

PROGRAMMATION du SERVICE DES LOISIRS • VILLE DE BAIE-SAINT-PAUL • Hiver 2012

INSCRIPTION: Le 9 janvier de 17 h à 19 h et les 11 et 12 janvier de 8 h 30 à 17 h

ENDROIT: HÔTEL DE VILLE DE BAIE-SAINT-PAUL, 15, RUE FORGET, BAIE-SAINT-PAUL, G3Z 3G1 • Tél : 435-2205

Courrier électronique : loisir@baiesaintpaul.com • Programmation aussi disponible sur le site Web de la ville au http://www.baiesaintpaul.com/citoyen/loisirs-et-sports.

COMMENT S'INSCRIRE ? Vous devez vous présenter à l'hôtel de ville de Baie-Saint-Paul avec la fiche d'inscription ci-jointe remplie. Le code et le nom de l'activité choisie doivent y être inscrits. Plusieurs activités sont contingentées. La règle du « premier arrivé premier servi » s'applique lors de l'inscription.

AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE.

COÛTS D'INSCRIPTION : Les coûts d'inscription incluent la TPS et la TVQ ; ils doivent être payés en entier au moment de l'inscription.

CHÈQUE POSTDATÉ : Votre chèque doit être daté au plus tard le 23 janvier 2012.

MODE DE PAIEMENT : Le paiement complet doit être fait le jour même de l'inscription, en argent comptant, par paiement direct ou par chèque à l'ordre de la Ville de Baie-Saint-Paul. Le paiement par chèque permet de diminuer le temps d'attente à l'inscription.

REMBOURSEMENT : Le remboursement des activités est calculé au prorata du temps non écoulé de l'activité à compter de la date de réception de la demande de remboursement.

NB : Pour raison médicale seulement, billet du médecin obligatoire.

FRAIS DE RETARD : Pour les inscriptions prises après le 11 janvier 2012, des frais supplémentaires de 5 \$ seront ajoutés à chacune des activités.

HORAIRE DES COURS: Toute l'information concernant les dates, les endroits et les heures des cours se trouve dans la programmation.

HORAIRE DES COMPÉTITIONS ET ÉVÉNEMENTS AU BLOC

SPORTIF : Diverses compétitions sportives ou d'autres événements s'inscrivent dans la programmation au cours de la session. Il se peut donc qu'il y ait des modifications à l'horaire de votre activité. Si cela se produit, nous vous aviserons dans les plus brefs délais.

NON-RÉSIDENTS : Toutes les personnes qui ne résident pas à Baie-Saint-Paul peuvent s'inscrire aux activités moyennant une majoration des tarifs de 75 %. Pour les activités occasionnelles comme bain libre, badminton libre, tennis, etc., la politique des non-résidents ne s'applique pas.

ANNULATION OU MODIFICATION DE L'HORAIRE : Si l'horaire de votre activité doit être modifié en raison du nombre d'inscriptions, vous serez avisé la semaine précédant le début de l'activité.

POLITIQUE FAMILIALE : Les familles qui inscrivent leurs enfants dans une même activité offerte par le Service des loisirs bénéficient d'une réduction qui s'établit comme suit : l'enfant le plus âgé paie le plein tarif, le deuxième enfant a droit à une réduction de 25 % pour les autres, c'est gratuit. Cette politique s'applique uniquement aux activités offertes par la ville.

FONDS JEUNESSE DESJARDINS : Le centre communautaire Pro-Santé, en partenariat avec la caisse populaire de la Vallée du Gouffre, a créé le Fonds jeunesse Desjardins. Vous résidez sur le territoire de la MRC de Charlevoix et vous désirez inscrire vos enfants à des activités culturelles, sportives et récréatives ? Téléphonez au 435-2129 et on vous indiquera l'endroit le plus près de votre résidence où vous procurer le formulaire d'inscription.

IMPORTANT : DÉROULEMENT DE L'INSCRIPTION : Dans le but de diminuer le temps d'attente au moment de l'inscription, nous vous suggérons de remplir préalablement la fiche d'inscription qui se trouve dans la programmation et de payer par chèque. Cette fiche est également disponible à nos bureaux ou sur notre site Web.

LÉGENDE : CE: Centre éducatif Saint-Aubin • CH: Centre hospitalier de Charlevoix • EF: École Forget • ETT: École Thomas-Tremblay • CCPM: Carrefour culturel Paul-Médéric • ALMC: Aréna Luc et Marie-Claude

SPORTS AQUATIQUES

1 Natation Préscolaire et Junior

Ces cours et ou ateliers permettent à l'enfant de développer son autonomie dans l'eau, de flotter, bouger et nager et pour les niveaux plus avancés ils apprendront différentes notions de sécurité aquatique.

