

Arts martiaux

CAP
Centre de l'activité physique



Karaté shotokan H-2118

ADULTE

Mardi et jeudi, 19h30 à 21h
Pratique les samedis de 9h à 11h

Informations : Mario Lapointe 418-549-2363

Yoga L-3022

Lundi, mercredi et vendredi 12h
Lundi 17h15

Instructeur : Josée Martel



Aikibudo H-2118

Mardi et jeudi 20h

Informations : Dominic Dufour 418-543-5208

AUTOMNE / HIVER (14 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	112\$	102\$
2 fois/sem.	189\$	169\$
3 fois/sem.	244\$	214\$
À la pièce (Yoga seulement)	12\$	10\$

2016-2017

Judo H-1126

Pour connaître les horaires :

www.judochicoutimi.com

Instructeurs :

Gilles Carré 418-550-0791

Pierre Richer 418-550-8189

Les inscriptions pour cette activité débuteront le 22 août 2016 à partir de 18h dans le DOJO et les cours commenceront le 6 septembre 2016.

Pour la session d'hiver les inscriptions débuteront le 12 décembre 2016 à partir de 18h et les cours commenceront le 16 janvier 2017.

Inscriptions

(KARATÉ • YOGA • AIKIBUDO)

Par Internet via notre site ou en personne au Cégep.

	ADULTE ACTIVITÉS CÉGEP	JUDO
Session automne 2016	31 août 2016 à partir de 17h	22 août 2016 à partir de 18h dans le DOJO
Session hiver 2017	21 déc. 2016 à partir de 17h	12 déc. 2016 à partir de 17h dans le DOJO
Session printemps 2017	19 avril 2017 à partir de 17h	

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



**Vêtements en vente sur place
à notre boutique du CAP.
Prix compétitifs.**

CENTRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU CÉGEP DE CHICOUTIMI

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

418-549-9528

centreactivitephysique.ca



Fitness



Spinning H-2114

Lundi au jeudi 12h, 16h45, 18h, 19h15
Vendredi 12h

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

Danses aérobiques H-2118

CARDIO INTERVALLES	Lundi 12h, mercredi 17h15, vendredi 12h
CARDIO TONIQUE	Lundi 17h15, mercredi 12h, jeudi 17h15
TONUS VITALITÉ	Mardi 12h
FITNESS	Mardi 17h15, jeudi 12h

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

AUTOMNE / HIVER (14 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	102\$	97\$
2 fois/sem.	169\$	159\$
3 fois/sem.	214\$	199\$
À la pièce	12\$	10\$

Début des cours automne 2016 **Mardi 6 septembre 2016**
Début des cours hiver 2017 **Semaine du 9 janvier 2017**

PRINTEMPS (5 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	54\$	50\$
2 fois/sem.	87\$	79\$
3 fois/sem.	112\$	100\$
À la pièce	15\$	12\$

Début des cours printemps 2017 **Semaine du 24 avril 2017**

2016-2017

Salle d'entraînement

(Horaires et tarifs sur Internet)

Entraînement fonctionnel H-1134

Lundi, mercredi, vendredi 12h
et le mercredi 19h30

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	12\$	10\$

Début des cours automne 2016 **Mardi 6 septembre 2016**
Début des cours hiver 2017 **Semaine du 9 janvier 2017**

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 2017 **Semaine du 24 avril 2017**

Inscriptions

Par Internet via notre site ou en personne au Cégep.

ADULTE - Activités Cégep

Session automne 2016	31 août 2016 à partir de 17h
Session hiver 2017	21 décembre 2016 à partir de 17h
Session printemps 2017	19 avril 2017 à partir de 17h



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

Vêtements en vente sur place
à notre boutique du CAP.
Prix compétitifs.

CENTRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU CÉGEP DE CHICOUTIMI

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

418-549-9528

centreactivitephysique.ca

Boutique du plongeur du Saguenay

GILLES TREMBLAY
418-818-2153

Cours

- Session #1 • 9 septembre 2016
- Session #2 • 30 septembre 2016
- Session #3 • 22 janvier 2017
- Session #4 • 19 mars 2017
- Session #5 • 29 avril 2017

www.plongeurdusaguenay.com

Inscriptions

Par Internet ou en personne au Cégep.

