

## Programmation des loisirs intermunicipaux – Printemps 2017

Bonjour !

Des températures plus chaudes seront bientôt de retour, alors pourquoi ne pas en profiter pour se (re)mettre en action ?

Certifié niveau 4 (échelon le plus élevé) du Programme National de Certification des Entraîneurs, l'entraîneur de ski de fond Gilles Lefebvre vous revient cette session-ci en vélo de route. Entraîneur de course à pied ou en sentier à travers des ateliers, des camps d'entraînement et des voyages de course, Benoît Talbot quant à lui vous partagera sa passion de courir. Professeur de yoga, Stéphanie Breault va vous initier au yoga sur planche (SUP = Stand Up Paddle board), qui est une nouvelle discipline qui se pratique sur une très grande planche de surf avec une longue pagaie. Pour méditer, il faut d'abord pouvoir se relaxer pour ensuite se concentrer et atteindre l'état méditatif ; c'est ce que Martine Archambault vous propose.

Pour sa part, la chef Sara Coupry du Bistro St-Édouard, vous présente quelques recettes se mariant à la saison du BBQ et salades qui débutera sous peu. Ingénieure sur papier et artiste à ses heures, Magalie Laniel partagera avec vous ses connaissances sur la photo et la fabrication maison d'une crème hydratante et d'un kombucha.

Pour terminer, les loisirs sont maintenant offerts aux gens résidant à l'extérieur des cinq municipalités ; invitez vos amis à en profiter ! En espérant que cette première programmation de printemps vous plaira !



Les nouveaux cours sont affichés au verso de cette page avec ce signe

### PÉRIODE D'INSCRIPTION : LUNDI 3 AVRIL 9h au VENDREDI 21 AVRIL 16h

**AUCUNE INSCRIPTION, PAR LA POSTE OU EN PERSONNE, NE SERA ACCEPTÉE AVANT CETTE DATE ET HEURE.**

**Comment s'inscrire :** Pour s'inscrire, il suffit de télécharger la fiche d'inscription sur le site web de la municipalité d'Eastman au [www.eastman.quebec](http://www.eastman.quebec) et la retourner par la poste ou en personne à l'Hôtel de ville d'Eastman au 160 chemin George-Bonallie, Eastman (Québec) J0E 1P0. Les heures d'ouverture sont les suivantes : 9h à 12h et 13h à 16h

**Mode de paiement :** Pour des raisons de logistique, il est préférable de payer par chèque libellé au nom de la Municipalité d'Eastman au moment de l'inscription ; toutefois, les paiements en argent comptant sont également acceptés.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 1 mai 2017 est exigé si le montant est inférieur à 100\$
- Si le montant est supérieur à 100\$, vous pouvez faire 2 versements du même montant ; le 2<sup>ème</sup> chèque sera postdaté du 29 mai 2017 et remis aussi lors de l'inscription

**Annulation** (Pour toute demande de remboursement, un avis écrit doit nous être envoyé par courriel ou remis au bureau)

- Avant le premier cours = 100% des frais remboursés (nous annulons votre chèque ; un paiement en argent comptant vous oblige à revenir le chercher au bureau)
- Suite au premier cours, seront réclamés le coût des cours déjà suivis et le plus petit des montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas encore été reçus

**Rabais sur inscription :** 10% est applicable sur l'inscription à une 2<sup>ème</sup> activité (la moins chère) pour un enfant ou un adulte ou pour un 2<sup>ème</sup> membre d'une même famille.

**Frais de retard :** 20\$ pour toutes les inscriptions reçues après le 22 avril 2017.

**Confirmation des cours :** Dès le 24 avril, vous pouvez consulter le site web de la municipalité d'Eastman afin de vérifier les activités qui seront offertes et annulées ; d'autre part, un courriel vous sera envoyé à cet effet.

**Cours annulés :** Pour toute raison majeure (tempête, panne électrique, etc), si l'école est fermée durant la journée, les cours sont également annulés.

**École du Val-de-Grâce (500, rue Principale) :** Vous devez entrer par la dernière porte de la cour d'école ; celle-ci s'ouvre automatiquement 15 minutes avant le début du cours et se referme automatiquement 15 minutes après le début.

**Chalet des Sports (accessible via rue des Pins) :** Sous l'abri, vous y avez accès par la 1<sup>ère</sup> porte à droite. Il est strictement interdit de fumer dans ces établissements et sur le terrain de ceux-ci.

**Pour toutes questions, communiquez avec la responsable Mélanie au 450-297-3440, poste 30**

### AVIS IMPORTANT

- Depuis décembre 2016, des frais d'administration de 15% sont inclus dans le tarif des activités.

### SESSION DE PRINTEMPS : DU 1 mai AU 24 JUIN (congé 20 mai)

MAI							JUN						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	1	2	1	3	1	4	1	5	2	5	3	5	
7	8	2	9	2	10	2	4	5	6	6	7	6	
14	15	3	16	3	17	3	11	12	7	13	7	14	
21	22	4	23	4	24	4	18	19	8	20	8	21	
28	29	5	30	5	31	5	25	26	27	28	29	30	

**LÉGENDE** [ ] Début de la session

[ ] Fin de la session

[ ] Congé

Prendre note qu'un intervenant peut apporter des modifications sur l'horaire

Pour avoir plus de détails sur les intervenants, les cours et les ateliers, consultez <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/>

