

«Quizz» sur le sport régional

A fin de couper court à la routine, nous avons pensé mettre de côté l'éternelle «revue de l'année» et vous faire travailler un peu, tout en relaxant. Nous vous proposons donc un «quizz» qui vous permettra tout de même de plonger dans vos souvenirs tout en vérifiant vos connaissances sur le monde sportif régional en 1989.

Tricheurs, s'abstenir.

Pierre Morissette

1- Combien y a-t-il eu de spectateurs au show des Harlem Globetrotters au Colisée de Rimouski?

- A) 2350
- B) 1500
- C) 3400

2- Qui fut nommé «Personnalité sportive de l'année» en janvier dernier?

- A) Marcel Pelletier
- B) Rodrigue Poirier
- C) Réal-Jean Couture

3- Quel rang a pris François Beaulieu lors des Championnats de l'Est du Canada qui se sont déroulés à Gloucester?

- A) 5ème
- B) 2ème
- C) 4ème

4- Quel était le budget initial lancé par les organisateurs en vue du Championnat canadien de curling mixte?

- A) 30 000\$
- B) 70 000\$
- C) 45 000\$

5- Quel est le joueur qui a été dépouillé de son titre de capitaine des Pionniers (hockey) par l'instructeur-chef Doris Labonté?

- A) Christian Tremblay
- B) Bruno Samuel
- C) Paul Roy

6- Combien de médailles le CPA de Rimouski a-t-il ramenées des Jeux de Gaspé?

- A) 4
- B) 6
- C) 9

7- Quelle est la seule équipe de la région à

- B) Sébastien Lareau
- C) Sébastien Leblanc

13- Quel jeune de la région est devenu le premier skieur de la Zone de ski Gaspésienne à remporter les honneurs d'un championnat provincial?

- A) Christian Dubé
- B) Jean-Philippe Roy
- C) Jérôme Bérubé

14- Combien de médailles d'or Julie Laporte a-t-elle décrochées lors de la compétition «Georges-Ethier»?

- A) Deux
- B) Trois
- C) Quatre

15- Quelle personnalité de la région fut reçue à titre de «Célébrité Lite»?

- A) Marcel Pelletier
- B) Stéphane Richard
- C) Jean-Claude Drapeau

16- Qui a remporté le championnat des pointeurs de la Ligue de hockey Molson?

- A) Yvan Corbin
- B) Roger Coulombe
- C) Claude Albert

17- À combien a-t-on estimé le nombre de vi-

siteurs lors de la première Expo-Nature de Rimouski?

- A) 15 000
- B) 7 000
- C) 11 000

18- Qui fut le premier joueur repêché dans la Ligue de balle O'Keefe de Rimouski?

- A) Claude Coulombe
- B) Réal Bergeron
- C) Jocelyn Guy

19- Qui a pris la relève de Louis Cauchon à la présidence du Championnat canadien de curling mixte?

- A) Michel Pigeon
- B) Jean-Yves Hins
- C) Benoît Lebel

20- Qui fut nommée l'athlète féminine de l'année au Cegep?

- A) Marie-Claude Lévesque
- B) Martine Paquet
- C) Nadyne Brochu

21- Quelle équipe de la LHJMQ a repêché Didier Lebreux en 1989?

- A) Chicoutimi
- B) St-Jean
- C) Trois-Rivières

22- Quelle équipe a remporté le «Défi à l'en-

treprise» en 1989?

- A) La SER de La Neigette
- B) Québec-Téléphone
- C) Papetier BSL

23- Combien le CHRR a-t-il reçu suite à la présentation du Tournoi de golf Claude Couture/Radio-Canada?

- A) 20 000\$
- B) 15 000\$
- C) 12 000\$

24- Par combien de joueurs le Select Bleu de Rimouski a-t-il été représenté au match des étoiles?

- A) Quatre
- B) Cinq
- C) Six

25- À quelle université américaine Martin Dionne s'est-il inscrit?

- A) Texas A&M
- B) Indiana
- C) USC

26- Quelle équipe a remporté le championnat de la division Roland Pelletier au baseball senior?

- A) Rimouski

- B) Ste-Blandine
- C) Matane

27- Quelle équipe a remporté le championnat de la saison régulière dans la Ligue de balle O'Keefe?

- A) L'Empress
- B) Gaz-O-Bar
- C) St-Donat

28- Quel golfeur a remporté le Pro-Am du Bic?

- A) Jean-Louis Lamarre
- B) Daniel Talbot
- C) Rémi Bouchard

29- Quel type de médaille Martin Dionne a-t-il remporté aux Jeux du Canada?

- A) Bronze
- B) Argent
- C) Or

30- Quel athlète masculin a remporté le 1er triathlon de Rimouski?

- A) Pierre Harvey
- B) Clément Pelletier
- C) Jocelyn Vézina

31- Quelle équipe a remporté les séries dans la Ligue de balle

O'Keefe?

- A) St-Donat
- B) Empress
- C) Gaz-O-Bar

32- Qui fut nommé le joueur de l'année au baseball senior?

- A) Raymond Létourneau
- B) Robert Desjardins
- C) Bernard Dubé

33- Quel joueur par excellence a été reconnu par la Ligue de balle de Ste-Odile?

- A) Marcel Gendreau
- B) Yvan Denis
- C) Michel Lamarre

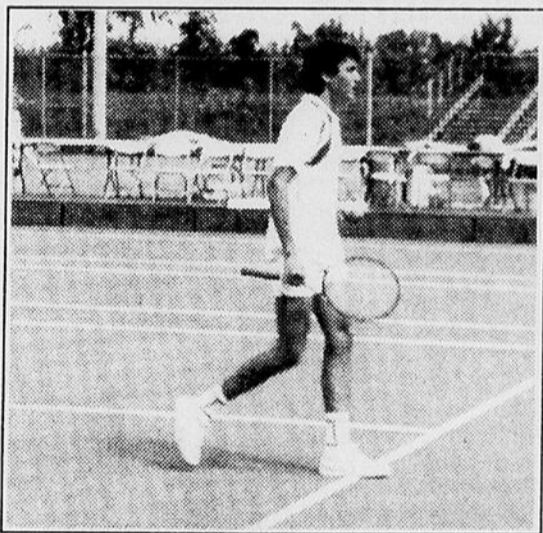
34- Quelle fut l'équipe championne de la Ligue des bars Molson?

- A) Blaireau/Pub à d'Gé
- B) Campus/823
- C) Bar Empress

35- Qui a reçu le titre d'athlète masculin lors du 15ème Méritas sportif de l'Est?

- A) François Beaulieu
- B) Martin Dionne
- C) Pierre Harvey

Réponses du «quizz» en page 7



Le tennisman rimouskois Martin Dionne.

Liquidation de pneus d'hiver

PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI

Ni laissez pas un temps de chien vous empêcher de prendre la route. Munissez-vous de bons pneus radiaux BFGoodrich Trailmaker ou Hi Sierra, c'est hiver et aller y!

Trailmaker® des pneus radiaux ceinturés d'acier

- Un composé épais X-TRA Traction Polymer (XTP)
- Deux larges ceintures d'acier qui assurent un bon rendement, très longtemps.