ADULTE	Roland-Saucier	Cégep
Automne 2016	30 août 2016 à partir de 17h	31 août 2016 à partir de 17h
Hiver 2017	20 déc. 2016 à partir de 17h	21 déc. 2016 à partir de 17h
Printemps 2017	18 avril 2017 à partir de 17h	19 avril 2017 à partir de 17h

ENFANT	
Automne 2016	14 sept. 2016 à partir de 17h
Hiver 2017	14 déc. 2016 à partir de 17h
Printemps 2017	15 mars 2017 à partir de 17h

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

**Vêtements en vente sur place
à notre boutique du CAP.
Prix compétitifs.**

CENTRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU CÉGEP DE CHICOUTIMI
534, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6
418-549-9528

CAP
Centre de l'activité physique

Aquatique



Cours aquatiques enfants Anim'Eau

8 semaines
Cours de 30 minutes
avec 1 parent

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

DÉBUT DES COURS

Cégep et Roland-Saucier

Automne 2016	1 ^{re} série	Semaine 19 septembre 2016
Hiver 2017	2 ^e série	Semaine du 9 janvier 2017
Printemps 2017	3 ^e série	Semaine du 20 mars 2017
Coût / enfant	1 ^{er} : 45\$ / 2 ^e : 42\$ / 3 ^e : 39\$	

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-Saucier

Automne 2016	1 ^{re} série	Semaine 19 septembre 2016
Hiver 2017	2 ^e série	Semaine du 9 janvier 2017
Printemps 2017	3 ^e série	Semaine du 20 mars 2017
Coût / enfant	1 ^{er} : 58\$ / 2 ^e : 55\$ / 3 ^e : 52\$	

centreactivitephysique.ca

2016-2017

Cours aquatiques - Adulte

CÉGEP

Aquaforme

Lundi et mercredi : 13h, 17h, 19h
Mardi et jeudi : 15h

Aquaforme 55 ans et +

Lundi et mercredi : 10h45
Mardi et jeudi : 14h

Aquaprofond

Lundi et mercredi : 17h

Aquamaman

Mardi et jeudi : 13h

Cours de natation adulte

Débutant/intermédiaire/avancé (16 ans et +)

Lundi : 20h
Jeudi : 19h15



ROLAND-SAUCIER

Aquaforme

Lundi et mercredi : 17h

Aquaforme 55 ans et +

Mardi et jeudi : 11h
Mardi : 13h

Aquamaman

Lundi et mercredi : 18h



Tarifs

AUTOMNE / HIVER (14 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	102\$	97\$
2 fois/sem.	169\$	159\$
3 fois/sem.	214\$	199\$
À la pièce	12\$	10\$

Début des cours automne 2016

Mardi 6 septembre 2016

Début des cours hiver 2017

Semaine du 9 janvier 2017

PRINTEMPS (5 semaines)

	23-54 ans	16-22 ans et 55 ans et + Employé Cégep Chicoutimi
1 fois/sem.	54\$	50\$
2 fois/sem.	87\$	79\$
3 fois/sem.	112\$	100\$
À la pièce	15\$	12\$

Début des cours printemps 2017

Semaine du 24 avril 2017



Bains libres

CÉGEP DE CHICOUTIMI

Cégep

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

ROLAND-SAUCIER

Roland-Saucier

150, Pinel, Chicoutimi-Nord
418-549-5474 poste #9
(sur les heures de baignades libres)

Lundi	12h à 12h55**	19h à 20h15 (pour tous)
Mardi	12h à 12h55** 17h10 à 18h05**	Fermé
Mercredi	12h à 12h55** 20h à 21h (pour tous)	19h à 20h15 (pour tous)
Jeudi	12h à 12h55** 17h10 à 18h05**	Fermé
Vendredi	12h à 12h55** 15h55 à 16h50 (familial)	19h à 20h15 (pour tous)
Samedi	14h à 15h30 (familial)	13h à 14h30 (familial) 14h45 à 15h45**
Dimanche	14h à 15h30 (familial)	13h à 14h** 14h15 à 15h30 (familial)

** Entraînement en corridors seulement. Les enfants sont interdits.

Tarifs

ENTRÉE À L'UNITÉ

Adulte	3,75\$	Adulte	65\$
Étudiant et 55 ans et +	3,00\$	Étudiant et 55 ans et +	50\$
Enfant 12 ans et moins	Gratuit	Familiale	95\$

CARTE DE BAIN (20 un.)

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

