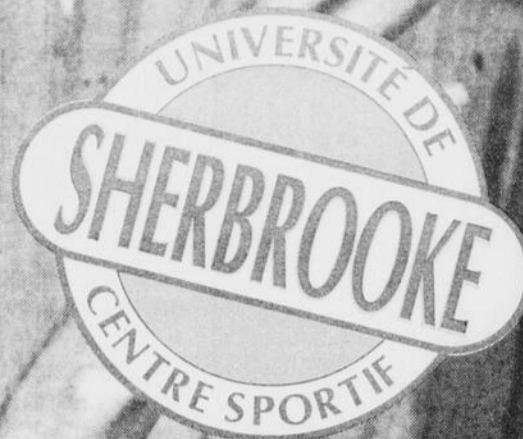


GUIDE À L'INTENTION DES USAGERS DU CENTRE SPORTIF,
VOL. 9 NO 3

AUTOMNE 1993



PRÉ-INSCRIPTION

À COMPTER DU 9 AOÛT, DU LUNDI AU VENDREDI,
DE 8 H 30 À 19 H, AU COMPTOIR D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

LES 31 AOÛT, 1ER ET 2 SEPTEMBRE, DE 10 H À 20 H,
AU STADE INTÉRIEUR DU PAVILLON UNIVESTRIE

SOMMAIRE

• INFORMATION GÉNÉRALE	2
• NOTRE PROGRAMMATION EN UN COUP D'OEIL	3
• LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	4 ET 5
• LES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET PÉRINATALES	6 ET 7
• LES ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR ENFANTS	8
• LES ACTIVITÉS D'INITIATION POUR ENFANTS	8 ET 9
• LES ACTIVITÉS D'INITIATION POUR ADULTES	10, 11 ET 12
• LES ACTIVITÉS INTRA-MUROS	13 ET 14
• LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES	15 ET 16
• LES POINTS SAILLANTS DU TRIMESTRE	17
• LES RÉSERVATIONS, PRÊTS ET LOCATIONS DE MATÉRIEL	18
• L'EXCELLENCE SPORTIVE	19

*C'est l' temps
d' bouger!*

CIGNA

CIGNA du Canada compagnie d'assurances sur la vie

LES SPÉCIALISTES DE L'ASSURANCE COLLECTIVE

Planifiez votre avenir avec nos régimes d'assurance

Forts de notre réputation d'assureur de risques spéciaux, nous vous offrons une gamme complète de
PRODUITS D'ASSURANCE COLLECTIVE ADAPTABLE À VOS BESOINS

**Risques
Spéciaux**

Vie

**Invalidité
de Courte
Durée**

**Frais Médicaux
et Soins
Dentaires**

**Invalidité
de Longue
Durée**

MODALITÉS RELIÉES À L'INSCRIPTION

• Pré-inscription:

À compter du 9 août, en semaine, de 8 h 30 à 19 h, au comptoir d'inscription.

• Inscription:

Le 31 août, 1er septembre et 2 septembre, de 10 h à 20 h, au stade intérieur du Pavillon Univestrie

• Inscription supplémentaire:

En semaine, de 8 h 30 à 19 h au comptoir d'inscription.

PAIEMENT

On peut procéder au paiement des frais soit en argent comptant, par chèque, par mandat poste, par le biais de la carte de crédit Master Card ou Visa ou encore par retenue à la source (pour les personnels de l'université).

REMBOURSEMENT

Le Centre sportif peut rembourser dans le cas de maladie ou blessure, déménagement, changement de statut d'utilisateur ou encore dans le cas où le nombre minimum requis de participants n'est pas obtenu dans l'activité concernée. Des pièces justificatives devront être soumises par l'utilisateur.



L'USAGER OCCASIONNEL

Il est possible de fréquenter le Centre sportif de l'Université de Sherbrooke comme usager occasionnel. Ainsi, la personne qui choisit de ne pas se prévaloir des avantages reliés au statut de membre peut avoir accès aux plateaux du Centre sportif, à titre d'utilisateur occasionnel, selon les modalités suivantes:

- Un tarif de 5 \$ (pour la personne âgée de 15 ans ou plus) et de 3 \$ (pour la personne âgée de 14 ans ou moins) est consenti à l'utilisateur occasionnel, et ce, à chacune de ses visites. Il est également possible de se procurer des livres de billets d'entrée permettant de réaliser des économies (25 \$ pour 6 billets pour la personne âgée de 15 ans ou plus et 15 \$ pour 6 billets, pour les gens âgés de 14 ans ou moins). Tous ces tarifs incluent la TPS et la TVQ.

L'utilisateur occasionnel peut également être une personne qui débourse un tarif particulier, soit parce qu'il est inscrit à une activité spécifique et paie uniquement pour cette activité ou encore parce qu'il fait partie d'un club sportif de la région, qui s'inscrit dans la politique des sports de développement ou dont l'activité requiert l'utilisation du Centre sportif pour des fins d'entraînement.

L'utilisateur occasionnel peut louer de l'équipement ou du matériel à l'occasion de chaque visite.

ÊTRE MEMBRE, C'EST AVANTAGEUX...

- Un accès à des installations modernes telles: piscine, gymnase, stade intérieur, plus de 90 heures par semaine;
- La pratique de nombreuses activités récréatives (jogging, natation, sports de raquettes, etc.);
- Une couverture d'assurance en cas d'accidents survenus lors de la pratique d'une activité physique ou sportive de notre programmation;
- Des rabais importants consentis aux membres sur les frais d'inscription à nos activités dirigées, cours ou ligues;
- La possibilité de réserver des plateaux sans frais ou par le biais de réservations une semaine à l'avance, et ce, à faible coût;
- Un droit exclusif de location d'un panier ou d'un casier;
- Une entente entre cinq universités québécoises permettant la pratique d'activités libres sans frais supplémentaires à Montréal (U. de M.), Québec (U. Laval), Trois-Rivières (U.Q.T.R.) et Chicoutimi (U.Q.A.C.);
- Des services complémentaires tels: un casse-croûte, une boutique d'équipements sportifs, une clinique de médecine sportive et un bureau de massothérapie;

CARTE DE MEMBRE EN VIGUEUR

Le trimestre d'automne 1993 du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke s'étend du 30 août 1993 au 30 décembre 1993.

HORAIRE DU TRIMESTRE PAVILLON UNIVESTRIE

- du lundi au vendredi, de 7 h à 23 h
 - le samedi et le dimanche, de 9 h à 16 h 30
- ## PISCINE
- du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h 30
 - le samedi et le dimanche, de 9 h à 16 h 30
- ## SECRETARIAT
- du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30
- ## COMPTOIR D'INSCRIPTION
- du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 19 h
- ## GYMNASE DU CHUS
- voir horaire disponible au Centre sportif du CHUS

GÉNÉRIQUE MASCULIN

Dans la présente publication, le générique masculin est utilisé majoritairement sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TARIFS POUR LA CARTE DE MEMBRE

	AUTOMNE	AUTOMNE ET HIVER	ANNUEL
L'étudiant à temps complet de l'U. de S.	N/A	N/A	10,78\$
L'étudiant à temps partiel de l'U. de S.	(1)	(1)	(1)
Autre étudiant (2)	77,28 \$	136,59 \$	186,02 \$
L'employé régulier de l'U. de S.	77,28 \$	136,59 \$	186,02 \$
L'employé régulier de l'U. de S. (en semaine, avant 16 h 30)	50,32 \$	88,96 \$	121,32 \$
La personne âgée de 18 ans ou plus	92,56 \$	163,55 \$	222,86
La personne aînée (50 ans ou plus)	77,28 \$	136,59 \$	186,02 \$
Conjoint d'un membre	65,60 \$	115,92 \$	158,16 \$
Enfants de 17 ans ou moins d'un membre (3)	17,07 \$	34,15 \$	52,12 \$
La personne âgée de 6 à 17 ans avec accès limité (4)	38,64 \$	68,30 \$	93,46 \$
Le stagiaire d'un club sportif reconnu	50,32 \$	88,96 \$	121,32

(1) Les étudiants à temps partiel doivent déboursier une somme proportionnelle au nombre de crédit auquel ils sont inscrits.

(2) Ces personnes doivent présenter leur carte d'identité d'étudiant à l'inscription.

(3) L'inscription du premier enfant coûte 15,89 \$ par trimestre. Les autres enfants d'une même famille peuvent devenir membres gratuitement.

(4) Accès limité aux week-end, aux congés spéciaux et à la période s'étendant de la mi-juin à la fin août.

Note: La TPS et la TVQ ne sont pas incluses

DROIT D'ACCÈS SELON L'ÂGE

Les personnes âgées de 18 ans ou plus sont admises comme usager régulier ou occasionnel aux heures d'ouverture du Pavillon Univestrie.

Ce droit d'accès peut également être attribué aux personnes âgées de 15, 16 et 17 ans, à condition qu'elles défrayent le tarif d'utilisateur occasionnel ou celui d'utilisateur régulier. Les personnes âgées de 15, 16 et 17 ans peuvent aussi être admises à titre d'utilisateur régulier à accès limité, tout comme d'ailleurs, les personnes âgées entre 6 et 14 ans.

Dans ce cas, les usagers de 6 à 17 ans pourront avoir accès à nos installations, le week-end, de même que lors de certains congés spéciaux. De plus, ils peuvent avoir accès aux installations du Centre sportif aux heures d'ouverture, pour la période s'étendant de la mi-juin à la fin du mois d'août. Ces personnes ont également la possibilité d'être couvertes par la carte de membre familial.

Les personnes âgées de 5 ans ou moins sont pour leur part admises gratuitement entre 7 h et 11 h 30 et de 13 h à 16 h, en semaine, selon la disponibilité des plateaux, à condition d'être accompagnées d'un adulte, en tout temps.

MOTEL

La Réserve

FILIALE DU

Groupe
Gaudette

- 58 unités confortables certaines avec bain tourbillon
- 6 condos luxueux
- Excellent petit déjeuner
- Notre réputé souper du mercredi soir
- Salles de conférence (4) Capacité de 10 à 200 personnes
- Service de banquets et réceptions
- Piscine extérieure chauffée
- Bar salon avec foyer



4235 King Ouest
Sherbrooke,
Qué.
J1L 1N7
(819) 566-6464
(800) 265-7119
Télécopieur:
(819) 566-2246

		LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			
		M	J	S	M	J	S	M	J	S	M	J	S	M	J	S	
		M= Matin (avant 9 h) J= Jour (de 9 h à 16 h 30) S= Soir (après 16 h 30)															
AQUATIQUE	Aquaphobie 1 et 2 (p.6)	X	X	X			X	X	X	X			X				
	Natation (jaune à blanc) (p.6)	X	X	X			X	X	X	X			X				
	Club des nageurs (p.6)		X	X	X				X	X	X				X		
	Water-polo (p.6)									X							
	Plongée sous-marine (p.6)									X							
	Natation leader (p.6)												X				
	Médaille et croix de bronze (p.6)				X												
	Rencontres théoriques prénatales (p.7)									X							
	Exercice aquatique prénatal (p.7)				X		X				X		X				
	Exercice aquatique postnatal (p.7)				X		X				X		X				
Maman et moi (6 à 24 mois) (p.7)					X												
COND. PHYS.	Aquamidi (p.4)		X						X								
	Workout niveau 1 (traditionnel, funky, step & pomp) (p.4)		X						X					X	X		
	Workout niveau 1 CHUS (p.4)		X	X		X		X	X			X					
	Workout niveau 2 CHUS (p.4)			X					X								
	Workout niveau 2 (traditionnel, combo step) (p.4)			X					X								
	Forme et perte de poids (p.4)			X					X								
	Conditionnement physique en groupe (p.4)					X						X					
	Marche rapide (p.4)		X					X									
	Marche rapide CHUS (p.4)				X						X						
	Aérobic avec sauts (p.5)		X			X		X				X					
	Aérobic sans saut (p.5)			X	X				X		X						
	Aquaforme (p.5)			X					X								
	Circuit workout (p.5)					X							X				
	Workout cardio funk (p.5)			X		X			X			X					
	Step workout niveau 1 (p.5)			X	X	X			X	X		X					
Step workout niveau 2 (p.5)			X					X									
Workout matinal (p.5)	X						X										
Workout tonus plus (p.5)			X	X				X		X							
INITIATION	Aikibudo (intermédiaire) (p.10)			X						X							
	Autodéfense (pour femmes) (débutant) (p.10)						X										
	Autodéfense (pour femmes) (intermédiaire) (p.10)						X										
	Jai-do (p.10)			X													
	Judo (débutant, intermédiaire et avancé) (p.10)			X						X							
	Karaté (Chito Ryu) ceinture blanche (p.10)						X						X				
	Karaté (Chito Ryu) ceinture de couleurs (p.10)						X						X				
	Kobudo (p.10)			X						X							
	Tai chi (intro 1) (p.10)		X						X								
	Tai chi (p.10)						X						X				
	Badminton (débutant) (p.11)			X						X							
	Badminton (non débutant) (p.11)									X							
	Racquetball (débutant) (p.11)			X													
	Racquetball (non débutant) (p.11)									X							
	Tennis niveau 1 (p.11)			X						X							
	Tennis niveau 2 (p.11)			X													
	Tennis niveau 3 et 4 (p.11)									X							
	Tennis niveau 5 (p.11)	X									X						
	Tennis niveau 1 et 2 (de jour) (p.11)		X			X											
	Danse baladi (p.12)									X							
	Danse moderne (débutant et intermédiaire) (p.12)			X													
	Escalade intérieure et extérieure (débutant) (p.12)			X						X							
	Escalade intérieure et extérieure (intermédiaire) (p.6)			X						X							
	Escrime (sabre) (p.12)									X							
	Golf (débutant) (p.12)									X							
Golf (intermédiaire) (p.12)									X								
Massage oriental (Shiatsu) (p.12)									X								
Massage suédois (p.12)									X								
Réflexologie (p.12)											X						
Relaxation (p.12)						X											
Yoga (p.12)											X						

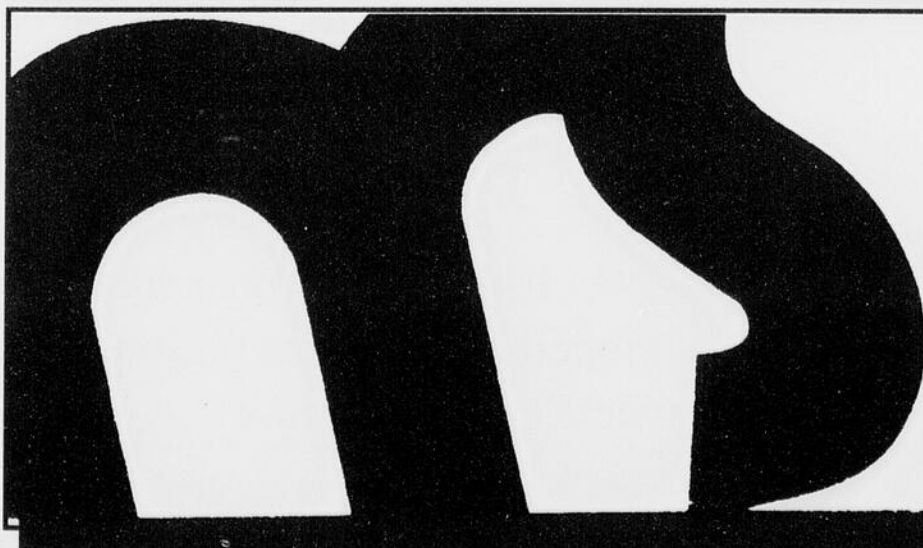
COURS POUR ENFANTS
 De nombreuses activités se déroulent également le samedi et le dimanche. La majorité de ces cours sont offerts aux enfants et aux adolescents (voir les pages 8 et 9 de ce guide).

LIGUES INTRA-MUROS
 Tous les détails sur les activités intramuros de notre programmation sont contenus dans les pages 13 et 14 de cette édition du Guide de l'usager. Elles n'ont pas été placées dans le tableau présenté dans cette page, par souci de clarté.

