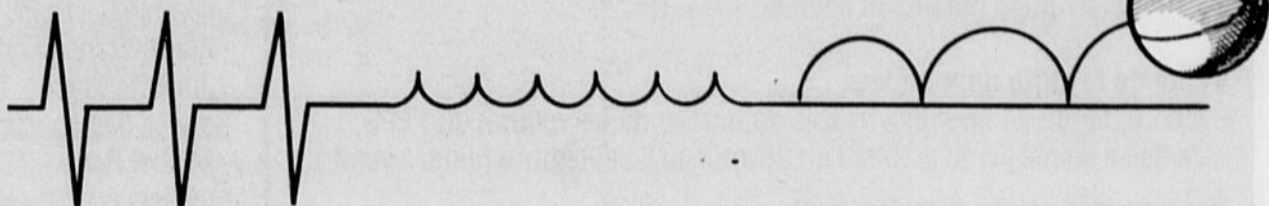
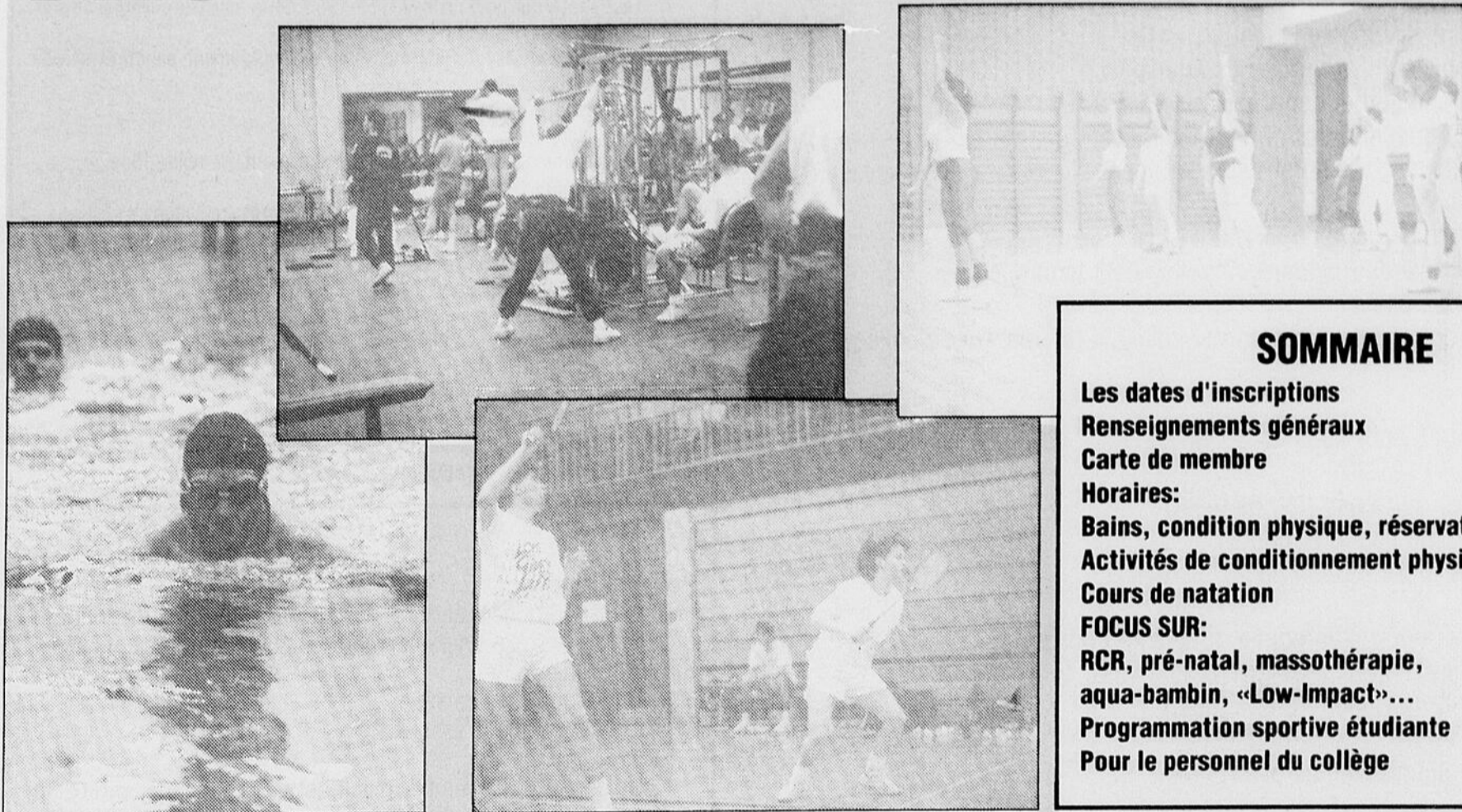


Le centre sportif le plus complet à l'est du Québec

AU COEUR DE
L'ACTION

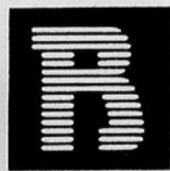


PROGRAMMATION AUTOMNE 89



SOMMAIRE

Les dates d'inscriptions	p. 2
Renseignements généraux	p. 2
Carte de membre	p. 2
Horaires:	
Bains, condition physique, réservation	p. 3
Activités de conditionnement physique	p. 4
Cours de natation	p. 5
FOCUS SUR:	
RCR, pré-natal, massothérapie, aqua-bambin, «Low-Impact»...	p. 6
Programmation sportive étudiante	p. 7
Pour le personnel du collège	p. 7



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!**

*Il ne suffit pas d'afficher
une allure sportive,
il faut pouvoir l'exprimer*



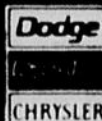
C'est différent

GARANTIE 3/60



Le garage qui est assez grand pour bien vous servir mais assez petit pour désirer votre clientèle et la garder.

AVILLON gd INC.
560 BOUL. ST-GERMAIN OUEST RIMOUSKI, 723-5535



DATE D'INSCRIPTION

Activité de conditionnement physique:

29 et 30 août 18h30 à 20h00 - Pour tous - Local J-150
29 août 11h00 à 14h00 - Réservé aux employé(e)s et étudiant-e-s du Cégep
- Local J-150

Cours de natation:

28 et 29 août 19h00 à 20h00 - Cafétéria - Polyvalente Paul-Hubert
N.B.: 28 août inscription enfants uniquement
29 août inscription enfants et adultes

Vente de la carte de membre:

- À compter du 21 août aux heures de bureau du secrétariat du PEPS.
- Vente en soirée jusqu'à 20h30 du 28 août au 8 septembre (lundi à vend.).

