

# PROGRAMME LOISIRS PRINTEMPS 2009

Vous avez en main le programme d'activités de loisirs PRINTEMPS 2009 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 2009, INCLUANT LES ACTIVITÉS DU TERRAIN DE JEUX, DU TENNIS ET DE L'AQUATIQUE SERA DISTRIBUÉ PAR LA POSTE DURANT LA SEMAINE DU 14 AVRIL ET DISPONIBLE SUR LE SITE [www.ville.levis.qc.ca](http://www.ville.levis.qc.ca) LORS DE CETTE MÊME PÉRIODE.**

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 2009 auront fait l'objet d'une préinscription. Le nombre de places disponibles pourrait être moindre.

## Sommaire

Renseignements généraux.....	2
Réservation de locaux et de plateaux.....	2
Formulaires d'inscription.....	3
Index général.....	4
Activités aquatiques.....	5
- Programme adultes.....	6
- Programme enfants.....	7
- Programme de formation aquatique.....	10
- Club de natation Les Riverains.....	11
Activités artistiques et socioculturelles.....	12
Activités sportives et de plein air.....	15
Activités libres et cartes d'accès.....	20
- Horaire bains libres.....	20
- Cartes d'accès.....	20

**POUR LES ACTIVITÉS OFFERTES DIRECTEMENT PAR LA VILLE DE LÉVIS :  
LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR LA POSTE JUSQU'AU  
27 MARS 2009 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.**

Renseignements généraux :

418 839-9561

[www.ville.levis.qc.ca](http://www.ville.levis.qc.ca)

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### 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.

### 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 2009 se font par la poste **jusqu'au 27 mars 2009** inclusivement. Le formulaire d'inscription se trouve à la **page 3** du présent programme.

**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 2009  
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 les inscriptions seront traitées. **Nous vous conseillons très fortement d'utiliser la poste pour nous faire parvenir votre inscription.** Tout autre moyen de nous la remettre peut occasionner un temps de traitement supplémentaire.

**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 418 839-9561, dès que possible.**

#### **AUTRE PROCÉDURE D'INSCRIPTION (ACTIVITÉS OFFERTES PAR DES ORGANISMES ET DES ENTREPRISES PARTENAIRES)**

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

### 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 afin de vous en informer.

Avant le début d'une activité, l'annulation de l'inscription est possible. Le remboursement s'effectue avec une retenue 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'inscriptions à traiter, veuillez noter que la Direction de la vie communautaire ne pourra procéder au remboursement avant le 27 avril 2009, cela, pour des raisons administratives.**

**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. **Cette demande doit être obligatoirement acheminée avant le dernier cours.** Nous donnons alors un remboursement 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 du remboursement.

### 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<sup>er</sup> chèque : 50 % du montant total, daté du jour de l'envoi de votre inscription;
- 2<sup>e</sup> chèque : 50 % du montant total, daté du 23 avril 2009.

**Prenez note que pour le 2<sup>e</sup> 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 PERSONNES 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 **30 mars 2009**. Elles devront déboursier 50 % de plus que le coût indiqué.

### ACCESSIBILITÉ AUX BÂTIMENTS

La Ville de Lévis, sensible aux besoins des personnes handicapées et de toutes celles à mobilité réduite, et soucieuse d'améliorer son offre de service, identifiera tous les cours accessibles à cette clientèle. Dans le but de faciliter la recherche d'activités, vous retrouverez un pictogramme près du titre de l'activité accessible.

#### **Partiellement accessible**

Cette indication signifie que l'établissement où se tient l'activité ne répond pas à un ou à plusieurs des critères d'accessibilité de l'indication « adapté ».

Cependant, il doit au minimum se conformer aux points suivants :

- Un parcours sans obstacle doit être prévu de l'aire de stationnement à l'entrée principale de l'établissement ainsi qu'à l'intérieur de l'établissement.
- La largeur libre des portes d'entrée de l'établissement doit être au minimum de 71 cm (28 po).

La présence d'au plus deux marches avec une rampe d'accès amovible disponible.

### INTÉGRATION DES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP OU AYANT DES BESOINS PARTICULIERS AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS

La Ville de Lévis est soucieuse de faciliter l'intégration des personnes vivant avec un handicap ou ayant des besoins particuliers aux **\*activités offertes directement par la ville**. Ainsi, si vous considérez que pour faciliter votre intégration ou celle de votre enfant, des arrangements doivent être établis, nous vous invitons à remplir l'espace réservé à cette fin sur le formulaire d'inscription et à communiquer avec une conseillère de la direction de la vie communautaire :

Service des arts et de la culture :  
Marie Légaré, 418 839-9561

Service des sports et du plein air :  
Hélène Caron, 418 839-9561

Nous désirons également vous mentionner que la réussite de l'intégration peut exiger certaines modalités et que la collaboration de tous sera essentielle afin de faciliter l'atteinte de cet objectif. Si l'intégration s'avère impossible, ou difficilement réalisable en cours d'activité, le participant sera remboursé au prorata des cours utilisés.

Il est important de noter que la Ville de Lévis n'offre pas de service d'accompagnement, mais il est possible, lorsque les modalités d'intégration l'exigent, qu'une personne (spécialisée ou non, selon le besoin) doive accompagner le participant à l'activité. L'accompagnateur n'est alors pas considéré comme un participant et n'a pas à s'inscrire, ni à payer l'activité.

**\*Pour identifier ces activités, veuillez vous référer à la rubrique « responsable » de chacune des activités, soit celles où la Ville est identifiée comme telle.**

### RÉSERVATION DE LOCAUX ET PLATEAUX

La Ville de Lévis met à la disposition de la population 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.

**Pour information : 418 839-9711**

# 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 AQUATIQUES ACTIVITÉS DE LA VILLE

DESCRIPTION DES COURS ADULTES	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Actiforme				X	5
Aérobic				X	5
Natation Adultes				X	5
AquaPoussette				X	5
Entraînement		X	X	X	5
Jogging				X	5
Prénatal				X	5

**HORAIRE DES COURS ADULTES :** voir tableaux pages 6



DESCRIPTION DES COURS ENFANTS	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Croix-Rouge - Natation préscolaire et junior		X	X		7
Programme Ad'eau			X		8
Centre de formation aquatique		X	X		10

**HORAIRE DES COURS ENFANTS :** voir tableaux pages 8

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

ACTIVITÉS	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Absolument en forme				X	15
Assouplissement				X	15
Autodéfense Pijak		X	X	X	15
Baseball mineur	X	X	X		15
Boxe		X	X	X	15
Conditionnement physique (50 ans et plus)				X	15
Gymnastique artistique et trampoline	X	X	X		16
Judo	X	X	X	X	17
Mise en forme parent-bébé				X	17
Soccer amateur	X	X	X		18
Stretching et tonus (50 ans et plus)				X	18
Taekwondo olympique (Club Pointe-Lévy)	X	X	X	X	18
Tonus et souplesse			X	X	18
Workout aérobic				X	18
Workout entraînement de groupe en plein air -circuit parent-poussette -circuit mise en forme en douceur -souplesse et force -circuit Mix Oxy-2	X	X	X	X	18
Workout FAC (fesses, abdos, cuisses)			X	X	19
Workout intégré			X	X	19
Workout latino				X	19
Workout mise en forme en douceur			X	X	19
Workout party mix			X	X	19
Work-out sprint cardiodesign				X	19
Workout step			X	X	19
Workout Turbo Jam Punch			X	X	19
Workout Yoga cardio			X	X	19

## ACTIVITÉS DES ORGANISMES AQUATIQUES

ORGANISMES AQUATIQUES	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Club de natation des Chutes-de-la-Chaudière		X	X	X	11
Club de natation Les Riverains		X	X	X	11

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIOCULTURELLES

ACTIVITÉS	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Anglais				X	12
Ateliers enchantés (Les)	X				12
Camp artistique en danse et musique		X			12
Danse ballet classique		X			12
Danse ballet-jazz		X	X		12
Danse (Prédanse)	X	X			12
Danse créative	X				12
Danse hip hop		X	X		12
Dessin jeunes		X	X		12
Feng shui - Un esprit sain dans un corps sain				X	13
Massage californien				X	13
Massage suédois (initiation)				X	13
Relaxation et visualisation				X	13
Musique Accroche Notes (Centre musical L')		X	X	X	13
Musique Allegro (École de)		X	X	X	13
Musique guitare classique cours individuels		X	X	X	13
Musique guitare d'accompagnement		X	X	X	13
Musique guitare électrique cours individuels		X	X	X	13
Peinture à l'huile et acrylique			X	X	13
Peinture à l'huile (adolescent)		X	X		13
Philatélie		X	X	X	14
Taiji quan et Qi gong				X	14
Taiji quan (méthode Stévanovitch)			X	X	14
Yoga			X	X	14
Yoga athlétique			X	X	14
Yoga enfants - parents	X	X		X	14

## ACTIVITÉS LIBRES ET CARTES D'ACCÈS

ACTIVITÉS	PETITS	JEUNES	ADOS	ADULTES	PAGES
Bain libre	X	X	X	X	20



## ACTIVITÉS AQUATIQUES

**NOUVEAUTÉ**

### ACTIVITÉS DE LA VILLE

Vous êtes inscrit dans nos établissements qui tiennent à offrir des services de qualité à la collectivité. Comme partenaire 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...



### Programme adultes :

Le secteur aquatique a pris un nouveau virage pour les sessions futures. En effet, les cours adultes sont maintenant d'une durée de 55 minutes sur une période de 11 semaines à l'automne et de 9 semaines pour la session d'hiver et printemps. Il y a maintenant un **tarif unique** en vigueur pour tous les cours adultes.

- **Aquadultes prend un nouveau virage**

En effet, la Croix-Rouge a fait une révision complète de sa programmation pour les adultes. Il y a maintenant Croix-rouge NATATION ESSENTIEL et Croix-Rouge NATATION STYLE DE NAGE. Natation Essentiel est pour l'adulte visant l'aisance dans l'eau et l'apprentissage des styles de nage. Natation Style de nage est pour l'adulte visant le perfectionnement de ses styles en étroite collaboration avec le moniteur.

#### RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Au moment des inscriptions, tout usager peut inscrire un maximum de trois personnes dans un même groupe d'une même activité, puisque les groupes sont contingentés (VOIR TABLEAU, ADULTES p. 6, ENFANTS, p. 8)

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

	Natation Essentiel		Natation Style de nage	
	Débutant	Intermédiaire	Intermédiaire	Avancé
<b>Préalable</b>	Aucun	Être à l'aise	1 longueur	1 longueur
<b>Position dans la piscine</b>	Peu profond, en largeur	Peu profond (1.3m), en largeur	En longueur	En longueur
<b>Styles</b>	Aucun	Aucun	À déterminer avec le moniteur	À déterminer avec le moniteur
<b>Ancien programme</b>	AquaAdulte 1-2	AquaAdulte 3	AquaAdulte 4	AquaAdulte 5

**ACTIFORME, AÉROBIC, AQUAPOUSSETTE, ENTRAÎNEMENT, JOGGING, PRÉNATAL**  
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 + »**.

	<b>Aérobic Aérobic +</b>	<b>ActiForme</b>	<b>AquaPoussette</b>	<b>Entraînement</b>	<b>Jogging Jogging +</b>	<b>Prénatal Prénatal +</b>
<b>Préalable</b>	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 <sup>er</sup> cours
<b>Description</b>	Enchaînements de mouvements rythmés	Amélioration de la condition physique par des exercices (période libre)	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
<b>En partie</b>	Peu profonde	Peu profonde	Peu profonde	Peu profonde et profonde	Profonde	Peu profonde et profonde
<b>Intensité</b>	Faible à modérée	Faible	Faible à modérée	Selon le niveau du groupe	Élevée	Faible à élevée
<b>Ratio Élèves/groupe</b>	18 à 25	18 à 25	10	18	10 à 12	15 à 24

<b>Coût résident</b>	<b>Printemps : 63 \$</b>	<b>Coût non-résident</b>	<b>Printemps : 95 \$</b>
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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

## Horaire adulte :

Piscine Aquaréna 8001, avenue des Églises, quartier Charny													
Durée	ActiForme	Aérobic	Aérobic +	Natation Essentiel		Natation style de nage		Entraînement	Jogging	Jogging +	Prénatal	Prénatal +	AquaPoussette
				Débutant	Intermédiaire	Intermédiaire	Avancé						
Coût	55 min												
Responsable	Résident : 63 \$ non-Résident : 95 \$												
	Ville de Lévis												
<b>Lundi</b>	<b>Printemps : 13 avril au 8 juin 2009/9 semaines</b>												
9 h		RDAEL10											
10 h	RDAFL20												
11 h			RDAEL30										
20 h 10				RDANEL40	RDANEL50				RDJOL70				
<b>Mardi</b>	<b>Printemps : 14 avril au 9 juin 2009/9 semaines</b>												
9 h	RDAFM09												
10 h													RDAPM10
12 h			RDAEM20										
13 h											RDPRM30		
14 h			RDAEM40										
20 h 10						RDASN50	RDASN50		RDJOM60		RDPRM70		
21 h 10						RDASN85	RDASN85						
<b>Mercredi</b>	<b>Printemps : 15 avril au 10 juin 2009/9 semaines</b>												
9 h		RDAEE09											
10 h													RDAPM10
11 h		RDAEE20											
16 h 30									RDJOE30		RDPRE40		
20 h 05										RDJOE50		RDPRE60	
<b>Jeudi</b>	<b>Printemps : 16 avril au 11 juin 2009/9 semaines</b>												
9 h		RDAEJ10											
10 h	RDAFJ20												
11 h										RDJOJ30			
12 h		RDAEJ40											
13 h 30												RDPRJ50	
14 h 30			RDAEJ60										
18 h 30									RDJOJ65		RDPRJ70		
19 h 25		RDAEJ75								RDJOJ80			
20 h 20			RDAEJ85						RDJOJ90				
<b>Vendredi</b>	<b>Printemps : 17 avril au 12 juin 2009/9 semaines</b>												
10 h		RDAEV10											
11 h	RDAFV20												
18 h 25									RENTV30				

Piscine Pierre-Létoirneau du centre culturel 36, rue Plante, quartier Lévis									
Durée	ActiForme	Natation Essentiel (AquaAdulte)	Aérobic	Aérobic +	Jogging	Jogging +	Prénatal	Prénatal +	AquaPoussette
Responsable	Résident : 63 \$ non-Résident : 95 \$								
	Ville de Lévis								
<b>Lundi</b>	<b>Printemps : 13 avril au 8 juin 2009/9 semaines</b>								
10 h 30	LDAFL10								
16 h 35				LDAEL30					
19 h					LDJOL40		LDPRL50		
20 h			LDAEL60		LDJOL70				
21 h				LDAEL80		LDJOL90			
<b>Mardi</b>	<b>Printemps : 14 avril au 9 juin 2009/9 semaines</b>								
11 h		LDNEM10							
12 h					LDJOM20				
19 h	LDAFM40		LDAEM30						
20 h				LDAEM50		LDJOM60			
<b>Mercredi</b>	<b>Printemps : 15 avril au 10 juin 2009/9 semaines</b>								
9 h 30			LDAEE10						
10 h 30	LDAFE20								
20 h			LDAEE40		LDJOE50				
21 h						LDJOE60			
<b>Jeudi</b>	<b>Printemps : 16 avril au 11 juin 2009/9 semaines</b>								
10 h									LDAPJ10
11 h			LDAEJ20						
12 h					LDJOJ25				
20 h					LDJOJ30		LDPJ40		
21 h			LDAEJ50			LDJOJ60			

## PROGRAMME ENFANTS :

Le secteur aquatique a pris un nouveau virage. En effet, les cours enfants sont maintenant d'une durée de 45 minutes pour tous les niveaux à l'exception des cours parents-enfants qui demeurent à 30 minutes. Ils se donneront tous sur une période de 9 semaines.

