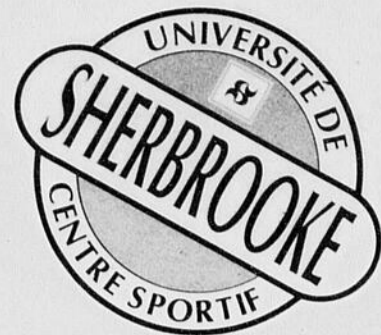


PROGRAMMATION DU TRIMESTRE

ÉTÉ 1993



GUIDE DE L'USAGER
VOL. 9, NO 2, BULLETIN D'INFORMATION
À L'INTENTION DES USAGERS
DU CENTRE SPORTIF

INSCRIPTION

À compter du
5 avril, du lundi au
vendredi, entre 8 h 30 et
19 h, au comptoir d'inscription
du Pavillon Université.

INFORMATION
821-7575

ACTI-SPORT
UN CAMP DE JOUR
FAIT SUR MESURE
POUR RÉPONDRE
À VOS BESOINS
Détails en p. 14 et 15

SOMMAIRE

- Informations générales 2
- Notre programmation en un coup d'oeil 3
- Les activités de conditionnement physique 4 et 5
- Les activités d'initiation pour adultes 6, 7 et 8
- Les activités d'initiation pour enfants 9
- Les activités aquatiques et périnatales 10 et 11
- Les activités aquatiques pour enfants 12 et 13
- Le camp de jour Acti-sport 14 et 15
- Les activités intra-muros 16 et 17
- Les activités récréatives 18
- Les réservations, prêts et locations de matériel 19



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

Dates d'inscription
À compter du 5 avril, 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'usager 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'usager.



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'usager 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'usager 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'usager 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'usager 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 et salle de musculation, 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;

TARIFS POUR LA CARTE DE MEMBRE

	ÉTÉ	
L'étudiant à temps complet de l'U. de S.	10,28 \$	(11,44 \$)
Son conjoint	53,27 \$	(59,28 \$)
Ses enfants de 17 ans ou moins (1)	15,89 \$	(17,68 \$)
L'étudiant à temps partiel	(2)	(2)
Son conjoint	53,27 \$	(59,28 \$)
Ses enfants de 17 ans ou moins (1)	15,89 \$	(17,68 \$)
L'employé régulier de l'U. de S.	64,49 \$	(71,76 \$)
L'employé régulier de l'U. de S. (en semaine, avant 16 h 30)	42,99 \$	(47,84 \$)
Son conjoint	53,27 \$	(59,28 \$)
Ses enfants de 17 ans ou moins (1)	15,89 \$	(17,68 \$)
La personne âgée de 18 ans ou plus	75,70 \$	(84,24 \$)
Son conjoint	53,27 \$	(59,28 \$)
Ses enfants de 17 ans ou moins (1)	15,89 \$	(17,68 \$)
La personne aînée (50 ans ou plus)	64,49 \$	(71,76 \$)
Son conjoint	53,27 \$	(59,28 \$)
La personne âgée de 15, 16 ou 17 ans	42,99 \$	(47,84 \$)
La personne de 6 à 17 ans (3)	32,71 \$	(36,40 \$)
Le stagiaire d'un club sportif reconnu	42,99 \$	(47,84 \$)
Tout autre étudiant	64,49 \$	(71,76 \$)
Son conjoint	53,27 \$	(59,28 \$)
Ses enfants de 17 ans ou moins (1)	15,89 \$	(17,68 \$)

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

(2) Pour avoir accès au Centre sportif l'étudiant à temps partiel débourse la différence entre le montant qu'il paie pour l'accès aux services aux étudiants et le montant total exigé aux étudiants à temps complet.

(3) Accès limité aux week-end, aux congés spéciaux et à la période s'étendant de la mi-juin à la fin août. Les prix entre parenthèses incluent les taxes.

CARTE DE MEMBRE EN VIGUEUR

Le trimestre d'été 1993 du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke s'étend du 1er mai au 28 août 1993. Les détenteurs d'une carte de membre annuelle ou double trimestre hiver-été bénéficieront donc de ses attributs jusqu'au 28 août 1993.

HORAIRE DU TRIMESTRE PAVILLON UNIVESTRIE

- du lundi au vendredi, de 6 h 45 à 21 h 30 (à compter du 3 mai)
- le samedi et le dimanche, de 8 h 45 à 17 h.
- le dimanche: fermé (juillet et août)

GYMNASE DU CHUS

- voir le tableau des fermetures partielles et totales des plateaux en p. 19

PISCINE

- du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h 30
- le samedi et le dimanche, de 9 h à 16 h 30
- le dimanche: fermé (juillet et août)

SECRETARIAT

- du lundi au vend., de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30
- du lundi au vend., de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h (du 7 juin au 4 septembre)

COMPTOIR D'INSCRIPTION

- du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 19 h
- du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h (du 7 juin au 4 septembre)

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.

Les personnes âgées de 15, 16 et 17 ans peuvent, quant à elles, être admises aux heures d'ouverture, tout comme la personne âgée de 18 ans ou plus, à condition de défrayer le tarif d'usager occasionnel. Ils peuvent également être admises comme usager régulier à accès limité. Dans ce cas, ils pourront avoir accès aux installations sportives de l'université le vendredi à compter de 17 h, le samedi et le dimanche, ainsi 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. Enfin, ces personnes ont également la possibilité d'être couvertes par la carte de membre familial.

Les personnes âgées de 6 à 14 ans peuvent être admises comme usager régulier ou comme usager occasionnel et verront leur accès limité selon l'un ou l'autre de ces deux statuts.

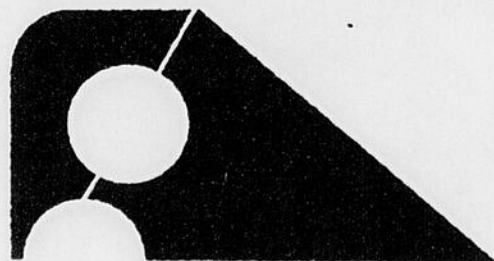
Les personnes âgées de 5 ans ou moins sont pour leur part admises gratuitement entre 7 h et 11 h 30 et de 13 h à 16 h, en semaine, selon la disponibilité des plateaux, à condition d'être accompagnées d'un adulte, en tout temps.

GÉNÉRIQUE MASCULIN

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

Notre seul but...

«... pour le développement du sport universitaire et le bien-être des étudiants-athlètes de l'Université de Sherbrooke...»



FONDATION ATHLETAS INC.

Notre seul moyen...

«... votre aide financière...»

Faites parvenir vos dons à La Fondation Athlétas inc., a/s Centre sportif, Université de Sherbrooke, 2500, boulevard de l'Université, Sherbrooke, Québec, J1K 2R1.

		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 (p.10)	X	X	X			X	X	X	X			X			
	Natation (jaune à blanc) (p.10)	X	X	X			X	X	X	X			X			
	Club des nageurs (p.10)			X	X					X	X					X
	Nage synchronisée (p.10)			X						X						
	Médaille et croix de bronze (p.10)			X						X						
	Sauveteur national (p.10)						X						X			
	Exercice aquatique prénatal (p.11)				X	X					X	X				
	Exercice aquatique postnatal (p.11)				X	X					X	X				
COND. PHYS.	Aérobic avec sauts (p.4)				X						X					
	Aérobic sans saut (p.4)					X						X				
	Aquaforme (p.4)			X						X						
	Aquamidi (p.4)				X						X					
	Circuit workout (p.4)			X						X						
	Step workout (p.5)			X	X	X				X	X	X				
	Workout matinal (p.5)	X						X								
	Workout tonus plus (p.5)					X						X				
	Workout cardio-funk (p.5)					X						X				
	Workout niveau 1 (p.5)		X	X				X	X					X	X	
	INITIATION	Escalade intérieure et ext. (débutant) (p.6)			X						X					
Escalade int. et ext. (intermédiaire) (p.6)				X						X						
Golf (débutant) (p.6)										X						
Golf (intermédiaire) (p.6)										X						
Golf (p.6)										X						
Massage suédois (p.6)						X										
Yoga (p.6)										X						
Aïkibudo (intermédiaire) (p.7)				X						X						
Autodéfense (pour femmes) (débutant) (p.7)						X										
Jai-do (p.7)				X												
Judo (débutant, inter. et avancé) (p.7)				X						X						
Karaté (Chito Ryu) ceinture blanche (p.7)						X					X					
Karaté (Chito Ryu) ceinture de couleurs (p.7)						X					X					
Kobudo (p.7)				X						X						
Tai chi (introduction) (p.7)		X						X								
Tai chi (débutant) (p.7)						X					X					
Badminton (débutant) (p.8)				X						X						
Racquetball (débutant) (p.8)			X						X							
Tennis niveau 1 (p.8)			X						X							
Tennis niveau 2 (p.8)			X													
Tennis niveau 3 et 4 (p.8)									X							

COURS POUR ENFANTS

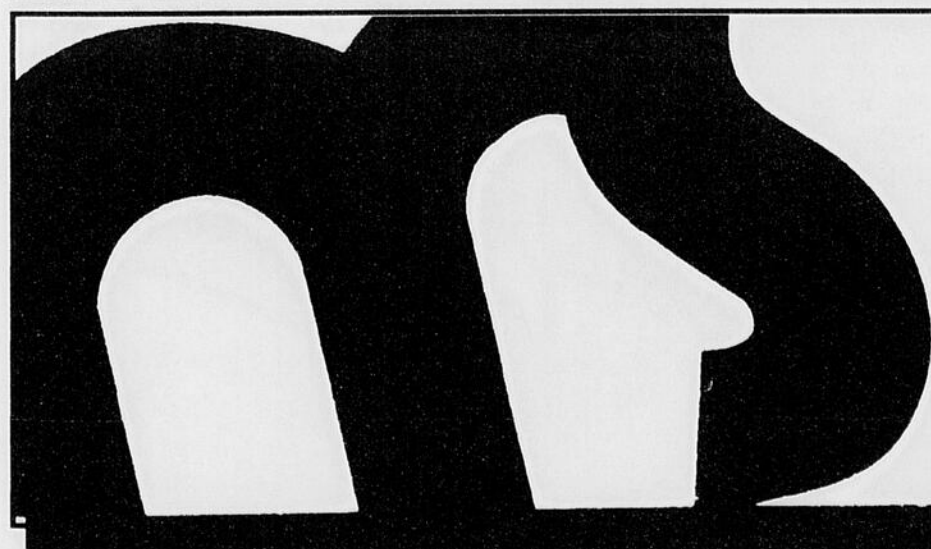
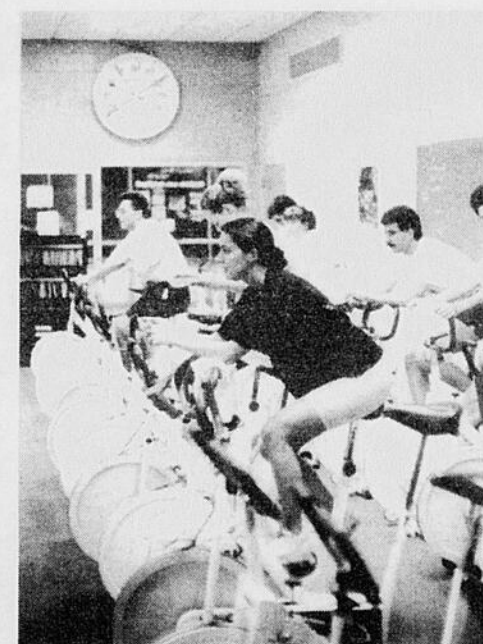
De nombreuses activités se déroulent également le samedi et le dimanche. La majorité de ces cours sont offerts aux enfants et aux adolescents (voir p. 9, 12 et 13 de ce guide).

