

HIVER 2024

PROGRAMMATION DES LOISIRS INTERMUNICIPAUX

INSCRIPTION EN LIGNE



Du 15 décembre 9h au 11 janvier 12h à bit.ly/45N1sv4

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

Mélanie Savoie au 450 297-3440, poste 130



JEUNESSE (15 ANS ET MOINS)

★ nouveau cours

LUNDI

Cardio/muscu. 13 ans + 17h30 - 18h30 99\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega
15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8-max 12 / description : voir adulte

Pilates 13 ans + 18h40 - 19h40 99\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega
15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

MARDI

Acro-gym 6-12 ans 11h50-12h50 67\$ Eastman : école VDG (gymnase) Mélanie Gusella
16 janvier au 26 mars (congés 27 février et 5 mars) / 9 cours / min 8-max 12 / acrobaties et pyramides

Cirque 6-12 ans 15h20-16h50 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Mélanie Gusella
16 janvier au 26 mars (congés 27 février et 5 mars) / 9 cours / min 8-max 12 / * voir au bas de la page

Yoga flow 13 ans + 19h00 - 20h00 66\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Marie-France Guérin
16 janvier au 19 mars / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

MERCREDI

Dessin/peinture 6-12 ans 15h20 - 16h50 118\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Groupe Clef de sol
17 janvier au 27 mars (congé 6 mars) / 10 cours / min 7-max 12 / * voir au bas de la page

Tissu aérien 8-12 ans 16h30 - 17h30 78\$ Eastman : école VDG (gymnase) Mélanie Gusella
17 janvier au 27 mars (congé 28 février et 6 mars) / 9 cours / min 7-max 12 / * voir au bas de la page

Volleyball 13 ans + 19h30 - 21h00 41\$ Eastman : école VDG (gymnase)
17 janvier au 20 mars / 10 cours / min 8-max 12 / description : voir adulte

JEUDI

Karaté 6-12 ans 16h30 - 17h30 113\$ Eastman : école VDG (gymnase) Isaam Saad
18 janvier au 21 mars / 10 cours / min 8

Cardio kick boxe parents-enfants 6 ans + 17h35 - 18h35 113\$ Eastman : école VDG (gymnase) Isaam Saad
18 janvier au 21 mars / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

Volleyball 13 ans + 19h00 - 20h30 51\$ Potton : école ES (gymnase)
18 janvier au 21 mars / 10 cours / min 8-max 12 / description : voir adulte

*** Informez l'école si vous utilisez le service de garde : un supplément vous sera chargé / à la recherche de parents bénévoles ou d'enfants responsables pour les cours de cirque et de dessin/peinture pour accompagner lors des déplacements**

JEUNESSE (15 ANS ET MOINS)

★ nouveau cours

SAMEDI

★ **JōDō Kenjutsu 13 ans +** 09h00 - 10h30 97\$ Potton : église St-Cajetan Daniel Cailleux

20 janvier au 23 mars / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

ATELIERS

★ **Initiation au conte 13 ans +** 18h30 - 20h00 70\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Steven Slab

22 et 24 janvier / min 8 / description : voir adulte

★ **Musique et slam parisien** 19h00 - 21h00 83\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Nicolas Séguy

Mardi 13 février / min 8 / description : voir adulte

ADULTES (16 ANS ET PLUS)

★ nouveau cours

LUNDI

Pilates 09h30 - 10h30 114\$ Austin : salle communautaire Vanessa Arcega

15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture, le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites

CIRCL Mobility™ 10h40 - 11h40 114\$ Austin : salle communautaire Vanessa Arcega

15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / Basé sur la science du mouvement fonctionnel, se concentre sur la souplesse, la respiration et des exercices de mobilité afin de vous aider à bouger mieux et plus longtemps

Cardio Strong30 + Muscu. 17h30 - 18h30 114\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8-max 16 / requis : tapis de yoga / entraînement cardio et de raffermissement des bras, jambes, abdos et fessiers à l'aide de mouvements explosifs et des mouvements isométriques

Volleyball débutant 18h00 - 19h30 48\$ Eastman : école VDG (gymnase)

15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8-max 14 / ligue amicale

Pilates 18h40 - 19h40 114\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture, le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites

★ **Badminton** 18h30-19h30 (42\$) / 19h30-21h00 (64\$) Potton : école ES (gymnase)