SÉANCES PAYABLES À LA FOIS
 Certains cours de conditionnement physique sont offerts sur une base unitaire, payable à chaque visite. Il en est de même des cours individualisés en initiation et aquatique.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À RETENIR

- Accueil et renseignements généraux: 821-7575
- Comptoir d'inscription: 821-7585
- Réservations: 821-7575
- Direction: 821-7570
- Section des activités physiques: 821-7590
- Section des activités sportives: .. 821-7595
- Section des communications et du marketing: 821-7580
- Installations et équipement: 821-7594
- Gymnase du campus est: 564-5380



BOUTIQUE

Maitre Sport

T-SHIRT, JACKET

Impression sur QUATÉ, POLO



- Université de Sherbrooke
 Pavillon Univestrie 821-7650
- Collège de Sherbrooke
 Centre de l'activité physique 564-1663

de réduction avec la carte du Centre sportif.

LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

4



Coordonnateur:
Jean Laroche
(821-7586 ou 821-7589)
Secrétaire:
Cécile Théberge
(821-7588)

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire, selon les circonstances.

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS
AQUAMIDI	Une alternative aquatique au workout en gymnase. De la musique, de l'entraîment et beaucoup d'eau, c'est le menu offert aux amateurs de la piscine. En plus, il n'est pas essentiel de savoir nager. Nous bougeons dans l'eau jusqu'à la taille.	Lundi, de 12 h à 12 h 50 Mercredi, de 12 h à 12 h 50 N.B.: Pas de cours le 11 octobre. Max.: 30	Piscine (peu profond)	13 sept.	8 déc.	
WORKOUT niveau 1	Cette automne, venez vivre l'expérience de la variété. Workout traditionnel Pour bien commencer la semaine avec une séance dynamique et à la formule éprouvée. Funky workout Une musique différente et un rythme nouveau. Un des succès actuels dans le petit monde de la mise en forme. Step & pump workout Du musculaire et du Step Reebok TM adaptés au besoin d'aujourd'hui. Une séance mixte sans compromis que notre personnel enjoué vous fera découvrir.	Lundi, de 12 h à 12 h 50 Vendredi, de 17 h à 17 h 50 Dimanche, de 11 h à 11 h 50 Mercredi, de 12 h à 12 h 50 Step & pump workout Vendredi, de 12 h à 12 h 50. Max.: 58 N.B.: Pas de cours les 10, 11, 13, 29 et 31 octobre, 14 et 21 novembre.	Gymnase 2	13 sept.	10 déc.	Membre:..... 2,70 \$ (3,00 \$) Non-membre:..... 4,49 \$ (5,00 \$) Livret de 10 billets Membre:..... 18,87 \$ (21,00 \$) Non-membre:..... 36,84 \$ (41,00 \$)
WORKOUT niveau 2	Cette automne, venez vivre l'expérience de la variété. Workout traditionnel Pour bien commencer la semaine avec une séance dynamique et à la formule éprouvée pour les gens déjà en forme. Combo step workout Un mélange de tradition et de moderne. Du plancher au Step Reebok TM, il n'y a qu'un pas que notre personnel vous franchira sur les rythmes d'aujourd'hui.	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 50 Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 50. Max.: 58 N.B.: Pas de cours les 11, 13 et 27 octobre.	Gymnase 2	13 sept.	8 déc.	
FORME ET PERTE DE POIDS Pour les personnes qui ont plus de 5 kilos à perdre	Comprendre et agir, voilà la recette qui permet l'atteinte d'une perte de poids définitive. Comprendre, c'est savoir ce que l'on mange et quoi manger. Agir, c'est intégrer l'activité physique dans sa démarche vers le mieux-être. Nos séances vous offrent tout cela.	Theorie Lundi, de 17 h à 17 h 50 Mise en forme Lundi et mercredi, de 18 h à 18 h 50 N.B.: Pas de cours les 11, 13, 25 et 27 octobre Min.: 15 Max.: 30	Local 227 et gymnase 1	13 sept.	1er déc.	Theorie et mise en forme Membre:..... 49,42 \$ (54,99 \$) Non-membre:..... 75,48 \$ (83,99 \$) Mise en forme seulement Membre:..... 33,25 \$ (37,00 \$) Non-membre:..... 66,50 \$ (74,00 \$) Theorie seulement Membre:..... 18,87 \$ (21,00 \$) Non-membre:..... 37,74 \$ (42,00 \$)
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE	Le retour aux sources. L'ancêtre de tous les cours de conditionnement physique. Une formule éprouvée qui donne toujours de bons résultats. De la variété et une ambiance comme seule l'activité physique peut créer.	Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 50 N.B.: Pas de cours les 12, 26 et 28 octobre. Min.: 15 Max.: 30	Stade intérieur	14 oct.	30 nov.	Membre:..... 49,42 \$ (54,99 \$) Non-membre:..... 75,48 \$ (83,99 \$)
FAMILLE EN FORME NOUVEAU	L'activité dans un contexte familial. Avec le rythme trepidant de la vie d'aujourd'hui, c'est une solution à la portée de tous. Venez bouger, apprendre des activités nouvelles avec vos enfants. Ce sera d'une richesse plus que physique. Il serait souhaitable que les enfants aient 8 ans et plus.	Samedi, de 10 h à 11 h 20 N.B.: Pas de cours les 30 octobre et 13 novembre. Min.: 16 Max.: 24	Gymnase 1	18 sept.	27 nov.	Famille de deux (2) Membre:..... 44,03 \$ (49,00 \$) Non-membre:..... 79,98 \$ (89,00 \$) Famille de trois (3) Membre:..... 62,90 \$ (70,00 \$) Non-membre:..... 108,73 \$ (120,99 \$) Famille de quatre (4) et plus Membre:..... 80,88 \$ (90,00 \$) Non-membre:..... 131,20 \$ (146,00 \$)
MARCHE RAPIDE	Quoi de plus simple et naturel que de marcher? Pas grand chose. Voici quelques séances qui vous permettront de comprendre et d'expérimenter l'activité physique sous son jour le plus simple. Quelques conseils d'entraînement jumelés à quelques exercices musculaires et vous aurez une séance complète.	Lundi et mercredi, de 12 h à 12 h 50 N.B.: Pas de cours le 11 octobre. Min.: 12 Max.: 30	Dehors ou stade intérieur	13 sept.	20 oct.	Membre:..... 20,67 \$ (23,00 \$) Non-membre:..... 41,34 \$ (46,00 \$)
MUSCULATION	Vous voulez reprendre la forme, préparer votre saison de ski ou améliorer vos performances? Notre personnel d'expérience peut répondre à vos besoins. Nul besoin d'être plus fort que la moyenne. Avoir des objectifs, c'est tout ce que ça prend. Note: Pour les usagers qui veulent s'entraîner de façon occasionnelle, vous pouvez le faire. Les membres du Centre sportif déboursent 4,00 \$ et les non-membres paieront 6,00 \$ pour chaque séance.	Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h Samedi, de 9 h à 16 h 30 Dimanche, de 11 h à 16 h 30 N.B.: Salle fermée les 4, 5 et 6 septembre Horaire special: 11 octobre et durant la périodes des Fêtes.	Salle de musculation	Dès votre inscription	5 janvier	PROGRAMME REGULIER Membre (1 mois)..... 11,68 \$ (13,00 \$) (2 mois)..... 21,57 \$ (24,00 \$) (1 session)..... 32,35 \$ (36,00 \$) (2 sessions)..... 53,92 \$ (60,00 \$) (Annuel)..... 74,59 \$ (83,00 \$) Non-membre (1 mois)..... 28,75 \$ (32,00 \$) (2 mois)..... 54,82 \$ (61,00 \$) (3 mois)..... 79,98 \$ (89,00 \$) (1 session)..... 104,24 \$ (116,00 \$) LEVE-TOT Membre (1 session)..... 17,97 \$ (20,00 \$) (2 sessions)..... 30,55 \$ (34,00 \$) (Annuel)..... 42,24 \$ (47,00 \$) Non-membre (1 session)..... 55,71 \$ (61,99 \$)
WORKOUT niveau 1 CHUS	Du rythme, du mouvement, de la musique. Venez vous faire suer, et retrouvez votre entraînement avec une séance dynamique et pleine de vie. Notre personnel saura vous stimuler pour améliorer votre état de santé.	Lundi et mercredi, de 12 h et 12 h 50 et de 16 h 30 à 17 h 20 Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 20 N.B.: Pas de cours les 11, 25, 26, 27 et 28 octobre. Min.: 15 Max.: 30	Studio de danse	13 sept. 14 sept.	29 nov. 25 nov.	41,34 \$ (46,00 \$)
WORKOUT niveau 2 CHUS	Des mouvements rapides, des rythmes endiables et de la musique stimulante. Venez vous faire suer et retrouvez votre entraînement avec une séance plus intense. Notre personnel saura vous stimuler pour améliorer votre état de santé. Ces séances s'adressent à des personnes ayant une bonne condition physique.	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 45 N.B.: Pas de cours les 11, 25 et 27 octobre Min.: 15 Max.: 30	Studio de danse	13 sept.	29 nov.	51,22 \$ (57,00 \$)
MARCHE RAPIDE CHUS	Quoi de plus simple et naturel que de marcher? Pas grand chose. Voici quelques séances qui vous permettront de comprendre et d'expérimenter l'activité physique sous son jour le plus simple. Quelques conseils d'entraînement jumelés à quelques exercices musculaires et vous aurez une séance complète.	Mardi et jeudi, de 12 h à 12 h 50. Min.: 14 Max.: 30	Dehors ou studio de danse	14 sept.	21 oct.	30,55 \$ (34,00 \$)

4 Guide de l'usager (automne 93) — 7 août 1993

CAMPUS

Le Magazine de l'Université de Sherbrooke avec
Josée Garceau

Tous les mercredis à 19 h,
dès le 8 septembre 1993.

cflx fm 95,5

L'ESTRIE EN ACTION

La seule émission consacrée uniquement au sport régional avec **Robert Legault**

Tous les mercredis, à 20 h.

LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (suite)

5

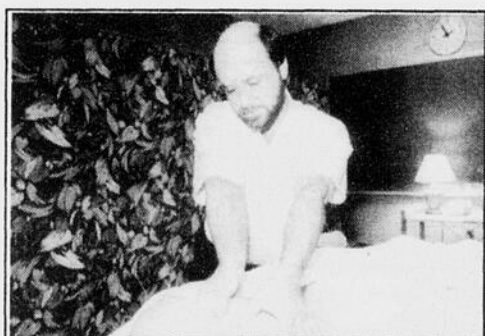
ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
AÉROBIE AVEC SAUTS	Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaires, suivis d'une période de flexibilité rythmée au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique. N.B.: Cette activité peut comporter des exercices avec sauts et des exercices sans saut.	Lundi et mercredi, de 12 h à 12 h 50 Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 20 N.B.: Pas de cours les 11, 25, 26, 27 et 28 octobre. Min.: 12 Max.: 25	Salle de karaté	13 sept. 14 sept.	29 nov. 25 nov.	Membre:..... 33,25 \$ (37,00 \$) Non-membre: 66,50 \$ (74,00 \$)
AÉROBIE SANS SAUT	Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaires, suivis d'une période de flexibilité rythmée au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique. N.B.: Cette activité ne comporte aucun saut lors des routines d'endurance aérobique.	Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 20 Mardi et jeudi, de 12 h à 12 h 50 N.B.: Pas de cours les 11, 25, 26, 27 et 28 octobre. Min.: 12 Max.: 25	Salle de karaté* Studio de danse *Les 1er et 8 novembre, le cours aura lieu au studio de danse.	13 sept. 14 sept.	29 nov. 25 nov.	
AQUAFORME	Améliorez votre condition physique avec de l'eau et de la musique plein les oreilles. Le plaisir d'être dans l'eau joint aux mouvements entraînants de notre personnel vous fera apprécier la fin de votre journée.	Lundi et mercredi, de 19 h à 19 h 50 et de 20 h à 20 h 50 N.B.: Pas de cours les 11, 25 et 27 octobre. Min.: 12 Max.: 30	Piscine (peu profonde)	13 sept.	29 nov.	
WORKOUT CARDIO FUNK	Une séance d'aérobic au rythme différent. Une musique plus chaude qui entraîne votre corps vers des mouvements nouveaux.	Lundi et mercredi de 17 h 30 à 18 h 20 Mardi et jeudi de 17 h 30 à 18 h 20 N.B.: Pas de cours les 11, 25, 26, 27 et 28 octobre. Min.: 12 Max.: 25	Studio danse	13 sept. 14 sept.	29 nov. 25 nov.	
CIRCUIT WORKOUT	Le déroulement des séances de ce programme se fait en alternant les qualités cardio-vasculaires et musculaires, sous forme de stations. Les mouvements sont simples mais ont une intensité plus élevée qu'une séance de workout conventionnel. Ce cours s'adresse aux personnes ayant une bonne condition physique.	Mardi et jeudi de 17 h 30 à 18 h 20 N.B.: Pas de cours les 26 et 28 octobre. Min.: 12 Max.: 25	Salle de karaté	14 sept.	25 nov.	
STEP WORKOUT (Niveau 1)	Quoi de plus simple que de monter et descendre une petite plate-forme? Avec une ambiance musicale et des mouvements pas toujours très faciles, vous verrez que l'atteinte de la bonne forme a plusieurs visages.	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 20 Mardi et jeudi, de 7 h à 7 h 50 et de 16 h 30 à 17 h 20 N.B.: Pas de cours les 11, 12, 13, 25, 26, 27 et 28 octobre. Min.: 12 Max.: 30	Gymnase 2	13 sept. 14 sept. (a.m.-p.m.)	1er déc. 25 nov. (a.m.) 30 nov. (p.m.)	
STEP WORKOUT (Niveau 2)	Pour les adeptes de la grande forme. Pour ceux qui veulent passer au rythme supérieur. Plus rapide, plus forçant, vous en aurez plein les jambes. Ce cours ne s'adresse pas aux débutants ou à ceux qui sont en petite forme.	Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 20 N.B.: Pas de cours les 11, 13, 25 et 27 octobre. Min.: 12 Max.: 30	Gymnase 2	13 sept.	1er déc.	
WORKOUT matinal	Quoi de mieux pour débuter une journée que de s'activer au son d'une musique entraînante! Le workout matinal vous offre un menu d'exercices physiques sur musique dont on peut modifier l'intensité, selon le niveau et "l'éveil" des participants.	Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 50. N.B.: Pas de cours les 11, 13, 25 et 27 octobre. Min.: 12 Max.: 30	Gymnase 2 ou studio de danse	13 sept.	1er déc.	
WORKOUT tonus plus	Le travail musculaire, voilà ce qui caractérise les séances de "TONUS". Bien sûr, il y aura de la musique. Bien sûr, il y aura de l'aérobic. Mais avant tout, c'est le système musculaire qui sera stimulé.	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 20 Mardi et jeudi, de 12 h à 12 h 50 N.B.: Pas de cours les 11, 25, 26, 27 et 28 octobre. Min.: 12 Max.: 25	Salle de karaté	13 sept. 14 sept.	29 nov. 25 nov.	

CLINIQUE DE MASSOTHÉRAPIE

CENTRE SPORTIF
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Spécialité : Massage thérapeutique (soulagement des douleurs musculaires et nerveuses telles que maux de dos et de ventre, migraines et torticolis).

OUVERT À LA
POPULATION
DE LA RÉGION
SHERBROOKE

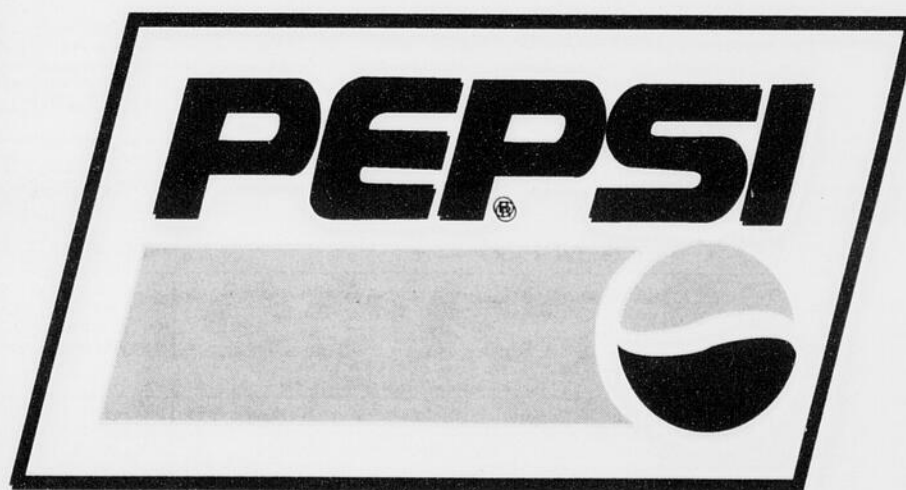


À votre service,
Gaétan Duhamel,
diplômé en massothérapie et
son équipe.

