

PROGRAMMATION COMMUNAUTAIRE

ACTIVITÉS LIBRES

ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût	Durée	Début - Fin
Badminton libre	11h45 à 12h50	11h45 à 12h50	11h45 à 12h50 19h30 à 21h00	11h45 à 12h50 20h00 à 22h00	11h45 à 12h50 19h30 à 22h30	SI DISPONIBLE 9h00 à 14h00		Semaine : 10 \$/hre Fin de semaine : 8 \$/hre Long terme : 8\$/hre + tx	19 semaines	09/01 au 18/05
Salle CYBEX Salle de conditionnement physique	11h45 à 13h00	11h45 à 13h00	11h45 à 13h00	11h45 à 13h00	11h45 à 13h00	9h00 à 14h00		90 \$ /adulte 65 \$/étudiant 5 \$/unité Programme 5\$	20 semaines	04/01 au 19/05
FERMÉ le dimanche 8 avril (Pâques)	16h00 à 22h00	16h45 à 22h00	16h00 à 22h00	16h00 à 21h30	16h00 à 21h30					
Natation (piscine)	11h55 à 12h55		11h55 à 12h55		11h55 à 12h55	*Début à 20h15 du 30/03 au 27/04		3 \$/adulte 2 \$/enfant (Carte d'activités disponible)	19 semaines	09/01 au 18/05
Longeurs		19h30 à 21h00			20h00* à 21h30				16 semaines	10/01 au 27/04

ACTIVITÉS AÉROBIQUES

Entraînement à vélo (spinning)	17h15 à 18h15 18h30 à 19h30	18h15 à 19h15	17h15 à 18h15 18h30 à 19h30		18h15 à 19h15	Ce cours s'adresse tant aux débutants qu'aux intermédiaires-avancés !		60 \$/ 1 cours sem. 80 \$/ 2 cours sem.	12 semaines	16/01 au 06/04
Tai Chi Taoïste <small>Une méditation en mouvement, un art de santé accessible à tous et agréable à pratiquer, aux bienfaits multiples qui consiste en un enchaînement de mouvements lents et doux.</small>	16h00 à 17h00							50 \$/ 1 cours sem. 75 \$/ 2 cours sem. (Minimum 10 inscriptions)	11 semaines	16/01 au 26/03
Cardio-Latino (Zumba) (pas de cours vendredi 6 avril) <small>Inspiré par la musique d'Amérique latine, le Zumba combine danse et fitness afin d'affiner votre silhouette, tonifier et travailler votre cœur tout en vous amusant simplement.</small>		19h25 à 20h25			12h00 à 13h00				13 semaines	16/01 au 13/04
Super Workout <small>Dépense calorique intense et cond. phys. sur des routines dynamiques et des musiques entraînant pour améliorer autant votre système cardiovasculaire que votre endurance musculaire.</small>				18h00 à 19h00					12 semaines	16/01 au 05/04
Circuit-Training <small>Cours alternant exercices cardiovasculaires et de musculation.</small>		16h30 à 17h30		16h30 à 17h30						
Cardio-Step <small>Cours basé sur l'entraînement cardio-vasculaire avec step, intégration de la corde à sauter et exercices de musculation.</small>		20h30 à 21h30								
Cuisses-Abdos-Fessier (CAF) (pas de cours du 12 au 16 mars) <small>Renforcement musculaire des cuisses, des abdos et des fessiers.</small>			12h00 à 12h55							
Combo Step (pas de cours du 12 au 16 mars) <small>Cours cardio-vasculaire en utilisant le step avec des intervalles de renforcement musculaire.</small>				12h00 à 13h00						
Aqua-jogging (en eau profonde) <small>Exercices cardiovasculaires et de musculation sur musique.</small>		12h00 à 12h55		12h00 à 12h55				72 \$/1 cours sem. 96 \$/2 cours sem.	12 semaines	17/01 au 05/04
**NOUVEAU COURS (Art martial) traditionnel regroupe des techniques d'auto-défense & de combat (frappe, projection et contrôle) qui furent développés au Japon.										
**JIU-JITSU (Pas de cours du 12 au 16 mars et congé lundi le 9 avril)			Horaire à déterminer en janvier					50 \$/1 cours sem. 75 \$/2 cours sem.	12 sem	16/01 au 04/04

Location du gymnase double, de la Palestre ou de la piscine (selon les disponibilités) pour vos fêtes d'enfants ou autres...

Informez-vous par téléphone au : 418 833-5110 poste # 3176 ou par courriel à gaulinm@clevislauzon.qc.ca

Les taxes sont incluses dans les prix. Le Centre sportif se réserve le droit d'annuler une activité pour laquelle le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Les coûts de participation aux activités sont payables en entier lors de l'inscription et ne sont pas remboursables, sauf si l'activité doit être annulée par la direction du Centre sportif du Cégep de Lévis-Lauzon.