Hi Sierra® des pneus radiaux d'hiver ceinturés d'acier

- Un dessin agressif, semelle ouverte qui assure une traction qui mord bien dans la neige et la boue.
- Conçu pour des vitesses allant jusqu'à 180 km/h.

PRIX - QUALITÉ - SERVICE

BFGoodrich
Centre du pneu BSL

BFGoodrich
Centre de l'économique

BFGoodrich
Nous voyons à la performance de votre voiture.

centre du pneu BSL

Heures d'ouverture
Lundi au mercredi: 8 h à 17 h 30
Jeudi et vendredi: 8 h à 21 h
Sans interruption du lundi au vendredi
Samedi: 8 h à midi

188, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest
LIGNE DIRECTE SANS FRAIS 1-800-463-9006 724-2525

Garantie contre tous les hasards de la route.
Pose et balancement inclus.
Nous acceptons les mises de côté moyennant un léger comptant.

Café St-Louis
Cuisine
accueillante

97,
Saint-Louis
Rimouski

Repas
léger
en soirée.
Dimanche, lundi,
mardi, mercredi

SPECTACLE
les 11-12-13 janv. 1990
et
18-19-20 janv. 1990
VENEZ ENTENDRE
«Jean Landry»

Dès
20.00 heures
Jean vous
chantera
Brel,
Brassens,
Vigneault,
Leclerc
et de ses
compositions

TABLE D'HÔTE
Jeudi, vendredi,
samedi
18h00 à 21 hres
Horaire

Lundi	11.00 à 23.00
Mardi	11.00 à 23.00
Mercredi	11.00 à 23.00
Jeudi	11.00 à 23.00
Vendredi	11.00 à 23.00
Samedi	10.00 à 23.00
Dimanche	10.00 à 23.00

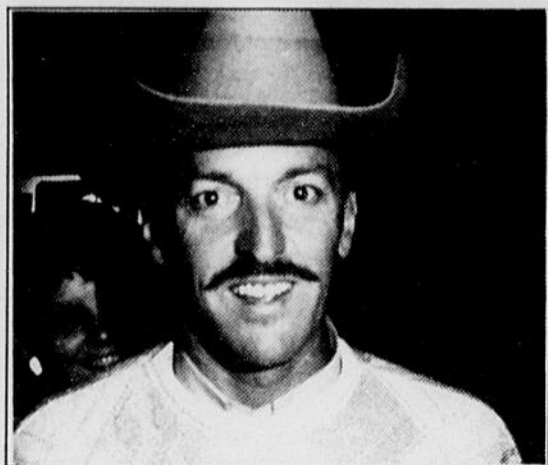
Tous les midis
de 11.00 à
14.00
3 menus
723-7979

Des (che)voeux coupés en quatre!

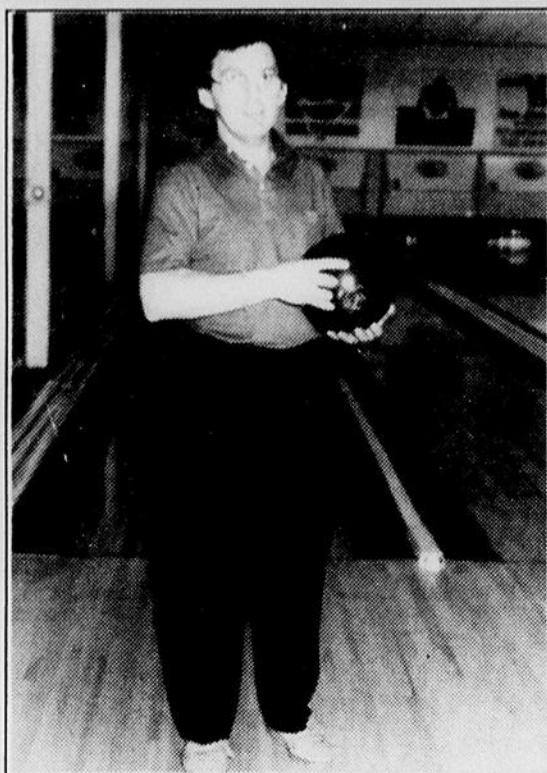
Continuons donc ce qui a été entrepris la semaine dernière, c'est-à-dire la distribution (gratuite) des voeux en ce début de décennie dans le domaine du sport régional.

Jusqu'à maintenant, il n'y a pas encore eu d'appel à la bombe à nos locaux. N'oublions pas le principe: prendre le tout avec un grain de sel.

A l'attaque!



Un retour au jeu pour Marjo?



Des changements...

- **Francis Drapeau**: Ligue O'Keefe. Qu'il laisse un peu d'honneurs individuels aux autres joueurs de la Ligue lors de la prochaine remise des trophées en 1990.

- **Pierre St-Hilaire**: Club de voile. La «démocratisation» du Club de voile de Rimouski. Une fusion avec le Club de voile de San Diego.

- **Jeannot Langlois**: Club Coubertin. Que ses athlètes fassent aussi bonne figure en 1990 qu'en 1989. Une piste d'athlétisme à la hauteur de la renommée de son Club.

- **Gleason Thibeault**: Ligue O'Keefe. Qu'il oublie la saison à l'offensive qu'il a connue en 1989. Un bon tête-à-tête avec Francis Drapeau!

- **Claude Martin**: Baseball (Select Bleu). Le «Dale Hunter» du baseball régional. Un contrat avec les Expos à titre de coureur d'urgence.



Un «Old Timer»?

- **Richard Lord**: Complexe sportif. Un match de baseball réservé aux «Old Timers» lors du championnat canadien de baseball senior qui aura lieu à Rimouski en 1990.

- **Florent Vézina**: Quilles. À titre de propriétaire de la Salle de quilles Vézina, qu'il use de son influence afin que l'équipe qui porte le nom de son commerce dans la Ligue de quilles Molson procède à des changements majeurs afin de faire meilleure figure au classement.

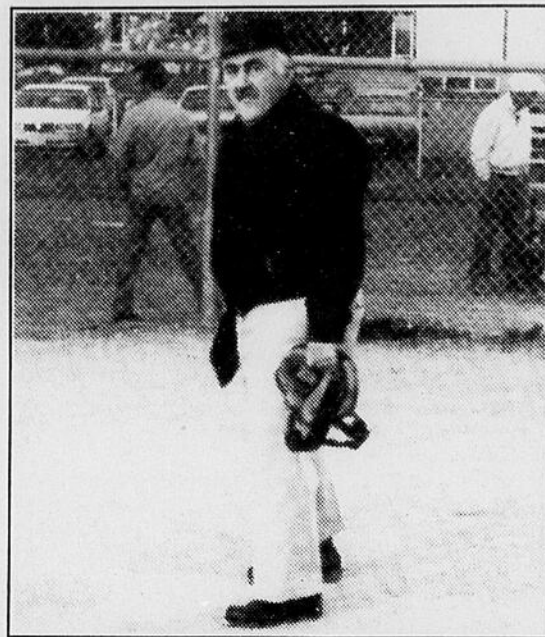
- **Marjolain Lauzier**: Sportif (balle molle, football) retraité. Qu'il reçoive le trophée remis au joueur qui fera le plus beau retour en compétition dans la Ligue O'Keefe.