Pour information et réservation, s'adresser au poste d'accueil du Pavillon Univestrie ou composer le (819) 821-7575.

AUJOURD'HUI

c'est...



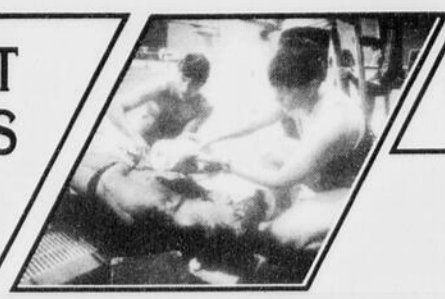
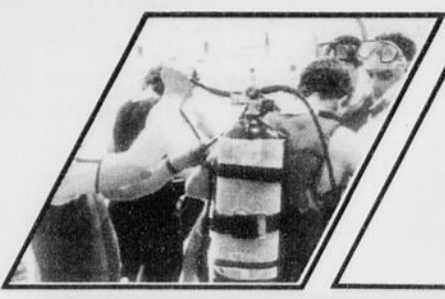
AIMÉ QUIRION

Gérant développement des affaires C.S.P.
Sherbrooke 1-800-667-5550

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET PÉRINATALES

Coordonnatrice:
Thérèse Côté
(821-7592)
Secrétaire:
Cécile Théberge
(821-7588)

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire selon les circonstances.



ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
BAIN RÉCRÉATIF	L'accès à la piscine est soumis aux règlements qui régissent les droits d'accès aux différents groupes d'âges tel qu'énoncé à la page 18. Dans la majorité des cas, il n'est pas nécessaire de réserver un ou plusieurs plateaux sauf pour la pratique de certaines activités en groupe comme le water-polo, le water-polo avec "tube", le volleyball, etc...	Lundi au vendredi: de 7 h à 22 h 30, selon la disponibilité des plateaux. Samedi et dimanche: de 9 h à 16 h 30, selon la disponibilité des plateaux. N.B.: - Le vendredi les enfants de 14 ans et moins sont admis à compter de 17 h. Pour les horaires spéciaux, les journées de congé des écoles primaires et secondaires, les journées de fermetures totales ou partielles et les journées où la piscine est réservée pour des compétitions, voir le tableau à la page 18.	30 août	31 décembre	Membre:..... gratuit 15 ans ou plus.....5\$/séance 14 ans ou moins.....3\$/séance
AQUAPHOBIE 1	S'adresse aux adultes qui craignent l'eau. À l'aide d'exercices et de jeux, vous apprendrez à vous familiariser avec le milieu aquatique, à avoir confiance en vos propres moyens et, progressivement, à développer des habiletés aquatiques variées. (6 à 8 participants par animateur).				
AQUAPHOBIE 2	S'adresse aux adultes qui craignent l'eau profonde. Des exercices de flottabilité, de détente et de propulsion vous permettront d'améliorer votre confiance quelle que soit la profondeur d'eau, vos techniques de nage et votre condition physique en général.				
NATATION jaune	Craint de mettre la tête sous l'eau.	Session 1 et 2 Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 50 ou de 15 h 40 à 16 h 30 Mardi et jeudi, de 12 h 10 à 13 h			
NATATION orange	Met la tête sous l'eau et peu flotter sur le ventre. Préalable: Natation jaune.				
NATATION rouge	Peut nager 5 mètres sur le dos et 5 mètres sur le ventre. Préalable: Natation orange.				
NATATION marron	Peut nager 10 mètres sur le dos et 10 mètres sur le ventre et faire de la nage sur place en eau profonde pendant 30 secondes. Préalable: Natation rouge.	Lundi et mercredi de 7 h à 7 h 50 ou de 15 h 40 à 16 h 30 ou de 19 h à 19 h 50. Mardi et jeudi de 12 h 10 à 13 h, ou de 19 h à 19 h 50.	Session 1 Semaine 13 septembre Session 2 Semaine 1 novembre	Session 1 Semaine 18 octobre Session 2 Semaine 2 décembre	Membre:.....28,76 \$ (32,00 \$) Non-membre:.....56,62 \$ (63,00 \$)
NATATION bleu	Peut nager 25 mètres au crawl et 15 mètres sur le dos. Préalable: Natation marron.				
NATATION vert	Peut nager 50 mètres au crawl et 25 mètres au dos crawlé. Préalable: Natation bleu.				
NATATION gris	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé et 25 mètres au dos élémentaire. Préalable: Natation vert.	Session 1 et 2 Lundi et mercredi de 7 h à 7 h 50 ou de 15 h 40 à 16 h 30. Mardi et jeudi, de 12 h 10 à 13 h, ou de 20 h à 20 h 50.			
NATATION blanc	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé, 50 mètres au dos élémentaire et 25 mètres à la brasse. Préalable: Natation gris.				
CLUB DES NAGEURS natation des maîtres	Cette activité s'adresse aux personnes qui aiment nager et qui désirent soit s'entraîner, soit améliorer leur condition physique ou encore perfectionner leurs styles de nage tout en rencontrant des gens qui partagent le même goût de la natation. Nous offrons maintenant un volet compétition par le biais du Club des maîtres nageurs. N.B.: Pas de cours les 11 octobre et 3 décembre.	Mardi et jeudi, de 7 h à 7 h 50 Lundi de 12 h à 13 h ou de 19 h à 20 h 15 Mercredi, de 12 h à 13 h 15 ou de 19 h à 20 h 15 Vendredi, de 12 h à 13 h 15. Il est à noter que les périodes du lundi et du mercredi soir sont limitées à 25 personnes. Nous vous suggérons de choisir un soir, un matin et/ou un midi.	20 septembre	10 décembre	Automne seulement Membre:.....49,43 \$ (55,00 \$) Non-membre:.....88,07 \$ (98,00 \$) Automne et hiver Membre:.....93,45 \$ (104,00 \$) Non-membre:.....166,25 \$ (185,00 \$)
COURS INDIVIDUALISÉ	Toute personne ou groupe de cinq et moins qui désire suivre un cours privé doit contacter la coordonnatrice des activités aquatiques au 821-7592 afin de déterminer la nature du ou des cours.	Lundi ou vendredi entre 7 h et 22 h 30 et/ou samedi et dimanche, entre 9 h et 16 h 30	Selon la nature du ou des cours	Selon la nature du ou des cours	Selon la nature du ou des cours
WATER-POLO	Venez vous divertir en jouant au water-polo. Idéal pour améliorer votre condition physique et faire de nouvelles rencontres.	Mercredi de 21 h à 22 h 30. N.B.: Pas d'activité le 27 octobre.	29 septembre	8 décembre	Membre:.....28,76 \$ (32,00 \$) Non-membre:.....56,62 \$ (63,00 \$)
PLONGÉE SOUS-MARINE élémentaire	Cours théorique et pratique traitant des techniques de base de la plongée (avec bouteilles). La réussite du cours mène à la certification FQAS. Matériel nécessaire: palmes, masque et tuba (possibilité de location pour la durée du cours au tarif de 30 \$).	Mercredi, de 19 h à 20 h 30 (salle 227) de 21 h à 22 h 30 (piscine). N.B.: Soirée d'information le mercredi 8 septembre, à la salle 227 à 19 h.	8 septembre	10 novembre	Membre:.....134,80 \$ (150,00 \$) Non-membre:.....177,93 \$ (198,00 \$)

ACTIVITÉS DE BASE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
NATATION leader	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur et assistant moniteur. Préalable: - Avoir 15 ans; - Avoir réussi le niveau blanc de la Croix-Rouge; - Avoir complété avec succès le test d'admission.	Jeudi, 19 h à 20 h 30 (salle 227), Jeudi, 20 h 30 à 22 h 50 (piscine). Soirée d'information le jeudi, 9 septembre, à 19 h, salle 227. N.B. Pas de cours les 28 octobre et 2 décembre	9 septembre	9 décembre	Membre:.....125,81 \$ (140,00 \$) Non-membre:.....157,26 \$ (175,00 \$)
SAUVETAGE médaille de bronze et croix de bronze	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur. Préalable: Avoir 15 ans; niveau blanc ou l'équivalent.	Lundi, 19 h à 20 h 15, (salle 227), Lundi, 20 h 30 à 22 h 50, (piscine) N.B.: Pas de cours les 11 et 25 octobre	13 septembre	13 décembre	Membre:.....150,07 \$ (167,00 \$) Non-membre:.....195,00 \$ (217,00 \$)
SOINS D'URGENCE AQUATIQUE	Cours de premiers soins d'une durée de 25 heures comprenant: des notions théoriques qui seront immédiatement mises en pratique sur des situations simulées avec maquillage.	Samedi et dimanche, les Local Min.: 10 Max.: 15	16 et 17 octobre	13 et 14 novembre	Membre:.....85,37 \$ (95,00 \$) Non-membre:.....104,24 \$ (116,00 \$)
RÉANIMATION soins immédiats RCR	Ce cours comprend les techniques de réanimation pour le bébé, l'enfant et l'adulte. Vous apprendrez à réduire les risques d'une crise cardiaque, à en reconnaître les signes et les symptômes, à réagir efficacement, à administrer les techniques de réanimation seul ou avec l'aide d'un sauveteur.	Offert sur demande aux groupes de 6 personnes minimum. Contacter la responsable aquatique au 821-7592.			

SAUVETAGE



**LE MILIEU AQUATI-
QUE EST IDÉAL
POUR LA FEMME
ENCEINTE QUI
VEUT FAIRE DE
L'EXERCICE**



**LA NATATION,
POURQUOI
PAS POUR
TOI!**

7

PÉRINATALITÉ	ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRES TAXES)
	RENCONTRES THÉORIQUES PRÉNATALES	Ces rencontres visent à informer les futurs parents sur les multiples aspects de la grossesse, les différentes méthodes d'accouchement, le rôle du partenaire, les respirations et les positions à adopter pendant le travail et l'accouchement. La série de huit rencontres comprend aussi une visite dans les hôpitaux (CHUS et/ou St-Vincent-de-Paul).	Session 1 Mercredi, 18 h 30 à 21 h (local 322 et salle de danse)	Session 1 29 sept.	Session 1 17 nov.	Membre:.....63,80 \$ (71,00 \$) Non-membre:.....99,75 \$ (111,00 \$) Conjoint:..... gratuit
	EXERCICE AQUATIQUE PRÉNATAL	Ces cours visent le maintien d'une bonne santé pendant la grossesse ainsi qu'une préparation physique adéquate en vue de l'accouchement. Par la natation et une variété d'exercices aquatiques, nous développons la force et l'endurance musculaire, la capacité aérobie, le contrôle du rythme respiratoire et la relaxation. Le tout se déroule dans un environnement agréable en compagnie d'autres couples/femmes enceintes.	Session 1 et 2 Mardi et jeudi, de 9 h 15 à 10 h 05, de 10 h 15 à 11 h 05, de 19 h à 19 h 50, de 20 h à 20 h 50.	Session 1 7 sept. Session 2 2 nov.	Session 1 28 oct. Session 2 16 déc.	Session 1 Membre:.....46,73 \$ (52,00 \$) Non-membre:.....88,06 \$ (98,00 \$) Conjoint:..... 10,78 \$ (12,00 \$) Session 2 Membre:.....41,33 \$ (46,00 \$) Non-membre:.....77,28 \$ (86,00 \$) Conjoint:..... 10,78 \$ (12,00 \$)
	EXERCICE AQUATIQUE POSTNATAL	Ces cours sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques de la nouvelle accouchée. Les exercices aquatiques favorisent la mise en forme suite à l'accouchement ainsi que le bien-être quotidien, tout en permettant l'échange entre les participant(es).	Session 1 et 2 Mardi et jeudi, de 10 h 15 à 11 h 05, de 20 h à 20 h 50	Session 1 7 sept. Session 2 2 nov.	Session 1 28 oct. Session 2 16 déc.	Voir Prénatal - Exercices aquatiques
	MAMAN ET MOI 6 à 24 mois	Ce programme d'exercice donne l'occasion à maman (ou papa) et bébé de s'amuser ensemble et d'en retirer des bienfaits à plusieurs niveaux. Chacun des cours se déroule en gymnase et en piscine.	Session 1 Mardi, de 14 h à 15 h 15 (salle de judo et piscine) Samedi, de 13 h 30 à 14 h 45 N.B.: Pour enfant de 6 mois à 24 mois.	Session 1 18 ou 21 sept.	6 ou 9 nov.	Membre:.....36,84 \$ (41,00 \$) Non-membre:.....70,99 \$ (79,00 \$) Conjoint:..... 10,79 \$ (12,00 \$)
	NATATION 1 à 5 ans	Voir section des activités aquatiques pour enfants, à la page 8.				

NOMBRE DE COULOIRS DISPONIBLES POUR LA NATATION LIBRE

HEURE	DU LUNDI AU VENDREDI	HEURE	SAMEDI ET DIMANCHE
7 h à 11 h	trois couloirs	9 h à 13 h	2 couloirs et partie profonde
11 h à 12 h	huit couloirs et barboteuse		
12 h à 13 h	trois couloirs et barboteuse		
13 h à 15 h	trois couloirs	13 h à 16 h 20	toute la piscine
15 h à 16 h 30	huit couloirs et barboteuse		
16 h 30 à 21 h	trois couloirs		
21 h à 22 h 30	huit couloirs		
21 h à 22 h 30	huit couloirs et barboteuse		

Note: Il est entendu que le nombre de couloirs indiqué constitue un minimum. Les heures ombragées sont fortement suggérées par la direction du Centre sportif.

À l'occasion des congés scolaires de la Commission scolaire catholique de Sherbrooke, les jeunes de 14 ans ou moins seront accueillis par le personnel de la piscine du Pavillon Université entre 13 h 30 et 16 h, au tarif habituel. Au cours du trimestre d'automne 1993, ces congés sont prévus pour les dates suivantes:
- 11 octobre
- 5, 8 et 9 novembre
- 22 décembre

Pour la croissance et le développement des nourrissons



Mead Johnson
CANADA

LES ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS



Coordonnatrice:
Thérèse Côté
(821-7592)
Secrétaire:
Cécile Théberge
(821-7588)

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire selon les circonstances.



