


**SAMEDI (début 23 septembre et fin 2 décembre 2017 - congé 7 octobre)**

**DIMANCHE 24 SEPTEMBRE**

<p><b>Tennis 5-9 ans - 8h45 à 9h45</b>  <b>10-12 ans - 9h45 à 10h45</b>  <b>144\$ - 10 cours</b> ★                      Alain Patry                      Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p><b>Yoga - 11h à 12h30</b>  <b>104\$ taxes incl. - 10 cours</b>                      Nicole Dumont  <a href="http://nicoledumontauteure.com/yoga.ht">nicoledumontauteure.com/yoga.ht</a>                      Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p><b>Germination, pousse et crudivore - 10h à 11h30</b>  <b>20\$ taxes incl. - 1 atelier</b> ★                      Philippe Ostiguy                      Chalet des Sports (Eastman)</p>
min 8 et max 12	Congé 7 octobre, 18 et 25 novembre / Fin 16 décembre / min 16 et max 30 / apportez votre tapis	min 6 et max 12
<b>SAMEDI 30 SEPTEMBRE</b>	<b>SAMEDI 14 OCTOBRE</b>	<b>SAMEDI 28 OCTOBRE</b>
<p><b>Swing - 10h30 à 12h</b> ★  <b>22\$ taxes incl. - 1 atelier</b>                      Nancy Letendre  <a href="https://facebook.com/nancy.letendre.3">facebook.com/nancy.letendre.3</a>                      Salle des casiers (École Val-de-Grâce)</p>	<p><b>Photo - 9h à 12h</b>  <b>33\$ taxes incl. - 1 atelier</b>                      Magalie Laniel  <a href="https://facebook.com/magalune">facebook.com/magalune</a>                      Chalet des Sports (Eastman)</p>	<p><b>Kombucha - 9h à 10h</b>  <b>11\$ taxes incl. - 1 atelier</b>                      Magalie Laniel  <a href="https://facebook.com/magalune">facebook.com/magalune</a>                      Chalet des Sports (Eastman)</p>
min 8 et max 20	min 6 et max 12	min 6 et max 12
<b>SAMEDI 28 OCTOBRE</b>	<b>SAMEDI 4 NOVEMBRE</b>	<b>SAMEDI(S)</b>
<p><b>Crème hydratante - 15\$ taxes incl.</b>  <b>10h30 à 11h30 - 1 atelier</b>                      Magalie Laniel  <a href="https://facebook.com/magalune">facebook.com/magalune</a>                      Chalet des Sports (Eastman)</p>	<p><b>Yoga régénérateur - 13h à 14h45</b> ★  <b>33\$ taxes incl. - 1 atelier</b>                      Stéphanie Breault  <a href="http://divya-yoga.com">divya-yoga.com</a>                      Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p>- Pilates au sol 90 minutes (travail où les abdominaux et le dos sont ciblés par des exercices utilisant le poids du corps et la gravité)                      - auto-massage et étirements 60 min. (avec rouleau mousse et balles thérapeutiques)</p> 
min 6 et max 12	min 10 et max 20	
<b>SAMEDI 11 NOVEMBRE</b>	<b>SAMEDI(S)</b>	
<p><b>Initiation à la boulangerie - 50\$ taxes incl.</b> ★  <b>9h à 14h - 1 atelier</b>                      Véronique Harrer                      anciennement Beignes Dora                      Cafétéria (École Val-de-Grâce)</p>	<p><b>Parkour - 13h30 à 15h</b> ★  <b>22\$ - 1 atelier</b>                      Le Module Parkour  <a href="http://lemodule.ca/">http://lemodule.ca/</a>                      Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p><b>Pilates - 13h30 à 16h30</b> ★  <b>35\$ taxes incl. - 1 atelier</b>                      Marie-Josée Packwood  <a href="http://packwoodpilates.wixsite.com">http://packwoodpilates.wixsite.com</a>                      Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>
12 ans et + / min 6 et max 12 / fabrication de pain (blanc-fromage-céréales)-pizza-croissants-chocolatines	Dates disponibles : 21 octobre-11 novembre-2 décembre / 7-12 ans / min 8 et max 20	Dates disponibles: 30 septembre-28 octobre-18 novembre-16 décembre / min 10 et max 20

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

★ Nouveau cours



## Programmation des loisirs intermunicipaux – Automne 2017

Grandes nouveautés ; il est maintenant possible de vous inscrire en ligne et les loisirs sont aussi offerts aux gens provenant de d'autres municipalités, alors invitez vos amis à en profiter !