- **Michel Lévesque**: Ski. Une bonne paire de pantouffles en phentex afin de bien relaxer au chaud après avoir pratiqué son

sport favori.

- **Charles Poirier**: Quilles. Le même souhait que celui de Michel Lévesque.

- **René (Grisou) Roy**: Homme polyvalent. Toutes les concessions de «blé d'Inde» dans les différentes manifestations sportives en région.



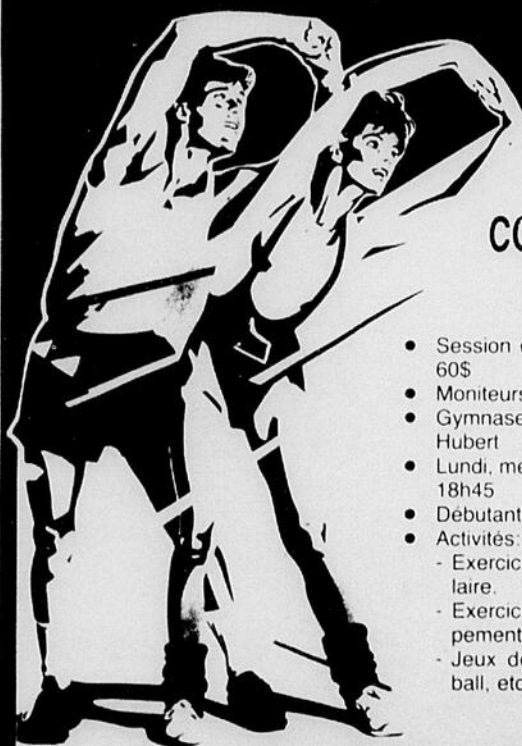
«Grisou» et un de ses passe-temps.

Nelson Sirois
723-2571

Conseiller publicitaire

RIMOUSKOIS

GARDEZ LA FORME!



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Session de 14 semaines au coût de 60\$
- Moniteurs qualifiés
- Gymnase D-146 - Polyvalente Paul-Hubert
- Lundi, mercredi, vendredi de 17h45 à 18h45
- Débutant le 8 janvier 1990
- Activités:
 - Exercices de réchauffement musculaire.
 - Exercices d'aérobic et de développement de l'endurance
 - Jeux de groupe (volleyball, handball, etc...).

INSCRIPTION

- Lundi le 8 janvier 1990 de 17h00 à 18h00. (Le cours débute le même soir).
- Pavillon Pierre-Harvey (entrée piscine Paul-Hubert)
- Pour informations: 724-2211 (à partir de 19h00)

Ces activités sont offertes par le Club de Jogging de Rimouski inc. en collaboration avec le Service des loisirs de la ville de Rimouski.

Calendrier des activités de l'ARSNEQ

L'Association régionale de ski nordique de l'Est du Québec (ARSNEQ) a préparé un calendrier d'activités fort chargé en ce début de 1990. Voici donc les différentes compétitions inscrites à l'horaire de l'Association.

- 13 janvier: 1ère tranche du circuit Pierre Harvey au Mont-Climon de Lac-au-Saumon.

- 14 janvier: Ski-o-thon du Club Mouski à Val-Neigette.

- 28 janvier: Marathon de la Vallée au Mont-Climon

- 10 février: 30 kilomètres de style libre du circuit provincial des Maîtres à Val-Neigette.

- 10 février: 11 kilomètres du Mont-Comi.

- 17 février: 2ème tranche du circuit Pierre Harvey à Amqui.

- 24 février: Grand Fond Rimouskois à Val-Neigette (circuit provincial)

- 24 février: Jeux de l'Est du Québec et 3ème tranche du circuit Pierre Harvey au Club Le Portageur de St-Louis du Ha Ha.

- 25 février: Jeux de l'Est du Québec au Club Le Portageur de St-Louis du Ha Ha

- 4 mars: Le Loppet du Mont-Comi.
Pierre Morissette

NETTOYAGE DE TAPIS ET FAUTEUILS



SPECIALITÉS:

- Tapis, meubles
- Décapage de planchers
- Grand ménage
- Vitres
- Ménage de constructions neuves
- Estimation gratuite
- Prix réduit 3e âge
- Entretien d'édifices à bureaux.

SERVICE DE CONCIERGERIE
LÉONCE PROULX ENR. 723-5286

COURS DE JUDO

Session Hiver 1990

CLUB DE JUDO RIKIDOKAN



RIMOUSKI: Inscription: 11 et 12 janvier au PEPS du CEGEP de 18h00 à 19h00
Cours au PEPS du Cégep: mardi et jeudi
- de 7 à 10 ans: 17h00 à 18h00 (coût: 50\$ costume inclus)
- de 11 à 14 ans: 18h00 à 19h00 (coût: 50\$ costume inclus)
- 15 ans et plus et adultes:
- Ceintures jaunes et plus: 19h00 à 20h30 (4\$ sem.)
- Débutants: de 20h30 à 21h30 (4\$ sem.)
Pour informations: Yves Perron à 724-5769 (enfants)
Berthier Deschênes à 723-0566 (adultes)

RIMOUSKI-EST: Inscription: du 8 au 13 janvier au Centre sportif
Cours au Centre sportif: mardi et vendredi
- de 7 à 10 ans: 17h00 à 18h00
- de 11 à 14 ans: 18h00 à 19h00
Pour informations: Bernard Leblanc à 724-7164
Darquise Levesque à 724-6417

POINTE-AU-PÈRE: Inscription: 5 janv. de 9h00 à 21h00 au Pavillon sportif
6 janv. de 12h00 à 17h00 au Pavillon sportif
Cours à l'école du Vieux Phare: lundi et mercredi
- de 7 à 10 ans: 18h00 à 19h00
- de 11 à 14 ans: 19h00 à 20h00
Pour informations: Yves Perron à 724-5769

Les moniteurs du Mont-Comi

■ L'École de ski du Parc du Mont-Comi avise la population que les cours de groupe débuteront samedi le 6

janvier 1990. D'une durée de dix heures au total, les cours s'échelonneront sur cinq samedis ou cinq dimanches

consécutifs. Des classes de cinq à huit personnes seront formées en fonction de l'âge et de l'habileté a

skier des élèves.

Des cours de groupe seront également offerts durant la semaine de relâche, c'est-à-dire du 26 février au 2 mars 1990 inclusivement. Selon le même principe, dix heures au total en raison de deux heures par jour. Trois tarifications sont possibles: \$45.00 pour les moins de 14 ans, \$55.00 pour les 14 à 17 ans et \$75.00 pour les 18 ans et plus.

Egalement disponibles, les leçons privées d'une heure ou de cinq heures ainsi que des leçons de ski de fond et de Télémark avec moniteurs spécialisés et certifiés dans

ces domaines.

