

**AUTOMNE 2024**

# PROGRAMMATION DES LOISIRS INTERMUNICIPAUX

**PAS DE COURS À  
AUSTIN POUR  
CAUSE DE  
RÉNOVATION**

**INSCRIPTION EN LIGNE**



Du 22 août 9h au 19 septembre 9h à [bit.ly/45N1sv4](https://bit.ly/45N1sv4)

**INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE**

Mélanie Savoie au 450 297-3440, poste 130



## LUNDI

### Cardio Strong+musculaton 13 ans et +

17h30 - 18h30 86\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

23 septembre au 2 décembre (congé 28 octobre) / 10 cours / min 8 / requis : tapis / description : voir adulte

### ★ Danse hip-hop 6-12 ans

17h45 - 18h45 99\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Danse ensemble  
Magog

23 septembre au 25 novembre / 10 cours / min 8

### Pilates 13 ans et +

18h40 - 19h40 86\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

23 septembre au 2 décembre (congé 28 octobre) / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

### ★ Danse contemporaine 6-12 ans

19h00 - 20h00 99\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Danse ensemble  
Magog

23 septembre au 25 novembre / 10 cours / min 8

## MARDI

### Acro-gym 6-12 ans

11h50 - 12h50 74\$ Eastman : école VDG (gymnase) Mélanie Gusella

24 septembre au 26 novembre / 10 cours / min 8-max 12 / acrobaties et pyramides

### Cirque 6-12 ans

15h20 - 16h50 111\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Mélanie Gusella

24 septembre au 26 novembre / 10 cours / min 8-max 12 / \* voir au bas de la page

### ★ Tabata 13 ans et +

18h15 - 19h00 104\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

24 septembre au 3 décembre (congé 29 octobre) / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

### Yoga flow 13 ans et +

19h00 - 20h00 72\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Marie-France Guérin

24 septembre au 26 novembre / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

### ★ Abdos/fessiers 13 ans et +

19h15 - 20h00 104\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

24 septembre au 3 décembre (congé 29 octobre) / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

## MERCREDI

### Tissu aérien 8-12 ans

16h30 - 17h30 86\$ Eastman : école VDG (gymnase) Mélanie Gusella

25 septembre au 27 novembre / 10 cours / min 6-max 8 / \* voir au bas de la page

### Yoga flow 13 ans et +

18h00 - 19h00 72\$ SÉdB : salle du conseil Marie-France Guérin

25 septembre au 27 novembre / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

### Volleyball débutant 13 et +

19h30 - 21h00 36\$ Eastman : école VDG (gymnase)

25 septembre au 27 novembre / 10 séances / min 8-max 12

## SAMEDI

### ★ JôDô Kenjutsu 13 ans et +

09h00 - 10h30 97\$ Potton : église St-Cajetan Daniel Cailleux

28 septembre au 30 novembre / 10 cours / min 7 / description : voir adulte

### Théâtre 6-12 ans

13h00 - 14h00 94\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Groupe Clef de Sol

28 septembre au 30 novembre / 10 cours / min 7

\* Informez l'école si vous utilisez le service de garde : un supplément vous sera chargé pour cirque et tissu aérien / À la recherche de parents bénévoles pour accompagner lors des déplacements

# ATELIERS

**Je me garde** 09h00 - 12h00 32\$ Eastman : école VDG (cafétéria) SOS Secours

Samedi 5 octobre / s'adresse uniquement aux 3e et 4e année / min 12 / requis : crayons et collation / fournis : document et si réussite du cours, attestation et mini-trousse de 1ers soins

**Sécurité et gardiennage** 09h00 - 16h00 44\$ Eastman : école VDG (cafétéria) SOS Secours

Samedi 12 octobre / s'adresse aux 5ème année et + / min 12 / requis : crayons, collations, dîner et toutou ou poupée de grosseur moyenne - fourni : document, matériel nécessaire aux pratiques (bandages, etc.) et si réussite du cours, attestation et mini-trousse de 1ers soins

★ **Fabrication de mini-fusée** 09h30 - 12h30 41\$ Eastman : école VDG (cafétéria) Les Débrouillards

Dimanche 12 novembre / 8-12 ans / min 12 / Fabriquez votre propre mini-fusée et procédez à son lancement! Peut atteindre une hauteur de 30 mètres!

**Mystère et boule de gomme** 09h30 - 11h00 27\$ Eastman : école VDG (cafétéria) Les Débrouillards

Dimanche 12 novembre / 5-12 ans / min 10 / Vous sentez-vous prêt à vous mettre dans la peau d'un détective? Analyse d'empreintes digitales, fabrication d'une loupe et plus encore!