8

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS
BAIN RÉCRÉATIF	On trouvera en page 6 (sous la rubrique "Les activités aquatiques") les renseignements pertinents à cette activité.				
NATATION 1 à 5 ans	Les enfants avec leurs parents sont invités à participer activement à une gamme d'activités motrices et sociales (courir, marcher, sauter, grimper et lancer) N.B.: A ce stade, les enfants apprennent à découvrir les plaisirs de jouer dans l'eau pour en arriver plus tard à l'apprentissage de la natation. Un adulte doit obligatoirement accompagner l'enfant à chaque séance. Cependant, l'adulte n'est pas tenu d'aller à l'eau, avec les 4 à 5 ans.	Etoile: Samedi, de 10 h 05 à 10 h 35 dimanche, de 9 h 30 à 10 h Tortue: Vendredi, de 18 h à 18 h 30 samedi, de 10 h 05 à 10 h 35 dimanche, de 9 h 30 à 10 h, 10 h 40 à 11 h 10 Canard: Vendredi, de 18 h à 18 h 30 samedi, de 10 h 40 à 11 h 20, 11 h 15 à 11 h 45 dimanche, de 9 h 30 à 10 h, 10 h 40 à 11 h 10 Grenouille: Vendredi, de 18 h 30 à 19 h samedi, de 9 h 30 à 10 h, 10 h 40 à 11 h 10 dimanche, de 10 h 05 à 10 h 35 Dauphin: Vendredi, de 18 h 30 à 19 h samedi, de 9 h 30 à 10 h, 11 h 15 à 11 h 45 dimanche, 10 h 05 à 10 h 35	17, 18 et 19 septembre	26, 27 et 28 novembre	Membre: 25 \$ Non-membre: 38 \$
NATATION jaune	Craint de mettre la tête sous l'eau. Préalable: Avoir 5 ans ferme.	Vendredi, de 18 h à 18 h 50 Samedi, de 10 h 10 à 11 h Dimanche, de 9 h 10 à 10 h et de 11 h 10 à 12 h	17, 18 et 19 septembre	26, 27 et 28 novembre	Membre: 30 \$ Non-membre: 42 \$
NATATION orange	Met la tête sous l'eau et peut flotter sur le ventre. Préalable: Natation jaune	Vendredi, de 19 h à 19 h 50 Samedi, de 11 h 10 à 12 h Dimanche, de 9 h 10 à 10 h et de 11 h 10 à 12 h			
NATATION rouge	Peut nager 5 mètres sur le dos et 5 mètres sur le ventre. Préalable: Natation orange	Vendredi, de 18 h à 18 h 50 Samedi, de 9 h 10 à 10 h Dimanche, de 10 h 10 à 11 h, de 11 h 10 à 12 h			
NATATION marron	Peut nager 10 mètres sur le dos et 10 mètres sur le ventre et faire de la nage sur place en eau profonde, pendant 30 secondes. Préalable: Natation rouge	Vendredi, de 18 h à 18 h 50 Samedi, de 10 h 10 à 11 h Dimanche, de 10 h 10 à 11 h 00			
NATATION bleu	Peut nager 25 mètres au crawl et 15 mètres sur le dos. Préalable: Natation marron	Samedi, de 9 h 10 à 10 h Dimanche, de 9 h 10 à 10 h			
NATATION vert	Peut nager 50 mètres au crawl et 25 mètres au dos crawlé. Préalable: Natation bleu	Samedi, de 9 h 10 à 10 h Dimanche, de 9 h 10 à 10 h			
NATATION gris	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé et 25 mètres au dos élémentaire. Préalable: Natation vert	Samedi, de 11 h 10 à 12 h Dimanche, de 11 h 10 à 12 h			
NATATION blanc	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé, 50 mètres au dos élémentaire et 25 mètres à la brasse. Préalable: Natation gris	Samedi, de 11 h 10 à 12 h Dimanche, de 11 h 10 à 12 h			
PLONGEON	Cours d'initiation, au tremplin d'un mètre. Préalable: Être à l'aise en eau profonde.	Dimanche, de 10 h 10 à 11 h			
COURS INDIVIDUALISÉ DE NATATION	Toute personne ou groupe de cinq et moins qui désire suivre un cours privé doit contacter la coordonnatrice des activités aquatiques au 821-7592 afin de déterminer la nature du ou des cours.	Lundi au vendredi entre 7 h et 22 h 30 Samedi et dimanche, entre 9 h et 16 h 30			
NAGE SYNCHRONISÉE 6-7 et 8 ans NOUVEAU	Initiation en nage synchronisée pour les petits de 6-7-8 ans. Ce cours permet d'expérimenter la flottabilité, différentes positions du corps et des déplacements sur courte distance. Pre-requis: Faire l'étoile sur le ventre et sur le dos 5 secondes ou avoir complète le niveau orange. (minimum 6 inscriptions)	Samedi, de 12 h 10 à 13 h N.B.: Pas de cours le 13 novembre	18 septembre	27 novembre	Membre: 30 \$ Non-membre: 42 \$
NAGE SYNCHRONISÉE (niveau 1)	Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent explorer une autre forme d'activité aquatique, acquérir des habiletés nouvelles et cela au son de la musique. Idéal pour s'amuser, développer son sens de la créativité et améliorer la condition physique. Préalable: Natation bleu, minimum: 8 inscriptions	Vendredi, de 19 h à 20 h N.B.: Pas de cours le 12 novembre	17 septembre	26 novembre	Membre: 35 \$ Non-membre: 48 \$
NAGE SYNCHRONISÉE (niveau 2) NOUVEAU	Pour les personnes qui ont des connaissances de base en nage synchronisée. Permet de se rapprocher de la maîtrise des différents mouvements et d'apprendre de nouvelles figures. Préalable: Avoir fait le niveau 1 de nage synchronisée	Vendredi, de 19 h à 20 h 30 N.B.: Pas de cours le 12 novembre	17 septembre	26 novembre	Membre: 35 \$ Non-membre: 48 \$
SAUVETAGE Médaille de bronze et réanimation junior	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur (15 ans) et de poursuivre votre formation pour le cours de Croix de bronze. Préalable: Avoir 13 ans, le niveau blanc de la Croix-Rouge	Vendredi, de 19 h à 20 h 15 (salle 227), de 20 h 30 à 22 h 50 (piscine) N.B.: Pas de cours le 12 novembre	10 septembre	19 novembre	Membre: 92,56 \$ (103,00 \$) Non-membre: 122,22 \$ (136,00 \$)
SAUVETAGE Croix de bronze et réanimation senior	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur (15 ans) et de poursuivre votre formation pour le cours de Sauveteur national. Préalable: Avoir 14 ans et la certification de médaille de bronze.	Vendredi, de 19 h à 20 h 15 (salle 322), de 20 h 30 à 22 h 30 (piscine) N.B.: Pas de cours le 12 novembre	10 septembre	19 novembre	Membre: 92,56 \$ (103,00 \$) Non-membre: 122,22 \$ (136,00 \$)
NATATION leader	Voir section cours pour adultes.				

NOTE
Pas de cours les 12, 13 et 14 novembre.

NOUVEAUTÉ
Maintenant des cours pour enfants le vendredi soir.

NOTE
Pas de cours les 12, 13 et 14 novembre.

La Tribune

l'équipe gagnante

LES ACTIVITÉS D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT POUR ENFANTS





Coordonnateur:
Régent Roy
(821-7596)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire selon les circonstances.




9

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGENTEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX
JUDO 9-15 ans	Cours pratique traitant des techniques de judo. N.B.: Le costume requis est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt.	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30 (6-9 ans), de 10 h 45 à 12 h 15 (10-15 ans) Min.: 12 Max.: 25 Cours: 12 x 1 heure = 12 heures (6-9 ans) 12 x 1,5 heure = 18 heures (10-15 ans)	Salle de judo	11 septembre	27 novembre	Membre: (6-9 ans) 21 \$ (10-15 ans) 34 \$ Non-membre: (6-9 ans) 32 \$ (10-15 ans) 45 \$ N.B.: Le tarif n'inclut pas l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.
KARATÉ (Chito Ryu) 6-11 ans	Cours pratique traitant des techniques du karaté. N.B.: Le costume est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt.	Vendredi, de 18 h à 19 h (6-8 ans), de 19 h à 20 h (9-11 ans) Min.: 15 Max.: 20 Cours: 12 x 1 heure = 12 heures	Salle de judo	10 septembre	26 novembre	Membre 21 \$ Non-membre 32 \$
KARATÉ (Chito Ryu) 12-17 ans	Cours pratique traitant des techniques du karaté. N.B.: Le costume requis est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt.	Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30 Min.: 15 Max.: 25 Cours: 14 x 1 heure = 14 heures	Salle de karaté	15 septembre	15 décembre	Membre 24 \$ Non-membre 39 \$
MINI-TENNIS 8-10 ans	Cette forme de tennis modifié, adaptée aux capacités des enfants, permettra à ceux-ci de développer les habiletés de base de ce sport. La raquette et les balles sont prêtées aux participants pour les cours.	Samedi, de 10 h à 11 h N.B.: Pas de cours les 30 octobre, 13 novembre et 4 décembre. Min.: 8 Max.: 16 Cours: 12 x 1 heure = 12 heures	Stade intérieur	11 septembre	18 décembre	Membre 34 \$ Non-membre 48 \$
TENNIS débutant (11-17 ans)	Ce cours s'adresse à toutes personnes qui n'a pas ou peu d'expérience dans le domaine du tennis. On apprend dans les cours les différents coups de base (coup droit, revers, service, retour de service, "smash" et volée), ainsi que les règlements. Ce cours a pour but de permettre d'obtenir les techniques de base pour la pratique de ce sport.	Samedi, de 9 h à 10 h N.B.: Pas de cours les 30 octobre, 13 novembre et 4 décembre. Min.: 6 Max.: 10 Cours: 12 x 1 heure = 12 heures	Stade intérieur.	11 septembre	18 décembre	Membre 40 \$ Non-membre 55 \$
TENNIS intermédiaire (11-17 ans)	Dans ce cours de tennis, on apprend des techniques plus spécifiques à des situations de jeu (coup d'approche, jeu au filet, service et volée), ainsi que des stratégies de simple. Ce cours a pour but de faire évoluer l'étudiant dans des nouvelles situations afin d'augmenter son potentiel tennistique.	Samedi, de 11 h à 12 h N.B.: Pas de cours les 30 octobre, 13 novembre et 4 décembre. Min.: 4 Max.: 10 Cours: 12 x 1 heure = 12 heures	Stade intérieur.	11 septembre	11 décembre	Membre 40 \$ Non-membre 55 \$
MULTI-SPORT 8-11 ans	Cette activité permettra à l'enfant de pratiquer plusieurs sports collectifs tels: le hockey cosom, le basketball, le volleyball, le kinball, le handball, l'inter-crosse, etc... Ouvert aux garçons et aux filles.	Vendredi, de 18 h à 19 h N.B.: Pas de cours les 28 octobre et 12 novembre. Min.: 10 Max.: 18 Cours: 10 x 1 heure = 10 heures	Stade intérieur	10 septembre	26 novembre	Membre 19 \$ Non-membre 27 \$

**LOCATION D'AUTOS, DE CAMIONS
ET DE MINIBUS**





1 9 9 3

VILLAGER LS

PACKAGE 975A

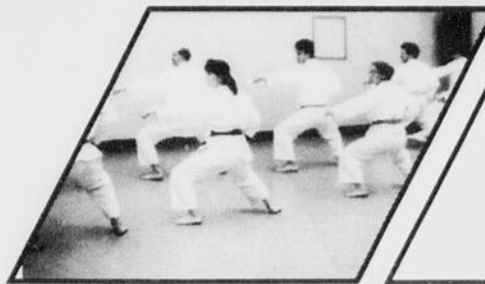
69, rue Laurier
Magog (Québec)
(819) 843-1148

4141, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec)
(819) 563-4466
(819) 822-4141
Situé chez Val Estrie



**BLACK LABEL
VOUS SOUHAITE
UNE RENTRÉE 1993
TOUTE EN BONNE
FORME**



LES ACTIVITÉS D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT POUR ADULTES



Coordonnateur:
Régent Roy
(821-7596)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

Le Centre sportif offre également de nombreuses activités d'initiation pour les enfants et les adolescents (voir page 9 du présent guide).



10

ATTENTION: Pour tous les sports de combat et toutes les autres activités, le qualificatif "DÉBUTANT" se définit de la façon suivante: personne (valable pour les adultes et les enfants) qui prend un cours pour une première session. Donc une personne de ceinture blanche qui prend une deuxième ou troisième session ou une ceinture de couleur n'est plus "DÉBUTANT".

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGENTEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
AIKIBUDO	Aikibudo signifie l'utilisation de l'union des énergies dans la voie martiale. Les mouvements sont extrêmement variés et presque toujours exécutés de façon circulaire. Les techniques, accessibles à toutes les personnes voulant pratiquer un art martial pur, portent principalement sur les clefs aux articulations complétées par des coups frappés et des projections. N.B.: Le vêtement de combat est nécessaire, il est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt.	Lundi et mercredi, de 17 h à 18 h 30 N.B.: Pas de cours les 11, 25 et 27 octobre. Min.: 13 Max.: 20 Cours: 24 x 1,5 heure = 36 heures	Salle de judo	13 sept.	13 déc.	Membre 46,73 \$ (52,00 \$) Non-membre 88,96 \$ (99,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation à la fédération.
AUTODÉFENSE (pour femmes) débutant	Cours pratique permettant de découvrir les habiletés de l'autodéfense. Ce cours vise également le développement et la prise en charge de son potentiel de survie.	Mardi, de 18 h 30 à 20 h N.B.: Pas de cours le 26 octobre Min.: 15 Max.: 24 Cours: 12 x 1,5 heure = 18 heures	Salle de judo	14 sept.	7 déc.	Membre 31,45 \$ (35,00 \$) Non-membre 52,12 \$ (58,00 \$)
AUTODÉFENSE (pour femmes) intermédiaire	Cours pratique permettant de découvrir les habiletés de l'autodéfense. Ce cours vise également le développement et la prise en charge de son potentiel de survie. Préalable: avoir suivi le cours de débutant ou l'équivalent.	Mardi, de 20 h à 21 h 30 N.B.: Pas de cours le 26 octobre Min.: 16 Max.: 20 Cours: 12 x 1,5 heure = 18 heures	Salle de judo	14 sept.	7 déc.	Membre 31,45 \$ (33,00 \$) Non-membre 52,12 \$ (58,00 \$)
IAI-DO	Cours pratique visant le développement physique, mental et spirituel de la personne par l'apprentissage de principe et de techniques du sabre japonais. Ouvert à tous. N.B.: L'habillement requis est le karategi et est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt. Manuel et sable de bois (BOKEN) requis et non compris dans le coût d'inscription.	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30 N.B.: Pas de cours le 11 octobre et pas d'arrêt durant la relâche. Min.: 11 Max.: 20 Cours: 11 x 1 heure = 11 heures	Salle de karaté	13 sept.	6 déc.	Membre 23,36 \$ (26,00 \$) Non-membre 42,24 \$ (47,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture.
JUDO débutant	Ce cours a pour but d'initier le débutant aux premières notions de judo, en étant axé sur les techniques de base. Les non-débutants y retrouveront des techniques adaptées à leur grade et selon leur évolution. N.B.: Le costume requis est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt.	Lundi et mercredi, de 18 h 30 à 20 h N.B.: Pas de cours les 11, 25 et 27 octobre. Min.: 15 Max.: 20 Cours: 24 x 1,5 heure = 36 heures	Salle de judo	13 sept.	13 déc.	Membre 46,73 \$ (52,00 \$) Non-membre 88,96 \$ (99,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.
JUDO intermédiaire et avancé	Ce cours a pour but d'améliorer les techniques déjà acquises, de présenter des techniques plus avancées et d'aborder l'aspect compétitif du judo. N.B.: Judogi non fourni.	Lundi et mercredi, de 20 h à 22 h et jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30 N.B. Pas de cours les 11, 25 et 27 octobre Min.: 15 Max.: 20 Cours: 24 x 2 heures = 48 heures	Salle de judo	13 sept.	13 déc.	Membre 62,90 \$ (70,00 \$) Non-membre 105,14 \$ (117,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.
KARATÉ (Chito Ryu) ceinture blanche	Ce cours pratique traite des techniques du karaté. Accessible aux débutants (hommes et femmes). N.B.: L'habillement requis est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt. N.B.: Manuel de karaté requis et le coût est non-inclus dans le prix des inscriptions.	Mardi et jeudi, de 18 h à 19 h 30 N.B.: Pas d'arrêt durant la relâche. Min.: 14 Max.: 36 Cours: 26 x 1,5 heure = 39 heures	Salle de karaté	14 sept.	9 déc.	Membre 59,31 \$ (66,00 \$) Non-membre 104,24 \$ (116,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation à la Fédération de karaté.
KARATÉ (Chito Ryu) ceinture de couleur	Ce cours pratique traite des techniques de karaté. Il permet aux karatékas d'acquies ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes possédant une ceinture avancée. Matériel nécessaire: Karategi non fourni. N.B.: Manuel de karaté requis et le coût est non-inclus dans le coût d'inscription.	Mardi et jeudi, de 19 h 30 à 21 h N.B.: Pas d'arrêt durant la relâche. Min.: 14 Max.: 35 Cours: 26 x 1,5 heure = 39 heures	Salle de karaté	14 sept.	9 déc.	Membre 59,31 \$ (66,00 \$) Non-membre 104,24 \$ (116,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation à la Fédération de karaté.
KOBUDO	Cours pratique visant le développement physique et mental de la personne par l'apprentissage du maniement des armes.	Lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30 N.B.: Pas de cours les 11, 25 et 27 octobre. Min.: 11 Max.: 20 Cours: 24 x 1 heure = 24 heures	Salle de golf	13 sept.	20 déc.	Membre 25,16 \$ (28,00 \$) Non-membre 67,40 \$ (75,00 \$)
TAI CHI intro 1	Cours pratique qui comprend une synthèse d'exercices chinois: doux, lents, fluides et relaxants qui apportent une sensation de bien-être et contribuent à améliorer la santé.	Lundi et mercredi, de 11 h 40 à 12 h 40 ATTENTION: les 15 et 20 septembre, 3 et 10 novembre de 12 h à 13 h N.B.: Pas de cours les 11, 25 et 27 octobre Min.: 15 Max.: 20 Cours: 24 x 1 heure = 24 heures	Salle de judo	13 sept.	13 déc.	Membre 25,16 \$ (28,00 \$) Non-membre 67,40 \$ (75,00 \$)
TAI CHI débutant	Le tai chi est une synthèse d'exercices physiques composée d'arts martiaux et de méditation. Cette technique vise à relaxer le corps et l'esprit et à développer la concentration, la flexibilité et la force. S'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.	Mardi et jeudi, de 18 h 30 à 20 h N.B.: Pas de cours les 26 et 28 octobre. Min.: 16 Max.: 25 Cours: 24 x 1,5 heure = 36 heures	Studio de danse	14 sept.	2 déc.	Membre 56,61 \$ (63,00 \$) Non-membre 98,85 \$ (110,00 \$)