Programmation sportive étudiante

- Consultez le «Dépêches»

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Horaire du secrétariat - Local J-105:

- Lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 - Information: 723-1880 poste 2551

Réservation:

723-PEPS ou 723-7377 (uniquement)

Personnes ressources:

Administration - PEPS:

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

Secrétariat - PEPS - Service des sports

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

Service des sports:

- Michel Ross - 723-1880 poste 2550

Magasin sportif (prêt de matériel)

- Gilles Bouchard - 723-1880 poste 2252

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 28 août 1989 au 21 janvier 1990 ou du 21 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 \$

2 SESSIONS du 28 août 1989 au 1er juin 1990.

Étudiant(e) du Cégep (temps plein)	45 \$
Employée-e du cégep (régulier)	50 \$
Étudiant-e autre (temps plein)	65 \$
Adulte	80 \$
Carte week-end (vendredi au dimanche pour tous)	40 \$

* Tarif mi-session:

15 novembre au 21 janvier 1990
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 aux heures de bureau.
Pour de plus amples informations communiquez au 723-1880, poste 2551.

POLITIQUE DE PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Il est à noter que pour l'année 1989-1990, notre nouvelle politique de prêt d'équipement est en vigueur.

Nous exigeons de tous les emprunteurs d'équipement, pour une activité sportive, une pièce d'identité telle que:

- Carte de membre du Pavillon «J»
- Permis de conduire

Pour les membres le prêt gratuit d'équipement est valide pour:

- 1 volant et 1 raquette
- 1 ballon
- 1 corde à danser
- 1 ceinture (musculature)

- Aucun prêt gratuit pour la lingerie et les cadenas

Pour les non-membres, un coût de location de 0,75\$/item sera exigé, en plus de la pièce d'identité. Exemple:

- 0,75\$: un cadenas
- 0,75\$: un article de lingerie
- 0,75\$: une raquette de badminton
- 0,75\$: un ballon
- 0,75\$: une corde à danser
- 0,75\$: un casque de bain
- 0,75\$: ceinture (musculature)

N.B.: Si aucune de ces deux pièces d'identités n'est disponible vous devez remplir la section identification de la carte de prêt. (Clés et autres articles personnels ne sont pas acceptés.)

Panier et lingerie

- Moyennant un léger déboursé, la carte de membre vous donne le privilège de réserver un panier d'entreposage de vêtements sportifs et un cadenas.

- 5 \$ pour une session
- 10 \$ pour deux sessions

Un dépôt de 10 \$ remboursable est exigé pour la location d'un panier. Il vous sera remboursé au retour des articles prêtés, à la date d'expiration de la carte de membre.

- Les vêtements sportifs que vous pouvez emprunter pour une ou deux sessions sont (vous avez le choix de 1 à 4 items):

- Bas
- Gilet
- Culotte
- Serviette

N.B.: En cas d'oubli de vêtements sportifs compris dans le panier ou pour une demande d'article de lingerie additionnelle, vous devrez déboursé 0,50 \$ par item.

"Donnez de la valeur à votre propriété!"

"La qualité!"

ASPHALTE G.M.P. INC.

2147, Rivière-Hâtée
B.P. 894, Bic (Québec)

Tél.: 736-5444 (bur.)
ou 736-5452

LES BAINS

Bain libre:

- lundi au dimanche de 20h00 à 21h00

Bain en longueur:

- lundi au vendredi de 18h00 à 19h00
- samedi et dimanche de 17h00 à 18h00

Bain récréatif:

- samedi et dimanche de 13h30 à 15h00

Bain éducatif: (La Barbote)

- 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

Coût:

- 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 16h00

Pour réservation:

Local J-105 ou 723-7377

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

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

Coût:

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

Horaire:

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

Local: J-231

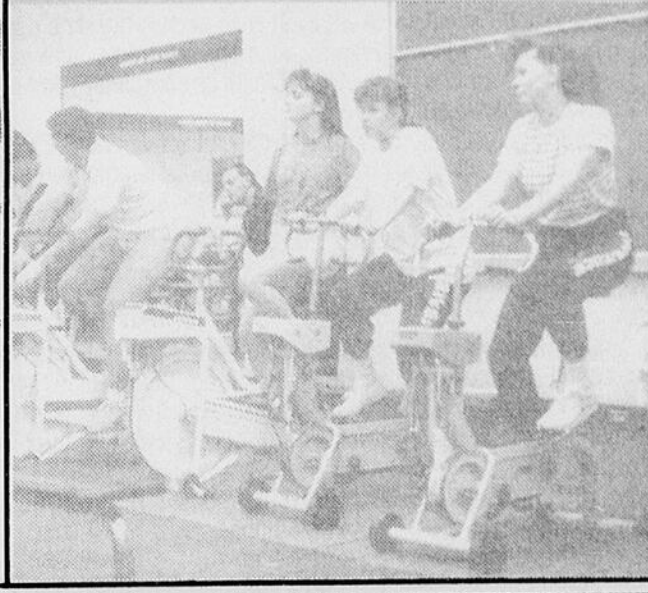
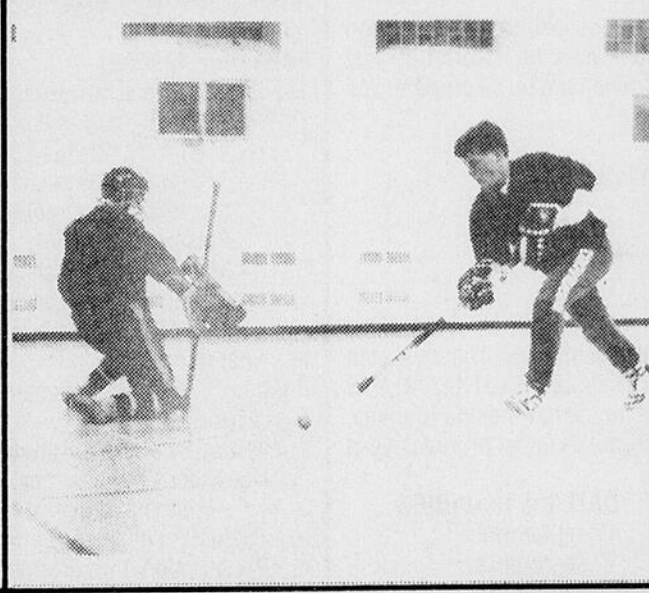
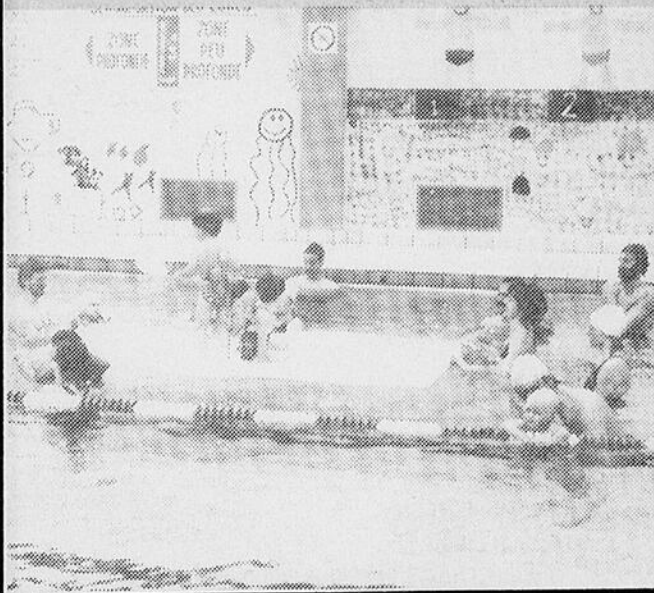
Service sur rendez-vous seulement:

