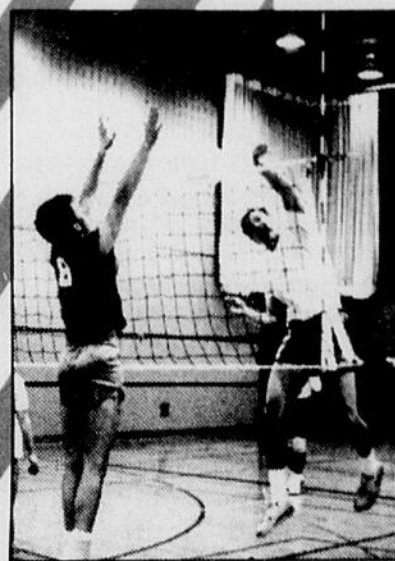
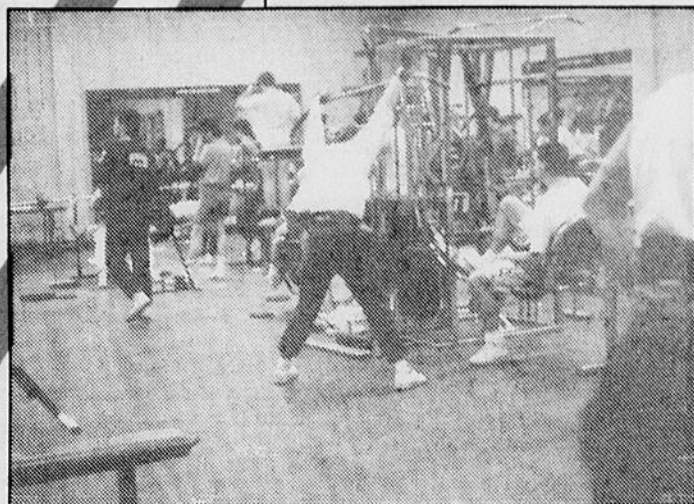
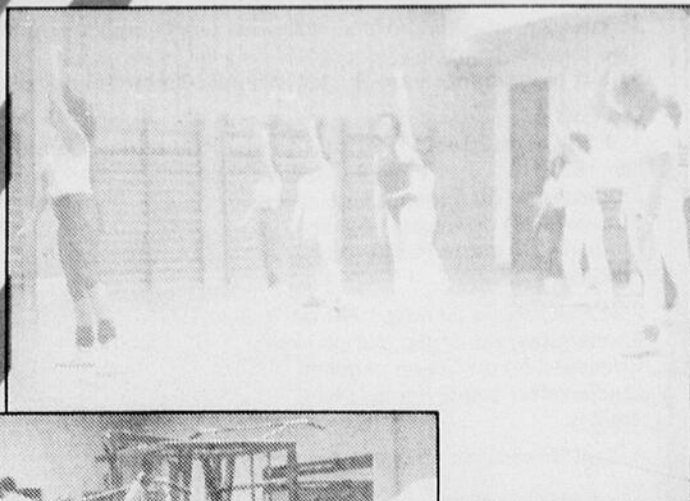
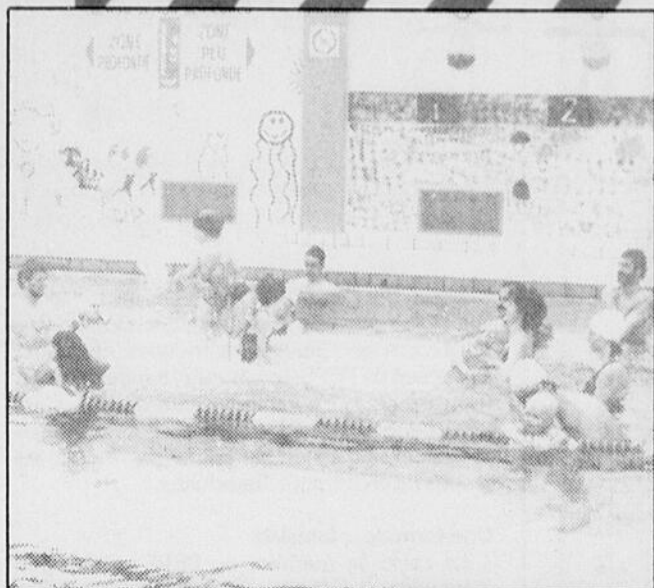


Passez à l'Action...
Passez au **PEPS**
P.E.T.S.



HYDRO-QUÉBEC

souhaite
aux étudiantes et étudiants
de tous les niveaux
une
bonne année scolaire
et
bienvenue dans
la capitale éducationnelle
de tout l'Est du Québec.

HYDRO-QUEBEC

Région Matapédia



FESTI-JAZZ 1990

L'Alternative
Bar

Vendredi 31 août
Samedi 1er septembre
Dimanche 2 septembre

EN VEDETTE

Le Trio
**MICHAEL
GAUTHIER**
avec
**GREG
ABATE**



LES
SYMPHONIES

SALLE A MANGER

Venez goûter au JAZZ ET
CÔTES LEVÉES DE L'HÔTEL
DES GOUVERNEURS.

MENU JAZZ

Potage du chef
ou Salade du chef
Le clavier de côtes levées
ou

Le demi-poulet grillé style
Nouvelle-Orléans

ou
le COMBO JAZZ
Quart de poulet et clavier
de côtes levées

DESSERT

Banane flambée au rhum
servie avec crème glacée
Pour seulement 14,75\$
par personne.

ENTRÉE GRATUITE

au bar l'Alternative avec le repas.

Pour réservation:
723-4422



**HÔTEL
DES GOUVERNEURS**

DATES D'INSCRIPTION

Activités de conditionnement physique

- 28 et 29 août, de 18h30 à 20h00 - Pour tous - Local J-150.
- 28 août, de 15h00 à 17h00 - Réservé aux employés(es) et étudiants(es) du Cégep - Local J-150.

Cours de natation

- 27 et 28 août, de 19h00 à 20h00 - Cafétéria, Polyvalente Paul-Hubert.
- Le 27 août, inscription des enfants uniquement.
- Le 28 août, inscription enfants et adultes.

Vente de la carte de membre

A compter du 20 août aux heures de bureau du secrétariat du PEPS. Vente en soirée jusqu'à 20h30 du 27 août au 7 septembre (lundi à vendredi).

Programmation sportive étudiante

Consultez le «Dépêches», publié au Cégep.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Horaires du secrétariat - Local J-105:

- Lundi au vendredi, de 9h00 à 17h30 - Information: 723-1880, poste 2551.

Réservation:

- 723-PEPS ou 723-7377 (uniquement).

