

## Activités Sportives

Badminton libre	Jour	Heure	Début	Fin	Coût
Écosport ☉ 14 avril et 21 mai Min. 8 joueurs La carte n'a pas de date d'expiration	Lundi Samedi Dimanche	19 h à 21 h 9 h à 12 h 9 h à 12 h 30	23-avr 21-avr 22-avr	11-juin à déterminer / nbre joueurs	6 \$ / 1 fois 55 \$ / 12 fois
Gymnase UV Mutuelle	Mardi	11 h 45 à 13 h	24-avr	12-juin	

Pickleball libre	Jour	Heure	Début	Fin	Coût
Gymnase UV Mutuelle ☉ 21 mai Min. 8 joueurs La carte n'a pas de date d'expiration	Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	9 h 00 à 11 h 30	30-avr 01-mai 02-mai 03-mai 04-mai	11-juin 12-juin 13-juin 14-juin 15-juin	3 \$ / 1 fois 25 \$ / 10 fois

## Conditionnement physique et Yoga

	Jour	Heure	Début	Fin	Coût
<b>Cardio-Militaire</b> 7 sem. Gymnase UV Mutuelle Prof : Chantal St-Martin	Mardi	18 h 00 à 19 h 00	01-mai	12-juin	40 \$
<b>Cize Live</b> 7 sem. Salle Richard Bourbeau Prof : Marie-Pierre Provencher	Mercredi	18 h 30 à 19 h 20	02-mai	13-juin	40 \$
<b>Cross Training</b> 7 sem. Gymnase UV Mutuelle Prof : Gabrielle Turcotte	Mercredi	19 h 15 à 20 h 15	18-avr	13-juin	40 \$
<b>Danse Bollywood</b> 8 sem. Salle Richard Bourbeau Prof : M-P Lefebvre et S.Boucher	Lundi	19 h 00 à 20 h 00	16-avr ☉ 21 mai	11-juin	45 \$
<b>Danse Tonus</b> 8 sem. Salle à confirmer Prof : Line Rochefort	Mardi	18 h 00 à 19 h 00	24-avr	12-juin	45 \$
<b>Fitness Abdos Fessiers</b> 7 sem. Mezzanine Pierre Levasseur Prof : Gabrielle Turcotte	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	16-avr	11-juin	40 \$
<b>PowerTonus</b> 7 sem. Gymnase UV Mutuelle Prof : Pascal Gélinas	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	16-avr ☉ 21 mai	04-juin	40 \$
<b>PowerTonus 45 +</b> 8 sem. Mezzanine Pierre Levasseur Prof : Pascal Gélinas	Vendredi	9 h 00 à 10 h 00	20-avr	08-juin	45 \$
<b>Programme Stretching</b> 8 sem. Salle Richard Bourbeau Prof : Pascal Gélinas	Mardi	9 h 00 à 10 h 00	10-avr	29-mai	45 \$
<b>PilaYoga</b> 7 sem. Salle à confirmer Prof : Chantal St-Martin	Mardi	19 h 15 à 20 h 45	01-mai	12-juin	55 \$
<b>Qi Gong</b> 7 sem. Salle à confirmer Prof : J-P Riou	Mardi	17 h à 18 h 30	17-avr	29-mai	55 \$
<b>Tonus GOLD pour elle</b> 8 sem. Salle Richard Bourbeau Prof : Line Rochefort	Vendredi	13 h 00 à 14 h 00	27-avr	15-juin	45 \$
<b>Tonus Xpress</b> 8 sem. Salle Richard Bourbeau Prof : Line Rochefort	Mardi Vendredi	12 h 15 à 12 h 45 12 h 15 à 12 h 45	10-avr 27-avr	29-mai 15-juin	45 \$ 45 \$