LIGUES INTRA-MUROS

Tous les détails sur les activités intra-muros de notre programmation sont contenus dans les pages 16 et 17 de cette édition du Guide de l'utilisateur. Elles n'ont pas été placées dans le tableau présenté dans cette page, par souci de clarté.

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 OUATÉ, POLO

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

10%

de réduction avec la carte du Centre sportif.

LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

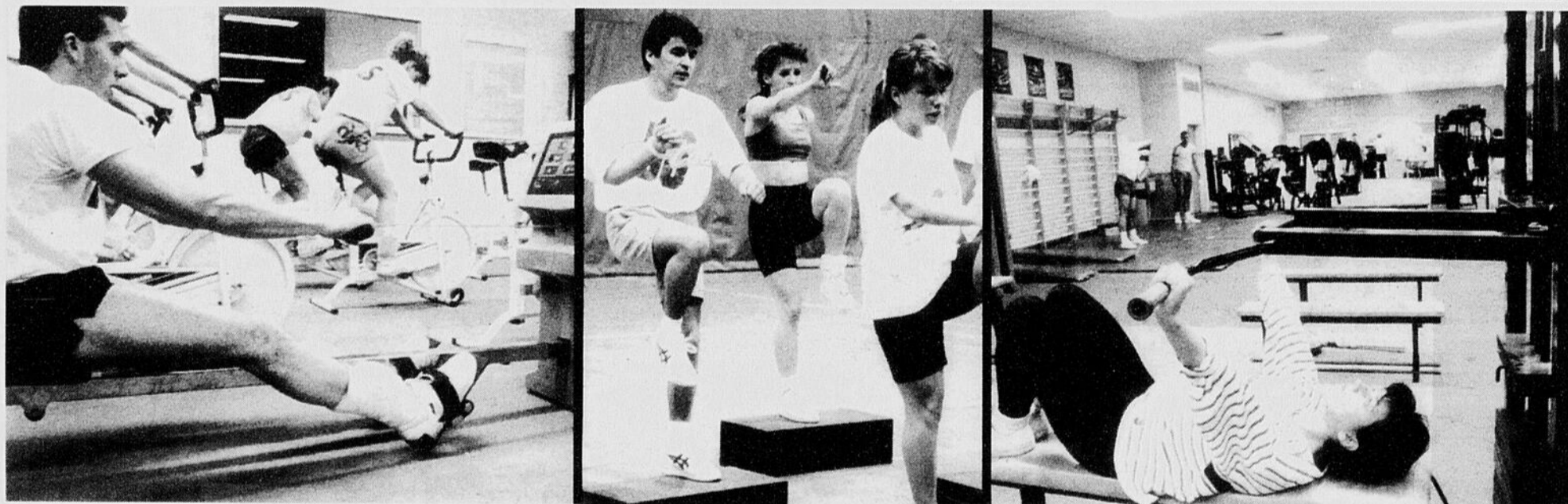
4



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	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
AÉROBIE AVEC SAUTS	Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaire, 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 16 h 30 à 17 h 30 Mardi et jeudi, de 12 h à 13 h N.B.: Pas de cours les 24 mai, 24 juin et 1er juillet.	Studio de danse Min.: 12 Max.: 25	10 mai 11 mai	5 juillet 8 juillet	Membre 26,06 \$ (29,00 \$) Non-membre . 60,21 \$ (67,00 \$)
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.	Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 30 N.B.: Pas de cours les 24 mai, 24 juin et 1er juillet.	Studio de danse Min.: 12 Max.: 25	11 mai 10 mai	8 juillet 5 juillet	
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'un workout habituel. Ce cours s'adresse aux personnes ayant une bonne condition physique.	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30 N.B.: Pas de cours le 24 mai.	Studio de danse Min.: 12 Max.: 30	10 mai 5 juillet		
AQUAFORME	Avec de l'eau et de la musique plein les oreilles, vous pouvez améliorer votre condition physique. Les deux pieds bien au sol, vous vous déplacerez sur un rythme musical, dans le royaume des poissons. De la bonne humeur, quelques efforts, le tout dans un environnement plus rafraichissant que nos gymnases.	Lundi et mercredi, de 19 h à 20 h.	Piscine (partie peu profonde) Min.: 12 Max.: 30	10 mai	5 juillet	
AQUAMIDI	Cet été, venez vous rafraichir tout en bougeant! C'est le workout à la mode quatique. Plus relaxant mais tout aussi entraînant. Vous aurez les deux pieds bien au sol et de l'eau jusqu'au-dessus du nombril. Donc moins de chocs, mais autant d'efforts.	Mardi et jeudi de 12 h à 13 h N.B.: Pas de cours les 24 juin et 1er juillet.	Piscine Max.: 30	11 mai	15 juillet	



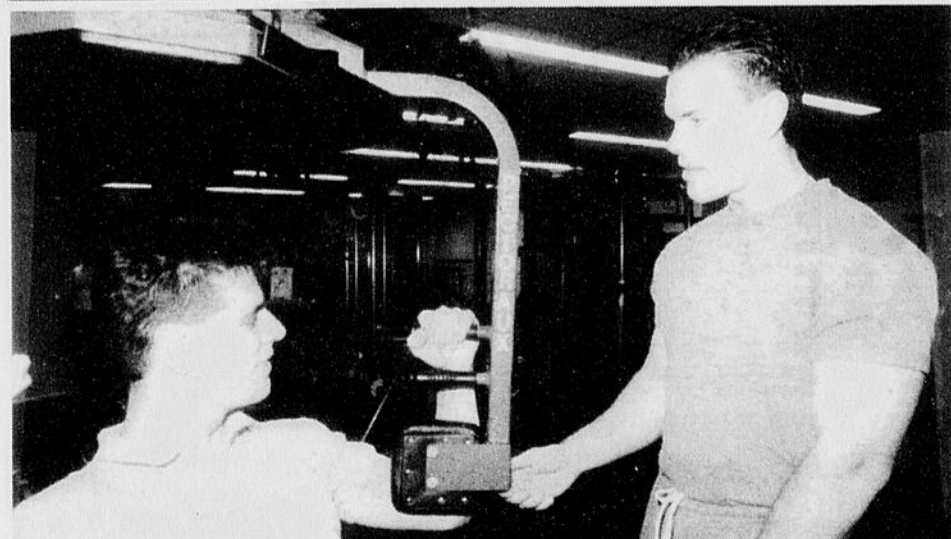
La Tribune

L'équipe gagnante

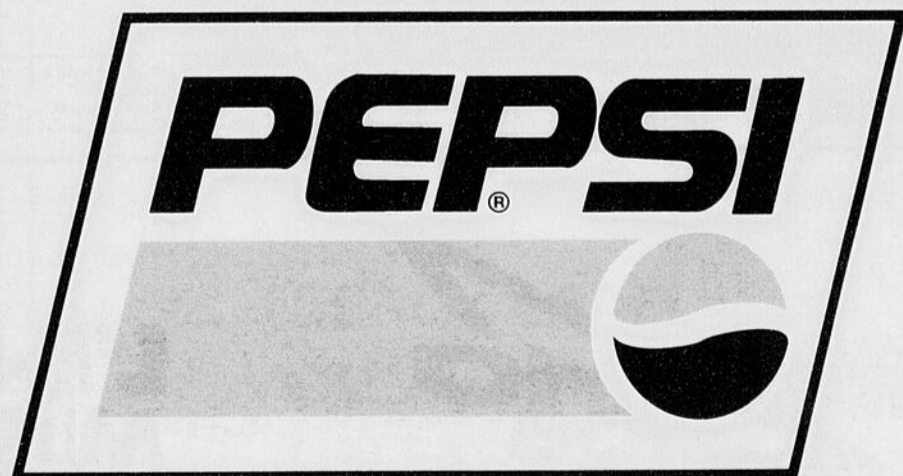
LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (suite)

5

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
STEP WORKOUT	Le phénomène de l'heure dans le monde de la mise en forme. Un petit banc spécial, de la musique toujours aussi entraînante et voilà le menu qui vous est offert cet été.	Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 20. Mardi et jeudi, de 12 h à 12 h 50, de 17 h 30 à 18 h 20. N.B.: Pas de cours les 24 mai, 24 juin et 1er juillet.	Gymnase 2 Min.: 12 Max.: 29	10 mai 11 mai	5 juillet 8 juillet	
WORKOUT matinal	Quoi de mieux pour débiter 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 des participants.	Lundi et mercredi, de 7 h à 8 h. N.B.: Pas de cours le 24 mai.	Gymnase 2 ou studio de danse Min.: 12 Max.: 30	10 mai	5 juillet	Membre 26,06 \$ (29,00 \$) Non-membre 60,21 \$ (67,00 \$)
WORKOUT tonus plus	Votre objectif principal est d'améliorer votre tonus musculaire et votre flexibilité! Et bien le programme Tonus plus répondra amplement à vos attentes. Au son d'une musique entraînante, une monitrice dynamique vous fera exécuter des exercices à dominante musculaire, à l'aide de poids légers et d'élastiques ergonomiques. Dans le workout Tonus plus, l'emphase est placée sur le raffermissement musculaire plutôt que sur le développement de la capacité aérobie.	Mardi et jeudi, de 18 h à 19 h. N.B.: Pas de cours les 24 juin et 1er juillet.	Studio de danse Min.: 12 Max.: 25	11 mai	8 juillet	
WORKOUT CARDIO FUNK	Au son d'une musique différente, vous bougerez au rythme de l'aérobie. Sur ces airs du sud, vous vous croirez sous les chauds rayons des tropiques.	Mardi et jeudi de 16 h 30 à 17 h 30.	Studio danse Min.: 12 Max.: 30	10 mai	17 juin	Membre 19,77 \$ (22,00 \$) Non-membre 45,83 \$ (51,00 \$)
WORKOUT niveau 1	Une musique entraînante commentée par une animatrice dynamique, voilà l'équipe qui vous amène vers une meilleure condition physique. De façon progressive et adaptée selon vos possibilités, vous expérimenterez l'aérobie, l'endurance musculaire, etc...	Lundi, mercredi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h 30 à 18 h 20. Vendredi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h à 17 h 50. N.B.: Pas de cours les 24 mai, 24 et 25 juin de même que le 1er juillet.	Gymnase 2 ou à l'extérieur, si le temps le permet.	10 mai	16 juillet	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 \$)
MUSCULATION Pour un programme personnalisé	Combinée au travail aérobie et à la flexibilité, la musculation est une formule d'entraînement complète, touchant tous les aspects de la bonne forme physique. Nos spécialistes peuvent vous préparer un programme sur mesure ou, tout simplement, vous expliquer le populaire circuit Nautilus. Pas besoin d'être un athlète, il suffit d'avoir des objectifs et de vouloir être bien dans sa peau. La présence constante de nos animateurs assure un cadre sécuritaire et agréable. Note: Pour les usagers qui veulent s'entraîner à la salle de musculation 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 9 h; de 11 h 30 à 13 h 30 et de 16 h à 21 h. Samedi, de 11 h 30 à 16 h 30. Dimanche, fermée pour l'été. Le nombre de séances par semaine dépend de vos besoins, de votre expérience et de votre motivation. Vous pouvez fréquenter la salle de musculation aussi souvent que vous le désirez, durant les heures d'ouverture. N.B.: Horaire spécial le 24 mai. Fermée les 24, 25 et 26 juin ainsi que le 1er juillet.	Salle de musculation. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">Lorsque vous désirez rencontrer un de nos spécialistes, prenez rendez-vous au 821-7589.</div>	Dès votre inscription	3 sept.	PROGRAMME RÉGULIER Membre (1 mois) 11,68 \$ (13,00 \$) (2 mois) 22,47 \$ (25,00 \$) (1 session) ... 32,35 \$ (36,00 \$) Non-membre (1 mois) 30,55 \$ (34,00 \$) (2 mois) 56,61 \$ (63,00 \$) (3 mois) 81,78 \$ (91,00 \$) (1 session) 107,84 \$ (120,00 \$) LÈVE-TÔT Membre (1 session) ... 17,07 \$ (19,00 \$) Non-membre (1 session) ... 53,92 \$ (60,00 \$)



AUJOURD'HUI
c'est...