Personnes ressources:

Administration - PEPS

- Bernard Ouellet, J-105D - 723-1880, poste 2522
- Daniel Doucet, J-105E - 723-1880, poste 2461

Service des sports:

- Michel Ross - 723-1880, poste 2550

Secrétariat - PEPS - Service des sports

- Marie-France Fortier - 723-1880, poste 2551
- Julie Dextrase - 723-1880, poste 2589

Magasin sportif (prêt de matériel)

- Gilles Bouchard - 723-1880, poste 2252

CARTES DE MEMBRES

Les privilèges:

- Privilège de réservation de locaux
- Forfait sur plusieurs programmes éducatifs
- Utilisation d'équipement sportif sans frais
- Accès gratuit selon les horaires en vigueur.

- 1) aux saunas
- 2) au centre de conditionnement physique
- 3) aux gymnases (badminton, volleyball, tennis, etc.)
- 4) à tous les bains
- 5) aux programmes intra et inter collégial (étudiant(e) du collège)

Les coûts:

1 SESSION du 20 août 1990 au 20 janvier 1991 ou du 21 janvier 1991 au 1er juin 1991.

Étudiants(es) du Cégep (temps plein)	30\$	*15\$
Employés(es) du Cégep (régulier)	30\$	*20\$
Étudiants(es) autres (temps plein)	40\$	*25\$
Adultes	50\$	*35\$

2 SESSIONS du 20 août 1990 au 1er juin 1991.

Étudiants(es) du Cégep (temps plein)	45\$
Employés(es) du Cégep (régulier)	50\$
Étudiants(es) autres (temps plein)	65\$
Adultes	80\$

- * Tarif mi-session: 15 novembre au 20 janvier 1991
- 15 mars au 1er juin 1991

Les non-membres:	2,00\$ par entrée
Enfant 13 ans et moins:	1,00\$
Location d'équipement:	0,75\$ l'unité

La carte de membre est en vente au secrétariat du PEPS aux heures de bureau. Pour de plus amples informations communiquez au 723-1880, poste 2551.

NOUVEAU... CARNET D'ENTRÉES INDIVIDUELLES DU PEPS

■ Le PEPS du Cégep de Rimouski offre maintenant à ses utilisateurs et utilisatrices la possibilité de se munir d'un carnet d'entrées individuelles.

Chaque carnet contient 20 billets d'entrées individuelles. Pour avoir accès au PEPS un jeune de 13 ans et moins devra remettre un de ces billets à l'accueil du PEPS, tandis que l'adulte devra en remettre deux. En vente au coût de 15\$, c'est une économie de 25% sur les coûts d'entrées individuelles qui sont par entrée de 1\$ pour les jeunes et de 2\$ pour les adultes.

Une formule... familiale

La carte de membre du PEPS n'étant pas disponible par plan familial, ce nouveau carnet d'entrées devrait permettre aux familles et autres groupes de profiter d'une économie certaine.

Le carnet d'entrées individuelles est en vente dès le 20 août au secrétariat du PEPS aux heures de bureau et à l'accueil du PEPS en soirée. Profitez-en, la première série de carnet est à tirage limité et les billets sont valides jusqu'au 31 décembre 1990.

PROFITEZ DE L'ÉTÉ

Du 30 juillet au 1er septembre 1990



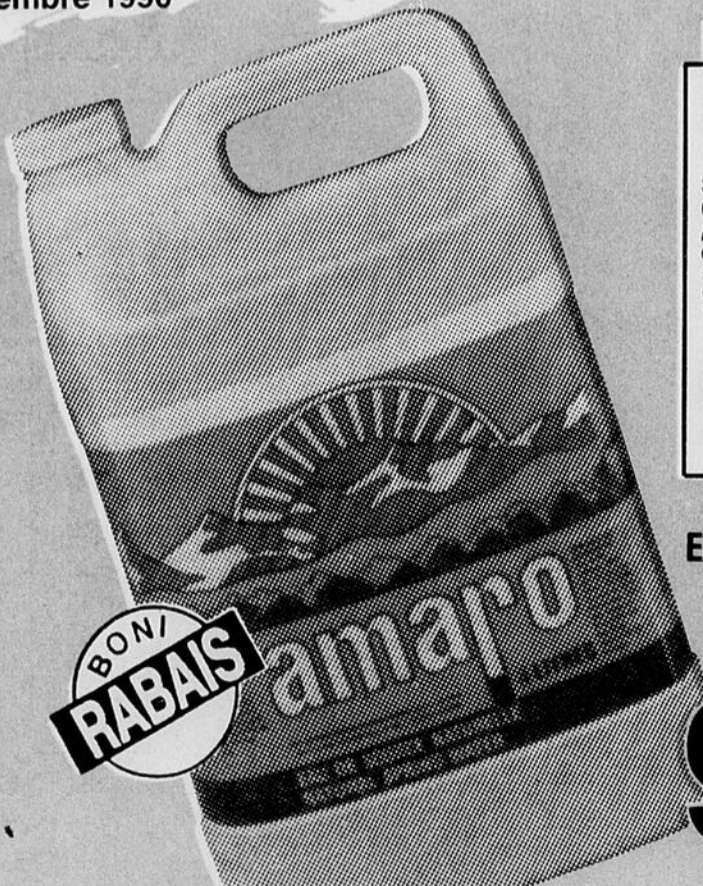
FRIANDISES
GLACÉES
Disco,
Froussi Pops,
Circo Pops
GLACIER
Emballage de 8

2,49



FRIANDISES
NEILSON
Tablettes

2/1,09



EAU DE SOURCE
Naturelle
AMARO
4 L

99¢



BONI SOIR

TÔT OU TARD

LE DÉPANNEUR SONIC COOP

413, rue Sirois, Rimouski
Plaza Arthur-Buies

SODA
GINGEMBRE OU
ALLONGEURS
CANADA DRY
Bouteilles
consignées
1 litre

95¢



CHIPS
Hostess ou
Frito Lay
Sac de 200 g

1,79



JUS OU
BOISSONS
Fresh 'N Tasty
Saveurs assorties
Bout. 300 ml
Rég.: 75¢

SPECIAL:

55¢

Prix en vigueur du lundi 30 juillet au samedi 1er septembre 1990 aux dépanneurs Boni Soir participants seulement. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

Affilié à
Distribution Bonisoir

Une division de
Hudon et Deaudelin Itée



LES BAINS

Bain libre:

- Lundi au dimanche de 20h00 à 21h00

Bain en longueur:

- Lundi au vendredi de 18h00 à 19h00
- Samedi et dimanche de 17h00 à 18h00

Bain récréatif:

- Samedi et dimanche de 13h30 à 15h00

Bain éducatif:

- Vendredi de 19h00 à 20h00

N.B.: Pour les bains de 18h00 et plus, les enfants de 13 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte de 18 ans ou plus.