Code	Niveau	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
N00	Étoile de mer	4 à 18 mois	Sam.	8 h	10 sem.	28 Janv	50 \$	CH *
N01	Canard	18 mois à 3 ans	Dim.	8 h	10 sem.	29 Janv	50 \$	CH *
N02	Tortue de mer	18 mois à 3 ans	Sam.	8 h 50	10 sem.	28 Janv	50 \$	CH *
N03	Salamandre	3 ans et +	Sam.	9 h 40	10 sem.	28 Janv	50 \$	CH *
N03-2	Salamandre	3 ans et +	Dim.	8 h 50	10 sem.	29 Janv	50 \$	CH *
N04	Poisson-lune	3 à 5 ans	Sam.	10 h 30	10 sem.	28 Janv	50 \$	CH *
N05	Crocodile	3 à 5 ans	Dim.	9 h 40	10 sem.	29 Janv	50 \$	CH*
N06	Baleine	3 à 5 ans	Sam.	11 h 20	10 sem.	28 Janv	60 \$	CH
N10	Junior 1	6 ans +	Dim.	10 h 30	10 sem.	29 Janv	60 \$	CH
N10-2	Junior 1	6 ans +	Sam.	12 h 10	10 sem.	28 Janv	60 \$	CH
N20	Junior 2	Acquis niv. 1	Dim.	11 h 30	10 sem.	29 Janv	60 \$	CE
N30	Junior 3	Acquis niv. 2	Sam.	9 h	10 sem.	28 Janv	60 \$	CE
N40	Junior 4	Acquis niv. 3	Sam.	10 h	10 sem.	28 Janv	60 \$	CE
N50	Junior 5	Acquis niv. 4	Sam.	11 h	10 sem.	28 Janv	60 \$	CE
N60	Junior 6-7	Acquis niv. 5-6	Mar.	16 h 30	10 sem.	24 Janv	60 \$	CE
N80	Junior 8-9-10	Acquis niv.7-8-9	Mar.	17 h 30	10 sem.	24 Janv	60 \$	CE

*Accompagnateur requis

À TOUS CEUX ET CELLES QUI ONT DÉJÀ SUIVI UN COURS DE NATATION NOUS VOUS DEMANDONS D'APPORTER VOTRE CARNET AU PREMIER COURS.

2 EXERCICES PRÉNATAUX en piscine

Une activité aquatique basée sur la relaxation, le conditionnement physique et la souplesse.

Tarif à la séance: 8 \$ (5 \$ pour le conjoint)

3 GYMNASTIQUE AQUATIQUE (prérequis aimer l'eau)

Un cours pour améliorer sa condition physique par des jeux et des exercices tout en s'amusant.

4 WATER-POLO

Une activité qui exige de l'endurance et de bonnes habiletés aquatiques. Un minimum de 10 inscriptions est requis. Le 16 janvier est une journée invitation vous êtes invité à venir essayer. Il n'y a plus de tarif à la fois.

5 PROGRAMME NATIONAL EN SAUVETAGE AQUATIQUE

La formation qui sera donnée cet hiver dans le cadre du programme de la Société de sauvetage du Québec est le brevet Médaille de bronze.

MÉDAILLE DE BRONZE (cette formation est obligatoire pour la formation de Croix de bronze)

Préparer le candidat à faire face aux situations de sauvetage aquatique. Quatre éléments éducatifs: le jugement, les connaissances, les compétences et la condition physique. Prérequis: avoir au moins 13 ans et avoir réussi un examen d'admission en piscine de niveau junior 10. Manuel canadien de sauvetage 45 \$ (au frais des participants), masque de poche 23 \$, sifflet fox-40 jaune 9 \$ taxes incluses.

Code	Niveau	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
N94	Natation adulte	Jeu	18 h	10 sem	Janv.	72 \$	CE
NS0	Exercice prénataux	Merc	19 h 30	7 sem	7 mars	50 \$	CE
NS1	Gym. aquatique	Merc	19 h	7 sem	7 mars	50 \$	CE
NS4	Water polo (adulte)	Merc	20 h	14 sem	18 Janv	60 \$	CE
NS5	Water polo (étudiant)	Merc	20 h	14 sem	18 Janv	48 \$	CE
NS6	Médaille de bronze	À déterminer	35 h		Janv.	190 \$ livre inclus	CE

BAINS LIBRES ET PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT (à découper)

Début le 9 janvier

Lundi 18 h à 19 h

Merc/jeu. 18 h à 19 h

Lun/merc/vend 7 h 30

Vendredi 19 h

Vendredi 20 h

Samedi 16 h

Samedi 17 h

Dimanche 15 h

Dimanche 16 h

Tarifs

Période d'entraînement 3 \$

Bain libre adulte 2.50 \$ enfant 2 \$

Tarifs carte de bains

20 bains adulte: 40 \$ enfant: 32 \$

15 périodes d'entraînement 40 \$

30 périodes d'entraînement 75 \$

Période d'entraînement

Période d'entraînement

Période d'entraînement

Bain libre enfant

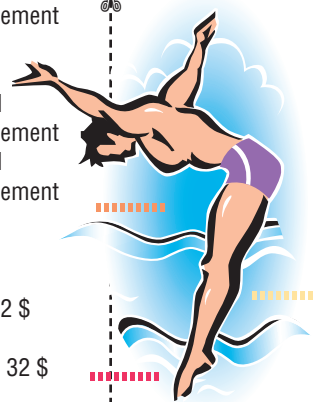
Bain libre adulte

Bain libre familial

Période d'entraînement

Bain libre familial

Période d'entraînement



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

6 CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Ce programme a pour but de maintenir ou d'améliorer votre condition physique générale. Des exercices variés (musculaire, cardio, étirement etc.) avec ou sans équipement permettant de raffiner et de tonifier les différents groupes musculaires vous seront proposés.

