

LOISIRS
DU FAUBOURG

POUR NOUS CONTACTER

100, chemin Ste-Foy, bureau RC06

Québec (Québec) G1R 1T2

Tél. : (418) 691-3637

Fax. : (418) 691-3638

info@loisirsdufaubourg.com

www.loisirsdufaubourg.com

Programmation

Hiver 2012

VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
La Cité-Limoilou

INSCRIPTIONS

En ligne: à partir du 7 janvier 2012 à 10h
au www.loisirsdufaubourg.com

En personne: 7 janvier 2012 de 10h à 14h,
centre communautaire Lucien-Borne

Par téléphone: à partir du 9 janvier 2012 seulement,
en composant le (418)691-3637

Les inscriptions pour les non-résidents de la Ville de Québec débiteront le 9 janvier

PRÉ-INSCRIPTION

Offerte aux clients de la session d'automne 2011 exclusivement. Vous avez jusqu'au jeudi 15 décembre pour nous faire parvenir votre coupon de renouvellement, disponible auprès de votre professeur, ainsi que votre paiement. Toutes les demandes de renouvellements reçues après le jeudi 15 décembre seront refusées et les places seront accordées lors de la période régulière d'inscription.

MODALITÉS

Taxes incluses dans les prix indiqués. Pour les non-résidents de la Ville de Québec, une majoration de 50% des prix affichés doit être appliquée. Paiement par chèque à l'ordre des Loisirs du Faubourg inc., par carte de débit, de crédit (Visa et MasterCard acceptées). Le paiement par carte de crédit est obligatoire lors des inscriptions en ligne, et ce au moment de l'inscription, sans quoi l'inscription ne sera pas complétée.

Loisirs du Faubourg ne peut garantir le démarrage des activités si le nombre minimal d'inscriptions requis n'est pas atteint. Cela dit, les frais d'inscription aux activités qui n'auraient pas lieu faute d'inscriptions vous seront remboursés en totalité.

Les clients sont responsables de leur inscription et doivent avertir les Loisirs du Faubourg avant le début de l'activité s'ils ne désirent pas participer à celle-ci, sans quoi les frais d'inscription leur seront facturés intégralement.

Bonne session!