### Programme Croix-Rouge Natation (6 mois à 5 ans)

**Note : Pour toutes questions concernant le classement de votre enfant, il est préférable de le faire évaluer à la piscine. Les évaluations ont lieu sans rendez-vous, pendant les périodes de bain libre qui sont moins achalandées. Ce service est gratuit.**

#### Programme Croix-Rouge préscolaire pour les enfants de 6 mois à 5 ans

##### Étoile de mer (6 à 18 mois) (cours parent-enfant) (10 participants) 30 min/9 semaines

- Cours de familiarisation avec l'eau parent-enfant;
- Techniques de soutien pour la personne responsable;
- Positions sur le ventre, sur le dos et à la verticale avec aide.



##### Canard (18 à 30 mois) (cours parent-enfant) (10 participants) 30 min/9 semaines

- Cours de familiarisation avec l'eau parent-enfant avec les flotteurs;
- Déplacements sur le ventre et sur le dos avec aide;
- Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement avec aide.



##### Tortue de mer (30 à 36 mois) (cours parent-enfant) (10 participants) 30 min/9 semaines

- Niveau accompagné des parents et du ballon dorsal;
- Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement;
- Glissements sur le ventre et sur le dos et redressement avec aide;
- Battement de jambes de base et nage sur le ventre avec aide.



##### Salamandre avec parent (3 ans) (cours parent-enfant) (10 participants) 30 min/9 semaines

- L'enfant est toujours accompagné de son parent dans l'eau et il porte un ballon dorsal;
- Il développera différentes techniques de bases telles que;
- Glissements sur le ventre et sur le dos;
- Battement des jambes;
- Flottaison et immersion de la tête dans l'eau;
- Développe son autonomie vers la transition sans parent.



##### Salamandre (3 à 5 ans) (6 participants, cours sur plate-forme) 45 min/9 semaines

- Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement sans aide;
- Flottaison avec retournement avec aide;
- Glissement sur le ventre sans aide;
- Glissement sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes avec aide;
- Glissement avec retournement et battement de jambes avec aide;
- Nage sur le ventre avec aide.



##### Poisson-lune (3 à 5 ans) (6 participants, cours sur plate-forme) 45 min/9 semaines

- Respiration rythmée;
- Glissements sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes sans aide;
- Glissement avec retournement sans aide;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes avec aide;
- Nage sur le ventre sans aide.



##### Crocodile (3 à 5 ans) (6 participants) 45 min/9 semaines

- Respiration rythmée;
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes;
- Glissement sur le dos avec battement de jambes;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes;
- Nage sur le ventre et sur le dos sans aide;
- Nage d'endurance sur une courte distance.



##### Baleine (3 à 5 ans) (6 participants) 45 min/9 semaines

- Respiration rythmée;
- Glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes;
- Nage sur le ventre et sur le dos;
- Nage d'endurance sur une courte distance.



Croix-Rouge Natation Préscolaire								
Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Salamandre avec parent	Salamandre	Poisson-Lune	Crocodile	Baleine	
Coût résident				42 \$				53 \$
Coût non-résident				63 \$				80 \$

**NOUVEAUTÉ**

### Programme Croix-Rouge junior pour les jeunes de 6 ans et plus

**Un cours combiné de junior 10 et Étoile de bronze est maintenant offert à l'Aquaréna. Cette nouveauté vise une clientèle qui n'a pas l'âge de faire son cours médaille de bronze (13 ans) et qui désire débiter l'apprentissage du sauvetage tout en complétant son programme junior 10.**

#### Programme Croix-Rouge junior pour les jeunes de 6 ans et plus

##### Junior 1 (6 participants, cours sur plate-forme) 45 min/9 semaines

- Respiration rythmée;
- Flottaison sur le ventre et sur le dos avec redressement;
- Glissement sur le ventre et sur le dos, avec battement de jambes et avec retournement;
- Battement de jambes alternatif;
- Flottaison avec retournement;
- Nage d'endurance sur une courte distance.

1

##### Junior 2 (6 participants) 45 min/9 semaines

- Respiration rythmée;
- Flottaison sur le dos et sur le ventre;
- Flottaison avec retournement;
- Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif;
- Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif;
- Nage d'endurance sur une courte distance.

2

##### Junior 3 (6 participants) 45 min/9 semaines

- Respiration rythmée;
- Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif;
- Crawl (début);
- Battement de jambes sur le ventre;
- Nage d'endurance sur une courte distance;
- Flottaison en eau profonde;
- Plongeon de départ en position assise.

3

##### Junior 4 (6 participants) 45 min/9 semaines

- Respiration rythmée spécifique au crawl;
- Glissement sur le dos avec battement de jambes et roulement des épaules;
- Crawl;
- Battement de jambes sur le dos;
- Nage d'endurance, sur une distance de 25 mètres;
- Plongeon de départ à genoux;
- Maintien à la surface en eau profonde pendant 45 secondes.

4

##### Junior 5 (8 participants) 45 min/9 semaines

- Crawl;
- Dos crawlé (début);
- Coup de pied fouetté sur le dos;
- Battement de jambes du dauphin;
- Nage d'endurance, sur une distance de 50 mètres;
- Godille;
- Nage debout;
- Plongeon avant, départ en position d'arrêt.

5

##### Junior 6 (8 participants) 45 min/9 semaines

- Crawl, 25 mètres;
- Dos crawlé, 25 mètres (1 longueur);
- Dos élémentaire (début);
- Godille sur le dos, tête première (initiation);
- Nage debout en eau profonde;
- Plongeon avant;
- Nage d'endurance, 75 mètres (3 longueurs).

6

##### Junior 7 (8 participants) 45 min/9 semaines

- Crawl, 50 mètres (2 longueurs);
- Dos crawlé, 50 mètres (2 longueurs);
- Dos élémentaire, 25 mètres (1 longueur);
- Godille sur le ventre;
- Coup de pied fouetté sur le ventre, bras tendus;
- Coup de pied alternatif, nage debout;
- Godille sur le dos, tête première (10 mètres);
- Nage d'endurance, 150 mètres (6 longueurs).

7

##### Junior 8 (8 participants) 45 min/9 semaines

- Crawl, 75 mètres (3 longueurs);
- Dos crawlé, 75 mètres (3 longueurs);
- Dos élémentaire, 50 mètres (2 longueurs);
- Brasse, 25 mètres (1 longueur);
- Coup de pied alternatif, nage debout;
- Battement de jambes du dauphin;
- Saut d'arrêt;
- Plongeon de surface, pieds premiers;
- Nage d'endurance, 300 mètres (12 longueurs).

8

##### Junior 9 (10 participants) 45 min/9 semaines

- Crawl, 100 mètres (4 longueurs);
- Dos crawlé, 100 mètres (4 longueurs);
- Dos élémentaire, 50 mètres (2 longueurs);
- Brasse, 25 mètres (1 longueur);
- Plongeon de surface, tête première;
- Plongeon à fleur d'eau;
- Nage d'endurance, 400 mètres (16 longueurs).

9

##### Junior 10 (10 participants) 45 min/9 semaines

- Crawl, 100 mètres (4 longueurs);
- Dos crawlé, 100 mètres (4 longueurs);
- Dos élémentaire, 50 mètres (2 longueurs);
- Brasse, 50 mètres (2 longueurs);
- Battement de jambes du dauphin;
- Papillon : exercice de nage;
- Nage d'endurance, 500 mètres (20 longueurs).

10

#### Croix-Rouge Natation Junior

Junior 1 à 10

Coût résident

53 \$

Coût non-résident

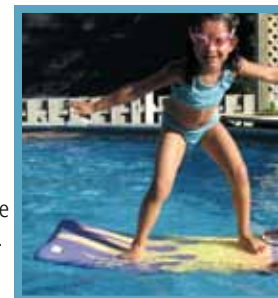
80 \$

#### Cours privé préscolaire (1 participant) (3 à 5 ans) 45 min/5 semaines/140 \$

- L'enfant sera seul avec le moniteur et évoluera à son rythme afin de passer un niveau préscolaire (salamandre, poisson-lune, crocodile ou baleine).

#### Cours semi-privé préscolaire (2 participants) (3 à 5 ans) 45 min/5 semaines/150 \$

- Les deux enfants (famille ou amis) seront avec le moniteur et évolueront à leur rythme afin de passer un niveau préscolaire (salamandre, poisson-lune, crocodile ou baleine).
- Vous devez vous-même faire le jumelage pour le cours semi-privé.



**Cours privé junior (1 participant) (6 ans +) 45 min/5 semaines/140 \$**

- L'enfant sera seul avec le moniteur et évoluera à son rythme afin de passer un niveau junior (niveau 1 à 10).

**Cours semi-privé junior (2 participants) (6 ans +) 45 min/5 semaines/150 \$**

- Les deux enfants (famille ou amis) seront avec le moniteur et évolueront à leur rythme afin de passer un niveau junior (niveau 1 à 10);
- Vous devez vous-même faire le jumelage pour le cours semi-privé.

**Programme Ad'eau (18 participants) 45 min/9 semaines/53 \$**

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.

**Message :**

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

**Cours privé et semi-privé :** vous serez appelé avant le **9 avril 2009** afin de choisir l'horaire et déterminer la date de début selon la disponibilité des moniteurs et de la plage horaire.

**Horaire enfant :****Piscine de l'Aquaréna**

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	Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7	Junior 8	Junior 9	Junior 10	Ad'Eau	J-10 et Étoile de bronze	Entraînement	
30 minutes				45 minutes																45min + 1 heure	55 minutes
Résident : 42 \$ non-Résident : 63 \$				Résident : 53 \$ non-Résident : 80 \$																93 \$	R: 63 \$ NR: 95 \$
Resp. Ville de Lévis																					

**Lundi Printemps : 13 avril au 8 juin 2009/9 semaines**

18 h 30	RPEML10			RPSAL11	RPPLL12	RPCRL13	RPBAL14		RJ02L15											
19 h 05			RPTML16																	
19 h 20					RPPLL17			RJ01L18		RJ03L19	RJ04L20	RJ05L21								

**Mardi Printemps : 14 avril au 9 juin 2009/9 semaines**

11 h	RPEMM10	RPEMM10																		
18 h 30		RPCAM11		RPSAM12		RPCRM13			RJ03M14											
19 h 05			RPSAM15																	
19 h 20					RPPLM16			RJ01M17		RJ04M18	RJ05M19	RJ06M20								

**Mercredi Printemps : 15 avril au 10 juin 2009/9 semaines**

17 h 30		RPCAE10		RPSAE11	RPPL12	RPCRE13			RJ02E14	RJ03E15										
18 h 20				RPSAE16	RPPL17						RJ04E18		RJ06E19	RJ07E20	RJ07E20	RJ09E21	RJ09E21			

**Vendredi Printemps : 17 avril au 12 juin 2009/9 semaines**

16 h 45				RPSAV10	RPPLV11					RJ04V12										
17 h 35				RPSAV13	RPPLV14					RJ03V15										
18 h 25																		RDOV16		RENTV30

**Samedi Printemps : 18 avril au 13 juin 2009/9 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 40						RPCRS23		RJ01S24		RJ03S25	RJ04S26									
11 h 45			RPTMS27																	
12 h 30			RPSAS33	RPSAS28	RPPLS29	RPCRS30				RJ03S31	RJ04S32	RJ04S32								
13 h 20												RJ05S36	RJ06S37	RJ07S38	RJ08S39	RJ09S34	RJ10S35			

**Dimanche Printemps : 19 avril au 14 juin 2009/9 semaines**

8 h 15	RPEMD14			RPSAD10	RPPLD11	RPCRD12				RJ03D13										
8 h 50		RPCAD15																		
9 h 05				RPSAD16	RPPLD17		RPBAD18			RJ03D19	RJ04D20	RJ05D21								
9 h 25			RPTMD22																	
9 h 55					RPPLD23			RJ01D24	RJ02D25	RJ03D26		RJ05D27	RJ06D28							
10 h				RPSAD29																
10 h 35		RPCAD30																		
10 h 45				RPSAD31	RPPLD32		RPBAD33		RJ02D34	RJ03D35	RJ04D36									
11 h 10			RPTMD37																	
11 h 35				RPSAD38	RPPLD39	RPCRD40			RJ02D41		RJ04D42									
12 h 25				RPSAD43	RPPLD44				RJ02D45	RJ03D46		RJ05D47	RJ06D48							
13 h 15				RPSAD49							RJ04D50			RJ07D51	RJ08D52	RJ09D53	RJ09D53			
16 h 10				RPSAD54		RPCRD55		RJ01D56												
17 h														RJ07D57	RJ08D58	RJ09D59				RJEBD60

**Piscine Pierre-Létourneau du Centre culturel**

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	Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7	Junior 8	Junior 9	Junior 10
Durée				30 minutes				45 minutes									
Coût				Résident : 42 \$ non-Résident : 63 \$				Résident : 53 \$ non-Résident : 80 \$									
Responsable				Ville de Lévis								Les Riverains					

**Jeu** **Printemps : 16 avril au 11 juin 2009/9 semaines**

17 h 25				LPSAJ11	LPPLJ12	LPCRJ13											
18 h 15	LPCAJ14								LJ02J15	LJ03J16							
18 h 50			LPSAJ17														
19 h 05				LPSAJ18				LJ01J19									

**Vendredi** **Printemps : 17 avril au 12 juin 2009/9 semaines**

18 h 30		LPTMV10		LPSAV11	LPSAV11			LJ01V12	LJ02V13				LR06V14	LR07V15	LR08V16	LR09V17	LR10V18
19 h 20				LPSAV19	LPPLV20				LJ02V21		LJ04V22		LR06V23	LR07V24	LR08V25	LR09V26	LR10V27