7 SPINNING (Professeur Joyce Kawina, professeur certifiée World fitness association América)

Activités regroupant des exercices d'intensités sur vélo stationnaire. L'activité renouvelée et diversifiée vous permettra d'améliorer votre condition physique générale dans un encadrement très stimulant.

Tarif à la fois 10 \$, accessible selon la disponibilité des vélos.

8 ZUMBA NOUVEAU

Très tendance, la ZUMBA mélange la sensualité des rythmes latins à des chorégraphies simples sur une musique entraînante. Elle permet de reprendre la forme, l'améliorer ou la conserver tout en s'amusant. Euphorie assurée et dépendance possible! Prérequis: Votre sourire. Tarif à la fois 10 \$

Code	Niveau	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
ZU0	Zumba	Jeu.	19 h	15 sem.	19 Janv.	87 \$	CE
ZU1	Zumba	Jeu. (étudiant)	19 h	15 sem.	19 Janv.	56 \$	CE
CP0	Cond. phys.	Lun.	18 h	12 sem.	23 Janv.	70 \$	CE
CP1	Cond. phys.	Merc.	18 h	12 sem.	25 Janv.	70 \$	CE
CP2	Cond. phys.	Lun./merc.	18 h	12 sem.	23 Janv.	93 \$	CE
SP1	Spinning	Lun./merc.	16 h 30	12 sem.	16 Janv.	93 \$	EF
SP2	Spinning	Lun./merc.	17 h 30	12 sem.	16 Janv.	93 \$	EF
SP3	Spinning	Lun./merc.	18 h 30	12 sem.	16 Janv.	93 \$	EF
SP4	Spinning	Lun./merc.	19 h 30	12 sem.	16 Janv.	93 \$	EF
SP5	Spinning	(étudiant) 18 ans +	2f/sem.	12 sem.	16 Janv.	72 \$	EF
SP8	Spinning	(étudiant) 18 ans +	1f/sem.	12 sem.	16 Janv.	45 \$	EF

SECTEUR SPORT DE BALLON**9 SOCCER ÉTÉ 2012**

Pour tous les participants (es), nous vous demandons de confirmer votre présence à cette activité pour l'été 2012. La période d'inscription se déroulera du 6 février au 16 février 2012. Aux fins d'organisation, il est important de savoir le plus tôt possible, le nombre de joueurs (euses) par catégorie.

N.B. Pour cette activité, vous pouvez faire un chèque postdaté du 2 mai.

Quelques informations à savoir!

À l'inscription:

Pour les 10 ans et plus, vous devez apporter une photo.

Pour tous les nouveaux joueurs (ses) vous devez apporter lors de votre inscription votre carte d'assurance maladie.

Préparer un chèque daté du 2 mai 2012.

Informations du fonctionnement par catégorie

Secteurs :

Initiation (5-6 ans) mixte

Récréatif B (7-8 ans) mixte

Récréatif A (9-10-11 ans) mixte ou garçon et fille

Développement (12 à 18 ans) Garçon / fille

Adulte récréatif 18 ans et + garçon / fille

Adulte compétitif 18 ans et + garçon / fille

Secteur initiation et récréatif (A-B) :

Pour ses secteurs, les activités sont uniquement dans notre région. Une ligue locale regroupe les catégories 5 et 6 ans (Timbits) et les 7 et 8 ans (les champions). Pour les 9 à 11 ans, une ligue régionale comprend les municipalités Baie-St-Paul, La Malbaie et Clermont est présente.

Secteur développement 12 à 18 ans

Toutes nos équipes dans ce secteur sont incorporées à la ligue de soccer régionale de Québec. Un calendrier de 16 parties excluant les séries débutant à la fin mai est prévu (8 parties locales et 8 parties à Québec).

Secteur récréatif et compétitif 18 ans et plus :

Pour ces secteurs nous offrons sur demande et au besoin un service d'encadrement au groupe de joueurs (ses). Vous devez nous faire part de votre intérêt avant le 1er mars.

Politique de réservation des terrains de soccer:

Tout groupe, équipe, ligue qui désire réserver un terrain de soccer pour l'été 2012, vous devez obligatoirement, nous contacter afin d'officialiser votre réservation.

Important : Regroupement des catégories

Il se peut que nous soyons dans l'obligation de regrouper des catégories (groupe d'âge) pour compléter les équipes. Advenant le cas, nous vous contacterons afin d'avoir votre consentement pour votre enfant.