**PÉRIODE D'INSCRIPTION : VENDREDI 8 SEPTEMBRE 8H au 22 SEPTEMBRE 12H**

**Inscription :** S'inscrire en ligne à <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/> ou télécharger la fiche d'inscription et la retourner par la poste ou en personne à l'Hôtel de ville d'Eastman au 160 chemin George-Bonnallie, Eastman, JOE 1P0. Les heures d'ouverture sont de 9h à 12h et 13h à 16h.

**Mode de paiement :** Si vous ne faites pas votre inscription en ligne, il est préférable de payer par chèque libellé à la Municipalité d'Eastman. Toutefois, les paiements en argent comptant sont également acceptés.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 22 septembre 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 27 octobre 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, sera réclamé 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 :** À partir du 25 septembre 2017, 20\$ seront ajoutés sur les frais pour toutes les inscriptions reçues.

**Confirmation des cours :** Dès le 22 septembre, vous devez consulter le site web de la municipalité d'Eastman afin de vérifier les activités qui seront offertes et celles annulées.


**Cours annulés :** Si le lieu de l'activité est inaccessible pour toute raison majeure (tempête, panne électrique, etc), le cours sera annulé ; vous recevrez un courriel en ce sens.

**École du Val-de-Grâce (500, rue Principale) :** Vous devez entrer par une des portes arrière 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.  
**Hôtel de Ville ou salle communautaire d'Austin (21 chemin Millington) :** Accès par la porte principale.

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

## LUNDI (début 25 septembre et fin 4 décembre 2017 - congé 9 octobre)

<b>Arts martiaux mixtes -</b> <b>16h30 à 17h45</b>  <b>72\$ - 10 cours</b> Marc-Antoine Boudreau  Gymnase (École Val-de-Grâce)	<b>Cardio kick-boxing -</b> <b>17h45 à 19h</b> ★  <b>83\$ taxes incl. - 10 cours</b> Marc-Antoine Boudreau  Gymnase (École Val-de-Grâce)	 <p style="font-size: small;">Le kick-boxing est une pratique de combat utilisant coups de pied et coups de poing</p>	<b>Espagnol débutant 18h-19h30 /</b> <b>intermédiaire 19h30-21h</b>  <b>149\$ taxes incl. - 10 cours</b> Gérénarda Garcia  Cafétéria (École Val-de-Grâce)	<b>Yoga -</b> <b>19h30 à 21h</b>  <b>104\$ taxes incl. - 10 cours</b> Nicole Dumont <a href="http://nicoledumontauteure.com">nicoledumontauteure.com</a> Gymnase (École Val-de-Grâce)
* Voir bas page / 7-12 ans / min 8 et max 12	16 ans et + / min 8 et max 12		min 8 et max 12 / Achat de livre en suppl.	Congé 9 octobre et 20 novembre / Fin 11 décembre / min 16 et max 30 / apportez votre tapis

