yoga et le souffle à travers le jeu, le mouvement, les contes, les arts et les sons.



Quartier : Lévis
Clientèle : 4 à 12 ans, accompagné d'un adulte
Endroit : Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique
Session : du 14 avril au 19 mai (5 semaines), relâche le 5 mai
Horaire : 4 à 6 ans : samedi, 9 h 30 à 10 h 30 - code PCLYEP46
 7 à 12 ans : samedi, 10 h 45 à 12 h - code PCLYEP72
Inscription : par la poste, jusqu'au 30 mars
Participants : 6 enfants, 6 parents / groupe
Animation : Manon Tousignant, enseignante
Message : vêtements confortables et apportez une couverture
Coût : 46 \$ / session, 4 à 6 ans, parent et enfant
 58 \$ / session, 7 à 12 ans, parent et enfant
Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
Responsable : Ville de Lévis, 839-9561, poste 0

MASSAGE SUÉDOIS (INITIATION)

Pratique de techniques simples du massage suédois et la théorie s'y rattachant. L'expérimentation de ce massage (dos, nuque, tête, visage, jambes et pieds) permet un contact privilégié avec son entourage.



Quartier : Lévis
Clientèle : 18 ans et plus
Endroit : Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique
Session : 14 avril au 5 mai (4 semaines)
Horaire : samedi 9 h à 12 h - code PCLMAS7A
Inscription : par la poste, jusqu'au 30 mars
Participants : 12 / groupe
Animation : Nathalie Deblois, diplômée en massage suédois
Message : apporter une couverture, une serviette de bain et de l'huile à massage
Coût : 76 \$
Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
Responsable : Ville de Lévis, 839-9561, poste 0

MIEUX-ÊTRE ET VISUALISATION

Vous avez besoin de vous détendre? Apprenez des trucs simples pour gérer votre stress et vos émotions par des techniques de visualisation, de relaxation et de respiration.



Quartier : Lévis
Clientèle : 18 ans et plus
Endroit : Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique
Session : du 16 avril au 14 mai (5 semaines)
Horaire : lundi, 19 h à 21 h 30 - code PCLVIS2S
Inscription : par la poste, jusqu'au 30 mars
Participants : 14 / groupe
Animation : Louise Normand, conseillère d'orientation, praticienne en P.N.L et en relaxation, naturothérapeute
Message : porter des vêtements confortables et apporter une couverture
Coût : 83 \$ / session
Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
Responsable : Ville de Lévis, 839-9561, poste 0

MUSIQUE – L'ACCROCHE NOTES (CENTRE MUSICAL)

L'Accroche Notes t'offre des cours d'instruments individuels tels que : accordéon-piano, basse, chant, clarinette, flûte à bec, flûte traversière, guitare, piano, saxophone, trompette, violon et violoncelle.



Quartier : Lévis
Clientèle : tous
Endroit : Maison de la musique Bernard-Bonnier, 17, rue Notre-Dame
Session : du 14 mai au 16 juin (5 semaines)
Inscription : du 30 avril au 11 mai, par téléphone
Message : service de location d'instruments à prix modique
Responsable : Maryse Leblanc, directrice, 838-4191, poste 1
 courriel : accrochenotes@bellnet.ca
 Internet : www.accrochenotes.ca



MUSIQUE ALLEGRO (ÉCOLE DE)

L'école Allegro est spécialisée dans l'enseignement privé pour les cours suivants : piano, saxophone, guitare, flûte, clarinette, basse électrique.

Quartier : Saint-Romuald
Clientèle : tous
Endroit : Juvénat Notre-Dame, 30, rue du Juvénat
Session : du 30 avril au 6 juin (6 semaines)
Horaire : à déterminer
Inscription : par téléphone au 655-2553
Animation : les professeurs de l'école Allegro
 site Internet : www.ecoleallegro.com

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

Index général

Prenez note que la classification des activités par groupes d'âge proposée dans cet index ne sert qu'à titre indicatif. Vous devez consulter la description de chaque activité pour connaître l'accessibilité des participants selon l'âge.

ACTIVITÉS	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Absolument ferme				X	A-12
Assouplissement				X	A-12
Autodéfense Pijak		X	X	X	A-12
Badminton libre			X	X	A-12
Baseball mineur	X	X	X		A-12
Boxe		X	X	X	A-12
Gymnastique artistique et trampoline (Club l'Envol de Lévis)	X	X	X		A-12
Gymnastique et trampoline (Club Gymnastic de Lévis)	X	X	X	X	A-13
Judo	X	X	X	X	A-14
Mise en forme parent-bébé				X	A-14
Soccer amateur	X	X	X		A-14
Souplesse et force			X	X	A-14
Tae-boxe (keiko)			X	X	A-14
Taekwon-do olympique (Club Pointe-Lévy)		X	X	X	A-14
Tonus et souplesse			X	X	A-14
Workout aeroboxe			X		A-14
Workout body design			X	X	A-14
Workout FAC (fesses, abdos, cuisses)			X	X	A-15
Workout intégré			X	X	A-15
Workout latino			X		A-15
Workout party mix			X	X	A-15
Workout plein air	X	X	X	X	A-15
Workout step			X	X	A-15
Workout step mania			X	X	A-15
Workout Turbo Jam Punck			X	X	A-15
Workout Yoga cardio				X	A-16

ABSOLUMENT FERME

Séances d'entraînement musculaire sans cardiorespiratoire entrecoupées de postures relaxantes et de nombreux mouvements d'étirement. Renforcement des muscles stabilisateurs, soit les muscles qui soutiennent la posture, les articulations et améliorent l'équilibre. Des exercices pour tout le corps : poitrine, ventre, fesses et cuisses. Combinaison de power yoga et de la méthode Pilates.