Sauna:

- Lundi au vendredi de 18h00 à 21h30
- Samedi et dimanche de 18h00 à 21h00

Coût:

- Membre: gratuit
- Non-membre: 2,00\$ - 1,00\$ (13 ans et moins)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Services:

- animateur-conseiller sur place
- élaboration de programmes (général et spécifique)
- poids, haltères et appareils «hydra-gym»
- bicyclettes ergométriques
- rameur «concept II»
- banque de textes, dépliants, revues

Coût:

- Membre: gratuit
- Non-membre: 2,00\$

Horaires:

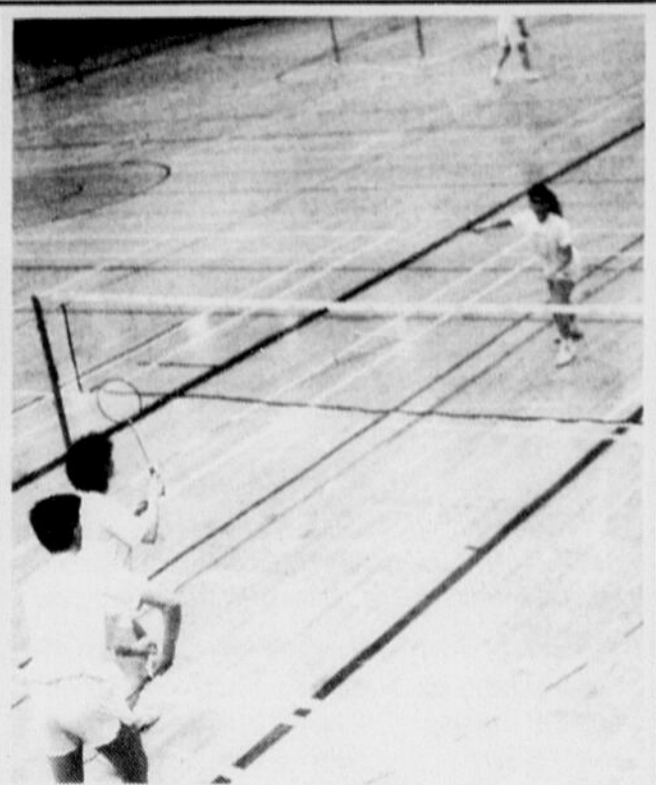
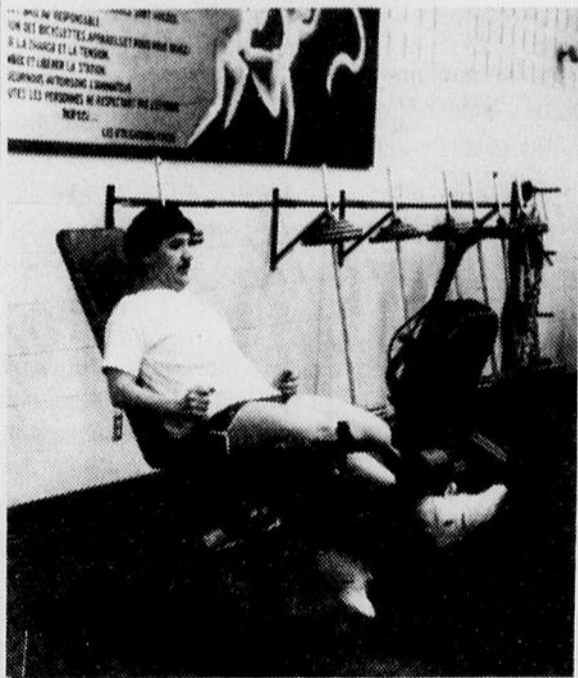
- Lundi au vendredi: 18h00 à 21h30
- Samedi et dimanche: 15h00 à 18h00
- Local: J-231

Work-out libre

Une séance de conditionnement physique sur musique, le vendredi de 17h15 à 18h15.
Local J-230
Coût: Gratuit - membres. 2,00\$ - autres.

Service sur rendez-vous seulement:

Évalu forme: évaluation de votre condition physique par un éducateur physique - Information et rendez-vous: 723-1880, poste 2461.



RÉSERVATIONS

TENNIS, GOLF, VOLLEYBALL, HOCKEY-BALLE: C-092
BADMINTON: J-145, J-146

Réservation sur semaine:

- Membre du PEPS: le jour même à compter de 10h00
- Non-membre: le jour même à compter de 16h00

Réservation la fin de semaine:

- Membre du PEPS: à compter du jeudi 10h00
- Non-membre: à compter de vendredi 16h00.

Pour réservation: Local J-105 - 723-7377 (723-PEPS)

Horaires:

- Lundi au vendredi: 18h00 à 23h00
- Samedi et dimanche: 9h00 à 22h00

N.B.:

- Certaines heures étant réservées aux équipes sportives collégiales, veuillez consulter l'horaire qui sera affiché à l'accueil du PEPS.
- Pour les réservations de locaux à long terme, communiquez au numéro 723-1880, poste 2461.

Coût:

- Membre: gratuit - Non-membre: 2,00\$

**BUANDERIE
DE RIMOUSKI ENR.**

60, Evêché Ouest
C.P. 490, Rimouski
G5L 7C5

Tél.: 723-3564

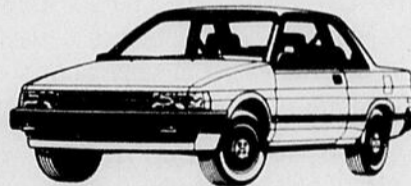
Vos concessionnaires

Toyota aiguisent leurs crayons
pour vous calculer les meilleurs prix en ville.

Alors pour une période limitée seulement vous
pouvez faire une affaire au bout' sur n'importe
quelle voiture Toyota neuve en stock.



UNE AFFAIRE AU BOUT' SUR DES VOITURES AU BOUT'!



TERCEL COUPÉ DX

- moteur 1.5 L. ■ boîte manuelle à 5 vitesses avec surmultiplex
- pneus Michelin toutes saisons ■ boîte automatique en option
- plâtres à halogène ■ ancrages pour sièges de bébé

Les meilleurs prix en ville!



TERCEL LIFTBACK 3 PORTES

- moteur 1.5 L. ■ boîte manuelle à 5 vitesses avec surmultiplex
- pneus Michelin toutes saisons ■ boîte automatique en option
- plâtres à halogène ■ ancrages pour sièges de bébé

Les meilleurs prix en ville!



TERCEL LIFTBACK 5 PORTES

- moteur 1.5 L. ■ 178 gal de capacité de charge
- protection pour enfants à l'arrière ■ pneus Michelin toutes saisons ■ ancrages pour sièges de bébé
- boîte manuelle à 5 vitesses avec surmultiplex

Les meilleurs prix en ville!



TOYOTA
La promesse du mieux-faire



TOYOTA
BAS ST-LAURENT
210, Léonidas, Rimouski, 722-6633

Date d'inscription: 28 et 29 août de 18h30 à 20h00 pour tous
28 août de 15h00 à 17h00 pour les élèves et les employé(e)s du collège
Lieu d'inscription: PEPS du Cégep, local J-150
Information: 723-1880, poste 2461

Après ces dates, vous pourrez vous inscrire par téléphone au 723-1880, poste 2551 ou en vous présentant au secrétariat du PEPS, local J-105, aux heures de bureau.

