

Tarifications activités récréatives / Recreation activities pricing

Mardi, 8 Janvier 2019 / Tuesday, January 8th

Lieu : Centre Communautaire

Heure / Hours: 16h00 à 18h00

Type de paiement : Comptant, Chèque, Délégation de solde

Pour plus d'information / For more information

Frédéric Pilote : 418-677-4000 poste 7563 ou Claire Deschênes : 418-677-4000 poste 7581

Pilates	22 Janvier au 26 Mars January 22th to March 26th Mardi / Tuesday 12 h à 12 h 50	10 séances / 10 Lessons 100\$	Instructeur Sylvie Ouellet
Total-Barre	23 Janvier au 27 Mars January 23th to March 27th Mercredi / Wednesday 12 h à 12 h 50	10 séances / 10 Lessons 100\$	Instructeur Sylvie Ouellet
Sabre Japonais	21 Janvier au 25 mars January 21st to March 25th Lundi / Monday 18h30 à 20h30	10 séances / 10 Lessons 100\$	Instructeur Simon Lacoste
Cardio Latino	23 Janvier au 27 Mars January 23th to March 27th Mercredi / Wednesday 12 h à 12 h 50	10 séances / 10 Lessons 65 \$	Instructeur Annie Villeneuve
Tir à l'Arc	22 janvier au 18 juin January 22sd to June 18th Mardi / Tuesday 18 h à 20 h	Inscription annuelle – jeune Activité centre communautaire: 195 \$ Tir à l'arc Saguenay: 325 \$ Adulte Activité centre communautaire & Tir à l'arc Saguenay : 125 \$	Instructeur Marc D. Gagnon

Sabre Japonais / Iaido / jodo

Le Iaido (ou Iaidō) est un budō, ou art martial japonais tourné vers l'étude du sabre. Le Iaido intègre toutes les phases d'un engagement depuis le moment où une menace amène à tirer le sabre, jusqu'au rengainé. Exprimé encore plus simplement, le Iaido est l'art de tirer et couper en un mouvement unique. Le dégainé puis, la coupe effectuée, le retour du sabre dans le fourreau distingue le Iaido du ken-jutsu qui se concentre sur les techniques de combat au sabre, une fois dégainé.

Le Iaido est une pratique non combative. Puisée dans la tradition millénaire du Japon, issue des samourais japonais, la pratique du sabre est le complément des arts martiaux tel que le jiu jitsu, l'aikido, le karaté, etc. La connaissance et le travail de cet art martial permet à la personne pratiquante de développer la vigilance, de placer le regard et de travailler la respiration.

Inscription Cours de natation Swimming lessons, registration Mardi, 8 Janvier 2019 / Tuesday, January 8th

Lieu / Where:

Centre communautaire / Community center

Heure / Hours: 16h00 à 18h00

Type de paiement : Comptant, Chèque, Délégation de solde

**Cours de natation du 26 Janvier au 31 Mars
Swimming lessons from January 26th to March 31th**

**8 cours en 10 semaines - Pas de cours fin de semaine du 16 et 17 février & 2 et 3 mars
No lessons week-end of - February 16th & 17th and March 2nd & 3th**

Niveau avec parent / level with parent: Étoile de mer, Canard, Tortue de mer

Niveau sans parent : tous les autres niveaux / level without parent all other levels

Heure - Hours	Journée - Day	Niveau - Level	Type de cours	Prix - Cost
09h15 à 10h00	Samedi – Saturday	Niveau 1 (5 ans +)	6 max - sans parent	55\$
09h15 à 10h00	Samedi – Saturday	Crocodile (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	55\$
10h00 à 10h30	Samedi – Saturday	Salamandre A (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	50\$
10h00 à 10h30	Samedi – Saturday	Etoile de Mer (6 – 18 mois)	10 max - avec parent	50\$
10h30 à 11h00	Samedi – Saturday	Poisson-Lune (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	50\$
10h30 à 11h00	Samedi – Saturday	Canard (18 – 30 mois)	10 max - avec parent	50\$
11h00 à 12h00	Samedi - Saturday	Niveau 5-6	8 max – sans parent	60\$
11h00 à 12h00	Samedi - Saturday	Niveau 4	8 max- sans parent	60\$
12h00 à 12h45	Samedi – Saturday	Niveau 2A (5 ans +)	6 max - sans parent	55\$
12h00 à 12h45	Samedi – Saturday	Niveau 3A (5 ans +)	6 max - sans parent	55\$
9h15 à 10h00	Dimanche - Sunday	Baleine (3- 5 ans)	6 max - sans parent	55\$
10h00 à 10h30	Dimanche - Sunday	Tortue de Mer (30 – 36 mois)	10 max - sans parent	50 \$
10h30 à 11h00	Dimanche - Sunday	Salamandre B (3 – 5 ans)	6 max - sans parent	50 \$
11h00 à 11h45	Dimanche - Sunday	Niv 2B - 3B (5 ans +)	6 max - avec parent	55\$
11h45 à 12h45	Dimanche - Sunday	Niv 7-8-9-10 (5 ans +)	10 max - sans parent	60\$

Bien à vous
Claire Deschênes, Gestionnaire Loisirs PSP