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



Pour des gens en mouvement

BOUTIQUE

Vagabond INC.

UNISEXE

Carrefour Rimouski
La Grande Place

**Félicitations pour votre initiative
La bonne forme, c'est important**

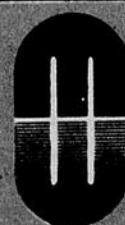


**FESTIVA
1989**

à partir de

7995\$

+ transport
+ préparation



UN NOM DE CONFIANCE!

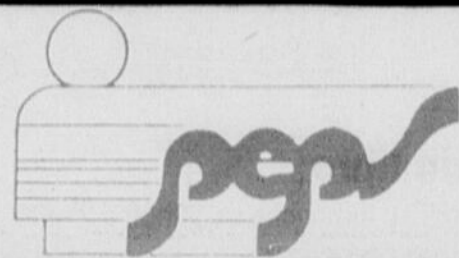
MÉDAILLON

FORD

185 Léonidas, Rimouski, Tél.: 723-2223



ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Date d'inscription: 29 et 30 août de 18h30 à 20h00
29 août de 11h00 à 14h00
Lieu d'inscription: P.E.P.S. du Cégep, local J-150
Information: 723-1880, poste 2551

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

DANSE AÉROBIE:

Il s'agit d'exercices effectués dans des conditions aérobiques et accompagnés de musique. Ces routines comprennent des mouvements simples et sont exécutées à un rythme modéré. (Durée: 10 semaines)

JOURS	HEURES	LOCAL	DATE DU 1er COURS
Lundi et mercredi	18h30 à 19h30	J-230	11 septembre
Lundi et mercredi	20h30 à 21h30	J-230	11 septembre

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	11 septembre
Mardi et jeudi	18h à 19h	C-030	12 septembre
Lundi	20h15 à 21h15	C-030	11 septembre

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

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.

Horaires: Le vendredi de 17h15 à 18h15, au local J-230.
Début de l'activité: 15 septembre.

«LOW-IMPACT»:

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

JOURS	HEURES	LOCAL	DATE DU 1er COURS
Mardi-jeudi	19h à 20h	C-030	12 septembre
Mardi-jeudi	20h à 21h	C-030	12 septembre
Lundi	19h à 20h	C-030	11 septembre

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 débarrasser de son adversaire, on ne fait appel qu'aux mains et aux pieds nus. Cette activité cultive chez ceux et celles qui la pratiquent la santé, l'équilibre, l'agilité, le calme et la confiance en soi. Elle suscite une attitude mentale de modestie et incite à la générosité à l'égard du plus faible. (Durée: 13 semaines)

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-030	15 sept.
Adolescents et adultes débutants	lundi et mercredi	21h30 à 22h45	J-230	11 sept.
Ceinture jaune et plus	lundi et mercredi	18h à 19h15	C-030	11 sept.

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

Coût: enfants (débutants) 35\$, enfants (ceinture jaune et plus): 55\$, cégépiens: 40\$, adolescents (13 à 17 ans) 55\$, Adulte: 70\$.

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 touché et d'une prise de conscience corporelle. Vous apprendrez également à repérer vos tensions.

Professionnels: Pierre Bastien et Catherine Lepage 723-0641.

Horaires: À déterminer - Durée: Une demi-journée

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

DANSE SOCIALE:

Méthode d'apprentissage accessible et dynamique à la portée de tous et de toutes. Quatre ateliers vous sont offerts: Quick step, danse de ligne, 1e session et 2e session. Ces cours s'adressent aux personnes seules ainsi qu'aux couples (10 semaines).

Conditions: Aucune.

Professionnels: Jacinthe et Richard Thibeault

GROUPES	JOURS	HEURES	DATE DU 1er COURS
Quick step	Dimanche	15h à 16h	17 septembre
Danse de ligne	Dimanche	16h à 17h	17 septembre
Première session	Dimanche	19h à 20h	17 septembre
Deuxième session	Dimanche	20h à 21h	17 septembre

Coûts: 25\$ cégépiens et cégépiennes - (50\$ par couple)
35\$ autres - (70\$ par couple)

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:

Évaluation de base

1- Évaluation de la condition physique:

a) - Test d'effort sous-maximal sur bicyclette

- Mesures anthropométriques:

• somme des plis cutanés • ratio abdomen-hanche

• mesure de circonférence • etc.

- Pression artérielle

- Mesure de la capacité de flexibilité

- Mesure de la capacité d'endurance musculaire:

• extension des bras au sol • redressements assis

b) - Analyse des résultats

Coût: 15\$ pour les membres du P.E.P.S. et les étudiants; 20\$ pour les autres.

Évalu-forme

2- Évaluation et prescription d'un programme:

a) - Questionnaire sur les habitudes de vie

• alimentation • tabagisme • activités physiques

b) - Évaluation 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 P.E.P.S. et les étudiants; 25\$ pour les autres

Évalu-forme Plus

3- Évaluation, prescription d'un programme et suivi (durée: 10 à 15 semaines):

a) - Programme Évalu-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 P.E.P.S. et les étudiants; 40\$ 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'employés-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 29 et 30 août au P.E.P.S.