DANSE AÉROBIE:

Il s'agit d'exercices effectués dans des conditions aérobiques et accompagnés de musique. Ces routines comprennent des mouvements simples et sont exécutées à un rythme modéré. (Durée: 7 semaines).

JOURS	HEURES	LOCAL	DATE DU 1ER COURS
Lundi et mercredi	18h30 à 19h30	J-230	5 septembre
Lundi et mercredi	20h30 à 21h30	J-230	5 septembre
Mardi et jeudi	19h30 à 20h30	G-005	6 septembre

Coût: 30,00\$ pour les cégépiens et cégépiennes
45,00\$ pour les autres

WORK-OUT:

Le "work-out" est constitué d'une variété d'exercices effectués à main libre et accompagnés de musique. Ces mouvements simples, exécutés à un rythme SOUTENU, améliorant vos capacités cardiovasculaires et musculaires sans négliger la flexibilité et la relaxation. (Durée: 7 semaines).

Condition: Cette activité s'adresse aux gens qui font déjà de l'activité physique.

JOURS	HEURES	LOCAL	DATE DU 1ER COURS
Lundi et mercredi	19h30 à 20h30	J-230	5 septembre
Mardi et jeudi	17h00 à 18h00	G-005	6 septembre
Mardi et jeudi	18h15 à 19h15	G-005	6 septembre

Coût: 30,00\$ pour les cégépiens et cégépiennes
45,00\$ pour les autres.

WORK-OUT LIBRE:

Cette populaire activité vous est accessible sans devoir vous inscrire à une session complète. Sans réservation, tous les vendredis, une période libre de "work-out" est offerte. C'est une excellente occasion de compléter votre entraînement ou de préparer vos week-ends de ski...

Coût: 2,00\$ par période (payable à l'accueil du PEPS).
Cette activité est gratuite pour les membres du PEPS.

Horaire: Le vendredi de 17h15 à 18h15, au local J-230
Début de l'activité: 7 septembre.

LOW-IMPACT:

Ce cours d'aérobic se déroule au son d'une musique entraînante. Les routines sont composées de mouvements conçus pour RÉDUIRE AU MAXIMUM LES SAUTILLEMENTS ET DÉPLACEMENTS. Ce cours s'adresse tout spécialement aux personnes de tout âge, inactives depuis un certain temps, qui désirent retrouver la forme de façon progressive et sécuritaire.

JOURS	HEURES	LOCAL	DATE DU 1ER COURS
Lundi-mercredi	19h15 à 20h15	C-092,G-005	5 septembre
Lundi-mercredi	20h15 à 21h15	C-092,G-005	5 septembre
Lundi-mercredi	12h00 à 13h00	G-005	5 septembre
Mardi-jeudi	18h00 à 19h00	C-092	6 septembre
Mardi-jeudi	19h00 à 20h00	C-092	6 septembre
Mardi-jeudi	20h00 à 21h00	C-092	6 septembre

Coût: 30,00\$ pour les cégépiens et cégépiennes
45,00\$ pour les autres

TAEKWON-DO:

Le "taekwon-do" est un art coréen de combat d'auto-défense. Pour se débarrasser de son adversaire, on ne fait appel qu'aux mains et aux pieds nus. Cette activité cultive chez ceux et celles qui la pratiquent la santé, l'équilibre, l'agilité, le calme et la confiance en soi. Elle suscite une attitude mentale de modestie et incite à la générosité à l'égard du plus faible. (Durée: 13 semaines)

GROUPES	JOURS	HEURES	LOCAL	1ER COURS
Enfants débutants	vendredi	17h00 à 18h15	C-092	14 sept.
Adolescents et adultes débutants	lundi/merc.	21h30 à 22h45	J-230	10 sept.
Ceinture jaune et + - adol.-adultes	lundi/merc.	18h00 à 19h15	C-092	10 sept.
Ceinture jaune et + enfant	ven./sam	17h00/10h30	G-005/ G-005	14 sept.

Informations supplémentaires:

Daniel Roy, responsable du club, 723-6055.

Coût: enfants (débutants) 35,00\$; enfants (ceinture jaune et plus) 55,00\$; cégépiens: 55,00\$; adolescents (13 à 17 ans) 55,00\$; adulte: 70,00\$.

PROGRAMME ÉVALU-FORME:

Il s'agit d'un programme de consultation individuelle avec un éducateur physique. Pour le rencontrer, vous devez prendre un rendez-vous. Voici le contenu de cette consultation:

- 1 - Questionnaire sur les habitudes de vie
 - alimentation - tabagisme - activités physiques, etc...
- 2- Évaluation de la condition physique:
 - a) - Test d'efforts sous-maximal sur bicyclette
 - Mesures anthropométriques
 - somme des plis cutanés - ratio abdomen-hanche
 - mesure de circonférence, etc.
 - Pression artérielle
 - Mesure de la capacité de flexibilité
 - Mesure de la capacité d'endurance musculaire:
 - extension des bras au sol - redressements assis
 - b) - Analyse des résultats
 - c) - Prescription d'un programme de conditionnement physique selon vos goûts, intérêts et objectifs.

Coût: 25,00\$ pour les membres du PEPS et les étudiants; 30\$ pour les autres.
Pour rendez-vous: 723-1880, poste 2461 - local J-105 aux heures de bureau.

PROGRAMME À L'ENTREPRISE:

Le midi, après le travail, avant le souper ou à toute autre période propice, pour un groupe d'employés(es), plusieurs activités physiques vous sont proposées. "Work-out", "Low-Impact", relaxation, natation, badminton, entraînement sur appareils, etc. sont possibles. Le type d'encadrement, la durée, l'horaire, les coûts sont à discuter avec les divers groupes.

Informations: 723-1880, poste 2461, Daniel Doucet ou sur place lors des soirées d'inscription du 28 et 29 août au PEPS.

- Un rabais de 10% est accordé aux cégépien(ne)s membres du PEPS.
- Un rabais de 10% est accordé aux autres membres du PEPS à l'exception des programmes de Taekwon-do.
- Au choix de cours ci haut-mentionnés, peuvent s'ajouter d'autres périodes pour tous les groupes de 10 personnes et plus déjà organisés.





SERVICE DES LOISIRS
Ville de
Rimouski

COURS DE NATATION AUTOMNE 1990



INSCRIPTIONS: Lieu: Cafétéria de l'école Paul-Hubert Dates: Lundi le 27 août (enfants seulement) Heures: 19h00 et 20h00
Mardi le 28 août: (adultes et enfants)

PRENEZ NOTE: 1) Les cours sont d'une durée de 10 semaines à raison d'un cours par semaine. 2) La session débute le 7 septembre et se termine le 15 novembre

INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE: Nous compléterons les cours à compter de:

LA PISCINE PIERRE-HARVEY
Les inscriptions par téléphone pourront se faire les 29 et 30 août de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h00.
Téléphone: 724-3479.

