




Programmation des loisirs intermunicipaux – Automne 2020

PÉRIODE D'INSCRIPTION : LUNDI 24 AOÛT 9 H AU VENDREDI 11 SEPTEMBRE 12 H

Méthodes d'inscription :

- En ligne : 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 par carte de crédit ne sera autorisé qu'à partir du 11 septembre, date à laquelle les cours sont confirmés.
- Inscription par téléphone au 450-297-3440, poste 130
- Remplir la fiche d'inscription (onglet « Inscription » du lien internet plus haut), la retourner par la poste avec le paiement ou déposer le tout dans la boîte aux lettres de l'Hôtel de ville d'Eastman au 160, chemin George-Bonnallie.

Rabais sur inscription :

- Achat d'une **carte santé** (identifiée par ce symbole ) , au coût de **165 \$** 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 au 450 297-3440, poste 130 pour en profiter!
- **Rabais de 10 %** applicable sur l'inscription à une 2^e activité pour un participant ou pour un 2^e 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'inscription pour tout citoyen qui n'habite pas Austin, Bolton, Eastman, St-Étienne-de-Bolton ou Stukely-Sud.

Frais de retard : À partir du 20 septembre, 10 % seront ajoutés sur les frais d'inscription.

Mesures COVID-19 : Les activités respecteront les directives de santé publique en vigueur et vous seront transmises en temps et lieu. De plus, elles ont lieu en présentiel; toutefois, dans le cas d'une 2^e vague, certaines activités seront offertes en ligne. Dans ce cas, vous serez informés par courriel et vous aurez la possibilité d'annuler votre inscription ou de poursuivre en ligne via Zoom.

Mode de paiement : Si vous ne vous inscrivez pas par carte de crédit en ligne, il est préférable de payer par chèque libellé à la Municipalité d'Eastman au lieu d'en argent comptant.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 11 septembre 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^e chèque sera postdaté du 16 octobre et remis aussi lors de l'inscription.

Essai gratuit : Possibilité d'un cours d'essai dans la semaine du 14 au 19 septembre pour certaines activités (renseignez-vous tout d'abord au 450 297-3440, poste 130) - tout dépendant de la capacité d'accueil de l'activité et si elle démarre à la suite du 11 septembre.

Confirmation des cours : Dès le vendredi 11 septembre à 13 h, 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 :

- **Centre St-Patrick** (858, route Missisquoi, Bolton-Est) : Accès par la porte principale.
- **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.
- **Église St-Édouard** (366, rue Principale, Eastman) : Accès par la porte 2 qui donne sur le stationnement.

Pour toutes questions, communiquez avec Mélanie au 450-297-3440, poste 130

PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2020

LUNDI

Tonus léger et étirements	9h00 - 10h15	-	/ 153 \$	Centre St-Patrick (Bolton-Est)	Chantale Belhumeur
👉 14 septembre au 16 novembre / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 16 / requis : tapis de sol et souliers de marche / S'il fait beau, pratique à l'extérieur dans le parc Terrio, sinon en salle / www.natur-ose.com					
Gym douce	10h30 - 11h30	-	/ 94 \$	Centre St-Patrick (Bolton-Est)	Diane Martin
👉 14 septembre au 16 novembre / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 12 / requis : tapis de yoga / mouvements de Qi Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements (pour tous les niveaux)					
Yoga	19h30 - 21h00	103 \$	/ 119 \$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Nicole Dumont
👉 14 septembre au 16 novembre / 10 cours / 13 ans et + / min 15-max 30 / requis : tapis de yoga / www.nicoledumontauteure.com/yoga.html					
Volleyball	19h30 - 21h00	42 \$	/ 49 \$	Gymnase - école VDG	
👉 14 septembre au 16 novembre / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 18 / ligue amicale mixte (pour tous les niveaux)					