Quartier : Saint-Romuald
Clientèle : 18 ans et plus (mixte)
Lieu : école de l'Aubier (entrée des gymnases), 1020, chemin du Sault
Session : du 16 avril au 31 mai (7 semaines)
Horaire : lundi, 20 h 20 à 21 h 35
 mardi, 20 h 20 à 21 h 35
 jeudi, 20 h 20 à 21 h 35
Inscription : par téléphone au 839-4331 et par la poste à Liza Monaghan, 220, rue Ernest-Bégin, Saint-Romuald (Québec) G6W 2X1 (téléphonez avant de poster)
Participants : 25 / groupe
Animation : Liza Monaghan, 839-4331
Coût : 35 \$ / session 1 fois / sem.
Chèque à l'ordre de : Liza Monaghan

ASSOULISSEMENT

Combinaison de postures qui font du bien, de power yoga, d'alignement, d'équilibre et de nombreux mouvements d'étirement. Parfait pour les gens qui travaillent assis. Cette activité comprend des techniques de respiration et peut contribuer à soulager telle ou telle partie du corps. Bien-être et relaxation sont au rendez-vous.

Quartier : Saint-Romuald
Clientèle : 18 ans et plus (mixte)
Lieu : école de l'Aubier, 1020, chemin du Sault
Session : du 16 avril au 28 mai (7 semaines)
Horaire : lundi, 19 h à 20 h 15
Inscription : par téléphone au 839-4331 et par la poste à Liza Monaghan, 220, rue Ernest-Bégin, Saint-Romuald (Québec) G6W 2X1 (téléphonez avant de poster)
Participants : 25 participants
Animation : Liza Monaghan, 839-4331
Coût : 35 \$ / session
Chèque à l'ordre de : Liza Monaghan

AUTO-DÉFENSE PIJAK

Programme intensif - Judo - Aikido - Karaté. Réflexion sur la perception psychologique des agresseurs. Points vitaux, blocs, coups frappés, projections, torsions de poignet, étranglements, clés de bras. Simulations d'agressions, notamment contre couteau, bâton et arme de poing.

Quartier : Charny
Clientèle : 12 à 65 ans, hommes et femmes
Endroit : chalet du parc de la Rivière, 3030, avenue Louis-Philippe-Robitaille
Horaire : lundi 18 h 45 à 20 h (11 cours)

Durée : du 2 avril au 15 juin
Inscription : inscription préalable par téléphone en contactant Pierre Brochu au 835-3644 ou à l'adresse pierrebro@videotron.ca. Inscription possible en tout temps avec ajustement des tarifs en conséquence.
Participants : minimum 12 / groupe
Animation : Pierre Brochu, ceinture noire, professeur de judo / aikido / karaté, entraîneur certifié niveau 3 (PNCE 3)
Message : Petit, petite? Faible ou délicate? Tu pourras t'opposer à toute agression. Pi, ... Jak, ça va?
Coût : 75 \$ par session (5 \$ de réduction pour chaque nouveau membre d'une même famille)
Chèque à l'ordre de : Club de Judo Okano de Lévis inc.
Responsable : Club de Judo Okano de Lévis inc., directeur technique, Pierre Brochu (835-3644) pierrebro@videotron.ca

BADMINTON LIBRE

Activité de badminton libre où l'on joue à tour de rôle dans une atmosphère détendue et de camaraderie.

Quartier : Charny
Clientèle : 16 ans et plus
Endroit : école secondaire les Etchemins, gymnases E-181-182, 3724, avenue des Églises
Prolongation : lundi 7 et 14 mai, 20 h à 22 h
 mercredi 25 avril, 2, 9 et 16 mai, 20 h à 22 h
Participants : 28 personnes par soir
Message : Pour jouer, le participant devra obligatoirement payer sur place ou utiliser la carte d'accès. La carte de badminton libre ne peut être utilisée pour cette période. Le port des espadrilles à semelles blanches est obligatoire; les participants fournissent leur raquette et leur volant. L'horaire peut être modifié en fonction des besoins de l'école. Nous exigeons que les six courts soient occupés au maximum; vous devez donc jouer à quatre par court (en double), sauf en cas de manque de joueurs.
Coût : 16 ans et plus : 6 \$ / soir ou 4 points avec la carte d'accès



BASEBALL MINEUR

Tu veux t'inscrire auprès de l'association de baseball mineur de ton secteur? Bienvenue aux nouveaux joueurs de 5 à 17 ans! Pour information, téléphonez à l'association de votre quartier ou consultez son site Internet ou celui de leur regroupement : www.zonedesseigneureries.com

Quartiers : Breakeyville, Charny
Horaire : selon le niveau
Durée : mai à septembre
Inscription : Brigitte Caron, 889-8436
Responsable : Association de baseball Chaudière-Est, <http://www.oricom.ca/abmce>

Quartiers : Saint-Jean-Chrysostome, Saint-Romuald
Horaire : selon le niveau
Durée : mai à septembre
Inscription : Réjean Lavallée, 839-9105
Responsable : Association de baseball mineur de Saint-Jean-Chrysostome / Saint-Romuald

Quartier : Desjardins
Horaire : selon le niveau
Durée : mai à septembre
Inscription : www.abmd.net
Responsable : Association de baseball mineur Desjardins

Quartiers : Saint-Étienne-de-Lauzon, Saint-Rédempteur
Horaire : selon le niveau
Durée : mai à septembre
Inscription : Johanne Girard, 831-4723
Responsable : Association de baseball Chaudière-Ouest

Quartier : Saint-Nicolas
Horaire : selon le niveau
Durée : mai à septembre
Inscription : Gérald Boily, 561-0109
Responsable : Association de baseball mineur de Saint-Nicolas

BOXE (Club de boxe olympique de Lévis)

Ce sport s'adresse aux filles ou aux garçons qui découvrent une discipline unique. C'est une technique d'autodéfense, un moyen de se défouler et un bon entraînement pour se mettre en excellente forme physique, perdre du poids, tout en apprenant les rudiments de la boxe.