LES PISCINES DU CÉGEP
(Comme à l'habitude, aucune inscription par téléphone ne sera prise avant le 30 août 1990)
Jeudi le 30 août de 13h30 à 15h30. Vendredi le 31 août de 9h00 à 11h00 et de 13h30 à 15h30. Téléphone: 723-1880, poste 2508

COÛTS GÉNÉRAUX

- Préscolaire 30\$
- Enfants (jaune et orange) 30\$
- Enfants (rouge à blanc) 35\$
- Adultes 45\$

PISCINE PIERRE-HARVEY

ENFANTS:	JOUR	HEURE	DATE DU 1ER COURS	NO DU GROUPE	
ÉTOILE DE MER (12 mois à 18 mois)	Samedi	15h00	8 septembre	PS1EPH	
	Dimanche	15h30	9 septembre	PS2EPH	
	TORTUE	Samedi	15h30	8 septembre	PS3EPH
		Dimanche	15h00	9 septembre	PS4EPH
	ORANGE	Samedi	12h30	8 septembre	O1EPH
		Dimanche	10h30	9 septembre	O2EPH
		Dimanche	17h15	9 septembre	O3EPH
	ROUGE	Samedi	11h30	8 septembre	R1EPH
		Samedi	12h30	8 septembre	R2EPH
		Samedi	17h00	8 septembre	R3EPH
MARRON	Dimanche	11h30	9 septembre	M1EPH	
	Samedi	9h30	8 septembre	M2EPH	
	Dimanche	12h30	9 septembre	M3EPH	
BLEU	Samedi	11h30	8 septembre	B1EPH	
	VERT	9h30	9 septembre	V1EPH	
GRIS	Dimanche	11h30	9 septembre	G1EPH	
	BLANC	12h30	9 septembre	BC1EPH	

ADULTES:	JOUR	HEURE	DATE DU 1ER COURS	NO DU GROUPE
JAUNE	Lundi	21h15	10 septembre	J1APH
	ORANGE	Lundi	21h15	10 septembre
MARRON	Dimanche	17h15	9 septembre	M1APH
	BLEU	Dimanche	17h15	9 septembre
GRIS/BLANC	Dimanche	18h15	9 septembre	GB1APH
	AQUA-STYLE	Dimanche	18h15	9 septembre

PROGRAMMES SPÉCIAUX:

NATATION SPORTIVE:

Programme: Entraînement et correction des styles
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Durée: 10 semaines
Inscription: 5 septembre à 19h00 - Hall d'entrée de la piscine.
Jours & heures: Samedi & dimanche à 8h30
Coût: 50,00\$ - 2 fois/semaine.
Ce programme vise à améliorer tous les styles de natation en renforçant la musculature du nageur. Il constitue un excellent moyen d'aider les jeunes qui connaissent de la difficulté au niveau bleu ou vert de la Croix-Rouge. Ce programme basé sur l'effort, récompense le candidat (certificat & décalques).

NATATION CANADA ESSO

Cible: 6 ans et plus - nager une longueur minimum
Durée: 10 semaines
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Jours & heures: Samedi & dimanche à 8h30
Coût: 50,00\$ - 2 fois/semaine
Inscription: 5 septembre à 19h00 - Hall d'entrée de la piscine.
Initier l'enfant à l'apprentissage des quatre styles de nage (crawl, dos, brasse & papillon) incluant les virages et les départs. Bonne préparation à la compétition.

CLUB DES MAÎTRES-NAGEURS DE RIMOUSKI INC.

Un programme de conditionnement physique par l'eau adapté à la clientèle adulte.
Exigences: Savoir nager sans arrêt 50 mètres crawl et 50 mètres brasse. Examen médical recommandé pour les plus de 35 ans.
Durée: 14 semaines
Début et fin: du 9 septembre au 15 décembre
Coût: 40,00\$ - 1 fois
75,00\$ - 2 fois
100,00\$ - 3 fois
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Jours & heures: Groupe I: lundi & jeudi à 20h15
Groupe II: mardi & dimanche à 20h15
Groupe III: lundi, mercredi & vendredi à 16h00
Inscription: 5 septembre à 19h00 - Hall d'entrée de la piscine
Information: Laurent Fortin 724-3479

COURS DE NATATION POUR LES AÎNÉS

Cible: Avoir 50 ans et de la bonne humeur
Coût: 40,00\$
Niveau: Débutant à avancé
Durée: 10 semaines
Jour & heure: Samedi à 10h30
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Début: 8 septembre
Inscription: 5, 6, 7 septembre à l'école Paul-Hubert, local D-204 de 9h00 à 11h30 et de 13h00 à 16h00.
Information: 724-3479

PLONGÉE SOUS-MARINE (NIVEAU DÉBUTANT SCUBA)

Organisme: Club de plongée Empress de Rimouski inc.
Cible: 16 ans et plus
Durée: 10 semaines (30 heures)
Jour & heure: Mardi de 20h00 à 23h00
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Inscription: 18 septembre à 19h00 - Local B-127
Coût: À déterminer
Information: 724-3479