**Samedi** **Printemps : 18 avril au 13 juin 2009/9 semaines**

9 h	LPEMS10	LPCAS11			LPPLS12	LPCRS13				LJ03S14							
9 h 35			LPTMS15														
9 h 50				LPSAS16	LPPLS17				LJ02S18	LJ03S19			LR06S20	LR07S21	LR08S22	LR09S23	LR10S24
10 h 10			LPSAS25														
10 h 40							LPBAS26	LJ01S27	LJ02S28			LJ05S29	LR06S30	LR07S31	LR08S32	LR09S33	LR10S34
10 h 45	LPEMS35																
11 h 20		LPCAS36															
11 h 30				LPSAS37	LPPLS38	LPCRS39						LJ05S40	LR06S41	LR07S42	LR08S43	LR09S44	LR10S45
11 h 55		LPCAS46															
12 h 20				LPSAS47					LJ02S48	LJ03S49	LJ04S50						
12 h 30			LPTMS51														
13 h 05			LPSAS52														
13 h 10				LPSAS53	LPPLS54	LPCRS55											

**Dimanche** **Printemps : 19 avril au 14 juin 2009/9 semaines**

12 h				LPSAD10	LPPLD11								LR06D13	LR07D14	LR08D15	LR09D15	LR10D17
12 h 50									LJ03D19	LJ04D20	LJ04D20						

**Piscine du Cegep Lévis-Lauzon**

Piscine du cégep Lévis-Lauzon 207, 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	Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7	Junior 8	Junior 9	Junior 10
Durée				30 minutes				45 minutes									
Coût				Résident : 42 \$ non-Résident : 63 \$				Résident : 53 \$ non-Résident : 80 \$									
Responsable				Ville de Lévis								Les Riverains					

**Samedi** **Printemps : 18 avril au 13 juin 2009/9 semaines**

9 h	GPEMS10	GPCAS11		GPSAS12	GPPLS13				GJ02S14				GR06S15	GR07S16	GR08S17	GR09S18	GR10S19
9 h 35			GPTMS20														
9 h 50				GPSAS21	GPPLS22				GJ02S23	GJ03S24			GR06S25	GR07S26	GR08S27	GR09S28	GR10S29
10 h 10			GPSAS30														
10 h 40				GPPLS31	GPPLS31	GPCRS32	GPBAS33				GJ04S34	GJ04S34					
10 h 45	GPEMS35	GPEMS35															
11 h 20			GPSAS36														
11 h 30				GPPLS37	GPPLS37	GPCRS38				GJ03S39							

Cours privé ou semi-privé					
SESSION	Printemps : début à déterminer/5 semaines				
CODE	DESCRIPTION		HORAIRE	Résident	Non-résident
	Aqaréna, 8001, avenue des Églises, Charny				
RPP01	Aqaréna	Préscolaire (4 à 5 ans) (40 min) - privé - 1 enfant	À déterminer	140 \$	210 \$
RPSP02	Aqaréna	Préscolaire (4 à 5 ans) (40 min) - semi-privé - 2 enfants		150 \$	225 \$
RJP03	Aqaréna	Junior (6 ans et plus) (50 min) - privé - 1 enfant		140 \$	210 \$
RJSP04	Aqaréna	Junior (6 ans et plus) (50 min) - semi-privé - 2 enfants		150 \$	225 \$

Cours privé ou semi-privé					
SESSION	Printemps : début à déterminer/5 semaines				
CODE	DESCRIPTION		HORAIRE	Résident	Non-résident
	Piscine Pierre-Létoirneau du Centre culturel, 36, rue Plante, Lévis				
LPP01	Centre culturel	Précolaire (4 à 5 ans) (40 min) - privé - 1 enfant	À déterminer	140 \$	210 \$
LPSP02	Centre culturel	Précolaire (4 à 5 ans) (40 min) - semi-privé - 2 enfants		150 \$	225 \$
LJP03	Centre culturel	Junior (6 ans et plus) (50 min) - privé - 1 enfant		140 \$	210 \$
LJSP04	Centre culturel	Junior (6 ans et plus) (50 min) - semi-privé - 2 enfants		150 \$	225 \$

## PROGRAMME DE FORMATION AQUATIQUE

« TU ES UNIQUE, TU AS DU SENS,  
VIENS FAIRE LA DIFFÉRENCE! »

PLAISIR • PASSION • CRÉATION • ACCOMPLISSEMENT



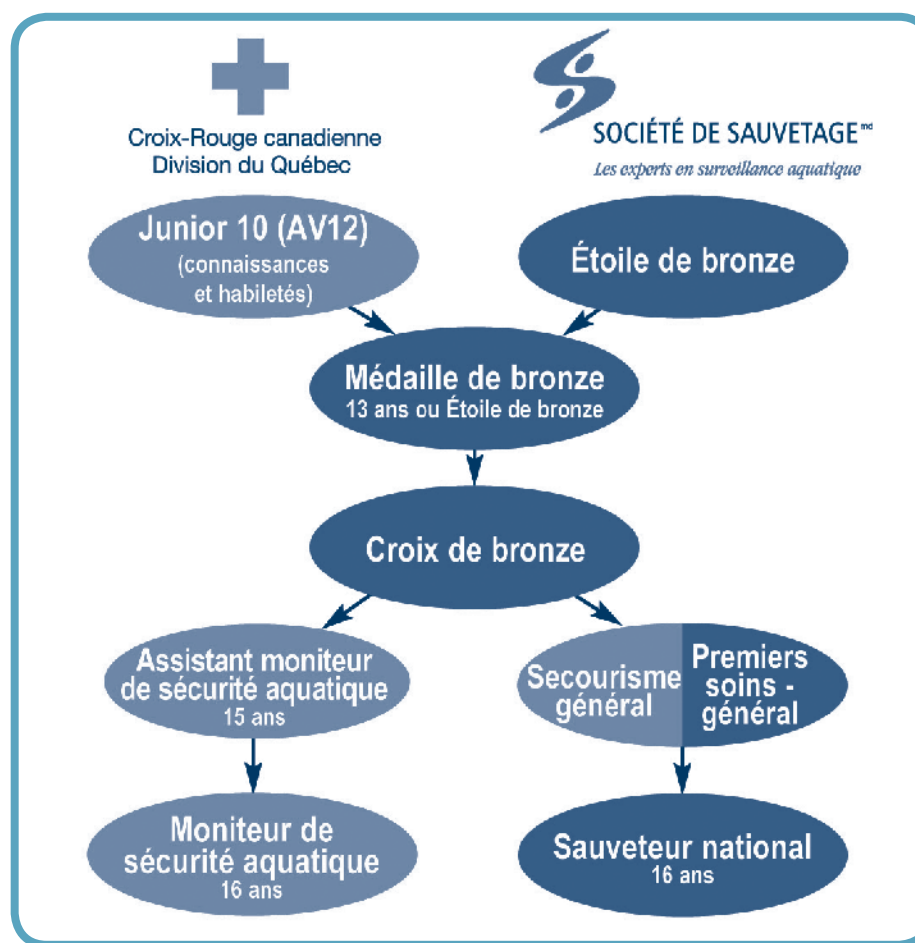
ENTRAIDE • ESPRIT D'ÉQUIPE • APPARTENANCE

À l'eau toi! Oui Oui, toi!

Je t'invite à rejoindre le rang des sauveteurs et des moniteurs aquatiques. Tu recherches un emploi dynamique, motivant et stimulant? Tu es un jeune actif qui aime relever des défis et aider les gens? Tu adores les activités aquatiques?

Pense à ton avenir!! En t'inscrivant aux formations pour devenir SAUVETEUR et MONITEUR AQUATIQUE. Tu peux débiter ta formation dès l'âge de 13 ans pour être certifié en tant que sauveteur et moniteur de la Croix Rouge à 16 ans. Ces formations pourront t'apporter une fierté en faisant de la prévention de la noyade ou en enseignant la natation auprès des enfants ainsi qu'aux adultes ou encore à former des jeunes à ton tour. Tu peux donc entrevoir une longue carrière dans le milieu aquatique et avoir la chance de travailler au sein de l'équipe aquatique de la Ville de Lévis. En plus, tu pourras mettre à profit toutes tes compétences personnelles et professionnelles. Je t'invite à communiquer avec Lucie Bélanger au 418 835-4813.

**Bonne chance dans ta formation et j'espère te voir au sein de notre belle équipe aquatique!**



	Préalable			Durée	Manuels	Inscription par téléphone
	Âge	Brevet	Prétest			
<b>Étoile de bronze</b>	-	Junior 10 Possibilité de le faire en même temps	-	10 heures	-	Par la poste (formulaire) ou par téléphone 418 835-4813
<b>Médaille de bronze</b>	13 ans au dernier cours	-	Démontrer habilités junior 10	36 heures	<i>Manuel canadien de sauvetage</i>	418 835-4813
<b>Croix de bronze</b>	-	Médaille de bronze	-	32 heures	<i>Manuel canadien de premiers soins</i>	418 835-4813
<b>Premiers soins-Général</b>	-	Croix de bronze	-	16 h /salle		418 835-4813
<b>Sauveteur national option piscine</b>	16 ans au dernier cours	Premiers soins-Général Croix de bronze	-	44 heures	<i>Alerte</i>	418 835-4813

	Préalable			Durée	Manuels	Inscription par téléphone
	Âge	Brevet	Prétest			
<b>Assistant moniteur</b>	15 ans au dernier cours	Croix de bronze	-	30 heures	Tableau de styles de nage Plan de cours <i>Manuel d'assistant moniteur</i>	418 835-4813
<b>Moniteur</b>	16 ans au dernier cours	Assistant moniteur	-	25 heures	<i>Manuel du moniteur</i> Tableau des styles de nage <i>Guide de politique et d'information</i>	418 835-4813

\* Le coût inclut le cours, la certification, les volumes et les taxes lorsque nécessaire. À déterminer lors de l'inscription.  
\* Veuillez prendre note que tous les cours de formation ont une partie théorique en salle et une partie pratique en piscine

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

## ACTIVITÉS DES ORGANISMES AQUATIQUES

### CLUB DE NATATION DES CHUTES-DE-LA-CHAUDIÈRE

#### VOLET COMPÉTITION : LE CHEMIN DE L'EXCELLENCE

##### GROUPE PRÉ LIGUE

Approfondissement des techniques de natation de compétition et des styles de nage. Les nageurs participent au réseau de compétition Pré Ligue (2 entraînements/sem.)

##### GROUPE NOVICE

Développement des techniques de natation de compétition et des 4 styles de nage. Les nageurs participent au réseau de compétition régional développement (3 entraînements/sem.)

##### GROUPE RELÈVE

Perfectionnement des quatre styles de nage et des techniques. Les nageurs participent aux réseaux de compétition provinciale développement et régionale groupe d'âge (4 entraînements/sem.)

##### GROUPE ESPOIR ET ÉLITE

Programme destiné aux jeunes qui ont atteint un très bon niveau de technique de nage et de performance. Les nageurs participent aux réseaux de compétition régionale, provinciale et nationale (6 entraînements et plus par semaine).

#### VOLET ÉCOLE DE NATATION : INITIATION À L'EXCELLENCE

##### NIVEAUX BRONZE, ARGENT ET OR

Programme d'apprentissage des principes de base de la natation sportive. Initiation aux styles de nage : crawl, dos et brasse et aux techniques de natation de compétition (1 entraînement semaine).

##### ENTRAÎNEMENT JUNIOR

Réservé aux nageurs adolescents qui ne désirent pas faire de compétition, mais se maintenir en forme par la pratique de la natation (2 entraînements/semaine).

**Quartier :** Charny

**Préalable :** -

**École de natation :** Bronze, argent et or : entrer à l'eau sans objet de flottaison et être capable de mettre la tête dans l'eau.

**Entraînement junior :** Niveau junior 10 de la Croix-Rouge Nationale.

**Compétition :** critères selon les groupes. Voir le site Internet [www.natationncc.com](http://www.natationncc.com)

**Cientèle :** 5 ans et plus

**Piscine :** Aquaréna, 8001, avenue des Églises

**Durée :** du 13 septembre 2008 au 13 juin 2009.

**Note :** pour les groupes école de natation, entraînement junior et pré ligue, il y aura une session d'automne et une session hiver/printemps.

**Horaires :**

**École de natation :** Bronze et argent : samedi 8h à 9h ou 9h à 10h  
Or : 8h à 9h30

**Entraînement junior :** vendredi, 16h50 h à 18 h 20 et dimanche, 16 h à 18h

**Pré ligue :** mardi, 16h50 h à 18 h 20 et samedi, 8 h à 10h

**Novice :** lundi, jeudi 16h50 h à 18 h 20 et samedi, 8 h à 10 h

**Relève :** lundi, mardi, jeudi, 16h50 h à 18 h 20 et samedi, 6h00 à 8h00

**Espoir :** 5 à 6 fois/sem. lundi au samedi (horaire variable selon l'école)

**Élite :** 7 à 8 fois/sem. lundi au samedi (horaire variable selon l'école)

**Animation :** Club de natation des Chutes-de-la-Chaudière

**Message :** les nageurs inscrits toute l'année ont l'occasion de passer les niveaux de la Croix-Rouge Natation Junior au mois de mai. Horaire sujet à modifications.

**Informations :** [www.natationncc.com](http://www.natationncc.com)

**Inscription :** par la poste. Détails et formulaire disponibles sur le site Internet

**Hiver/printemps :** du 1<sup>er</sup> décembre au 15 janvier 2009.

#### Maîtres nageurs

Les adultes désireux de maintenir ou de parfaire leur forme physique par la natation. Possibilité de compétition et/ou longue distance ou pour le plaisir

**Quartier :**

**Cientèle :**

**Piscine :** Aquaréna, 8001, avenue des Églises

**Session :** du 8 septembre au 12 août (1 h 30/séance)

**Horaires :** dimanche, 21 h 30

lundi et mardi, 22 h

jeudi, 21 h 30

**Entraîneure :** Sandra Dubord, 418 455-5803

**Responsable :** [samantha3001@hotmail.com](mailto:samantha3001@hotmail.com)

**Inscription :** NCC, Lise Dubé Caron,

toute l'année aux heures d'entraînement

**Message :** Nouveau : possibilité de 1 ou 2 matins à 6 h

### CLUB DE NATATION LES RIVERAINS

#### ÉCOLE DE NATATION (5 À 12 ANS)

Notre approche sportive et adaptée aux jeunes ce qui favorise une progression rapide. L'école offre plusieurs 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)

Profitez du 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. Possibilité de participer au réseau de compétition provinciale.