Quartier : Lévis
Clientèle : 8 ans et plus
 Adultes : programmes spéciaux mise en forme et perte de poids rapide
 Enfants : entraîneurs spécialement pour les 8 à 11 ans
Endroit : Cégep Lévis-Lauzon, 205, rue Mgr-Bourget, Lévis du 2 avril au 16 juin (11 semaines)
Session : A) débutants (12 à 18 ans) (3 fois / sem.) : lundi et mercredi, 18 h à 19 h samedi, 9 h à 10 h
 B) senior débutant (3 fois / sem.) : mardi et jeudi, 18 h à 19 h samedi entre 9 h et 12 h
 C) compétition (3 fois / sem.) : lundi, mardi, mercredi ou jeudi 19 h à 21 h samedi entre 9 h et 12 h
 D) Intermédiaires (3 fois / sem.) : au choix : lundi, mardi, mercredi ou jeudi 19 h à 21 h samedi entre 9 h et 12 h
 E) débutants (8 à 11 ans) (3 fois / sem.) : lundi et mercredi, 18 h à 19 h samedi 9 h à 10 h
Inscriptions : les mercredi et jeudi 14 et 15 mars de 19 h à 20 h 30
Participants : 20 / groupe
Animation : Jocelyn Cormier, Guy Laroche, Éric Caron, Laura-Lou Fortin
Message : vêtement d'éducation physique
Coût : 8-11 ans : 60 \$ / session
 11-12ans : 90 \$ / session
 13-14ans : 100 \$ / session
 15-17ans : 110 \$ / session
 étudiants 18 ans et plus : 110 \$ / session
 adultes : 120 \$ / session
 Prévoir environ 85 \$ pour l'achat d'équipement (gants de sac, bandages, protecteur buccal, corde à danser); le tout est disponible au club.
Ces coûts peuvent être modifiés sans avis.
 Prévoir aussi 10 \$ pour l'affiliation à la FBOB.
Chèque à l'ordre de : Club de boxe olympique de Lévis
Responsable : Jocelyn Cormier, 833-5110, poste 3334
 formulaire d'inscription disponible sur le site www.boxelevis.com



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET TRAMPOLINE (CLUB DE GYMNASTIQUE L'ENVOI DE LÉVIS)

Volet récréatif
 Développement de la motricité, de l'équilibre, de la coordination, de la force, de la puissance, de la flexibilité et de l'orientation spatiale sur tous les appareils de gymnastique soit le saut, les barres, la poutre, le sol et le trampoline.

Volet compétitif
 En 2006-2007, le club s'est vu décerner un Mérite de la part de la Fédération de gymnastique du Québec pour son titre de club de haut niveau élite féminin. Les performances en compétition des gymnastes sur la scène nationale expliquent l'attribution de ce titre important.

Quartier : Lévis (arrondissement de Desjardins)
Clientèle : filles, garçons de 2 ans et plus, adultes
Endroit : école Pointe-Lévy, gymnase Déziel, entrée rue Vincent-Chagnon
Session : du 9 avril au 10 juin (9 semaines) incluant le spectacle de fin d'année

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET TRAMPOLINE (CLUB DE GYMNASTIQUE L'ENVOI DE LÉVIS) (suite)

Inscription : par téléphone : du 26 mars au 6 avril. S.V.P laissez le message sur la boîte vocale au 838-6051
par courriel : jusqu'au 6 avril gymenvol@globetrotter.net
par Internet : www.gymenvol.org
(formulaire d'inscription)
par la poste : 36, rue Plante Lévis G6V 6Z5 ou remettre au Centre culturel (casier 12)
Veuillez prendre note qu'aucune inscription ne doit être envoyée à la Ville de Lévis.

Coût : paiement à l'Ordre du club de gymnastique de Lévis; les coûts indiqués n'incluent pas les frais pour l'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec (10 \$ en 2006-2007 et 15 \$ de plus pour les non-résidents de Lévis). Les frais d'affiliation sont applicables seulement pour les nouvelles inscriptions depuis le 1er septembre 2006. Les paiements doivent être envoyés une semaine avant le début des cours. Une réduction de 10 % est applicable pour le deuxième enfant ou plus.

Message : tenue sportive (pas d'espadrilles)

Responsable : Monia Vézeau 838-6051 ou gymenvol@globetrotter.net

GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE (CLUB GYMNAMIC DE LÉVIS)

Secteur éducatif : Votre enfant est débordant d'énergie? La gymnastique et le trampoline lui permettront de la dépenser tout en favorisant son développement moteur et ses habiletés de socialisation. Filles et garçons pourront s'exercer sur les différents appareils de gymnastique tels que : sol, saut, barres asymétriques et parallèles, anneaux, trampolines, poutres et bien plus. Notre nouveau centre d'entraînement nous permet d'accueillir vos enfants dès l'âge de 2 ans et demi dans un environnement sécuritaire et dynamique.

Secteur compétitif : le recrutement pour ce secteur se fait sur évaluation seulement. Prochaine journée d'audition : le 19 mai
Formulaire de demande d'audition sur notre site Internet au www.gymnamic.org

Quartier : Charny

Clientèle : filles et garçons de 2 ans et demi et plus, ados et adultes

Session : du 19 mars au 3 juin (10 semaines)

Horaire : voir tableau des cours offerts. Un spectacle haut en couleur clôturera cette session de cours de gymnastique les 2 et 3 juin prochain.

Inscription : préinscription : 17 et 18 mars de 9 h à 16 h pour les membres
soirée d'inscription pour tous : 19 mars de 16 h à 20 h à l'ESLE

Participants : 2 ans et demi - 3 ans : 6 enfants accompagnés d'un adulte
4-5 ans : 8 enfants / 1 entraîneur
6 ans et plus : 8-10 enfants / 1 entraîneur

Animation : l'équipe d'animation est composée d'entraîneurs certifiés en gymnastique et en loisir

Message : Tenue sportive, pieds nus ou avec des bas, cheveux attachés, pas de bijoux

Coût : voir tableau des cours offerts.

Responsable : Chèque à l'ordre de : Club Gymnamic inc. secteur éducatif, 832-8322, poste 231

Volet déphy-gym

Votre enfant présente un retard de développement, un trouble moteur, un diagnostic de trouble de langage, un trouble envahissant du développement ou un déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité? Le club Gymnamic vous offre **DÉPHY-GYM**, un cours de gymnastique récréative spécialement conçu pour votre enfant, coordonné et supervisé par des ergothérapeutes et des entraîneurs certifiés en gymnastique.