PISCINE DU CÉGEP

ENFANTS:	JOUR	HEURE	DÉBUT	PISCINE	NO DE GROUPE	
PRÉSCOLAIRE:	Samedi (canard-grenouille)	8h30	8 septembre	J-115	A1E	
	Dimanche (canard-grenouille)	8h30	9 septembre	J-115	A2E	
	Dimanche (dauphin-dauphin)	8h40	9 septembre	A-108	A3E	
	Samedi (canard-grenouille)	11h30	8 septembre	J-115	A4E	
	Dimanche (grenouille-dauphin)	15h00	9 septembre	J-115	A5E	
	JOUR	HEURE <th>DÉBUT</th> <th>PISCINE</th> <th>NO DE GROUPE</th>	DÉBUT	PISCINE	NO DE GROUPE	
JAUNE	Samedi	8h40	8 septembre	A-108	J1E	
	Dimanche	11h30	9 septembre	A-108	J2E	
	Dimanche	13h10	9 septembre	A-108	J3E	
	Samedi	14h00	8 septembre	A-108	J4E	
	Dimanche	16h00	9 septembre	A-108	J5E	
	Samedi	16h50	8 septembre	A-108	J6E	
	Dimanche	17h40	9 septembre	A-108	J7E	
	Jeudi	18h00	13 septembre	A-108	J8E	
	ORANGE	Samedi	7h50	8 septembre	A-108	O1E
		Dimanche	12h20	9 septembre	A-108	O2E
Samedi		16h00	8 septembre	A-108	O3E	
Dimanche		16h50	9 septembre	A-108	O4E	
ROUGE	Samedi	17h40	8 septembre	A-108	O5E	
	Lundi	18h00	10 septembre	A-108	O6E	
MARRON	Vendredi	18h00	7 septembre	A-108	O7E	
	Samedi	11h30	8 septembre	A-108	R1E	
BLEU	Dimanche	14h00	9 septembre	A-108	R2E	
	Dimanche	15h00	9 septembre	A-108	R3E	
VERT	Mardi	18h00	11 septembre	A-108	R4E	
	Samedi	18h30	8 septembre	A-108	R5E	
GRIS-BLANC	Dimanche	18h30	9 septembre	A-108	R6E	
	Samedi	8h30	8 septembre	J-115	M1E	
MARRON	Dimanche	8h30	9 septembre	J-115	M2E	
	Samedi	11h30	8 septembre	J-115	M3E	
BLEU	Dimanche	15h00	9 septembre	J-115	M4E	
	Dimanche	16h00	9 septembre	J-115	M5E	
GRIS-BLANC	Dimanche	12h30	9 septembre	J-115	B1E	
	Samedi	16h00	8 septembre	J-115	B2E	
VERT	Dimanche	11h30	9 septembre	J-115	V1E	
	Samedi	16h00	8 septembre	J-115	V2E	
ADULTES:	Dimanche	11h30	9 septembre	J-115	GB1E	
	AQUA-STYLE	Mardi	21h00	11 septembre	J-115	AS1A
NATATION ADAPTÉE	Lundi	19h00	10 septembre	A-108	NA1A	
	Dimanche	18h00	9 septembre	J-115	AF1A	
JAUNE	Mardi	19h00	11 septembre	A-108	J1A	
	Lundi	20h00	10 septembre	A-108	J2A	
ORANGE	Mardi	21h00	12 septembre	A-108	J3A	
	Mardi	19h00	12 septembre	A-108	O1A	
ROUGE	Jeudi	19h00	13 septembre	A-108	O2A	
	Mardi	21h00	11 septembre	A-108	O3A	
MARRON	Jeudi	20h00	13 septembre	A-108	R1A	
	Lundi	21h00	10 septembre	A-108	R2A	
BLEU	Dimanche	20h30	9 septembre	A-108	R3A	
	Dimanche	19h30	9 septembre	A-108	M1A	
GRIS-BLANC	Dimanche	21h00	9 septembre	J-115	M2A	
	Lundi	21h00	10 septembre	J-115	M3A	
AQUA-STYLE	Jeudi	21h00	13 septembre	A-108	M4A	
	Mardi	21h00	11 septembre	J-115	B1A	
GRIS-BLANC	Jeudi	21h00	13 septembre	J-115	B2A	
	Mardi	21h00	12 septembre	J-115	V1A	
ADULTES:	Mardi	21h00	12 septembre	J-115	GB1A	

COURS DE JOUR POUR ADULTES:

N.B.: L'horaire proposé peut être sujet à changement.
1. **PUBLIC DÉBUTANT (Jaune-Orange-Rouge-Marron):**
Mardi 13h00 A-108 Début le 11 septembre
2. **PUBLIC AVANCÉ (Bleu-Vert-Gris-Blanc):**
Jeudi 13h00 A-108 Début le 13 septembre
3. **AQUA-FORME**
Lundi 13h00 A-108 Début le 10 septembre
Mercredi 13h00 A-108 Début le 12 septembre

Durée: 10 semaines
Coût: 45,00\$
Pour informations et inscriptions: 723-1880, poste 2508

PROGRAMMES SPÉCIAUX:

AQUA-STYLE: Vous avez atteint le niveau bleu et vous voulez perfectionner un ou des styles de nage. Vous pouvez aussi acquérir de l'endurance et un moniteur est là pour vous donner certains petits trucs! Une manière agréable de progresser...
Mardi 21h00 Début 11 septembre J-115 AS1A

NATATION ADAPTÉE: Vous avez une grande appréhension face au milieu aquatique, mais vous auriez tant aimé apprendre à nager! Ce cours est adapté à vos besoins car on y respecte le rythme individuel tout en douceur.
Lundi 19h00 Début 10 septembre A-108 NA1A

AQUA-FORME: C'est une bonne période de conditionnement physique dans l'eau comprenant une partie d'aérobic et une variété d'exercices musculaires, le tout en musique! Ce cours s'adresse aux hommes et aux femmes et on y découvre le plaisir de se mettre en forme!
Dimanche 18h00 Début 9 septembre J-115 AF1A

COURS POUR LES 50 ANS ET +: Constitué d'une partie "exercices" et d'une partie "natation", ce programme respecte les particularités et le rythme de la clientèle. On y apprend et progresse de manière surprenante en plus de se rencontrer entre amis(e)s.
Durée: 5 semaines - 2 fois/semaine **Coût:** 45,00\$ pour 10 cours **Début:** 11 et 13 septembre
Groupe débutant: Mardi et jeudi 9h30 - A-108
Groupe avancé: Mardi et jeudi 10h30 - A-108

N.B.: L'horaire peut être sujet à changement.
Les inscriptions se prendront par téléphone: jeudi le 30 août de 13h30 à 15h30 - vendredi le 31 août de 9h00 à 11h00 et de 13h30 à 15h30
Téléphone: 723-1880, poste 2508

BAIN DE L'ÂGE D'OR:
Mercredi 15h00 A-108 Début 12 septembre Durée: 10 semaines Coût: 20,00\$
N.B.: L'horaire peut être sujet à changement.

AQUA-DÉTENTE ET MOUVEMENTS EXPRESSIFS: L'aqua-détente est une approche de la natation basée sur la conscience de notre corps et de notre esprit en relation avec l'eau. Exercices de souplesse, exploration de la respiration, massage aquatique, jeux, de beaux prétextes pour vivre notre plaisir à être dans l'eau.
Mercredi 18h00 A-108 Début 12 septembre Durée: 10 semaines Coût: 75,00\$
Animation et inscriptions: Andrée Alain au 724-3084
N.B.: Ce programme vous est offert par l'Éveil du Verseau.

COURS DE NATATION PRÉNATALS: Ce cours permet aux futures mamans de se détendre et de faire de l'exercice dans un milieu agréable. Il procure également l'occasion de partager cet événement unique avec d'autres et de se préparer adéquatement à l'accouchement.
Les inscriptions se prennent de manière continue en téléphonant au 723-1880, poste 2551.

FOCUS SUR...

Une première à Rimouski... un programme de santé cardiaque

- Vous faites de l'hypertension?
- Vous êtes stressé?
- Vous êtes obèse et sujet à des problèmes reliés à votre cœur?
- Vous fumez beaucoup trop?
- Vous avez des parents qui sont morts jeunes d'un problème cardiaque?
- Vous faites du cholestérol?

Le PEPS vous offre un programme d'exercices physiques pour prévenir les maladies cardiaques. Aujourd'hui les maladies cardiaques font de plus en plus de ravages. Elles sont dans plusieurs régions la première cause de mortalité.

Ça vaut la peine d'agir... pour prévenir le pire...