**Quartier :**

**Piscines :**

Centre culturel, 36, rue Plante

Cégep, 205, rue Mgr-Bourget

**Horaires :**

**école de natation :**

Centre culturel

Jeudi 18h30 à 19h30

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

consultez notre site Internet

[www.lesriverainslevis.com](http://www.lesriverainslevis.com)

**Croix-Rouge**

**Natation Junior :**

**maître nageur :**

voir tableau à la page 7

Centre culturel lundi 17 h 30

mardi, 12 h ou 17 h 30

jeudi, 12 h

cégep

lundi, 6 h à 7 h 30

jeudi, 6 h à 7 h 30 ou

17 h à 18 h 30

**Session printemps :**

du 30 mars au 14 juin, selon la catégorie

**Participants :** **école de natation :** 4 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 hebdomadaire choisi.

**Coût :**

**école de natation :**

hiver & printemps : bronze et argent/80 \$

et or/165 \$

jeunes-espoirs :

hiver & printemps : 1 fois/sem./100 \$ ou

2 fois/sem./150 \$

automne : 360 \$

hiver : 300 \$

**compétition :**

**Croix-Rouge**

**Natation Junior :**

**maître nageur :**

voir tableau à la page 7

de 50 \$ à 190 \$/session

**Chèque à l'ordre de :** Les Riverains inc.

Guillaume Mecteau, 418 833-7088

Par Internet, au [www.lesriverainslevis.com](http://www.lesriverainslevis.com)

ou par téléphone au 418 833-7088,

du 1<sup>er</sup> au 27 mars 2009

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIOCULTURELLES

### ANGLAIS

Quatre niveaux de cours sont offerts :

#### Débutants I :

Apprentissage des notions de base appliquées aux situations de la vie courante- prononciation - jeux.

#### Débutants II :

Suite au débutant I ou l'équivalent - verbes au présent et futur, l'affirmatif, le négatif, l'interrogatif - jeux - conversation de base, mise en situation.

#### Intermédiaires I :

Amélioration du savoir parler, écouter et lire. Les participants possèdent l'anglais de base. Verbes au passé et au conditionnel, lecture, conversation - mises en situation.

#### Intermédiaires II :

Étude et 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 du 20 avril au 25 mai (5 semaines, relâche le 18 mai)

#### Session :

débutant I : lundi, 10 h à 11 h 30

débutant II : lundi, 18 h 30 à 20 h

intermédiaire I : lundi, 20 h à 21 h 30

intermédiaire II : mardi, 10 h à 11 h 30

intermédiaire I : mercredi, 10 h à 11 h 30

intermédiaire II : mardi, 18 h 30 à 20 h

intermédiaire I : jeudi, 10 h à 11 h 30

intermédiaire II : mardi, 20 h à 21 h 30

**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure

**Participants :** 12/groupe

**Animation :** Linda LeBlanc, 418 839-1581

**Message :** [rleblanc1@sympatico.ca](mailto:rleblanc1@sympatico.ca)

possibilité de coût supplémentaire pour du matériel didactique

**Coût :** 50 \$/session

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art

Chute Chaudière

**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### ATELIERS ENCHANTÉS (LES) - PRÉSCOLAIRES

Viens vivre une pléiade d'activités stimulantes pour te préparer à la maternelle. Tu pourras aussi réaliser de magnifiques bricolages et tu y rencontreras de nouveaux amis.

#### Quartier : Pintendre

**Préalable :** commençant la maternelle en sept. 2009 ou 2010

**Clientèle :** 3 à 5 ans

**Endroit :** Centre des loisirs, 807, rue Olympique

**Session :** du 14 avril au 4 juin (8 semaines)

**Horaires :** 1 ou 2 fois/semaine :

3-4 ans : mardi, 9 h à 11 h – code PCPENC3A

jeudi, 9 h à 11 h – code PCPENC5A

4-5 ans : mardi, 13 h à 15 h – code PCPENC3P

jeudi, 13 h à 15 h – code PCPENC5P

par la poste jusqu'au 27 mars

**Participants :** 16/groupe

**Animation :** Yvette Chabot et Rose-Hélène Hudon

**Message :** deux animatrices par groupe. Apporte un tablier de bricolage et une collation santé.

**Coût :** 80 \$/session/1 fois/semaine

150 \$/session/2 fois/semaine

**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis

Ville de Lévis, 418 839-9561

### CAMP ARTISTIQUE EN DANSE ET MUSIQUE

Élédanse et l'Accroche Notes offrent en partenariat un camp de jour artistique. Le chant, la danse, les instruments de percussion ainsi que des ateliers de costumes, de maquillage et de décors sont à l'honneur ayant pour objectif la réalisation d'un superbe spectacle de type « mini » comédie musicale. Plusieurs sorties culturelles sont prévues à l'horaire lors de la 1<sup>re</sup> semaine de camp.

#### Quartier : Lévis

**Clientèle :** 6 à 12 ans

**Endroit :** Maison de la musique Bernard-Bonnier, 17, rue Notre-Dame

**Sessions estivales :** du 29 juin au 17 juillet

du 03 au 21 août

**Durée :** 2 camp de 3 semaines

**Horaires :** lundi au vendredi de 9 h à 16 h

Service de garde offert à prix modique

(8 h à 9 h; 16 h à 17 h 30).

**Inscription :** dès le 9 mars par téléphone, 418 838-4191

**Message :** formulaire d'inscription à remplir

**Coût :** 340 \$/camp = 3 sem. 225 \$ = 2 sem.

(élèves inscrits à l'été 2008)

360 \$/camp = 3 sem. 245 \$ = 2 sem.

(élèves non inscrits à l'été 2008)

**Chèque à l'ordre de :** Maison de la

musique Bernard-Bonnier ou MMBB

**Responsables :** Maryse Leblanc ou Myriam Gendron

[www.accrochenotes.ca](http://www.accrochenotes.ca) ou

[www.eledanse.qc.ca](http://www.eledanse.qc.ca)

### DANSE - BALLET CLASSIQUE

Le ballet classique est à l'origine de la danse. Le cours comprend une partie technique au centre, des enchaînements et une chorégraphie. Il y aura un spectacle à la fin de la session.

#### Quartier : Saint-Jean-Chrysostome

**Clientèle :** 8 à 12 ans

**Endroit :** salle Taniata, école de Taniata, 1026, rue Commerciale

du 23 avril au 28 mai (6 semaines)

**Session :** mardi, 18 h à 19 h

**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure

**Participants :** 12/groupe

**Animation :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)

**Coût :** 30 \$/session

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute

Chaudière

**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière,

[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)



### 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

du 18 avril au 1<sup>er</sup> juin (6 semaines), pas de cours 18 mai Fête Reine

**Session :**

**Horaires :** multidanse - jazz/hip hop, débutants :

lundi, 18 h à 19 h, salle récréative Taniata

multidanse - jazz/hip hop, avancés :

mardi, 18 h à 19 h, gymnase Taniata

intermédiaires 1 : samedi, 10 h 30 à 11 h 15, salle dîneur

intermédiaires 1 (avoir fait pré-danse) : samedi, 11 h 15 à 12 h, salle dîneur

intermédiaires 2 : samedi, 11 h 30 à 12 h 15, salle récréative Taniata

intermédiaires 3 : samedi, 10 h 30 à 11 h 15, 1/2 gymnase Taniata

intermédiaires 5 : samedi, 10 h 30 à 11 h 30, salle récréative Taniata

intermédiaires 7 : mercredi, 18 h à 19 h, gymnase Taniata

intermédiaires 8 : mardi, 18 h à 19 h, 1/2 gymnase Taniata

avancés 1 : lundi, 18 h à 19 h, 1/2 gymnase Taniata

avancés 2 : mardi, 19 h à 20 h 15, salle récréative Taniata

atelier chorégraphique (offert aux avancés 1) :

lundi, 19 h à 20 h, salle récréative Taniata

atelier chorégraphique (offert aux avancés 2) :

mardi, 20 h 15 à 21 h 15, gymnase Taniata

par téléphone auprès de la professeure

**Participants :** 12/groupe

**Animation :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)

**Coût :** 30 \$/session

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art

Chute Chaudière

**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière,

[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### DANSE (PRÉDANSE)

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 et 6 ans

**Endroit :** Gymnase, école de Taniata, 1026, rue Commerciale

du 18 avril au 23 mai (6 semaines)

**Session :** groupe 1 (avoir fait danse créative 2) :

samedi, 9 h à 9 h 45

groupe 2 : samedi, 9 h 45 à 10 h 30

**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure

**Participants :** 12/groupe

**Animation :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)

**Coût :** 30 \$/session

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art

Chute Chaudière

**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### DANSE CRÉATIVE

Les cours de danse créative sont offerts aux jeunes enfants; l'âge idéal pour apprendre à jouer et à composer avec le mouvement et le rythme, en interrelation avec d'autres élèves.

#### Quartier : Saint-Jean-Chrysostome

**Clientèle :** 3 à 5 ans

**Endroit :** école de Taniata, 1026, rue Commerciale ou école de l'Alizé, 851, rue des Hérons

du 18 avril au 23 mai (6 semaines)

**Session :**

**Horaires :** groupe 1 (3 à 4 ans) :

samedi, 9 h à 9 h 45, salle récréative Taniata

groupe 1 (3 à 4 ans) : samedi, 9 h à 9 h 45, salle récréative Taniata

groupe 2 (4 à 5 ans) : samedi, 9 h à 9 h 45, salle dîneur

groupe 3 (4 à 5 ans) : samedi, 9 h 45 à 10 h 30, salle dîneur

**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure

**Participants :** 12/groupe

**Animation :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)

**Coût :** 30 \$/session

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art

Chute Chaudière

**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### 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, rue des Hérons ou école de la Rose-des-Vents,

50, place Centre-Ville

du 18 avril au 1<sup>er</sup> juin (6 semaines), pas de cours 18 mai Fête Reine

**Session :**

**Horaires :** multidanse - jazz/hip hop, débutants :

lundi, 18 h à 19 h, salle récréative Taniata

multidanse - jazz/hip hop, avancés :

mardi, 18 h à 19 h, gymnase Taniata

hip hop 8 à 12 ans :

débutants : samedi, 9 h 30 à 10 h 30, école de l'Alizé

intermédiaires : samedi, 10 h 30 à 11 h 30, école de l'Alizé

avancés 1 : samedi, 11 h 30 à 12 h 30, école de l'Alizé

avancés 2 : samedi, 12 h 30 à 13 h 30, école de l'Alizé

hip hop 12 à 17 ans :

intermédiaires : mardi, 19 h à 20 h, école de la

Rose-des-Vents

élites : mardi, 20 h à 21 h, école de la

Rose-des-Vents

**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure

**Participants :** 12/groupe

**Animation :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)

**Message :** espadrilles obligatoires

**Coût :** 30 \$/session

50 \$/session (élites)

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art

Chute Chaudière

**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### DESSIN JEUNES

Apprentissage des notions de 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

**Endroit :** chalet du parc Champigny, 871, rue Commerciale, salle 3

du 18 avril au 23 mai (6 semaines)

**Session :**

**Horaires :** 5 à 7 ans, groupe A :

samedi, 9 h à 10 h

5 à 7 ans, groupe B :

samedi, 10 h à 11 h

8 à 14 ans :

samedi, 11 h à 12 h 30

**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure

**Participants :** 15/groupe

**Animation :** Ginette Mayrand, 418 839-1083

**Message :** le matériel est fourni, mais prévoir environ

3 \$ pour un cahier à dessin.

**Coût :** 40 \$/session, 5 à 7 ans

50 \$/session, 8 à 14 ans

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art

Chute Chaudière

**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### FENG SHUI - UN ESPRIT SAIN DANS UNE MAISON SAINTE



À partir de conseils simples, vous pourrez transformer votre environnement, améliorer votre qualité de vie et changer l'énergie de votre demeure. Il ne sera plus possible de voir votre maison de la même façon.

**Quartier :** Saint-Rédempteur  
**Clientèle :** 18 ans et plus  
**Endroit :** centre communautaire Le Carrefour, 1325, 7<sup>e</sup> Rue

**Session :**  
**niveau 1 :** du 31 mars au 5 mai (6 semaines)  
- code PCRFENGA  
**niveau 2 :** du 1<sup>er</sup> avril au 6 mai (6 semaines)  
- code PCRFENGB

**Horaires :**  
**niveau 1 :** mardi, 19 h à 21 h - code PCRFENGA  
**niveau 2 :** mercredi, 19 h à 21 h - code PCRFENGB

**Inscription :** par la poste jusqu'au 27 mars  
**Participants :** 10/groupe  
**Animation :** Guylaine Jobin, designer d'intérieur, 418 831-1351

**Coût :** 85 \$/niveau/session  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
Ville de Lévis, 418 839-9561

### MASSAGE CALIFORNIEN

Massage à l'huile très relaxant, tout en douceur et en profondeur. Nous apprivoisons et explorons le toucher avec beaucoup de respect, d'écoute et d'intériorisation.

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Clientèle :** 18 ans et plus  
**Endroit :** centre Service des loisirs, 220, route du Pont 4 et 5 avril (une fin de semaine)  
**Session :** samedi et dimanche, 9 h à 18 h  
- code PCNMASSA

**Inscription :** par la poste jusqu'au 27 mars  
**Participants :** 12/groupe  
**Animation :** Marie-Liz Couturier, 450 405-4165  
**Message :** le participant aura besoin d'un drap et d'huile à massage.

**Coût :** 103 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
Ville de Lévis, 418 839-9561

### MASSAGE SUÉDOIS (INITIATION AU)



Pratique des 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 :** du 18 avril au 9 mai (4 semaines)  
**Horaires :** samedi, 9 h à 12 h - code PCLMAS7A  
**Inscription :** par la poste jusqu'au 27 mars. Voir à la fin du programme.

**Participants :** 14/groupe  
**Animation :** Nathalie Deblois, diplômée en massage suédois  
**Message :** apporter une couverture, une serviette et de l'huile à massage.

**Coût :** 86 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
Ville de Lévis, 418 839-9561

### RELAXATION 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 15 avril au 13 mai (5 semaines)  
**Horaires :** mercredi, 19 h à 21 h 30 - code PCLVIS4S  
**Inscription :** par la poste jusqu'au 27 mars

**Participants :** 12/groupe  
**Animation :** Louise Normand, conseillère d'orientation, praticienne en P.N.L et en relaxation et naturothérapeute  
**Message :** tenue confortable et apporter une couverture.

**Coût :** 92 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
Ville de Lévis, 418 839-9561

### MUSIQUE - ACCROCHE NOTES (CENTRE MUSICAL L')

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, trombone, trompette, violon et violoncelle.

**Quartier :** Lévis  
**Clientèle :** tous  
**Endroit :** Maison de la musique Bernard-Bonnier, 17, rue Notre-Dame

**Session :** du 11 mai au 13 juin (5 semaines)  
**Inscription :** du 27 avril au 9 mai, par téléphone  
**Message :** service de location d'instruments à prix modique.

**Responsable :** Maryse Leblanc, directrice, 418 838-4191, poste 1  
accrochenotes@bellnet.ca  
[www.accrochenotes.ca](http://www.accrochenotes.ca)



### MUSIQUE ALLEGRO (ÉCOLE DE)

L'école Allegro est spécialisée dans l'enseignement privé des instruments de musique suivants : piano, saxophone, guitare, flûte, clarinette, basse électrique.