Tous les moniteurs de l'École de ski sont certifiés de l'Alliance des Moniteurs du Canada et soumis à des sessions de formation à raison de quatre heures par jour chaque fin de semaine. Ils sont sous la supervision de Tommy Ross, directeur de l'École de Ski, diplôme niveau IV et examinateur sur les stages de l'A.M.S.C.


Une nouveauté cette année au Parc du Mont-Comi: le programme halte-garderie «Kinder-ski» qui s'adresse tout particulièrement aux jeunes de trois ans et plus. Les tout-petits sont pris en charge par la garderie et l'École de ski, conjointement. Les

activités normalement pratiquées à l'intérieur de la garderie sont de mise, en plus de deux sorties par jour à l'extérieur avec un moniteur certifié. Les billets de remontées sont inclus ainsi que les équipements de ski spéciale-

ment adaptés aux enfants en bas âge.

L'avantage de ce programme est de permettre aux jeunes un apprentissage adapté à leur âge pendant que les parents dévaleront les pentes en toute tranquillité.





ALAIN RIOUX
SERVICES D'ASSURANCES

422 boul. Jessop
Rimouski QC G5L 1N6 Tel: (418) 724-4931








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:

- vendredi de 19h00 à 20h00

Bain éducatif:

- vendredi de 19h00 à 20h00

N.B.: Pour les bains de 18h00 et plus, les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte de 18 ans ou plus.

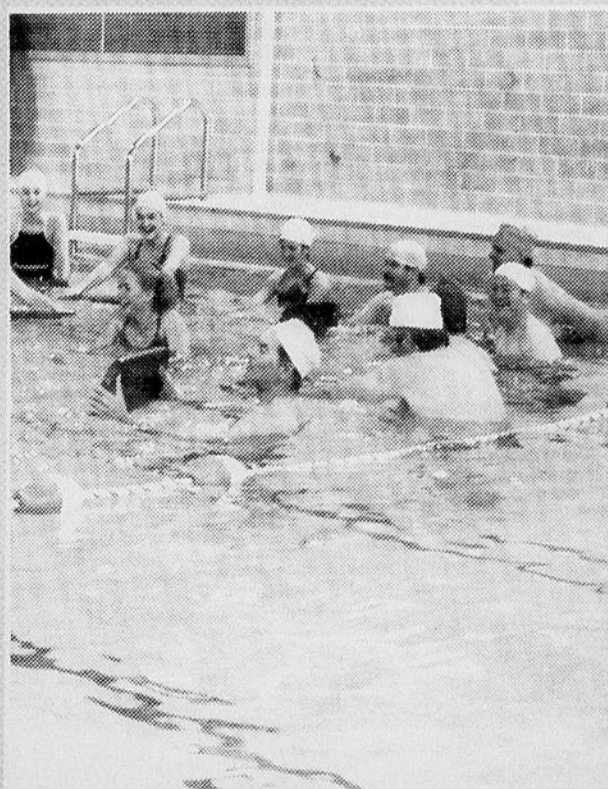
Sauna:

- lundi au vendredi de 18h00 à 21h30
- samedi et dimanche de 18h00 à 21h00

Coûts:

- 2,00\$ (14 ans et plus)
- 1,00\$ (13 ans et moins)
- gratuit pour les membres

Piscine J-115



RÉSERVATION

Tennis, golf, volley-ball,

Hockey-boule: C-30

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 de jeudi 10h00
- Non-membre:
à compter de vendredi à 16h00

Pour réservation:

Local J-105 ou 723-7377

Jours	Heures	
Lundi	20h00	à J-145
Mercredi	22h00	
Vendredi	20h00	à J-145
Samedi	22h00	
Dimanche	17h00	à J-145
	22h00	
	9h00	à J-145 C-30
	21h00	
	9h00	à J-145 C-30
	21h00	

N.B.:

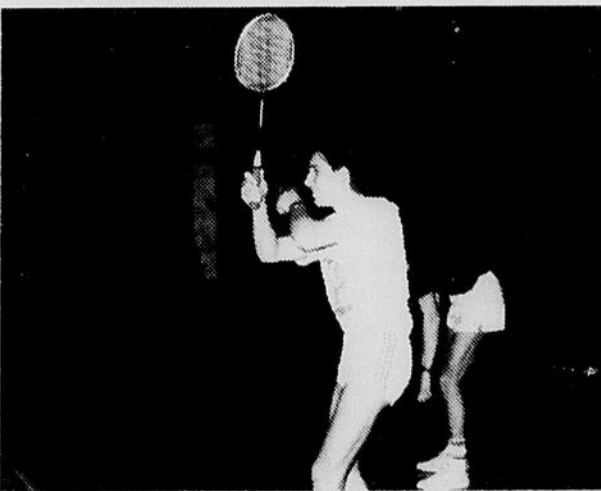
1) Les réservations de locaux (groupes, organismes), communiquez au numéro 723-1880, poste 2551.

2) L'horaire est sujet à changement.

Coût:

Badminton - Tennis: non-membre: 2,00\$
membre: gratuit

Prix spécial de location pour les groupes



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Services:

- animateur-conseiller en 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\$

Horaire:

Lundi au vendredi: 18h30 à 21h30
Samedi et dimanche: 15h00 à 18h00

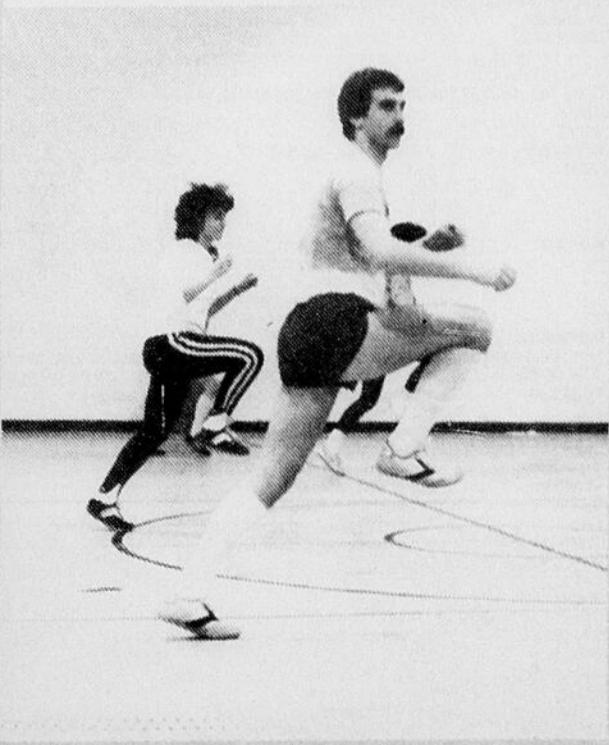
Local: J-231

Service sur rendez-vous seulement:

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

Massothérapie:

Divers types de massages offerts par un(e) massothérapeute professionnel(le) information et rendez-vous: 723-0641.
Pierre Bastien - Catherine Lepage



INSCRIPTIONS:

Lieu: Cafétéria de l'école Paul-Hubert.
Dates: Mardi le 9 janvier - Enfants
Mercredi le 10 janvier - Adultes et enfants
Heure: 19h à 20h

PRENEZ NOTE:

1-) La session est d'une durée de 10 semaines. Elle commence le 15 janvier et se termine le 25 mars.
2-) La présence des enfants n'est pas nécessaire à l'inscription.

INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE

S'il reste de la place dans certains groupes, nous pourrions vous inscrire par téléphone.

Pour informations:

Dates: jeudi le 11 janvier - 14h à 16h
vendredi le 12 janvier - 9h à 11h, 14h à 16h
Ville de Rimouski: 724-3479
Cégep de Rimouski: 723-1880, poste 2508

COÛTS GÉNÉRAUX:

- Préscolaire — 30\$
- *Étoile de mer - 12 à 18 mois (ou acquisition de la marche)
- *Tortue - 18 à 24 mois
- *Canard - 2 à 3 ans
- *Grenouille - 3 à 4 ans
- *Dauphin - 4 à 5 ans
- Enfants (jaune et orange) — 30\$
- Enfants (rouge à blanc) — 35\$
- Adultes — 45\$

PISCINE PIERRE-HARVEY

ENFANTS JOUR PRÉSCOLAIRE	HEURE	DATE DU 1er COURS	NO DU GROUPE
Etoile de mer (12 mois à 18 mois) *Savoir marcher			
Dimanche	9h30	21 janvier	PS1EPH
Tortue (18 à 24 mois)			
Dimanche	12h30	21 janvier	PS2EPH
ORANGE			
Dimanche	17h15	21 janvier	O1EPH
ROUGE			
Samedi	11h30	20 janvier	R1EPH
Dimanche	11h30	21 janvier	R2EPH
MARRON			
Samedi	11h30	20 janvier	M1EPH
BLEU			
Dimanche	12h30	21 janvier	B1EPH
VERT			
Dimanche	11h30	21 janvier	V1EPH
GRIS-BLANC			
Samedi	15h00	20 janvier	GB1EPH
ADULTES			
JOUR	HEURE	DATE DU 1er COURS	NO DU GROUPE
ROUGE			
Lundi	21h15	15 janvier	R1APH
MARRON			
Lundi	21h15	15 janvier	M1APH
BLEU			
Dimanche	17h15	21 janvier	B1APH
GRIS-BLANC			
Dimanche	18h15	21 janvier	GB1APH
AQUA-STYLE			
Dimanche	18h15	21 janvier	AQ1APH

PROGRAMMES SPÉCIAUX NATATION SPORTIVE

Programme: Entraînement et correction des styles
Inscription: 9 janvier à 19h - Hall d'entrée de la piscine
Jours et heures: Samedi ou dimanche à 9h30
Coût: 25,00\$ - 1 fois — 50,00\$ - 2 fois

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

Organisme: Club de relève Les Dauphins
Clientèle: 7 ans et plus - Nager une longueur minimum
Durée: 10 semaines
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Jours et heures: Samedi ou dimanche à 8h30
Inscription: 9 janvier à 19h - Hall d'entrée de la piscine
Information: Monsieur Claude McNeil - 723-4695

Initier l'enfant à l'apprentissage des quatre styles de nage (crawl, dos, brasse et papillon) incluant les virages et les départs.

Bonne préparation à la compétition CLUB DES MAÎTRES-NAGEURS DE RIMOUSKI INC.

Durée: 10 semaines ou 20 semaines
Début: 12 janvier
Inscription: 10 janvier à 19h - local B-127
Coût: 10 sem. 25,00\$ - 1 fois
50,00\$ - 1 fois
45,00\$ - 2 fois
85,00\$ - 2 fois
65,00\$ - 3 fois
125,00\$ - 3 fois

Groupes: Groupe 1 - Lundi et jeudi à 20h15
Groupe 2 - Mardi et vendredi à 20h15
Groupe 3 - Mercredi à 21h et dimanche à 20h15
Groupe 4 - Lundi, mercredi et vendredi à 16h
Groupe 5 - Jeudi à 6h30 (nouveau)

Information: 724-3479

Le meilleur sport pour vous détendre et garder la forme. Un programme d'entraînement et de conditionnement physique par l'eau adapté pour vous. Plusieurs activités tant sportives que sociales s'y déroulent.

Exigences: Savoir nager 50 mètres crawl et 50 mètres brasse.
18 ans et plus.
Examen médical recommandé pour les personnes ayant des problèmes de santé.

PLONGÉE SOUS-MARINE (autonome)

Organisme: Club de plongée Empress de Rimouski inc.
Clientèle: 16 ans et plus
Durée: 9 semaines (35 heures)
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Jours et heures: Mardi de 20h à 23h
Inscription: 16 janvier - 19h
Coût: 150,00\$
Information: 724-3479

COURS DE NATATION POUR LES AÎNÉS

Clientèle: 50 ans et plus et de la bonne humeur
Coût: 35,00\$
Durée: 10 semaines
Jours et heures: Samedi à 10h30
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Niveau: Débutant à avancé
Inscription: 15 et 16 janvier à l'école Paul-Hubert, local D-204 de 9h à 11h30 et de 13h à 16h
Information: 724-3479

PISCINES DU CÉGEP

ENFANTS JOUR PRÉSCOLAIRE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Samedi (Canard-Grenouille)	8h30	20 janvier	J-115	A1E
Dimanche (Grenouille-Dauphin)	8h30	21 janvier	J-115	A2E
Samedi (Canard-Grenouille)	11h30	20 janvier	J-115	A3E
Samedi (Dauphin-Dauphin)	8h40	20 janvier	A-108	A4E
JOUR JAUNE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Samedi	7h50	20 janvier	A-108	J1E
Dimanche	8h40	21 janvier	A-108	J2E
Samedi	9h30	20 janvier	A-108	J3E
Dimanche	12h20	21 janvier	A-108	J4E
Samedi	17h50	20 janvier	A-108	J5E
Lundi	18h00	15 janvier	A-108	J6E
ORANGE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Dimanche	7h50	21 janvier	A-108	O1E
Samedi	11h30	20 janvier	A-108	O2E
Samedi	12h20	20 janvier	A-108	O3E
Dimanche	13h10	21 janvier	A-108	O4E
Samedi	17h00	20 janvier	A-108	O5E
Dimanche	17h50	21 janvier	A-108	O6E
ROUGE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Samedi	10h30	20 janvier	A-108	R1E
Samedi	14h00	20 janvier	A-108	R2E
Dimanche	15h00	21 janvier	A-108	R3E
Mercredi	18h00	17 janvier	A-108	R4E
MARRON	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Samedi	8h30	20 janvier	J-115	M1E
Dimanche	8h30	21 janvier	J-115	M2E
Samedi	11h30	20 janvier	J-115	M3E
Dimanche	12h30	21 janvier	J-115	M4E
BLEU	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Samedi	9h30	20 janvier	J-115	B1E
Dimanche	11h30	21 janvier	J-115	B2E
VERT	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Dimanche	9h30	21 janvier	J-115	V1E
GRIS-BLANC	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Dimanche	9h30	21 janvier	J-115	GB1E
ADULTES	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
NATATION ADAPTÉE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Lundi	19h00	15 janvier	A-108	NA1A
JAUNE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Mardi	19h00	16 janvier	A-108	J1A
Mercredi	20h00	17 janvier	A-108	J2A
ORANGE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Mercredi	19h00	17 janvier	A-108	O1A
Jeudi	20h00	18 janvier	A-108	O2A
ROUGE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Lundi	20h00	15 janvier	A-108	R1A
Mercredi	21h00	17 janvier	A-108	R2A
MARRON	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Lundi (Marron-Bleu)	21h00	15 janvier	J-115	MB1A
Jeudi	19h00	18 janvier	A-108	M2A
Lundi	21h00	15 janvier	A-108	M3A
BLEU	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
*Voir MB1A				
Mardi	21h00	16 janvier	J-115	B2A
VERT	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Lundi	21h00	15 janvier	J-115	V1A
Jeudi	21h00	18 janvier	J-115	V2A
GRIS-BLANC	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Mercredi	21h00	17 janvier	J-115	GB1A
AQUA-STYLE	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Jeudi	21h00	18 janvier	J-115	AS1A
AQUA-FORME	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO DU GROUPE
Dimanche	18h00	21 janvier	J-115	AF1A
Mercredi	13h00	17 janvier	A-108	AF2A