Quartier : Sainte-Hélène-de-Breakeyville

Clientèle : 5 à 17 ans

Endroit : école Sainte-Hélène, 11, rue Saint-Maurice

Session : du 19 mai au 16 juin 2007 (10 semaines)

Horaire : voir tableau à droite

Inscription : formulaire d'inscription et renseignements disponibles au www.gymnamic.org (section Déphy-Gym) ou au 832-8322, poste 236

Animation : deux ergothérapeutes, un entraîneur certifié en gymnastique, un ou des étudiants dans le domaine de la santé et au moins un accompagnateur en gymnase

Message : tenue sportive, cheveux attachés, pas de bijoux

Coût : 120 \$

Responsables : Chèque à l'ordre de : Club Gymnamic inc. Marie-Lyne Benoit et Karine Dumont, ergothérapeutes, 832-8322, poste 236

Horaire Club l'Envol :

Groupes	Niveau	Code	Jour	Heures	Coût *	Durée / session	Début des cours
Bébé-gym 2-3 ans (avec parents)	Cerise et framboise (mixte)	BB1	Samedi	9 h à 9 h 45	55 \$	7 semaines	14 avril
		BB2		9 h 45 à 10 h 30			
Mini-gym 3-4 ans (mixte)	Lime Citron	M1	Lundi	18 h à 19 h	70 \$	9 semaines	9 avril
		M2	Mercredi	18 h à 19 h			11 avril
		M3	Samedi	9 h à 10 h			14 avril
		M4		10 h à 11 h			
		M5		11 h à 12 h			
Bout de chou 5-ans (mixte)	Débutant Intermédiaire	BC1	Samedi	9 h à 10 h	70 \$	9 semaines	14 avril
		BC2		10 h à 11 h			
		BC3		11 h à 12 h			
Bout de chou 5-6 ans (mixte)	Tous les niveaux	BC4	Lundi	18 h à 19 h	70 \$	9 semaines	9 avril
		BC5	Mercredi	18 h à 19 h			11 avril
Bout de chou avancé 5-6 ans	Lilas, Tangerine, Bleuet (mixte)	BCA	Samedi	10 h 30 à 12 h 30	95 \$	9 semaines	14 avril
Ecussons 7 ans et + (mixte)	Débutant et Intermédiaire (Bordeaux à Mauve)	E-1	Mardi	18 h à 20 h	95 \$	9 semaines	10 avril
		E-2	Mercredi	18 h à 20 h			11 avril
		E-3	Vendredi	18 h à 20 h			13 avril
		E-4	Samedi	11 h à 13 h			14 avril
		E-5		12 h 30 à 14 h 30			
		E-6		14 h à 16 h			
Récréatif avancé 7 ans et + (2 heures)	Avancé Bleu et + (mixte)	RAV-2	Jeudi	18 h à 20 h	95 \$	9 semaines	12 avril
Récréatif avancé 7 ans et + (4 heures)	Avancé Turquoise et +	RAV-4	Jeudi et samedi	18 h à 20 h 13 h à 15 h	140 \$	9 semaines	12 avril
Trampoline 8 ans à 12 ans (mixte)	Débutant Initié	T-1	Lundi	19 h à 20 h	70 \$	9 semaines	9 avril
Trampoline 13 ans et plus (mixte)	Débutant Initié	T-2	Lundi	20 h à 21 h	70 \$	9 semaines	9 avril
Gymnastique	Débutant	Adulte	Mardi	20 h à 22 h	115 \$	9 semaines	10 avril

Horaire Club Gymnamic :

Groupe	Âge / Niveau	Jour	Horaire	Prix	Note / Message
Kaboom 55 minutes	2 1/2 à 3 1/2 30 mois au plus tard le 15 mars 2007	Samedi ou dimanche	9 h - 9 h 55	75 \$	Accompagné d'un parent
			10 h - 10 h 55		
			11 h - 11 h 55		
Cabriole 55 minutes	4-5 ans Débutants, 1re session	Samedi ou dimanche	9 h - 9 h 55	75 \$	La présence du parent est permise
			10 h - 10 h 55		
			11 h - 11 h 55		
Courbette 1 h 30 / sem.	4 - 5 ans	Samedi ou dimanche	8 h 30 - 10 h	110 \$	Préalable : une session de Cabriole ou une session de gymnastique à l'extérieur
			10 h - 11 h 30		
Culbute 2 h / sem.	6 ans et +	Samedi ou dimanche Mardi Vendredi	8 h 30 - 10 h 30	120 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE Cours à l'école La Martinière de Saint-Nicolas Cours à l'école de Taniata de Saint-Jean-Chrysostome
			10 h 30 - 12 h 30		
			18 h à 20 h		
			18 h à 20 h		
			18 h à 20 h		
Flic-Flac 3 h / sem.	7 ans et + Niveau Mauve et +	FLIC-FLAC - A FLIC-FLAC - B FLIC-FLAC - C FLIC-FLAC - D FLIC-FLAC - E FLIC-FLAC - F	Samedi 13 h à 16 h	145 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE Cours à l'école La Martinière de Saint-Nicolas
			Dimanche 13 h à 16 h		
			Samedi 9 h 30 à 12 h 30		
			Dimanche 9 h 30 à 12 h 30		
			Jeudi 17 h 30 à 20 h 30		
			Mardi 18 h à 21 h		
			Mardi 18 h à 21 h		
Streuli 6 h / sem.	7 ans et + Niveau Turquoise et +	STREULI A 2 x 3 h / semaine STREULI B 2 x 3 h / semaine STREULI C 2 x 3 h / semaine STREULI D 2 x 3 h / semaine	Mardi - 18 h à 21 h	200 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE
			Samedi - 13 h à 16 h		
			Mercredi - 18 h à 21 h		
			Dimanche - 13 h à 16 h		
			Mardi - 17 h 30 à 20 h 30		
			Samedi - 9 h 30 à 12 h 30		
			Jeudi - 18 h à 21 h		
Dimanche - 9 h 30 à 12 h 30					
Chartrand 3 h / sem.	16 ans et +	Lundi	18 h à 21 h	145 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE
Parkour 1 h 30 / sem.	16 ans et +	Lundi	16 h 30 à 18 h	110 \$	Cours au contenu hautement acrobatique (parcours, trampoline, sol) au Centre d'entraînement

Programme Trampoline

Salto 1 h 30 / sem.	7 ans et + Niveaux 1, 2, 3	Samedi	13 h à 14 h 30 14 h 30 à 16 h	110 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE
Barani 2 h / sem.	7 ans et + Niveaux 3 et +	Jeudi	18 h 30 à 20 h 30	120 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE

Programme «découvertes»

Fête d'enfant	dès l'âge de 2 ans et demi	Viens célébrer ton anniversaire avec tes amis dans notre magnifique gymnase!			Information : www.gymnamic.org ou au 832-8322, poste 231
Spectacle annuel de gymnastique	Pour tous	Viens assister au spectacle annuel de gymnastique les 2 et 3 juin prochain			Coût à déterminer Information : www.gymnamic.org

Programme clientèle spéciale

Olympiques spéciaux	dès l'âge de 5 ans	Mercredi ou jeudi	17 h 15 à 18 h	100 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE
Déphy-gym	dès l'âge de 5 ans	Samedi	entre 9 h et 14 h	110 \$	Voir particularités pour ce cours à gauche

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

JUDO OKANO DE LÉVIS (CLUB DE)

Judo complet Technique / Compétitif typique du sport olympique dont : projections, immobilisations, étranglements, clés de bras. Autodéfense, contre les agressions au bâton, au couteau ou au sabre. Judo adapté pour les tout-petits. Mise en forme idéale pour les plus âgés.

Quartier :	Charny
Préalable :	aucun
Cible :	5 à 65 ans, mixte
Endroit :	chalet du parc de la Rivière, 3030, avenue Louis-Philippe-Robitaille
Session :	judo : 26 mars au 15 juin (12 semaines) kata : 28 mars au 15 juin (12 semaines) jiu-jitsu : 2 avril au 15 juin (11 semaines) (11 à 24 cours / session)
Horaire :	5 à 10 ans : judo technique / jeux éducatifs : mercredi, 18 h 45 à 20 h vendredi, 19 h à 20 h 15 11 ans à adultes : judo technique – compétitif : lundi, 20 h à 21 h 30 vendredi, 20 h 15 à 21 h 45 11 ans à adultes : jiu-jitsu – ancien judo, 70 combinaisons d'autodéfense : lundi, 18 h 45 à 20 h 11 ans à adultes : verte à noire <i>Shimmeisho-No-Waza</i> : 35 nouvelles techniques de judo dimanche, 11 h 30 à 12 h 15 verte à noire - enseignement des katas 11 ans à adultes : nage-no-kata (5 séries), <i>katame-no-kata</i> (contrôle), <i>kime-no-kata</i> (autodéfense) <i>goshin-jitsu-no-kata ju-no-kata</i> (souplesse) : dimanche, 12 h 15 à 14 h
Inscription :	sur place, 10 minutes avant chacun des premiers cours, sauf pour les cours de jiu-jitsu, par téléphone en contactant Pierre Brochu au 835-3644. Inscription possible par la poste au 150, rue Saint-Omer, Lévis, (Québec) G6V 5C7, une semaine avant le début des cours. De plus, inscription possible en tout temps avec ajustement des tarifs.
Participants :	12 / groupe
Animation :	18 professeurs ceintures noires 1er à 4e dan, 11 entraîneurs certifiés coordonnés par Pierre Brochu, professeur de combat
Message :	judogi nécessaire pour cours – achat ou location en contactant, Pierre Brochu, 835-3644
Coût :	5 à 10 ans : 1 cours / sem. 1 h 15 / fois : 65 \$ 2 cours / sem. 1 h 15 / fois : 95 \$ 11 ans à adulte : 1 cours / sem. 1 h 30 / fois : 70 \$ 2 cours / sem. 1 h 30 / fois : 95 \$ Réduction familiale : 5 \$ pour chaque nouveau membre d'une même famille.
Responsable :	Chèque à l'ordre de : Club de Judo Okano de Lévis inc. Club de Judo Okano de Lévis inc., directeur technique Pierre Brochu (835-3644) pierrebro@videotron.ca

MISE EN FORME PARENT-BÉBÉ

Ce cours s'adresse principalement aux mères; les exercices de tonus musculaire sont présentés sous forme d'activités ou de jeux avec l'enfant, qui sert autant de mise en forme pour la mère que de stimulation motrice pour l'enfant.

Quartier :	Saint-Nicolas
Cible :	parent avec un enfant de 2 à 24 mois
Endroit :	centre communautaire Saint-Nicolas – rue Sorbonne
Durée :	du 27 avril au 8 juin (7 semaines)
Horaire :	vendredi 13 h 30 à 14 h 30
Inscription :	par téléphone jusqu'au 14 avril. Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à : Studio Party Time inc. au 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants :	15 maximum
Animation :	Studio Party Time inc. 650-6037
Coût :	55 \$ (incluant l'enfant et le parent) Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable :	Studio Party Time inc.



Cahier A: Programme loisirs printemps 2007

TAEKWON DO OLYMPIQUE (CLUB PONTÉ-LEVY)

Art martial coréen qui enseigne le combat avec les pieds et les mains et qui est devenu un sport olympique. En plus de développer la souplesse et l'agilité, le taekwon-do prône des valeurs comme le respect, la persévérance et la détermination.

Club de taekwon-do Pointe-Lévy - quartier Lévis

Clientèle	Endroit	Session	Horaire	Inscription	Coût
Enfants Débutants (6-12 ans)	Centre d'éducation physique (CEP) du Collège de Lévis	Du 14 avril au 16 juin (10 semaines)	Samedi 9 h à 10 h 30	Jeudi 5 avril 18 h 30 à 20 h CEP du Collège de Lévis	65 \$ (6-12 ans)
Adolescents et adultes Débutants (13 ans et plus)	Centre d'éducation physique (CEP) du Collège de Lévis	Du 11 avril au 15 juin (10 semaines)	Mercredi et vendredi 19 h 45 à 21 h 15	Jeudi 5 avril 18 h 30 à 20 h CEP du Collège de Lévis	110 \$ (13 à 17 ans) 115 \$ (18 ans et plus)

Quartier : Lévis
Responsable :
Club de taekwon-do
Pointe-Lévy,
833-1249, poste 111
(laisser un message)

Club de taekwon-do Pointe-Lévy - quartier Pintendre

Clientèle	Endroit	Session	Horaire	Inscription	Coût
Enfants Débutants (6-12 ans)	École du Boisé	Du 14 avril au 16 juin (10 semaines)	Samedi 9 h à 10 h 15	Mardi 3 avril 18 h à 19 h École du Boisé	65 \$ (6-12 ans)

Quartier : Pintendre
Responsable :
Club de taekwon-do
Pointe-Lévy,
833-1249, poste 111
(laisser un message)

SOCCER AMATEUR

Vous avez besoin d'information? Vous désirez savoir s'il reste des places pour inscrire votre enfant ou vous désirez participer comme bénévole? N'hésitez plus! Téléphonnez à l'association de soccer de votre quartier ou consultez son site Internet.