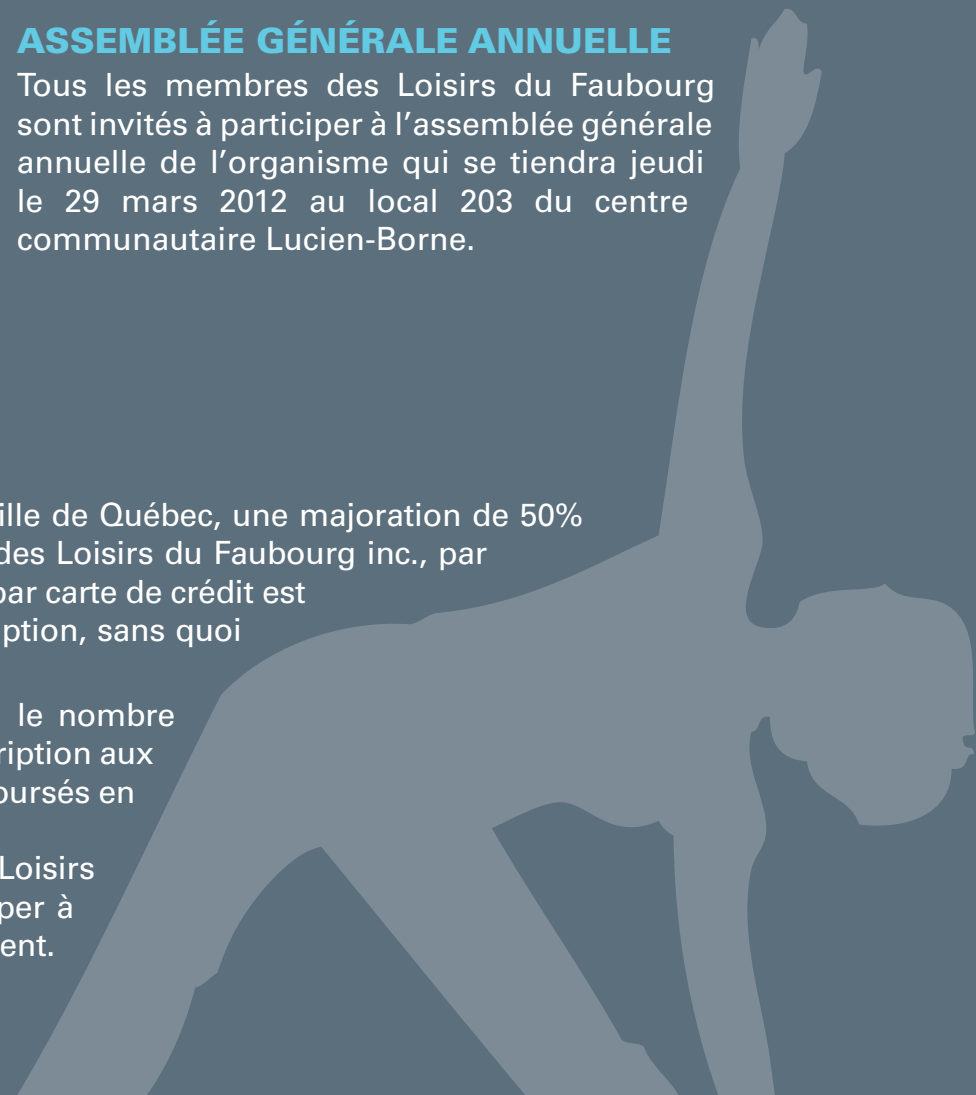
EN CAS DE TEMPÊTE

Si nous devons annuler certaines activités lors des tempêtes hivernales, l'information sera diffusée de trois façons:

- * Dans la section Nouvelles sur la page d'accueil de notre site internet au www.loisirsdufaubourg.com
- * Sur notre fil Twitter @LoisirsFaubourg
- * Sur notre boîte vocale au (418) 691-3637

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Tous les membres des Loisirs du Faubourg sont invités à participer à l'assemblée générale annuelle de l'organisme qui se tiendra jeudi le 29 mars 2012 au local 203 du centre communautaire Lucien-Borne.



Le tour du monde de Karibou

Tarif: 50 \$

| Niveau | Jour | Heures | Date début | Date fin | Relâche |
|-------------------------------------|----------|-------------|------------|------------|------------|
| Les poussins coquins (12-16 mois) | Samedi | 8h30-9h20 | 2012/01/14 | 2012/03/24 | 2012/03/03 |
| | Mercredi | 9h00-9h50 | 2012/01/18 | 2012/03/28 | 2012/03/07 |
| Les lapins taquins (16-20 mois) | Dimanche | 8h30-9h20 | 2012/01/15 | 2012/03/25 | 2012/03/04 |
| | Mercredi | 10h00-10h50 | 2012/01/18 | 2012/03/28 | 2012/03/07 |
| Les ratons fripons (20-24 mois) | Samedi | 9h30-10h20 | 2012/01/14 | 2012/03/24 | 2012/03/03 |
| | Vendredi | 9h00-9h50 | 2012/01/20 | 2012/03/30 | 2012/03/09 |
| Les oursons mignons (2-2½ ans) | Dimanche | 9h30-10h20 | 2012/01/15 | 2012/03/25 | 2012/03/04 |
| | Vendredi | 10h00-10h50 | 2012/01/20 | 2012/03/30 | 2012/03/09 |
| Les ptits loups filous (2½-3 ans) | Samedi | 11h30-12h20 | 2012/01/14 | 2012/03/24 | 2012/03/03 |
| | Dimanche | 10h30-11h20 | 2012/01/15 | 2012/03/25 | 2012/03/04 |
| Les renards débrouillards (3-4 ans) | Samedi | 10h30-11h20 | 2012/01/14 | 2012/03/24 | 2012/03/03 |
| | Dimanche | 11h30-12h20 | 2012/01/15 | 2012/03/25 | 2012/03/04 |