- 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 danse sociale 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.

INSCRIPTIONS: Lieu: Cafétéria de l'école Paul-Hubert. Dates: Lundi 28 août (enfants seulement)
Mardi 29 août (adultes et enfants) - Heure: 19h à 20h

PRENEZ NOTE: 1) Les cours sont d'une durée de 10 semaines. 2) La session débute le 4 septembre et se terminera le 12 novembre.

INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE:

Nous compléterons les groupes à compter de:
(* Comme à l'habitude, aucune inscription par téléphone ne sera prise avant le 30 août.)

La piscine Pierre Harvey

• 30 août: de 14h à 16h
• 31 août: de 9h à 11h et de 14h à 16h - Tél.: 724-3479

Les piscines du Cégep

• 30 août: de 14h à 16h
• 31 août: de 9h à 11h et de 14h à 16h - Tél.: 723-1880 poste 2508

COÛTS GÉNÉRAUX:

- Touts-petits (Étoile de mer) 25\$
- Aqua-Bambins (Tortue, canard, grenouille, dauphin) 30\$
- Enfants (jaune et orange) 30\$
- Enfants (rouge à blanc) 35\$
- Adultes 45\$

PLONGÉE SOUS-MARINE (niveau débutant scuba)

Organisme: Club de plongée Empress de Rimouski Inc.
Clientèle: 16 ans et plus
Durée: 10 semaines (30 heures)
Jour et heure: Lundi de 20h00 à 23h00
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Inscription: 18 septembre 19h00 à 20h00 au local B-127
Coût: A déterminer
Information: 724-3479

PISCINES DU CÉGEP

ENFANTS JOUR	HEURE	DATE DU 1er COURS	PISCINE	NO GR.
Aqua-Bambins (2 à 5 ans) (Canard-Grenouille-Dauphin)				
Samedi	8h30	9 septembre	J-115	A1E
Dimanche	8h30	10 septembre	J-115	A2E
Samedi	11h30	9 septembre	J-115	A3E
Dimanche	15h	10 septembre	J-115	A4E
Samedi	16h	9 septembre	J-115	A5E

N.B.: Nouveau programme préscolaire de la Croix-Rouge en vigueur (Voir explications: p. 6)

JAUNE (5 ans et plus)

Samedi	7h50	9 septembre	A-108	J1E
Dimanche	8h40	10 septembre	A-108	J2E
Dimanche	11h30	10 septembre	A-108	J3E
Samedi	16h50	9 septembre	A-108	J4E
Jeudi	18h	7 septembre	A-108	J5E
Dimanche	16h	10 septembre	A-108	J6E
Dimanche	14h	10 septembre	A-108	J7E
Dimanche	16h50	10 septembre	A-108	J8E

ORANGE

Dimanche	7h50	10 septembre	A-108	O1E
Lundi	18h	4 septembre	A-108	O2E
Samedi	8h40	9 septembre	A-108	O3E
Samedi	16h	9 septembre	A-108	O4E
Samedi	17h40	9 septembre	A-108	O5E
Dimanche	12h20	10 septembre	A-108	O6E
Dimanche	13h10	10 septembre	A-108	O7E
Dimanche	17h40	10 septembre	A-108	O8E

ROUGE

Dimanche	12h30	10 septembre	J-115	R1E
Dimanche	11h30	10 septembre	J-115	R2E
Mercredi	18h	6 septembre	A-108	R3E
Samedi	13h30	9 septembre	A-108	R4E
Dimanche	15h	10 septembre	A-108	R5E
Vendredi	18h	8 septembre	A-108	R6E

MARRON

Dimanche	8h30	10 septembre	J-115	M1E
Samedi	11h30	9 septembre	J-115	M2E
Samedi	8h30	9 septembre	J-115	M3E
Dimanche	15h	10 septembre	J-115	M4E
Samedi	16h	9 septembre	J-115	M5E

BLEU

Dimanche	11h30	10 septembre	J-115	B1E
Samedi	18h30	9 septembre	A-108	B2E
Dimanche	18h	10 septembre	J-115	B3E

VERT

Dimanche	16h	10 septembre	J-115	V1E
Dimanche	12h30	10 septembre	J-115	V2E

GRIS/BLANC

Dimanche	16h	10 septembre	J-115	GB1E
----------	-----	--------------	-------	------

ADULTES

NATATION ADAPTÉE

Mercredi	20h	6 septembre	A-108	NA1A
----------	-----	-------------	-------	------

AQUA-STYLE

Jeudi	21h	7 septembre	J-115	AS1A
-------	-----	-------------	-------	------

JAUNE

Mardi	19h	5 septembre	A-108	J1A
Mercredi	21h	6 septembre	A-108	J2A
Dimanche	18h30	10 septembre	A-108	J3A

ORANGE

Mardi	21h	5 septembre	A-108	O1A
Lundi	19h	4 septembre	A-108	O2A

ROUGE

Mardi	18h	5 septembre	A-108	R1A
Dimanche	20h30	10 septembre	A-108	R2A
Mardi	21h	5 septembre	J-115	R3A
Jeudi	21h	7 septembre	A-108	R4A

MARRON

Lundi	21h	4 septembre	A-108	M1A
Jeudi	20h	7 septembre	A-108	M2A
Mardi	21h	5 septembre	J-115	M3A

BLEU

Mercredi	21h	6 septembre	J-115	B1A
Jeudi	21h	7 septembre	J-115	B2A

VERT

Lundi	21h	4 septembre	J-115	V1A
-------	-----	-------------	-------	-----

GRIS/BLANC

Mercredi	21h	6 septembre	J-115	GB1A
----------	-----	-------------	-------	------

PROGRAMMES SPÉCIAUX:

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

Jeudi	21h	Début le 7 septembre	J-115	AS1A
-------	-----	----------------------	-------	------

NATATION ADAPTÉE

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

Mercredi	20h	Début le 6 septembre	A-108	NA1A
----------	-----	----------------------	-------	------

COURS POUR LES 50 ANS ET PLUS

Constitué d'une partie «exercices» et une partie «natation», ce programme respecte les particularités et le rythme de la clientèle. On y apprend et progresse de manière surprenante en plus de se rencontrer entre amis(es).