ARTS MARTIAUX

ORDINATEUR

Vente & Service

- Particuliers
- Institutions
- Commerces



COOP Université de Sherbrooke 2500 Boul. Université Sherbrooke, QC.
Tél: (819) 821-7869 Fax: (819) 821-7615

Service complet aux entreprises

- Éligible au prêt gouvernemental
- Stationnement Gratuit
- Techniciens sur place

** SUPRA ** APPLE ** Hewlett Packard ** Canon ** TTX ** Seagate **



11

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGENTEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
BADMINTON débutant	Ce cours pratique traite de techniques de badminton (prise de la raquette, coup droit, coup de revers, service, règlements, etc.).	Lundi, de 19 h 30 à 21 h N.B.: Pas de cours les 11 et 25 octobre. Min.: 8 Max.: 16 Cours: 12 x 1,5 heure = 18 heures	Gymnase #1	13 sept.	13 déc.	Membre 36,84 \$ (41,00 \$) Non-membre ... 57,51 \$ (64,00 \$)
BADMINTON non débutant	Ce cours pratique traite des techniques et de la stratégie du badminton. Il permet aux joueurs d'acquérir ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes pouvant tenir un échange de façon continue.	Mercredi, de 20 h à 21 h 30 N.B.: Pas de cours le 27 octobre. Min.: 8 Max.: 16 Cours: 12 x 1,5 heure = 18 heures	Gymnase #1	15 sept.	8 déc.	Membre 36,84 \$ (41,00 \$) Non-membre ... 57,51 \$ (64,00 \$)
RACQUETBALL débutant	Ce cours pratique traite des techniques et des règlements du racquetball sur le plan de l'initiation. Accessible aux hommes et aux femmes.	Lundi, de 17 h 45 à 19 h 15 N.B.: Pas de cours les 11 et 25 octobre. Min.: 6 Max.: 6 Cours: 11 x 1,5 heure = 16,5 heures	Salles de racquetball	13 sept.	6 déc.	Membre 48,53 \$ (54,00 \$) Non-membre ... 67,40 \$ (75,00 \$)
RACQUETBALL non débutant	Cours pratique traitant des techniques et de la stratégie du racquetball. Il permet aux joueurs d'acquérir ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes pouvant tenir un échange de façon continue.	Mercredi, de 18 h à 19 h 30 N.B.: Pas de cours le 27 octobre. Min.: 6 Max.: 6 Cours: 12 x 1,5 heures = 18 heures	Salles de racquetball	15 sept.	8 déc.	Membre 53,02 \$ (59,00 \$) Non-membre ... 73,69 \$ (82,00 \$)
TENNIS niveau 1	Ce cours d'initiation a pour but de faire connaître les techniques de base du service, des coups droits et de revers ainsi que les tactiques offensives et défensives, en simple et en double.	Lundi et mercredi, de 17 h à 18 h ou de 18 h à 19 h N.B.: Pas de cours les 11 et 13 octobre. Min.: 4 Max.: 8 Cours: 10 x 1 heure = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 13 sept. Session 2 1er nov.	Session 1 20 oct. Session 2 1er déc.	Membre 53,02 \$ (59,00 \$) Non-membre ... 70,09 \$ (78,00 \$)
TENNIS niveau 2	Cours pratique visant le perfectionnement des éléments techniques de base ainsi que l'entrée en matière d'éléments tactiques. Accessible aux personnes ayant suivi le cours débutant du Centre sportif.	Lundi, de 19 h à 21 h N.B.: Pas de cours les 11 et 13 octobre Min.: 3 Max.: 4 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 13 sept. Session 2 1er nov.	Session 1 18 oct. Session 2 29 nov.	Membre 70,99 \$ (79,00 \$) Non-membre ... 79,08 \$ (88,00 \$)
TENNIS niveau 3 et 4	Niveau 3 Enchaînement service-volée, coup d'approche, amorti, demi-volée et stratégie de base en double. Niveau 4 Pratique des acquis techniques et tactiques des divers coups et situations de jeu vers la régularité et l'augmentation de la vitesse et de la précision.	Mercredi, de 19 h à 21 h N.B.: Pas de cours le 13 octobre. Min.: 3 Max.: 4 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 15 sept. Session 2 3 nov.	Session 1 20 oct. Session 2 1er déc.	Membre 70,99 \$ (79,00 \$) Non-membre ... 79,08 \$ (88,00 \$)
TENNIS niveau 5	Ce cours s'adresse à des joueurs qui possèdent bien leur technique. Nous mettrons de l'emphase sur la répétition des habiletés déjà acquises en vue d'une amélioration globale du niveau de jeu du joueur. Ces objectifs seront atteints grâce à des exercices recréant des situations de jeu et des exercices psychomoteurs pour l'amélioration des qualités mentales.	Lundi et jeudi, de 7 h à 8 h. Min.: 4 Max.: 4 Cours: 16 x 1 heure = 16 heures	Stade intérieur	26 oct.	16 déc.	Membre 84,47 \$ (94,00 \$) Non-membre 112,33 \$ (125,00 \$)
TENNIS niveaux 1 et 2 cours de jour	Des cours de jour sont offerts à ceux qui aimeraient apprendre ou perfectionner leurs connaissances en tennis. Vous donnez vos disponibilités et le moniteur vous contactera pour finaliser l'horaire avec vous.	Lundi et/ou mardi, de 10 h à 12 h N.B.: Pas de cours les 11, 12, 25 et 26 octobre Niveau 1 Min.: 4 Max.: 8 Niveau 2 Min.: 3 Max.: 4 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 13 sept. Session 2 1er nov.		Membre 53,02 \$ (59,00 \$) Non-membre ... 70,09 \$ (78,00 \$)
NOUVEAU						
TENNIS niveau 1 cours intensif	Ce cours d'initiation a pour but de faire connaître les techniques de base du service, des coups droits et de revers ainsi que les tactiques offensives et défensives, en simple et en double.	Vendredi, de 18 h à 20 h Samedi et dimanche, de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h Min.: 4 Max.: 8 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Premier stage 17, 18 et 19 sept. Deuxième stage 24, 25 et 26 sept.		Membre 53,02 \$ (59,00 \$) Non-membre ... 70,09 \$ (78,00 \$)
NOUVEAU						
TENNIS niveau 2 cours intensif	Cours pratique visant le perfectionnement des éléments techniques de base ainsi que l'entrée en matière d'éléments tactiques. Accessible aux personnes ayant suivi le cours débutant du Centre sportif.	Vendredi, de 18 h à 20 h Samedi et dimanche, de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h Min.: 3 Max.: 4 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Premier stage 17, 18 et 19 sept. Deuxième stage 24, 25 et 26 sept.		Membre 70,99 \$ (79,00 \$) Non-membre ... 79,08 \$ (88,00 \$)
NOUVEAU						
TENNIS cours privé	Cours privé permettant d'améliorer ses techniques personnelles. Sur rendez-vous seulement. Jour et heure à déterminer avec le moniteur.	Cours: 1 heure	Stade intérieur	13 sept.	16 déc.	Membre 25,26 \$ (28,00 \$) Non-membre ... 31,45 \$ (35,00 \$)

SPORTS DE RAQUETTE

salon de quilles
ABÉNAKIS
55, RUE ABÉNAQUIS
SHERBROOKE
Tél.: (819) 821-4457

salon de quilles
MEMPHRE
85, RUE PAPINEAU
MAGOG
Tél.: (819) 868-6808

salon de quilles *
SHER-MONT
1245, rue King Est
Sherbrooke
Tél.: (819) 346-1245

PRIX SPÉCIAUX POUR LES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE (1)

Sur présentation de cette annonce et de votre carte d'identité d'étudiant, trois parties de quilles, une paire de souliers, toutes taxes incluses.

Petites quilles: 5\$

Grosses quilles: 7\$

(1) Cette offre est valable jusqu'au 31 août 1994; jusqu'à six étudiants sont acceptés par coupon.

* Tables de billards disponibles à ce salon.

ACTIVITÉS DIVERSES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
DANSE BALADI	Le Baladi développe la résistance cardiaque, la souplesse, la musculature et la coordination. La plus vieille danse au monde, le Baladi est une danse folklorique arabe. Améliorer votre santé tout en vous amusant au son d'une musique exotique... Osez-vous?	Mercredi, de 20 h 30 à 22 h N.B.: Pas de cours le 27 octobre Min.: 10 Max.: 24 Cours: 12 x 1,5 heure = 18 heures	Studio de danse	6 septembre	1er décembre	Membre 27,86 \$ (31,00 \$) Non-membre 49,42 \$ (55,00 \$)
DANSE MODERNE niveau 1	Classe technique ayant pour objectif l'acquisition de connaissances de base en danse moderne. L'étudiant sera capable de comprendre et de contrôler quelques éléments reliés à la technique José Limon: respiration, déséquilibre, transfert de poids du corps, marche, course, sauts... à travers des exercices au sol et de courts enchaînements. Aucun préalable.	Lundi, de 18 h 30 à 20 h N.B.: Pas de cours les 11 et 25 octobre. Min.: 12 Max.: 20 Cours: 10 x 1,5 heure = 15 heures	Studio de danse	13 septembre	29 novembre	Membre 29,65 \$ (33,00 \$) Non-membre 46,73 \$ (52,00 \$)
DANSE MODERNE niveau 2	Classe technique ayant pour objectif l'approfondissement des connaissances de base reliées à la technique Limon. L'étudiant sera capable de vérifier la justesse d'exécution, l'alignement corporel et l'usage de la respiration par des exercices au sol et à travers des enchaînements. Préalable: niveau 1 en danse-jazz ou classique ou des connaissances en danse moderne.	Lundi, de 20 h à 22 h N.B.: Pas de cours les 11 et 25 octobre Min.: 12 Max.: 20 Cours: 10 x 2 heures = 20 heures	Studio de danse	13 septembre	29 novembre	Membre 38,64 \$ (43,00 \$) Non-membre 56,61 \$ (63,00 \$)
ESCALADE intérieure et extérieure débutant	Ce cours comprendra l'introduction aux différentes pièces d'équipement et à leur entretien, l'apprentissage et la maîtrise des nœuds de base, de systèmes d'assurances, de descente en rappel. Pratique dans un contexte sécuritaire et non-compétitif. Préalable: aucun. N.B.: Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Mont Pinacle.	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 19 h 30 et un samedi ou dimanche, de 8 h à 18 h environ. N.B.: Pas de cours le 11 octobre Min.: 4 Max.: 6 Si 4 inscriptions: Cours: 9 x 2 heures = 18 heures intérieur seulement Si 6 inscriptions: Cours: 6 x 2 heures = 12 heures à l'intérieur et une journée de 6 heures à l'extérieur	Stade intérieur et au Mont Pinacle	13 septembre	23 octobre	Membre 62,90 \$ (70,00 \$) Non-membre 78,18 \$ (87,00 \$)
ESCALADE intérieure et extérieure intermédiaire	Ce cours comprendra l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration. Techniques de récupération et d'optimisation de l'effort. Ce cours permettra de voir les techniques appropriées pour effectuer des passages difficiles et/ou surplombants. Préalable: cours d'introduction et/ou expérience équivalente. N.B.: Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Mont Pinacle.	Lundi et mercredi, de 20 h à 22 h et un samedi ou dimanche, de 8 h à 18 h environ. N.B.: Pas de cours le 11 octobre Min.: 4 Max.: 6 Si 4 inscriptions: Cours: 9 x 2 heures = 18 heures intérieur seulement Si 6 inscriptions: Cours: 6 x 2 heures = 12 heures à l'intérieur et une journée de 6 heures à l'extérieur	Stade intérieur et au Mont Pinacle	13 septembre	23 octobre	Membre 62,90 \$ (70,00 \$) Non-membre 78,18 \$ (87,00 \$)
ESCALADE extérieure avancée	Ce cours comprendra l'amélioration de nouvelles techniques d'escalade spécifiques au milieu naturel, telles que: le coincement de mains et de pieds, le ramonage, le "difer", l'ascension en cordée et le travail de second de cordée et finalement les encrages multiples. N.B.: Transport et matériel de base fournis. Préalable: le cours intermédiaire ou l'équivalent.	Samedi ou dimanche selon la température. Départ vers 8 h et retour vers 18 h. Min.: 4 Max.: 6 Cours: 1 x 6 heures = 6 heures N.B.: Le moniteur contactera les personnes inscrites.	Lac Larouche et/ou Mont Pinacle	18 septembre	24 octobre	Par sortie: Membre 35,98 \$ (40,00 \$) Non-membre 41,34 \$ (46,00 \$)
ESCALADE (sur mur intérieur) débutant	Ce cours comprendra l'introduction aux différentes pièces d'équipement et à leur entretien. Apprentissage et maîtrise des nœuds de base, de systèmes d'assurance, de descente en rappel. Pratique dans un contexte sécuritaire et non-compétitif. N.B.: Le cours d'initiation ne permettra pas d'être autonome en milieu naturel. Le matériel de base est fourni. Préalable: aucun	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 19 h 30 Min.: 4 Max.: 6 Cours: 10 x 2 heures = 20 heures	Stade intérieur	1er novembre	1er décembre	Membre 55,72 \$ (62,00 \$) Non-membre 72,99 \$ (81,00 \$)
ESCALADE (sur mur intérieur) intermédiaire	Ce cours comprendra l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration. Techniques de récupération et d'optimisation de l'effort. Ce cours permettra de voir les techniques appropriées pour effectuer des passages difficiles et/ou surplombants. N.B.: Parce que ce cours est offert à l'intérieur sur un mur artificiel, le cours de perfectionnement ne permettra pas aux participants d'être autonome en milieu naturel. Le matériel de base est fourni. Préalable: Cours d'introduction et/ou expérience équivalente.	Lundi et mercredi, de 20 h à 22 h Min.: 4 Max.: 6 Cours: 10 x 2 heures = 20 heures	Stade intérieur	1er novembre	1er décembre	Membre 55,72 \$ (62,00 \$) Non-membre 72,79 \$ (81,00 \$)
ESCALADE porte ouverte	Vous voulez vivre une belle expérience. Venez essayer le mur d'escalade du Pavillon Université.	Jeudi, de 20 h à 22 h	Stade intérieur	7 et/ou 14 octobre		GRATUIT POUR TOUS!
ESCRIME sabre	Du combat au duel, aux échanges modernes, l'escrime a évolué rapidement à travers les âges. Aujourd'hui, ce sport pratiqué d'abord pour son plaisir, permet de développer la concentration et la puissance musculaire. N.B.: Le matériel requis est fourni.	Mercredi, de 20 h à 22 h. N.B.: Pas de cours le 27 octobre. Min.: 10 Max.: 15 Cours: 12 x 2 heures = 24 heures	Salle de rythmique F.L.S.H.	15 septembre	1er décembre	Membre 45,83 \$ (51,00 \$) Non-membre 66,50 \$ (74,00 \$)
GOLF débutant	Ce cours pratique de golf traite des techniques de base (les positions, les transferts de poids, les élans) ainsi que des règlements et des choix d'équipement. N.B.: Bâtons et balles disponibles sur place (bâtons gratuits, balles incluses dans le coût du cours).	Mercredi, de 17 h 15 à 18 h 30 Min.: 4 Max.: 6 Cours: 5 x 1,25 heures = 6,25 heures	Club de golf Venise Pro: Jean Bergeron	8 septembre	6 octobre	Membre 53,92 \$ (60,00 \$) Non-membre 62,90 \$ (70,00 \$)
GOLF intermédiaire	Ce cours pratique de golf traite des techniques avancées (les trajectoires, les coups de départ, les approches et la finition du jeu).	Mercredi, de 17 h 15 à 18 h 30 Min.: 5 Max.: 20 Cours: 5 x 1,25 heures = 6,25 heures	Club de golf Venise Pro: Jean Bergeron	8 septembre	6 octobre	Membre 53,92 \$ (60,00 \$) Non-membre 62,90 \$ (70,00 \$)
MASSAGE oriental (Shiatsu)	Massage avec pression des pouces et des mains sur des parties du corps. Nous verrons la séquence du dos, des jambes et des bras. Ce massage vise la détente et le mieux-être global. N.B.: Avec attestation de cours.	Mercredi, de 18 h à 20 h N.B.: Pas de cours le 27 octobre Min.: 16 Max.: 20 Cours: 12 x 2 heures = 24 heures	Salles 322-323	15 septembre	8 décembre	Membre 42,24 \$ (47,00 \$) Non-membre 63,80 \$ (71,00 \$)
MASSAGE suédois	Activité où le participant exécute différentes manœuvres manuelles (effleurage, pressions, pétrissage, frictions) stimulant le retour sanguin, dans le but de favoriser la relaxation et le relâchement musculaire. N.B.: Avec attestation de cours.	Mercredi, de 20 h à 22 h N.B.: Pas de cours le 27 octobre Min.: 12 Max.: 16 Cours: 12 x 2 heures = 24 heures	Salles 322-323	15 septembre	8 décembre	Membre 42,24 \$ (47,00 \$) Non-membre 63,80 \$ (71,00 \$)
REFLEXOLOGIE	Ce cours vise l'apprentissage théorique et pratique du massage réflexologique. C'est un massage où le participant exécute différentes manœuvres sur des points réflexes des mains et des pieds (ces points correspondent à diverses parties du corps) dans le but de favoriser la relaxation et la diffusion de l'énergie de son partenaire.	Jeudi, de 11 h 40 à 12 h 40 N.B.: Pas de cours le 28 octobre. Min.: 10 Max.: 20 Cours: 12 x 1 heure = 12 heures	Salle de judo	16 septembre	9 décembre	Membre 25,16 \$ (28,00 \$) Non-membre 45,83 \$ (51,00 \$)
RELAXATION	Activité visant à aider les participants à découvrir une méthode individuelle de relaxation. Sensibilisation à la gestion du stress et à l'acquisition de bonnes habitudes.	Mardi, de 17 h 30 à 19 h 30 N.B.: Pas de cours le 26 octobre Min.: 15 Max.: 30 Cours: 12 x 2 heures = 24 heures	Salle de judo	14 septembre	7 décembre	Membre 42,24 \$ (47,00 \$) Non-membre 63,80 \$ (71,00 \$)
VOL A VOILE	Le vol à voile est un sport aérien. Son apprentissage se fait avec un planeur biplace de type Berglark ou 2-22. Un instructeur qualifié vous fera la démonstration des différentes techniques de vol, du décollage à l'atterrissage; manœuvres que vous pourrez pratiquer par la suite. Vous aurez le choix de prendre un vol d'initiation. Si vous aimez le défi, la liberté et les grands espaces, le vol à voile c'est tout désigné pour vous! N.B.: Vol avec un pilote d'expérience.	Information et organisation obligatoire (2 heures au Centre sportif) Mercredi: 15 septembre, 19 h, Pavillon Albert Leblanc (local à déterminer) Cours pratique (prévoir une période 3 heures) Samedi ou dimanche: à partir de 10 h Maximum: 25 envois.	Aéroport de Sherbrooke (East-Angus)	Fin de semaine du 18 septembre		Membre seulement 35,04 \$ (39,00 \$)
YOGA	Cours pratique traitant des techniques du yoga (posture, relaxation, méditation, respiration). Accessible aux débutants (hommes et femmes).	Jeudi, de 20 h à 21 h 30 N.B.: Pas de cours le 28 octobre. Min.: 12 Max.: 20. Cours: 10 x 1,5 heures = 15 heures	Studio de danse	13 septembre	29 novembre	Membre 31,45 \$ (35,00 \$) Non-membre 49,42 \$ (55,00 \$)