Yoga

| Niveau | Jour | Heures | Date début | Date fin | Relâche | Tarifs |
|---------------------|----------|-------------|------------|------------|------------|----------|
| Débutant | Dimanche | 19h00-20h15 | 2012/01/15 | 2012/04/15 | 2012/04/08 | 100,00\$ |
| | Lundi | 12h00-13h15 | 2012/01/16 | 2012/04/16 | 2012/04/09 | 100,00\$ |
| | Lundi | 18h20-19h35 | 2012/01/16 | 2012/04/16 | 2012/04/09 | 100,00\$ |
| | Mardi | 17h45-19h00 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Mardi | 20h05-21h20 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Mercredi | 17h30-18h45 | 2012/01/18 | 2012/04/11 | | 100,00\$ |
| | Jeudi | 19h15-20h30 | 2012/01/19 | 2012/04/12 | | 100,00\$ |
| Débutant - 50+ | Mardi | 9h00-10h15 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Jeudi | 9h30-10h45 | 2012/01/19 | 2012/04/12 | | 100,00\$ |
| Intermédiaire | Lundi | 19h00-20h15 | 2012/01/16 | 2012/04/16 | 2012/04/09 | 100,00\$ |
| | Mardi | 12h00-13h15 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Mardi | 18h45-20h00 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Mardi | 19h15-20h30 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Jeudi | 17h30-18h45 | 2012/01/19 | 2012/04/12 | | 100,00\$ |
| Intermédiaire - 50+ | Mardi | 10h30-11h45 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Mardi | 14h00-15h15 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| Avancé | Lundi | 17h00-18h15 | 2012/01/16 | 2012/04/16 | 2012/04/09 | 100,00\$ |
| | Lundi | 20h00-21h15 | 2012/01/16 | 2012/04/16 | 2012/04/09 | 100,00\$ |
| | Mardi | 17h25-18h40 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| Avancé - 50+ | Mardi | 9h00-10h15 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| | Mardi | 14h00-15h15 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 100,00\$ |
| Athlétique | Mercredi | 17h30-18h45 | 2012/01/18 | 2012/04/11 | | 100,00\$ |
| Sûtras - Livre 1 | Jeudi | 19h00-20h30 | 2012/01/19 | 2012/04/12 | | 115,00\$ |
| Yoga stretching | Lundi | 17h30-18h45 | 2012/01/16 | 2012/04/16 | 2012/04/09 | 100,00\$ |

Spinning

Tarif: 70 \$

| Niveau | Jour | Heures | Date début | Date fin |
|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Niveau 1 | Samedi | 9h30-10h15 | 2012/01/14 | 2012/04/14 |
| | | 10h20-11h05 | 2012/01/14 | 2012/04/14 |
| | Dimanche | 11h00-11h45 | 2012/01/15 | 2012/04/15 |
| | Lundi | 7h30-8h15 | 2012/01/16 | 2012/04/16 |
| | | 12h00-12h45 | 2012/01/16 | 2012/04/16 |
| | | 17h00-17h45 | 2012/01/16 | 2012/04/16 |
| | | 17h50-18h35 | 2012/01/16 | 2012/04/16 |
| | | 19h30-20h15 | 2012/01/16 | 2012/04/16 |
| | | 20h20-21h05 | 2012/01/16 | 2012/04/16 |
| | Mardi | 12h00-12h45 | 2012/01/17 | 2012/04/17 |
| | | 17h50-18h35 | 2012/01/17 | 2012/04/17 |
| | | 18h40-19h25 | 2012/01/17 | 2012/04/17 |
| | Mercredi | 7h30-8h15 | 2012/01/18 | 2012/04/18 |
| | | 12h00-12h45 | 2012/01/18 | 2012/04/18 |
| 17h00-17h45 | | 2012/01/18 | 2012/04/18 | |
| 17h50-18h35 | | 2012/01/18 | 2012/04/18 | |
| 19h30-20h15 | | 2012/01/18 | 2012/04/18 | |
| 20h20-21h05 | | 2012/01/18 | 2012/04/18 | |
| Jeudi | 12h00-12h45 | 2012/01/19 | 2012/04/19 | |
| | 17h50-18h35 | 2012/01/19 | 2012/04/19 | |
| | 18h40-19h25 | 2012/01/19 | 2012/04/19 | |
| | 20h20-21h05 | 2012/01/19 | 2012/04/19 | |
| | Vendredi | 12h00-12h45 | 2012/01/20 | 2012/04/20 |
| | | 17h00-17h45 | 2012/01/20 | 2012/04/20 |
| 17h50-18h35 | | 2012/01/20 | 2012/04/20 | |
| Niveau 2 | Lundi | 18h40-19h25 | 2012/01/16 | 2012/04/16 |
| | Mardi | 17h00-17h45 | 2012/01/17 | 2012/04/17 |
| | | 19h30-20h15 | 2012/01/17 | 2012/04/17 |
| | | 20h20-21h05 | 2012/01/17 | 2012/04/17 |
| | Mercredi | 18h40-19h25 | 2012/01/18 | 2012/04/18 |
| | Jeudi | 17h00-17h45 | 2012/01/19 | 2012/04/19 |
| | | 19h30-20h15 | 2012/01/19 | 2012/04/19 |

