



David et Stéphanie Beaudry, propriétaires.



CENTRE SPORTIF YOSEIKAN

Centre familial d'activités physiques et sportives

SAISON 2024-2025

Inscription en ligne par Internet



Portes ouvertes
24 août 2024, 10 h à 16 h
4 janvier 2025, 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 et les frais de service 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) Cotisation annuelle 35 \$ / saison

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 \$

*1 Kimono et une paire de gants inclus avec un abonnement de 12 mois payé en un seul versement.

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 utilisé 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 2024 : semaine du 9 septembre 2024
 Session enfants hiver 2025 : semaine du 6 janvier 2025
 Session printemps 2025 : 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 :
 Cotisation annuelle: 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 :
 Cotisation annuelle: 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 :
 Cotisation annuelle: 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 :
 Cotisation annuelle: 35 \$
 Cours une fois par semaine : 155 \$
 12 semaines de cours
 Cours de 60 - 75 - 90 minutes



- Il faut ajouter les taxes et les frais de service 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 samourais Yoseikan

2 - 3 - 4 mai 2025



Le stage annuel des jeunes samourais 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 2025

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.



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 et les frais de service en vigueur aux prix indiqués dans ce document. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.

- 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



Yoga

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



Session automne 2024 : semaine du 9 septembre 2024

Session hiver 2025 : semaine du 6 janvier 2025

Session printemps 2025 : date à confirmer

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 et les frais de service 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 2025

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 23 juin 2025 au 22 août 2025

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 et les frais de service 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
Mercredi 18 h à 19 h 19 h à 20 h
Vendredi 9 h à 10 h 10 h à 11 h

Durée des sessions : 12 semaines

Durée des cours : 60 minutes

1x semaine = 149 \$ - 2x semaine = 260 \$

Session automne : Semaine du 9 septembre 2024

Session hiver : Semaine du 6 janvier 2025

Session printemps : Date à déterminer

Aquamaman

Lundi 18 h à 19 h

Durée des sessions : 12 semaines

Durée des cours : 60 minutes

1x semaine = 149 \$



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) : Semaine du 9 septembre 2024

Session automne (II) : Dates à déterminer

Session hiver : Janvier 2025 (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

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 et frais de service 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 15 septembre 2024

Session hiver :

dimanche le 12 janvier 2025

Il faut ajouter les taxes et les frais de service 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 2024-2025**

24 août 2024, 10 h à 16 h
4 janvier 2025, 10 h à 16 h

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

(rabais excluant la garderie et le camp de jour)
Pour les nouveaux membres seulement

Valide du 19 août au 30 septembre 2024
et du 6 janvier au 31 janvier 2025.



FORFAIT PLATINE
POUR LES GENS QUI AIMENT BOUGER

ABONNEMENT FAMILIAL DE 12 MOIS
1499 \$ (voir détails ci-bas)

ABONNEMENT INDIVIDUEL DE 12 MOIS
750 \$ (voir détails ci-bas)

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
** Un frais de cotisation annuelle de 35 \$ est payable 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 platine familial payé en un seul versement.

Il faut ajouter les taxes et les frais de service 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

* Le bénéficiaire doit être nouveau membre

** Un frais de cotisation annuelle à la fédération nationale de 35.00 \$
est demandé pour la pratique des arts martiaux