## MARDI (début 26 septembre et fin 5 décembre 2017)


<b>Cirque -</b> <b>15h à 16h30</b> <b>95\$ - 11 cours</b> Mélanie Gusella  Salle des casiers (École Val-de-Grâce)	<p style="font-size: small;">La pratique du tai-chi comprend des exercices d'assouplissement et de relâchement des muscles et des articulations</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">TAI CHI</p> 	<b>Tai chi -</b> <b>18h15 à 19h15</b> <b>73\$ taxes incl. - 11 cours</b> Michel Vincent <a href="http://taichitaoiste.org/">taichitaoiste.org/</a> Gymnase (École Val-de-Grâce)	<b>Badminton -</b> <b>19h30 à 21h</b> <b>332\$ taxes incl. - 11 cours</b> 1 service pour 4 à 8 pers  Gymnase (École Val-de-Grâce)	<b>Anglais débutant 18h-19h30 /</b> <b>intermédiaire 19h30-21h</b> ★ <b>96\$ taxes incl. - 11 cours</b> Ruth Sevack  Cafétéria (École Val-de-Grâce)
* Voir bas page / 7-12 ans / min 8 et max 16		16 ans + / min 8 et max 16	** Voir bas page / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain	min 8 et max 12

## JEUDI (début 28 septembre et fin 7 décembre 2017)

<p style="font-size: small;">Exercices visant à tonifier tout le corps avec un accent sur la région des abdominaux, des fesses et des cuisses.</p> <p style="font-weight: bold; font-size: large; text-align: center;">CARDIO-TONUS</p> 	<b>Cardio-tonus - 9h30 à 10h30</b> <b>100\$ taxes incl. - 11 cours</b> Nancy Letendre <a href="https://facebook.com/nancy.letendre.3">facebook.com/nancy.letendre.3</a> Salle communautaire (Austin)	<b>Étirement - 10h45 à 11h45</b> <b>100\$ taxes incl. - 11 cours</b> Nancy Letendre <a href="https://facebook.com/nancy.letendre.3">facebook.com/nancy.letendre.3</a> Salle communautaire (Austin)	<b>Théâtre - 15h à 16h</b> ★ <b>58\$ - 10 cours</b> Chantal Simard <a href="http://groupeclefdesol.com/">groupeclefdesol.com/</a> Salle des casiers (École Val-de-Grâce)	<b>Badminton - 18h à 21h</b> <b>332\$ taxes incl. - 11 cours</b> 1 <sup>er</sup> serv. 4-8 pers : 18h à 19h30 2 <sup>e</sup> serv. 4-8 pers : 19h30 à 21h Gymnase (École Val-de-Grâce)
	min 8 et max 20 / apportez votre gourde et tapis de sol	min 8 et max 20 / apportez votre gourde et tapis de sol	6-11 ans / min 6 et max 10	** Voir bas page / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain

## MERCREDI

## VENDREDI (début 29 septembre et fin 8 décembre 2017 - congé 6 octobre)

<b>Relaxation, concentration et méditation (RCM) - 19h30 à 21h</b> <b>137\$ taxes incl. - 11 cours</b> Martine Archambault  Salle des casiers (École Val-de-Grâce)	<b>Marche active -</b> <b>9h30 à 10h30</b> ★ <b>83\$ taxes incl. - 10 cours</b> Chantale Bellehumeur <a href="http://natur-ose.com">natur-ose.com</a> Rendez-vous Hôtel de Ville (Austin)	<b>Vini-yoga -</b> <b>10h45 à 11h45</b> ★ <b>83\$ taxes incl. - 10 cours</b> Chantale Bellehumeur <a href="http://natur-ose.com">natur-ose.com</a> Salle communautaire (Austin)	<p style="font-size: small;">Le viniyoga propose une pratique d'adaptation à la personne et axé sur l'asana en coordination avec le souffle et la méditation</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">VINI-YOGA</p> 	<b>Chorale -</b> <b>19h30 à 21h</b> <b>55\$ taxes incl. - 10 cours</b> Eun Jung Park <a href="https://facebook.com/eunjung.park.127648">facebook.com/eunjung.park.127648</a> Salle des casiers (École Val-de-Grâce)
27 septembre au 6 décembre / 16 ans + / min 6 et max 10	Congé en novembre à venir / min 8 et max 20 / apportez votre gourde	Congé en novembre à venir / min 8 et max 20 / apportez votre tapis		16 ans et + / min 15

\* Un supplément vous sera chargé par l'école si vous utilisez le service de garde avant le cours / \*\* Le responsable forme le groupe et transmet les informations de tous les joueurs au moment de l'inscription