AIMÉ QUIRION

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

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 pages 9, 14 et 15 du présent guide).



6

ACTIVITÉS DIVERSES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGENTEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
ESCALADE (sur mur intérieur et parois extérieures) débutant	Ce cours comprendra l'introduction aux différentes pièces d'équipement et à leur entretien. Apprentissage et maîtrise des noeuds de base, des systèmes d'assurance, de descente en rappel. Pratique dans un contexte sécuritaire et non-compétitif. Préalable: aucun Le matériel est fourni. Le transport est fourni au Lac Larouche.	Lundi et mercredi, de 17 h à 19 h N.B.: Pas de cours le 24 mai Si quatre inscriptions: Cours: 7 x 2 heures = 14 heures intérieures seulement Si six inscriptions: Cours: 4 x 2 heures = 8 heures intérieures + 1 journée de 6 heures à l'extérieur.	Stade intérieur et parois du Lac Larouche	Session 1 3 mai Session 2 31 mai	Session 1 30 mai Session 2 27 juin	Membre..... 54,82 \$ (61,00 \$) Non-membre 67,40 \$ (75,00 \$)
ESCALADE (sur mur intérieur et extérieur) 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. Les chaussures d'escalade sont recommandées. Préalable: Cours d'introduction et/ou expérience équivalente. Le matériel de base est fourni. Le transport est fourni au Mont Pinacle.	Lundi et mercredi, de 19 h à 21 h Min.: 4 Max.: 6 Si 4 inscriptions: Cours: 7 x 2 heures = 14 heures (intérieures seulement) Si 6 inscriptions: Cours: 4 x 2 heures = 8 heures (intérieures) + 1 journée de 6 heures à l'extérieur.	Stade intérieur et parois du Mont Pinacle	Session 1 3 mai Session 2 31 mai	Session 1 30 mai Session 2 27 juin	Membre..... 54,82 \$ (61,00 \$) Non-membre 67,40 \$ (75,00 \$)
ESCALADE extérieure (débutant)	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 "dulfér", l'ascension en cordée et le travail de seconde de cordée et finalement les encrages multiples. N.B.: Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Lac Larouche.	Plusieurs expéditions pourront être organisées dépendant des inscriptions. Débutant le samedi 15 mai, selon la température. Départ vers 8 h et retour vers 18 h. Min.: 4 Max.: 6 Cours: 6 heures N.B.: Le moniteur contactera les personnes inscrites.	Lac Larouche et/ou Mont Pinacle.	15 mai	29 août	Par sortie Membre..... 43,13 \$ (48,00 \$) Non-membre 49,42 \$ (55,00 \$)
ESCALADE extérieure (intermédiaire)	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 "dulfér", l'ascension en cordée et le travail de seconde de cordée et finalement les encrages multiples. N.B.: Transport et matériel fournis.	Plusieurs expéditions pourront être organisées dépendant des inscriptions. Débutant le samedi 16 mai, selon la température. Départ vers 8 h et retour vers 18 h. Min.: 4 Max.: 6 Cours: 6 heures N.B.: Le moniteur contactera les personnes inscrites.	Lac Larouche et/ou Mont Pinacle	16 mai	29 août	Par sortie Membre..... 43,13 \$ (48,00 \$) Non-membre 49,42 \$ (55,00 \$)
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'équipements. N.B.: Bâtons et balles disponibles sur place (bâtons gratuits, balles incluses dans le coût du cours).	Mercredi, de 17 h à 18 h 30 Par groupe (possibilité de 2 groupes) Min.: 4 Max.: 6 Cours: 5 x 1,5 heure = 7,5 heures	Club de golf Venise	12 mai	9 juin	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 de jeux).	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h Par groupe (possibilité de 2 groupes) Min.: 4 Max.: 6 Cours: 5 x 1,5 heure = 7,5 heures	Club de golf Venise	12 mai	9 juin	Membre..... 53,92 \$ (60,00 \$) Non-membre 62,90 \$ (70,00 \$)
GOLF	Clinique spécialisée traitant du putting et de la trappe de sable. Cette matière n'est pas vue dans le cours de débutant et d'intermédiaire.	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30 Par groupe (possibilité de 2 groupes) Min.: 4 Max.: 6 Cours: 1 x 2 heures = 2 heures	Club de golf Venise	16 juin		Membre..... 17,97 \$ (20,00 \$) Non-membre 24,26 \$ (27,00 \$) Pour ceux qui ont payé le cours de débutant ou d'intermédiaire Membre..... 15,27 \$ (17,00 \$) Non-membre 22,46 \$ (25,00 \$)
MASSAGE suédois	Activité où le participant exécute différentes manoeuvres manuelles (effleurage, pressions, pétrissage, frictions) stimulant le retour sanguin, dans le but de favoriser la relaxation et le relâchement musculaire.	Mardi, de 17 h à 19 h N.B.: Pas de cours le 22 juin Min.: 12 Max.: 16 Cours: 10 x 2 heures = 20 heures	Local 323	4 mai	13 juillet	Membre..... 34,15 \$ (38,00 \$) Non-membre 51,22 \$ (57,00 \$)
PLANCHE À VOILE	Cours pratique permettant à l'usager de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la planche à voile. N.B.: Planche fournie.	Sur fin de semaine ou sur semaine. Le club nautique va contacter les personnes inscrites. Min.: 6 Max.: 10 Cours: 4 x 2,5 heures = 10 heures	Club nautique du petit lac Magog 564-6550	12 et 13 juin ou 19 et 20 juin		Membre..... 58,41 \$ (65,00 \$) Non-membre 64,70 \$ (72,00 \$)
VOILE	Cours pratique permettant à l'usager de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la voile. N.B.: Bateau fourni.	Sur fin de semaine et sur semaine. Le club nautique va contacter les personnes inscrites. Min.: 6 Max.: 10 Cours: 4 x 2,5 heures = 10 heures	Club nautique du petit lac Magog 564-6550	12 et 13 juin ou 19 et 20 juin		Membre..... 58,41 \$ (65,00 \$) Non-membre 64,70 \$ (72,00 \$)
VOL À VOILE	Le vol à voile est un sport aérien. Son apprentissage se fait avec un planeur biplace de type Bergfalk ou 2-22. Un instructeur qualifié vous fera la démonstration des différentes techniques de vol, du décollage à l'atterrissage; manoeuvres 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.	Cours théorique obligatoire et organisation (2 heures au Centre sportif, local 322) Mercredi: 19 mai, 19 h à 21 h Cours pratique (3 heures) Samedi ou dimanche: 10 h. Maximum: 30 envols.	Aéroport de Sherbrooke (East-Angus).	Débutant: fin de semaine du 22 mai		Membre seulement Un envol..... 35,04 \$ (39,00 \$)
YOGA	Cours pratique traitant des techniques yoga (posture, relaxation, méditation, respiration). Accessible aux débutants (hommes et femmes).	Mercredi, de 19 h 30 à 21 h Min.: 12 max.: 20 Cours: 8 x 1,5 heures = 12 heures	Salle de karaté	5 mai	23 juin	Membre..... 26,16 \$ (28,00 \$) Non-membre 39,54 \$ (44,00 \$)



L'ÉNERGIE MUSICALE



ARTS MARTIAUX

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGENTEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)
AIKIBUDO (intermédiaire)	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.	Lundi et mercredi, de 17 h à 19 h N.B.: Pas de cours le 24 mai. Min.: 15 Max.: 20 Cours: 13 x 2 heures = 26 heures	Salle de judo	26 avril	16 juin	Membre..... 32,35 \$ (36,00 \$) Non-membre... 55,72 \$ (62,00 \$)
AUTODÉFENSE (pour femmes) débutante	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 Min.: 12 Max.: 20 Cours: 7 x 1,5 heure = 10,5 heures	Salle de judo	4 mai	15 juin	Membre..... 17,97 \$ (20,00 \$) Non-membre... 29,65 \$ (33,00 \$)
IAI-DO	Cours pratique visant le développement physique et mental de la personne par l'apprentissage des principes et des techniques du IAI-DO (utilisation du sabre japonais). Ouvert à tous. N.B.: L'habillement requis est le karatégi et est disponible et gratuit pour les débutants au comptoir de prêt. Manuel et sabre de bois (BOKEN) requis et non compris dans le coût d'inscription.	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 N.B.: Pas de cours le 24 mai Min.: 15 Max.: 20 Cours: 11 x 1 heure = 11 heures	Salle de karaté	26 avril	12 juillet	Membre..... 22,47 \$ (25,00 \$) Non-membre... 41,34 \$ (46,00 \$)
JUDO débutant, intermédiaire et avancé	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 19 h à 21 h N.B.: Pas de cours le 24 mai Min.: 15 Max.: 20 Cours: 15 x 2 heures = 30 heures	Salle de judo	26 avril	16 juin	Membre..... 39,54 \$ (44,00 \$) Non-membre... 65,60 \$ (73,00 \$) 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 le débutant seulement au comptoir de prêt. N.B.: Manuel de karaté requis et le coût n'est pas compris dans le prix de l'inscription.	Mardi et jeudi, de 18 h à 19 h 30 N.B.: Pas de cours le 24 juin et le 1er juillet Min.: 20 Max.: 36 Cours: 22 x 1,5 heure = 33 heures	Salle de karaté	26 avril	15 juillet	Membre..... 47,63 \$ (53,00 \$) Non-membre... 86,27 \$ (96,00 \$) 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 couleurs	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: Karatégi. N.B.: Manuel de karaté requis et le coût n'est pas compris dans le prix de l'inscription.	Mardi et jeudi, de 19 h 30 à 21 h N.B.: Pas de cours les 24 juin et 1er juillet. Min.: 20 Max.: 35 Cours: 22 x 1,5 heure = 33 heures	Salle de karaté	26 avril	15 juillet	Membre..... 47,63 \$ (53,00 \$) Non-membre... 86,27 \$ (96,00 \$) 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. Ouvert à tous.	Lundi et mercredi, de 19 h à 20 h N.B.: Pas de cours le 24 mai Min.: 8 Max.: 15 Cours: 13 x 1 heure = 13 heures	Salle de danse	26 avril	16 juin	Membre..... 13,48 \$ (15,00 \$) Non-membre... 35,95 \$ (40,00 \$)
TAI CHI introduction	Cours pratique qui comprend une synthèse d'exercices chinois: (17 mouvements de base) 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 N.B.: Pas de cours le 24 mai. Min.: 15 Max.: 25 Cours: 13 x 1 heure = 13 heures	Studio de danse	3 mai	16 juin	Membre..... 13,48 \$ (15,00 \$) Non-membre... 36,84 \$ (41,00 \$)
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 19 h à 20 h 30 Min.: 16 Max.: 25 Cours: 14 x 1,5 heure = 21 heures	Studio de danse	4 mai	17 juin	Membre..... 32,35 \$ (36,00 \$) Non-membre... 56,61 \$ (63,00 \$)