## ADULTES (16 ANS ET PLUS)

★ nouveau cours

### LUNDI

**Pilates** 09h30 - 10h30 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s)Vanessa Arcega

23 septembre au 2 décembre (congé 28 octobre) / 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 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s)Vanessa Arcega

23 septembre au 2 décembre (congé 28 octobre) / 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

★ **Création littéraire "Chemins"** 13h00 - 15h00 114\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Michèle Plomer

21 octobre au 25 novembre / 6 cours / min 7 / Vagabondages, cartes du cœur, voies de l'esprit, itinéraires, GPS qui nous font faux bond, l'atelier Chemins propose de chausser nos yeux de curieux de l'ordinaire et du merveilleux, et de partir à la rencontre des personnages et des lieux qui nous inspirent.

**Cardio Strong+musculaton** 17h30 - 18h30 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s)Vanessa Arcega

23 septembre au 2 décembre (congé 28 octobre) / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / entraînement cardio et de raffermissement des bras, jambes, abdos et fessiers à l'aide de mouvements explosifs et isométriques

**Volleyball débutant / intermédiaire** 18h / 19h30 (1h) 42\$ Eastman : école VDG (gymnase)

23 septembre au 25 novembre / 10 séances / min 8-max 12

★ **Méditation** 18h30 - 19h30 83\$ SÉdB : salle du conseil Françoise Pencreach

23 septembre au 25 novembre / 10 cours / min 8 / Se déposer au Cœur de son Être pour accueillir ce qui est dans l'instant, nos pensées, nos tensions, nos émotions. Connecter cet espace de silence pour être à l'écoute de notre petite voix intérieure, celle qui sait.

**Pilates** 18h40 - 19h40 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s)Vanessa Arcega

23 septembre au 2 décembre (congé 28 octobre) / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / voir description du lundi à 9h30

# ADULTE (16 ANS ET PLUS)

## MARDI

**Yoga flow** 09h30 - 10h30 83\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Marie-France Guérin

24 septembre au 26 novembre / 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.

**Étirements actifs** 10h45 - 11h45 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Brigitte Carrière

24 septembre au 26 novembre / 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.

**Bridge** 13h00 - 16h00 40\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s)

24 septembre au 3 décembre (congé 29 octobre) / 10 séances / min 6 / ligue amicale

**Badminton** 18h - 19h30 OU 19h30 - 21h 334\$ Eastman : école VDG (gymnase)

24 septembre au 26 novembre / 10 séances / coût pour un groupe déjà formé de 4 à 8 personnes / le groupe doit monter et/ou démonter le filet / le responsable doit remplir un formulaire avec le nom de tous les joueurs

★ **Tabata** 18h15 - 19h00 120\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

24 septembre au 3 décembre (congé 29 octobre) / 10 cours / min 8 / pour tous et adapté à votre condition physique / alternance entre des séquences d'efforts à haute intensité de 20 secondes et des courtes périodes de repos de 10 secondes afin d'améliorer votre cardio, votre endurance musculaire et de raffermir votre corps.

**Yoga flow** 19h00 - 20h00 83\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Marie-France Guérin

26 septembre au 23 novembre / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / voir description du mardi à 9h30

★ **Abdos / fessiers** 19h15 - 20h00 120\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

24 septembre au 3 décembre (congé 29 octobre) / 10 cours / min 8

## MERCREDI

**Yoga pilates** 09h30 - 10h45 114\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Diane Martin

25 septembre au 4 décembre (congé 30 octobre) / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / mouvements s'inspirant du yoga et exercices qui améliorent l'équilibre musculaire et l'alignement postural

**Gym douce** 11h00 - 12h00 91\$ Eastman : Compl. St-Édouard (s-s) Diane Martin

25 septembre au 4 décembre (congé 30 octobre) / 10 cours / min 8 / mouvements de Qi Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements

★ **Méditation guidée** 16h30 - 17h30 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Diane de Coetlogon

25 septembre au 27 novembre / 10 cours / min 8 / séances de méditation guidée visant à mieux maîtriser notre stress et à développer calme et bienveillance envers soi et les autres

★ **Pickleball** 17h45 - 19h15 56\$ Eastman : école VDG (gymnase)

25 septembre au 27 novembre / 10 séances / min 6 / coût pour 1 personne qui sera jumelée avec d'autres joueurs

**Yoga flow** 18h00 - 19h00 83\$ SÉdB : salle du conseil Marie-France Guérin

25 septembre au 27 novembre / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / voir description du mardi à 9h30

**Volleyball débutant** 19h30 / 21h00 42\$ Eastman : école VDG (gymnase)

25 septembre au 27 novembre / 10 séances / min 8-max 12

# JEUDI

**Tai-Chi Yang 24** 09h30 - 11h00 112\$ Potton : église St-Cajetan Daniel Cailleux

26 septembre au 28 novembre / 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.