Les buts visés par ce programme d'activités sont:

- de vous sensibiliser à votre santé cardiaque et de diminuer chez vous les risques de maladie coronarienne;
- d'améliorer votre capacité cardio-respiratoire;
- votre vigueur et votre souplesse musculaire;
- de corriger, s'il y a lieu certaines habitudes de vie néfastes à votre

santé comme le tabagisme, une mauvaise alimentation, le stress excessif, etc.;

- de vous amener à la pratique régulière et de manière autonome d'activités physiques.

Information et inscription:
PEPS du Cégep de Rimouski
 Local J-105
 60, rue de l'Évêché Ouest
 Rimouski (Québec) G5L 4H6
 Tél.: 723-1880, poste 2551

Les activités proposées:

- Low impact: exercices aérobiques sans sautillerment;
- exercices sur bicyclette stationnaire (ergocycle);
- exercices sur appareils Hydra-Gym;
- Aqua-forme;
- exercices musculaires au sol;
- jeux coopératifs (volleyball, badminton, etc.);
- conférences sur le tabagisme, le cholestérol, l'alimentation, la tension artérielle, etc.

Les conditions d'admission:

Ce programme s'adresse aux personnes chez qui un médecin a décelé ou constate l'une ou l'autre de ces particularités:

- de l'hypertension;
- un taux élevé de cholestérol;
- de l'obésité;
- le tabagisme;
- un manque d'activités physiques;
- des antécédents familiaux de maladies cardiaques.

Les coûts d'inscription
 - Les coûts d'inscription sont de 120\$.

Ils comprennent:

- deux évaluations de la condition physique;
- 30 cours donnés par une éducatrice physique spécialement formée dans le domaine des risques cardiaques;
- la carte de membre du PEPS;
- des conférences sur les facteurs de risques des maladies cardiaques;
- des informations écrites sur ces différents facteurs de risques.

La durée

15 semaines, à raison de deux cours dirigés de 60 minutes et d'une à deux activités libres extérieures par semaine.

Information et inscription:

PEPS du Cégep de Rimouski
 Local J-105
 60, rue de l'Évêché Ouest
 Rimouski (Québec) G5L 4H6
 Tél.: 723-1880, poste 2508

LE PRÉNATAL

Le Cégep de Rimouski vous informe que les cours d'activité physique et d'informations prénatales reprendront dès septembre 1990. Deux groupes seront formés et l'horaire sera le suivant.

Mardi 4 septembre:

- Activité physique et respirations: 18h30 à 19h45

- Informations prénatales: 20h15 à 21h45

Jeudi 6 septembre:

- Activité physique et respirations: 18h30 à 19h45

- Informations prénatales: 20h15 à 21h45

* Ces cours seront donnés par Anna-Marie Enderson, infirmière et Seena Blair, éducatrice physique.

... Une manière agréable et enrichissante de vivre en couple cet événement important que représente la venue d'un enfant!

N.B.: Pour la programmation du prénatal en piscine, consultez l'horaire des cours de natation, section « Programmes spéciaux ». Pour information et inscription: 723-1880, poste 2551.

Saviez-vous que le PEPS offre d'autres programmes de formation...

Pour vos qualifications professionnelles...
 Pour vos employées et employés...
 Pour vos besoins personnels...

Nos moniteurs et instructeurs sont qualifiés pour vous enseigner:

Réanimation cardio-respiratoire
 Cardio-bébé

Cardio-secours
 Soins immédiats
 Premiers soins de l'Am-

balance St-Jean
 Formation de secouristes
 en milieu de travail



**VOUS DÉSIREZ
 UN SERVICE PERSONNALISÉ
 À LA MESURE DE
 VOS EXIGENCES:**

QUE CE SOIT:

- PHOTOCOMPOSITION DE TEXTE SUR ORDINATEUR
- DOCUMENTS DE PRESTIGE
- PAPETERIE COMMERCIALE
- TRAVAUX EN QUATRE (4) COULEURS PROCESS
- RAPPORTS ANNUELS • DÉPLIANTS
- AFFICHES • Pochettes de presse
- VOLUMES
- DE PLUS, NOTRE PRESSE ROTATIVE NOUS PERMET DE RÉPONDRE À VOS BESOINS EN IMPRESSION DE JOURNAUX ET CIRCULAIRES:
 - PAPIER JOURNAL OU CONCORDE
 - UNE COULEUR À QUATRE COULEURS

- SERVICE DE GRAPHISME, LAMINAGE, FAIRE-PARTS ET CARTES DE REMERCIEMENTS.

*la clé
 d'une qualité
 recherchée!*



**IMPRIMERIE
 IMPRESSIONS
 DES ASSOCIÉS**

212 Cathédrale, Rimouski (Qc) — 723-2188

«La prospérité d'un journal se mesure au volume de ses annonces classées»

**La plus grande section
 d'annonces classées à Rimouski
 se trouve dans le Rimouskois**

MANCHE DE HAÏCHÉ Tel: 724 8811

MAINTIEN EN AGENCE Tel: 724 8811

MATELAS ET SOMMIERS Tel: 724 8811

METIER A TOISER Tel: 724 8811

MILIEUX Tel: 724 8811

ORIGINE BONTÉ Tel: 724 8811

PESTE DE COURSE Tel: 724 8811

PHOTOGRAPHIE Tel: 724 8811

PLUMES Tel: 724 8811

PROFESSEUR Tel: 724 8811

RECHERCHES Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

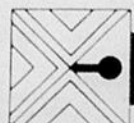
RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

RESTAURANT Tel: 724 8811

Consultez nos conseillers
723-2571



LE **RIMOUSKOIS**

VOTRE JOURNAL

PROGRAMMATION SPORTIVE ÉTUDIANTE

Ces activités s'adressent aux élèves inscrits au Cégep de Rimouski.

ACTIVITÉS	TYPES	HORAIRE
Badminton	Régional, mixte intramural, mixte	2 entraînements par semaine - Vendredi soir (tournoi)
Basketball	Intercollegial A, féminin	1 entraînement par semaine
Basketball	Intercollegial AA, masculin	2 entraînements par semaine
Handball	Intercollegial A, masculin	1 entraînement par semaine
Hockey-bottine	Intramural, masc.	1 rencontre par semaine
Hockey-balle	Intramural AA, masculin	2 entraînements par semaine
Hockey sur glace	Intercollegial AA, masculin Intramural, masc.	2 entraînements par semaine 1 rencontre par semaine
Judo	Club Riki-Dokan	2 entraînements par semaine
Plein air	Intercollegial AA, mixte Club Plein Air	Activités ayant lieu les fins de semaine
Soccer	Régional, masc.	2 entraînements par semaine
Volleyball	Intercollegial AA, féminin Intercollegial AA, masculin Intramural, mixte	2 entraînements par semaine 2 entraînements par semaine 1 rencontre par semaine

Intercollegial: Les membres d'une équipe intercollegiale sont appelés à s'entraîner de une à trois fois par semaine en plus de participer sur semaine et les week-ends à diverses compétitions dans les circuits régionaux ou provinciaux.