MARDI

Yoga pilates ★	9h15 - 10h15	-	/ 94 \$	Centre St-Patrick (Bolton-Est)	Diane Martin
👉 15 septembre au 17 novembre / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 12 / requis : tapis de yoga / Discipline qui suscite une pleine conscience corporelle tout en apaisant l'esprit. Mouvements s'inspirant du yoga et exercices qui améliorent l'équilibre musculaire et l'alignement postural.					
Yoga adapté ★	10h30 - 11h30	-	/ 94 \$	Centre St-Patrick (Bolton-Est)	Diane Martin
👉 15 septembre au 17 novembre / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 8 / yoga sur chaise pour aînés					
Cirque 7-12 ans	15h20 - 16h50	88 \$	/ -	Gymnase - école VDG	Mélanie Gusella
15 septembre au 17 novembre / 10 cours / min 8-max 12 / requis : linge d'éducation physique OU maillot 1 pièce					
Entraînement en circuit	17h20 - 18h20	86 \$	/ 100 \$	Gymnase - école VDG	Mélanie Savoie
👉 15 septembre au 1 décembre (2 congés à prévoir) / 10 cours / 13 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					
Badminton	19h00 - 20h30	366 \$	/ 19h-21h 466\$	Gymnase - école VDG	
15 septembre au 17 novembre / 10 cours / ** Voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes / NE PEUT ÊTRE COMBINÉ À LA CARTE SANTÉ					

MERCREDI

Qi Gong ★	9h30 - 10h30	-	/ 102 \$	Centre St-Patrick (Bolton-Est)	Élyse Laporte
👉 16 septembre au 18 novembre / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 12 / Mouvements lents, faits debout ou assis, qui stimulent la santé selon la médecine chinoise. Un ensemble de mouvements sera appris pour en faire une pratique de santé. S'il fait beau, pratique à l'extérieur dans le parc Terrio, sinon en salle.					

JEUDI

Tai Ki Gong ★	13h30 - 16h30	-	/ 271 \$	Église St-Édouard (Eastman)	Lolita Dalpé
1 octobre au 19 novembre / 8 cours / 16 ans et + / min 10-max 16 / www.taikigong.com / Intégrez dans votre quotidien des ressources simples et naturelles, issues de la médecine traditionnelle chinoise, qui favorisent l'équilibre santé, tant par des notions théoriques que des exercices en Tai Chi, Qi gong et Méditation					
Tai-Chi style Dong niveau 1	18h30 - 20h00	115 \$	/ 133 \$	Salle des casiers - école VDG	Philippe Daviet
👉 17 septembre au 19 novembre / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 16 / art martial chinois exécuté avec lenteur / www.easterntownshipstaichi.com					
Tai-Chi style Dong niveau 2	19h30 - 21h00	115 \$	/ 133 \$	Salle des casiers - école VDG	Philippe Daviet
Badminton	19h00 - 20h30	366 \$	/ 19h-21h 466\$	Gymnase - école VDG	
17 septembre au 19 novembre / 10 cours / ** Voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes / NE PEUT ÊTRE COMBINÉ À LA CARTE SANTÉ					

SAMEDI

Théâtre 6-11 ans	8h30 - 9h30	84 \$	-	Salle des casiers - école VDG	La Clef de Sol
19 septembre au 28 novembre (congé 10 octobre) / 10 cours / min 6-max 10					
Espagnol niveau 1	9h00 - 10h20	-	/ 155 \$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Gerendar Garcia
19 septembre au 28 novembre (congé 10 octobre) / 10 cours / min 8-max 10 / achat de livre					
Espagnol niveau 2	10h30 - 11h50	-	/ 155 \$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Gerendar Garcia
19 septembre au 28 novembre (congé 10 octobre) / 10 cours / min 8-max 10 / achat de livre					

ATELIER

Méditation avec bols de cristal ★	9h00 - 20h30	55 \$	/ 64 \$	Église St-Édouard (Eastman)	Maurice Charlebois
Jeudi 24 septembre-22 octobre-19 novembre / 13 ans et + / min 8-max 16 / méditation guidée avec bols de cristal et didgeridoo					
Méditation à la chandelle ★	16h00 - 17h00	18 \$	/ 21 \$	Église St-Édouard (Eastman)	Stéphanie Breault
Samedi 28 novembre / 13 ans et + / min 15 / Cette pratique méditative à la chandelle sera centrée sur l'observation de l'année qui se termine et sur la création d'un sankalpa, à savoir d'une intention pour l'année à venir ; un mantra va clore cette méditation					

Le 1^{er} montant est le coût pour les 13-15 ans / Le 2^{ème} est pour les 16 ans et + (taxes incluses) 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 **165 \$** 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/

SAVIEZ-VOUS QUE ... Les citoyens d'Eastman, de Stukely-Sud et de St-Étienne-de-Bolton peuvent également s'inscrire à la programmation des loisirs de Waterloo, de même qu'au hockey mineur, car leur municipalité a signé une entente avec cette ville ; vous trouverez tous les détails à https://ville.waterloo.qc.ca/loisirs_inscriptions.php?id=26