Mardi	14h	Groupe débutant	A-108	Début le 12 sept.
Mercredi	15h	Groupe avancé	A-108	Début le 12 sept.

Les inscriptions se prendront par téléphone le 30 août de 14h à 16h et le 31 août de 9h à 11h et 14h à 16h.

COURS DE NATATION PRÉNATAUX

Ce cours permet aux futures mères de se détendre et de faire de l'exercice dans un milieu agréable. Dirigé par une spécialiste en activité physique, il vous procure l'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.

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	20h	Début le 19 septembre	A-108
-------	-----	-----------------------	-------

Durée: 10 semaines - Coût: 75\$

Animation et inscriptions: Andrée Alain 724-3084

*Il y a possibilité d'ouvrir un autre groupe sur semaine à midi. N.B.: Ce programme vous est offert par l'Éveil du Verseau

PISCINE PIERRE HARVEY

ENFANTS JOUR

TOUS PETITS (Étoile de mer) (12 à 18 mois ou savoir marcher)

Dimanche	12h30	10 septembre	TP1EPH
----------	-------	--------------	--------

AQUA-BAMBINS (Tortue) (18 à 24 mois)

Dimanche	15h10	11 septembre	AB1EPH
----------	-------	--------------	--------

ORANGE

Dimanche	10h30	10 septembre	O1EPH
----------	-------	--------------	-------

Samedi	15h00	9 septembre	O2EPH
--------	-------	-------------	-------

ROUGE

Samedi	11h30	9 septembre	R1EPH
--------	-------	-------------	-------

Samedi	12h30	10 septembre	R2EPH
--------	-------	--------------	-------

MARRON

Samedi	12h30	9 septembre	M1EPH
--------	-------	-------------	-------

Dimanche	11h30	10 septembre	M2EPH
----------	-------	--------------	-------

BLEU

Samedi	15h00	9 septembre	B1EPH
--------	-------	-------------	-------

Samedi	12h30	9 septembre	B2EPH
--------	-------	-------------	-------

VERT

Dimanche	11h30	10 septembre	V1EPH
----------	-------	--------------	-------

GRIS/BLANC

Dimanche	15h00	10 septembre	GB1EPH
----------	-------	--------------	--------

ADULTES JOUR

ORANGE

Mardi	21h15	12 septembre	O1APH
-------	-------	--------------	-------

ROUGE

Dimanche	17h15	10 septembre	R1APH
----------	-------	--------------	-------

MARRON

Mardi	21h15	12 septembre	M1APH
-------	-------	--------------	-------

BLEU

Dimanche	17h15	10 septembre	B1APH
----------	-------	--------------	-------

GRIS/BLANC

Dimanche	18h15	10 septembre	GB1APH
----------	-------	--------------	--------

AQUA-STYLE

Dimanche	18h15	10 septembre	AQ1APH
----------	-------	--------------	--------

PROGRAMMES SPÉCIAUX

NATATION SPORTIVE

Programme: Amélioration des styles
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Durée: 10 semaines
Inscription: 28 août - Hall d'entrée piscine 19h00 à 20h00
Jours et heures: Samedi et dimanche de 9h30 à 10h30
Coût: 25,00\$ 1 fois - 50,00\$ 2 fois
Informations: 724-3479
Objectifs: Ce programme aide l'enfant à renforcer ses techniques de nage. Il constitue un excellent moyen d'aider les jeunes à réussir le niveau bleu ou vert de la Croix Rouge. Ce programme stimule les jeunes par des décalques, brochures, et certificats

CANADA NATATION ESSO

Buts: - Maîtriser et perfectionner les 4 styles de nage (crawl, dos, papillon, brasse).
- Développer la capacité de nager en longueur.
- Apprendre les rudiments de la natation de camp.

Exigences: - Être sérieux
- Nager 25 mètres sans arrêt
- Apporter le costume de bain lors de l'inscription pour passer le test du 25 mètres

Session: 10 semaines de 2 heures/semaine
Coût: 50,00\$ par session
Endroit: Piscine Pierre-Harvey

JOUR

JOUR	HEURES	NIVEAU	DÉBUT
Lundi et jeudi	17h00 à 18h00	Or	8 septembre
Lundi et jeudi	18h00 à 19h00	Or	8 septembre
Mardi et samedi	17h00 à 18h00	Argent	6 septembre
Mardi et samedi	18h00 à 19h00	Argent	6 septembre
Samedi et dimanche	17h00 à 18h00	Bronze	10 septembre
Samedi et dimanche	9h30 à 10h30	Argent	

Inscription: 28 août de 19h00 à 20h00 - hall d'entrée de la piscine Pierre-Harvey
Information: Claude McNeil 723-4695

CLUB DES MAÎTRES-NAGEURS INC.

Un programme de conditionnement physique par l'eau adapté à la clientèle adulte.

Exigences: Savoir nager sans arrêt 50 mètres Crawl et 50 mètres Brasse
Durée: 15 semaines
Début: 8 septembre au 15 décembre 1989
Coût: 35,00\$ 1 fois/semaine - 70,00\$ 2 fois/semaine 100,00\$ 3 fois/semaine
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Jours: Groupe I - lundi et jeudi 20h15
Groupe II - mardi et vendredi 20h15
Groupe III - mercredi à 21h00 et dimanche à 20h15
Groupe IV - lundi, mercredi, vendredi 16h00

Inscription: 6 septembre de 19h00 à 20h00 au local B-127 côté piscine
Information: 724-3479

COURS DE NATATION POUR LES AÎNÉS

Clientèle: Avoir 55 ans et de la bonne humeur
Coût: 40,00\$
Durée: 12 semaines
Jour et heure: Samedi à 10h30 le 9 septembre
Lieu: Piscine Pierre-Harvey
Niveau: Débutant à avancé
Inscription: 5 et 6 septembre 9h00 à 11h30, 13h30 à 16h00
Information: 724-3479

FOCUS SUR...

LE PRÉNATAL

Le Cégep de Rimouski vous informe que les cours d'activité physique et d'informations prénatales reprendront dès septembre 1989.

Deux groupes seront formés et l'horaire sera le suivant:

Mardi 5 septembre:

- 19h00 à 20h15 - Activité physique et respirations
- 20h30 à 22h00 - Informations prénatales

Mercredi 6 septembre:

- 19h00 à 20h15 - Activité physique et respirations
- 20h30 à 22h00 - Informations prénatales

* Ces cours seront donnés par Johanne Verreault, infirmière et Seena Blair, éducatrice physique.