Badminton

Tarif: 256 \$

| Jour | Heures | Date début | Date fin |
|----------|-------------|------------|------------|
| Lundi | 17h30-18h30 | 2012/01/09 | 2012/04/23 |
| | 20h20-21h20 | 2012/01/09 | 2012/04/23 |
| Mardi | 11h45-12h45 | 2012/01/10 | 2012/04/24 |
| | 17h30-18h30 | 2012/01/10 | 2012/04/24 |
| | 18h30-19h30 | 2012/01/10 | 2012/04/24 |
| | 19h30-20h30 | 2012/01/10 | 2012/04/24 |
| | 20h30-21h30 | 2012/01/10 | 2012/04/24 |
| | 21h30-22h30 | 2012/01/10 | 2012/04/24 |
| Mercredi | 11h45-12h45 | 2012/01/11 | 2012/04/25 |
| | 17h30-18h30 | 2012/01/11 | 2012/04/25 |
| | 20h30-21h30 | 2012/01/11 | 2012/04/25 |
| Jeudi | 11h45-12h45 | 2012/01/12 | 2012/04/26 |
| | 17h30-18h30 | 2012/01/12 | 2012/04/26 |
| | 18h30-19h30 | 2012/01/12 | 2012/04/26 |
| | 19h30-20h30 | 2012/01/12 | 2012/04/26 |
| | 20h30-21h30 | 2012/01/12 | 2012/04/26 |
| | 21h30-22h30 | 2012/01/12 | 2012/04/26 |

