



David et Stéphanie Beaudry, propriétaires.



# CENTRE SPORTIF YOSEIKAN

Centre familial d'activités physiques et sportives

## SAISON 2023-2024

Inscription en ligne par Internet

Portes ouvertes

26 - 27 août 2023, 10 h à 16 h  
6 - 7 janvier 2024, 10 h à 16 h





# Arts martiaux et entraînement physique

## COURS ADOLESCENTS (13 ans et +) et ADULTES

**PRATIQUE TRADITIONNELLE, RÉCRÉATIVE ET SPORTIVE DES ARTS MARTIAUX JAPONAIS**

Surfaces de travail exceptionnelles et sécuritaires, matelassées avec planchés flottants de plus de 12 000 pieds carrés (totalisant 380 tatamis)

*Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.*

*Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.*

**Venez faire un essai sans obligations de votre part**

### HORAIRE :

- Plage horaire large et variée
- Cours sur semaine et fin de semaine
- Cours de jour et de soir
- Cours 12 mois par année
- Possibilité de suivre plusieurs cours par semaine

### Tarifs étudiants et adultes (13 ans et plus) Inscription 35 \$ / année

DURÉE	ÉTUDIANTS (TEMPS PLEIN)	ADULTES	FAMILIAL
1 MOIS	65 \$	70 \$	160 \$
4 MOIS	220 \$	240 \$	530 \$
6 MOIS	325 \$	355 \$	685 \$
10 MOIS	470 \$	560 \$	1029 \$
12 MOIS*	550 \$	650 \$	1349 \$

\*Kimono(s) et gants inclus avec un abonnement de 12 mois payé en un seul versement. Un maximum de 3 kimonos et de 3 paires de gants sont remis avec un abonnement familial payé en un seul versement. (nouveaux élèves seulement).

## Le Yoseikan Budo, un art martial multidisciplinaire

**Le kempo** (Techniques de frappe avec les jambes, les mains et les techniques de projection)

**L'aïkido** (Techniques de clé et de contrôle articulaire pour projeter et immobiliser mon partenaire)

**Le jujitsu sportif** (Techniques de projection pour amener son partenaire au sol, avec une possibilité de combat au sol avec techniques de soumission ou d'immobilisation).

**Le jujitsu martial** (Ensemble des techniques utilisés dans un contexte d'autodéfense)

**L'iaïdo** (L'art de dégainer, de couper, et de rengainer le sabre japonais, le katana)

**Le kenjitsu** (Forme de travail où l'on utilise le sabre de bois que l'on appelle « boken »)

**Le kobudo** (L'étude des armes traditionnelles japonaises, le bô, le jô, le nunchaku, les tonfas et les saï)





# Arts martiaux

## COURS ENFANTS (4 à 12 ans)

Session enfants automne 2023 : semaine du 11 septembre 2023

Session enfants hiver 2024 : semaine du 8 janvier 2024

Session printemps 2024 : date à déterminer



### Groupe enfants de 4 à 5 ans

Jeudi 17 h 45 à 18 h 45  
Vendredi 17 h 45 à 18 h 45  
Samedi 9 h à 10 h  
10 h à 11 h  
11 h à 12 h

#### Coût :

Inscription 35 \$  
Cours 1 fois semaine 130 \$  
12 semaines de cours  
Cours de 60 minutes

### Groupe enfants de 6 à 8 ans

Jeudi 17 h 45 à 19 h  
Vendredi 17 h 45 à 19 h  
Samedi 9 h à 10 h 15

#### Coût :

Inscription 35 \$  
Session 1 cours semaine: 175 \$  
Session 2 cours semaine: 250 \$  
12 semaines de cours  
Cours de 75 minutes

### Groupe enfants de 9 à 12 ans

Mardi 17 h 45 à 19 h  
Vendredi 19 h à 20 h 15  
Samedi 10 h 15 à 11 h 30

#### Coût :

Inscription \$35  
Session à 1 cours semaine : 175 \$  
Session à 2 cours semaine : 250 \$  
12 semaines de cours  
Cours de 75 minutes

### Groupes parents-enfants

Jeudi 17 h 45 à 19 h  
Samedi 10 h 15 à 11 h 45

#### Coût :

Inscription 35 \$  
Cours une fois par semaine : 155 \$  
12 semaines de cours  
Cours de 60 - 75 - 90 minutes



- Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.
- Les plages horaires peuvent varier d'une session à l'autre
- Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.