Code	Niveau	Jour / Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
S00/ SF0	U-5 (2007)	à déterminer	10 sem.	juin	84 \$	CE
S01/ SF1	U-6 (2006)	à déterminer	10 sem.	juin	84 \$	CE
S02/ SF2	U-7 (2005)	à déterminer	10 sem.	juin	116 \$	CE
S03/ SF3	U-8 (2004)	à déterminer	10 sem.	juin	116 \$	CE
S04/ SF4	U-9 (2003)	à déterminer	10 sem.	juin	116 \$	CE
S05/ SF5	U-10 (2002)	à déterminer	10 sem.	juin	116 \$	CE
S06/ SF6	U-11 (2001)	à déterminer	10 sem.	juin	180 \$	CE
S07/ SF7	U-12 (2000)	à déterminer	15 sem.	avril	180 \$	CE
S08/ SF8	U-13 (1999)	à déterminer	15 sem.	avril	180 \$	CE
S09/ SF9	U-14 (1998)	à déterminer	15 sem.	avril	180 \$	CE
S10/ SF10	U-15 (1997)	à déterminer	15 sem.	avril	180 \$	CE
S11/ SF11	U-16 (1996)	à déterminer	15 sem.	avril	180 \$	CE
S12/ SF12	U-17 (1995)	à déterminer	15 sem.	avril	180 \$	CE
S13/ SF13	U-18 (1994)	à déterminer	15 sem.	avril	180 \$	CE

N.B. : Les équipes doivent être constituées de 16 joueurs (ses).

10 CLUB ARTÉMIS TIR À L'ARC

Formation de base aux techniques de tir et réglementation de sécurité dans ce sport, supervisée par des personnes expérimentées. Les flèches ne sont pas fournies (20 \$ par personne). Pour information, inscription et les coûts, contactez artemisdecharlevoix@hotmail.com ou M. Rock Guérin au 418-435-5462

Activité	Niveau	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
Tir à l'arc	enfant	Jeu.	19 h	10 sem.	12 janv.	25 \$	CE
Tir à l'arc	adulte	Jeu.	19 h	10 sem.	12 janv.	35 \$	CE
Tir à l'arc	familial	Jeu.	19 h	10 sem.	12 janv.	50 \$	CE

11 CLUB DE JUDO SAKURA DE BAIE-SAINT-PAUL par Diane Amyot

Le judo est un art martial qui demande respect, politesse, sincérité, contrôle de soi et courage. Tu peux le pratiquer pour le plaisir ou pour la compétition. Pour les judokas, un montant variant de 15 \$ à 140 \$ sera demandé pour l'affiliation à Judo Québec et le prix varie selon l'âge. Pour les cours du mercredi et du jeudi à 16 h (il peut y avoir un changement d'horaire), les enfants inscrits sont accompagnés de l'école Forget au Centre éducatif Saint-Aubin par un responsable du club de judo.

Code	Niveau	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit	
J00	Judo	5 à 7 ans	Jeu.	16 h	12 sem.	26 Janv	74 \$	CE	
J01	Judo	8 à 9 ans	Merc.	16 h	12 sem.	25 Janv	85 \$	CE	
J02	Judo	10 à 13 ans	Lun. ou merc.	1f/sem.	18 h	14 sem.	16 Janv	109 \$	CE
J03	Judo	10 à 13 ans	Lun/merc.	2f/sem.	18 h	14 sem.	16 Janv	138 \$	CE
J04	Judo	13 ans et +	Lun. ou merc.	1f/sem.	19 h	14 sem.	16 Janv	109 \$	CE
J05	Judo	13 ans et +	Lun/merc.	2f/sem.	19 h	14 sem.	16 Janv	149 \$	CE
J06	Judo	adulte	Lun. ou merc.	1f/sem.	19 h	14 sem.	16 Janv	133\$	CE
J07	Judo	adulte	Lun/merc.	2f/sem.	19 h	14 sem.	16 Janv	168\$	CE

SECTEUR SPORT JEUNESSE**12 GYMNASTIQUE ACROBATIQUE par Diane Amyot**

Une activité pour toi si tu as entre 6 et 12 ans. La gymnastique acrobatique c'est de la gymnastique au sol, sculpture humaine, pyramide, roue, roulade, rondade, renversé arrière, etc. Viens donc t'amuser avec nous! Nous préparons un spectacle qui sera présenté au mois de mai. Les enfants inscrits sont accompagnés de l'école Forget au Centre éducatif Saint-Aubin par un responsable

13 ATELIER DE CIRQUE par Diane Amyot

Tu as entre 5 et 12 ans, viens développer des habiletés de jonglerie (balles, quilles, anneaux), de sculpture humaine (gymnastique), unicycle, diabolo, bâtons de fleurs, gumboots, assiettes, etc. C'est l'occasion pour toi de vivre de nouvelles sensations et de t'accomplir dans quelque chose que tu as rêvé de faire. Nous préparons un spectacle qui sera présenté au mois de mai. Les enfants inscrits sont accompagnés par un responsable de l'école Forget au Centre éducatif Saint-Aubin.

14 LE CAMP DE LA RELÂCHE

Le Camp de relâche c'est une semaine remplie d'activités pour les jeunes de 5 à 12 ans. Activités sportives, bain libre, plein-air, bricolage et pleins d'autres activités. Il y en a pour tous les goûts. Viens t'amuser avec nous! Disponible aussi à la journée.