15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 6-max 8 / Jumelage avec d'autres joueurs individuels

Volleyball intermédiaire 19h30-21h00 48\$ Eastman : école VDG (gymnase)

15 janvier au 18 mars / 10 cours / min 8-max 14 / ligue amicale

ADULTE (16 ANS ET PLUS)

MARDI

Bridge 13h00 - 16h00 34\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s)

16 janvier au 19 mars / 10 séances / min 8 / ligue amicale

Badminton ou pickleball 18h30 - 19h30 223\$ Eastman : école VDG (gymnase)

16 janvier au 19 mars / 10 cours / * voir au bas de la page

Yoga flow 19h00 - 20h00 66\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Marie-France Guérin

16 janvier au 19 mars / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / permet d'améliorer la force, la flexibilité, l'équilibre, de relâcher les tensions et de calmer l'esprit. Séquences de mouvements et de postures inspirées du Tai Chi, du yoga et du Pilates.

Badminton ou pickleball 19h40 - 21h10 334\$ Eastman : école VDG (gymnase)

16 janvier au 19 mars / 10 cours / * voir au bas de la page

MERCREDI

★ **Intro. à l'infonuagique** 09h00 - 11h00 100\$ Eastman : salle du conseil Claude Drouin

17 janvier au 7 février / 4 cours / min 8 / requis : portable / Compréhension de l'infonuagique et de ses bénéfices afin de communiquer, produire, gérer ses fichiers/documents et collaborer. Utilisation des applications et services infonuagiques de Microsoft (Outlook, Onedrive, Word, Excel, etc.) offerts en version gratuite

Yoga pilates 09h30 - 10h45 119\$ Austin : salle communautaire Diane Martin

17 janvier au 20 mars / 10 cours / min 8 / mouvements s'inspirant du yoga et exercices qui améliorent l'équilibre musculaire et l'alignement postural

Gym douce 11h00 - 12h00 95\$ Austin : salle communautaire Diane Martin

17 janvier au 20 mars / 10 cours / min 8 / mouvements de Qi Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements

Badminton ou pickleball 18h30 - 19h30 223\$ Eastman : école VDG (gymnase)

17 janvier au 20 mars / 10 cours / * voir au bas de la page

Volleyball débutant 19h40 - 21h10 48\$ Eastman : école VDG (gymnase)

17 janvier au 20 mars / 10 cours / min 8-max 12 / ligue amicale



*Badminton : 10 cours / coût pour 2 à 8 personnes / le groupe doit monter et/ou démonter le filet / le responsable du groupe doit remplir un formulaire avec le nom de tous les joueurs

JEUDI

Danse vitalité 50 ans + 09h00 - 10h00 95\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Brigitte Carrière

18 janvier au 21 mars / 10 cours / min 8 / croisement entre la danse en ligne et la danse aérobique sans sauts, dansez au son de diverses musiques dynamiques (rock and roll, rétro, disco, latine, etc.) afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire tout en vous amusant !

Étirements actifs 10h10 - 11h10 95\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Brigitte Carrière

18 janvier au 21 mars / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / composé d'étirements dynamiques, de travail sur la posture et d'une relaxation afin de vous permettre d'améliorer votre souplesse et tonus musculaire.

Cardio kick boxe 17h35 - 18h35 131\$ Eastman : école VDG (gymnase) Isaam Saad

18 janvier au 21 mars / 10 cours / min 8 / sans contact, entraînement cardio inspiré de la boxe et d'arts martiaux

Badminton 18h00 - 19h00 45\$ Eastman : école VDG (gymnase)

18 janvier au 21 mars / 10 cours / Jumelage avec d'autres joueurs individuels

Tai-Chi Dong tout niveau 19h00 - 20h00 60\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Philippe Daviet

18 janvier au 22 février / 6 cours / min 7 / pour tous / art martial chinois exécuté avec lenteur

★ **Volleyball débutant** 19h00 - 20h30 59\$ Potton : école ES (gymnase)

17 janvier au 20 mars / 10 cours / min 8-max 12 / ligue amicale

SAMEDI

★ **Jōdō Kenjutsu** 09h00 - 10h30 112\$ Potton : église St-Cajetan Daniel Cailleux

20 janvier au 23 mars / 10 cours / min 8 / Art martial japonais utilisant le jō, un bâton droit de 1,28 m de long et de 2,5 cm de diamètre, dont les mouvements sont réglés sous la forme de katas. Sa pratique est accessible à tous et permet de développer la maîtrise de soi.