LES ACTIVITÉS INTRA-MUROS



Coordonnateur:
Raymond Bussière
(821-7582)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire selon les circonstances.



13

INSCRIPTION

Par équipe:

Les inscriptions par équipe sont acceptées en semaine, de 8 h 30 à 19 h au poste d'inscriptions du Pavillon Univestrie jusqu'à la date de la réunion des capitaines de la ligue dans laquelle vous choisissez de vous inscrire. Les équipes sont acceptées selon l'ordre d'inscription.

Individuellement:

Les inscriptions individuelles seront acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.

CATÉGORIES

AAA,AA,A - Habileté supérieure, grande maîtrise des techniques de jeu, exécution rapide, système de jeu, bonne condition physique. **Esprit sportif très développé**

BBB,BB,B - Bonne maîtrise des techniques de bases. Habileté moyenne, système de jeu simple.

Esprit sportif très développé.

CCC,CC,C - Joueur désirant participer, habileté pas nécessairement développée. **Esprit sportif très développé**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Objectifs

Fournir un encadrement respectueux aux étudiantes et étudiants qui désirent pratiquer leur sport favori à l'intérieur d'une ligue organisée sous l'égide de l'Esprit sportif.

Pour le plaisir de jouer

Notre slogan se réalise par en jouant selon les règles de l'éthique sportive et «LE RESPECT» de tous les intervenants.

Comment jouer dans une ligue

1. Présenter une équipe formée:

- Recruter des joueurs
- Connaître leurs niveaux d'habileté
- Remplir un formulaire d'inscription
- Assumer les frais
- Fournir une liste de joueurs avec les numéros de validation et de téléphone.

2. Personne seule:

- Laisser votre nom sur une feuille au comptoir d'inscription
- Vous présenter à la réunion des capitaines pour vous faire repêcher ou former une équipe si l'activité n'est pas contingentée.

Eligibilité

- Avoir sa carte de membre du Centre sportif validée pour la session en cours.
- Avoir une carte (J.O.) non-membre au coût indiqué à chaque activité.

NOTE: La suite des activités intra-muros se trouve en page 14.

RÉUNION DES CAPITAINES

Balle donnée: pas de réunion, règlements remis lors de l'inscription. Calendrier disponible le 14 septembre à midi.

Ballon sur glace: 15 septembre à 18 h 30, vide sanitaire

Basketball masculin et mixte: 15 septembre à 18 h, salle de golf

Hockey cosom: 20 septembre à 18 h, salle de golf

Hockey masculin: 14 septembre à 18 h, salle 322- 323

Soccer: 13 septembre à 18 h, salle 322

Volleyball mixte: 16 septembre à 18 h, salle de golf

Wallyball: 21 septembre à 18 h, salle 323

POURQUOI

- Présenter les objectifs de la ligue
- Vérifier les restrictions
- Expliquer certains règlements
- Recueillir la liste officielle des joueurs de l'équipe.

L'INTRA-MUROS... POUR LE PLAISIR DE JOUER!

DOMAINE LE MONTAGNAIS

Pour renseignements ou réservations
Renald et Marguerite Grenier, gérants
1970, rue Le Montagnais, app. 202
Sherbrooke (Québec)
Tél.: (819) 567-1254

Savez-vous qu'au Montagnais
vous êtes à **au moins 100 \$ de moins**
par mois de l'Université!
Considérant le transport et les repas, etc.
Logements disponibles immédiatement.

346-1254



**HÔTEL
DES GOUVERNEURS**

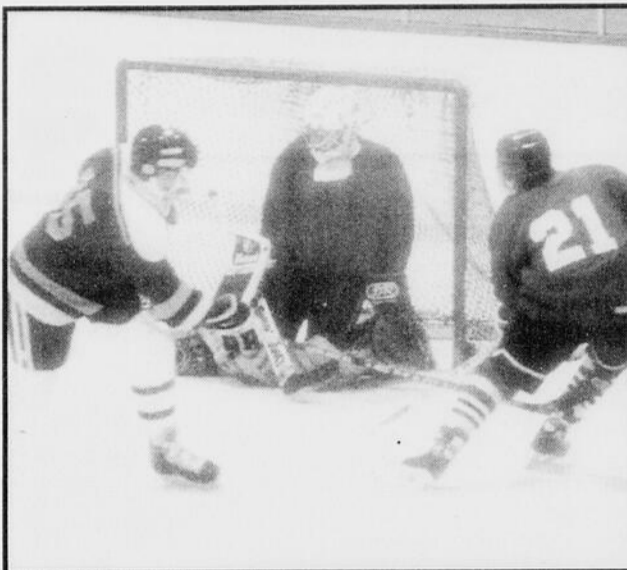
3131, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec)
J1L 1C8

Votre hôtel

Téléphone: (819) 565-0464
Télécopieur: (819) 565-5505

BALLE DONNÉE

Tournoi masculin et mixte Le Bahut
 Maximum de **24 équipes**
 masculin: 12 équipes
 mixte: 12 équipes
 Minimum de **8 équipes**
 masculin: 4 équipes
 mixte: 4 équipes
 Minimum de **12 joueurs par équipe**
Équipe mixte: un minimum de 3 filles sur le terrain est requis en tout temps
 Demander les règlements lors de votre inscription
Début: mercredi 15 septembre
Endroits: Parcs Sangster et Dufresne
Horaire: lundi au jeudi inclusivement, de 18 h à 23 h
Prix: dans les catégories masculine et mixte
 . gagnant 100 \$
 . finaliste 50 \$
 . perdant demi-finale 25 \$
 N.B.: ces montants sont sujets à changements s'il y a moins d'équipes.
 Coût par équipe: **88,07 \$**; après taxes: 98,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:** 5,39 \$; après taxes: 6,00 \$



BALLON SUR GLACE

Ligue mixte Le Bahut
 Maximum de **8 équipes**
 Minimum de **4 équipes**
 Minimum de **11 joueurs par équipe**
 Minimum de **2 filles** sur la glace
Début: 20 septembre
Endroit: Aréna du Mont Ste-Anne
Horaire: lundi de 23 h à 1 h et mardi de 22 h 30 à 0 h 30
Responsable et arbitres demandés
 Coût par équipe: **763,84 \$**;
 après taxes: 850,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
25,17 \$; après taxes: 28,00 \$

BASKETBALL

Ligue masculine et féminine Le Bahut
 Maximum de **10 équipes**
 masculin: 6 équipes
 féminin: 4 équipes
 Minimum de **4 équipes**
 Minimum de **9 joueurs par équipe**
Début: 20 septembre
Endroit: Gymnases de la F.L.S.H. et du Centre sportif
Horaire: lundi de 17 h à 23 h et jeudi de 18 h à 20 h
Responsable et marqueurs demandés
 Coût par équipe: **401,69 \$**;
 après taxes: 447,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
15,28 \$; après taxes: 17,00 \$

HOCKEY

Ligue masculine Le Bahut
 (mise en échec interdite)
 Maximum de **30 équipes**
 Minimum de **11 joueurs par équipe**
Début: 19 septembre
Endroit: Aréna Yvan Dugré
Horaire: du dimanche au jeudi inclusive-
 ment, à compter de 22 h
Responsable et arbitres demandés
 Coût par équipe: **763,84 \$**;
 après taxes: 850,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
25,17 \$; après taxes: 28,00 \$

HOCKEY COSOM

Ligue masculine et mixte Le Bahut
 (mise en échec interdite)
 Maximum de **24 équipes**
 masculine: 16 équipes
 mixte: 8 équipes
 Minimum de **4 équipes**
 Minimum de **10 joueurs par équipe**
 Minimum de **2 filles** sur le terrain pour le mixte
Début: 21 septembre
Endroit: Gymnases I et II
Horaire: mardi et jeudi, de 18 h à minuit
Responsable, arbitres et marqueurs demandés
 Coût par équipe: **280,33 \$**;
 après taxes: 312,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
15,28 \$; après taxes: 17,00 \$

INTER-CROSSE

Activité mixte Le Bahut
Animation et initiation pour tous
 Viens apprendre une nouvelle activité qui favorise l'esprit sportif. Un représentant de la Fédération sera sur place pour **initier** les participants et participantes et **animer** la soirée.
Début: 16 septembre
Endroit: Stade - initiation (gratuit pour tous)
Horaire: jeudi, de 18 h à 20 h
LORS DES INSCRIPTIONS D'AUTOMNE PARTICIPEZ À LA SOIRÉE D'ANIMATION ET D'INITIATION QUI SE TIENDRA LE JEUDI 2 SEPTEMBRE DANS LE GYMNASÉ II.
 Si les participants sont intéressés, il pourra y avoir formation d'une ligue. Les matchs se joueraient les jeudis, de 18 h à 20 h dans le stade intérieur.



SOCCER

Ligue masculine Le Bahut
 Maximum de **16 équipes**
 Minimum de **4 équipes**
 Minimum de **14 joueurs par équipe**
Début: 14 septembre
Endroit: Stade extérieur
Horaire: lundi, de 18 h à 23 h et mardi et jeudi, de 18 h à minuit
Durée: 2 x 30 minutes
Responsables demandés
 Coût par équipe: **227,65 \$**;
 après taxes: 250,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
10,79 \$; après taxes: 12,00 \$

SOCCER INTÉRIEUR (3 OU 4 JOUEURS)

Ligue mixte Le Bahut
 Maximum de **8 équipes**
 Minimum de **6 équipes**
 Minimum de **4 joueurs par équipes**
 Minimum de **une fille sur le terrain**
Début: Première semaine de novembre
Endroit: Gymnase de la FLSH ou stade intérieur
Responsables demandés
 Coût par équipe: **91,06 \$**;
 après taxes: 102,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
5,20 \$; après taxes: 6,00 \$

VOLLEYBALL

Ligue mixte Le Bahut
 Maximum de **60 équipes**
 Minimum de **7 joueurs par équipe**
 Minimum de **2 filles** sur le terrain
Début: 21 septembre
Endroit: Stade et gymnase
Horaire: mardi, de 18 h à minuit
Responsable et arbitres demandés
 Coût par équipe: **155,46 \$**;
 après taxes: 173,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
15,28 \$; après taxes: 17,00 \$

WALLYBALL

Ligue mixte Le Bahut
 Maximum de **12 équipes**
 Minimum de **6 équipes**
 Minimum de **4 joueurs par équipe**
 Minimum de **1 fille** sur le terrain
Début: 22 septembre
Endroit: Courts de racquetball (2 terrains)
Horaire: lundi, de 19 h 30 à 22 h 50 et mercredi, de 19 h 40 à 22 h 50
Responsable demandé
 Coût par équipe: **71,89 \$**;
 après taxes: 80,00 \$
 Non-membre **supplément par joueur:**
15,28 \$; après taxes: 17,00 \$

LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES



Coordonnateur:
Raymond Bussière
(821-7582)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire selon les circonstances.