Quartiers :	Breakeyville, Charny, Saint-Jean-Chrysostome, Saint-Romuald
Horaire :	selon le niveau
Durée :	mai à septembre
Inscription :	839-7622 (839-soccer)
Responsable :	Association de soccer de Chaudière-Est, site Internet http://www.soccer-mineur.qc.ca/asce
Quartier :	Lévis
Horaire :	selon le niveau
Durée :	mai à septembre
Inscription :	838-6007
Responsable :	Association de soccer de Pointe-Lévy, aspl@aspl.ca , site Internet www.aspl.ca
Quartier :	Saint-Étienne-de-Lauzon
Horaire :	selon le niveau
Durée :	mai à septembre
Inscription :	563-3562
Responsable :	Association de soccer de Saint-Étienne, soccerstetienne@hotmail.com site Internet : http://soccer.apinc.org
Quartiers :	Saint-Nicolas, Saint-Rédempteur
Horaire :	selon le niveau
Durée :	mai à septembre
Inscription :	573-8685
Responsable :	Association de soccer de Chaudière-Ouest, info@assco.ca , site Internet www.assco.ca

Horaire : mardi ou jeudi, 20 h à 21 h
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 15 avril. Vous
devez faire parvenir un chèque pour confirmation à
Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec
(Québec) G1Y 1X5
Participants : 30 / groupe
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Coût : 35 \$ 1 fois / semaine
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

TONUS ET SOUPLÉSSE

Ce cours améliore le cardiorespiratoire, la posture, la souplesse et la fermeté. Pour certains cours, nous utiliserons du matériel sous forme de circuit d'entraînement (ballon suisse, *step*, élastiques, etc.). Rien n'est négligé : assouplissements profonds, travail des muscles de façon à les « ultra-tonifier ». Cardiorespiratoire sans sauts, mais avec suffisamment d'intensité.

Quartier :	Saint-Romuald
Cible :	16 ans et plus (mixte)
Endroit :	école l'Aubier, 1020, chemin du Sault du 24 avril au 5 juin (7 semaines)
Session :	mardi et jeudi, 19 h à 20 h 15
Horaire :	par téléphone, 839-4331 et par la poste à :
Inscription :	Liza Monaghan 220, rue Ernest-Bégin, Saint-Romuald (Québec) G6W 2X1 (téléphonez avant de poster)
Participants :	25 / groupe
Animation :	Liza Monaghan, 839-4331
Coût :	35 \$ / session 1 fois / sem. 85 \$ / session 2 fois / sem. Chèque à l'ordre de : Liza Monaghan

WORKOUT AÉROBOXE

Influencée par la boxe et le *kickboxing*, l'aérobic est un entraînement qui demande une certaine capacité physique. Chaque cours comprend des parties cardiovasculaire et musculaire.

Quartier :	Saint-Jean-Chrysostome
Cible :	18 ans et plus
Endroit :	école de Taniata, 1026, rue Commerciale du 23 avril au 28 mai (6 semaines)
Session :	lundi, 20 h 15 à 21 h 15 (salle Taniata) mercredi, 20 h 15 à 21 h 15 (gymnase)
Horaire :	après du professeur
Inscription :	12 / groupe
Participants :	Paule Boulanger, 839-8767 (le soir)
Animation :	espadrilles obligatoires
Message :	28\$ / 6 semaines
Coût :	Chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable :	Multi-Art Chute Chaudière

WORKOUT BODY DESIGN

Ce type de *workout* ne comporte aucun saut ni aucune routine. *Workout* musculaire qui vise à augmenter la force musculaire et la résistance. S'exécute à l'aide de poids libres et d'exercices au sol.

Quartier :	Saint-Rédempteur
Cible :	14 ans et plus
Endroit :	centre communautaire Saint-Rédempteur, 7e Rue du 23 avril au 28 mai (6 semaines)
Durée :	lundi, 18 h 30 à 19 h 30
Horaire :	par téléphone au 650-6037, jusqu'au 14 avril.
Inscription :	Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

Participants : 30 / groupe
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Message : les participants devront se procurer des poids libres de 2 ou 3 livres.
Coût : 35 \$
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

WORKOUT FAC (FESSES - ABDOS - CUISSSES)

Workout musculaire ne comportant aucun saut ni routine, visant à raffermir les fesses, abdominaux et cuisses UNIQUEMENT.

Quartier : Saint-Etienne-de-Lauzon
Clientèle : 14 ans et plus
Endroit : école de la Chanterelle, 150, rue Plante
Durée : du 23 avril au 30 mai - (6 semaines)
Horaire : lundi, 20 h à 21 h
 mercredi, 20 h à 21 h
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 14 avril.
 Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants : 30 / groupe
Coût : 35 \$ / 1 fois semaine
 65 \$ / 2 fois semaine
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

WORKOUT INTÉGRÉ

Ce cours s'adresse aux personnes qui font ou qui ont fait régulièrement de l'activité physique et qui veulent conserver leur forme physique ou même l'augmenter. Heureux mélange de mouvements cardiovasculaires et musculaires s'exécutant sur une musique adaptée au style (avec ou sans sauts).