TILDEN

inter
rent

LOCATION D'AUTOS, DE CAMIONS
ET DE MINIBUS



1993

VILLAGER LS

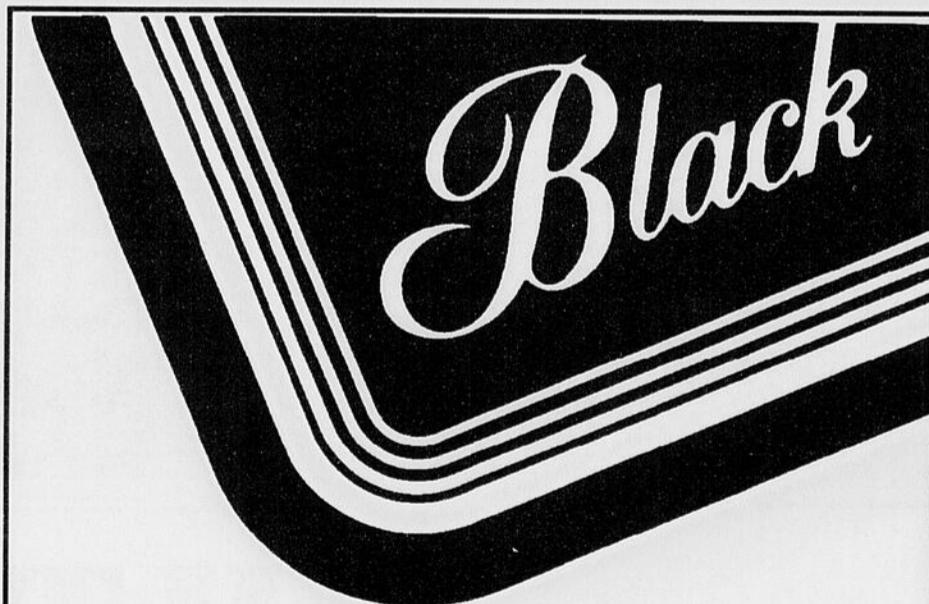
69, rue Laurier
Magog (Québec)
(819) 843-1148

4141, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec)
(819) 822-4141

Situé chez Val Estrie

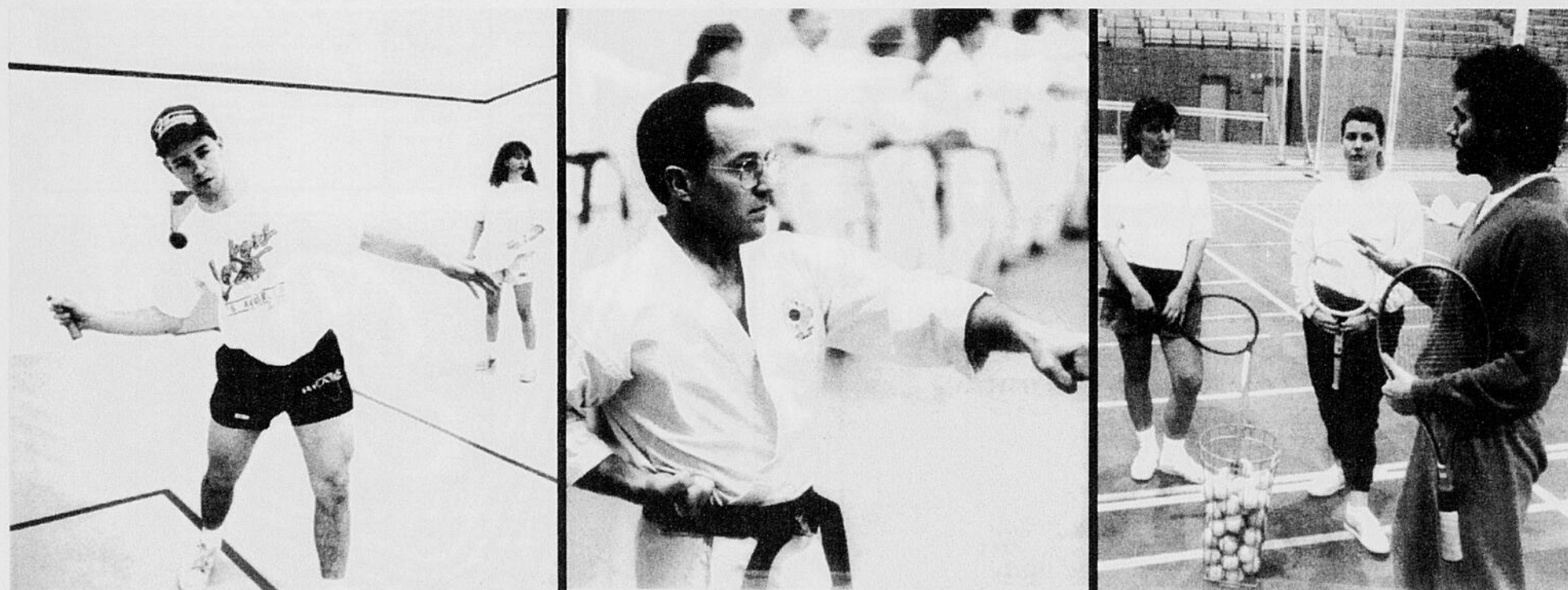
TILDEN

inter
rent



BLACK LABEL
VOUS SOUHAITE
UN ÉTÉ TOUT
EN SOLEIL ET
EN BONNE FORME

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGENTEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRÈS TAXES)	
SPORTS DE RAQUETTE	BADMINTON débutant	Ce cours pratique traite de techniques de badminton (prise de la raquette, coup droit, coup de revers, service, règlements, etc.). N.B.: Raquette disponible et gratuite pour les débutants seulement.	Lundi et mercredi, de 19 h 30 à 21 h. N.B.: Pas de cours le 24 mai Min.: 12 Max.: 16 Cours: 10 x 1,5 heure = 15 heures	Gymnase 1	3 mai	7 juin	Membre 29,65 \$ (33,00 \$) Non-membre 46,73 \$ (52,00 \$)
	RACQUET-BALL débutant	Ce cours pratique traite des techniques et des règlements du racquetball sur le plan de l'initiation. Accessible aux hommes et aux femmes. N.B.: Raquette et lunettes disponibles pour les débutants seulement.	Lundi et mercredi, 19 h 30 à 21 h N.B.: Pas de cours le 24 mai Min.: 6 Max.: 6 Cours: 10 x 1,5 heure = 15 heures	Salle de raquetball	3 mai	7 juin	Membre 39,54 \$ (44,00 \$) Non-membre 56,61 \$ (63,00 \$)
	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 le 24 mai Cours: 10 x 1 heure = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 3 mai Session 2 14 juin Session 3 19 juillet	Session 1 7 juin Session 2 14 juillet Session 3 18 août	Membre 51,22 \$ (57,00 \$) Non-membre 68,30 \$ (76,00 \$)
	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 le 24 mai. Min.: 4 Max.: 4 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 3 mai Session 2 14 juin Session 3 19 juillet	Session 1 7 juin Session 2 12 juillet Session 3 18 août	Membre 68,30 \$ (76,00 \$) Non-membre 76,38 \$ (85,00 \$)
	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 Min.: 4 Max.: 4 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 5 mai Session 2 16 juin Session 3 21 juillet	Session 1 2 juin Session 2 14 juillet Session 3 19 août	Membre 68,30 \$ (76,00 \$) Non-membre 76,38 \$ (85,00 \$)
	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	4 mai	22 juillet	Membre 25,16 \$ (28,00 \$) Non-membre 31,45 \$ (35,00 \$)



CHILT 63AM

LES NOUVELLES ...

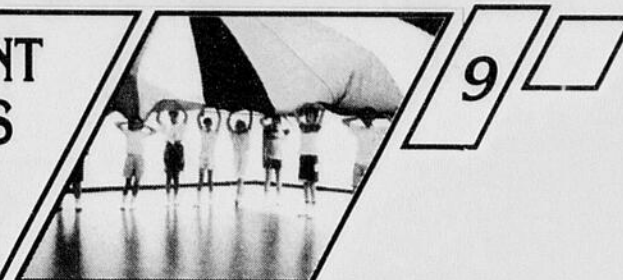
15 MINUTES PLUS TÔT

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
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 noeuds de base, des systèmes d'assurances, de descentes en rappel. Pratique dans un atmosphère sécuritaire et non compétitif. Préalable: aucun. Ouvert aux garçons et aux filles. Le matériel de base est fourni.	11-15 ans Samedi, de 11 h 15 à 12 h 15 Min.: 4 Max.: 6 Cours: 6 x 1,5 heure = 9 heures à l'intérieur + 1 x 6 heures = 6 heures à l'extérieur	Stade intérieur et parois extérieures	1er mai	12 juin	Membre.....41,00 \$ Non-membre.....57,00 \$
ESCALADE intérieure et extérieure (intermédiaire)	Ce cours comprendra l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration, des 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: Avoir fait le cours débutant ou avoir une expérience de base. Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Lac Larouche.	11-15 ans Samedi, de 9 h 30 à 11 h Min.: 4 Max.: 6 Cours: 6 x 1,5 heure = 9 heures à l'intérieur + 1 x 6 heures = 6 heures à l'extérieur	Stade intérieur et parois du Lac Larouche	1er mai	12 juin	Membre.....45,00 \$ Non-membre.....61,00 \$
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 10 h à 11 h Min.: 6 Max.: 10 Cours: 8 x 1 heure = 8 heures	Stade intérieur	8 mai	19 juin	Membre.....28,00 \$ Non-membre.....37,00 \$
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 Min.: 6 Max.: 10 Cours: 8 x 1 heure = 8 heures	Stade intérieur	8 mai	19 juin	Membre.....28,00 \$ Non-membre.....37,00 \$
PLANCHE VOILE	Cours pratique permettant à l'enfant de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la planche à voile. N.B.: Planche fournie.	Sur fin de semaine ou en semaine. Le club nautique va contacter les personnes inscrites. Min.: 6 Max.: 10 Cours: 4 x 3 heures = 12 heures	Club nautique du petit lac Magog 564-6550	12 et 13 juin ou 19 et 20 juin		Membre.....58,00 \$ Non-membre.....81,00 \$
VOILE	Cours pratique permettant à l'enfant de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la voile. 7 à 11 ans, voilier "Optimiste" 12 ans et plus, voilier "Laser" N.B.: Bateau fourni	Sur fin de semaine ou sur semaine. Le club nautique va contacter les personnes inscrites. Min.: 6 Max.: 10 Cours: 4 x 3 heures = 12 heures	Club nautique du petit lac Magog 564-6550	12 et 13 juin ou 19 et 20 juin		Membre.....58,00 \$ Non-membre.....81,00 \$