**Quartier :** Saint-Romuald  
**Clientèle :** tous  
**Endroit :** Juvénat Notre-Dame, 30, rue du Juvénat  
**Session :** du 28 avril au 4 juin (6 semaines)  
**Horaires :** à déterminer  
**Inscription :** par téléphone au 418 655-2553  
**Animation :** les professeurs de l'école Allegro  
**Message :** il est possible de suivre le programme d'extension de l'Université Laval

**Responsables :** Steve Blouin et Georgiana Butucariu  
[www.ecoleallegro.com](http://www.ecoleallegro.com)

### MUSIQUE - GUITARE CLASSIQUE- COURS INDIVIDUELS

Apprentissage des notes sur la portée et l'instrument. Mélodies folkloriques, traditionnelles et classiques. Jeux avec index, majeur, auxiliaire et accompagnés du pouce. Technique accessible à tous.

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Endroit :** chalet parc Champigny, 871, rue Commerciale, salle 3  
**Session :** du 24 mars au 4 juin (10 semaines), pas de cours 21 au 23 avril car cirage des plancher à déterminer avec le professeur  
**Horaires :** Mardi au samedi, entre 16 h 30 et 22 h  
par téléphone auprès du professeur  
**Inscription :** par téléphone auprès du professeur  
**Participants :** cours individuels  
**Animation :** Jacques Lavoie, 418 622-0537

**Message :** le participant doit avoir sa guitare.  
**Coût :** varie suivant la période choisie; voir avec le professeur :  
35 minutes : 18,60 \$/cours (enfants)  
45 minutes : 22,15 \$/cours (adolescents)  
60 minutes : 26,50 \$/cours (adultes)

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière  
[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### MUSIQUE - GUITARE D'ACCOMPAGNEMENT

Apprentissage des premiers accords et de leur structure pour l'accompagnement de chansons. Style de musique et répertoire varié. Rudiments de lecture des notes sur l'instrument.

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Endroit :** chalet parc Champigny, 871, rue Commerciale, salle 3  
**Session :** du 24 mars au 4 juin (10 semaines), pas de cours 21 au 23 avril car cirage des plancher à déterminer avec le professeur  
**Horaires :** Mardi au samedi, entre 16 h 30 et 22 h  
par téléphone auprès du professeur  
**Inscription :** par téléphone auprès du professeur  
**Participants :** cours individuels  
**Animation :** Jacques Lavoie, 418 622-0537

**Message :** le participant doit avoir sa guitare.  
**Coût :** varie suivant la période choisie; voir avec le professeur :  
35 minutes : 18,60 \$/cours (enfants)  
45 minutes : 22,15 \$/cours (adolescents)  
60 minutes : 26,50 \$/cours (adultes)  
**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière  
[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### MUSIQUE - GUITARE ÉLECTRIQUE - COURS INDIVIDUELS

Apprentissage des accords, technique de base pour la main gauche. Technique du « pick » gammes, arpèges, chansons.

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Endroit :** chalet parc Champigny, 871, rue Commerciale, salle 3  
**Session :** du 24 mars au 4 juin (10 semaines), pas de cours 21 au 23 avril car cirage des plancher à déterminer avec le professeur  
**Horaires :** Mardi au samedi, entre 16 h 30 et 22 h  
par téléphone auprès du professeur  
**Inscription :** par téléphone auprès du professeur  
**Participants :** cours individuels  
**Animation :** Jacques Lavoie, 418 622-0537  
**Message :** le participant doit avoir sa guitare.  
**Coût :** varie suivant la période choisie; voir avec le professeur :  
35 minutes : 18,60 \$/cours (enfants)  
45 minutes : 22,15 \$/cours (adolescents)  
60 minutes : 26,50 \$/cours (adultes)

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière  
[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Cours d'expression et de création : dessin, couleurs, ombre, lumière, 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, 1017, rue Saint-Paul, salle 1  
**Session :** du 29 avril au 4 juin (6 semaines); relâche le 22 avril car cirage des planchers  
**Horaires :** mercredi, 19 h à 22 h  
jeudi, 13 h 30 à 16 h 30  
jeudi, 19 h à 22 h

par téléphone auprès de la professeure  
**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure  
**Participants :** 12/groupe  
**Animation :** Ginette Mayrand, 418 839-1083  
**Message :** matériel aux frais du participant  
**Coût :** 75 \$/session

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière  
[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)



### PEINTURE À L'HUILE (ADOLESCENTS)

Cours d'expression et de création : base du dessin, couleurs, composition, perspectives.

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** 9 à 15 ans  
**Endroit :** chalet parc Champigny, salle 2, 871, rue Commerciale  
**Session :** du 19 avril au 24 mai (6 semaines)  
**Horaires :** dimanche, 9 h 30 à 11 h 30  
par téléphone auprès de la professeure  
**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure  
**Participants :** 12/groupe  
**Animation :** Ginette Mayrand, 418 839-1083  
**Message :** matériel aux frais du participant  
**Coût :** 55 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière  
[www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET SOCIOCULTURELLES (suite)

### PHILATÉLIE

Apprentissage de la philatélie en 10 thèmes par session adaptée à une clientèle débutante. La formation complète s'étend sur six sessions. La première partie est consacrée à deux thèmes et la deuxième est libre : échanges de timbres, explications, etc.

**Quartier :** Lévis  
**Clientèle :** 10 à 17 ans  
**Endroit :** centre culturel, 36, rue Plante  
**Session printemps :** dès maintenant au 15 juin  
**Horaires :** lundi, de 19 h à 20 h  
**Inscriptions :** en tout temps  
**Participant :** 20 /session  
**Animation :** Club les petits timbrés de Lévis  
**Message :** Chaque jeune recevra un lot de timbres à chaque présence. Don de timbres accepté, gratuit pour la session printemps  
**Coût :** Jean Leclerc, président, 418 835-1863  
**Information :** Michel Belzile, secrétaire, 418 837-2174

### 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, la mémoire et l'énergie interne.

**Quartier :** Lévis  
**Clientèle :** 18 ans et plus  
**Endroit :** centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique du 14 avril au 18 mai (5 semaines)  
**Horaires :**  
 Qi gong : lundi, 19 h à 20 h 30 – code PCLTAJ2S  
 Taiji : mardi, 20 h à 21 h 30 – code PCLTAJ3S  
**Inscription :** par la poste jusqu'au 27 mars  
**Participants :** 14/groupe  
**Animation :** Jérôme Tremblay (Taiji)  
 Robert Boudreault (Qi gong)  
**Message :** porter des vêtements confortables.  
**Coût :** 54 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
**Responsable :** Ville de Lévis, 418 839-9561

### TAIJI QUAN (TAI-CHI) MÉTHODE STÉVANOVITCH

Recherche active du bien-être enrichie de la pratique de mouvements guidés par l'énergie vitale (le Chi). Le corps est centré, la respiration est calme et l'esprit se libère.

**Débutants :** les 11 postures du Qi Gong incluant relaxation, massages chinois des mains, brocards et la petite forme de Maredret.  
**Avancés :** les 108 postures du taiji.  
**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Endroit :** Centre civique, 955 rue de l'Hôtel-de-Ville, Saint-Jean-Chrysostome  
**Session :** du 20 avril au 25 mai (5 semaines) le 18 mai en congé  
**Horaires :**  
 débutants : lundi, 19 h 45 à 20 h 45  
 avancés : lundi 18 h 30 à 19 h 30  
**Inscription :** par téléphone auprès de la professeure  
**Animation :** Jocelyne Marcoux, 418 832-8776  
**Coût :** 70 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière, [www.multiartchutechaudiere.com](http://www.multiartchutechaudiere.com)

### YOGA ATHLÉTIQUE (JEUNES ET ADULTES)

Plus dynamique et plus intense que le yoga traditionnel, car il comprend des enchaînements de postures et de sauts pour passer d'une position à l'autre, qui sollicitent la force et la souplesse du corps. Axé principalement sur la pratique.

**Quartier :** Lévis  
**Préalable :** excellente condition physique  
**Clientèle :** 14 ans et plus (mixte)  
**Endroit :** Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique  
**Session :** du 14 avril au 6 juin (8 semaines)  
**Horaires :**  
 niveau 1 : mardi, 18 h 45 à 20 h 15 – code PCLYAT3S  
 niveau 2 : jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 – code PCLYAT5S  
 niveau 2 : samedi, 9 h à 10 h 30 – code PCLYAT7A  
**Inscription :** par la poste jusqu'au 27 mars.

### 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 :** Charny et Lévis  
**Clientèle :** 18 ans et plus  
**Endroit :** Carrefour culturel Jean-Gosselin, 3315, avenue des Églises et Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique du 14 avril au 8 juin (8 semaines)  
**Session :** par la poste jusqu'au 27 mars.

### HORAIRE :

CHARNY	JOUR	HEURES	PROFESSEURE	CODE
Débutants	Lundi	20 h 30 à 22 h	Chantal	PCCYOG2T
Débutants	Mardi	13 h 30 à 15 h	Chantal	PCCYOG3P
Débutants	Jeudi	18 h 45 à 20 h 15	Chantal	PCCYOG5S
Intermédiaires	Lundi	18 h 45 à 20 h 15	Chantal	PCCYOG2S
Intermédiaires	Jeudi	13 h 30 à 15 h	Chantal	PCCYOG5P
Intermédiaires	Jeudi	20 h 30 à 22 h	Chantal	PCCYOG5T

LÉVIS	JOUR	HEURES	PROFESSEURE	CODE
Débutants	Lundi	20 h 30 à 22 h	Diane	PCLYOD2T
Débutants	Mardi	17 h à 18 h 30	Geneviève	PCLYOD3R
Débutants	Mardi	20 h 30 à 22 h	Geneviève	PCLYOD3T
Débutants	Mercredi	20 h 30 à 22 h	Sylvie B	PCLYOD4T
Débutants	Jeudi	9 h 30 à 11 h	Claudette	PCLYOD5A
Débutants	Jeudi	18 h 45 à 20 h 15	Nathalie	PCLYOD5S
Intermédiaires	Lundi	17 h à 18 h 30	Sylvie G.	PCLYOI2R
Intermédiaires	Mardi	18 h 45 à 20 h 15	Diane	PCLYOI3S
Intermédiaires	Mercredi	13 h 30 à 15 h	Chantal	PCLYOI4P
Intermédiaires	Mercredi	13 h 30 à 15 h	Geneviève	PCLYOI4Q
Intermédiaires	Mercredi	18 h 45 à 20 h 15	Sylvie B	PCLYOI4S
Intermédiaires	Jeudi	20 h 30 à 22 h	Nathalie	PCLYOI5T
Avancés	Lundi	18 h 45 à 20 h 15	Diane	PCLYOA2S
Avancés	Mardi	9 h 30 à 11 h	Claudette	PCLYOA3A
Avancés	Mardi	13 h 30 à 15 h	Claudette	PCLYOA3P
Avancés	Mardi	20 h 30 à 22 h	Diane	PCLYOA3T
Avancés	Jeudi	13 h 30 à 15 h	Claudette	PCLYOA5P

### YOGA 1 ET 2

Pour débutants et pour ceux et celles qui ont beaucoup ou peu d'expérience en yoga. Bien respirer, bien bouger, bien penser pour mieux vivre.

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Endroit :** centre Service des loisirs, 220, route du Pont du 16 avril au 14 mai (5 semaines)  
**Session :** jeudi, 19 h 30 à 21 h - code PCNYOGAT  
**Horaires :** par la poste jusqu'au 27 mars  
**Inscription :** 20 / groupe  
**Participants :**

**Participants :** 14/groupe  
**Animation :** supervision par Claudette Lépine, formatrice diplômée. Sylvie Beaudoin, Nathalie Fortin, Sylvie Gaillard, Diane Gravel, Chantal Marcoux, Geneviève St-Germain, diplômées en yoga.  
**Message :** le programme de base peut s'échelonner sur deux ans, tandis que le programme complet progresse sur quatre ans.  
**Coût :** 88 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
**Responsable :** Ville de Lévis, 418 839-9561

**Animation :** Simone Nadeau, du Centre de Yoga du Québec, 418 650-3846  
**Message :** tenue confortable; apportez une couverture légère et un coussin.  
**Coût :** 54 \$ / session  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
**Responsable :** Ville de Lévis, 418 839-9561

### 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 18 avril au 23 mai, relâche le 2 mai (5 semaines)  
**Horaires :**  
 4 à 7 ans : samedi, 9 h 30 à 10 h 30 - code PCLYEP47  
 7 à 12 ans : samedi, 10 h 45 à 12 h - code PCLYEP72  
**Inscription :** par la poste jusqu'au 27 mars.  
**Participants :** 6 enfants, 6 parents/groupe  
**Animation :** Diane Gravel, diplômée en yoga  
**Message :** habillement confortable; apporter une couverture.  
**Coût :** 52 \$/session, 4 à 7 ans, parent et enfant  
 64 \$/session, 7 à 12 ans, parent et enfant  
**Chèque à l'ordre de :** Ville de Lévis  
**Responsable :** Ville de Lévis, 418 839-9561

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR

### ABSOLUMENT EN FORME

Séances d'entraînement musculaire sans exercices cardiorespiratoires 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, beaucoup de fluidité.