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

N.B.: Pour la programmation du prénatal en piscine, consultez l'horaire des cours de natation, section «Programmes spéciaux.»

Pour information et inscription: 723-1880 poste 2551

AQUA-BAMBIN

Nouveau programme de natation préscolaire!

La Croix-Rouge vient de mettre sur pied un nouveau programme de natation s'adressant aux petits enfants âgés de 12 mois à 5 ans.

Approuvé par le Dr Albert, pédiatre, ce programme permet à l'enfant de vivre des expériences motrices, cognitives et sensorielles adaptées à son âge et à ses besoins.

Le Cégep et la Ville de Rimouski vous offrent ce nouveau programme dès septembre 1989.

On y retrouvera 5 niveaux:

- 1- Étoile de mer
- 2- Tortue
- 3- Canard
- 4- Grenouille
- 5- Dauphin

Chacun de ces niveaux a ses objectifs spécifiques et les enfants sont évalués de manière progressive par des moniteurs compétents.

Afin de faciliter l'implantation de ce nouveau cours, nous avons regroupé les niveaux. Ainsi, la ville de Rimouski offrira:

- Niveaux:**
- Étoile de mer (12 à 18 mois ou à l'acquisition de la marche)
 - Tortue (18 à 24 mois)

Le Cégep de Rimouski offrira les trois autres niveaux

- Niveaux:**
- Canard (2 à 3 ans)
 - Grenouille (3 à 4 ans)
 - Dauphin (4 à 5 ans)

Si vous désirez inscrire votre enfant, il s'agit de consulter l'horaire des cours de natation. Ce programme de natation préscolaire remplacera dorénavant le cours d'aqua-bambin qui était en vigueur jusqu'en août 1989.

N'ATTENDEZ PAS DE CRAQUER

Savez-vous...

- ... qu'au Québec, plus de 20 000 personnes meurent chaque année de maladies cardiaques;
- ... que dans notre région, 99 personnes sur 100 meurent à la suite d'un arrêt cardiaque à la maison, parce que la réanimation cardiaque n'est pas débutée à temps;
- ... que l'un de vos proches peut s'étouffer n'importe quand et même mourir car vous ne savez comment l'aider;
- ... que vous pouvez être la personne qui aidera une des 20 000 victimes d'un malaise cardiaque cette année;

VOUS pouvez apprendre à réanimer ou dégager un bébé, un enfant, et un adulte et ce dans un cours de quelques heures seulement. Ces cours vous sont offerts au Peps du Cégep de Rimouski par une équipe d'instructeurs dynamiques qui peuvent répondre à vos attentes.

N'ATTENDEZ PAS DE CRAQUER, INFORMEZ-VOUS DES AUJOURD'HUI.

Date des prochains cours:

15, 16 sept. 89	Soins immédiats (bébé, enfant, adulte)	12 heures
30 sept. 89	Cardio Secours (adulte seulement)	6 heures
14 oct. 89	Requalification soins immédiats	6 heures
28 oct.	Cardio-bébé (bébé, enfant)	6 heures
11, 12 nov. 89	Soins immédiats (bébé, enfant, adulte)	12 heures
25 nov. 89	Cardio Secours (adulte seulement)	6 heures
9 déc. 89	Requalification soins immédiats	6 heures

UN SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE AU PEPS

Le PEPS du cégep de Rimouski est heureux de s'associer à deux professionnels afin d'offrir à toute la population un service de massothérapie.

Madame Catherine Lepage et monsieur Pierre Bastien, tous deux diplômés, s'occuperont de la clinique de massothérapie situé au local J-137 du PEPS du cégep. Pour avoir accès au service, vous devez d'abord prendre rendez-vous en communiquant au 723-0641.

Coût:	massage (30 min.)	massage (1 h)
élèves du cégep	15 \$	30 \$
Autres	22 \$	38 \$

* Il faut ajouter 2,00 \$ pour l'accès aux services du PEPS pour les rendez-vous en soirée.

On dit que: Quiconque reçoit un massage en sort complètement régénéré. Un sentiment de confort extrême envahit tout son système. Sa poitrine se dilate et il respire avec bonheur. Son sang circule avec aise et il a la sensation d'avoir été libéré d'un fardeau énorme. Il éprouve une souplesse et une légèreté qui lui étaient inconnues jusque-là. Le stress s'est évanoui. De plus, grâce aux pressions exercées notamment par la Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes, 18 compagnies d'assurances acceptent maintenant d'inclure le massage dans les traitements remboursables.

APRÈS LA DANSE AÉROBIE, LE WORK OUT... DES COURS DE «LOW-IMPACT» AU PEPS

Le PEPS du cégep de Rimouski désire vous informer que dès cet automne des cours de «low-impact» (ou aérobie sans saut) seront offerts au PEPS.

Après avoir lancé à Rimouski le populaire work out, le PEPS est fier d'ajouter à sa programmation d'activités de conditionnement physique des cours de «low-impact». Connus sous cette appellation dans les grands centres urbains depuis quelques années, le «low-impact» qui pourrait être traduit par aérobie sans saut, connaît présentement la popularité qu'ont pu avoir la danse aérobie et le work-out.

DORIS DUMAS, UNE PROFESSIONNELLE DU «LOW-IMPACT»

Doris Dumas, éducatrice physique, bien connue dans la région pour son dynamisme et l'instigatrice du work-out à Rimouski, est de retour au PEPS du cégep. Son prochain défi: faire découvrir à toute la population cette nouvelle forme de conditionnement physique. Les caractéristiques du «low-impact» s'apparentent au work-out et à la danse aérobie. Par contre, fini les problèmes de dos et de genoux provoqués à long terme par les nombreux sauts et déplacements. En «low-impact» les sautillonnements sont réduits au minimum mais les résultats sur la condition physique sont les mêmes.

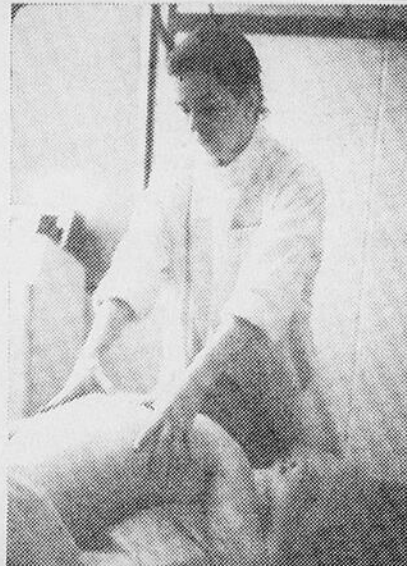
Ces cours s'adressent donc à ceux et celles qui désirent découvrir un nouveau concept de mise en forme progressive, sécuritaire, mais tout de même dynamique et entraînant... En «low-impact», personne n'est trop âgé ou pas assez en forme pour en retirer une pleine satisfaction.