Code	Niveau	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
CIR1	Gym acro	6 à 12 ans	Lun.	16 h à 17 h 30	12 sem.	23 Janv.	85 \$	CE
CIR2	Cirque	5 à 12 ans	Mar.	16 h à 17 h 15	12 sem.	24 Janv.	74 \$	CE
CAMP-RE1	Camp Relâche	5 à 12 ans		7 h 30 à 17 h	5 au 9 mars		68\$	CE
CAMP-RE2	Relâche / jour	5 à 12 ans		7 h 30 à 17 h	5 au 9 mars		16\$	CE

SECTEUR ÉDUCATIF ET CULTUREL**15 JARDIN D'ENFANTS (pré-maternelle 3-5 ans)**

Le jardin d'enfants permet à votre enfant de se familiariser avec le milieu scolaire afin de faciliter son intégration. Les enfants qui seront inscrits deux fois par semaine participeront au programme A.P.I. et éveillé à la musique, plusieurs spectacles en vue. Si vous avez des problèmes d'horaire pour les heures d'arrivée l'après-midi, contactez Diane Amyot au 418 435-5011. Si vous avez besoin d'information n'appeler pas à l'école Forget. Le matériel est inclus dans le prix. Initiation à la langue anglaise et le langage des muets.

Code	Niveau	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
JE6	Gr A	4 ans	Lun.	8 h 30/11 h	15 sem.	16 janv.	138 \$	EF
JE0	Gr B	3 ans	Merc.	8 h 30/11 h	15 sem.	18 Janv.	138 \$	EF
JE1	Gr C	3 ans	Jeu.	8 h 30/11 h	15 sem.	19 Janv.	138 \$	EF
JE2	Gr D	4 ans	Merc.	13 h 15/15 h 30	16 sem.	18 Janv.	138 \$	EF
JE3	Gr E	4 ans	Jeu.	13 h 15/15 h 30	16 sem.	19 Janv.	138 \$	EF
JE4	Gr F	4 ans	Ven.	8 h 30/11 h	15 sem.	20 Janv.	138 \$	EF
JE5	Gr G 2f/sem	4 ans	Mar	am ou pm	15 sem.	Janv.	192 \$	EF
Groupe A, D, E ou F			Lun	pm	16 sem.			



L'informateur*Baie-Saint-Paul vous informe***SPORTS DE RAQUETTE ET DE BALLON****16 TENNIS MEMBRE ET OCCASIONNEL**

Être membre vous permet de réserver un terrain la fin de semaine sans frais supplémentaires. Pour le tennis occasionnel, les tarifs sont de 10 \$ pour le terrain pour une durée de 1 h 15. Pour les membres et les occasionnels, les réservations sont prises le vendredi à compter de 17 h au 435-5727.

17 LIGUE DE TENNIS HOMMES ET FEMMES

La ligue vous offre la possibilité d'affronter des personnes différentes à chaque semaine. Un minimum de 8 personnes sera requis pour que la ligue fonctionne.

18 VOLLEYBALL

Ce groupe est réservé aux joueurs intermédiaires. Ces rencontres sont compétitives.

19 BADMINTON MEMBRE :

Vous pouvez réserver un terrain pour la session d'automne au même jour et à la même heure à chaque semaine.

Horaire du choix de réservation :

Jour	Heure	Terrains	Salle
Mardi	18 h à 22 h	4	Gymnase
Vend.	19 h 30 à 21 h 30	4	Gymnase

20 BADMINTON OCCASIONNEL

Pour le badminton, vous pouvez réserver un terrain en appelant 24 heures à l'avance au numéro 435-5727 sur semaine à 17 h 30 et les fins de semaine de 8 h 30 à 18 h. Le coût est de 8 \$ pour un terrain.

Code	Niveau	Age	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
B00	Badminton	adulte	Voir horaire ci-haut		16 sem	17 Janv	98 \$	CE
B01	Badminton	étudiant	Voir horaire ci-haut		16 sem.	17 Janv	72 \$	CE
T00	Tennis membre	adulte	Sam/dim.		15 sem.	14 Janv	89\$	CE
T01	Tennis membre	junior	Sam/dim.		15 sem.	14 Janv	64 \$	CE
T02	Tennis ligue	adulte	Lun/mer	19 h	12 sem.	23 Janv	99 \$	CE
V00	Volleyball	adulte	Lun/merc.	19 h /20 h 30	14 sem.	16 Janv	72 \$	CE
V03	Volleyball	étudiant	Lun/merc	19 h /20 h 30	14 sem.	16 Janv	56 \$	CE

LOCATION DES PLATEAUX SPORTIFS

Pour toutes les activités de groupe, il est possible de réserver les gymnases et la piscine. Pour vous informer de la tarification et des heures disponibles, vous devez communiquer au 435-5727 #4 après 17 h 30.

PATINOIRE EXTÉRIEURE MUNICIPALE

Située derrière le centre éducatif Saint-Aubin, la patinoire extérieure sera disponible tous les jours à compter du 6 janvier de 17 h 30 à 22 h du lundi au vendredi et de 9 h à 21 h la fin de semaine. Pour information ou réservation, contactez le 435-5727 aux heures d'ouverture. Tarif de réservation: 20 \$ pour une heure et demie.

Hockey et patinage libre intérieur

Pour obtenir l'horaire, contactez le 435-6237, poste 1 ou pour toute autre information, le 435-2205.