**Quartier :** Saint-Romuald  
**Clientèle :** 18 ans et plus (mixte)  
**Lieu :** école de l'Aubier (entrée des gymnases), 1020, chemin du Sault du 14 avril au 29 mai (7 semaines)  
**Session printemps :** lundi, 20 h 20 à 21 h 35  
**Horaire printemps :** mardi, 20 h 20 à 21 h 35  
 jeudi, 20 h 20 à 21 h 35  
**Inscription :** par téléphone au 418 839-4331 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, 418 839-4331  
**Coût :** 37 \$/session, 1 fois/sem.  
 69 \$/session, 2 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 printemps :** du 13 avril au 25 mai (7 semaines)  
**Horaire printemps :** lundi, 19 h à 20 h 15  
**Inscription :** par téléphone au 418 839-4331 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, 418 839-4331  
**Coût :** 37 \$/session  
**Chèque à l'ordre de :** Liza Monaghan

### AUTODÉFENSE PIJAK

Programme intensif - judo - aikido - karaté. Réflexion sur la perception psychologique des agresseurs. Points vitaux, blocs, coups frappés, projections, torsions de poignet, étranglements, dés de bras, clé de cou. 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  
**Session du printemps :** du 23 mars au 8 juin 2009 (12 semaines) 1 cours/semaine  
**Horaire du Printemps :** lundi, 20 h 30 à 21 h 45, 12 cours/session  
**Inscription :** en contactant Pierre Brochu au 418 835-3644 afin d'obtenir l'habillement. Inscription possible en tout temps en cours de session avec ajustement des tarifs en conséquence.  
**Participants :** minimum 20/groupe  
**Animation :** Pierre Brochu, champion canadien 2005 en ju-jitsu, ceinture noire 4<sup>e</sup> dan, professeur de combat depuis 1978.  
**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 Charny inc.  
**Responsable :** Club de Judo Okano de Charny inc., directeur technique Pierre Brochu, 418 835-3644, [pierrebro@videotron.ca](mailto:pierrebro@videotron.ca)



### BASEBALL MINEUR

Tu veux t'inscrire auprès de l'association de baseball mineur de ton secteur? Bienvenue aux nouveaux joueurs de 4 à 18 ans! Pour information, téléphonez à l'association de votre quartier ou consultez son site Internet ou celui du regroupement au [www.zonedesseigneuries.com](http://www.zonedesseigneuries.com)

**Quartier :** Breakeyville, Charny  
**Horaire :** selon le niveau  
**Durée :** avril à septembre  
**Inscription :** auprès de Brigitte Caron, 418 889-8436, [registraire@abmce.ca](mailto:registraire@abmce.ca)  
**Responsable :** Association de baseball Chaudière-Est, [www.abmce.com](http://www.abmce.com)

**Quartiers :** Saint-Jean-Chrysostome, Saint-Romuald  
**Horaire :** selon le niveau  
**Durée :** avril à septembre  
**Inscription :** auprès de Réjean Lavallée, 418 839-9105  
**Responsable :** Association de baseball mineur de Saint-Jean-Chrysostome-Saint-Romuald

**Quartier :** Desjardins  
**Horaire :** selon le niveau  
**Durée :** avril à septembre  
**Inscription :** auprès de Josée Roy, 418 837-2253, [inscriptions@abmd.net](mailto:inscriptions@abmd.net)  
**Responsable :** Association de baseball mineur Desjardins, [www.abmd.net](http://www.abmd.net)

**Quartier :** Saint-Étienne-de-Lauzon, Saint-Rédempteur  
**Horaire :** selon le niveau  
**Durée :** avril à septembre  
**Inscription :** auprès de Marc Fortin, 418 831-5957, [marcfortin08@videotron.ca](mailto:marcfortin08@videotron.ca)  
**Responsable :** Association de baseball Chaudière-Ouest

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Horaire :** selon le niveau  
**Durée :** avril à septembre  
**Inscription :** auprès de Gérald Boily, 418 803-1185  
**Responsable :** Association de baseball mineur de Saint-Nicolas

### BOXE (CLUB DE BOXE OLYMPIQUE DE LÉVIS)

Ce sport s'adresse aux filles et aux garçons et leur permet de découvrir 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 10 ans  
**Endroit :** Cégep Lévis-Lauzon, 205, rue Mgr-Bourget, Lévis  
**Session printemps :** du 30 mars au 29 mai (9 semaines)  
**Horaire printemps :** **A)** débutants (12 à 18 ans) (3 fois/sem.) : lundi et mercredi, 18 h à 19 h 30 samedi, 9 h à 12 h  
**B)** senior débutants (3 fois/sem.) : mardi et jeudi, 18 h à 19 h 30 samedi entre 9 h et 12 h  
**C)** compétition (3 fois/sem.) : lundi, mardi, mercredi ou jeudi 19 h 30 à 21 h samedi entre 9 h et 12 h

**D)** intermédiaires (3fois/sem.) : au choix, lundi, mardi, mercredi ou jeudi 19 h 30 à 21 h samedi entre 9 h et 12 h

**E)** débutants (8 à 10 ans) (2 fois/sem.) lundi et mercredi, 18 h à 19 h les mercredi et jeudi 25 et 26 mars, de 19 h à 20 h 30

Formulaire d'inscription disponible sur le site [www.boxelevis.com](http://www.boxelevis.com)

**Inscription :**

**Participants :**

**Animation :**

**Message :**

**Coût :**

20/groupe  
 Gaston Bérubé, Bertrand Pelletier, Laura-Lou Fortin, Vincent Lamontagne, Sylvain Bouchard et Vincent Brochu costume d'éducation physique  
 8-11 ans : 70 \$/session  
 11-12 ans : 100 \$/session  
 13-14 ans : 110 \$/session  
 15-17 ans : 125 \$/session  
 étudiant 18 ans et plus : 125 \$/session  
 adulte : 140 \$/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 varier sans préavis. Prévoir aussi 10 \$ pour l'affiliation à la FQBO.

**Chèque à l'ordre de :** Club de boxe olympique de Lévis

Gaston Bérubé, 418 833-5110, poste 3334

**Responsable :**

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET PLUS)

Séance de mise en forme sur musique composée d'une période d'échauffement cardiovasculaire, d'un entraînement musculaire (avec poids et élastiques) et d'une période d'étirement.

**Quartier :** Saint-Étienne-de-Lauzon  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Endroit :** salle Étienne-Baillargeon, 682, rue Principale  
**Session printemps :** du 21 avril au 28 mai (6 semaines)  
**Horaire printemps :** mardi, 9 h 15 à 10 h 15  
 jeudi, 9 h 15 à 10 h 15  
**Inscription :** par téléphone au 418 834-7312 avant le 15 avril

**Participants :** 20/groupe  
**Animation :** Rest'Actif, 418 834-7312  
**Message :** tenue sportive et confortable. Les tapis de sol et les élastiques d'entraînement sont fournis.

**Coût :** 35 \$/session (mardi ou jeudi)

1 cours/semaine

60 \$/session (mardi + jeudi)

2 cours/semaine

**Chèque à l'ordre de :** Rest'Actif

Rest'Actif (Julie Faucher) 418 834-7312

**Responsable :**

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Endroit :** Centre communautaire 550, de la Sorbonne  
**Session printemps :** du 20 avril au 25 mai (6 semaines)  
**Horaire printemps :** lundi, 9 h 15 à 10 h 15  
 mercredi, 9 h 15 à 10 h 15  
**Inscription :** par téléphone au 418 834-7312 avant le 15 avril

**Participants :** 20/groupe  
**Animation :** Rest'Actif, 418 834-7312  
**Message :** tenue sportive et confortable. Les tapis de sol et les élastiques d'entraînement sont fournis.

**Coût :** 35 \$/session (mardi ou jeudi)

1 cours/semaine

60 \$/session (mardi + jeudi)

2 cours/semaine

**Chèque à l'ordre de :** Rest'Actif

Rest'Actif (Julie Faucher), 418 834-7312

**Responsable :**

**Quartier :** Lévis  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Endroit :** salle Exposition, 6, rue Olympique (centre Raymond-Blais)  
**Session printemps :** du 21 avril au 28 mai (6 semaines)  
**Horaire printemps :** mardi, 9 h 15 à 10 h 15  
 jeudi, 9 h 15 à 10 h 15  
**Inscription :** par téléphone au 418 834-7312 avant le 15 avril

**Participants :** 20/groupe  
**Animation :** Rest'Actif, 418 834-7312  
**Message :** tenue sportive et confortable. Les tapis de sol et les élastiques d'entraînement sont fournis.

**Coût :** 35 \$/session (mardi ou jeudi)  
1 cours/semaine  
70 \$/session (mardi + jeudi)  
2 cours/semaine  
**Chèque à l'ordre de :** Rest'Actif  
Res'Actif (Julie Faucher) 418 834-7312



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

**Volet récréatif :**

Dès l'âge de deux ans, la gymnastique permet aux enfants le développement de la motricité, de l'équilibre, de la coordination, de la force, de la puissance, de la souplesse et de l'orientation spatiale. Les activités sont adaptées selon tous les groupes d'âge. Les appareils utilisés sont : le saut, les barres, la poutre, le sol et le trampoline et plusieurs modules éducatifs.

**Volet compétitif :** Le club l'Envol maintient sa bonne réputation comme club de gymnastique féminin depuis déjà plusieurs années. Formant des gymnastes de niveau national, le club est reconnu par la Fédération de gymnastique comme étant un club de haut niveau, relève féminine. Le recrutement des gymnastes du secteur récréatif pour accéder aux groupes de préparation à la compétition est exercé sans pression auprès des parents.

**Quartier :** Lévis (arrondissement de Desjardins)  
**Clientèle :** filles et garçons de 2 ans et plus, adolescentes et adolescents et adultes

**Endroit :** école Pointe-Lévis, gymnase Déziel, entrée rue Vincent-Chagnon

**Session Printemps :** du 6 avril au 14 juin 2009 (10 semaines)

**Inscription :** **Par Internet :** formulaire d'inscription disponible au [www.gymenvol.org](http://www.gymenvol.org) (date limite : 1<sup>er</sup> avril 2009) (envoi des paiements au 36, rue Plante à Lévis (Québec) G6V 6Z5)

**Sur place :** École Pointe-Lévy, bureau du club l'Envol, entrée par la rue Vincent-Chagnon, entre le 16 mars et le 1<sup>er</sup> avril, du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h (argent comptant ou chèque seulement)

**Coût :** Frais annuels d'affiliation à la Fédération de gymnastique de 13 \$ supplémentaire (valide du 1<sup>er</sup> septembre 2008 au 31 août 2009)

**Chèque à l'ordre de :** Club de gymnastique de Lévis  
**Message :** Tenue sportive (pas d'espadrilles). Information sur notre site Internet. Possibilité pour les gymnastes inscrits à la session de printemps de participer au spectacle annuel de fin d'année. Un événement inoubliable pour les jeunes! Musique, chorégraphies, costumes, acrobaties etc.

**Responsable :** Monia Vézeau 418 838-6051 ou [gymenvol@globetrotter.net](mailto:gymenvol@globetrotter.net) ou [www.gymenvol.org](http://www.gymenvol.org)

Organisation de fête d'enfants! (communiquez avec nous le samedi et le dimanche à partir de 17 h);

- Ateliers d'initiation pour les services de garde, parcs, garderies, centres de la petite enfance etc.;
- Spectacle annuel de fin d'année, le samedi 13 juin 2009, à l'aréna de Lévis, gymnastes du secteur récréatif inscrits à la session de printemps et les gymnastes du secteur compétitif. Un événement à ne pas manquer!
- Recrutement pour le secteur compétitif afin d'accéder aux différents groupes de préparation à la compétition ou directement au secteur compétitif.

**Horaire club l'Envol**

Groupe et âge	Niveau	Code	Jour	Heures	Durée et coût	Détails
<b>Bébé-gym 2-3 ans 45 minutes</b>	1 <sup>er</sup> cerise 2 <sup>e</sup> framboise	BB1	Samedi	9 h à 9 h 45	Aut. Hiv. Print. 10 sem. 75 \$	Avec un parent
		BB2	Samedi	9 h 45 à 10 h 30		
		BB3	Mardi	8 h 30 à 9 h 15		
<b>Mini-Gym 3-4 ans 1 h/sem.</b>	1 <sup>er</sup> lime 2 <sup>e</sup> citron 3 <sup>e</sup> clémentine 4 <sup>e</sup> pamplemousse	M1	Lundi	18 h à 19 h	Print. 10 sem. 85 \$	Tous les niveaux
		M2	Mercredi	18 h à 19 h		Gym-matinal
		M3	Lundi	8 h 30 à 9 h 30		
		M4		9 h 30 à 10 h 30		
		M5	Mardi	9 h 15 à 10 h 15		Tous les niveaux
		M6	Mercredi	8 h 15 à 9 h 15		
		M7	Samedi	9 h à 10 h		
		M8	Samedi	10 h à 11 h		
		M9	Samedi	11 h à 12 h		
<b>Bouts de choux 5-6 ans 1 h/sem.</b>	rose et jaune (débutant) aqua et lilas (intermédiaire)	BC1	Samedi	9 h à 10 h	Print. 10 sem. 85 \$	Tous les niveaux
		BC2	Samedi	10 h à 11 h		
		BC3	Samedi	11 h à 12 h		
		BC4	Lundi	18 h à 19 h		
		BC5	Mercredi	18 h à 19 h		
<b>Bouts de choux Avancé 2 heures</b>	aqua lilas tangerine bleuet	BC4	Samedi	10 h 30 à 20 h 30	Print. 10 sem. 115 \$	Pré-requis niveaux rose et jaune
<b>Écussons 7 ans et +</b>		E1	Mardi	18 h à 20 h	Print. 10 sem. 115 \$	Débutant et interm.
		E2	Mercredi	18 h à 20 h		
		E3	Vendredi	18 h à 20 h		
		E4	Samedi	11 h à 13 h		
		E5	Samedi	12 h 30 à 14 h 30		
		E6	Samedi	14 h 30 à 16 h 30		
		E7	Dimanche	13 h à 15 h		
<b>Écusson avancé .</b>	avancées mauves et plus	RAV3	Jeudi	17 h 30 à 20 h 30	Print. 10 sem. 150 \$	Pré-requis Niveaux bordeaux, rouge, tan et bronze
<b>7 ans et +</b>	avancé bleu et plus	RAV4	Jeudi, 18 h à 20 h et Samedi, 13 h à 15 h	Print. 10 sem. 170 \$	Pré-requis Niveaux bordeaux, rouge, tan, bronze et mauve	
<b>7 ans et +</b>	avancé turquoise et plus	RAV5	Jeudi, 18 h à 20 h et samedi, 13 h à 16 h	Print. 10 sem. 200 \$	Pré-requis Niveau bordeaux, rouge, tan, bronze et mauve	
<b>Programme trampoline</b>						
<b>7 ans et +</b>	Débutant et intermédiaire		Lundi	19 h à 20 h 30	Print. 10 sem. 105 \$	Débutant et intermédiaire
<b>Programme gymnastique 16 ans et +</b>						
<b>16 ans et +</b>	Débutant et intermédiaire		Mercredi	20 h à 22 h	Print. 10 sem. 115 \$	Débutant et intermédiaire



**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET TRAMPOLINE  
(CLUB GYMNAMIC DE LÉVIS)**

**Secteur éducatif :** votre enfant est débordant d'énergie et a de l'intérêt pour ce sport complet et diversifié ? La gymnastique et le trampoline lui permettront de favoriser son développement moteur, son équilibre, sa force, sa coordination et sa concentration. Les gymnastes pourront s'exercer sur les différents appareils de gymnastique.

**Volet Déphy-Gym :** Ce volet s'adresse aux enfants présentant 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. Supervisé par des ergothérapeutes et encadré par des entraîneurs certifiés en gymnastique.

**Secteur compétitif :** le recrutement pour ce secteur se fait

seulement par des auditions. Nous offrons les programmes compétitifs (féminin et masculin) de la Fédération de gymnastique du Québec. Les athlètes de ce secteur s'entraînent entre 6 et 20 heures par semaine. Le club Gymnamic offre aussi un programme scolaire sport-études pour des gymnastes identifiés et sélectionnés préalablement.

**Quartier :** Charny, Breakeyville et Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** filles et garçons de 2 ans et demi et plus, ados et adultes

**Session printemps :** du 18 avril au 31 mai (7 semaines)  
**Horaires printemps :** voir tableau des cours offerts  
**Inscription :** Il est maintenant possible de s'inscrire en ligne grâce à Isimo au [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org). Vous devez posséder une adresse courriel.

**Pré-inscription :** 28, 29 mars de 8 h 30 à 13 h 30 et le 30 mars, 1<sup>er</sup> et 2 avril de 17 h 30 à 20 h pour les gymnastes qui sont déjà membres du club Gymnamic

**Inscription pour tous :** les 6, 7 et 8 avril de 13 h à 20 h 30 au centre d'entraînement Gymnamic à l'ESLE (3724, avenue des Églises à Charny). Accès par l'entrée principale le jour et par le complexe sportif le soir. Informez-vous au secrétariat principal si vous rencontrez des problèmes d'accès aux gymnases le jour.

