

Arts martiaux



Centre de l'activité physique
CÉGEP DE CHICOUTIMI



Karaté shotokan

ADULTE

Mardi et jeudi : 19 h 30 à 21 h

Pratique samedi : 10 h à 12 h

Informations : Mario Lapointe 418 549-2363

Karaté parent-enfant

Samedi : 9 h

Auto-défense

Mardi : 18 h

AUTOMNE / HIVER (14 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	107 \$	102 \$
2 fois/sem.	179 \$	169 \$
3 fois/sem.	229 \$	214 \$

Début des cours automne 2017
Début des cours hiver 2018

Mardi 5 septembre 2017
Semaine du 8 janvier 2018

Aikibudo

Mardi et jeudi : 20 h 15 • Samedi : 11 h

Informations : Dominic Dufour 418 543-5208

Tarif à la pièce : 5 \$

2017-2018

Fitness



Centre de l'activité physique
CÉGEP DE CHICOUTIMI



Spinning

Lundi, mercredi : 18 h

Mardi, jeudi et vendredi : 12 h 10

Mardi, jeudi : 16 h 45

* L'horaire peut varier selon les inscriptions.

Minimum 10 participants/cours.

Tarifs

AUTOMNE / HIVER (14 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	107 \$	102 \$
2 fois/sem.	179 \$	169 \$
3 fois/sem.	229 \$	214 \$
À la pièce	15 \$	12 \$

Début des cours automne 2017

Début des cours hiver 2018

Mardi 5 septembre 2017

Semaine du 8 janvier 2018

PRINTEMPS (5 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	57 \$	53 \$
2 fois/sem.	93 \$	85 \$
3 fois/sem.	121 \$	109 \$
À la pièce	15 \$	12 \$

Début des cours printemps 2018

Semaine du 23 avril 2018

Aérobic

CARDIO FITNESS Lundi et mercredi : 12 h - 17 h 45

CARDIO PILATES Lundi : 13 h 30 / Mercredi : 13 h 30 et 16 h 15

Instructrice : Manon Ouellet

* L'horaire peut varier selon les inscriptions. Minimum 10 participants/cours.

2017-2018

Yoga

Pavillon Lemieux

Lundi, vendredi : 12 h 10

Instructrice : **Josée Martel**

STRETCHING YOGA

Lundi : 15 h

STRETCHING ET RENFORCEMENT POSTURAL

Mercredi : 15 h

POWER YOGA

Lundi : 16 h 15

Instructrice : **Manon Ouellet**

* **Tarifs : voir entraînement fonctionnel**

Entraînement fonctionnel

Lundi, mercredi, vendredi 12 h et le mardi 18 h

AUTOMNE / HIVER (14 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	155 \$	140 \$
2 fois/sem.	275 \$	245 \$
3 fois/sem.	373 \$	328 \$
À la pièce	15 \$	12 \$

Début des cours automne 2017
Début des cours hiver 2018

Mardi 6 septembre 2017
Semaine du 8 janvier 2018

PRINTEMPS (5 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	75 \$	60 \$
2 fois/sem.	129 \$	99 \$
3 fois/sem.	175 \$	130 \$
À la pièce	15 \$	12 \$

Début des cours printemps 2018

Semaine du 23 avril 2018

Inscriptions

Par Internet via notre site ou en personne au Cégep.

ADULTE - Activités Cégep

Session automne 2017	30 août 2017 à partir de 17 h
Session hiver 2018	20 décembre 2017 à partir de 17 h
Session printemps 2018	18 avril 2018 à partir de 17 h

Pour les politiques, règlements et congés, vous devez vous référer à votre reçu d'inscription.

CENTRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU CÉGEP DE CHICOUTIMI

534, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6

418 549-9528



CAP Cégep de Chicoutimi

Judo

Pour connaître les horaires :

www.judochicoutimi.com

Instructeurs :

Gilles Carré, directeur technique 4e Dan

Pierre Richer 3e Dan, **Carl Lapointe** 3e Dan

Pour informations, contacter **Gilles Carré** au 418 550-0791 ou **Pierre Richer** au 418 550-8189

Les inscriptions pour cette activité débuteront le 28 août 2017 à partir de 18 h dans le DOJO et les cours commenceront le 5 septembre 2017. Pour la session d'hiver les inscriptions débuteront le 4 janvier 2018 à partir de 18 h et les cours commenceront le 8 janvier 2018.

Inscriptions

Par Internet via notre site ou en personne au Cégep.

	ADULTE ACTIVITÉS CÉGEP	JUDO
Session automne 2017	30 août 2017 à partir de 17 h	28 août 2017 à partir de 18 h dans le DOJO
Session hiver 2018	20 déc. 2017 à partir de 17 h	4 janv. 2018 à partir de 17 h dans le DOJO

Pour les politiques, règlements et congés, vous devez vous référer à votre reçu d'inscription.

CENTRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU CÉGEP DE CHICOUTIMI

534, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6

418 549-9528



CAP Cégep de Chicoutimi