★ **Tai-Chi style Yang 24** 10h40 - 12h10 112\$ Potton : église St-Cajetan Daniel Cailleux

20 janvier au 23 mars / 10 cours / min 8 / L'apprentissage de la forme Yang 24 est en soi un long chemin. Toute recherche du mouvement juste, devra viser la circulation des énergies, l'harmonisation de notre respiration et le lâcher prise pour trouver un équilibre serein dans l'expression du yin et du yang.

ATELIERS

★ **Initiation au conte** 18h30 - 20h00 70\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Steven Slab

22 et 24 janvier / min 8 / Apprenez à l'aide d'exercices pratiques, des techniques concrètes pour bien conter une histoire et pour captiver son public. Composé de deux rencontres de 90 minutes et d'un moment de mentorat individuel, les participants pourront par la suite, s'ils le souhaitent, présenter leur courte histoire dans le cadre des Plaisirs d'hiver, le 26 janvier à Eastman

★ **Cybersécurité** 09h00 - 11h00 25\$ Eastman : salle du conseil Claude Drouin

13 février / min 8 / requis : appareil intelligent (cellulaire, tablette, etc.) / Risques liés à l'utilisation d'internet, mieux reconnaître les attaques perpétrées par les cybercriminels (hameçonnage, mystification, etc.) et connaître les meilleures pratiques pour protéger vos informations et sécuriser vos appareils intelligents.

★ **Musique et slam parisien** 19h00 - 21h00 83\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Nicolas Ségué

Mardi 13 février / min 8 / requis : stylo et papier ou téléphone / Atelier d'initiation à la pratique musicale piano voix, destinée aux pianistes, compositeurs, slameurs, rappeurs et chanteurs afin de développer l'écoute, la relation musicale à l'autre et à soi-même, et le lâcher-prise, en plus d'apprivoiser une certaine forme de liberté à travers la pratique artistique.

Rabais sur inscription

- Afin de favoriser le bien-être personnel, l'achat d'une **carte fidélité** au coût de 175 \$/16 ans et +, 145 \$/15 ans et - permet l'inscription à plusieurs activités (sauf pour le badminton et les ateliers).
- **Rabais de 10 % applicable** sur l'inscription à un cours ou atelier pour un participant ou pour un 2e membre d'une même famille, et ce, sur l'activité la moins chère (ne s'applique pas pour la carte fidélité)

Mode de paiement

Si vous ne payez pas par carte de crédit en ligne, il est préférable de payer par carte de débit à l'hôtel de ville d'Eastman ou par chèque libellé à la Municipalité d'Eastman.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 12 janvier est exigé si le montant est inférieur à 100 \$.
- S'il est supérieur à 101 \$, vous pouvez faire 2 versements du même montant. Le chèque sera postdaté du 16 février et sera aussi remis aussi lors de l'inscription.

Portes ouvertes

Du 13 au 19 janvier, il est possible de s'initier à certaines activités (sauf badminton à Eastman) sans avoir à s'inscrire au préalable : voir la liste de celles-ci à bit.ly/3OVaJud.

Frais de non-résident

Surtaxe de 25% sur les frais d'inscription pour un citoyen qui n'habite pas Austin, Bolton-Est, Eastman, Potton, Stukely-Sud ou St-Étienne-de-Bolton.

Frais de retard

À partir du 22 janvier, 10 % seront ajoutés sur les frais d'inscription.

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 vous en informant. Le cours sera repris plus tard ou crédité.

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.

Intervenants

Consultez l'onglet « Nos spécialistes » à bit.ly/3OVaJud

Site des activités

- Complexe Saint-Édouard : 366, rue Principale, Eastman (accès par la porte 2)
- École du Val-de-Grâce : 500, rue Principale, Eastman (accès par une porte arrière qui s'ouvre / se ferme automatiquement 15 minutes avant / après le début du cours)
- Église Cajetan : 324, rue Principale, Mansonville
- Elementary School : 5 Rue Marion Atwell, Mansonville
- Salle communautaire : 21, Ch. Millington, Austin (accès par la porte latérale gauche)
- Salle du conseil : 160 Ch. George-Bonnallie, Eastman