

ADRESSES DES SITES D'ACTIVITÉS

- **Pointe-au-Père**
400, avenue J.-Roger-Lebel
- **Le Bic**
126, rue du Mont-Saint-Louis
- **Nazareth**
455, rue Cartier
- **Saint-Pie-X**
280, boulevard Arthur-Buies Est
- **Sacré-Cœur**
148, rue du Rocher-Blanc
- **Sainte-Agnès Nord**
129, rue Talbot
- **Édifice Claire-L'Heureux-Dubé**
77, 2^e rue Ouest



INSCRIPTIONS

Inscriptions du 15 au 17 janvier 2018



par téléphone au 418 721-3511



par Internet sur le site
www.ville.rimouski.qc.ca,
accès rapide, inscriptions aux
activités de loisirs

**Places limitées, ne manquez pas
votre chance!!!**

Les activités contenues dans ce dépliant sont offertes par les corporations de loisirs participantes, l'école de danse Quatre Temps et la Ville de Rimouski.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter Mme Annie Perron au 418 724-3299 ou à

annie.perron@ville.rimouski.qc.ca



ACTIVITÉS 55 ANS ET PLUS

HIVER 2018



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DIRIGÉ



La structure de chaque cours est un entraînement équilibré ayant pour but le maintien ou l'amélioration de la condition physique :

- ◇ échauffement,
- ◇ travail cardiovasculaire,
- ◇ renforcement musculaire,
- ◇ exercices et étirements.



Durée : 1 heure par semaine durant 10 semaines / congé du 5 au 9 mars et le 2 avril

Coût : 60 \$

Lieux et horaires :

- **Pointe-au-Père** jeudi 10 h 20, du 25 janvier au 5 avril
- **Le Bic** lundi 10 h, du 22 janvier au 9 avril
- **Nazareth** jeudi 13 h, du 25 janvier au 5 avril
- **Saint-Pie-X** vendredi 10 h 15, du 26 janvier au 6 avril
- **Sacré-Cœur** lundi 9 h 30, 22 janvier au 9 avril ou mercredi 9 h ou 10 h 10, 24 janvier au 4 avril
- **Sainte-Agnès Nord** mercredi 9 h 30, 24 janvier au 4 avril

VITALITÉ DANSE



Apprentissage en douceur de divers styles de danse pour le plaisir de bouger. Le rythme du cours est adapté aux besoins des 55 ans et plus et vise la mise en forme.

Intensité de l'activité : modérée.

Durée : 1 heure par semaine durant 10 semaines / congé le 7 mars

Coût : 60 \$

Lieu : Studio de danse de l'édifice Claire-L'Heureux-Dubé

Horaire :

- **débutant** mercredi 10 h 40, du 24 janvier au 4 avril
- **intermédiaire** mercredi 9 h 30, du 24 janvier au 4 avril



ÉCOLE DE DANSE
QUATRE TEMPS

YOGA ADAPTÉ

Ce cours adapté aux aînés favorise la qualité de la respiration, le calme, la concentration et la détente. Le yoga permet de développer la force, la souplesse et l'endurance, tout en régularisant le fonctionnement des différents systèmes du corps.

La pratique régulière mène à un bien-être global.



Durée : 1 heure par semaine durant 10 semaines / congé du 5 au 9 mars et le 2 avril

Coût : 60 \$

Lieux et horaires :

- **Pointe-au-Père** mardi 13 h 30 ou 15 h, du 23 janvier au 3 avril
- **Le Bic** mercredi 9 h 15, du 24 janvier au 4 avril
- **Nazareth** lundi 13 h 30, du 22 janvier au 9 avril
- **Sainte-Agnès Nord** mercredi 13 h 30, du 24 janvier au 4 avril

Matériel requis : apportez un **tapis de sol** et une **bouteille d'eau**

