

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION - HIVER 2007  
SERVICE DES LOISIRS DE L'ISLET**

Nom du participant \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
 Adresse (no.) \_\_\_\_\_ App. \_\_\_\_\_ Rue \_\_\_\_\_  
 Ville \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_  
 Téléphone (résidence) \_\_\_\_\_ Téléphone (travail) \_\_\_\_\_  
 Numéro d'assurance maladie \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_ Âge \_\_\_\_\_ Sexe \_\_\_\_\_  
 Problèmes de santé (s'il y a lieu) \_\_\_\_\_

**ACTIVITÉS CHOISIES  
ACTIVITÉS SPORTIVES ET  
RÉCRÉATIVES INTÉRIEURES**

1. \_\_\_\_\_ Arrivée \_\_\_\_\_ Journée \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ Arrivée \_\_\_\_\_ Journée \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_  
 Total : \_\_\_\_\_ 50 % : \_\_\_\_\_ (requis pour l'inscription)

Retournez ce formulaire et le paiement (50 %) au :  
**SERVICE DES LOISIRS DE L'ISLET**  
 284, boul. Nilus-Leclerc  
 L'Islet (Québec) G0R 2C0

• Nous vous remercions pour confirmer votre inscription dès la réception de votre formulaire. Premiers arrivés, premiers servis!

# Tarifs

## GYMNASÉ

**Badminton - Réservez tôt !**  
 9,50 \$ pour un terrain / heure  
 14,25 \$ pour un terrain / heure et demie

**Tennis - Réservez tôt !**  
 15,00 \$ pour un terrain / heure

**Volley-ball - Mercredi 19h00**  
 4,00 \$ par personne / heure et demie

**Hockey-cosom**  
 4,00 \$ par personne / heure (+ de 10 joueurs)  
 40,00 \$ / heure (- de 10 joueurs)

**Basket-ball**  
 4,00 \$ par personne / heure (+ de 10 joueurs)  
 40,00 \$ / heure (- de 10 joueurs)

**Soccer**  
 4,00 \$ par personne / heure (+ de 10 joueurs)  
 40,00 \$ / heure (- de 10 joueurs)

## DANSE AÉROBIQUE

70,00 \$ pour une session de 12 semaines, à raison d'un atelier d'une heure par semaine.

## AUTO-MASSAGE ET YOGA 1 ET 2

110,00 \$ pour une session de 12 semaines, à raison d'un atelier d'une heure et demie par semaine.

## SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

70,00 \$ pour une carte de 35 entraînements (valable pour 1 an) ou 3,00 \$ par entraînement.

*Tous les prix incluent les taxes.*  
 Inscrivez-vous dès maintenant !

# Infos

## LIEU

**Gymnase - Aérobie - Auto-massage et Yoga 2**  
 École secondaire Bon-Pasteur  
 166, chemin des Pionniers Ouest (rte. 132)  
 L'Islet (Québec) G0R 2B0

**Auto-massage et Yoga 1**  
 Salle des Habitants  
 16, chemin des Pionniers Est (rte. 132)  
 L'Islet (Québec) G0R 2B0

## POUR NOUS JOINDRE

Service des loisirs de L'Islet (jour) : (418) 247-3060  
 Gymnase de L'Islet (soir) : (418) 247-7576

## ANNULATION D'UN COURS

Un minimum de huit (8) inscriptions est requis pour débiter un cours. Dans le cas contraire, le cours sera annulé et tous les participants seront remboursés.

## SUGGESTIONS ET COMMENTAIRES

Vous pouvez en tout temps nous faire part de vos suggestions et commentaires :

Service des loisirs de L'Islet  
 Jonathan Fitzmorris - Technicien en loisir  
 Tél. : (418) 247-3060  
 Courriel : loisirs@lislet.com

## REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera effectué. Par contre, sur présentation d'un billet du médecin, un remboursement de 90 % pourra alors être émis.

Au plaisir de vous voir  
 en forme et en santé !

## Activités sportives et récréatives intérieures

*Gymnase  
 Salle de conditionnement physique  
 Danse aérobie  
 Auto-massage et Yoga 1 et 2*

*Bouger... c'est la santé !*



# HIVER 2007

Détente... 