Jour	Heures	Local	Date du 1er cours
Mardi-jeudi	19h00 à 20h00	C-030	12 septembre
Mardi-jeudi	20h00 à 21h00	C-030	12 septembre
Lundi	19h15 à 20h15	C-030	11 septembre

Coût: 2 fois/semaine: 25 \$ cégepien(ne)s 45 \$ autres
1 fois/semaine: 15 \$ cégepien(ne)s 25 \$ autres

Inscriptions: 29 et 30 août de 18h30 à 20h00 au local J-150 du PEPS du cégep.

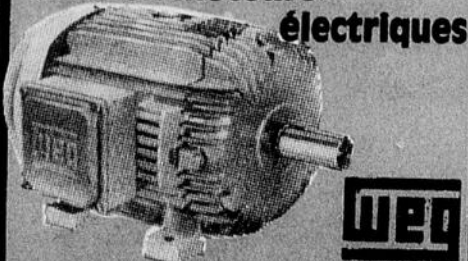
Information: Au secrétariat du PEPS au 723-1880 poste 2551.



Pourquoi chercher ailleurs?
Allez chez Dickner!

Dickner

Division moteurs électriques



Division sanitation



Division des pièces mécaniques



Division outillage



559, Lausanne
Rimouski, QC
Tél.: (418) 723-7936
Télex: 051-8-6334
Fax: (418) 723-8172

1281, boul. Jacques-Cartier
Mont-Joli, QC
Tél.: (418) 775-4200
Fax: (418) 775-4896

570, Témiscouata
Rivière-du-Loup, QC
Tél.: (418) 867-1824
Télex: 005-1-3006
Fax: (418) 862-9881

LES ÉQUIPEMENTS **GRL**

Spécialistes en équipements

- * RESTAURANT
 - * HÔTELLERIE
 - * DÉPANNEUR
 - * SUPER MARCHÉ
- DIVISION

Réfrigération GRL INC.

200 rue Léonidas, Rimouski, G5L 2T2

724-7711

PROGRAMMATION SPORTIVE ÉTUDIANTE

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

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

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

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

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

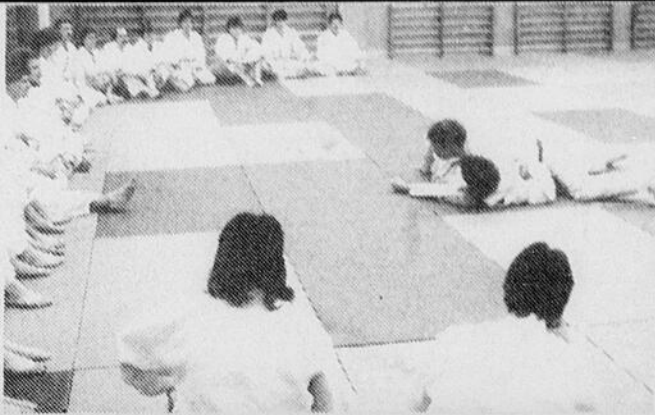
Vie étudiante: À tous les mardis de 11h à 14h, il n'y a pas de cours. Une multitude d'activités se sont offertes gratuitement au Peps par le Service des sports: bains, conditionnement physique, tournois, intercoups, etc. (Consulte «Dépêches» régulièrement).

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

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

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

N.B.: Coûts forfaitaires pour certains programmes.



POUR LE PERSONNEL DU COLLÈGE

PRÉ-INSCRIPTION RÉSERVÉE AUX EMPLOYÉ-E-S DU CÉGEP

Cours de natation:

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

Activité de conditionnement physique: (personnel et élèves) - 29 août 11h00 à 14h00 au PEPS.

UN PRIX SPÉCIAL POUR LA CARTE DE MEMBRE

Pour la première fois, les employé-e-s du collège bénéficieront d'un prix spécial sur l'achat de la carte de membre. En effet, la nouvelle tarification 89-90 du PEPS telle que résolue par le conseil d'administration du Cégep prévoit qu'il en coûtera 30 \$ pour une session et 50 \$ pour 2 sessions... Remarquez qu'autrefois le personnel du Collège devait déboursier le même tarif que tous les autres adultes dont les coûts

actuels sont de 50 \$ (1 session) et 80 \$ (deux sessions). La carte de membre est disponible dès le 21 août au secrétariat du PEPS.

PROGRAMMATION CONÇUE POUR LE PERSONNEL

En collaboration avec le département d'éducation physique et le service des sports, les installations du PEPS demeurent accessibles le midi et à 17h. L'activité physique, une habitude de vie offre aux employé-e-s et aux élèves du Cégep la possibilité d'avoir accès aux piscines, gymnases et au centre de conditionnement physique. Notez qu'en 89-90 les participants aux activités de 17h devront défrayer les coûts d'accès au PEPS soit 2,00\$ (gratuit pour les membres). Par contre, les périodes de 12h à 13h seront à nouveau accessibles gratuitement.

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

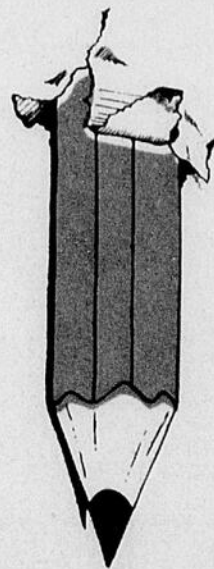


**BUANDERIE
DE RIMOUSKI ENR.**

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

Tél.: 723-3564

TOYOTA



DES PRIX À TOUT CASSER SUR LES 89!
VENEZ FAIRE UNE AFFAIRE AU BOUT!

LA QUALITÉ **TOYOTA**
QUI POURRAIT EN DEMANDER PLUS!