**Animation :** l'équipe d'entraîneurs en place sont tous certifiés par le Programme national de certification des entraîneurs  
**Message :** tenue sportive, pieds nus ou avec des bas

ou des chaussures de gymnastique, cheveux attachés, pas de bijoux

#### Activité spéciale :

la session printemps (7<sup>e</sup> cours) se termine par un magnifique spectacle de fin d'année qui aura lieu la fin de semaine des 30 et 31 mai. Notez bien que durant la session, votre enfant aura la chance de poursuivre son apprentissage de la gymnastique, il n'y aura cependant pas d'évaluation de fin de session.

#### Coût :

voir tableau des cours offerts. Frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec de 13 \$ supplémentaire, valide du 1<sup>er</sup> septembre 2008 au 31 août 2009. Aucune inscription par la poste ni par téléphone ne sera acceptée. Argent comptant, chèque ou par carte de crédit.

**Chèque à l'ordre de :** Club Gymnamic Inc.

#### Responsable :

Le club Gymnamic 418 832-8322, poste 232 [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org)

#### JUDO OKANO DE CHARNY (CLUB DE)

Judo technique/compétitif du sport olympique (projection, étranglements, clés de bras, clés de poignet, immobilisations) et art martial traditionnel du Japon avec les katas et l'ancien judo (jiu-jitsu) contre coups frappés et agressions au bâton, au couteau, au sabre et au revolver. Adapté et sécuritaire pour les tout-petits. Mise en forme idéale pour les plus âgés. Blanche à noire assurée.

#### Quartier :

**Charny**

#### Préalable :

aucun

#### Clientèle :

5 à 65 ans, mixte

#### Endroit :

Chalet du parc de la Rivière, 3030, rue Louis-Philippe-Robitaille

#### Session de printemps :

du 23 mars au 14 juin 2009

#### Modalité/âge :

(12 semaines) 1 à 3 cours/semaine

#### Horaires :

5 à 10 ans

8 à 12 ans

(jaune et plus)

11 ans à adultes\*

Verte à noire

13 ans à adulte

15 ans à adulte

#### Inscription :

pour les anciens, l'inscription se fait sur place, 10 minutes avant chacun des premiers cours. Pour les nouveaux élèves, et ceci en tout temps durant les sessions, l'inscription s'effectue en contactant Pierre Brochu par téléphone au 418 835-3644 ([pierrebro@videotron.ca](mailto:pierrebro@videotron.ca)).

**Chèque à l'ordre de :** Club de judo

Okano

#### Participants :

minimum 12/groupe

#### Animation :

équipe de 21 professeurs ceintures noires coordonnée par Pierre Brochu (champion canadien 2005), ceinture noire, 4<sup>e</sup> dan, entraîneur certifié niveau 3

#### Message :

Judogi et affiliation nécessaires. Achat de judogi en contactant Pierre Brochu au 418 835-3644

#### Coût :

Blanche à marron

par session de 3 mois (12 semaines)

75 \$/session (1 cours/sem.),

115 \$/session (2 cours/sem.),

135 \$/session (3 cours/sem.).

#### Réduction :

5 \$ de réduction pour chaque nouveau membre d'une même famille.

#### Responsable :

Club de judo Okano de Charny inc., directeur technique Pierre Brochu au 418 835-3644 ou [pierrebro@videotron.ca](mailto:pierrebro@videotron.ca)

## Horaire club Gymnamic

Programme gymnastique artistique						
Groupe	Âge, niveau	Jour	Horaire	Prix	Note, message	
<b>Kaboom</b> 55 min/sem.	<b>2 ½ à 3 ½</b> (30 mois au plus tard le 29 mars 2009)	Samedi ou dimanche	9 h à 9 h 55	62 \$	Accompagné d'un parent	
			10 h à 10 h 55			
			11 h à 11 h 55			
<b>Cabriole</b> 55 min/sem.	<b>4-5 ans</b> Débutant 1 <sup>re</sup> session	Samedi ou dimanche	9 h à 9 h 55	62 \$	La présence du parent est permise	
			10 h à 10 h 55			
			11 h à 11 h 55			
<b>Courbette</b> 1 h 30/sem.	<b>4 - 5 ans</b>	Samedi ou dimanche	8 h 30 à 10 h	88 \$	Préalable : 1 session de Cabriole ou 1 session de gymnastique à l'extérieur	
			10 h à 11 h 30			
<b>Culbute</b> 2 h/sem.	<b>6 ans et +</b> Niveau 1 à 5	Samedi ou dimanche	8 h 30 à 10 h 30	100 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE	
			10 h 30 à 12 h 30			
		Lundi 6 à 8 ans (niveau 1 et 2)	18 h à 20 h			
<b>Flic-Flac</b> 3 h/sem.	<b>7 ans et +</b> Niveau 5 et +	Groupe pour <b>garçons seulement</b>	FLIC-FLAC - A 9 ans et +	116 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE	
			Dimanche 13 h à 16 h			
			FLIC-FLAC - B 9 ans et +			Lundi 18 h à 21 h
			FLIC-FLAC - C 7-9 ans			Jeudi 17 h 30 à 20 h 30
			FLIC-FLAC - D 7-9 ans			Samedi 9 h 30 à 12 h 30
			FLIC-FLAC - E 9 ans et +			Samedi 13 h à 16 h
			FLIC-FLAC - A			Samedi 13 h à 16 h
FLIC-FLAC - B	Mercredi 18 h à 21 h					
<b>Streuli</b> 6 h/sem.	<b>7 ans et +</b> Niveau 8 et +		<b>STREULI A</b> 2 x 3h/semaine	153 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE	
			Jeudi 18 h à 21 h			
			Dimanche 13 h à 16 h			
			Lundi 17 h 30 à 20 h 30			
<b>Chartrand</b> 2 h/sem.	<b>16 ans et +</b>	Lundi	<b>STREULI B</b> 2 x 3 h/semaine	100 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE	
			Samedi 9 h 30 à 12 h 30			
<b>Programme Trampoline</b>						
<b>Salto</b> 1 h 30/sem.	<b>7 ans et +</b> Niveau 1, 2, 3	Samedi	13 h à 14 h 30	88 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE	
			14 h 30 à 16 h			
<b>Programme clientèle spéciale</b>						
<b>Olympiques spéciaux</b>	Dès l'âge de 5 ans	Mercredi ou jeudi	17 h à 18 h	62 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE	
<b>Déphy-gym</b>	5 à 17 ans	Samedi	9 h à 10 h	76 \$	École Sainte-Hélène de Breakeville	
			10 h à 11 h 11 h à 12 h			
<b>Déphy-gym</b>	5 à 17 ans	Jeudi	16 h 30 à 18 h	114 \$	Cours au centre d'entraînement ESLE	
			<b>Programme « découvertes »</b>			
<b>Fête d'enfant</b>	Dès l'âge de 3 ans!	Viens célébrer ton anniversaire avec tes amis dans notre magnifique gymnase!		Informations : <a href="http://www.gymnamic.org">www.gymnamic.org</a>		
<b>Spectacle de gymnastique</b>	Pour tous!	Viens assister au spectacle annuel de gymnastique les 30 et 31 mai 2009!		Coût : à déterminer Information : <a href="http://www.gymnamic.org">www.gymnamic.org</a>		



#### 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 servent autant de mise en forme pour le parent que de stimulation motrice pour l'enfant.

#### Quartier :

**Saint-Nicolas**

#### Clientèle :

parent avec un enfant de 1 à 24 mois selon la forme de la maman)

#### Endroit :

centre communautaire Saint-Nicolas, rue Sorbonne

#### Durée :

du 17 avril au 5 juin (8 semaines)

#### Horaire :

vendredi 13 h 15 à 14 h 30

#### Inscription :

par téléphone au 418 650-6037, poste 22 dès maintenant

#### Participants :

minimum 8 participants

#### Coût :

60 \$ (incluant l'enfant et le parent)

**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou paiement par carte

de crédit au 418 650-6037, poste 22

#### Responsable :

Cardio Urbain division de Studio Party Time inc.

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR (suite)

### 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  
**Horaires :** selon le niveau  
**Durée :** mai à septembre  
**Inscription :** 418 832-5060  
**Responsable :** Association de soccer de Chaudière-Est  
[www.soccer-mineur.qc.ca/asce](http://www.soccer-mineur.qc.ca/asce)

**Quartier :** Lévis  
**Horaires :** selon le niveau  
**Durée :** mai à septembre  
**Inscription :** 418 838-6007  
**Responsable :** Association de soccer de Pointe-Lévy,  
[aspl@aspl.ca](mailto:aspl@aspl.ca), [www.aspl.ca](http://www.aspl.ca)

**Quartier :** Saint-Étienne-de-Lauzon  
**Horaires :** selon le niveau  
**Durée :** mai à septembre  
**Inscription :** 418 563-3562  
**Responsable :** Association de soccer de Saint-Étienne,  
[soccerstetienne@hotmail.com](mailto:soccerstetienne@hotmail.com)  
[www.soccerstetienne.com](http://www.soccerstetienne.com)

**Quartiers :** Saint-Nicolas, Saint-Rédempteur  
**Horaires :** selon le niveau  
**Durée :** mai à septembre  
**Inscription :** 418 573-8685  
**Responsable :** Association de soccer de Chaudière-Ouest,  
[info@assco.ca](mailto:info@assco.ca) [www.assco.ca](http://www.assco.ca)



### STRETCHING ET TONUS (50 ANS ET PLUS)

Séances d'exercices où l'accent est mis sur les étirements et le renforcement musculaire, afin d'améliorer la souplesse, la force, le tonus ainsi que la posture.

**Quartier :** Saint-Étienne-de-Lauzon  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Endroit :** salle Étienne-Baillargeon, 682, rue Principale  
**Session printemps :** du 21 avril au 28 mai (6 semaines)  
**Horaires printemps :** mardi, 10 h 30 à 11 h 30  
 jeudi, 10 h 30 à 11 h 30  
 par téléphone au 418 834-7312 avant le 15 avril

**Inscription :** 20/groupe  
**Participants :** Rest'Actif, 418 834-7312  
**Animation :** tenue sportive et confortable. Les tapis de sol et les élastiques d'entraînement sont fournis.  
**Message :** 35 \$/session (mardi ou jeudi)  
 1 cours/semaine  
 60 \$/session (mardi + jeudi)  
 2 cours/semaine  
**Chèque à l'ordre de :** Rest'Actif

**Responsable :** Rest'Actif (Julie Faucher), 418 834-7312  
**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Endroit :** Centre communautaire : 550, de la Sorbonne

**Session printemps :** du 20 avril au 25 mai (6 semaines)  
**Horaires printemps :** lundi, 10 h 30 à 11 h 30  
 mercredi, 10 h 30 à 11 h 30  
 par téléphone au 418 834-7312 avant le 15 avril

**Inscription :** 20/groupe  
**Participants :** Rest'Actif, 418 834-7312  
**Animation :** Tenue sportive et confortable. Les tapis de sol et les élastiques d'entraînement sont fournis.  
**Message :** 35 \$/session (lundi ou mercredi)  
 1 cours/semaine  
 60 \$/session (lundi + mercredi)  
 2 cours/semaine  
**Chèque à l'ordre de :** Rest'Actif  
 Rest'Actif (Julie Faucher), 418 834-7312

**Quartier :** Lévis  
**Clientèle :** 50 ans et plus  
**Endroit :** salle Exposition, 6, rue Olympique (Centre Raymond-Blais)

**Session printemps :** du 21 avril au 28 mai (6 semaines)  
**Horaires Printemps :** mardi, 10 h 30 à 11 h 30  
 jeudi, 10 h 30 à 11 h 30  
 par téléphone au 418 834-7312 avant le 15 avril

**Inscription :** 20/groupe  
**Participants :** Rest'Actif, 418 834-7312  
**Animation :** tenue sportive et confortable. Les tapis de sol et les élastiques d'entraînement sont fournis.

**Coût :** 35 \$/session (mardi ou jeudi)  
 1 cours/semaine  
 60 \$/session (mardi + jeudi)  
 2 cours/semaine  
**Chèque à l'ordre de :** Rest'Actif  
 Rest'Actif (Julie Faucher), 418 834-7312

**Responsable :**

### TONUS ET SOUPLESSE

Ce cours améliore le système 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 ». Exercices cardiorespiratoires avec et sans sauts, d'une intensité moyenne.

**Quartier :** Saint-Romuald  
**Clientèle :** 16 ans et plus (mixte)  
**Endroit :** école l'Aubier, 1020, chemin du Sault  
**Session printemps :** du 14 avril au 28 mai (7 semaines)  
**Horaires printemps :** mardi et jeudi, 19 h à 20 h 15  
 par téléphone au 418 839-4331 et par la poste à : Liza Monaghan, 220, rue Ernest-Bégin, Saint-Romuald (Québec) G6W 2X1 (téléphoner avant de poster)  
**Inscription :** 25/groupe  
**Participants :** Liza Monaghan, 418 839-4331  
**Animation :** 37 \$/session 1 fois/sem.  
**Coût :** 69 \$/session 2 fois/sem.  
**Chèque à l'ordre de :** Liza Monaghan

### WORKOUT AÉROBOXE

Influencée par la boxe et le kickboxing, l'aérobixe est un entraînement qui demande une certaine capacité physique. Chaque cours comprend des exercices cardiovasculaires et musculaires.

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Endroits :** école de Taniata, 1026, rue Commerciale  
**Session printemps :** du 20 avril au 3 juin (6 semaines) (relâche le 18 mai)  
**Horaires :** lundi, 20 h à 21 h (gymnase Taniata)  
 mercredi, 19 h 30 à 20 h 30 (école Alizée)  
 auprès du professeur, par téléphone au 418 839-8767  
**Inscription :** 30/groupe  
**Participants :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)  
**Animation :** espadrilles obligatoires  
**Message :** 30 \$/6 semaines  
**Coût :** 55 \$/6 semaines 2 fois/sem.  
**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art  
 Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

### WORKOUT ENTRAÎNEMENT DE GROUPE EN PLEIN AIR - CARDIO URBAIN

Des entraînements de groupe offerts sous forme de parcours au parc de la Rivière Chaudière. Entraînement complet et sécuritaire depuis maintenant 5 ans.