Intensité... 

Énergie... 



# Bouger... c'est la santé !

## Auto-massage et Yoga - Niveau 1 (débutant) et niveau 2 (intermédiaire)

Animatrice : Danielle Mazurette

Remarque : Les participants « débutants » devront se procurer un guide d'apprentissage, disponible et payable lors du premier cours (12,00 \$ en sus)

Pré-requis : Intermédiaire - avoir suivi le cours débutant (niveau 1)

Description : L'atelier idéal pour les gens qui ont leur santé et leur bien-être à cœur. Une excellente façon pour accroître ses pouvoirs personnels de concentration, de contrôle de soi et d'équilibre, tout en s'auto-responsabilisant face à ses désordres physiques et psychologiques.

Niveau 1 - Débutant	Jour	Lieu	Heure	Horaire
	Mardi	Salle des Habitants	10h00 à 11h30	Du 30 janvier au 17 avril 2007
Niveau 2 - Intermédiaire	Jour	Lieu	Heure	Horaire
	Mercredi	École secondaire Bon-Pasteur	19h00 à 20h30	Du 31 janvier au 18 avril 2007



## Danse aérobique

Animatrice : Caroline Morin

Description : La danse aérobique permet à tous de développer/maintenir son endurance cardio-vasculaire et de diminuer son pourcentage de graisse. De plus, ce cours comprend des exercices de raffermissement musculaire, ainsi qu'une période de relaxation.

Pour tous	Jour	Heure	Horaire
	Lundi	18h45 à 19h45	Du 22 janvier au 9 avril 2007
	Jeudi	18h45 à 19h45	Du 25 janvier au 12 avril 2007



## Gymnase - Plateaux sportifs

Description : Location de différents plateaux sportifs à des prix très avantageux. Que ce soit pour du badminton, soccer, tennis, hockey-cosom, volley-ball, etc., le gymnase sera toujours disponible pour vous ! Il n'y a donc aucune raison valable pour ne pas être actif cet hiver.

Remarques : Nous donnerons priorité aux réservations de 15 semaines. Il est par contre possible de réserver un plateau sportif pour une soirée, selon les disponibilités.

Jour	Heure
Lundi au jeudi	18h00 à 22h00
Horaire	
Du 8 janvier au 19 avril 2007	



## Salle de conditionnement physique

Description : Voici une belle opportunité de faire de l'exercice physique sans horaire et à votre rythme. Vous pourrez, quand il vous plaira, venir tonifier votre masse musculaire ou travailler le cardio-vasculaire. Il y a une panoplie d'exerciceurs pour vous permettre de bénéficier des bienfaits de l'exercice physique !

Remarque : Entraînement libre

Jour	Heure
Lundi au jeudi	18h00 à 22h00
Horaire	
Du 8 janvier au 19 avril 2007	



## Modalités d'inscription

### Mode d'inscription :

- Étape no. 1 :

Téléphonez :

Service des loisirs de L'Islet  
Jonathan Fitzmorris - Technicien en loisir  
Tel. : (418) 247-3060

- Étape no. 2 : NOUVEAU !

Réservez :

50% du montant total des frais d'inscription est maintenant exigé afin de finaliser votre inscription.

Après nous avoir contacté pour connaître les disponibilités, vous devrez nous faire parvenir le formulaire d'inscription (à l'endos) et le paiement (50 %) afin de finaliser votre inscription. Le deuxième versement devra être effectuée lors de votre première activité.

Retournez le formulaire et le paiement à :  
SERVICE DES LOISIRS DE L'ISLET  
284, boul. Nilus-Leclerc  
L'Islet (Québec) G0R 2C0

Nous vous contacterons pour confirmer votre inscription dès la réception de votre formulaire.

Premiers arrivés, premiers servis !

Date limite pour les inscriptions :  
Vendredi le 22 décembre 2006

Il y a possibilité d'inscription pour les retardataires selon les disponibilités.

### Modes de paiement :

- Argent
- Chèque (à l'ordre de la Municipalité de L'Islet)

### Prendre note :

- Remboursement : selon la Politique de remboursement du Service des loisirs.
- La plupart des activités sont contingentées.  
Premiers arrivés, premiers servis !