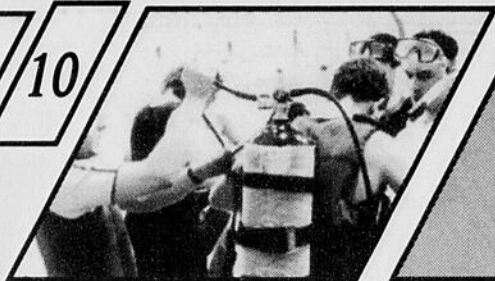


Delta
Sherbrooke
Delta, Hôtels et centres
de villégiature

**La différence:
club santé!**

Place des Congrès, 2685 rue King ouest, Sherbrooke, Qc J1L 1C1 • (819) 822-1989

FAX: (819) 822-8990



LA NATATION: POURQUOI PAS POUR TOI



LES ACTIVITÉS AQUATIQUES



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

Le Centre sportif se réserve le droit de faire des changements à l'heure et aux conditions.

ACTIVITÉS DE BASE

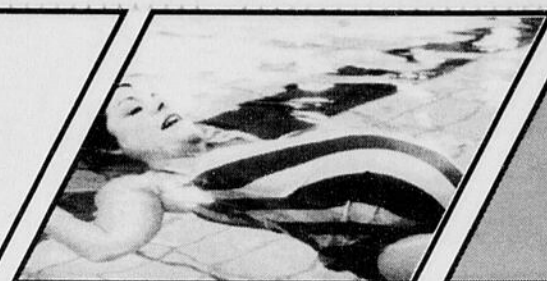
ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRES TAXES)
BAIN RÉCRÉATIF	L'accès à la piscine est soumis aux règlements qui régissent les droits d'accès aux différents groupes d'âges tel qu'énoncé dans les règlements (voir p.). Dans la majorité des cas, il n'est pas nécessaire de réserver un ou 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 20 h 50, selon la disponibilité Samedi et dimanche: de 9 h à 16 h 30, selon la disponibilité. Notes: - Le vendredi les enfants de 14 ans et moins sont admis à compter de 17 h. Du 25 juin au 31 août, ils peuvent s'adonner à cette activité selon l'horaire régulier. - Du 25 juin au 7 juillet de 16 h 30 à 19 h, accès limité à la piscine.	3 mai	31 août	Membre:..... gratuit Non-membre: 15 ans ou plus 5,00 \$/séance 14 ans ou moins: 3,00 \$/séance
AQUIAPHOBIE 1	S'adresse aux adultes qui craignent l'eau. A 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).				
NATATION jaune	Craint de mettre la tête sous l'eau.				
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.	Sessions 1 et 2 Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 50, de 12 h 10 à 13 h, de 20 h à 20 h 50. Mardi et jeudi, de 20 h à 20 h 50. N.B.: Pas de cours le 24 mai.	Session 1 Sem. du 10 mai Session 2 Sem. du 5 juillet	Session 1 Sem. du 16 juin Session 2 Sem. du 4 août	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.				
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.				
COURS INDIVIDUALISÉ	Toute personne ou groupe de cinq et moins qui désire suivre un cours privé doit contacter la coordonnatrice des activités aquatiques.	Selon l'horaire d'ouverture du Pavillon Universtrie.	Selon la nature du ou des cours.	Selon la nature du ou des cours.	Selon la nature du ou des cours.
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 pratique de la natation.	Lundi et mercredi, de 19 h à 20 h 30 Mardi, jeudi et vendredi, de 12 h à 13 h (Une limite de 25 personnes sera acceptée aux heures du lundi et mercredi soir. Nous vous suggérons de choisir trois séances par semaine. N.B.: Pas de cours le 24 mai.	3 mai	23 juin	Membre:..... 35,05 \$ (39,00 \$) Non-membre: 59,31 \$ (66,00 \$)
NAGE SYNCHRONISÉE	Explorez une autre activité afin d'acquérir de nouvelles habiletés, au son de la musique et améliorer votre condition physique. Idéal pour s'amuser et exprimer sa créativité.	Lundi et mercredi de 20 h à 21 h N.B.: Pas de cours le 24 mai	Session 1 Sem. du 10 mai	Session 1 Sem. du 16 juin	Membre:..... 28,76 \$ (32,00 \$) Non-membre: 56,62 \$ (63,00 \$)

SAUVETAGE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRES TAXES)
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 et mercredi, de 17 h à 19 h (salle 322-323), de 19 h à 20 h 50 (piscine). N.B.: Pas de cours le 24 mai.	3 mai	9 juin	Membre:..... 161,76 \$ (180,00 \$) Non-membre:..... 206,68 \$ (230,00 \$)
SAUVETAGE Sauveteur national	La réussite de ce cours vous permet d'être surveillant-sauveteur. Préalable: Avoir 16 ans; certificat de croix de bronze.	Mardi et jeudi, de 17 h à 19 h (salle 227), de 19 h à 21 h (piscine).	4 mai	3 juin	Membre:..... 150,08 \$ (167,00 \$) Non-membre:..... 203,99 \$ (227,00 \$)
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 9, 10, 15, 16 mai, de 9 h à 17 h. Local 227 Min.: 10 Max.: 15	8 et 9 mai	15 et 16 mai	Membre:..... 85,37 \$ (95,00 \$) Non-membre:..... 104,24 \$ (116,00 \$)

AQUATIQUES ET PÉRINATALES

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



LE MILIEU AQUATIQUE EST IDÉAL POUR LA FEMME ENCEINTE QUI VEUT FAIRE DE L'EXERCICE



11

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRES TAXES)	
PÉRINATALITÉ	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 aérobique, le contrôle du rythme respiratoire et la relaxation. Le tout se déroule dans un environnement agréable en compagnie d'autres couples/femmes enceintes.	Sessions 1 et 2 Mardi et jeudi, de 9 h 15 à 10 h 05, de 19 h à 19 h 50, de 20 h à 20 h 50. N.B.: Pas de cours le 24 juin.	Session 1 4 mai Session 2 6 juillet	Session 1 29 juin Session 2 19 août	Membre: 42,23 \$ (47,00 \$) Non-membre: Conjoint: 78,18 \$ (87,00 \$) 10,79 \$ (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 participants(es).	Voir Prénatal - Exercices aquatiques	Session 1 4 mai Session 2 6 juillet	Session 1 29 juin Session 2 19 août	Voir - Exercices aquatiques prénatal
	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 Samedi, de 15 h à 16 h 15	Session 1 1 mai	Session 1 19 juin	Membre: 36,84 \$ (41,00 \$) Non-membre: Conjoint: 70,99 \$ (79,00 \$) 10,79 \$ (12,00 \$)
	NATATION 1 à 5 ans	Voir section des activités aquatiques pour enfants, à la page 12.				

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 en partie profonde et une partie de la barboteuse et du profond
11 h à 12 h	huit couloirs et barboteuse	13 h à 15 h 30	toute la piscine
12 h à 13 h	trois couloirs et barboteuse		
13 h à 15 h	trois couloirs	15 h 30 à 16 h 20	2 couloirs en partie profonde, les tremplins, une partie de la barboteuse et du profond
15 h à 16 h 30	huit couloirs et barboteuse		
16 h 30 à 19 h	trois couloirs		
19 h à 21 h	entre trois et cinq 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.

L'horaire de disponibilité des couloirs présenté dans cette page est valide pour les mois d'avril, mai et juin. En juillet et août, la disponibilité des couloirs sera grandement accrue sauf pour le dimanche, alors que le Centre sportif sera fermé. Prière de consulter l'horaire de la piscine affiché près de ce plateau, en tout temps. A l'occasion des congés scolaires du 21 et 24 mai, les jeunes de 14 ans ou moins seront accueillis entre 13 h 30 et 16 h, au tarif habituel.

PERSÉVÉRER, C'EST PERMIS.



Les caisses populaires
Desjardins de l'Estrie



Desjardins

L'incroyable force de la coopération.

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS



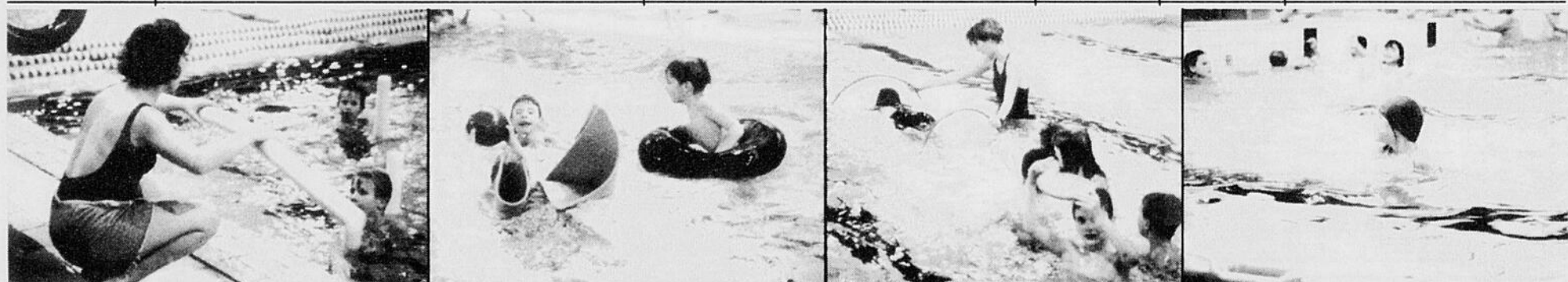
Coordonnatrice:
Thérèse Côté
(821-7592)
Secrétaire:
Cécile Théberge
(821-7588)

