

SESSION AUTOMNE 2021

13 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE - 12 semaines, relâche du 25 au 31 octobre

ATELIER DÉCOUVERTE

Dimanche 29 août, 13 h 30 à 15 h 30 - 4416 Boul. St-Laurent, local 302

BIENVENUE À TOUS!

HORAIRE HEBDOMADAIRE ET ATELIERS

Deux adresses pour les cours en salle, et un cours en ligne :

4416 St-Laurent, local 302

Rue Chambord / Mont-Royal

En ligne

MARDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
		10 h - 12 h 127 POSTURES Inès	7 et 28 novembre 9 h 30 - 12 h 30 KIRIKI Yvan
		13 h - 14 h 30 108 POSTURES Inès	
17 h 45 - 19 h 15 RESPIRATION ET CHI Lucie	18 h - 18 h 45 Pratique, en alternance 11-24 ou 108 POSTURES Nathalie		
19 h 30 - 21 h 24 POSTURES Marie-Ève	19 h - 20 h 30 DÉBUTANTS Nathalie		

TARIFS

Cours hebdomadaires Automne 2021, 12 semaines	
1h30 / semaine	216 \$
2h / semaine	252 \$
3h / sem.	299 \$
4h /sem.	348 \$
5h et + /sem.	384 \$

Ateliers	
1 demi-journée	40 \$
2 demi-journées	75 \$

Contribution à la location de la salle pour les pratiques hebdomadaires	
6 semaines (11 - 24)	30 \$
12 semaines (11 - 24 - 108)	60 \$

Les paiements se font pour la session de 12 semaines, en un ou deux versements, par virement interac ou chèque à l'ordre de :
Art du Chi Montréal - Coopérative de solidarité.

Nathalie Coutu



Yvan Désautels



L'équipe d'enseignants

Marie-Ève
Gamache-Perron



Lucie Lapointe



Alain Neveu



Inès Périlleux



Suivez-nous



Pour [informations et inscription](#)
438-525-7529
centremontreal@artduchi.com
artduchiquebec.com/horaires-inscription/



SESSION AUTOMNE 2021

PROCOLE SANITAIRE

Afin de respecter les règles établies par le Gouvernement du Québec concernant la lutte contre la COVID-19, et pour que chacune et chacun se sente en sécurité et puisse pratiquer l'Art du Chi dans les meilleures conditions possible et sans stress, voici les procédures mises en place et le fonctionnement prévu pour les cours de cet automne en salle.

Les principes à respecter * :

- Obligation du passeport vaccinal.
- Port du masque dans tous les déplacements libres.
- Désinfection des mains et du matériel.
- Distanciation de 1 mètre lorsque sans masque.

Concrètement, comment ça va s'appliquer ?

Concernant le passeport vaccinal :

Présentation au premier cours de la preuve de vaccination contre la COVID-19 contenant un code QR fourni par Santé et Services sociaux Québec. Cette preuve peut être présentée de trois façons :

- Sous un format papier;
- Sous un format PDF sur l'appareil mobile;
- À partir de l'application VaxiCode.

Concernant les mesures durant les cours :

- Maximum de 12 personnes par cours dans le local sur St-Laurent et de 6 personnes par cours dans le local sur Chambord.
- Le port du masque sera obligatoire pour entrer dans le local et lors de vos déplacements. Le masque pourra être enlevé pour le travail au sol et pendant la pratique des mouvements.
- Désinfection des mains (deux distributeurs de gel seront installés) à l'entrée avant et/ou après chaque contact avec des objets communs.
- Apporter un grand sac dans lequel vous pourrez déposer vos effets personnels (manteau, sac à main, cellulaire, etc.), avant de vous désinfecter à nouveau les mains. Les sacs seront laissés au sol à l'entrée afin d'éviter au maximum les contacts.
- Pour les tapis et les petits bancs, ils seront mis à votre disposition à condition qu'il se soit écoulé 24 heures depuis leur dernière utilisation. Nous vous suggérons toutefois d'apporter un tissu (drap, serviette, paréo) pour couvrir le matelas que vous utiliserez.
- La toilette sera accessible, avec port du masque et désinfection des mains avant et après utilisation.
- Nous vous suggérons d'apporter un vêtement pour vous tenir au chaud, car nous tiendrons les fenêtres ouvertes dans la mesure du possible.

Bien entendu, si vous présentez des symptômes d'allure grippale, de gastroentérite ou s'apparentant à ceux de la COVID-19, ou que vous développez de tels symptômes à la suite d'un cours :

- SVP ne vous présentez pas à votre prochain cours.
- Veuillez nous en aviser afin que nous puissions prendre les mesures nécessaires.

* Références sur le site du Gouvernement du Québec :

[Les règles sanitaires](#) (section « Loisir et sport ») ; [Le passeport vaccinal](#)