

Programme



Accès-Loisirs Memphré-Ouest

Printemps 2025



QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS?

Ce sont des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein air pour les enfants, adultes, aînés vivant une situation de faible revenu et dont le revenu familial répond aux critères d'admissibilité.

Le programme :

- Offre l'accès gratuit à des activités de loisirs via les Loisirs intermunicipaux ou Orford 3.0 lors des périodes d'inscription des différentes sessions en septembre, janvier et avril;
- Offre l'accès gratuit à des événements via le Club La Missisquoiise, LAPÉA, Le Rucher Boltonnois, etc. ;
- Favorise l'accès gratuit aux loisirs et la collaboration entre divers partenaires afin d'offrir des places de loisirs diversifiées.

COMMENT Y AVOIR ACCÈS?

Pour vous inscrire à des activités, vous devez résider dans l'une des sept (7) municipalités (Austin, Bolton-Est, Eastman, Orford, Potton, Stukely-Sud, St-Étienne-de-Bolton) participantes et vous présenter à l'un des sites d'inscription avec votre permis de conduire et votre preuve de revenu (avis de cotisation). La disponibilité des activités dépend des places offertes par les organismes partenaires de loisirs.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

Pour être admissible au programme Accès-Loisirs Québec, le revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous.

Revenu 2023 avant impôts

Taille de l'unité familiale	Revenu total
1 personne	30 526 \$
2 personnes	38 003 \$
3 personnes	46 720 \$
4 personnes	56 724 \$
5 personnes	64 336 \$
6 personnes	72 560 \$
7 personnes et plus	80 785 \$

INSCRIPTIONS

Potton - Centre d'Action Bénévole Missisquoi-Nord

 314-B, rue Principale, Mansonville

 Jeudi 3 avril, de 9h à 17h

Eastman - Frigo communautaire

 37, rue des Pins S., Eastman

 Jeudi 3 avril, de 16h à 17h30 et de 18h30 à 20h

Orford - Orford 3.0

 2310, Ch. du Parc, Orford

 Lundi 31 mars au jeudi 3 avril, de 9h à 16h

Programme Accès-Loisirs

Memphré-Ouest - Printemps 2025



POUR TOUS, SAUF CITOYENS D'ORFORD - 1 CHOIX PARMIS CEUX-CI :

(entre parenthèses, le nombre de places disponibles / * tout dépend s'il y a suffisamment d'inscriptions)

Loisirs intermunicipaux - eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux/

- *Acro-Gym 6-12 ans - mardi 11h50 à 12h50 (2) à Eastman
- *Cirque 6-12 ans - mercredi 11h50 à 12h50 (2) à Eastman
- *Danse contemporaine - vendredi de 18h à 19h (2) à Eastman
- *Multi-danse 7 à 12 ans - mercredi 17h45 à 18h45 (2) à Potton
- *Pickleball - lundi à 17h30 (6-8 ans) ou à 18h30 (9-12 ans) ou à 18h45 (13-15 ans) à Eastman
- *Tissu aérien - mercredi 16h30 à 17h30 (1) à Eastman

ENFANTS

-
- *Abdos/fessiers - lundi 10h15 à 11h (2) à Eastman
 - *Badminton - jeudi 17h30 à 19h (1) à Eastman
 - *Bridge - mardi 13h à 16h (2) à Eastman
 - *Cardio Strong30 et musculation - lundi 17h30 à 18h30 (2) à Eastman
 - *Danse contemporaine - vendredi de 19h15 à 20h15 (2) à Eastman
 - *Étirements - mardi de 18h15 à 19h (2) à Eastman
 - Gym douce - mercredi 11h à 12h à Eastman (1) à Eastman
 - *Pickleball débutant - vendredi 18h à 19h30 (1) ou samedi 9h à 10h30 (1) à Eastman
 - *Pickleball intermédiaire - vendredi 19h30 à 21h (1) ou dimanche de 9h à 10h30 (1) à Eastman
 - Pilates - lundi 18h45 à 19h45 (1) ou mardi de 9h30 à 10h30 (1) à Eastman
 - Tabata - mardi 18h15 à 19h (2) à Eastman
 - *Tai-Chi style Dong débutant - jeudi 18h à 19h (2) ou intermédiaire 19h15 à 20h15 (2) à Eastman
 - *Tai-Chi style Yang 24 - lundi 9h30 à 11h (2) ou jeudi 9h30 à 11h (2) à Potton
 - Volleyball débutant - mercredi 19h30 à 21h (1) à Eastman
 - *Yoga énergisant - jeudi 11h à 12h (2) à Eastman
 - Yoga Flow - mardi 9h30 à 10h30 (2) ou 19h à 20h (2) à Eastman ou 18h à 19h à St-Étienne-de-Bolton (1)
 - *Yoga Hatha - lundi de 9h à 10h (2) à Eastman ou de 9h30 à 10h30 (2) à Potton ou de 11h à 12h (2) à Bolton
 - Yoga Pilates - mercredi de 9h30 à 10h45 à Eastman (1)
 - *Zumba Gold - lundi 10h45 à 11h45 à Eastman (2)

ADULTES

Programme Accès-Loisirs

Memphré-Ouest - Printemps 2025



POUR CITOYENS D'ORFORD UNIQUEMENT - 1 CHOIX PARMIS CEUX-CI :

(entre parenthèses, le nombre de places disponibles)

Orford 3.0 (Orford) - orford30.com/

- Art - vendredi 25 avril et 30 mai de 9h à 11h30 (1)
- Chant de chorale - 10 mardis de 14h à 15h30 (1)
- Danse en ligne - 8 mardis de 19h à 20h30 (1)
- Écriture - 3 mercredis (23 avril, 21 mai et 11 juin) de 10h à 12h (1)
- Marche nordique - 5 lundis de 10h à 11h (1)
- Qi Gong - 5 mercredis de 16h à 17h (1)
- Tricot - 5 mercredis (2 avril, 16 avril et 30 avril et 14 et 28 mai) de 13h30 à 15h30 (1)
- Yoga sur chaise - 10 mardis de 15h45 à 16h45 (1)

POUR TOUS, SAUF CITOYENS D'ORFORD - 2 CHOIX PARMIS CEUX-CI :

(entre parenthèses, le nombre de places disponibles)

Club La Missisquoise (Eastman) - lamissisquoise.com

- Brunch mensuel pour 2 personnes - dimanche 20 avril ou 18 mai (2)
- Carte de membre valide jusqu'à la fin avril (2)

LAPÉA (Austin) - lapea.org

- Les Grands Explorateurs "Thaïlande" - vendredi 11 avril à 19h30 (2)
- Les Grands Explorateurs "Les Baléares" - vendredi 9 mai à 19h30 (2)
- Les Grands Explorateurs "Rwanda" - vendredi 13 juin à 19h30 (2)

Le Rucher Boltonnois (Bolton-Est) - rucherboltonnois.net

- Spectacle "Kawandak" - samedi 12 avril à 20h
- Spectacle "Marianne Trudel - Chicouté" - samedi 3 mai à 20h