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



12

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX
BAIN RÉCRÉATIF	On trouvera en page (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 et lancer). À 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.	Session 1 Étoile: Samedi et dimanche, de 9 h 25 à 9 h 55. Tortue: Samedi et dimanche, de 10 h à 10 h 30. Canard: Samedi et dimanche, de 10 h à 10 h 30 ou de 10 h 35 à 11 h 05. Grenouille: Samedi et dimanche, de 10 h 35 à 11 h 05. Dauphin: Samedi et dimanche, de 9 h 25 à 9 h 55 ou de 10 h 35 à 11 h 05. Session 2 (juillet - août) Tous les niveaux: Lundi et mercredi de 10 h 15 à 10 h 45	Session 1 8-9 mai Session 2 5 juillet	Session 1 5 juin Session 2 4 août	Membre: 25,00 \$ Non-membre: 38,00 \$
NATATION jaune	Craint de mettre la tête sous l'eau. Préalable: Avoir 5 ans ferme.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 9 h 10 à 10 h, de 12 h 10 à 13 h, de 15 h 30 à 16 h 20 Session 2 (juillet - août) Lundi et mercredi, de 9 h 25 à 10 h 15			
NATATION orange	Met la tête sous l'eau et peut flotter sur le ventre. Préalable: Natation jaune.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 11 h 10 à 12 h, de 12 h 10 à 13 h, 15 h 30 à 16 h 20 Session 2 (juillet-août) Lundi et mercredi, de 10 h 50 à 11 h 40			
NATATION rouge	Peut nager 5 mètres sur le dos et 5 mètres sur le ventre. Préalable: Natation orange.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 9 h 10 à 10 h, 11 h 10 à 12 h, de 15 h 30 à 16 h 20 Session 2 (juillet - août) Lundi et mercredi, de 10 h 50 à 11 h 40			
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.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 11 h 10 à 12 h, de 15 h 30 à 16 h 20 Session 2 (juillet - août) Lundi et mercredi, de 10 h 50 à 11 h 40	Session 1 8 mai Session 2 5 juillet	Session 1 5 juin Session 2 4 août	Membre: 30,00 \$ Non-membre: 42,00 \$
NATATION bleu	Peut nager 25 mètres au crawl et 15 mètres sur le dos. Préalable: Natation marron.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 10 h 10 à 11 h Session 2 (juillet-août) Lundi et mercredi, de 9 h 25 à 10 h 15			
NATATION vert	Peut nager 50 mètres au crawl et 25 mètres au dos crawlé. Préalable: Natation bleu.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 10 h 10 à 11 h Session 2 (juillet-août) Lundi et mercredi, de 9 h 25 à 10 h 15			
NATATION gris	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé et 25 mètres au dos élémentaire. Préalable: Natation vert.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 9 h 10 à 10 h Session 2 (juillet-août) Lundi et mercredi, de 9 h 25 à 10 h 15			
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.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 9 h 10 à 10 h Session 2 (juillet-août) Lundi et mercredi, de 9 h 25 à 10 h 15			





ESTRIE

CE SOIR

18h30



CABLE 13

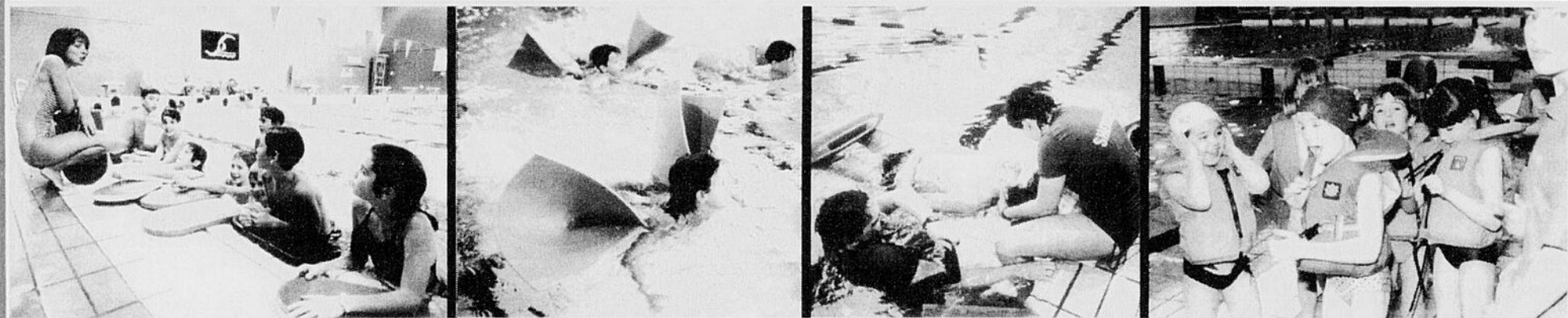


L'équipe d'information la plus performante en Estrie

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR ENFANTS (suite)

13

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	NOTRE PRIX (APRES TAXES)
NAGE SYNCHRONISÉE	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.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 12 h 10 à 13 h Session 2 (juillet-août) A déterminer	Session 1 8 et 9 mai Session 2 5 juillet	Session 1 5 et 6 juin Session 2 4 août	Membre: 35,00 \$ (35,00 \$) Non-membre: 48,00 \$ (48,00 \$)
SAUVETAGE ET SURVIE	Initiation aux techniques de sauvetage et de survie pour des candidats enfants possédant déjà une base en natation. Mène à la certification de "La Société Royale de Sauvage du Canada". Sauvetage 1, 2 ou 3. Préalable: Natation bleu, avoir 10 ans.	Session 1 (mai-juin) Samedi et dimanche, de 11 h 10 à 12 h Session 2 (juillet-août) Lundi et mercredi, de 11 h 40 à 12 h 20	Session 1 8 et 9 mai Session 2 5 juillet	Session 1 5 et 6 juin Session 2 4 août	Membre: 35,00 \$ (35,00 \$) Non-membre: 48,00 \$ (48,00 \$)
SAUVETAGE médaille de bronze et réanimation sénior	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 17 h à 18 h 15 (salle 227) de 18 h 30 à 20 h 50 (piscine)	30 avril	18 juin	Membre: 92,56 \$ (103,00 \$) Non-membre: 122,22 \$ (136,00 \$)
SAUVETAGE croix de bronze	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, la certification de médaille de bronze et réanimation sénior. Minimum 10 inscriptions.	Vendredi, de 17 h à 18 h 15 (salle 322) de 18 h 30 à 20 h 50 (piscine)	30 avril	18 juin	Membre: 92,56 \$ (103,00 \$) Non-membre: 122,22 \$ (136,00 \$)
COURS INDIVIDUALISÉ	Toute personne ou groupe de cinq et moins qui désire suivre un cours privé doit contacter la coordonnatrice des activités aquatiques.	Selon l'horaire d'ouverture du Pavillon Université	Selon la nature du ou des cours	Selon la nature du ou des cours	Selon la nature du ou des cours




Loca-Réception

Nous avons tout ou presque pour mariage, inauguration, réception, conférence, réunion, party de bureau, party de homard, épiluchette de blé d'inde, méchoui.


2685 Galt Ouest, Sherbrooke (819) 563-3142
Fax: (819) 569-0313

CRISTALLINE

Eau de source naturelle

2685, rue Galt Ouest
SHERBROOKE, (QUÉBEC), J1K 1L8
Tél.: (819) 563-3142


VENTE ET LOCATION DE REFROIDISSEURS



Prix éducationnels sur LOGICIELS

Plus Grand Choix En Magasin de tout L'Estrie

- MICROSOFT
- WORDPERFECT
- LOGITECH
- LOTUS
- SYMATEC
- U.S. ROBOTICS
- ALDUS
- BORLAND
- CLARIS
- DENEBA
- COREL
- FRAMEWORKS



CENTRE DIX-K

BOUTIQUE INFORMATIQUE
COOPÉRATIVE UNIVERSITÉ de SHERBROOKE

2500 Boul. Université
Sherbrooke, QC. J1K 2R1

Carte de Membre disponible à Tous Pour 12.23 \$

Stationnement Gratuit

Tél: (819) 821-7869
Fax: (819) 821-7615

Vente & Réparation

- Ordinateurs ✓
- Imprimantes ✓
- Calculatrices ✓

* CD ROM * Scanner * Disques Rigides *

Supra

Intel "LOCAL BUS"

hp HEWLETT PACKARD

Canon

LE CAMP DE JOUR ACTI-SPORT



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



DESCRIPTION

Acti-sport est un concept innovateur de camp de jour estival, pour garçons et filles âgés de 6 à 12 ans. La programmation, préparée par les animateurs expérimentés du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke, propose une gamme d'activités sportives et récréatives populaires chez les enfants; à laquelle s'ajoutent quelques activités à caractère culturel et un volet plein air.

COMPOSITION DES GROUPES

Les enfants sont regroupés de la façon suivante: 6, 7 et 8 ans, 9 et 10 ans, ainsi que 11 et 12 ans. Le Centre sportif se réserve le droit de réaménager les groupes d'âges, selon le nombre d'inscriptions reçues. Le minimum requis est fixé à 30 enfants par semaine, tandis que le maximum accepté est de 60 enfants par semaine.

PROGRAMMATION

Voici un aperçu des activités pouvant faire partie de la programmation: expression corporelle, tennis (et mini-tennis), gymnastique, kinball, badminton, soccer, kickball, volleyball, mini-volleyball, handball, athlétisme, sports coopératifs, hockey cosom, natation libre et animée, jeux extérieurs, water-polo, circuits d'habiletés, exercices avec cylindres, basketball, mini-workout, théâtre-impro, arts plastiques, etc. Certaines activités pourront se dérouler à l'extérieur du campus universitaire. A titre d'exemple, mentionnons une visite dans un centre de plein air ou un centre d'équitation. Le cas échéant, les parents seront avisés à l'avance.

HORAIRE

Le programme débute le 28 juin pour se terminer le 20 août et s'étendra sur huit semaines consécutives. A noter qu'il n'y aura pas d'activités le 1er juillet.

Les activités se déroulent du lundi au vendredi, entre 9 h et 16 h 30. Un service de garderie est offert gratuitement, tous les jours de 8 h à 9 h, ainsi qu'entre 16 h 30 et 17 h.



ACTI-SPORT



INSCRIPTION

Il est possible de s'inscrire à une ou plusieurs semaines ou encore à une ou plusieurs journées spécifiques au cours d'une semaine. Les inscriptions débutent dès maintenant; elles peuvent se faire par la poste en utilisant le formulaire présenté en page 15 ou en se présentant au comptoir d'inscription du Pavillon Univestrie, en semaine, entre 8 h 30 et 19 h. Les inscriptions avec carte de crédit Visa ou Master Card peuvent être prises par téléphone au 821-7590 ou encore au 821-7585.

A moins de circonstances exceptionnelles, l'inscription doit être effectuée: avant 12 h, la journée ouvrable précédente, dans le cas de l'inscription à une journée et le lundi de la semaine précédente, lors de l'inscription pour une semaine.

COÛT

• Pour une semaine:

75 \$ par enfant, incluant un t-shirt
(inscription minimale d'une semaine).

NOTE: Les réductions suivantes s'appliquent et sont cumulatives:

A) 10% sur les inscriptions payées avant le 1er juin 1993.

B) 5%, en tout temps, aux membres du Centre sportif et à leurs enfants, ainsi qu'aux enfants du personnel de l'Université de Sherbrooke.

C) 5%, en tout temps, pour chaque enfant d'une même famille s'ajoutant à une première inscription.

• Pour une journée:

16 \$ par enfant.

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

Si vous détenez une carte de crédit VISA ou MASTER CARD, vous pourrez procéder à l'inscription de votre ou vos enfants par téléphone, en composant le 821-7590 ou encore le 821-7585, en semaine, entre 8 h 30 et 19 h, et ce, dès maintenant.

Pour information 821-7585.