ATTENTION! Possibilité de cours de jour pour adultes:

1. Public débutant (jaune-orange-rouge-marron)
2. Public avancé (bleu-vert-gris-blanc)
3. Aqua-Forme
4. Aqua-Style

N.B.: Pour informations et inscriptions, téléphonez au 723-1880 poste 2508 (voir programmes spéciaux).

PROGRAMMES SPÉCIAUX

AQUA-STYLE: Vous avez atteint le niveau bleu et vous voulez perfectionner un ou des styles. Ce programme vous permet d'améliorer votre technique sans vous soucier de l'aspect sécurité aquatique que l'on retrouve dans les autres programmes:

- Enfants AS1E vendredi 18h - A-108 10 cours: 35\$
- Adultes AS1A jeudi 21h - J-115 10 cours: 45\$

Inscriptions: 723-1880, poste 2508

AQUA-FORME

... Redécouvrir le plaisir de l'eau par une bonne période de conditionnement physique sur musique. Ce cours est constitué d'une partie aérobique et d'une partie d'exercices musculaires. Il n'est pas nécessaire d'être nageur expert mais le niveau rouge est recommandé.

- AF1A Dimanche 18h00 J-115 10 cours: 45\$

COURS PRÉNATALS (en piscine)

Ce cours permet aux futures mères de se détendre et de faire de l'exercice dans un milieu agréable... Une bonne occasion de partager avec d'autres cet événement unique et de bien vous préparer à l'accouchement!

Les inscriptions se prennent de manière continue en téléphonant au 723-1880, poste 2551.

N.B.: La prochaine série de cours prénatal théoriques débutera lundi le 15 janvier et mercredi le 17 janvier 1990. Ce programme comprend une période d'activité physique et de pratique des respirations.

COURS POUR LES 50 ANS ET PLUS

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 ami-e-s.

- Mardi 14h00 A-108 10 cours: 45\$
- Mardi 15h00 A-108 10 cours: 45\$

N.B.: *Horaire qui peut être sujet à changement.

*Pour informations et inscriptions: 723-1880, poste 2508.

NOUVEAU! BAIN POUR LES 50 ANS ET PLUS!

Une belle occasion de venir pratiquer ce que l'on a appris ou simplement profiter d'une période de détente agréable avec des ami-e-s.

- Mercredi 14h00 A-108 10 baign: 20\$

N.B.: *L'horaire peut être sujet à changement.

*Pour informations et inscriptions: 723-1880, poste 2508.

NATATION ADAPTÉE

Vous avez une grande appréhension face au milieu aquatique, mais vous aimeriez tant apprendre à nager! Ce cours est adapté à vos besoins car on y respecte le rythme d'apprentissage individuel tout en douceur...

- NA1A Lundi 19h A-108 10 cours: 45\$

ATTENTION! NOUVEAU! COURS DE JOUR POUR LES ADULTES

1. Public débutant (Niveaux jaune-orange-rouge-marron)
Lundi 13h00 A-108 10 cours: 45\$
2. Public avancé (Niveaux bleu-vert-gris-blanc)
Jeudi 14h00 A-108 10 cours: 45\$
3. Aqua-Forme
Mercredi 13h00 A-108 10 cours: 45\$
4. Aqua-Style
Jeudi 13h00 A-108 10 cours: 45\$

N.B.: *Horaire peut être sujet à changement.

*Pour informations et inscriptions: 723-1880, poste 2508

*Début des cours - Lundi 22 janvier 1990

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.

- Mardi 18h00 A-108 10 cours: 75\$
- Mardi 20h00 A-108 10 cours: 75\$

Pour informations et inscriptions: Andrée Alain, 724-3084

N.B.: Ce programme vous est offert par l'Éveil du Verseau.



ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Date d'inscription: 8 et 9 janvier de 18h30 à 20h00
23 janvier de 15h00 à 20h00
Lieu d'inscription: PEPS du Cegep, local J-150
Information: 723-1880, poste 2461

Inscription par téléphone:
S'il reste de la place, dans certains groupes, nous pourrions vous inscrire par téléphone au 723-1880, poste 2551.
Mercredi 10 janvier: 14h à 16h
Jeudi 11 janvier: 9h à 11h et 14h à 16h
N.B.: Aucune inscription ne sera prise après la 2e semaine de cours.

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: 10 semaines)

JOURS	HEURES	LOCAL	DATE DU 1er COURS
Lundi et mercredi	18h30 à 19h30	J-230	29 janvier
Lundi et mercredi	20h30 à 21h30	J-230	29 janvier

Coût: 25\$ pour les cégépiens et cégépiennes; 45\$ 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, améliorent vos capacités cardio-vasculaires et musculaires sans négliger la flexibilité et la relaxation. (Durée: 10 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	29 janvier
Mardi et jeudi	18h à 19h	C-092	30 janvier
Mardi et jeudi	16h45 à 17h45	G-005	30 janvier

Coût: 25\$ pour les cégépiens et cégépiennes; 45\$ pour les autres

WORK-OUT LIBRE:

Cette populaire activité vous est enfin 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... Bienvenue à tous et toutes.

Coût: 2\$ par période (payable à l'accueil du P.E.P.S.)
Cette activité est gratuite pour les membres du P.E.P.S.
Horaire: Le vendredi de 17h30 à 18h30, au local J-230.
Début de l'activité: 2 février.

«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
Mardi et jeudi	18h à 19h	G-005	30 janvier
Mardi et jeudi	19h15 à 20h15	G-005	30 janvier
Lundi	19h30 à 20h30	G-005	29 janvier
Lundi	20h45 à 21h45	G-005	29 janvier
Mercredi	16h45 à 17h45	G-005	31 janvier
Mercredi	18h à 19h	G-005	31 janvier

Coût: 2 fois par semaine 25\$ pour les cégépiens et cégépiennes; 45\$ pour les autres
1 fois par semaine 15\$ pour les cégépiens et cégépiennes; 25\$ pour les autres

«TAEKWON-DO»:

Le «taekwon-do» est un art coréen de combat et d'auto-défense. Pour se défaire 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).