## COURS

LUNDI (début 1 mai et fin 19 juin 2017)		
<b>Tonus-abdos-fessiers – 66\$ taxes incl.</b> 18h45 à 19h45 (8 cours) Intervenante : Nancy Letendre Salle : Gymnase <b>Note(s) : 14 ans + / min 8 et max 30 / apportez votre gourde</b>	<b>Stretching – 66\$ taxes incl.</b> 19h45 à 20h45 (8 cours) Intervenante : Nancy Letendre Salle : Gymnase <b>Note(s) : Étirer les muscles et relaxer en douceur / 14 ans + / min 8 et max 30</b>	<b>Yoga – 48\$ taxes incl.</b> 19h30 à 21h00 ( <b>5 cours</b> ) Intervenante : Nicole Dumont Salle : Cafétéria <b>Note(s) : 1 MAI-29 MAI / 14 ans + / max 8 / apportez votre tapis</b>
MARDI (début 2 mai et fin 20 juin 2017)		
<b>Vélo de route – 100\$ taxes incl.</b> 9h30 à 11h30 (8 cours) Intervenant : Gilles Lefebvre Piste cyclable (Stationnement Ch. Des Diligences) <b>Note(s) : min 8 et max 15 / apportez votre vélo et gourde</b>	<b>Yoga Sup – 159\$ taxes incl.</b> 17h45 à 19h15 ( <b>4 cours</b> ) Intervenante : Stéphanie Breault Salle : aire de repos du Lac d'Argent <b>Note(s) : 30 MAI-20 JUIN / 14 ans + / min 7 et max 8 / apportez bouteille d'eau , crème solaire et chapeau</b>	<b>Badminton 230\$ taxes incl. (8)</b> 1 <sup>er</sup> serv. (230\$/4-8 pers) : 18h à 19h30 2 <sup>e</sup> serv. (230\$/4-8 pers) : 19h30 à 21h Salle : Gymnase <b>Note : ** Voir bas page / Services de 1h30 maintenant / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain</b>
MERCREDI (début 3 mai et fin 21 juin 2017)		
<b>Méditation – 66\$ taxes incl.</b> 19h00 à 20h30 (8 cours) Interv. : Martine Archambault Salle : Cafétéria <b>Note(s) : 14 ans + / min 8 et max 15</b>	<b>Course – 113\$ taxes incl.</b> 18h30 à 19h30 (8 cours) Intervenant : Benoit Talbot Piste cyclable (Départ : Quincaillerie Eastman) <b>Note(s) : min 8 et max 15 / apportez votre gourde</b>	<b>BADMINTON **</b> Le responsable forme le groupe et transmet les informations au moment de l'inscription de tous les joueurs tel que demandé sur la fiche. Un surveillant prend les présences à chaque service.
JEUDI (début 4 mai et fin 22 juin 2017)		
<b>Yoga Sup – 159\$ taxes incl.</b> 9h30 à 11h30 ( <b>4 cours</b> ) Intervenante : Stéphanie Breault Salle : aire de repos du Lac d'Argent <b>Note(s) : 1 JUIN-22 JUIN / 14 ans + / max 8 / apportez bouteille d'eau , crème solaire et chapeau</b>	<b>Vélo – 75\$ taxes incl.</b> 18h à 19h30 (8 cours) Intervenant : Gilles Lefebvre Piste cyclable (Stationnement Ch. Des Diligences) <b>Note(s) : min 8 et max 15 / apportez votre vélo et gourde</b>	<b>Badminton 230\$ taxes incl. (8)</b> 1 <sup>er</sup> serv. (230\$/4-8 pers) : 18h à 19h30 2 <sup>e</sup> serv. (230\$/4-8 pers) : 19h30 à 21h Salle : Gymnase <b>Note : ** Voir bas page / Services de 1h30 maintenant / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain</b>

## ATELIERS

<b>MARDI 2 et 16 mai</b> <b>Photo – 33\$ taxes incl.</b> 19h à 20h30 ( <b>2 cours</b> ) Intervenante : Magalie Laniel Salle : Chalet des Sports <b>Note(s) : min 6 et max 12 / 14 ans +</b>	<b>MARDI 30 mai</b> <b>Kombucha – 11\$ taxes incl.</b> 19h à 20h ( <b>1 cours</b> ) Intervenante : Magalie Laniel Salle : Chalet des Sports <b>Note(s) : min 6 et max 12 / 14 ans +</b>	<b>MARDI 6 juin</b> <b>Crème hydratante – 11\$ taxes incl.</b> 19h à 20h ( <b>1 cours</b> ) Intervenante : Magalie Laniel Salle : Chalet des Sports <b>Note(s) : min 6 et max 12 / 14 ans +</b>
<b>SAMEDI 29 avril</b> <b>Cuisine – 22\$ taxes incl.</b> 10h-12h ( <b>1 cours</b> ) Intervenante : Sara Coupry (Chef) Endroit : Bistro St-Édouard <b>Note(s) : 14 ans + / min 6 et max 12 / mayonnaise de base et tzatziki</b>	<b>SAMEDI 13 mai</b> <b>Cuisine – 22\$ taxes incl.</b> 10h-12h ( <b>1 cours</b> ) Intervenante : Sara Coupry (Chef) Endroit : Bistro St-Édouard <b>Note(s) : 14 ans + / min 6 et max 12 / vinaigrette et beurre aromatique</b>	<b>BASKETBALL GRATUIT !</b> Petits et grands, apprenez à jouer au Basketball les lundis soirs dès 18h30 avec Heidi Fortin. L'activité se déroulera sur le terrain extérieur de l'école Val-de-Grâce. Remise en forme et plaisir garantis !

**Nous sommes à la recherche de personnes-ressources qui voudraient donner des cours ou ateliers artistiques, culinaires ou sportifs, que ce soit ponctuellement, mensuellement ou hebdomadairement... Si intéressé, envoyez votre cv à [loisirs@eastman.quebec](mailto:loisirs@eastman.quebec)**