LE CAMP DE JOUR ACTI-SPORT (suite)

15

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom		Prénom	
Adresse			
Ville		Code postal	
Âge	Garçon	Date de naissance	
	Fille	Jour	Mois An
Service de garderie (gratuit)		matin	oui non
		après-midi	oui non
Père	téléphone	trav.	rés.
Mère	téléphone	trav.	rés.
Tuteur	téléphone	trav.	rés.

- * Indiquez votre grandeur de t-shirt: petit adulte _____ grand adulte _____
- * Membre du Centre sportif?
indiquez le numéro de validation de la carte: _____
- * Employé de l'Université?
indiquez la faculté/le service: _____
- * Mode de paiement:
Par chèque _____ ou mandat-poste _____ libellé à l'ordre de l'Université de Sherbrooke (pour couvrir la totalité des frais d'inscription) au montant de ____ \$.
En autorisant de porter à votre carte VISA _____ ou MASTER CARD _____ le montant de ____ \$ correspondant à la totalité des frais
no de la carte _____ date d'expiration _____

SEMAINE	COÛT	RÉDUCTIONS			TOTAL
		de 10% avant le 1er juin 1993	de 5% aux enfants membres du Centre sportif, aux enfants des membres du Centre sportif et du personnel de l'Université de Sherbrooke.	de 5% pour chaque enfant d'une même famille s'ajoutant à une première inscription.	
1 du 28 au 2 juillet (4 jrs)	60 \$	6,00 \$	3,00 \$	3,00 \$	
2 du 5 au 9 juillet	75 \$	7,50 \$	3,75 \$	3,75 \$	
3 du 12 au 16 juillet	75 \$	7,50 \$	3,75 \$	3,75 \$	
4 du 19 au 23 juillet	75 \$	7,50 \$	3,75 \$	3,75 \$	
5 du 26 au 30 juillet	75 \$	7,50 \$	3,75 \$	3,75 \$	
6 du 2 au 6 août	75 \$	7,50 \$	3,75 \$	3,75 \$	
7 du 9 au 13 août	75 \$	7,50 \$	3,75 \$	3,75 \$	
8 du 16 au 20 août	75 \$	7,50 \$	3,75 \$	3,75 \$	
TOTAL					

RETENUE A LA SOURCE (pour le personnel de l'université)

J'autorise l'Université de Sherbrooke à retenir sur le salaire de _____

matricule _____ la somme de _____ \$ à raison de _____ versement(s).

SIGNATURE _____

Signature d'un parent ou du tuteur _____

Date _____

PROGRAMME ACTI-SPORT 93
Centre sportif - Université de Sherbrooke
2500, boul. de l'Université
Sherbrooke (Québec)
J1K 2R1

JOURNEE (16 \$ / jour)	Encerclez la ou les journée(s).			
Juin				28, 29, 30
Juillet	2, 5, 6, 7, 8, 9	12, 13, 14, 15, 16	19, 20, 21, 22, 23	26, 27, 28, 29, 30
Août	2, 3, 4, 5, 6	9, 10, 11, 12, 13	16, 17, 18, 19, 20	

N.B.: Aucune réduction ne s'applique

Nombre de jour: x 16 \$ = total \$



salon de quilles

ABÉNAKIS

55, RUE ABÉNAQUIS
SHERBROOKE

Tél.: (819) 821-4457

ENTRE 9 H ET 18 H,
DU LUNDI AU VENDREDI,
SUR PRÉSENTATION DE LA
CARTE D'ÉTUDIANT DE
L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE,
1 ALLÉE DE QUILLES DURANT UNE
HEURE, MAXIMUM 6 JOUEURS.

12,00\$/HEURE*

* Souliers en sus * Taxes non incl.



salon de quilles

MEMPHRE

85, RUE POMERLEAU
MAGOG

Tél.: (819) 868-6808


**HÔTEL
DES GOUVERNEURS**

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

Votre hôtel

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

LES ACTIVITÉS INTRA-MUROS



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



16

INSCRIPTION PAR ÉQUIPE

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

INSCRIPTION INDIVIDUELLE

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

CATÉGORIES

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

BB,B —Bonne maîtrise des techniques de bases. Habileté moyenne, système de jeu simple. **Esprit sportif très développé.**

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

RÉUNION DES CAPITAINES

QUAND:

Balle molle masculine: 6 mai à 18 h, salle 322-323
Balle molle mixte: 6 mai à 19 h, salle 322-323
Hockey cosom: 11 mai à 18 h, vide sanitaire
Soccer AA-A-B: 11 mai à 18 h, salle de golf
Volleyball de plage 4 x 4: 12 mai à 18 h, salle de golf
Volleyball de plage 2 x 2: 12 mai à 18 h, salle de golf

POURQUOI:

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

BALLE MOLLE MASCULINE

Ligue masculine Le Bahut

Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 20 h 30

Début: Semaine du 10 mai

Terrains de balle de l'Université

Minimum de **11 joueurs par équipe**

Maximum de **20 équipes**

Coût par équipe: **215,67 \$** (après taxes: 240,00 \$)

Non-membre, **supplément par joueur: 15,28 \$** (après taxes: 17,00 \$)



BALLE DONNÉE

Ligue mixte Le Bahut

Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 20 h 30

Début: Semaine du 10 mai

Terrains de l'Université de Sherbrooke

Minimum de **13 joueurs par équipe**

Trois filles sur le terrain en tout temps

Maximum de **30 équipes**

Coût par équipe: **193,21 \$** (après taxes: 215,00 \$)

Non-membre, **supplément par joueur: 15,28 \$** (après taxes 17,00 \$)

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 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**
 - a) Recruter des joueurs
 - b) Connaître leurs niveaux d'habileté
 - c) Remplir un formulaire d'inscription
 - d) Assumer les frais
 - e) Fournir une liste de joueurs avec les numéros de validation et de téléphone.
2. **Personne seule**
 - a) Laisser votre nom sur une feuille au comptoir d'inscription
 - b) Vous présenter à la réunion des capitaines pour vous faire repêcher ou former une équipe si l'activité n'est pas contingentée.

ÉLIGIBILITÉ

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

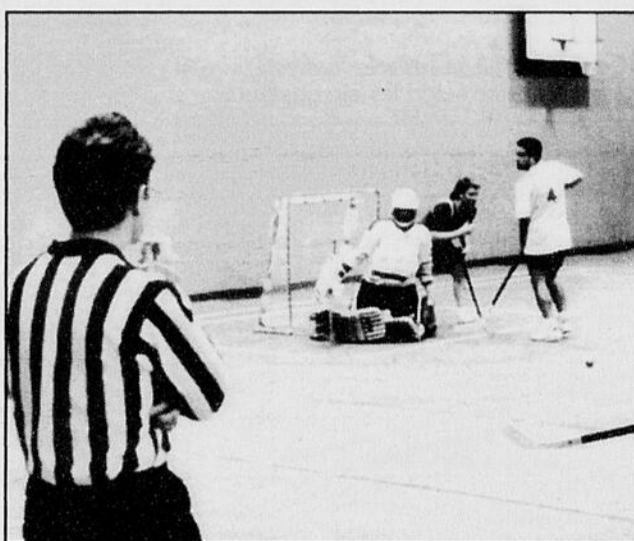
L'INTRA-MUROS...POUR LE PLAISIR DE JOUER!

ma **Radio au boulot**



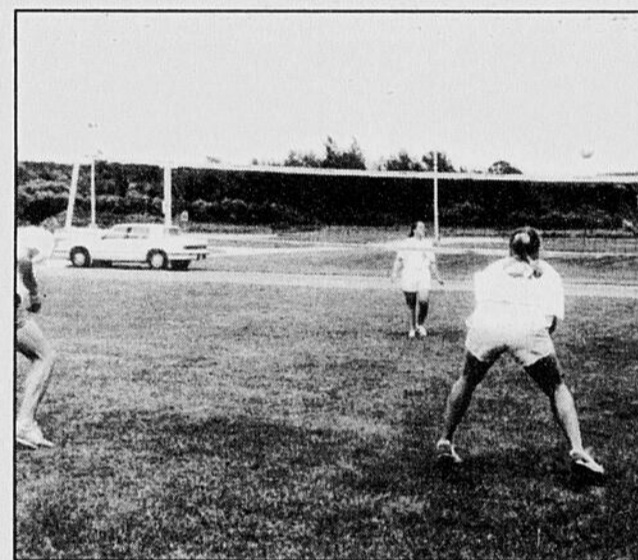
HOCKEY COSOM

Ligue masculine
Mardi et jeudi, de 18 h à 21 h
Début: Semaine du 10 mai
 Gymnase 1
 Minimum de **11 joueurs** par équipe
 Minimum de **4 équipes**
 Maximum de **8 équipes**
Responsable demandé
Arbitres demandés
 Coût par équipe: **336,99 \$**
 (après taxes: 375,00 \$)
 Non-membre **supplément** par joueur: **15,28 \$**
 (après taxes: 17,00 \$)



SOCCER AA-A-B

Ligue masculine
Lundi au jeudi inclusivement de 17 h 30 à 20 h 30.
Début: Semaine du 10 mai
 Terrains Centre sportif et Concorde
 Minimum **4 équipes**
 Maximum de **24 équipes**
Dépôt de 60 \$ en argent, pour forfaits
Responsable demandé
 Coût par équipe: **351,37 \$** (après taxes: 391,00 \$)
 Non-membre **supplément** par joueur: **15,28 \$**
 (après taxes: 17,00 \$)



VOLLEYBALL EXTÉRIEUR

2 x 2
 Ligue masculine et mixte A-B-C Le Bahut
Lundi au jeudi inclusivement de 17 h à 20 h 30.
Début: semaine du 17 mai
 Terrains gazon et sable
 Minimum de **4 équipes** par catégorie
 Minimum de **3 joueurs** par équipe
Dépôt de 20,00 \$ en argent pour forfaits
 Coût par équipe: **60,21 \$** (après taxes: 67,00 \$)
 Non-membre **supplément** par joueur: **5,39 \$** (après taxes: 6,00 \$)

VOLLEYBALL EXTÉRIEUR

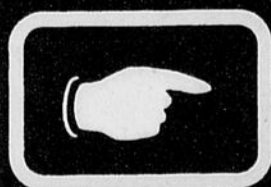
4 x 4
 Ligue mixte A-B-C Le Bahut
Lundi au jeudi inclusivement de 17 h à 20 h 30.
Début: Semaine du 17 mai
 Terrains gazon et sable
 Minimum de **4 équipes** par catégorie
 Minimum de **5 joueurs** par équipe (2 filles sur le terrain).
Dépôt de 20,00 \$ en argent pour forfait
 Coût par équipe: **89,86 \$** (après taxes: 100,00 \$)
 Non-membre **supplément** par joueur: **5,39 \$**
 (après taxes: 6,00 \$)

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



L'annuaire

Pages Roses*

local

- ✓ Rapide
- ✓ Pratique
- ✓ Utile
- ✓ Indispensable

70.000
Copies

Pour vous y annoncer :

822-1637

L'annuaire commercial le plus complet de la grande région Sherbrookoise.

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.



