




## Programmation des loisirs intermunicipaux – Printemps 2020

**PÉRIODE D'INSCRIPTION : LUNDI 9 MARS 9H AU VENDREDI 3 AVRIL 12H**

**Inscription** : Pour s'inscrire en ligne avec une carte de crédit, allez sur <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/loisirs-intermunicipaux/>, cliquez sur l'onglet « Inscription », cliquez sur « Lien pour inscription en ligne » et faites votre réservation; prendre note que le paiement ne sera autorisé qu'à partir du 3 avril, date à laquelle les cours sont confirmés. Sinon, remplir la fiche d'inscription, la retourner par la poste ou se présenter à l'Hôtel de ville d'Eastman au 160 chemin George-Bonnallie entre 9h et 12h, ou entre 13h et 16h.

### Rabais sur inscription :

- Achat d'une **carte santé** (identifiée par ce symbole ) , au coût de **125\$** pour un enfant et **150\$** pour un adulte, permet l'inscription à plusieurs activités physiques (sauf badminton)
- **Aide financière** s'adresse à tout résident à faible revenu (enfant ou adulte) des 5 municipalités : appelez-nous pour en profiter !
- **Rabais de 10%** applicable sur l'inscription pour une 2<sup>ème</sup> activité d'un membre ou pour un 2<sup>ème</sup> membre d'une même famille et ce, sur l'activité la moins chère (ne s'applique pas pour la carte-santé)

**Frais de non-résident** : 25% seront ajoutés sur les frais d'inscriptions pour tout citoyen qui n'habite pas Austin, Bolton, Eastman, St-Étienne-de-Bolton, Stukely-Sud.

**Frais de retard** : À partir du 11 avril, 10% seront ajoutés sur les frais d'inscription.

**Mode de paiement** : Si vous ne vous inscrivez pas en ligne, il est préférable de payer par chèque libellé à la Municipalité d'Eastman. Les paiements en argent comptant ou paiement direct sont aussi acceptés.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 6 avril 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 4 mai et remis aussi lors de l'inscription.

**Essai gratuit** : Possibilité d'un cours d'essai dans la semaine du 16 mars pour certaines activités (vous renseigner auprès de Mélanie au 450-297-3440 poste 30) ou lors de la 1<sup>ère</sup> semaine ; inscription sans pénalité jusqu'au 11 avril (tout dépendant de la capacité d'accueil de l'activité et si elle démarre suite au 3 janvier)

**Confirmation des cours** : Dès le 3 avril 13h, seules les personnes inscrites à des activités n'ayant pas atteint le nombre minimal de participants seront jointes par courriel.

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

**Annulation par le participant** : Les remboursements sont effectués sur demande écrite selon l'office de la protection du consommateur et la date de réception de la demande fait office de date de référence pour le calcul du remboursement.

### Sites des activités

**École du Val-de-Grâce** (500 rue Principale, Eastman) : Accès par une porte arrière (à confirmer) ; celle-ci s'ouvre automatiquement pour une durée de 15 minutes avant le début du cours et se referme 15 minutes après le début.

**Chalet au Parc des Sports** (15 rue des Pins, Eastman) : Sous l'abri, accès par la 1<sup>ère</sup> porte à droite.

**Salle communautaire de l'Hôtel de ville d'Austin** (21 Ch. Millington, Austin) : Accès par la porte latérale gauche.

**Salle du conseil de l'Hôtel de ville de Bolton-Est** (858, route Missisquoi) : Accès par la porte principale.

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

# PROGRAMMATION DES LOISIRS PRINTEMPS 2020

## LUNDI

<b>Gym douce</b>	10h30-11h30	87 \$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
6 avril au 8 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 16 / requis : tapis de yoga				
<b>Yoga</b>	19h30-21h00	111 \$	Cafétéria - école VDG	Nicole Dumont
6 avril au 8 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 15-max 30 / requis : tapis de yoga / <a href="http://www.nicoledumontauteure.com/yoga.html">www.nicoledumontauteure.com/yoga.html</a>				
<b>Volleyball</b>	19h30-21h00	46 \$	Gymnase - école VDG	
6 avril au 8 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 8-max 18 / ligue amicale mixte (pour tous les niveaux)				

