

ACTIVITÉS DE LOISIRS ET DE SPORTS – PROGRAMMATION AUTOMNE

★ Danse hip-hop

Cours de danse d'une durée de 12 semaines avec présentation d'un petit spectacle à la 13^e semaine.

Catégories	Quand
6 à 8 ans	lundi de 18 h à 19 h
9 à 12 ans	lundi de 19 h à 20 h
13 à 16 ans	lundi de 20 h à 21 h

Coût : 50 \$ / session

Formatrice : Lise-Anne Cyr

Lieu : salle de répétition du Quai des arts

Information et inscription : 418 364-7073 poste 231

*** Date limite d'inscription : le jeudi 18 septembre**

★ Danses latines pour débutants (mambo, samba et salsa)

Clientèle : adultes (16 ans et plus)

Quand : jeudi de 19 h à 20 h 30 dès le 9 octobre

Coût : 55 \$ (6 ateliers d'une durée de 1 h 30 chacun)

Formateur : Vianney Leblanc

Lieu : salle de répétition du Quai des arts

Information et inscription : 418 364-7073 poste 231

*** Date limite d'inscription : le mardi 7 octobre**

★ Aérobie

Quand : mardi et jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

dès le 9 septembre (14 semaines)

Coût : 45 \$ / session, 25 \$ / demi-session, 3 \$ / séance

Formatrice : Carole Pelletier

Lieu : salle Charles-Dugas

Inscription : sur place dès le 9 septembre

★ Soccer intérieur garçon (secteur Saint-Omer)

Clientèle : ouvert (un groupe de 10 joueurs les plus proches en âge sera composé)

Quand : lundi de 15 h 30 à 16 h 30 (l'activité débute le 29 septembre)

Coût : 30 \$ par enfant pour 12 entraînements

Formateur : Samuel Téguel

Lieu : gymnase de l'école des Audomarois

Information et inscription : 418 364-6822 poste 354

*** Date limite d'inscription : le mercredi 17 septembre**

★ Soccer intérieur garçon (secteur Carleton)

Clientèle : ouvert (un groupe de 10 joueurs les plus proches en âge sera composé)

Quand : mardi de 15 h 30 à 16 h 30 (l'activité débute le 30 septembre)

Coût : 30 \$ par enfant pour 12 entraînements

Formateur : Samuel Téguel

Lieu : gymnase de l'école Bourg

Information et inscription : 418 364-6822 poste 354

*** Date limite d'inscription : le mercredi 17 septembre**

★ Tai chi taoïste

Le tai chi taoïste est une discipline d'origine chinoise constituée d'un enchaînement de 108 mouvements lents et très précis. Cet ensemble d'exercices favorise la souplesse et la circulation de l'énergie vitale dans le corps, ce qui contribue à la santé physique et mentale. Les cours se déroulent dans une ambiance relaxante et conviviale. Il y aura démonstration et premier cours gratuit au gymnase de l'école Bourg (entrée ouest) le lundi 8 septembre à 19 h. Le club de Carleton compte aussi un groupe de niveau continu qui pratique tous les mercredis de 19 h à 21 h au même endroit. Vous pouvez vous y joindre une fois que vous aurez terminé le cours pour les débutants.

Quand : lundi de 19 h à 21 h (débutants)

Coût : 90 \$ / session

Information : 418 364-7517 (Rachel Leclerc)

★ Yoga (niveaux I et II)

Clientèle : adultes (16 ans et plus)
Quand : mercredi de 18 h à 19 h 30 (niveau I)
 mercredi de 19 h 45 à 21 h 15 (niveau II)
 dès le 17 septembre (10 semaines)
Coût : 90 \$
Formatrice : Agnès Chicoine
Lieu : salle Lavoie-St-Laurent de l'hôtel de ville

Information et inscription : 418 364-7073 poste 231

*** Date limite d'inscription : le vendredi 12 septembre**

★ Karaté (style Shorinjiryu)

Le karaté est une activité qui développe le corps (souplesse, force, endurance, etc.) et l'esprit (confiance en soi, concentration, calme, etc.). La pratique du karaté peut être bénéfique à tout âge, car chacun progresse à son propre rythme.

Formateurs : Bruno Corriveau (5^e dan)
 Hélène Guillemette (2^e dan)
Clientèle : **jeunes - 10 à 14 ans (15 places)**
Quand : mercredi de 18 h à 19 h
Lieu : salle de répétition du Quai des arts
Durée : du 17 septembre au 10 décembre
Coût : 20 \$

Clientèle : **adultes - 15 ans et plus (25 places)**
Quand : lundi et jeudi de 19 h à 20 h 30
Lieu : gymnase de l'école Antoine-Bernard
Durée : du 15 septembre au 8 décembre
Coût : 35 \$

Information et inscription : 418 364-7073 poste 231

★ Soccer intérieur mixte libre

Parties amicales (collégial et adulte)
Quand : mercredi de 19 h à 21 h
 du 10 septembre au 10 décembre
Lieu : gymnase de l'école Antoine-Bernard
Information : **418 364-7073 poste 231**

★ Hockey boule mixte libre

Parties amicales (collégial et adulte)
Quand : mardi de 19 h à 21 h
 du 9 septembre au 9 décembre
Lieu : gymnase de l'école Antoine-Bernard
Information : **418 364-7073 poste 231**

★ Badminton mixte libre

Parties amicales (collégial et adulte)
Quand : lundi et mercredi de 19 h à 21 h
 du 8 septembre au 10 décembre
Lieu : gymnase de l'école Antoine-Bernard
Information : **418 364-7073 poste 231**

★ Volley-ball mixte

Vous désirez améliorer votre technique de jeu au volley-ball? Gilbert Cassista, ancien joueur universitaire, vous invite à vous joindre à lui tous les mardis.

Au cours de chacune des séances, vous apprendrez comment améliorer votre technique de jeu, en plus de mettre le tout en pratique lors de parties amicales.

Quand : mardi de 19 h à 21 h
 du 9 septembre au 9 décembre
Lieu : gymnase de l'école Antoine-Bernard
Information : **418 364-7073 poste 231**