SECTEUR CULTUREL ET ÉDUCATIF**21 COURS DE MENUISERIE (avec M. Jean-Guy Filion)**

Ce cours est offert à tous ceux et celles, jeunes et moins jeunes, qui désirent connaître les secrets de la menuiserie. Vous apprendrez les règles de sécurité, à utiliser les outils, à faire la conception de plan et de maquette en plus de réaliser un projet de menuiserie. N.B. Matériel non compris À la séance pour adulte: 16 \$

Code	Niveau	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
M00	Enfant	Lun.	16 h 30 à 18 h	10 sem.	23 Janv	74 \$	CE
M02	Adulte	Lun.	18 h à 21 h	10 sem.	26 Janv	118 \$	CE

LES COURS INSCRITS DANS CET ENCADRÉ SONT OFFERTS DE MANIÈRE INDÉPENDANTE DE CEUX OFFERTS PAR LA VILLE, CELLE-CI NE SE TIENT AUCUNEMENT RESPONSABLE DES COURS OFFERTS.

SPORTS ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Pour information et inscription, contactez Madame Lyne Blais au 418-435-5193

NOUVEAU Cardio Extérieur

Vous avez le goût de faire de l'exercice dehors ? Beau temps mauvais temps, marche et musculation + Stations d'exercices + intervalles tout simplement fabuleux

Lun. 9 h 30 à 10 h 30 et/ou Jeu. 9 h 30 à 10 h 30

Début :16 janv.

Coût : 65 \$ 1f/sem. 12 semaines 125 \$ 2f/sem.

Devant l'entrée du Bloc C Polyvalente St-Aubin

Mar. – jeu. 16 h 15 à 17 h 15

Début : 17 janv.

Coût : 125 \$ 12 semaines

Devant l'entrée du Bloc C Polyvalente St-Aubin

WORKOUT + STEP

Simplement cardio et agréable.

Mélange de danse aérobique + musculation, poids, ballon, élastique, step

Lun.-merc. 16 h 30 à 17 h 30

Début : 16 janv.

Coût : 125 \$ 12 semaines

Mardi-jeudi 17 h 45 à 18 h 45

Début :17 janv.

Coût : 125 \$ 12 semaines

Gymnase de L'école Forget

KARATÉ AÉROBIQUE (TAE BO) (hommes et femmes)

Mélange de mouvements de karaté de base et de boxe sur une musique rythmée (musculaire et intense)

Mardi-jeudi 19 h à 20 h

Début : 17 janv.

Coût :125 \$ 12 semaines

Gymnase de L'école Forget

NOUVEAU pour hommes et femmes Stretching

Le stretching est un cours où l'on pratique les respirations, les étirements et la musculation,

Mardi-Jeudi 20 h 15 à 21 h 15

Début : 17 janv.

Coût : 125 \$ 12 semaines

Gymnase de L'école Forget

JEDI

Jeux éducatifs et de développement interactif. Un cours où les jeunes de 8 à 12 ans seront appelés à se dépasser à plusieurs niveaux tout en s'amusant. Performance physique, jeux d'adresse, connaissance de la nature, leadership, débrouillardise, excursion et plus encore. Viens voir de quoi tu es capable ! Date limite d'inscription 12 janvier, début des activités 14 janvier et vous aurez votre horaire lors de votre inscription. Pour information et inscription: Mathieu Filion au 418-240-0478.

Aquatika

Aquatika offre une gamme d'activités de la natation pour tous les jeunes (enfants, pré-ados et ados) et adultes. Des formations d'apprentissage, de développement et de perfectionnement seront offertes pour l'hiver et le printemps 2012. Activités offertes pour tous les niveaux : Jeunes | Jardin Aquatik (3-6 ans), École de natation (7-14 ans), Adultes | "la tête dans l'eau" (crainte de l'eau, non nageur), Natation adulte loisir (savoir nager 25 m minimum). Parler à Nicolas pour Informations et inscriptions en tous temps : www.aquatika.wordpress.com | aaquatika.qc@gmail.com | 418 617-9561

ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS**CENTRE COMMUNAUTAIRE PRO-SANTÉ**

3 rue Clarence Gagnon Baie-St-Paul G3Z 1K5 Télécopieur : 418-435-3991

Internet : prosante@charlevoix.net

Pour information et inscription : Annie Bouchard au 418-435-2129

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50-69 ans et 70+ par Lyne Blais, professeure d'aérobic

Permettre à des personnes de 50 ans et plus de maintenir ou d'améliorer leur condition physique. Exercices qui travaillent le cardio-vasculaire, la musculature, la flexibilité et la respiration dans une ambiance agréable.

Du 18 janvier au 13 avril

Les mercredis (avancés) 8 h 30, (débutants) 9 h 45

Les vendredis à 8 h 30 (50-70 ans) à 9 h 45 (+ 70 ans)

Coût : 30\$ /1 f /sem. /session 60\$ / 2 f/sem / session

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EXTÉRIEUR par Lyne Blais, professeure d'aérobic

Permettre à des personnes de 50 ans et plus de maintenir ou d'améliorer leur condition physique.

Activité physique en plein air et exercices aux stations.

Du 17 janvier au 12 avril

Les mardis et jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : 30 \$ 1 f / sem 60 \$ /2 f / sem

STRETCHING par Lyne Blais, professeure d'aérobic

Diminuer la raideur au niveau des articulations, tonifier les régions musculaires qui aident à supporter les parties du corps plus fragiles et les muscles stabilisateurs. Travail au sol et sur chaise pour tonifier et étirer les muscles. Exercices de respiration. Période de relaxation.