Quartier : Saint-Étienne-de-Lauzon
Clientèle : 14 ans et plus
Endroit : école de la Chanterelle, 39, rue des Sapins
Durée : du 23 avril au 30 mai - (6 semaines)
Horaire : lundi, 19 h à 20 h
 mercredi, 19 h à 20 h
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 14 avril. Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants : 20 / groupe minimum
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Coût : 35 \$ / 1 fois semaine
 65 \$ / 2 fois semaine
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

Quartier : Saint-Nicolas
Endroit : école Clair-Soleil, 150, rue Plante
Durée : du 24 avril au 31 mai (6 semaines)
Horaire : mardi, 18 h 30 à 19 h 30
 jeudi, 18 h 30 à 19 h 30
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 14 avril.
 Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants : 20 / groupe minimum
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Coût : 35 \$ / 1 fois semaine
 65 \$ / 2 fois semaine
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

WORKOUT LATINO

Influencé par la salsa, le méringué, le *workout* latino vous fera danser sur des musiques ensoleillées.

Quartier : Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : 18 ans et plus
Endroit : école de Taniata, 1026, rue Commerciale
Session : du 23 avril au 28 mai (6 semaines)
Horaire :
 débutants : lundi, 18 h 30 à 19 h 30 (demi-gymnase)
 lundi, 19 h 30 à 20 h 30 (gymnase)
 mardi, 19 h à 20 h (gymnase)
 intermédiaires : mercredi, 18 h 15 à 19 h 15 (gymnase)
 samedi, 11 h 45 à 12 h 45 (gymnase)
 avancés : lundi, 20 h 30 à 21 h 30 (gymnase)
 mercredi, 19 h 15 à 20 h 15 (gymnase)
Inscription : auprès du professeur
Participants : 12 / groupe
Animation : Paule Boulanger, 839-8767 (le soir)

Message : espadrilles obligatoires
Coût : 28\$ / 6 semaines
Chèque à l'ordre de : Multi-Art Chute Chaudière
Responsable : Multi-Art Chute Chaudière

WORKOUT PARTY MIX

Step, workout, tae-boxe, latino, body design... tous ces styles vous intéressent, mais vous ne savez pas lequel choisir. Ne cherchez pas plus loin, vous avez trouvé votre cours. Heureux mélange de tous les styles combinant exercices cardio et musculaires. Routine simple, amusante et dynamique.

Quartier : Saint-Rédempteur
Endroit : centre communautaire Le Carrefour, 1325, 7e Rue
Horaire : lundi, 20 h 30 à 21 h 30
Durée : du 23 avril au 28 mai (6 semaines)
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 15 avril.
 Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants : 30 / groupe
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Coût : 35 \$
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

Quartier : Saint-Nicolas
Endroit : école Clair-Soleil, 150, rue Plante
Session : du 25 avril au 30 mai (6 semaines)
Horaire : mercredi 20 h à 21 h
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 15 avril.
 Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants : 40 / groupe
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Coût : 35 \$
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

WORKOUT PLEIN AIR

Des entraînements de groupe offerts sous forme de parcours (trajet) au parc de la rivière Chaudière. Entraînement complet et sécuritaire.

Circuit parent-poussette : Idéal pour la remise en forme de maman et bébé et sa poussette!

Circuit mise en forme en douceur : Entraînement léger pour les personnes désireuses de se remettre en forme en douceur; déplacement sans saut.

Souplesse et force : Exercices axés principalement sur la posture, l'endurance et la souplesse musculaire.

Circuit Mix Oxy2 : Entraînement à intervalles de niveau moyen à intense. Combinaison de jogging, escaliers et musculation.

Quartiers : Charny (C) / Saint-Rédempteur (SR)
Clientèle : 14 ans et plus
Endroit : parc de la rivière Chaudière
Session : Printemps 2007 - du 21 avril au 16 juin - (8 semaines)
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 14 avril
Session : Été 2007 - du 25 juin au 18 août à (8 semaines)
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 15 juin
Horaire :
Circuit maman poussette
 lundi, 13 h 30 à 14 h 45 (C)
 mardi 9 h 30 à 10 h 45 (SR)
 mercredi 13 h 30 à 14 h 45 (SR)
 jeudi, 9 h à 10 h 15 (SR)
 mercredi 9 h à 10 h 15 (C)
Mise en forme en douceur
 lundi, 18 h 45 à 20 h (SR)
 mercredi, 8 h 45 à 20 h (C)
 vendredi 10 h 15 à 11 h 30 (C)
 samedi 9 h à 10 h 15 (C)
Souplesse et force
 mardi, 18 h 30 à 19 h 45 (SR)
 jeudi 18 h 30 à 19 h 45 (SR)
Circuit Mix OXY 2
 lundi 18 h 30 à 19 h 45 (SR)
 mardi, 18 h 45 à 20 h (C)
 mercredi 18 h 30 à 19 h 45 (SR)
 jeudi, 18 h 45 à 20 h (SR)
 samedi 10 h 15 à 11 h 30 (C)

Coût : 79 \$ / 1 fois semaine
 139 \$ / 2 fois semaine
 179 \$ / carte accès illimité ou 99 \$ / carte de 10 séances (à points)
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc., 650-6037

WORKOUT STEP

Améliorer l'efficacité du système cardiovasculaire, coordination, souplesse, force et relaxation sur une musique entraînante. La majorité du cours est consacrée au *step*.

Quartier : Saint-Nicolas
Clientèle : 14 ans et plus
Endroit : école Clair-Soleil, 150, rue Plante
Durée : du 24 avril au 31 mai (6 semaines)
Horaire : mardi, 19 h 30 à 20 h 30
 jeudi, 19 h 30 à 20 h 30
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 15 avril.
 Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix, Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants : 30 / groupe
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Coût : 35 \$ / 1 fois semaine
 65 \$ / 2 fois semaine
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

WORKOUT STEP MANIA

Workout STEP intensif. Le travail sera exécuté à intervalles soit : séquence cardio, musculaire, cardio, et ce, tout au long du cours. Blocs simples, mais très intenses. Les participants doivent idéalement avoir déjà fait du STEP.

Quartier : Saint-Rédempteur
Clientèle : 14 ans et plus
Endroit : centre communautaire Le Carrefour, 1325, 7e Rue
Durée : du 23 avril au 28 mai (6 semaines)
Horaire : lundi, 19 h 30 à 20 h 30
Inscription : par téléphone au 650-6037, jusqu'au 14 avril.
 Vous devez faire parvenir un chèque pour confirmation à Studio Party Time inc., 4280, rue Saint-Félix Québec (Québec) G1Y 1X5
Participants : 30 / groupe
Animation : Studio Party Time inc., 650-6037
Coût : 35 \$ / 1 fois semaine
Chèque à l'ordre de : Studio Party Time inc.
Responsable : Studio Party Time inc.