15

SPORTS DE RAQUETTE

ACTIVITÉ	ENDROIT ET HORAIRE	TYPE DE RÉSERVATION
BADMINTON	Gymnase I (4 terrains) • lundi, de 21 h à 22 h 50 • mercredi, de 17 h 30 à 20 h (excepté le 27 octobre) • vendredi, de 18 h 30 à 22 h 50 • samedi, de 11 h 30 à 16 h 30 • dimanche, de 12 h à 16 h 30 Gymnase II (4 terrains) • lundi, de 20 h 30 à 22 h 50 • mercredi, de 20 h 30 à 22 h 50 • vendredi, de 18 h 30 à 22 h 50 • samedi, de 12 h à 16 h 30 • dimanche, de 9 h à 10 h 50 et 12 h 30 à 16 h 30 Heures d'ouverture du Pavillon Universtrie.	- Réservations le jour même - Réservations populaires, de 5 à 2 jours ouvrables à l'avance - Réservations spéciales - Apporter votre formulaire de réservation
RACQUETBALL	- Courts de racquetball - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales, voir tarifs dans réservations spéciales.
SQUASH	- Courts de squash - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales, voir tarifs dans réservations spéciales - Apporter votre formulaire de réservation sur place
TENNIS	- Stade intérieur • lundi, de 18 h à 21 h (terrains 3 et 4) de 21 h à 22 h 50 (terrains 1, 2, 3 et 4) • mercredi, de 18 h à 19 h (terrains 1 et 2) de 19 h à 22 h 50 (terrain 1) • vendredi, de 18 h à 21 h (terrains 3 et 4 (excepté le 17 septembre)) de 21 h à 22 h 50 (terrains 1 et 4) • samedi, de 9 h à 11 h (terrains 3 et 4) (excepté le 18 septembre) de 11 h à 12 h (terrains 2, 3 et 4) (excepté le 18 septembre) de 12 h à 16 h (terrains 1, 2, 3 et 4 (excepté le 18 septembre, terrains 1 et 2)) • dimanche, de 9 h à 16 h (terrains 1, 2, 3 et 4 (excepté le 19 septembre, terrains 1 et 2))	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales, voir tarifs dans réservations spéciales - Apporter votre formulaire de réservation sur place
TENNIS DE TABLE	- Corridor du 3e étage - Sur les heures d'ouverture du Centre sportif - Sans réservation	

GÉNÉRALITÉS

Les activités récréatives permettent à l'utilisateur régulier ou occasionnel d'exercer le sport de son choix au moment où il le désire et selon les disponibilités des plateaux du Pavillon Universtrie. Dans la majorité des cas, il est obligatoire de réserver un plateau. Pour des raisons liées à l'enseignement, les renseignements ci-dessous ne tiennent pas compte des nombreuses périodes disponibles entre 7 h et 18 h. L'utilisateur est prié de vérifier auprès des préposés à l'accueil, l'horaire des plateaux disponibles pour les activités récréatives.

RÉSERVATIONS DE PLATEAUX

Réservations populaires: En téléphonant au 821-7575 ou en se présentant au poste d'accueil du Pavillon Universtrie, il est possible à un membre de réserver, sans frais, un plateau pour la pratique d'activités individuelles ou collectives décrites dans le tableau d'activités, deux jours ouvrables à l'avance.

Réservations spéciales: Moyennant un léger déboursé, un membre peut adhérer au programme de réservations spéciales offert uniquement pour les sports de raquettes. Ce privilège est valide au Pavillon Universtrie du campus de l'ouest seulement. Elles permettent aux titulaires de réserver à l'avance deux (2) périodes pour la semaine suivante. La façon de réserver est la même que les réservations populaires.

Réservation le jour même: (sports de raquette, balle molle, soccer, volleyball) Les terrains qui n'auront pas été réservés par les réservations populaires et spéciales, pourront être réservés le jour même au numéro 821-7575 ou en se présentant au poste d'accueil sur les heures d'ouverture.

Annulation de votre réservation: Les membres qui prévoient ne pas utiliser ou qui n'utilisent pas une réservation de plateau sont tenus d'annuler leur réservation, à l'avance, en téléphonant au numéro 821-7575.

RÉSERVATIONS SPÉCIALES

Badminton, racquetball et squash:		Frais
Annuel.....	67,40 \$	(75,00 \$)
Automne ou hiver.....	34,15 \$	(38,00 \$)
Automne et hiver.....	55,71 \$	(62,00 \$)
Hiver et été.....	37,74 \$	(42,00 \$)
Été.....	17,17 \$	(18,00 \$)
Tennis:		Frais
Annuel.....	133,89 \$	(149,00 \$)
Automne ou hiver.....	63,80 \$	(71,00 \$)
Automne et hiver.....	112,33 \$	(125,00 \$)
Hiver et été.....	75,58 \$	(83,00 \$)
Été.....	30,55 \$	(40,00 \$)



**Clinique
de
Médecine
et
Sport**

**Centre sportif
Université de Sherbrooke**

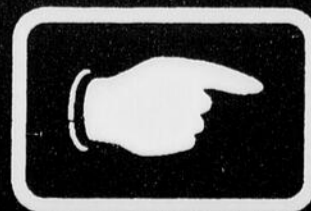
Pour rendez-vous: 821-7593

- Consultations et évaluations médicales spécialisées.
- Physiothérapie sportive (assurance du Centre sportif, CSST, SAAQ, etc.).
- Programme accéléré de retour au jeu.
- Thérapie manuelle, électro-thérapie, laser, etc.
- Piscine et salle de musculation.
- Exercices de rééducation (sportifs et accidentés du travail). Pour les membres du Centre sportif et la population en général.

**Physiothérapeute
Benoît Martel, pht**

Médecins et consultants

- Dr Jean-Marc Courteau
- Dr David Farrar, directeur
- Dr Jean-François Joncas
- Dr Susan Labrecque
- Dr André Munger



**L'annuaire commercial
PAGES ROSES**

DE LA GRANDE RÉGION SHERBROOKE

*60.000
Copies*

Pour vous y annoncer :

822-1637

RÈGLEMENT:

Pour que les préposés vous installent le terrain, un minimum de 8 joueurs est requis pour les sports d'équipe tels: basketball, hockey cosom, inter-crosse, soccer, volleyball. (Pour le soccer à 3, un minimum de 4 joueurs est requis.)

Pour tous les plateaux que vous réservez, vous devez avoir en main votre réservation et la présenter si elle vous est demandée.

RÉSERVATIONS DE GLACE

Le programme récréatif du Centre sportif vous permet de réserver des glaces et de profiter d'une réduction significative. Les réservations se font au secrétariat du Pavillon Universtrie. Vous devez acquitter le montant en entier lors de la réservation. N.B.: Ces rabais sont consentis aux groupes d'étudiants seulement.

Tarifs:

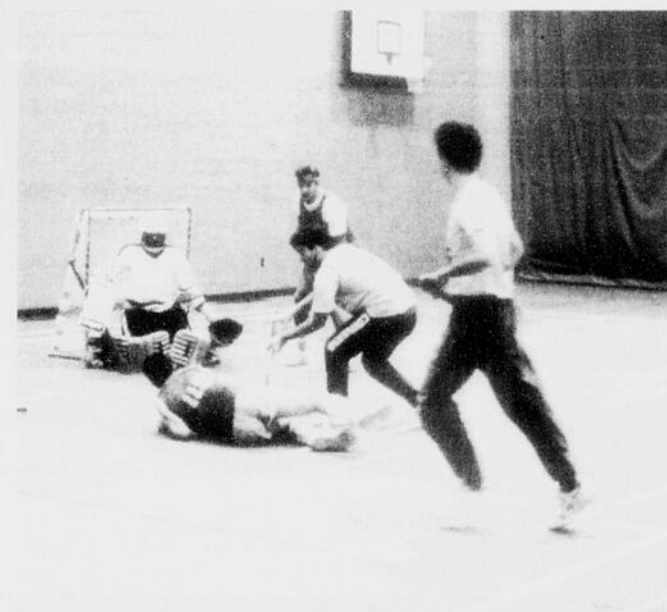
- Palais des sports hockey seulent
- Aréna Eugène Lalonde hockey et ballon sur glace
- Aréna Yvan Dugré hockey et ballon sur glace

	Rég.	C. Sp.
	126,00	\$ 90,00 \$
	115,00 \$	90,00 \$
	110,00	\$ 90,00 \$

AUTRES ACTIVITÉS

ACTIVITÉ	ENDROIT ET HORAIRE	TYPE DE RÉSERVATION
BAIN RÉCRÉATIF	- Piscine - Heures d'ouverture du Pavillon Universtrie	- Sans réservation - Voir les activités aquatiques
BALLE MOLLE	- 3 terrains non éclairés - Sur semaine - Fin de semaine - Selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires, jusqu'à 5 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
BASKETBALL	- Fin de semaine, le dimanche, de 9 h à 12 h - S'il n'y a pas de réservation pour le basketball, les terrains seront montés pour le badminton	- Réservations le jour même - Réservations populaires, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance
BALLON SUR GLACE	- Aréna Eugène Lalonde - Aréna Yvan Dugré	- Voir réservations de glace - Coût, voir tableau
DANSE	- Studio de danse ou salle de karaté - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations populaires, jusqu'à 5 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
ESCALADE	- Mur intérieur du stade du Pavillon Universtrie - Tous les jours, de 9 h à 17 h et certains soirs lorsqu'il n'y a pas de cours - Fin de semaine, de 9 h à 16 h - Pour vérifier la disponibilité, veuillez appeler au 821-7575 - Voir tableau de fermeture totale et partielle	- Les utilisateurs du mur devront être certifiés par le Centre sportif - Pour clinique de certification, contacter monsieur Régent Roy au 821-7596 - Certification Coût - membre 8,98 \$ (10,00 \$) - non-membre 13,48 \$ (15,00 \$)
FOOTBALL OU TOUCHÉ	- Terrain extérieur près du Pavillon Universtrie - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Apporter votre formulaire de réservation
HOCKEY SUR GLACE	- Aréna Yvan Dugré - Aréna Eugène Lalonde - Palais des Sports	- Voir réservations de glace
HOCKEY COSOM	- Gymnases I et II - Du lundi au vendredi, de 7 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
RUGBY	- Terrain extérieur - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires, jusqu'à 5 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation sur place
INTER-CROSSE	- Terrain de tennis no 4 - Samedi de, 9 h 00 à 11 h 00 - Selon la disponibilité des plateaux. Voir tableau des fermetures de plateaux	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance. - Un minimum de 6 joueurs est requis pour que la réservation d'un terrain soit accordée.
JOGGING	- Stade extérieur jusqu'à la fin octobre - Stade intérieur à compter du 1er novembre - Sur les heures d'ouverture du Pavillon Universtrie - Voir tableau de fermeture totale et partielle	- Sans réservation
JUDO*	- Salle de judo - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires, jusqu'à 5 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
KARATE*	- Salle de karaté - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires, jusqu'à 5 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
SOCCER	- Terrains extérieurs jusqu'à la fin octobre, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires, jusqu'à 5 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation sur place
SOCCER À TROIS	- Stade intérieur sur une surface de tennis (terrain #4) - Du lundi au vendredi, de 7 h à 12 h et de 13 h à 16 h - compter du 1er novembre	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation sur place
VOLLEYBALL INTÉRIEUR	- Sur semaine, dans le stade, le mardi de 17 h à 17 h 50 (terrains 3, 4, 5 et 6) - Fin de semaine, dans le gymnase II, le samedi de 9 h à 12 h	- Réservation populaire, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation sur place

*Ces activités requièrent la supervision d'une personne compétente.



Sherbrooke MIDI

Le point de vue de l'Estrie sur l'actualité
De midi à 13h30 • Du lundi au vendredi

CHLT 63AM

LES DATES À RETENIR CET AUTOMNE

17

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
		1 Inscription au trimestre d'automne, de 10 h à 20 h, au stade intérieur.	2 Inscription au trimestre d'automne, de 10 h à 20 h, au stade intérieur.	3	4 Fermeture du Pavillon Université (Fête du travail)	5 Fermeture du Pavillon Université (Fête du travail)
6 Fermeture du Pavillon Université (Fête du travail)	7 Début des inscriptions supplémentaires au trimestre d'automne, de 8 h 30 à 19 h, au comptoir d'inscription.	8	9	10	11	12 Journée Carrière. Fermeture de plateaux (voir p.18)
13 Journée Carrière.	14	15 Début du tournoi de la balle donnée Le Bahut Soccer masculin. Le Vert & Or reçoit U.Q.A.M. (20 h).	16	17 Soccer féminin. Le Vert & Or reçoit McGill (20 h).	18 Soccer masculin. Le Vert & Or reçoit Concordia (13 h). Soccer féminin. Le Vert & Or reçoit U.Q.T.R. (15 h).	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 Soccer féminin. Le Vert & Or reçoit Concordia (20 h).	30			

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1 Soccer féminin. Le Vert & Or reçoit Bishop's. (19 h 30)	2 Rencontre invitation de cross-country. Vert & Or Soccer masculin. Le Vert & Or reçoit Bishop's. (15 h)
4	5	6	7 Soirée porte ouverte pour le mur intérieur d'es calade (à confirmer)	8	9 Soccer masculin. Le Vert & Or reçoit U.Q.T.R. (14 h)	10
11 Pavillon Université, ouvert de 12 h à 21 h. Enfants de 14 ans ou moins admis à la piscine, entre 13 h 30 et 16 h.	12	13	14	15	16 Cours intensif de soins d'urgence aquatique.	17 Cours intensif de soins d'urgence aquatique.
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 Challenge de badminton Asics Yonex/Université. Fermeture du stade intérieur et du gymnase (voir p.18)	30 Challenge de badminton Asics Yonex/Université.	31 Challenge de badminton Asics Yonex/Université.

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3 Gala des boursiers de la Fondation Athlètes inc. (à confirmer)	4	5 Enfants de 14 ans ou moins admis à la piscine, entre 13 h 30 et 16 h.	6	7
8 Enfants de 14 ans ou moins admis à la piscine, entre 13 h 30 et 16 h.	9 Enfants de 14 ans ou moins admis à la piscine, entre 13 h 30 et 16 h.	10	11	12 Challenge. Can-am universitaire de natation. Omnium de volleyball Vert & Or. Fermeture de plateaux (voir p.18)	13 Challenge. Can-am universitaire de natation. Omnium de volleyball Vert & Or. Cours intensif de soins d'urgence aquatique.	14 Omnium de volleyball Vert & Or. Cours intensif de soins d'urgence aquatique.
15	16	17	18	19 Volleyball féminin. Le Vert & Or reçoit Concordia (13 h).	20 Volleyball féminin. Le Vert & Or reçoit McGill à 13 h et Montréal à 18 h.	21 Volleyball féminin. Le Vert & Or reçoit Montréal (14 h). Volleyball masculin. Le Vert & Or reçoit Montréal (16 h 30)
22	23	24	25	26	27 Natation. Le Vert & Or reçoit Montréal.	28
29	30					

DÉCEMBRE

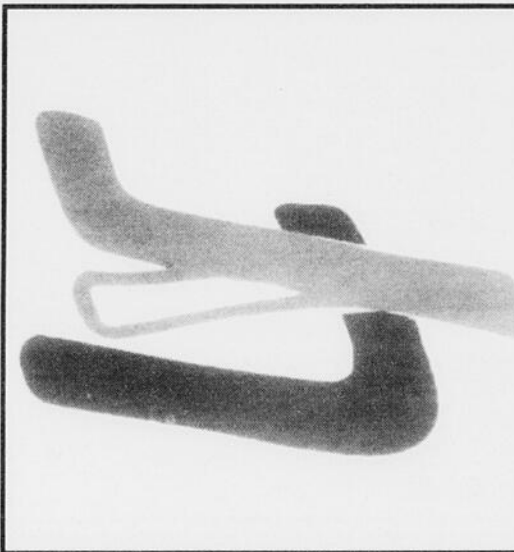
L	M	M	J	V	S	D
					1 Début des sessions 2 dans plusieurs cours.	2 Rencontre invitation de natation civile. Fermeture de la piscine (voir p.18)
6	7	8	9 Début de l'Opération Nez rouge 1993	10	11	12
13	14	15	16	17	18	18
20	21	22 Enfants de 14 ans ou moins admis à la piscine, entre 13 h 30 et 16 h.	23	24 Fermeture du Pavillon Université. (Cépages de Noël et du Jour de l'An)	25 Fermeture du Pavillon Université	26 Fermeture du Pavillon Université
27 Horaire spécial du Pavillon Université, soit de 12 h à 21 h.	28 Horaire spécial du Pavillon Université, soit de 12 h à 21 h.	29 Horaire spécial du Pavillon Université, soit de 12 h à 21 h.	30 Horaire spécial du Pavillon Université, soit de 12 h à 21 h. Fermeture du secrétariat du Centre sportif.	31 Fermeture du Pavillon Université. Fin de l'Opération Nez rouge 1993.		