Clientèle: Pour les Aînés qui peuvent s'exercer au sol sur un tapis et qui veulent libérer des tensions.

Le jeudi de 14 h 45 à 15 h 45 du 19 janvier au 12 avril

Coût : 30 \$ pour la session

VOTRE IMPLICATION EST ESSENTIELLE

Vous voulez donner du temps dans votre communauté ? Joignez-vous à notre équipe de bénévoles qui œuvre depuis plus de 30 ans auprès des gens. Nous avons besoin de vous pour le service à la cuisine et l'entraide amicale. Contactez-nous !

L'informateur

Baie-Saint-Paul vous informe

L'ENTRAIDE AMICALE

Offrir de l'aide aux personnes âgées en perte d'autonomie avec notre équipe de bénévoles. Téléphones sécuritaires, visites d'amitié, transports accompagnement, etc.

LA POPOTE ROULANTE

Livrer un repas chaud à domicile pour l'heure du dîner afin de venir en aide à des personnes âgées en perte d'autonomie, en convalescence ou des personnes moins aptes à faire un repas. Les mardis et jeudis midis
Coût : 5.50 \$ par repas tout inclus

REPAS DE L'AMITIÉ

Offrir une occasion de rencontre dans une ambiance chaleureuse favorisant le partage autour d'un bon repas. Renseigner et divertir les participants sur différents thèmes par des conférences d'une vingtaine de minutes ou avec des artistes invités !
Heures : 11 h à 14 h
Coût : 8 \$ par repas
Calendrier : 31 janv., 14 fév., 28 fév., 13 mars, 27 mars, 17 av., 1er mai. Conférence à confirmer

LE CLUB DU JEUDI

Offrir une occasion de rencontres aux personnes seules de 60 ans et plus. Activités ludiques, jeux, dîner, partage.
Du 12 janvier au 24 mai
Jeudi de 9 h 30 à 14 h 30
Coût : 8 \$ par repas

SCRAPBOOKING NOUVEAU GROUPE

Attraper la fièvre du scrapbooking. Cette activité vous permettra d'exprimer vos émotions et vos expériences de vie. Donnez un second souffle à vos photos et objets précieux.
Du 16 janvier au 14 mai.
Merc. de 13 h 15 à 15 h 15
Coût d'inscription : aucun
Coût du matériel de base : 40 \$
Clientèle visée : Aînés hommes ou femmes.

SECTEUR CULTUREL

22 Dessin

Vous souhaitez apprendre à dessiner et vous ne savez par où commencer ? Vous êtes autodidacte et vous souhaitez apprendre les bases du dessin ? Joignez-vous au groupe de Lili Boies. Ce cours de dessin vous permettra d'explorer les techniques tout en exploitant votre talent et votre créativité. Prévoir environ 50\$ de matériel.

Code	Activité	Niveau	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
DE00	Dessin	Débutant	Mercredi	19h - 21h	10 sem.	1 fév	95 \$	CCPM

POUR LES ACTIVITÉS DE CET ENCADRÉ, LES FORMATEURS OU LES ENTREPRISES ONT LA RESPONSABILITÉ DE PRENDRE LES INSCRIPTIONS ET DE VOUS AVISER EN CAS DE RETARD OU D'ANNULATION DES COURS.

COURS DE GUITARE

Développez votre sens du rythme et interprétez facilement le répertoire populaire en apprenant les bases de la théorie musicale avec Marc Lavoie. Apportez votre guitare, votre pic, un cahier, un crayon et une gomme à effacer dès le premier cours. Cours de groupe (4 à 6 personnes) pour débutant et intermédiaire. Pour information et inscription : 418-633-7303 ou lesproductionsmavoie@hotmail.ca

Cours de danse classique (6 à 12 ans)

Ce cours permet l'apprentissage des mouvements de base de la danse classique. Les enchaînements et positions enseignées permettent d'acquérir une base solide qui permettra au jeune d'évoluer par la suite dans le style de danse qu'il préfère. Expérimentation de différents styles de danse également.

Cours de jazz, hip-hop (9 à 12 ans)

Ce cours permet l'apprentissage des mouvements de base de la danse jazz, hip-hop. Ces deux cours Le cours sont offerts par Nancy Nadeau qui détient son professorat en danse jazz et cumule quelques 25 ans d'expérience. Pour information et inscription (jusqu'au 28 janvier) : 418.617.0151.

Introduction au Tai Chi et au Qigong (NOUVEAU)

Ce cours, à la portée de tous, offre une introduction simple au Tai Chi et au Qigong. La pratique des exercices proposés améliore la santé générale du corps et de l'esprit.

Qigong

Le Qigong est une discipline plusieurs fois millénaire d'origine chinoise. « Qigong » signifie « travail de l'énergie vitale ». Le Qigong consiste à équilibrer et harmoniser toutes les forces de notre être par des mouvements, des respirations, des visualisations, dans la sensation du Qi et la conscience du moment présent. Bienvenue à tous.

Tai Chi (24 postures)

Ce cours s'adresse aux débutants et à ceux qui ont une certaine expérience du Tai Chi Chuan. Au programme : une séquence de 11 exercices chinois de santé (Qigong) ainsi que les 24 postures de Tai Chi Chuan.