## MARDI

<b>Yoga Qi Gong</b> ★	10h30-11h30	87 \$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
7 avril au 9 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 16 / requis : tapis de yoga / Mouvements énergétiques de Qi Gong et postures de Yoga exécutées avec fluidité et en contrôle respiratoire ; pratiqué debout ou au sol (alternatives sur chaise possibles)				
<b>Danse 7-10 ans</b> ★	15h20-16h20	89 \$	Gymnase - école VDG	Claude-Andrée Rocheleau
7 avril au 9 juin / 10 cours / *Voir au bas de la page / min 8-max 12				
<b>Yoga parents-enfants</b> ★	16h30-17h30	89 \$	Gymnase - école VDG	Claude-Andrée Rocheleau
7 avril au 9 juin / 10 cours / *Voir au bas de la page / min 8-max 12 / requis : tapis de yoga / <a href="http://www.facebook.com/yogalaferme">www.facebook.com/yogalaferme</a>				
<b>Entraînement en circuit</b>	17h40-18h40	88 \$	Gymnase - école VDG	Mélanie Savoie
7 avril au 16 juin (congé à prévoir) / 10 cours / 16 ans et + / min 8-max 12 / 3 circuits de 4 stations (cardio / bras / jambes / ceinture) de 30 sec./chacune avec 10 sec. de pause entre elles				
<b>Danse exploratoire</b> ★	18h00-19h30	137 \$	Salle des casiers - école VDG	Claude-Andrée Rocheleau
7 avril au 9 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 8-max 16 / <a href="http://www.facebook.com/yogalaferme/">www.facebook.com/yogalaferme/</a>				
<b>Badminton</b>	19h00-20h30	366 \$ / 19h-21h 466\$	Gymnase - école VDG	
7 avril au 9 juin / 10 cours / ** Voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes / <b>NE PEUT ÊTRE COMBINÉ À LA CARTE SANTÉ</b>				

## MERCREDI


<b>Tonus léger et étirements</b>	10h00-11h15	114 \$	Salle communautaire (Austin)	Chantale Belhumeur
8 avril au 10 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 12 / requis : tapis de sol et souliers de marche / <a href="http://www.natur-ose.com/">www.natur-ose.com/</a> Dès				
<b>Gymnastique 7-10 ans</b>	16h30-17h30	72 \$	Salle des casiers - école VDG	Maryève Gaudreau
8 avril au 10 juin / 8 cours / min 8-max 12 / requis : linge d'éducation physique OU maillot 1 pièce				
<b>Jonglerie 12 ans et +</b> ★	17h50-18h50	82 \$	Salle des casiers - école VDG	Maryève Gaudreau
8 avril au 10 juin / 8 cours / min 7-max 12				
<b>Espagnol niveau 1</b>	18h15-19h30	108 \$	Église St-Édouard	Geneviève Codère
8 avril au 10 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 10-max 16 / base de l'espagnol à travers des lectures à voix haute, de la grammaire, des verbes et des dialogues / <b>prévoir 5\$ pour des photocopies</b>				
<b>Hula-hoop</b> ★	18h55-19h55	99 \$	Salle des casiers - école VDG	Maryève Gaudreau
8 avril au 10 juin / 8 cours / 16 ans et + / min 7-max 12 / <a href="http://www.hulahoopquebec.com">www.hulahoopquebec.com</a> - <a href="http://www.facebook.com/hoopquebec/">www.facebook.com/hoopquebec/</a>				
<b>Yoga style slow flow</b>	18h45-19h45	93 \$	Gymnase - école VDG	Stéphanie Breault
8 avril au 10 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 8-max 18 / requis : tapis de sol / apprentissage progressif d'enchaînements associés à des techniques respiratoires / <a href="http://www.divva-yoga.com">www.divva-yoga.com</a>				
<b>Espagnol niveau 2</b>	19h45-21h00	108 \$	Église St-Édouard	Geneviève Codère
8 avril au 10 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 10-max 16 / apprentissage du temps des verbes par des mises en situation, des jeux et des lectures de textes à voix haute / <b>prévoir 5\$ pour des photocopies</b>				
<b>Étirement</b>	20h00-21h00	86 \$	Salle des casiers - école VDG	Maryève Gaudreau
8 avril au 10 juin / 8 cours / 16 ans et + / min 8-max 16 / requis : tapis de sol				