# Stage annuel des jeunes samouraïs

## Yoseikan

### 3 - 4 - 5 mai 2024



Le stage annuel des jeunes samouraïs Yoseikan est une activité spéciale hors programme de la saison régulière. Cette activité immersive est donnée sur 3 journées consécutives et est ouverte à tous les enfants de 5 à 12 ans (pratiquants ou non). Les enfants feront la découverte du monde légendaire et mythique des Gardiens des pierres qui année après année doivent protéger et défendre les pierres magiques tant convoitées par le redoutable Kanaï et sa bande de Mitsoukos.

**Informations :** Toutes les informations nécessaires seront mentionnées au printemps 2024

**Prix :** le prix sera déterminé au printemps et inclura l'hébergement, les repas et un cadeau souvenir

# Mise en forme

et conditionnement physique

## Programme d'entraînement physique en groupe

### Programme réservé aux adolescents de 13 ans et plus et aux adultes

Un concept d'entraînement motivant des plus variés qui nous est unique

Nos programmes d'entraînement sont conçus supervisés, et dirigés par des intervenants spécialistes en conditionnement physique.

Tous nos programmes visent un entraînement varié utilisant les différentes filières énergétiques, et combinant différentes compétences physique, entres autres ; l'endurance cardio-vasculaire, l'endurance musculaire, la force, la souplesse, la puissance, la vitesse, l'agilité et l'équilibre.

Cette forme d'entraînement dynamique est divisée en 3 volets, et est axée principalement sur le développement de la condition physique générale du pratiquant. On y travaille des exercices individuels, en équipe, ou en circuit intégrés. Ce programme se fait en groupe, avec musique et dans une salle d'entraînement unique doté d'un plancher flottant et matelassé.

- A Yoseikan «Cardio Training»** : Méthode de travail de type aérobie, rythmé au son de la musique et basé sur les techniques d'arts martiaux
- B Entraînement en circuits** : Exercices chronométrés et exécutés en stations de travail avec équipement et alternant temps de travail et temps de repos le tout rythmé au son de la musique
- C Entraînement en intervalles** : Course et exercices chronométrés et exécutés sans, ou avec peu d'équipement et alternant temps de travail et temps de repos le tout rythmé au son de la musique

## Horaire

### ENTRAÎNEMENT EN SALLE

LUNDI	18 h à 19 h
MARDI	18 h à 19 h
MERCREDI	18 h à 19 h
JEUDI	19 h15 à 20 h15

## Tarif

	4 MOIS	6 MOIS	10 MOIS	12 MOIS
1 personne	234 \$	314 \$	444 \$	474 \$
Familial	394 \$	524 \$	654 \$	704 \$
Carte de 10 séances	100 \$			

Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.  
Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.



# Yoga

Développement de la synchronisation,  
du mouvement et de la respiration.



Début des cours : semaine du 11 septembre 2023

Durée de la session : 12 semaines

Coût :

1 x semaine : 149 \$ - 12 semaines - durée 60 min.

2 x semaine : 260 \$ - 12 semaines - durée 60 min.

*Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.  
Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.*

## Le camp de jour pour enfants 4 ans à 12 ans



Coût : à confirmer au printemps 2024

Collations et dîners non inclus

7 h à 17 h 30 (service de garde et camp de jour avec animation)

9 semaines de disponibles

Du 25 juin 2024 au 23 août 2024

Il est possible de s'inscrire durant tout l'été selon les disponibilités

### PROGRAMMATION

- Grande salle matelassée avec plancher flottant
- Thématique hebdomadaire
- Grand terrain extérieur
- Sports et activités physiques, jeux éducatifs, développement des habiletés motrices et réactionnelles, parcours du guerrier avec obstacles et épreuves, activités dirigées et jeux libres, jeux calmes, relaxation, jeux d'eau extérieurs et baignade avec piscine intérieure et amusement!

*Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.  
Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.*



# Piscine

chauffée à l'eau salée

## AQUAFORME ET AQUAMAMAN

### Cours de conditionnement physique en piscine pour les adultes

Cours de jour sur semaine : journées et heures à déterminer

#### Aquaforme

Lundi 9 h à 10 h | 10 h à 11 h | 11 h à 12 h et 19 h à 20 h  
 Vendredi 9 h à 10 h | 10 h à 11 h | 18 h à 19 h et 19 h à 20 h

Durée des sessions : 12 semaines  
 Durée des cours : 60 minutes  
 1x semaine = 149 \$ - 2x semaine = 260 \$

#### Aquamaman

Lundi 18 h à 19 h

Durée des sessions : 12 semaines  
 Durée des cours : 60 minutes  
 1x semaine = 149 \$

Session automne : Semaine du 11 septembre 2023  
 Session hiver : Semaine du 8 janvier 2024  
 Session printemps : Date à déterminer



## AQUA-BB ET COURS DE NATATION

### Pour les enfants de 4 mois à 6 ans

- Programme de natation préscolaire du Centre Sportif Yoseikan.
- Programme axé sur le plaisir, la technique et la sécurité aquatique destiné aux enfants de 4 mois à 6 ans.
- Familiarisation avec l'eau.
- Acquisition des techniques de nage et assimilation des rudiments de sécurité aquatique adaptés selon l'âge de l'enfant.

Durée des sessions : 8 semaines  
 Durée des cours : 45 minutes  
 Coût : 90 \$ / 100 \$ (selon le niveau)  
 Équipement nécessaire : ceinture hippopotame (non incluse) : 35 \$

Session automne (I) : 9 septembre 2023  
 Session automne (II) : Dates à déterminer  
 Session hiver : Janvier 2024 (date à déterminer)  
 Session printemps : Date à déterminer

**Cours de fin de semaine** : samedi et dimanche (AM et PM)  
**Cours de semaine** : journées et heures à déterminer



## RELAXATION ET BAINS LIBRES

Notre horaire est affiché sur notre site internet : [www.yoseikanbudo.ca](http://www.yoseikanbudo.ca)

Bains libres	Coût	Carte 10 séances	Carte 6 mois
0 – 11 mois	0.00 \$	-	-
1 – 3 ans	4.00 \$	30.00 \$	155.00 \$
4 - 12 ans	6.00 \$	50.00 \$	250.00 \$
13 ans et plus	8.00 \$	70.00 \$	350.00 \$

Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.  
 Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.



## Programme de développement de la

# psychomotricité

pour les enfants de 1 an à 4 ans avec  
**Le Tour du Monde de Karibou™**

### Programme exclusif au Centre Sportif Yoseika

Le programme Karibou™ est un programme conçu par des professionnels et qui par un environnement de plaisir et de musique, une série de parcours, d'exercices variés, de jeux et d'animation vise la stimulation et le développement des habiletés psychomotrices qui répond spécifiquement aux besoins des enfants de 1 à 4 ans.

Grâce au matériel adapté, les enfants accompagnés de leur parent évoluent grâce à des parcours, des ateliers et des défis qui leur permettent de développer leurs habiletés motrices et sociales et aussi d'apprivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique.

Chaque séance de 50 minutes est composée d'activités motrices variées telles que : lancer, rattraper, sauter, danser, rouler et courir. Évidemment, l'objectif premier est de s'amuser!



**Poussins coquins**  
12 à 16 mois



**Lapins taquins**  
16 à 20 mois



**Ratons fripons**  
20 à 24 mois



**Oursons mignons**  
2 à 2 1/2 ans



**P'tits loups filous**  
2 1/2 à 3 ans



**Renards débrouillards**  
3 à 4 ans

Les trois principaux objectifs du programme Le tour du monde de Karibou sont :

- 1 - s'amuser
- 2 - développer des habiletés psychomotrices
- 3 - favoriser l'estime de soi et la fierté de la réussite personnelle

#### Pourquoi le programme Karibou™

- Garantie de qualité d'un programme développé et approuvé par des spécialistes en motricité chez l'enfant.
- Animateurs formés spécifiquement pour le programme Karibou™, sensibilisés au développement de l'enfant.
- Univers amusant avec des chansons, des jeux et des bricolages.
- Type d'activités et matériel adapté aux capacités des enfants.
- Occasion d'être un modèle et de transmettre à votre enfant le plaisir de bouger.
- Cahier du participant pour garder en souvenir les progrès de votre enfant.
- Un programme soutenu par une équipe d'experts.

