

## PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS CÔTE-DE-BEAUPRÉ – SEPTEMBRE 2016



### ADULTES

ACTIVITÉ	NIVEAU	HORAIRE JOUR/HEURES	ENDROIT	DATE DE DÉBUT DURÉE	PLACES
Aquaforme	Adultes (16 ans et plus)	Mercredi 16 h 45 à 17 h 45	Domaine des Neiges (203, rue Val-des- Neiges) à Beaupré	28 sept. 2016 10 semaines	1
Pilates Débutant	Adultes (14 ans et plus)	Lundi 18 h à 19 h	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	5 octobre 2016 10 semaines	1
Pilates Avancé	Adultes (14 ans et plus)	Lundi 19 h 15 à 20 h 15	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	5 octobre 2016 10 semaines	1
Yoga Débutant Cours de soir	Adultes (18 ans et plus)	Mardi 18 h à 19 h	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	4 octobre 2016 10 semaines	2
Yoga Initié Cours de soir	Adultes (18 ans et plus)	Mardi 19 h 15 à 20 h 15	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	4 octobre 2016 10 semaines	2
Yoga Débutant Cours de jour	Adultes (18 ans et plus)	Mardi 11 h à 12 h 15	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	4 octobre 2016 10 semaines	3
Power Yoga Débutant	Adultes (14 ans et plus)	Mercredi 17 h 30 à 18 h 45	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	5 octobre 2016 10 semaines	3
Power Yoga Intermédiaire	Adultes (14 ans et plus)	Mercredi 19 h 15 à 20 h 30	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	5 octobre 2016 10 semaines	3

Stretching	Adultes (18 ans et plus)	Jeudi 10 h à 10 h 45	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	6 octobre 2016 10 semaines	3
Zumba fitness	Adultes (14 ans et plus)	Jeudi 18 h à 19 h	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	10 semaines	1
Remise en forme 50 ans et +	Adultes (50 ans et +)	Jeudi 11 h à 11 h 45	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	6 octobre 2016 10 semaines	3
Circuit urbain (entraînement extérieur)	Adultes (18 ans et plus)	Mardi 18 h 15 à 19 h 15	Départ à partir du centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	4 octobre 2016 10 semaines	1
Circuit urbain 55 ans + (entraînement extérieur)	Adultes (55 ans et plus)	Mardi 17 h à 18 h	Départ à partir du centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	4 octobre 2016 10 semaines	1
Osez bouger avec l'arthrose	Adultes (55 ans et plus)	Mardi 9 h à 10 h	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	4 octobre 2016 10 semaines	1

# PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS CÔTE-DE-BEAUPRÉ – SEPTEMBRE 2016



## ENFANTS

ACTIVITÉ	NIVEAU*	HORAIRE JOUR/HEURES	ENDROIT	DATE DE DÉBUT DURÉE	PLACES
Cours de natation	Enfants (6-12 mois) (Étoile de mer) <small>Ballon dorsal et accompagnateur requis. Initiation à l'eau. C'est le premier cours de natation à faire pour les enfants de cet âge.</small>	Dimanche 14 h 30 à 15 h	Domaine des Neiges (203, rue Val-des-Neiges à Beauré)	25 sept. 2016 9 semaines** (congé le 9 oct.)	1
Cours de natation	Enfants (12-24 mois) (Canard) <small>Ballon dorsal et accompagnateur requis. Jeux aquatiques et chanson afin de familiariser l'enfant à différents mouvements de natation.</small>	Dimanche 14 h 30 à 15 h	Domaine des Neiges (203, rue Val-des-Neiges à Beauré)	25 sept. 2016 9 semaines** (congé le 9 oct.)	1
Cours de natation	Enfants (24-36 mois) Tortue de mer	Dimanche 15 h 40 à 16 h 10	Domaine des Neiges (203, rue Val-des-Neiges à Beauré)	25 sept. 2016 9 semaines** (congé le 9 oct.)	1
Cours de natation	Enfants (24-36 mois) Loutre de mer	Dimanche 16 h 15 à 16 h 45	Domaine des Neiges (203, rue Val-des-Neiges à Beauré)	25 sept. 2016 9 semaines** (congé le 9 oct.)	1
Cours de natation	Enfants (3 à 5 ans) Salamandre	Dimanche 15 h 40 à 16 h 10	Domaine des Neiges (203, rue Val-des-Neiges à Beauré)	25 sept. 2016 9 semaines** (congé le 9 oct.)	1
Cours de ballet Pré-ballet	Enfants (3 à 5 ans)	Samedi 9 h à 10 h	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	8 octobre 2016 10 semaines	1

Cours de ballet Niveau 1 et 2	Enfants (5 ans et plus)	Samedi 10 h à 11 h	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	8 octobre 2016 10 semaines	1
Cours de ballet Niveau 3 et 4	Enfants (5 ans et plus)	Samedi 11 h à 12 h	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	8 octobre 2016 10 semaines	1
Cours arts du cirque	Enfants (5 à 7 ans)	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	8 octobre 2016 10 semaines	1
Cours arts du cirque	Enfants (8 à 10 ans)	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	Centre multifonctionnel (70, rue des Érables)	8 octobre 2016 10 semaines	1
Cours de gymnastique	Enfants 3-4 ans débutants		École secondaire gymnase	24 sept. 2016 9 semaines** (congé le 8 oct.)	1
Cours de gymnastique	Enfants 5-6 ans débutants		École secondaire gymnase	24 sept. 2016 9 semaines** (congé le 8 oct.)	1
Cours de gymnastique	Enfants 7-8 ans débutants		École secondaire gymnase	24 sept. 2016 9 semaines** (congé le 8 oct.)	1
Cours de gymnastique	Enfants 9-12 ans initiés (avoir faire 2 sessions et +)		École secondaire gymnase	24 sept. 2016 9 semaines** (congé le 8 oct.)	1

\*Voir description complète et pré-requis dans la programmation des loisirs

\*\*8-9-10 octobre : Congé de l'Action de Grâce

Cours de gymnastique à confirmer