| Activité | Niveau | Jour | Heures | Date début | Date fin | Relâche | Tarifs |
|------------------------|--------------------------------|----------|-------------|------------|------------|--------------------------|----------|
| Cardio maman-bébé | | Mardi | 10h30-11h30 | 2012/01/17 | 2012/04/10 | | 75,00\$ |
| | | Jeudi | 10h30-11h30 | 2012/01/19 | 2012/04/12 | | 75,00\$ |
| Danse enfantine | Initiation 3-4 ans | Mardi | 15h40-16h25 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 70,00\$ |
| | Initiation 3-4 ans | Mardi | 16h30-17h15 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 70,00\$ |
| Danse pré-ballet | Initiation 5-6 ans | Mardi | 17h20-18h15 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 75,00\$ |
| Danse ballet classique | Initiation 7-8 ans | Mardi | 18h20-19h15 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 75,00\$ |
| Danse flamenco | | Mardi | 19h30-20h45 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 100,00\$ |
| Danse latine | Initiation - couple | Vendredi | 18h00-19h15 | 2012/01/20 | 2012/04/06 | | 95,00\$ |
| Hockey intérieur | Participation | Lundi | 21h00-22h30 | 2012/01/16 | 2012/05/28 | | 125,00\$ |
| | | Mercredi | 21h00-22h30 | 2012/01/18 | 2012/05/30 | | 125,00\$ |
| Langue anglaise | Conversation - intermédiaire | Mardi | 19h30-21h30 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 110,00\$ |
| | Conversation - avancé | Mardi | 17h15-19h15 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 110,00\$ |
| Langue espagnole | Débutant* | Mercredi | 17h15-19h15 | 2012/01/18 | 2012/04/04 | | 105,00\$ |
| | Débutant - voyage | Mardi | 17h30-19h00 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 105,00\$ |
| | Intermédiaire 1* | Lundi | 17h15-19h15 | 2012/01/16 | 2012/04/02 | | 105,00\$ |
| | Intermédiaire 2* | Lundi | 19h30-21h30 | 2012/01/16 | 2012/04/02 | | 105,00\$ |
| | Avancé* | Mercredi | 19h30-21h30 | 2012/01/18 | 2012/04/04 | | 105,00\$ |
| | Conversation | Mardi | 19h15-21h15 | 2012/01/17 | 2012/04/03 | | 105,00\$ |
| Langue portugaise | Débutant | Mardi | 17h30-19h30 | 2012/01/17 | 2012/04/17 | 2011-01-31 et 2011-04-10 | 105,00\$ |
| | Intermédiaire 1 | Mardi | 19h45-21h45 | 2012/01/17 | 2012/04/17 | 2011-01-31 et 2011-04-10 | 105,00\$ |
| Musculature BodySculpt | | Lundi | 19h00-20h00 | 2012/01/16 | 2012/04/09 | | 80,00\$ |
| | | Mercredi | 19h00-20h00 | 2012/01/18 | 2012/04/11 | | 80,00\$ |
| Pétanque intérieure | | Mercredi | 13h30-16h00 | 2012/01/18 | 2012/05/30 | | 10,00\$ |
| Photographie numérique | L'appareil compact | Jeudi | 13h30-15h30 | 2012/01/19 | 2012/02/16 | | 80,00\$ |
| | Perfectionnement artistique | Jeudi | 17h15-19h15 | 2012/01/19 | 2012/02/16 | | 80,00\$ |
| | L'appareil réflex | Jeudi | 19h30-21h30 | 2012/01/19 | 2012/02/16 | | 80,00\$ |
| | Perfectionnement artistique | Jeudi | 13h30-15h30 | 2012/03/01 | 2012/03/29 | | 80,00\$ |
| | Perfectionnement artistique II | Jeudi | 17h15-19h15 | 2012/03/01 | 2012/03/29 | | 80,00\$ |
| | Photographie de voyage | Jeudi | 19h30-21h30 | 2012/03/01 | 2012/03/29 | | 80,00\$ |
| Soccer intérieur | Participation | Lundi | 21h30-23h00 | 2012/01/16 | 2012/05/28 | | 140,00\$ |
| Volley-ball | Participation | Lundi | 19h30-21h00 | 2012/01/16 | 2012/05/28 | | 90,00\$ |
| | Semi-compétitif | Jeudi | 19h45-22h15 | 2012/01/19 | 2012/05/31 | | 120,00\$ |
| Workout Cardio Latino | | Lundi | 17h45-18h45 | 2012/01/16 | 2012/04/09 | | 85,00\$ |
| | | Mercredi | 17h45-18h45 | 2012/01/18 | 2012/04/11 | | 85,00\$ |

* Un manuel au coût de 30\$ est obligatoire pour ces cours si vous ne le possédez pas déjà.

Musculation-tonus

Tarif: 100 \$ par séance ou 160 \$ pour le forfait illimité

| Activité | Niveau | Jour | Heures | Date début | Date fin |
|--------------|----------|-------------|-------------|------------|------------|
| Abdos-fesses | Niveau 1 | Lundi | 18h35-19h35 | 2012/01/09 | 2012/04/16 |
| | | Mardi | 18h05-19h05 | 2012/01/10 | 2012/04/17 |
| | | Mercredi | 18h35-19h35 | 2012/01/11 | 2012/04/18 |
| | Niveau 2 | Jeudi | 18h05-19h05 | 2012/01/12 | 2012/04/19 |
| | | Lundi | 17h30-18h30 | 2012/01/09 | 2012/04/16 |
| | | Mercredi | 17h30-18h30 | 2012/01/11 | 2012/04/18 |
| Abdos-tonus | Lundi | 12h00-13h00 | 2012/01/09 | 2012/04/16 | |
| | Mercredi | 12h00-13h00 | 2012/01/11 | 2012/04/18 | |
| Cardio-abdos | Mardi | 17h00-18h00 | 2012/01/10 | 2012/04/17 | |
| | Jeudi | 17h00-18h00 | 2012/01/12 | 2012/04/19 | |