

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
lundi, 18 h 30 à 20 h

débutant II : mardi, 10 h à 11 h 30

intermédiaire I : lundi, 20 h à 21 h 30

mercredi, 10 h à 11 h 30

mardi, 18 h 30 à 20 h

intermédiaire II : jeudi, 10 h à 11 h 30

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
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

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

Inscription : 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^{re} 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 ou

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

Session : du 23 avril au 28 mai (6 semaines)

Horaires : 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



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

Session : du 18 avril au 1^{er} juin (6 semaines), pas de cours 18 mai Fête Reine

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

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

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

Session : du 18 avril au 23 mai (6 semaines)

Horaires : 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

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

Session : du 18 avril au 23 mai (6 semaines)

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

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

Session : du 18 avril au 1^{er} juin (6 semaines),

pas de cours 18 mai Fête Reine

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

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

Session : du 18 avril au 23 mai (6 semaines)

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

FENG SHUI - UN ESPRIT SAIN DANS UNE MAISON SAINES



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^e Rue

Session :
niveau 1 : du 31 mars au 5 mai (6 semaines)
- code PCRFENGA
niveau 2 : du 1^{er} 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

Responsable : 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



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

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
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

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
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

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
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

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

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



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
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

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

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.

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
Responsable : Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
 Ville de Lévis, 418 839-9561

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 :

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
Responsable : Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
 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
Responsable : Chèque à l'ordre de : Ville de Lévis
 Ville de Lévis, 418 839-9561