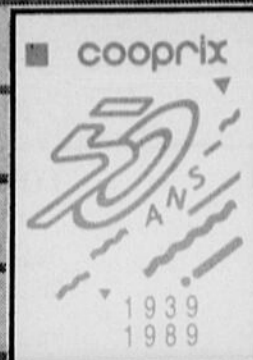
TOYOTA
BAS ST-LAURENT

210 Léonidas, Rimouski, 722-6633



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 21 au 26 août 1989

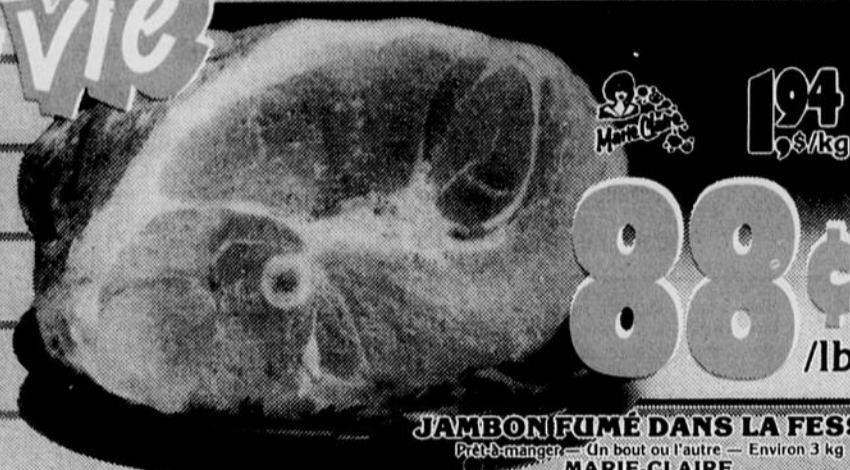


IGA vous simplifie la vie



2,29

DÉTERGENT SUNLIGHT
5 L



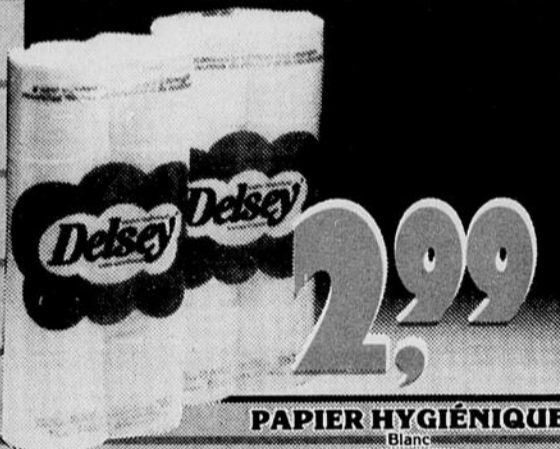
194 \$/kg
88¢ /lb

JAMBON FUMÉ DANS LA FESSE
Prêt à manger — Un bout ou l'autre — Environ 3 kg
MARIE-CLAIRE



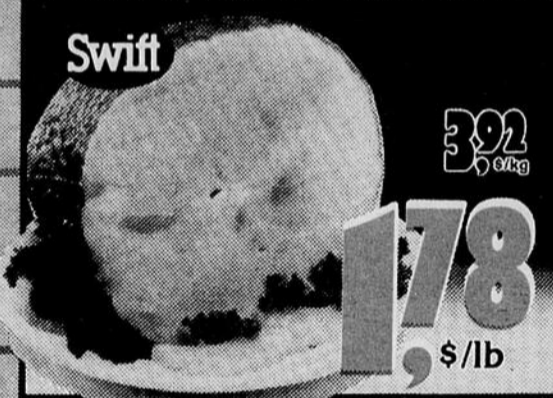
4/1,00

SOUPE
Aux tomates "Grand-mère" aux tomates
CAMPBELL
284 mL



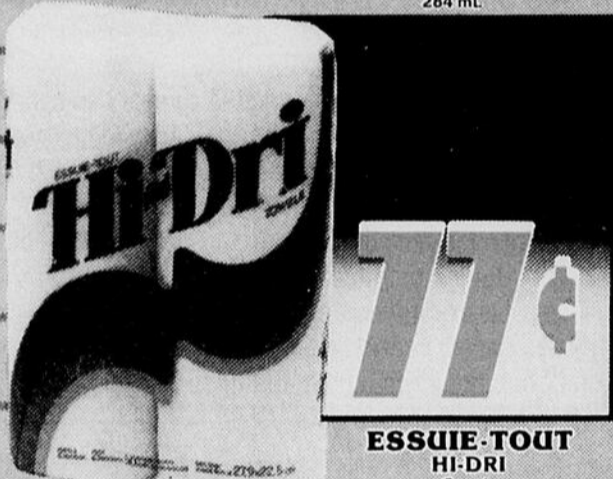
2,99

PAPIER HYGIÉNIQUE
Blanc
DELSEY
8 roul.



392 \$/kg
1,78 \$/lb

JAMBON ENTIER
Désossé genre toupie
SWIFT PREMIUM



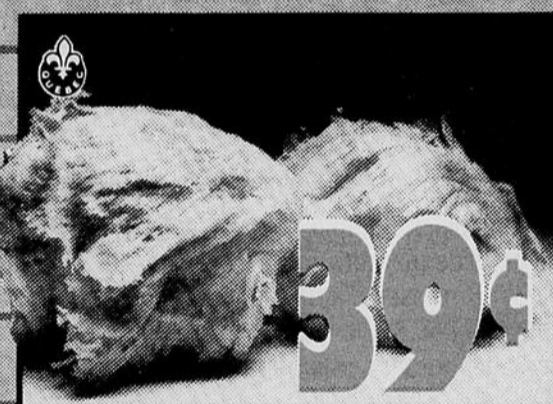
77¢

ESSUIE-TOUIT HI-DRI
2 roul.



2,79

PÊCHES
Produit de l'Ontario
Canada no. 1
Panier 4 L



LAITUE ICEBERG
Produit du Québec
Canada No. 1 - Grosseur 18
Ch.



1,19
COCKTAIL AU JUS DE LÉGUMES
V-8
1,36 L



89¢
PAINS À HOT DOG OU À HAMBURGER
IGA
12



99¢
BOISSONS AUX FRUITS BESSEY'S
6 x 200 mL



2/2,79
MARGARINE MOLLE MIRAGE
907 g

Il y a un supermarché IGA près de chez-vous!
Encore plus à vos marchés Cooprix I et II
Venez profiter du nouveau service:

PAIEMENT DIRECT DES JARDINS



Surveillez les prix de Cooprix en magasin



*marque de certification d'IGA Canada Ltée
Boniprix



affilié à
Hudon et Deaudeville 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.