

Cours de PLONGÉE sous-marine

- ▶ **Session #1**
6, 7, 8 septembre 2019
13, 14, 15 septembre 2019
- ▶ **Session #2**
27, 28, 29 septembre 2019
11, 12, 13 octobre 2019
- ▶ **Session #3**
8, 9, 15, 16, 22, 23 février 2020
- ▶ **Session #4**
4, 5, 18, 19, 25, 26 avril 2020

**Boutique
du plongeur
du Saguenay**

Gilles Tremblay
418 818-2153

www.plongeurdusaguenay.com

INSCRIPTIONS

Par Internet ou en personne au Cégep

ADULTE	Roland-Saucler	Cégep
Automne 2019	27 août 2019 à partir de 17 h	28 août 2019 à partir de 17 h
Hiver 2020	17 décembre 2019 à partir de 17 h	18 décembre 2019 à partir de 17 h

ENFANT		
Automne 2019	11 septembre 2019 à partir de 17 h	
Hiver 2020	11 décembre 2019 à partir de 17 h	
Printemps 2020	11 mars 2020 à partir de 17 h	

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

Vêtements et
articles aquatiques
en vente sur place
à notre boutique
du **CAP**

Le CAP se
réserve le droit
d'annuler un cours
si les inscriptions
sont insuffisantes.

**CENTRE DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE DU CÉGEP
DE CHICOUTIMI**
534, rue Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6

418 549-9528

centreactivitephysique.ca

 CAP Cégep de Chicoutimi



CAP
Centre de
l'activité
physique
CÉGEP DE
CHICOUTIMI

**2019
2020**

Aqua tique ENFANTS

Cours de Natation

Anim'Eau

8 semaines

Cours de 30 minutes avec 1 parent

- **CRABY** (9 à 18 mois)
- **WALDO** (2-3 ans)
- **WIGGY** (19 à 24 mois)
- **CHARLIE** (3-4 ans)

DÉBUT DES COURS	Cégep et Roland-Saucler	
Automne 2019	1 ^{re} série	Semaine du 16 septembre 2019
Hiver 2020	2 ^e série	Semaine du 6 janvier 2020
Printemps 2020	3 ^e série	Semaine du 16 mars 2020
Coût / enfant	1 ^{er} : 65 \$ / 2 ^e : 62 \$ / 3 ^e : 59 \$	

Mini-Nageur

8 semaines

Cours de 45 minutes sans parent
Enfant de 4 à 5 ans seulement

Récré'Eau

8 semaines

Cours de 55 minutes
Niveaux #1 à 12 (à partir de 5 ans)

DÉBUT DES COURS	Cégep et Roland-Saucler	
Automne 2019	1 ^{re} série	Semaine du 16 septembre 2019
Hiver 2020	2 ^e série	Semaine du 6 janvier 2020
Printemps 2020	3 ^e série	Semaine du 16 mars 2020
Coût / enfant	1 ^{er} : 78 \$ / 2 ^e : 75 \$ / 3 ^e : 72 \$	

L'imprimeur 31813

Aquatique ADULTES

Aquaforme

CÉGEP Lundi : 10 h 45, 17 h 30, 18 h 30
Mardi et jeudi : 10 h, 14 h 30, 15 h 30
Mercredi : 10 h 45, 17 h 30

ROLAND-SAUCIER Lundi : 17 h 30
Mercredi : 18 h

AUTOMNE 14 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	110 \$	105 \$
2 fois/sem.	185 \$	175 \$
3 fois/sem.	238 \$	223 \$
À la pièce	15 \$	12 \$
Début des cours automne 2019	Lundi 9 septembre 2019	

HIVER 17 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	134 \$	128 \$
2 fois/sem.	233 \$	221 \$
3 fois/sem.	310 \$	291 \$
À la pièce	15 \$	12 \$
Début des cours hiver 2020	Lundi 6 janvier 2020	

Aquacircuit

Mercredi : 18 h 45

AUTOMNE 14 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
23-54 ans	158 \$	
16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi		143 \$
Début des cours automne 2019	Mercredi 11 septembre 2019	

HIVER 17 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
23-54 ans	191 \$	
16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi		173 \$
Début des cours hiver 2020	Mercredi 8 janvier 2020	

Natation adulte

Débutant/intermédiaire/avancé (16 ans et plus) Lundi : 19 h 30
Jeudi : 19 h 15

AUTOMNE 14 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	125 \$	120 \$
2 fois/sem.	215 \$	205 \$
Début des cours automne 2019	Lundi 9 septembre 2019	

HIVER 17 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	153 \$	147 \$
2 fois/sem.	271 \$	259 \$
Début des cours hiver 2019	Lundi 6 janvier 2020	

Bains libres

CÉGEP

534, Jacques-Cartier Est, Chicoutimi • 418-549-9528

LUNDI	12 h 10 à 13 h 05**
MARDI	12 h 10 à 13 h 05** / 17 h 10 à 18 h 05**
MERCREDI	12 h 10 à 13 h 05** / 20 h à 20 h 55 (pour tous)
JEUDI	12 h 10 à 13 h 05** / 17 h 10 à 18 h 05**
VENDREDI	12 h 10 à 13 h 05**
SAMEDI	14 h à 14 h 55 (familial)
DIMANCHE	13 h à 14 h (familial) / 14 h 15 à 15 h 15**

** Entraînement en corridors pour adultes - Horaire sujet à changement.

ENTRÉE À L'UNITÉ CARTE DE BAIN (20 un.)