WORKOUT TURBO JAM PUNCH

Mélange de workout, karaté et boxe, toujours accompagné de musique entraînante et qui permet de travailler davantage le cardio, le musculaire et la coordination. Carte à poinçon disponible.

Quartier : Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : adultes 16 ans et plus
Endroit : école Alizée, 851, des Hérons
Session : du 28 avril au 7 juin (6 semaines)
Horaire : lundi, 18 h 15 à 19 h 15
 mercredi, 18 h 15 à 19 h 15
 samedi, 8 h 30 à 9 h 30
Inscription : avant le 20 avril, par téléphone au 840-1254
 par la poste au 9545, boul. de l'Ormière, bureau 201, Québec G2B 3K7
 ou par Internet au www.linaverreault.com
Participants : minimum 10 / groupe
 (premier arrivé, premier servi)
Animation : École de danse Lina Verreault, 840-1254
Message : vêtements légers et espadrilles
Coût : 35 \$ / session (taxes incluses) 1 fois / sem
 70 \$ / session (taxes incluses) 2 fois / sem
 100 \$ / session (taxes incluses) 3 fois / sem
 130 \$ / session (taxes incluses) 4 fois / sem
Chèque à l'ordre de : Gestion Lina Verreault
Responsable : École de danse Lina Verreault



ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

WORKOUT YOGA CARDIO

Pour améliorer la forme physique ou aider ceux qui ne sont plus en bonne condition physique et qui aimeraient le redevenir. Exercices musculaires, d'étirement avec de l'aérobic sur musique dynamique et variée.

Quartiers : Saint-Jean-Chrysostome
Clientèle : adultes 16 ans et plus
Endroit : École Alizée, 851, des Hérons
Session : du 28 avril au 7 juin (6 semaines)
Horaire : lundi, 19 h 15 à 20 h 15
Inscription : avant le 20 avril, par téléphone au numéro 840-1254
 par la poste au 9545, boul. de l'Ornière, bureau 201, Québec G2B 3K7 ou dans Internet : www.linaverreault.com
Participants : minimum 10 / groupe (premier arrivé, premier servi)
Animation : École de danse Lina Verreault, 840-1254
Message : vêtements légers et espadrilles
Coût : 35 \$ / session (taxes incluses)
Chèque à l'ordre de : Gestion Lina Verreault
Responsable : École de danse Lina Verreault, 840-1254

CARTE D'ACCÈS

Économies appréciables (15 % et +) sur le tarif pour pratiquer les activités suivantes :

- badminton libre à l'école secondaire les Etchemins de Charny;
- bain libre de l'Aquaréna, du Centre culturel et piscines extérieures;
- glissade en chambre à air, ski et planche à neige au Centre de plein air de Lévis;
- patinage libre à l'Aquaréna, l'aréna de Saint-Nicolas, l'aréna de Saint-Romuald et aux arénas André-Lacroix et Lévis.

La carte est transférable et elle est valide jusqu'à épuisement des points.

Disponible aux endroits suivants :

- aux piscines de l'Aquaréna et du Centre culturel;
- dans les cinq arénas où elle est acceptée;
- à la Direction de la vie communautaire à l'hôtel de ville de Saint-Jean-Chrysostome;
- au Centre de plein air de Lévis.

Coût : 50 \$ / session taxes incluses pour 50 points



ACTIVITÉS LIBRES



BAINS LIBRES

Horaire régulier:

	QUARTIER CHARNY AQUARÉNA 8001, avenue des Églises, Charny, 832-4611 Jusqu'au 22 juin 2007			QUARTIER LÉVIS CENTRE CULTUREL 36, rue Plante, Lévis, 838-4154 Jusqu'au 22 juin 2007	
	Lève-tôt	Tous	Adultes	Tous	Adultes
Lundi	6 h 30 à 7 h 50	14 h à 14 h 50 ** 19 h 25 à 20 h 15	12 h à 12 h 50 21 h 15 à 22 h 05	19 h à 20 h	11 h 45 à 13 h
Mardi	—	19 h 25 à 20 h 15	21 h 15 à 22 h 05	—	16 h 30 à 17 h 30
Mercredi	6 h 30 à 7 h 50	14 h à 14 h 50 ** 19 h 25 à 20 h 15	12 h à 12 h 50 21 h 15 à 22 h 05	19 h à 20 h	11 h 45 à 13 h
Jeudi	—	—	—	19 h à 20 h	16 h 30 à 17 h 30
Vendredi	6 h 30 à 7 h 50	14 h à 14 h 50 ** 19 h 25 à 20 h 15	12 h à 12 h 50 21 h 15 à 22 h 05	—	11 h 45 à 13 h
Samedi	—	14 h 15 à 16 h 19 h à 20 h 20	—	14 h à 16 h	—
Dimanche	—	14 h 15 à 16 h 19 h 15 à 20 h 05	20 h 10 à 21 h	14 h à 16 h	—
Congé scolaire	—	—	—	13 h 30 à 16 h	—
Couloirs	4	Aucun ** 3	4	Aucun	5
Tremplins	Fermés	2 ouverts ** 1 ouvert	Fermés	Ouvert	Ouvert
Glissade	Fermée	Ouverte ** Fermée	Fermée	Ouverte	Fermée
Congé scolaire	—	** Aucun corridor 2 tremplins et glissade ouverte	—	Glissade ouverte	—

Règlements :

- Les enfants de 7 ans et moins doivent obligatoirement être accompagnés d'une personne de 14 ans et plus, dans l'eau;
- Aucune chaussure, dite de rue n'est tolérée sur la promenade;
- Seuls les baigneurs sont admis autour de la piscine.

Coût :

2,50 \$ ou 2 points carte d'accès / adultes (18 à 54 ans)
 1,75 \$ ou 1 point carte d'accès / aînés (55 ans et plus)
 1,25 \$ ou 1 point carte d'accès / enfants (6 à 17 ans)
 gratuit / enfants (5 ans et moins)

Renseignements généraux :
839-9561, poste 0

www.ville.levis.qc.ca