Régional: Entraînement identique à l'intercollegial, par contre les compétitions se font regionalement contre des formations civiles scolaires et universitaires.

Intramural: Activités récréatives, sous forme de ligue maison. La participation des équipes s'effectue à l'intérieur de circuits locaux.

Vie étudiante: À tous les mardis de 15h00 à 17h00, il n'y a pas de cours. Une multitude d'activités te sont offertes gratuitement au PEPS par le Service des sports: bains, conditionnement physique, tournois, intercourts, etc. (Consulte «Dépêches» régulièrement).

Autres: Michel Ross (local J-105) t'aidera à mettre sur pied toute autre activité sportive ou de plein air correspondant à tes besoins.

Inscription: Surveillez «Dépêches» pour connaître les dates, heures et endroits des premières rencontres ou entraînements.

Coûts: Carte de membre du PEPS ou coût d'entrée individuelle au PEPS.

N.B.: Coûts forfaitaires pour certains programmes.

Pour le personnel du Collège

Pré-inscription réservée aux employés(es) du Cégep

Cours de natation:
- 22 et 23 août - 9h00 à 11h00 et de 14h00 à 16h00

Activités de conditionnement physique:
(Personnel et élèves): 28 août, 15h00 à 17h00 au PEPS.

Programmation conçue pour le personnel

En collaboration avec le département d'éducation physique et le Service des sports, les installations du PEPS demeurent accessibles le midi. L'activité physique, une habitude de vie offre aux employés(es) et aux élèves du Cégep la possibilité d'avoir accès aux piscines, gymnases et au centre de conditionnement physique.

Le choix et l'horaire d'accès aux gymnases, centre de conditionnement physique et aux piscines seront transmis au début de saison à tous au Cégep.

SAISSANT!!!

▶ CLASSEUR RÉSIDENTIEL

2 tiroirs format légal couleur amande
Notre prix: 99\$
quantité limitée

▶ TABLE DACTYLO

grise, avec caisson à papeterie
Régulier: 189\$
Notre prix: 129\$

▶ BUREAU 30 X 60

Finition FORMICA qualité commerciale
Gris ou chêne
Régulier: 425\$
Notre prix: 199\$

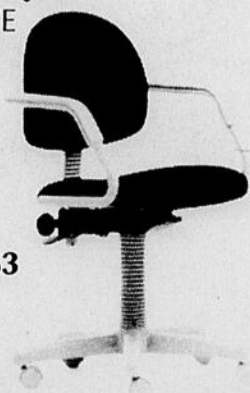
▶ TABLES POUR ORDINATEUR

BEAU LOT EN INVENTAIRE
DIMENSIONS VARIÉES

40%

▶ CHAISE ORTHOPÉDIQUE

ARTOPEX, SÉRIE LOVE
Grise ou beige
Régulier: 361\$
Notre prix: 249\$

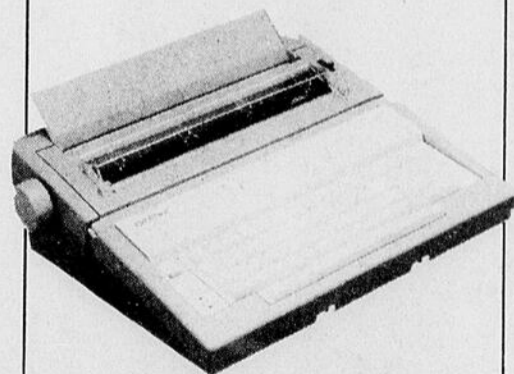


▶ SUPER SPÉCIAL

SOUS-CHAISE 45 X 53
avec crampons
Garanti à vie
39,95\$

MACHINE À ÉCRIRE ÉLECTRONIQUE À ROUE MARGUERITE GX-6000

brother



Notre prix: 184,95\$

Système de correction automatique, soulignement automatique, marge de droite justifiée, centrage automatique caractères gras
Garantie et service après-vente assurés par les techniciens du PAPIER BSL

PRESQUE NEUFS...

Des super spéciaux sur de l'ameublement usagé, des fauteuils, des classeurs, etc.

▶ BUREAU EXÉCUTIF PROMEUBLE

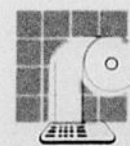
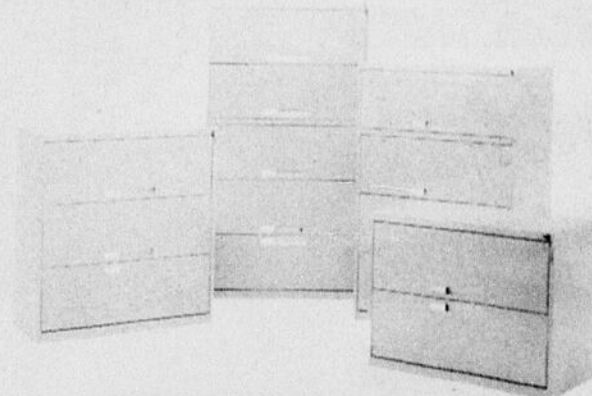
36 X 72, Finition mélamine acajou
Régulier: 1075\$
Notre prix: 695\$

▶ CLASSEUR LATÉRAL B.N.F.

4 tiroirs, beige
(barres suspendues incluses)
Régulier: 1085\$

Notre prix: 689\$

Avec légères imperfections: 599\$



le papetier
146, de la Cathédrale, Rimouski
Case postale 1021 G5L 7E1
(418) 723-0606 Fax: (418) 724-2096
BUREAULAB

AVANT D'ACHETER

COMPAREZ NOS



Moteur 16 valves
injection multiple

*Modèle peut différer de l'illustration

Direction assistée
à crémaillère

- PRIX
- QUALITÉ
- FIABILITÉ
- TECHNOLOGIE

12 595\$

TABLEAU COMPARATIF	
Ford Tempo Berline 4 portes LX	13 497\$
Pontiac Tempest Berline 4 portes	14 298\$
Mazda Protégé Berline 4 portes	12 595\$
Plymouth Sundance 4 portes RS	15 100\$
Hyundai Sonata GL	13 995\$
Toyota Corolla Berline 4 portes BVA	14 148\$

Selon le guide de l'automobile 1990, Édition de l'Homme

**LA MEILLEURE GARANTIE
DE L'INDUSTRIE
DEPUIS 3 ANS, selon L'APA**

* Incluant direction assistée; rabais du fabricant inclus, modèle 34-RJS; frais de préparation et de transport en sus; pour plus de détails, consultez votre concessionnaire.



GARAGE MARCEL VILLENEUVE INC.

VOLVO mazda

Marcel Villeneuve, prop.

1780 du Phare Ouest, Matane, Qc, 562-0245, 562-0266, 562-0249