**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 gens désireux de se remettre en forme en douceur - déplacement en marche de différentes cadences avec exercices musculaires  
**Body Design :** 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  
**Lève-tôt :** Une légère dose d'exercices qui saura vous donner de l'énergie et le bien-être nécessaire pour bien débuter votre journée

**Quartier :** Charny (C) - Saint-Rédempteur (SR)  
**Clientèle :** adulte  
**Endroit :** parc de la Rivière Chaudière  
**Session printemps :** du 6 avril au 15 juin - (10 semaines)  
**Session été :** du 4 mai (11 semaines) et/ou 22 juin (11 semaines)  
**Inscription :** par téléphone au 418 650-6037, poste 22 dès maintenant

**Horaires :**  
**Circuit maman poussette :** lundi, 13 h à 14 h 15 (C)  
 14 h 20 à 15 h 35 (C)  
 mardi, 9 h 30 à 10 h 45 (SR)  
 mercredi, 13 h à 14 h 15 (SR)  
 14 h 20 à 15 h 35  
 jeudi, 18 h à 19 h 15 (SR)  
 vendredi, 9 h 15 à 10 h 30 (C)  
 Pour la session été, les cours des lundis et mercredis seront offerts le matin à 9 h 30

### TAEKWONDO OLYMPIQUE (CLUB POINTE-LÉVY)

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 taekwondo prône des valeurs comme le respect, la persévérance et la détermination.

**Quartier :** Lévis  
**Responsable :** Club de taekwondo Pointe-Lévy, 418 833-1249, poste 111 (laisser un message)

Clientèle	Endroit	Session	Horaires	Inscription	Coût
Enfants Débutants (6-12 ans)	Centre d'éducation physique (CEP) du Collège de Lévis	Du 11 avril au 13 juin (10 semaines)	Samedi 9 h à 10 h 30	Jeudi 26 mars 18 h 30 à 20 h CEP du Collège de Lévis	85 \$ (6 à 12 ans)
Adolescents et adultes Débutants (13 ans et plus)	Centre d'éducation physique (CEP) du Collège de Lévis	Du 8 avril au 12 juin (10 semaines)	Mercredi et vendredi 19 h 45 à 21 h 15	Jeudi 26 mars 18 h 30 à 20 h CEP du Collège de Lévis	120 \$ (13 à 17 ans) 140 \$ (18 ans et plus)

**Quartier :** Pintendre  
**Responsable :** Club de taekwondo Pointe-Lévy, 418 833-1249, poste 111 (laisser un message)

Clientèle	Endroit	Session	Horaires	Inscription	Coût
Enfants Débutants (6-12 ans)	École du Boisé	Du 11 avril au 13 juin (10 semaines)	Samedi 9 h à 10 h 30	Mardi 24 mars 18 h à 19 h École du Boisé	85 \$ (6 à 12 ans)

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR (suite)

### Mise en forme en douceur :

lundi, 18 h 45 à 20 h (SR)  
 mercredi, 18 h 45 à 20 h (C)  
 vendredi, 10 h 35 à 11 h 50 (C)  
 samedi, 9 h à 10 h 15 (C)  
 mardi, 18 h 30 à 19 h 45 (SR)  
 lundi, 18 h 30 à 19 h 45 (SR)  
 10 h 30 à 11 h 45  
 mardi 18 h 45 à 20 h (C)  
 19 h 15 à 20 h 30 (SR)  
 mercredi, 18 h 30 à 19 h 45 (SR)  
 jeudi, 18 h 45 à 20 h (C)  
 19 h 15 à 20 h 30 (SR)  
 samedi, 10 h 15 à 11 h 30 (C)  
 mardi, 7 h 15 à 8 h 30  
 89 \$ 1 fois/semaine, 10 semaines  
 149 \$ 2 fois/semaine, 10 semaines  
 179 \$ carte accès illimité pour 10 semaines  
**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou par carte de crédit par téléphone au 418 650-6037, poste 22 Cardio Urbain division de Studio Party Time inc.

### Lève-tôt :

### Coût :

### Responsable :



### WORKOUT FAC (FESSES-ABDOS-CUISSSES)

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

**Quartier :** Saint-Étienne-de-Lauzon  
**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Endroit :** école de la Chanterelle, 150, rue Plante  
**Durée :** du 13 avril au 27 mai (7 semaines)  
**Horaire :** lundi, 20 h à 21 h  
 mercredi, 20 h à 21 h

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Endroit :** école Clair-Soleil, 150, rue Plante  
**Durée :** du 16 avril au 28 mai (7 semaines)  
**Horaire :** jeudi, 18 h 30 à 19 h 30

**Inscription :** par téléphone au 418 650-6037, poste 22  
**Participants :** 30/groupe  
**Coût :** 40 \$ 1 fois/semaine  
 75 \$ 2 fois/semaine  
**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou paiement par carte de crédit par téléphone au 418 650-6037, poste 22  
**Responsable :** Cardio Urbain division de Studio Party Time inc., 418 650-6037, poste 22

### 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 pour le système cardiovasculaire et pour le système musculaire 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 13 avril au 27 mai (7 semaines)  
**Horaire :** lundi, 19 h à 20 h  
 mercredi, 19 h à 20 h

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Endroit :** école Clair-Soleil, 150, rue Plante  
**Durée :** du 14 avril au 28 mai (7 semaines)  
**Horaire :** mardi, 18 h 30 à 19 h 30

**Inscription :** par téléphone au 418 650-6037, poste 22  
**Participants :** 20/groupe minimum  
**Coût :** 40 \$ 1 fois/semaine  
 75 \$ 2 fois/semaine  
**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou paiement par carte de crédit au 418 650-6037, poste 22  
**Responsable :** Cardio Urbain division de Studio Party Time inc.

### WORKOUT LATINO

Influencé par la salsa, le merengue, le *workout* latino vous fera danser sur des musiques ensoleillées. Chaque cours comprend des exercices musculaires.

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Endroit :** école de Taniata, 1026, rue Commerciale  
**Session :** du 20 avril au 3 juin (6 semaines) (relâche le 18 mai)  
**Horaire :** lundi, 19 h 30 à 20 h 30 (gymnase Taniata) niveau débutant  
 lundi, 20 h 30 à 21 h 30 (gymnase Taniata) niveau avancé  
 mardi, 19 h à 20 h (gymnase Taniata) niveau débutant  
 mercredi, 19 h à 20 h (gymnase Taniata) niveau débutant  
 mercredi, 20 h à 21 h (gymnase Taniata) niveau avancé  
 auprès du professeur, par téléphone au 418 839-8767

**Inscription :** 30/groupe  
**Participants :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)  
**Animation :** espadrilles obligatoires  
**Message :** 30 \$/6 semaines  
 55 \$/6 semaines 2 fois/sem.  
**Coût :** **Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

**Participants :** 30/groupe  
**Animation :** Paule Boulanger, 418 839-8767 (le soir)  
**Message :** espadrilles obligatoires  
**Coût :** 30 \$/6 semaines  
 55 \$/6 semaines 2 fois/sem.

**Chèque à l'ordre de :** Multi-Art Chute Chaudière  
**Responsable :** Multi-Art Chute Chaudière

### WORKOUT MISE EN FORME EN DOUCEUR

Workout léger pour les personnes désireuses de se maintenir ou de se remettre en forme en douceur. Routine de mouvements simples et efficaces et sans saut.

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Endroit :** centre communautaire Saint-Nicolas, 550, rue Sorbonne  
**Durée :** du 13 avril au 25 mai (7 semaines)  
**Horaire :** lundi, 19 h 30 à 20 h 30  
**Inscription :** par téléphone au 418 650-6037, poste 22  
**Participants :** 30/groupe  
**Coût :** 40 \$

**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou paiement par carte de crédit par téléphone au 418 650-6037, poste 22  
**Responsable :** Cardio Urbain division de Studio Party Time inc.

### WORKOUT PARTY MIX

Step, *workout*, taë-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-Nicolas  
**Endroit :** école Clair-Soleil, 150, rue Plante  
**Session :** du 15 avril au 27 mai (7 semaines)  
**Horaire :** mercredi 19 h 45 à 20 h 45  
**Inscription :** par téléphone au 418 650-6037, poste 22  
**Participants :** 40/groupe  
**Coût :** 40 \$  
**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou paiement par carte de crédit par téléphone au 418 650-6037, poste 22  
**Responsable :** Cardio Urbain division de Studio Party Time inc.

### WORKOUT SPINT CARDION DESIGN

Mélange de blocs cardio-vasculaire (parfois exécutés sur step) et musculaire par intervalles de 3 à 4 minutes sans routine complexe

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Endroit :** école Clair-Soleil, 150, rue Plante  
**Durée :** du 15 avril au 27 mai (7 semaines)  
**Horaire :** mercredi, 18 h 45 à 19 h 45  
**Inscription :** par téléphone au 418 650-6037, poste 22 dès maintenant  
**Coût :** 40 \$  
**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou paiement par carte de crédit au 418 650-6037, poste 22  
**Responsable :** Cardio Urbain division de Studio Party Time inc.

### WORKOUT STEP

Améliorer l'efficacité du système cardiovasculaire, coordination, souplesse, force. Routine cardio sur STEP, plus finale musculaire

**Quartier :** Saint-Nicolas  
**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Endroit :** école Clair-Soleil, 150, rue Plante  
**Durée :** du 14 avril au 28 mai (6 semaines)  
**Horaire :** mardi, 19 h 30 à 20 h 30  
 jeudi, 19 h 30 à 20 h 30  
**Inscription :** par téléphone au 418 650-6037, poste 22 dès maintenant  
**Participants :** 30/groupe  
**Coût :** 40 \$ 1 fois/semaine  
 75 \$ 2 fois/semaine  
**Chèque à l'ordre de :** Studio Party Time inc. ou paiement par carte de crédit au 418 650-6037, poste 22  
**Responsable :** Cardio Urbain division de 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. Professeure : Carole Tardif (bombe d'énergie)

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** adultes 16 ans et plus  
**Endroit :** école Alizée, 851, rue des Hérons  
**Durée :** avril à juin  
**Horaire printemps :** lundi, 18 h 15 à 19 h 15 (20 avril au 25 mai)  
 6 semaines  
 mercredi, 18 h 15 à 19 h 15  
 (22 avril au 27 mai) 6 semaines  
 samedi, 8 h 30 à 9 h 30  
 (25 avril au 30 mai) 6 semaines

**Inscription :** avant le 20 avril, par téléphone au 418 840-1254, par la poste au 9545, boul. de l'Ormière, bureau 201, Québec, G2B 3K7 ou sur le site Internet [www.linaverreault.com](http://www.linaverreault.com)  
**Participants :** minimum 10/groupe (premier arrivé, premier servi)  
**Animation :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254  
**Message :** vêtements légers et espadrilles, bouteille d'eau  
**Coût :** 40 \$/session 1 fois/sem.  
 70 \$/session 2 fois/sem.  
 100 \$/session 3 fois/sem.  
 140 \$/session 4 fois/sem.  
**Chèque à l'ordre de :** Gestion Lina Verreault  
**Responsable :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254

**Inscription :** avant le 20 avril, par téléphone au 418 840-1254, par la poste au 9545, boul. de l'Ormière, bureau 201, Québec, G2B 3K7 ou sur le site Internet [www.linaverreault.com](http://www.linaverreault.com)  
**Participants :** minimum 10/groupe (premier arrivé, premier servi)  
**Animation :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254  
**Message :** vêtements légers et espadrilles, bouteille d'eau  
**Coût :** 40 \$/session 1 fois/sem.  
 70 \$/session 2 fois/sem.  
 100 \$/session 3 fois/sem.  
 140 \$/session 4 fois/sem.  
**Chèque à l'ordre de :** Gestion Lina Verreault  
**Responsable :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254

### 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 et, d'étirement avec de l'aérobic sur musique dynamique et variée. Professeure : Carole Tardif (bombe d'énergie)

**Quartier :** Saint-Jean-Chrysostome  
**Clientèle :** adultes 16 ans et plus  
**Endroit :** école Alizée, 851, rue des Hérons  
**Horaire printemps :** lundi, 19 h 15 à 20 h 15 (20 avril au 25 mai)  
 6 semaines  
 mercredi, 19 h 15 à 20 h 15  
 (22 avril au 27 mai) 6 semaines

**Inscription :** avant le 20 avril, par téléphone au 418 840-1254, par la poste au 9545, boul. de l'Ormière, bureau 201, Québec, G2B 3K7 ou sur le site Internet [www.linaverreault.com](http://www.linaverreault.com)  
**Participants :** minimum 10/groupe (premier arrivé, premier servi)  
**Animation :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254  
**Message :** vêtements légers et espadrilles, bouteille d'eau  
**Coût :** 1 fois/semaine 40 \$/session  
 2 fois/semaine : 70 \$  
**Chèque à l'ordre de :** Gestion Lina Verreault  
**Responsable :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254

**Inscription :** avant le 20 avril, par téléphone au 418 840-1254, par la poste au 9545, boul. de l'Ormière, bureau 201, Québec, G2B 3K7 ou sur le site Internet [www.linaverreault.com](http://www.linaverreault.com)  
**Participants :** minimum 10/groupe (premier arrivé, premier servi)  
**Animation :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254  
**Message :** vêtements légers et espadrilles, bouteille d'eau  
**Coût :** 1 fois/semaine 40 \$/session  
 2 fois/semaine : 70 \$  
**Chèque à l'ordre de :** Gestion Lina Verreault  
**Responsable :** École de danse Lina Verreault, 418 840-1254

## ACTIVITÉS LIBRES ET CARTE D'ACCÈS

### 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 et du Centre culturel;
- 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 \$/taxes incluses pour 50 points.

### BAINS LIBRES

#### Horaire régulier :

	Quartier Charny Aquaréna 8001, avenue des Églises, Charny, 418 832-4611			Quartier Lévis Centre culturel 36, rue Plante, Lévis, 418 838-4154	
	Lève-tôt	Tous	Adultes	Tous	Adultes
	du 5 janvier au 23 juin 2009			du 5 janvier au 23 juin 2009	
<b>Lundi</b>	6 h 15 à 7 h 50	13 h 30 à 14 h 50 **	12 h à 13 h 20 21 h 10 à 22 h	-	11 h 30 à 12 h 50
<b>Mardi</b>	-	-	-	-	16 h à 17 h 20
<b>Mercredi</b>	6 h 15 à 7 h 50	13 h 30 à 14 h 50 ** 19 h 10 à 20 h	12 h à 13 h 20 21 h 10 à 22 h	19 h à 19 h 50	11 h 30 à 12 h 50
<b>Jeudi</b>	-	-	-	-	16 h à 17 h 20
<b>Vendredi</b>	6 h 15 à 7 h 50	13 h 30 à 14 h 50 ** 19 h 20 à 21 h	12 h à 13 h 20 21 h 10 à 22 h	-	11 h 30 à 12 h 50
<b>Samedi</b>	-	14 h 10 à 16 h 19 h à 20 h 20	-	14 h 10 à 16 h	-
<b>Dimanche</b>	-	14 h 10 à 16 h 19 h à 20 h 20	20 h 30 à 21 h 20	14 h 10 à 16 h	-
<b>Corridors</b>	4	Aucun ** 3	4	-	5
<b>Tremplins</b>	Fermés	2 ouverts ** 1 ouvert	Fermés	Ouvert	Ouvert
<b>Glissade</b>	Fermée	Ouverte ** Fermée	Fermée	Ouverte	Fermée

#### 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/ainés (55 ans et plus)  
1,25 \$ ou 1 point carte d'accès/enfants (6 à 17 ans)  
gratuit/enfants (5 ans et moins)