ACTIVITÉ	ENDROIT ET HEURE	TYPE DE RÉSERVATION
BADMINTON	- Gymnase 1 - 4 terrains - Gymnase 2 - 4 terrains - Heures d'ouverture du Pavillon Univestrie.	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales - Frais été: 16,17 \$ (18,00 \$ après taxes)
BAIN RÉCRÉATIF	- Piscine - Heures d'ouverture du Pavillon Univestrie - Sans réservation	- Voir les activités aquatiques
BALLE MOLLE	- 3 terrains - Sur semaine tous les jours avant 14 h 30 - Fin de semaine - Sur les heures d'ouverture du Pavillon Univestrie. - Selon la disponibilité des plateaux.	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Apporter votre formulaire de réservation
BASKETBALL	- Gymnase 2 - Samedi de 9 h à 13 h - 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 8 joueurs est requis pour que la réservation d'un terrain soit accordée.
DANSE	- Studio de danse ou salle de karaté - Selon la disponibilité des plateaux	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours à l'avance. Il n'y a pas de minimum requis.
ESCALADE	- Mur intérieur au stade du Pavillon Univestrie - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux - Pour vérifier la disponibilité, veuillez téléphoner au 821-7575.	- Réservations le jour même - Réservations populaires
FOOTBALL OU TOUCHÉ	- Terrain extérieur - Selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Apporter votre formulaire de réservation
INTERCROSSE	- Terrain de tennis no 4 - Samedi de 9 h à 11 h - 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 ou intérieur - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	- Sans réservation
JUDO	- Ces activités requièrent la supervision d'une personne compétente. - Salle de judo - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance
KARATÉ	- Ces activités requièrent la supervision d'une personne compétente. - Salle de karaté - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours à l'avance.
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. - Frais été: 16,17 \$ (18,00 \$ après taxes)
SOCCER	- Terrains Pavillon et Concorde - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux - Excepté du lundi au jeudi inclusivement de 17 h à 21 h et le dimanche de 9 h à 13 h.	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours à l'avance - Réservations le jour même - Apporter votre formulaire de réservation sur place
SQUASH	- Courts de squash - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales - Frais été: 16,17 \$ (18,00 \$ après taxes)
TENNIS	- Stade intérieur, 4 terrains - Selon la disponibilité des plateaux. Voir tableau des fermetures de plateaux.	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales - Frais été: 30,55 \$ (34,00 \$ après taxes)
TENNIS DE TABLE	- Corridor du 3e étage - Selon la disponibilité des tables.	- Sans réservation
VOLLEYBALL INTÉRIEUR	- Gymnase 1 - Samedi de 9 h à 11 h - Selon la disponibilité des plateaux. Voir tableau des fermetures de plateaux.	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance.
VOLLEYBALL EXTÉRIEUR	- Sable et gazon - Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux et des équipements. - Excepté les soirs du lundi au jeudi inclusivement de 17 h à 20 h 30.	- Réservations populaires, de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance. - Réservations le jour même - Apporter votre formulaire de réservation sur place

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 Univestrie. Dans la majorité des cas, il est obligatoire de réserver un plateau.

Pour des raisons reliées aux nombreuses activités (camps, écoles, etc.) qui se dérouleront au cours de l'été, les périodes disponibles de certaines journées ne le seront pas nécessairement les autres jours. L'utilisateur est donc 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 Univestrie, 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 raquette. Elles permettent aux titulaires de réserver à l'avance deux périodes pour la semaine suivante. La façon de réserver est la même que les réservations populaires.

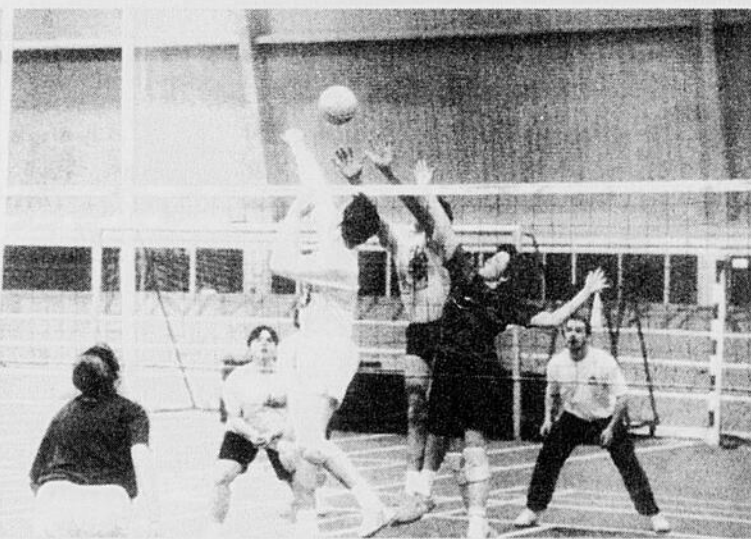
Réservations le jour même:

(sports de raquette, balle molle, soccer, volleyball extérieur)

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.



LUNDI
MARDI
MERCREDI
VENDREDI
SAMEDI
DIMANCHE

CINEMA



CABLE 5
cfks
super 30

Télévision
Quatre Saisons



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 récréatives, 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 21 h, 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 19 h 45, en semaine.

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

ÉTÉ

- Matériel (chaussettes, shorts, t-shirt et cadenas)..... 5 \$
- Matériel et panier régulier 7 \$
- Matériel et panier avec espace raquette..... 9 \$
- Matériel et casier..... 17 \$

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 24 avril, tandis qu'il s'agit du 21 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
MAI	1er mai au 29 août ATTENTION	Fermeture totale	Gymnase du campus est	Horaire d'été
MAI	23	Fermeture totale (à confirmer)	Stade	Festival des harmonies
JUIN	24, 25, 26, et 27	Fermeture totale	Tous les plateaux	Entraînement de la délégation des Jeux du Canada
JUILLET	1er	Fermeture totale	Tous les plateaux	Fête de la Confédération
JUILLET	2-3-4	À compter de 19h le 2 juillet	Piscine	Festival «Bout de chou»
JUILLET	4, 11, 18 et 25 ATTENTION	Fermeture totale	Tous les plateaux	Horaire d'été
JUILLET	12 au 16	Fermeture totale	Gymnase 1 et 2	Camp de badminton
JUILLET	19 au 23	Fermeture totale	Gymnase 1 et 2	Camp de badminton
JUILLET	26 au 30	Fermeture totale	Gymnase 1 et 2	Camp de badminton
JUILLET	30	À compter de 18h	Piscine	École d'été d'anglais
JUILLET	30 et 31	Fermeture totale	Stade	Tournoi de volleyball Québec Plus
AOÛT	1er	Fermeture totale	Stade	Tournoi de volleyball Québec Plus
AOÛT	1, 8, 15, 22, et 29 ATTENTION	Fermeture totale	Tous les plateaux	Horaire d'été
AOÛT	9 au 13	Fermeture totale	Stade	École de volleyball
SEPTEMBRE	4, 5 et 6	Fermeture totale	Tous les plateaux	Fin de semaine de la Fête du travail

HORAIRE SPÉCIAL

Le Pavillon Universtrie ouvrira ses portes entre 11 h 45 et 21 h 30, le lundi 24 mai (fête de Dollard).

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 \$

Chandails d'équipe:

- tout ce qui précède 4 \$

Bâtons et sacs de golf:

- chandail (à l'unité) 1 \$
- série de 12 chandails 6 \$
- sifflet 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 %.

Les items à plus d'un dollar doivent être loués par des membres du Centre sportif.



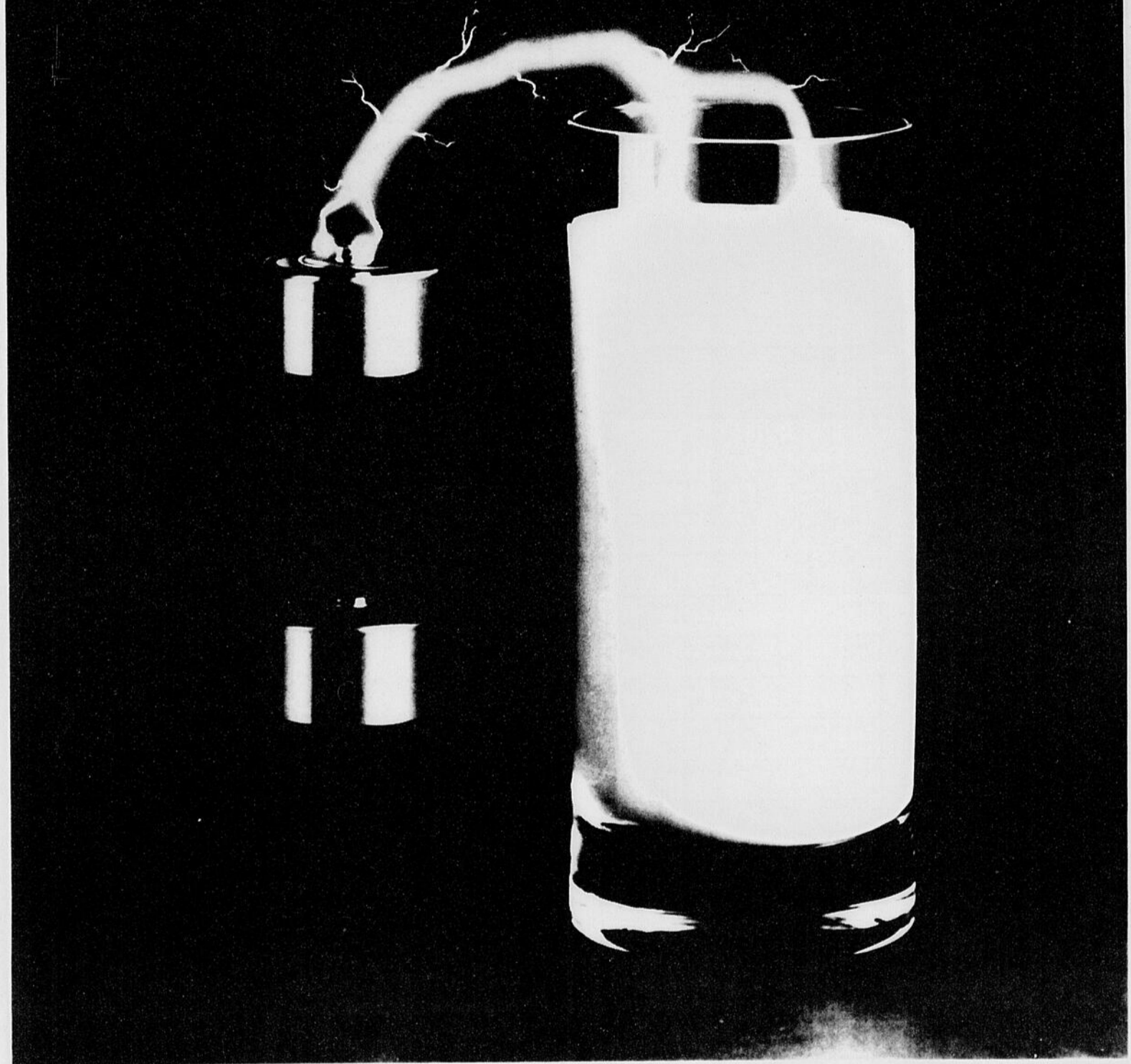
Banque Royale

VISA

... La carte à tout faire

...maintenant acceptée au Centre sportif.

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