	Jour	Heure	Début	Fin	Coût
<b>TRX Workout</b> 7 sem. Mezzanine Pierre Levasseur Prof : Gabrielle Turcotte	Mercredi	18 h 00 à 19 h 00	18-avr	13-juin	40 \$
<b>Yoga Débutant 1</b> 5 sem. Salle Desjardins Prof : Pierrette Camirand	Lundi	18 h 00 à 19 h 15	30-avr ☉ 21 mai	04-juin	40 \$
<b>Yoga Dynamique</b> 4 sem. Salle Desjardins Prof : Gabrielle Parent	Mercredi	10 h 30 à 12 h 00	02-mai	23-mai	35 \$
<b>Yoga Intermédiaire</b> 5 sem. Salle Desjardins Prof : Pierrette Camirand	Lundi	19 h 15 à 20 h 30	30-avr ☉ 21 mai	04-juin	40 \$
<b>Yoga Souplesse</b> 4 sem. Salle Desjardins Prof : Gabrielle Parent	Lundi	13 h 00 à 14 h 30	14-mai ☉ 21 mai	11-juin	35 \$
<b>Yoga sur chaise</b> 5 sem. Salle Richard Bourbeau Prof : Pierrette Camirand	Lundi	14 h 30 à 15 h 30	30-avr ☉ 21 mai	04-juin	40 \$
<b>Yoga Tonus</b> 8 sem. Salle Desjardins Prof : Sonia Demers	Mardi	18 h 00 à 19 h 15	17-avr	05-juin	65 \$
<b>Zumba</b> 8 sem. Salle à confirmer Prof : Stéphanie Moulin	Mardi	17 h 30 à 18 h 30	10-avr	29-mai	45 \$
<b>Zumba Gold</b> 8 sem. Salle Richard Bourbeau Prof : Line Rochefort	Mardi Jeudi	10 h 30 à 11 h 30 13 h 30 à 14 h 30	10-avr 19-avr	29-mai 07-juin	45 \$ 45 \$

### Entraînement Spécialisé

<b>Douleurs-Solutions</b> 7 sem. Mezzanine Pierre Levasseur Prof : Pascal Gélinas	Lundi	17 h 15 à 18 h 15	16-avr ☉ 21 mai	04-juin	75 \$
<b>Semi-Privé</b> 7 sem. Mezzanine Pierre Levasseur Prof : Pascal Gélinas	Mardi Vendredi	10 h 15 à 11 h 10 10 h 10 à 11 h 10	10-avr 20-avr	29-mai 08-juin	85 \$ 85 \$

**RABAIS ! RABAIS !**  
OBTENEZ 10 % A L'INSCRIPTION DE DEUX COURS ET  
15% A L'INSCRIPTION DE TROIS  
COURS ET PLUS.



### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

#### Modes de paiement

Argent, chèque, débit, visa, mastercard

#### Annulation de cours par le CCSC

Le CCSC se réserve le droit d'annuler une activité LIBRE si le taux de participants est trop bas.

#### Annulation de cours par le participant

Pour annuler une inscription et obtenir un remboursement, vous devez informer le CCSC par écrit ou par courriel (info@ccscharles.ca) au moins 7 jours avant le début de votre activité. Des frais d'administration de 10\$ sur le coût de l'activité seront retenus. Toutefois, lorsque l'abandon résulte d'une raison majeure, telle qu'une maladie ou une blessure, un remboursement peut être accordé au prorata du nombre de cours non utilisés et sur présentation des pièces justificatives. Des frais d'administration de 10 \$ sur le coût de l'activité seront retenus.

**Aucune autre demande de remboursement ne sera acceptée.**

## À VENIR

### AU CENTRE COMMUNAUTAIRE

#### TOURNOI DES BRAVES BADMINTON - 14 AVRIL

Coût : 25\$

Inscription avant le 9 avril 2018

32 inscriptions maximum

Pour info : M. André Gouin gouina.g2@gmail.com

#### COLLECTE DE SANG - HÉMA QUÉBEC

18 avril 2018 - 13 h à 20 h

#### CAMP DE JOUR 2018

Inscriptions ET Réunion aux nouveaux parents

Samedi 21 avril - 9 h à 12 h (Réunion 9 h 30)

Jeudi 26 avril - 18 h à 20 h (Réunion 18 h 30)

#### FÊTE DE QUARTIER

ST-CHARLES EN FÊTE !

1er et 2 juin 2018

Surveillez notre programmation



#### ATELIER DE PRÉPARATION À LA MARCHÉ

- 9 avril 9 h 30 ou 18 avril 19 h

Sujets abordés lors de l'atelier : Avoir le bon équipement pour marcher, les exercices d'échauffement et d'étirement et la prévention des blessures.

Coût : 5 \$

Prof : Jean-Philippe Riou