N.B.: Pour les ceintures jaunes et plus, il y a aussi un cours de combat le vendredi de 18h30 à 20h.

GROUPES	JOURS	HEURES	LOCAL	1er COURS
Enfants débutants	vendredi	17h à 18h	C-092	2 février
Adolescents et adultes débutants	lundi et mercredi	21h30 à 22h45	J-230	29 janvier
Ceinture jaune et plus	lundi et mercredi	18h à 19h15	C-092	29 janvier

Informations supplémentaires: Daniel Roy, responsable du Club, 723-6055.

Coût: enfants (débutants) 35\$, enfants (ceinture jaune et plus): 55\$, cégépiens: 45\$, adolescents (13 à 17 ans) 55\$, adultes: 70\$.

COURS DE GOLF:

Grâce à l'approche individualisée du professionnel, le débutant expérimente les principes de la position, de l'élan complet, des approches et des coups roulés. L'initié perfectionnera ses techniques de base. Évaluation des participants et participantes sur vidéo. (2 choix de sessions de six semaines).

Professionnel: Richard Plourde (Club de golf Val-Neigette)

Condition: Aucune. Posséder un équipement de golf n'est pas nécessaire.

JOURS	HEURES	LOCAL	DATE DU 1er COURS
Lundi	19h40	C-092	29 janvier
Lundi	19h40	C-092	12 mars
Lundi	21h15	C-092	29 janvier
Lundi	21h15	C-092	12 mars
Mardi	19h25	C-092	30 janvier
Mardi	19h25	C-092	13 mars
Mardi	21h00	C-092	30 janvier
Mardi	21h00	C-092	13 mars
Jeudi	19h25	C-092	1er février
Jeudi	19h25	C-092	15 mars
Jeudi	21h00	C-092	1er février
Jeudi	21h00	C-092	15 mars

Coût: 25\$ cégépiens et cégépiennes, 45\$ autres.

ATELIER D'INITIATION AU MASSAGE:

S'adressant à toutes et à tous, ce cours comprend l'apprentissage de la relaxation, des manoeuvres de base d'un massage oriental et suédois, d'un bon toucher et d'une prise de conscience corporelle. Vous apprendrez également à repérer vos tensions.

Professionnels: Pierre Bastien et Catherine Lepage 723-0641

Horaire: À déterminer - Durée: Une demi-journée, un nouveau groupe est formé chaque mois.

Coût: 20\$ pour les cégépiens et cégépiennes, 25\$ pour les autres.

PROGRAMME À L'ENTREPRISE:

Le midi, après le travail, avant le souper ou à toute autre période propice, pour un groupe d'employé-e-s, 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.

Information: 723-1880 poste 2461, Daniel Doucet ou sur place lors des soirées d'inscription du 8 et 9 janvier au P.E.P.S.

SERVICE SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT:

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

Massothérapie: Divers types de massages offerts par un-e massothérapeute professionnel-le information et rendez-vous: 723-0641
Pierre Bastien - Catherine Lepage.

- 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 et massage.
- Au choix de cours ci-haut mentionnés, peuvent s'ajouter d'autres périodes, pour tous les groupes de 10 personnes et plus déjà organisés.

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. Quatre types d'évaluation vous sont offerts:

Evaluation de base

1) Evaluation de la condition physique:
a) Test d'efforts sous-maximal sur bicyclette
- Mesures anthropométriques:

- Sommes 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
- Coût: 15\$ pour les membres du PEPS et les étudiants, 20\$ pour les

autres.

Evalu-forme

2- Evaluation et prescription d'un programme:

a) Questionnaire sur les habitudes de vie: • alimentation • tabagisme • activités physiques
b) Evaluation de base et analyse des résultats (voir 1).
c) Prescription d'un programme de conditionnement physique selon vos goûts, intérêts et objectifs.

Coût: 20\$ pour les membres du PEPS et les étudiants; 25\$ pour les autres.

3- Evalu-Forme Plus

3- Evaluation, prescrip-

tion d'un programme et suivi (durée: 10 à 15 semaines)

a) Programme Evalu-forme (voir 2)
b) Suivi:

• après 4 à 6 semaines une évaluation du programme

• suivi occasionnel
• réévaluation de la condition physique (voir

1).

Coût:

30\$ pour les membres du PEPS et les étudiants, 40\$ pour les autres.

Cet hiver passez à l'action... passez au PEPS

■ Le PEPS du Cégep de Rimouski vous invite à participer à l'une des activités de conditionnement physique de sa

programmation HIVER-90.

1. Session de cours offerts:
Danse aérobie (10 se-

maines); Work-out (10 semaines); Low-Impact (10 semaines); Atelier de massage (1 demi-journée); Taekwon-do (13 semaines); Golf (6 semaines).

2. Activités individuelles offertes:
Service de massothérapie (sur rendez-vous); work-out libre (accès libre); entraînement au centre de conditionnement physique (accès libre).

Inscription: les 8 et 9 janvier entre 18h30 et 20h00 au PEPS du Cégep.

Les privilèges:

- *Privilège de réservation de locaux
- *forfait sur plusieurs programmes éducatifs
- *utilisation d'équipement sportif sans frais
- *utilisation d'un panier et de lingerie à des coûts modiques
- *accès gratuit selon l'horaire en vigueur.

JEAN-YVES ROSS ENR.

Spécialité: recouvrement planchers

Vente et pose de tapis, tuile, prélat, céramique.

Nettoyage de tapis en profondeur

45, 1ère Rue Ouest
Rimouski

723-7683

CARTE DE MEMBRE

LES PRIVILÈGES:

- * Privilège de réservation de locaux
- * Forfait sur plusieurs programmes éducatifs
- * Utilisation d'équipement sportif sans frais
- * Location d'un panier à des coûts modiques
- * Accès gratuit selon les horaires en vigueur
 - 1) aux saunas
 - 2) au centre de conditionnement physique
 - 3) aux gymnases (badminton, volley-ball, tennis, etc.)
 - 4) à tous les bains
 - 5) aux programmes intra et inter collégial (étudiant-e du collège)

LES COÛTS:

1 SESSION du 4 janvier 1990 au 1er juin 1990

Étudiant(e) du Cégep (temps plein)	27 \$	*15 \$
Employé-e du Cégep (régulier)	30 \$	*20 \$
Étudiant-e autre (temps plein)	40 \$	*25 \$
Adulte	50 \$	*35 \$
Carte week-end (vendredi au dimanche pour tous)	25 \$	*15 \$

*Tarif mi-session:

15 mars au 1er juin 1990

Les non-membres: 2,00 \$ par entrée

enfants 13 ans et moins: 1,00 \$

Location d'équipement: 0,75 \$ l'unité

La carte de membre est en vente au secrétariat du PEPS entre 9h00 et 18h00 et jusqu'à 20h30 du 8 au 24 janvier, du lundi au mercredi.