★ **iPad débutant** 17h45 - 19h15 124\$ Bolton-Est : salle du conseil Danielle Hubert

26 septembre au 28 novembre / 10 cours / min 8 / S'adresse à ceux qui utilisent leur tablette iPad pour lire La Presse, envoyer des courriels et faire de la recherche sur internet. Initiation aux différents gestes et commandes de l'appareil, dossiers d'apps (Alarme, Minuterie, Notes, Appareil photo et albums de Photos) et widgets.

**Badminton** 18h00 - 19h00 37\$ Eastman : école VDG (gymnase)

26 septembre au 28 novembre / 10 séances / min 6 / coût pour 1 personne qui sera jumelée avec d'autres joueurs

**Tai-Chi Dong débutant** 18h00 - 19h00 111\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Philippe Daviet

26 septembre au 28 novembre / 10 cours / min 7 / pour tous / art martial chinois exécuté avec lenteur

★ **iPad intermédiaire** 19h15 - 20h45 124\$ Bolton-Est : salle du conseil Danielle Hubert

26 septembre au 28 novembre / 10 cours / min 8 / S'adresse à ceux qui utilisent leur tablette iPad à différentes tâches : Alarme, Courriel, Calendrier, Face Time, etc. Appropriation de différentes tâches : numériser un document, dessiner dans Notes, créer des films à partir d'albums de photos, créer une collection de documents PDF

**Tai-Chi Dong intermédiaire** 19h15 - 20h15 111\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Philippe Daviet

26 septembre au 28 novembre / 10 cours / min 7 / pour tous / art martial chinois exécuté avec lenteur

# VENDREDI

**Yoga doux** 09h00 - 10h00 100\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Brigitte Carrière

27 septembre au 6 décembre (congé 1 novembre) / 10 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / À l'aide de postures douces, de respiration et de relaxation, profitez de ce moment de détente pour lâcher prise et être dans le moment présent.

**Pickleball** 18h00 - 19h30 OU 19h30 - 21h00 334\$ Eastman : école VDG (gymnase)

27 septembre au 29 novembre / 10 séances / coût pour un groupe déjà formé de 4 à 8 personnes / le groupe doit monter et/ou démonter le filet / le responsable doit remplir un formulaire avec le nom de tous les joueurs

# SAMEDI

**Pickleball** 8h30 - 10h30 OU 10h30 - 12h30 74\$ Eastman : école VDG (gymnase)

28 septembre au 30 novembre / 10 séances / min 6 / coût pour 1 personne qui sera jumelée avec d'autres joueurs

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

28 septembre au 30 novembre / 10 cours / min 8 / pour tous / Art martial japonais utilisant le jô, 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 Chen** 10h45 - 12h15 112\$ Potton : église St-Cajetan Daniel Cailleux

28 septembre au 30 novembre / 10 cours / min 8 / pour tous / Forme de Tai-Chi plus martiale comprenant 74 apportant détente, équilibre, souplesse et énergie

# ATELIERS

- ★ **Initiation Danse country** 19h00 - 20h30 29\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Au rythme du Val-Country  
27 septembre, 25 octobre et 29 novembre / min 14 / Rejoignez-nous sur le plancher avec l'école de danse "Au rythme du Val-Country"! Si vous aimez la musique country-pop, si vous aimez bouger ou si vous avez simplement envie d'un rendez-vous festif, ce cours est pour vous!
- ★ **Initiation Percussion africaine** 10h00 - 11h30 28 ou 38\$ Eastman : Compl. St-Édouard (r-c) Martin Montagne  
19 octobre / min 6 - max 8 / requis : djembé (au besoin, fourni au coût additionnel de 10 \$) / Initiation aux sons, à la technique des mains et à la rythmique africaine, cet atelier permettra de se surprendre, de favoriser la créativité et de vivre ensemble un moment musical convivial et ludique

## Rabais sur inscription

- Afin de favoriser le bien-être personnel, l'achat d'une **carte fidélité** au coût de 180 \$/16 ans et +, 170 \$/15 ans et - permet l'inscription à plusieurs activités (sauf pour les inscriptions de groupe en badminton et pickleball, et les ateliers).
- **Rabais de 10 % applicable** sur l'inscription à un atelier pour un participant ou pour un 2e membre d'une même famille, et ce, sur l'activité la moins chère (excepté 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 23 septembre 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 28 octobre et sera aussi remis aussi lors de l'inscription.

## Portes ouvertes et intervenants

Du 23 au 28 septembre, il est possible de s'initier à certaines activités sans avoir à s'inscrire au préalable : consultez la liste à [bit.ly/3OVajud](http://bit.ly/3OVajud), de même que l'onglet « Nos spécialistes ».

## 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 30 septembre, 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.

## 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 la porte 6 en arrière)
- Église Cajetan : 324, rue Principale, Mansonville
- Salle du conseil : 9, rue de la Montagne, Saint-Étienne-de-Bolton
- Salle du conseil : 858, route Missisquoi, Bolton-Est