## JEUDI

<b>Tai Ki Gong</b>	13h30-16h30	226 \$	Salle des casiers - école VDG	Lolita Dalpé
9 avril au 11 juin (congés 23 et 30 avril) / 8 cours / 16 ans et + / min 12-max 16 / Apprentissage des techniques de longévité et d'entretien de la vie proposées en médecine traditionnelle chinoise MTC, Qi Gong, Tai Chi et méditation				
<b>Tonus 360</b>	17h30-18h30	88 \$	Gymnase - école VDG	Mélanie Savoie
9 avril au 18 juin (congé à prévoir) / 10 cours / 16 ans et + / min 8-max 12 / 3 circuits de 3 exercices par groupe musculaire (bras / jambes / ceinture) de ±15 répétitions chacun				
<b>Tai-Chi style Dong niveau 1</b>	18h30-20h00	80 \$	Salle des casiers - école VDG	Philippe Daviet
9 avril au 11 juin (congés 23 et 30 avril) / 8 cours / 16 ans et + / min 8-max 16 / art martial chinois exécuté avec lenteur / <a href="http://www.e">www.e</a>				
<b>Tai-Chi style Dong niveau 2</b>	19h00-20h30	80 \$	Salle des casiers - école VDG	Philippe Daviet
<b>Méditation avec bols de cristal</b>	19h00-20h30	60 \$	Église St-Édouard	Maurice Charlebois
9 avril - 7 mai - 4 juin / 3 séances / 16 ans et + / min 8-max 16 / méditation guidée avec bols de cristal et didgeridoo				
<b>Badminton</b>	19h00-20h30	366 \$ / 19h-21h 466\$	Gymnase - école VDG	
9 avril au 11 juin / 10 cours / ** Voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes / <b>NE PEUT ÊTRE COMBINÉ À LA CARTE SANTÉ</b>				

## SAMEDI

<b>Aikido</b>	9h30-11h30	111 \$	Gymnase - école VDG	Christophe Raült
4 avril au 13 juin (congé 11 avril) / 10 cours / 16 ans et + / min 6-max 12 / art martial japonais d'auto-défense				
<b>Mosaïque</b> ★	13h30-16h30	133 \$	Église St-Édouard	Isabelle Marissal
18 avril au 6 juin / 8 cours / 16 ans et + / min 6-max 12 / requis : ±60\$ de matériel à prévoir / réalisation d'une pièce en mosaïque sur une planchette de 25cm x 25cm avec des fragments de carreaux de faïence (céramique), du verre et de vaisselle Les taxes sont incluses dans les activités pour les 16 ans et + Nouveau cours ★				

Afin de favoriser les saines habitudes de vie, la carte santé identifiée par ce logo  permet l'inscription à **plusieurs activités physiques** (sauf badminton) au coût de **125\$** pour un enfant et **150\$** pour un adulte

\* Un supplément vous sera chargé par l'école si vous utilisez le service de garde avant ou après le cours

\*\* Le responsable remplit le formulaire de groupe avec tous les joueurs au moment de l'inscription

Pour en savoir plus, consultez la section "Nos spécialistes" à [www.eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/](http://www.eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/)