

Vous pouvez vous inscrire à une activité qui se donne dans une autre municipalité que la vôtre!

Offre de la Ville de La Malbaie					
Activité	Niveau	Horaire Jour/heure	Endroit	Date de début et durée	Places
Cours d'aquaforme	Adulte	2 fois / semaine Horaire à déterminer Inscription : 12 au 14 septembre	Piscine du Complexe Sportif	18 septembre pendant 12 semaines	1 place
	Au son d'une musique motivante, ce cours offre un entraînement cardiovasculaire, des exercices de tonification musculaire, de flexibilité et de relaxation qui favorisent le relâchement des tensions. Puisque l'eau détient des variables de pression différentes de celles de l'air, elle offre une résistance naturelle permettant de faire travailler plusieurs muscles à la fois dans un même mouvement, tout en protégeant les articulations.				
Cours d'aquapoussette	Parent et enfant	1 fois / semaine Horaire à déterminer Inscription : 12 au 14 septembre	Piscine du Complexe Sportif	18 septembre pendant 12 semaines	2 places
	Destiné à la nouvelle maman (ou papa) qui souhaite se remettre en forme, ce cours joint l'utile à l'agréable en vous permettant de suivre un cours d'aquaforme tout en étant accompagnée de votre bébé. Ce dernier sera installé confortablement dans une poussette aquatique pour un moment des plus agréables. 45 minutes de plaisir en compagnie de bébé! Ce cours se déroule dans la partie profonde et peu profonde de la piscine. *Âge recommandé: 6 à 18 mois*				
Carte de 10 baignades ou périodes d'entraînement à la piscine	Pour tous	20 fois selon l'horaire variable (1 h à la fois) Inscription en tout temps	Piscine du Complexe Sportif	18 septembre	5 cartes d'accès
	Pour les périodes d'entraînement, des corridors sont créés pour permettre de nager en longueur. Pour les baignades libres, il n'y a pas de corridor.				
Entraînement au Gym	Pour 12 ans et +	Diverses plages horaires (à déterminer) Inscription en tout temps	Gym du Complexe Sportif	18 septembre au 18 décembre (3 mois)	2 abonnements
	Que vous vouliez perdre du poids ou améliorer votre condition physique le GYM vous offre un programme d'entraînement adapté à vos capacités, à vos besoins et élaboré par des éducateurs diplômés.				
Offre totale					10
<b>Pour inscription:</b> Association Bénévole de Charlevoix (367, rue Saint-Étienne à La Malbaie / 418-665-7567 (sur les heures d'ouverture)).					

Offre de la municipalité de Saint-Irénée					
Activité	Niveau	Horaire Jour/heure	Endroit	Date de début et durée	Places
Conditionnement physique	Pour tous	Tous les jours de 5h30 à 21h30, sauf le vendredi de 5h30 à 17h00.	Chalet des Loisirs 270, rue Principale à Saint-Irénée	Date de début : à déterminer	3 places
Offre totale					3
<b>Pour inscription:</b> Bureau municipal de Saint-Irénée (475, rue Principale / 418-620-5015, poste 5110) auprès de Marie-Ève Simard (sur les heures d'ouverture) ou à l'Association Bénévole de Charlevoix (367, rue Saint-Étienne à La Malbaie / 418-665-7567 (sur les heures d'ouverture)).					

**Pour les activités débutant dans la semaine du 18 septembre, vous devez vous inscrire entre le 12 et le 14 septembre 2017. Pour les autres activités, on peut s'inscrire tant qu'il y aura de la place, selon la règle du premier arrivé, premier servi!**

Vous pouvez vous inscrire à une activité qui se donne dans une autre municipalité que la vôtre!

Offre de la municipalité de Saint-Siméon					
Activité	Niveau	Horaire Jour/heure	Endroit	Date de début et durée	Places
Zumba	Débutant	Mardi 18h30 à 20h15 (durée: 1h 45)	Centre communautaire R.M.T	17 septembre au 5 décembre	2 places
Badminton	Divers	Lundi 18h00 à 19h00	École Marie- Victorin	Septembre	2 places
À noter qu'un terrain peut être utilisé par 2 ou 4 joueurs.					
Offre totale					4 ou 6
<b>Pour inscription:</b> Bureau municipal de Saint-Siméon (502, rue Saint-Laurent / 418-638-2242) auprès de M. Alexandre Martel (sur les heures d'ouverture) ou à l'Association Bénévole de Charlevoix (367, rue Saint-Étienne à La Malbaie / 418-665-7567 (sur les heures d'ouverture).					

Offre de la Ville de Clermont					
Activité	Niveau	Horaire Jour/heure	Endroit	Date de début et durée	Places
Cours de Spinning	Adulte	1 fois/semaine À déterminer	Gym Santé Plus (9 rue Jean Talon)	Session automne 2017	1 place
Entraînement au Gym Santé Plus	Adulte	Diverses plages horaires Inscription en tout temps	Gym Santé Plus (9 rue Jean Talon)	Automne 2017 Durée de 3 mois	1 place
Carte de 10 accès au patinage libre	Adulte	Samedi pm	Aréna de Clermont (31 Rue Larouche)	Automne 2017	2 cartes
Offre totale					4
<b>Pour inscription:</b> Association Bénévole de Charlevoix (367, rue Saint-Étienne à La Malbaie / 418-665-7567 (sur les heures d'ouverture).					

Offre de la municipalité de Notre-Dame-des-Monts					
Activité	Niveau	Horaire Jour/heure	Endroit	Date de début et durée	Places
Zumba	Pour tous	À confirmer	Salle de l'âge d'or de NDDM	Automne 2017 (3 séances)	1 place
Carte de 10 bains ou périodes d'entraînement à la piscine	Pour tous	20 fois selon l'horaire variable (1 h à la fois) Inscription en tout temps	Piscine du Complexe Sportif	18 septembre	1 place
Conditionnement physique	Pour tous	Sur les heures d'ouverture	22, rue Saint- Philippe, Clermont	Automne 2017 (1 mois)	1 place
Offre totale					3
<b>Pour inscription à Notre-Dame-des-Monts:</b> Bureau municipal de Notre-Dame-des-Monts (15, rue principale / 418-489-2011 auprès de M. Benoît Côté (sur les heures d'ouverture) ou à l'Association Bénévole de Charlevoix (367, rue Saint-Étienne à La Malbaie / 418-665-7567 (sur les heures d'ouverture).					

***Pour les activités débutant dans la semaine du 18 septembre, vous devez vous inscrire entre le 12 et le 14 septembre 2017. Pour les autres activités, on peut s'inscrire tant qu'il y aura de la place, selon la règle du premier arrivé, premier servi!***