Tai Chi (108 postures)

Nous approfondissons ici notre expérience du Tai Chi Chuan à travers une autre forme classique en 108 postures. Nous pratiquerons également une forme ancienne de Qigong en 6 postures ainsi que le Qigong des cinq animaux.

Relaxation et méditation

Nous explorerons dans ce cours quelques techniques fondamentales de relaxation et de méditation, ce qui nous permettra, d'une part, de rencontrer les résistances de notre corps et de notre esprit, et d'autre part, d'entrer dans la sérénité et la paix du moment présent. Ces cinq cours sont offerts par Nicolas Pelletier. Pour informations ou inscription: 418-240-5288 ou visitez www.terreciel.ca

Activité	Âge	Jour	Heure	Durée	Début	Tarif	Endroit
Danse classique	6 à 12 ans	Dim	9h30-10h30	10 sem.	29 janv.	75\$	ETT
Danse jazz	13 à 16 ans	Dim	11h-12h	10 sem.	29 janv.	75\$	ETT
Introduction (nouveau)		Jeudi	9h-10h15	12 sem.	19 janv.	120\$	CCPM
Qigong ¹		Jeudi	18h15-19h30	12 sem.	19 janv.	120\$	ETT
Tai-Chi (24 postures) ¹		Lundi	18h 15-19h30	12 sem.	16 janv.	120\$	ETT
Tai-Chi (108 postures) ¹		Jeudi	19h45-21h	12 sem.	19 janv.	120\$	ETT
Relaxation et Méditation ¹		Lundi	19h45-21h	12 sem.	16 janv.	120\$	ETT
Relaxation et méditation (nouveau) ¹		Jeudi	10h30-11h45	12 sem.	19 janv.	120\$	CCPM
Guitare débutant	15 ans et plus	Jeudi	18h-19h30	10 sem.	26 janv.	200 \$	CCPM
Guitare intermédiaire	15 ans et plus	Jeudi	19h 45-21h 15	10 sem.	26 janv.	200 \$	CCPM

¹ L'inscription pour deux cours 200\$ et trois cours ou plus 250\$.

Chœur d'enfants

De la fin janvier à la fin mai
Mardi 17 h à 18 h 30
Carrefour culturel Paul-Médéric
Coût : 90\$
Apprentissage du chant choral pour les jeunes de 9 à 13 ans sous la tutelle de Mme Renée Gagnon, pianiste et formatrice et de M. Sylvain Landry, directeur musical du Chœur polyphonique de Charlevoix. Une période d'essai de 2 ou 3 soirées est offerte sans frais. Pour information et inscription : Jasmine Gilbert 418-240-3898

Black light théâtre

Du 17 janvier au 19 mai
Mardi et mercredi, 16h15 à 18h15
Forum Jeunesse
Imaginez-vous un univers où, des personnages et des objets, ont le pouvoir de surpasser la force de gravité, d'apparaître et de disparaître à tout moment. Vivez cette expérience seulement dans l'aventure Black light. Expression corporelle, mime et création avec la technique de black light.
Inscris-Toi date limite: 13 JANVIER; Places limitées
418 240-0347

AUTRES ORGANISMES

MAÎTRISE DE CHARLEVOIX

Choeur polyphonique de Charlevoix
Jasmine Gilbert, présidente
C.P. 3101
Baie-Saint-Paul, (Québec) G3Z 3B6
418-240-3898
choeurpolyphonique@me.com

FORUM JEUNESSE

Forum Jeunesse permet aux jeunes de 12 à 17 ans de faire des apprentissages en s'impliquant dans la vie communautaire de leur milieu de vie. Elle offre la possibilité de développer leur sens critique, leur autonomie et leur dynamisme. Forum Jeunesse outille les jeunes par la prévention, la promotion et la sensibilisation aux problématiques jeunesse tout en défendant les droits des jeunes. Pour plus d'information ou pour venir jaser, 435-3139 ou à nos locaux situés au 13 rue de la Lumière. Les heures d'administration sont de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi.

Horaire :

Du lundi au vendredi midi à 13 h activités sportives
Vendredi et samedi 19 h à 23 h
Cirque du Monde: Atelier des arts du cirque le mardi et le jeudi de 19 h à 21 h
Pour inscription: 418-435-3139

Activités régulières

Billard et Baby-foot, lecture et jeux de société, salle de musique, soirée vidéo et souper à thèmes, discussions sur divers sujets, sports et plein air, centre de documentation et accès communautaire Internet.

Soirées thématiques

Activités et événements socioculturels, projets de création, organisation d'événements spéciaux, des sorties ou des voyages.

CLUB BON COEUR DES CARDIAQUES DE CHARLEVOIX

Pour information et inscription 418-240-9999

Marche Libre ou avec bâtons (Nordique)

Permet de sensibiliser et d'initier les gens à la pratique régulière d'activités physiques.
Lun. 13 h-14 h Jeu. 19 h-20 h

Atelier à Coeur Ouvert

Échanger sur le vécu que vous avez à partager. Discussion sur différents thèmes.
Collation et exercices physiques.
Heure : 13 h 30-15 h 30 Coût : Gratuit