Adulte	4,50 \$	Adulte	75 \$
Étudiant et 55 ans et +	4 \$	Étudiant et 55 ans et +	65 \$
Enfant 12 ans et moins	Gratuit	Familiale	105 \$

Les enfants de 4 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.



Forfait Fête d'enfants

Le Centre d'activité physique
vous propose deux forfaits pour venir
célébrer la fête de votre enfant :

Forfait #1

Petit gymnase

Vendredi de 17 h à 20 h
Samedi et dimanche
de 13 h à 16 h

60\$

Taxes incluses

Forfait #2

Piscine

Samedi
de 13 h à 15 h (Salle de danse)
et de 15 h à 16 h (Piscine)
Dimanche
de 13 h 30 à 15 h 30 (Salle de danse)
et de 15 h 30 à 16 h 30 (Piscine)

95\$

Taxes incluses

**CENTRE DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE DU CÉGEP
DE CHICOUTIMI**
534, rue Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6

418 549-9528

centreactivitephysique.ca

 CAP Cégep de Chicoutimi

Le CAP se
réserve le droit
d'annuler un cours
si les inscriptions
sont insuffisantes.

L'Impression 2019



ELLEFIT
Mercredi
16 h 15

**2019
2020**

 Centre de
l'activité
physique
CAP
CÉGEP DE
CHICOUTIMI

Cours de groupe ADULTES



POWER YOGA

Lundi
12 h et 16 h 15



CARDIO TENDANCE FITNESS

Lundi et mercredi
17 h 30



STRETCHING ET RENFORCEMENT POSTURAL

Mercredi
15 h



YOGA THÉRAPEUTIQUE

Lundi
13 h 30



STRETCHING YOGA

Lundi
15 h

Entraînement fonctionnel

Zumba et Strong zumba

Entraînement fonctionnel	Mardi et vendredi : 12 h 05
Zumba	Vendredi : 12 h 05
Strong zumba	Mercredi : 12 h 05

* TARIFS VOIR COURS DE GROUPE

Cours de groupe

AUTOMNE 14 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	158 \$	143 \$
2 fois/sem.	281 \$	251 \$
À la pièce	15 \$	12 \$
Début des cours automne 2019	Lundi 9 septembre 2019	

HIVER 17 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	191 \$	173 \$
2 fois/sem.	347 \$	311 \$
À la pièce	15 \$	12 \$
Début des cours hiver 2020	Lundi 6 janvier 2020	

INSCRIPTION

Adulte	Activité du Cégep
Session automne 2019	28 août 2019 à partir de 17 h
Session hiver 2020	18 décembre 2019 à partir de 17 h

Spinning

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

Lundi, mardi et jeudi : 16 h 45	Mardi : 18 h
Mercredi : 17 h 15	Vendredi : 12 h 10

AUTOMNE 14 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	110 \$	105 \$
2 fois/sem.	185 \$	175 \$
3 fois/sem.	238 \$	223 \$
À la pièce	15 \$	12 \$
Début des cours automne 2019	Lundi 9 septembre 2019	

HIVER 17 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	134 \$	128 \$
2 fois/sem.	233 \$	221 \$
3 fois/sem.	310 \$	291 \$
À la pièce	15 \$	12 \$
Début des cours hiver 2020	Lundi 6 janvier 2020	

Arts martiaux

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

AUTOMNE / HIVER 14 semaines

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	110 \$	105 \$
2 fois/sem.	185 \$	175 \$
Début des cours automne 2019	Mardi 10 septembre 2019	
Début des cours hiver 2020	Mardi 7 janvier 2020	

Alkibudo

Mardi et jeudi : 20 h 15 • Samedi : 11 h
Informations : Dominic Dufour 418 543-5208 domdufour68@gmail.com
Tarif à la pièce : 5 \$

Judo

Pour connaître les horaires :
www.judochicoutimi.com

Instructeurs :
Pierre Richer 3^e Dan, Carl Lapointe 3^e Dan
Pour informations : Pierre Richer au 418 550-8189

Pour la session d'automne, les inscriptions se feront du 26 au 30 août 2019 à partir de 18 h dans le dojo et les cours commenceront le mardi 3 septembre 2019.

Pour la session d'hiver, les inscriptions se feront du 6 au 10 janvier 2020 à partir de 18 h dans le dojo et les cours débiteront le lundi 13 janvier 2020.

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

INSCRIPTIONS
Par Internet
ou en personne
au Cégep

CENTRE DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE DU CÉGEP
DE CHICOUTIMI
534, rue Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6

418 549-9528

centreactivitephysique.ca

f CAP Cégep de Chicoutimi