Pour de plus amples informations communiquez au 723-1880, poste 2551.

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

inc.

212 Cathédrale, Rimouski (Qc) — 723-2188

- 35- François Beaulieu
- 34- Campus/823
- 33- Marcel Gendreau
- 32- Bernard Dube
- 31- Bar Empress
- 30- Pierre Harvey
- 29- Argent
- 28- Jean-Louis Lamarre
- 27- Gaz-O-Bar
- 26- Rimouski
- 25- USC
- 24- Cinq
- 23- 20 000\$
- 22- La SER La Neigette
- 21- St-Jean
- 20- Martine Paquet
- 19- Benoit Lebel
- 18- Réal Bergeron
- 17- 15 000
- 16- Roger Coulombe
- 15- Jean-Claude Drapeau
- 14- Deux
- 13- Jérôme Bérubé
- 12- Eric Godin
- 11- St-Georges
- 10- Troisième
- 09- Trois
- 08- Troisième
- 07- Atome CC de Mont-Joli
- 06- Six
- 05- Bruno Samuel
- 04- 30 000\$
- 03- 4ème
- 02- Marcel Pelletier
- 01- 1500

Club de patinage artistique de Rimouski

Inscription pour la session d'hiver



Le Club de Patinage artistique de Rimouski reprendra bientôt ses activités. Une période d'inscription aura lieu les jeudi et vendredi, 11 et 12 janvier, dans le hall du Colisée, de 18h00 à 20h00.

Le Club offre un encadrement intéressant aux jeunes de quatre ans et plus qu'un personnel compétent et qualifié guide et supervise. Pour une somme relativement modique, on peut apprendre à patiner ou améliorer sa technique de base, voire participer à d'intéressantes compétitions.

Le patinage artistique est un sport qui convient à ceux et celles qui veulent allier expression artistique et amélioration de la condition physique. Cette année encore, un spectacle permettra aux élèves du Club de montrer leur savoir-faire à la population de notre ville et de notre région. Toujours très attendu et fréquenté, le spectacle sera présenté en avril.

Pour s'adapter aux divers besoins des jeunes, trois programmes distincts sont offerts par le Club. En tout premier lieu, il y a le programme «Ecussons» qui s'adresse aux

jeunes de quatre ans et plus qui en sont au tout début; il est divisé en huit étapes et sanctionné par un test d'aptitudes. Une fois le test réussi, on accède au programme «Preliminaire». Viennent ensuite les programmes Junior, Intermédiaire et Senior. Au moins quatre fois par année, des tests viennent mesurer les progrès accomplis.

Voici l'horaire des différents programmes:

- Ecussons, module «A» (2 cours de 45 minutes par semaine): le lundi et le jeudi, de 17h30 à 18h15.
- Ecussons, module «B» (1 cours de 60 minutes par semaine): le dimanche à 9h00.
- Preliminaire: le mardi et le jeudi, de 16h10 à 17h30.
- Junior, Intermédiaire et Senior: trois fois par

semaine ou plus, selon le nombre de séances choisi par l'élève.

Pour plus d'information, vous pouvez rejoindre Mireille Parent au 723-5351.

Claude Servant enseignera aux États-Unis

Le tennisman rimouskois, Claude Servant, a officiellement terminé ses études en administration à l'Université Terre-Haute en Indiana aux États-Unis.

Claude, qui a passé les quatre dernières années et demie aux États, a donc son baccalauréat en main et se propose de retourner à Terre-Haute lors des prochains jours afin d'y enseigner le tennis à l'Université Terre-Haute jusqu'au mois de juillet.

Au cours des dernières années, Servant a pris part à de nombreux tournois chez nos voisins du Sud.

On lui souhaite la meilleure des chances!
Pierre Morissette

Nous remercions toute la clientèle qui nous a encouragé au cours de l'année 1989 et nous vous promettons encore plus d'activités au cours de l'année 1990

N'oubliez pas nos croisières culinaires à tous les midis.

Bienvenue à tous!



LE RIMOUSKOIS

POUR VOUS

ET AVEC VOUS!

Pour une publicité efficace

723-2571



Au Fil du Temps

Notre prochain supplément spécial est le 30 janvier.

Réservez dès maintenant votre publicité.

Des représentants publicitaires à votre mesure



Monique Lepage



Nelson Siros



Chantal Levasseur



François Deschênes



LE ÊVE D'ALEXANDRE...

... était de doter l'humanité d'un outil de communication pratique et accessible: nous sommes allés plus loin, nous avons créé les **TÉLÉCENTRES**;



MERCI ALEXANDRE!

Télécentre de Rimouski: 226, rue Saint-Germain Est

Notre cahier publicitaire vous propose de nombreuses autres aubaines. (Si vous ne recevez pas ce cahier publicitaire, demandez-en un à votre marchand IGA)

Du 3 au 6 janvier 1990

IGA VOUS SIMPLIFIE la vie



89¢

PÂTES ALIMENTAIRES

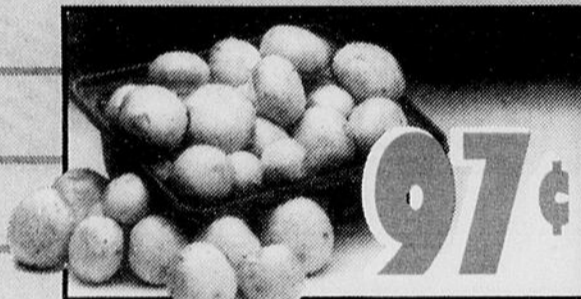
Assorties
PRIMO
900 g



2,78
6¹³ \$/kg

BIFTECK DE SURLONGE

Boeuf catégorie Canada "A"



97¢

CHAMPIGNONS BLANCS

Produit du Canada
Cont 227 g (8 oz)



89¢

CHIPS

IGA
200 g



1,29

BEURRE D'ARACHIDE

IGA
500 g



89¢

TOMATES

Pelées écrasées,
Italiennes
PRIMO
796 mL



2,69

FROMAGE TRANCÉ

24 tranches, 16 tranches
IGA
500 g



5/1,89

LÉGUMES

Canada de choix
Mats en crème, carottes tranchées, pois,
haricots coupés, macedoine, pois et carottes
IGA
284 mL



2,99

CAFÉ INSTANTANÉ
IGA
200 g



1,89

CAFÉ MOULU
IGA
300 g



8,77 \$/kg

3,98 \$/lb

**BIFTECK
OU ROSBIF
D'ALOYAU**
Boeuf catégorie
Canada "A"



2,14 \$/kg

97¢ /lb

**TOMATES
ROUGES**
Produit des États-Unis
Catégorie no 1
Grosneur 6 x 6

Il y a un supermarché IGA près de chez vous!

**Surveillez les prix
de Cooprix
en magasin**

COOPRIX I
333, boul.
René-Lepage

COOPRIX II
411, rue Sirois
Plaza Arthur-Buies



*marque de certification d'IGA Canada Ltée
Boniprix



affilié à
Hudon et Deaudelin Ltée

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.