**Les poussins coquins** : Enfants de 12 à 16 mois Dimanche : 8 h 30 à 9 h 20

**Les lapins taquins** : Enfants de 16 à 20 mois Dimanche : 9 h 30 à 10 h 20

**Les ratons fripons** : Enfants de 20 à 24 mois Dimanche: 10 h 30 à 11 h 20

**Les oursons mignons** : Enfants de 24 à 30 mois ( 2 ans à 2½ ans) Dimanche: 11 h 30 à 12 h 20

**Les p'tits loups filous** : Enfants de 30 à 36 mois ( 2½ ans à 3 ans) Dimanche: 12 h 30 à 13 h 20

**Les renards débrouillards** : Enfants de 3 ans à 4 ans Dimanche: 13 h 30 à 14 h 20

*Notez qu'en fonction des inscriptions, certains niveaux pourraient être jumelés ensemble.*

#### Durée des sessions :

10 semaines

#### Coût : 100 \$

#### Session automne :

dimanche le 17 septembre 2023

#### Session hiver :

dimanche le 14 janvier 2024

*Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.*

*Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.*



**Centre Sportif Yoseikan**  
7310 boul. Jean XXIII  
Trois-Rivières, Québec  
G9A 5C9

819 377-5600  
www.yoseikanbudo.ca  
info@yoseikanbudo.ca

 Centre Sportif Yoseikan

Modes de paiements acceptés



**Portes ouvertes  
pour la saison 2023-2024**

26 - 27 août 2023, 10 h à 16 h  
6 - 7 janvier 2024, 10 h à 16 h

**RABAIS DE 15%** voir détails sur place  
**sur équipement avec abonnement**

(rabais excluant la garderie et les camps de jour)  
Pour les nouveaux membres seulement  
Valide du 21 août au 30 septembre 2023



**FORFAIT PLATINE**  
POUR LES GENS QUI AIMENT BOUGER

**ABONNEMENT FAMILIAL DE 12 MOIS\***  
1450 \$ + frais d'inscription\*\*

**ABONNEMENT INDIVIDUEL DE 12 MOIS\***  
750 \$ + frais d'inscription\*\*

Arts martiaux pour adultes, adolescents et enfants - Cours d'arts martiaux «parents / enfants»  
- kimono(s) et gants inclus pour les nouveaux élèves seulement\*\*\* - Bains libres en piscine,  
et bain tourbillons - Entraînement et conditionnement physique sur musique - Entraînement en  
circuit - Entraînement fragmenté par intervalles - Cardio training - Conditionnement physique  
et mise en forme adapté pour les 50 ans et plus - Développement de la psychomotricité  
pour les enfants avec le programme Karibou - Yoga - Aquaforme - Aquamaman  
- Cours de natation pour les enfants

\* Certains programmes ne se donnent pas sur 12 mois et/ou nécessitent une réservation  
\*\* Des frais d'inscription de 35 \$ sont payables pour la pratique des arts martiaux  
\*\*\* Kimono(s) et gants inclus avec un abonnement de 12 mois payé en un seul versement. Un maximum de 3 kimonos et de 3 paires de gants sont remis avec un abonnement familial payé en un seul versement.

Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document.  
Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.

**Promotion « Gâter un ami avec un 4 mois gratuit ! »**

Toutes personnes (anciens et nouveaux membres) qui s'inscrira à l'un ou l'autre de ces programmes pour un abonnement minimal de 4 mois recevra un coupon cadeau d'un abonnement de 4 mois à donner à un ami ou un parent \*

**ARTS MARTIAUX\*\*** (ados 13 ans et plus et adultes) **ou** **ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES**  
**YOSEIKAN CARDIO-TRAINING**  
**ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT**

\* Voir règlements sur place

\*\* Un frais d'adhésion à la fédération nationale de 35.00 \$ est demandé pour la pratique des arts martiaux