EAU DE SOURCE BOISCHATTEL INC.
DIVISION SHERBROOKE

2685, rue Galt Ouest
SHERBROOKE, (QUÉBEC), J1K 1L8
Tél: (819) 563-3141

VENTE ET LOCATION DE REFROIDISSEURS



LETTRAGE
YVES FOURNIER
339, 11e Avenue Sud J1G 2T4
Tél.: 346-3363
Fax: 346-6350

Le Bahut

LE BAHUT

L'esprit sportif

... un autre service de ta fédération étudiante



PRÊT ET LOCATION D'ÉQUIPEMENT OU DE MATÉRIEL

Que ce soit dans le cadre d'une activité pédagogique créditée ou pour une activité dirigée pour débutant offerte par le Centre sportif, le matériel et l'équipement sportifs nécessaires sont fournis gratuitement à l'utilisateur qui en fait la demande.

Toutefois, dans le cas des activités dirigées pour initiés ou encore pour les activités créatives, l'utilisateur devra défrayer un coût de location tel que l'indique la grille de tarification présentée dans cette page.

La personne qui souhaite se procurer du matériel ou de l'équipement peut le faire du lundi au vendredi, entre 7 h et 22 h 30, ainsi que les samedi et dimanche, de 9 h à 16 h. Cependant, si des frais de location doivent être défrayés, c'est au poste d'accueil qu'il faut le faire, et ce, avant 21 h 45, en semaine.

À l'exception du matériel de base, tout matériel servant à l'intérieur du Pavillon Univestrie est prêté pour une durée maximale de deux heures. Pour le matériel utilisé à l'extérieur du Pavillon Univestrie, l'utilisateur doit se présenter au comptoir de prêt de matériel du lundi au jeudi pendant les heures d'ouverture du Pavillon Univestrie. Le matériel emprunté doit être retourné avant 12 h, le lendemain.

La période de prêt de fin de semaine débute le vendredi à compter de 12 h. Le matériel emprunté doit être de retour avant 12 h, le lundi suivant. L'utilisateur qui remet du matériel en retard doit payer le montant de location de l'article, plus 1 \$ par jour de retard.

FRAIS DE LOCATION DU MATÉRIEL DU PANIER OU DU CASIER

AUTOMNE HIVER ANNUEL

- Matériel (chaussettes, shorts, t-shirt et cadenas).....8 \$ 12 \$ 15 \$
- Matériel et panier régulier10 \$ 15 \$ 20 \$
- Matériel et panier avec espace raquette.....15 \$ 20 \$ 30 \$
- Matériel et casier.....20 \$ 35 \$ 50 \$

Notes: Le service de location de panier et de casier est exclusif aux membres. La date limite pour le retour du matériel, du panier ou du casier varie d'un trimestre à l'autre. Pour le trimestre d'hiver, elle est fixée au 30 décembre, tandis qu'il s'agit du 27 août pour le trimestre estival.

Après la date limite, tous les casiers et les paniers seront vidés et leur contenu sera déposé dans des sacs. Le contenu sera gardé pendant 5 mois à compter de la date où le casier ou le panier aura été vidé. Après cette date, le contenu sera distribué à des organismes à but non lucratif.

TABLEAU DES FERMETURES PARTIELLES ET TOTALES DE PLATEAUX

MOIS	DATES	HEURES	PLATEAUX	MOTIFS
AOÛT	30 et 31	Fermeture totale	Stade intérieur	Inscription au trimestre d'automne
SEPTEMBRE	1 et 2	Fermeture totale	Stade intérieur	Inscription au trimestre d'automne
SEPTEMBRE	4, 5 et 6	Fermeture totale	Tous les plateaux	Fête du travail
OCTOBRE	12 et 13	a compter de 13 h 30 le 12 octobre et toute la journée le 13 octobre (stade intérieur), partir de 16 h le 12 octobre et toute la journée le 13 octobre (gymnases 1 et 2)	Stade intérieur et gymnases 1 et 2	Journée Carrière
OCTOBRE	27	A compter de 18 h	Gymnases 1 et 2	Volleyball féminin interuniversitaire
OCTOBRE	29, 30 et 31	a compter de 11 h le 29 octobre et toute la journée les 30 et 31 octobre (stade intérieur), partir de 12 h le 29 octobre et toute la journée les 30 et 31 octobre (gymnases 1 et 2)	Stade intérieur et gymnases 1 et 2	Challenge de badminton Asics/Yonex Univestrie
NOVEMBRE	12 et 13	a compter de 18 h le 12 novembre et toute la journée le 13 novembre	Piscine	Challenge Can-am universitaire de natation
NOVEMBRE	12, 13 et 14	Fermeture totale	Gymnases 1 et 2	Omnium de volleyball Vert & Or
NOVEMBRE	19	a compter de 18 h	Gymnase 1 et 2	Volleyball féminin interuniversitaire
NOVEMBRE	20	a compter de 11 h 30	Gymnases 1 et 2	Volleyball féminin interuniversitaire
NOVEMBRE	21	a compter de 11 h 30	Gymnases 1 et 2	Volleyball féminin et masculin interuniversitaire
DÉCEMBRE	2, 3, 4, et 5	a compter de 21 h le 2 et toute la journée les 3, 4 et 5	Piscine	Rencontre invitation de natation du CNS
DÉCEMBRE	3 et 4	a compter de 12 h le 3 décembre et toute la journée le 4 décembre	Stade intérieur et gymnases 1 et 2	Défi 24 heures de volleyball Maître sport
DÉCEMBRE	24, 25, 26, et 31	Fermeture totale	Tous les plateaux	Congé des fêtes
JANVIER	1 et 2	Fermeture totale	Tous les plateaux	Congé des fêtes

HORAIRE SPÉCIAL

Les plateaux du Pavillon Univestrie ouvrira ses portes entre 12 h et 21 h, le lundi 11 octobre, 27, 28, 29 et 30 novembre, 3 et 4 janvier 94.

TARIFS DE LOCATION

- Raquettes:**
- badminton, tennis, squash, racquetball et tennis de table 1 \$
- Volants:**
- badminton 1 \$
- Balles**
- tennis, squash, racquetball, balle molle et tennis de table 1 \$
- Ballons variés:**
- soccer, handball, basketball, etc 1 \$
- Escalade:**
- cuissard, corde 3 \$
 - plaque-frein, mousqueton, etc 1 \$
- Judogi** 2 \$
- Karatégi** 2 \$
- Matériel de base pour l'utilisateur occasionnel:**
- chaussettes, t-shirt, short, serviette, cadenas 1 \$
 - tout ce qui précède 4 \$
- Chandails d'équipe:**
- chandail (à l'unité) 1 \$
 - série de 12 chandails 6 \$
 - sifflot 1 \$
 - chronomètre manuel 1 \$
- Bâtons et sacs de golf:**
- ensemble (en semaine) 5 \$
 - ensemble (fin de semaine) 8 \$
 - panier de balles (pour une heure) 2 \$
 - bois et fer (à l'unité) 1 \$
- Ski de fond:**
- ensemble (en semaine) 5 \$
 - ensemble (fin de semaine) 7 \$
 - la paire de skis (par jour) 3 \$
 - la paire de bâtons (par jour) 1 \$
 - la paire de chaussures (par jour) 2 \$
- Hockey**
- matériel de gardien de but (casque, visière, plastron, épaulettes, support, culotte, jambières, gants, biscuit) 9 \$
 - hockey de gardien de but 2 \$
 - chandail et bas (à l'unité) 2 \$
 - série de 12 chandails et bas 9 \$
- Hockey cosom:**
- matériel de gardien de but 6 \$
 - hockey de gardien de but 3 \$
 - hockey de joueur 2 \$
 - balle 1 \$
- Ballon sur glace:**
- ballon 2 \$
 - matériel de gardien de but (biscuit, casque et visière) 3 \$
- Balle molle:**
- gant 2 \$
 - bâton 1 \$
 - matériel de receveur 3 \$
- Notes: Les prix indiqués sont à l'unité. Pour 10 semaines et plus, rabais de 50 %.

ma **R**adio au boulot

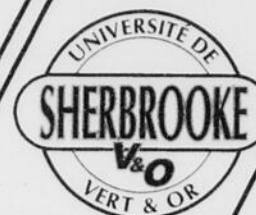


LES ÉQUIPES VERT & OR



Coordonnateur:
Jean-Guy Ouellette
(821-7573)
Secrétaire:
Francine Leblanc
(821-7595)

Surveillez les affiches aux couleurs de nos équipes pour connaître leurs calendriers et venez nombreux les encourager, lors des rencontres locales.



19

EXCELLENCE SPORTIVE

Athlétisme et cross-country



Entraîneur:
Richard Crevier
(821-7549)

Soccer féminin



Entraîneur:
René Roy
(821-7599)

Volleyball féminin



Entraîneur:
Gaétan Morin
(821-7597)

Natation



Entraîneur:
Paul Naisby
(821-8083)

Soccer masculin



Entraîneur:
Jean-Pierre Boucher
André Gagnon
(821-7595)

Volleyball masculin



Entraîneur:
A être nommé
(821-7598)

MANIFESTATIONS SPORTIVES MAJEURES

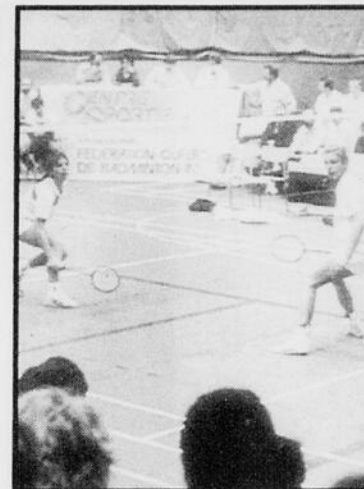
Rencontre invitation de cross-country universitaire
2 octobre 1993

Challenge de badminton Asics-Yonex/Univestrie
29, 30 et 31 octobre 1993

Challenge Can-am universitaire de natation
12 et 13 novembre 1993

Omnium de volleyball Vert & Or
12, 13 et 14 novembre 1993

Défi 24 heures de volleyball Maître sport
3 et 4 décembre 1993



CLUBS SPORTIFS

Badminton

Entraîneur:
André Pinel
(821-7595)

Golf

Entraîneur:
André Pelletier
(821-7581)

Rugby

Entraîneur:
Brian Page
(821-7595)

Natation des maîtres

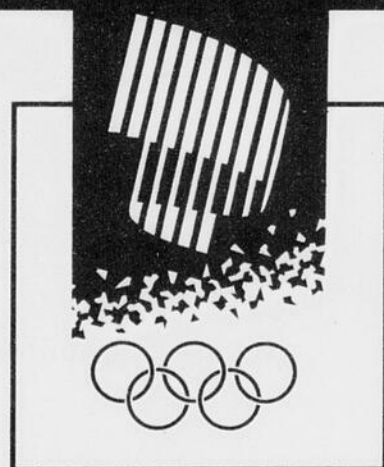
Entraîneur:
Paul Naisby
(821-8083)

Judo

Entraîneur:
Benoît Séguin
(821-7595)

Ski alpin

Entraîneur:
A être nommé
(821-7595)



TÉLÉ 7

**LA STATION OLYMPIQUE
LE TVA midi et 18 h.**

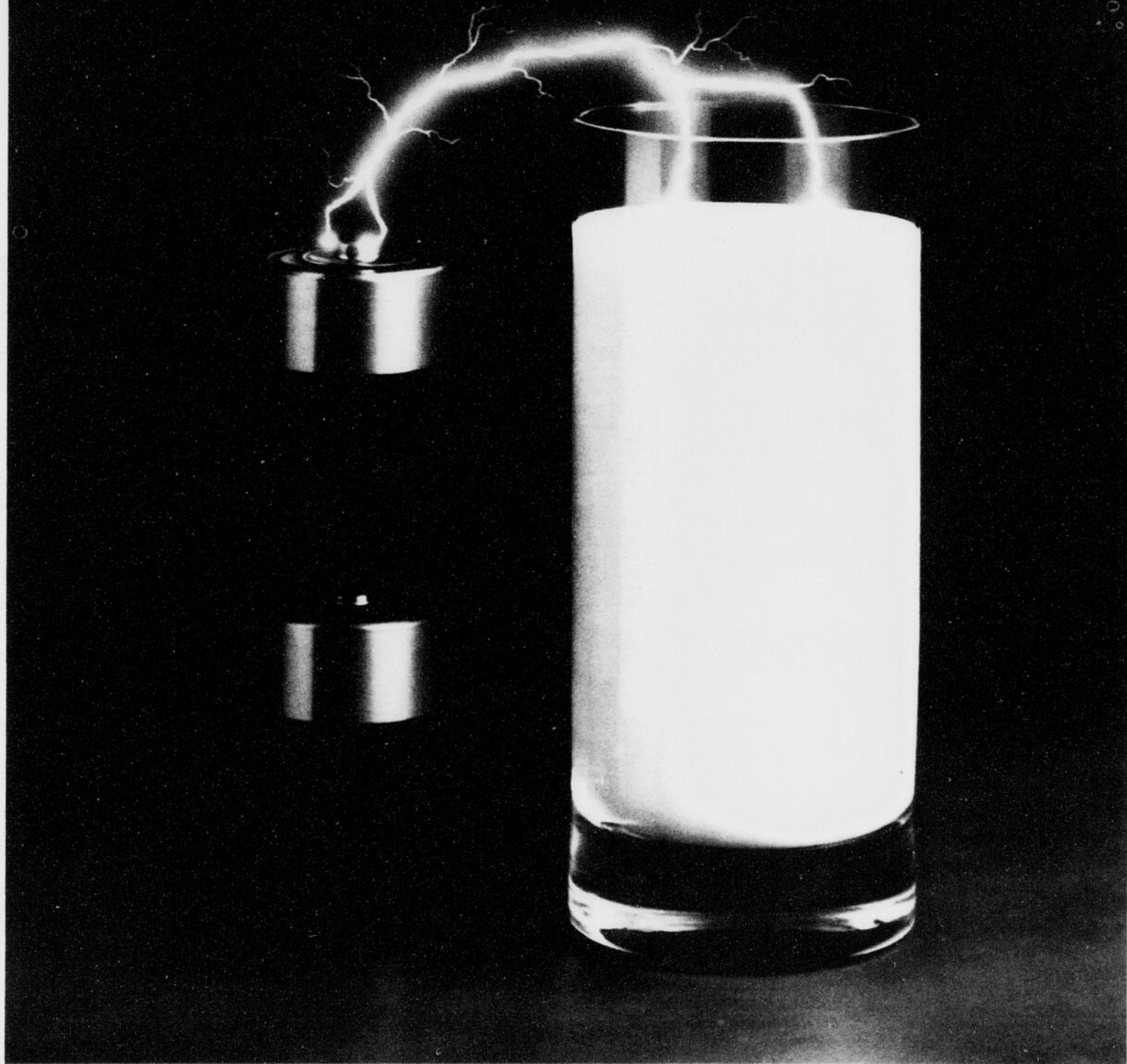


**AXA ASSURANCES
ENCOURAGE
L'EXCELLENCE**

AXA Assurances est fière de s'associer au Championnat canadien junior d'athlétisme et est très enthousiaste d'appuyer les athlètes qui viendront prouver une fois de plus que les jeunes de chez nous constituent une relève vigoureuse et de qualité... une richesse inouïe.



Deux excellentes sources d'énergie.



Le lait est l'une des plus puissantes et des plus savoureuses sources d'énergie. Et comme tous les verres de lait sont rechargeables en tout temps, ils tombent toujours pile quand on veut faire le plein d'énergie.

MANQUEZ PAS LE MEILLEUR! LE LAIT