

PRINTEMPS 2025

PROGRAMMATION DES LOISIRS INTERMUNICIPAUX

INSCRIPTION EN LIGNE



Pré-inscriptions pour les résidents : 17 mars à 9h au 20 mars
Inscriptions pour tous : 21 mars à 9h au 3 avril à bit.ly/45N1sv4

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

Mélanie Savoie au 450 297-3440, poste 130



LUNDI

Cardio Strong+muscultation 13 ans et + 17h30 - 18h30 78\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

7 avril au 9 juin (congé 21 avril) / 9 cours / min 8 / requis : tapis / description : voir adulte

★ **Pickleball 6-8 ans (50m)/9-12 ans (60m)/13 ans et + (70m)** 17h30 / 18h30 / 19h40 58\$ Eastman : parc des Sports Alain Perreault

12 mai au 10 juin / 5 séances / min 4-max 8 / prêt de raquette / apprentissage de la technique et des règles

MARDI

Acro-gym 6-12 ans 11h50 - 12h50 74\$ Eastman : école VDG (gymnase) Mélanie Gusella

8 avril au 10 juin / 10 cours / min 8-max 12 / acrobaties et pyramides

Tabata 13 ans et + 17h30 - 18h15 81\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

8 avril au 10 juin / 10 cours / min 10 / description : voir adulte

Yoga flow 13 ans et + 19h00 - 20h00 72\$ Eastman : compl. St-Édouard (r-c) Marie-France Guérin

8 avril au 10 juin / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

MERCREDI

Cirque 6-12 ans 11h50 - 12h50 111\$ Eastman : école VDG (gymnase) Mélanie Gusella

9 avril au 11 juin / 10 cours / min 8-max 12

Tissu aérien 8-12 ans 16h30 - 17h30 86\$ Eastman : école VDG (gymnase) Mélanie Gusella

9 avril au 11 juin / 10 cours / min 6-max 8 / adressez-vous auprès de l'école pour le service de garde

★ **Multi-danse 7-12 ans** 17h45 - 18h45 66\$ Potton : école LB (gymnase) Caroline Royer L.

9 avril au 11 juin / 10 cours / min 8-max 15 / requis : espadrilles / Mélange de hip-hop, de jazz et de danse créative dans l'apprentissage d'une chorégraphie. Cours basé sur le plaisir de bouger et de s'exprimer en créativité!

Yoga flow 13 ans et + 18h00 - 19h00 72\$ SÉdB : salle du conseil Marie-France Guérin

9 avril au 11 juin / 10 cours / min 8 / description : voir adulte

Volleyball débutant 13 ans et + 19h30 - 21h00 39\$ Eastman : école VDG (gymnase)

9 avril au 11 juin / 10 séances / min 8-max 13

VENDREDI

★ **Danse contemporaine 6-12 ans / 13 ans et +** 18h00 - 19h00 / 19h15 - 20h15 102\$ Eastman : compl. St-Édouard (r-c) Danse ensemble Magog

11 avril au 13 juin (congé 18 avril) / 9 cours / min 7

ATELIERS

★ **Hip-hop 6-12 ans / 13 ans et + (24 avril)** 17h30 - 18h00 / 18h10 - 18h40 13\$ Eastman : école VDG (s. casiers) Studio A2

★ **Breakdance 8 ans et + (24 avril)** 18h50 - 19h40 13\$ Eastman : école VDG (s. casiers) Studio A2

★ **Pumptrack 6-12 ans / 13 ans et + (7 juin)** 09h00 - 10h30 / 10h40 - 12h10 36\$ Potton : parc de la Rivière Missisquoi-Nord BMX Sherbrooke

LUNDI

Yoga Hatha 09h00 - 10h00 88\$ Eastman : compl. St-Édouard (r-c) M-Josée Larivière

7 avril au 26 mai (congé 21 avril) / 7 cours / min 10 / requis : tapis de yoga / S'adressant à tous, cette séance permet d'aller en profondeur et en douceur dans chacune des postures de yoga. Une douce séance matinale pour réveiller le corps et l'esprit!

Tai-Chi Yang 24 09h30 - 11h00 100\$ Potton : église St-Cajetan Daniel Cailleux

7 avril au 9 juin (congé 21 avril) / 9 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.

★ **Abdos / fessiers** 10h15 - 11h00 104\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

7 avril au 9 juin (congé 21 avril) / 9 cours / min 8 / pour tous et adapté à votre condition physique / Grâce à des exercices simples, vous tonifierez vos abdominaux et fesses, améliorerez votre posture et la santé de votre dos

Cardio Strong+muscultation 17h30 - 18h30 78\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

7 avril au 9 juin (congé 21 avril) / 9 cours / min 8 / requis : tapis de yoga / entraînement cardio et raffermissement des bras, jambes, abdos et fessiers à l'aide de mouvements explosifs et isométriques

Volleyball débutant 18h00 - 19h30 40\$ Eastman : école VDG (gymnase)

7 avril au 9 juin (congé 21 avril) / 9 séances / min 8-max 13 / ligue amicale

Pilates 18h45 - 19h45 89\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

7 avril au 9 juin (congé 21 avril) / 9 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

Volleyball intermédiaire 19h30 - 21h00 40\$ Eastman : école VDG (gymnase)

7 avril au 9 juin (congé 21 avril) / 9 séances / min 8-max 13 / ligue amicale

MARDI

Pilates 09h30 - 10h30 99\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

8 avril au 10 juin / 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

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

8 avril au 10 juin / 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.

Zumba Gold 10h45 - 11h45 99\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Vanessa Arcega

8 avril au 10 juin / 10 cours / min 8 / chorégraphie facile à suivre sans impact développant l'équilibre et la coordination, autant pour les seniors que les femmes enceintes

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

8 avril au 10 juin / 10 séances / min 6 / ligue amicale

Tabata 17h30 - 18h15 93\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

8 avril au 10 juin / 10 cours / min 10 / 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.

MARDI

★ **Étirements** 18h15 - 19h00 93\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Janie Bellemare

8 avril au 10 juin / 10 cours / min 10 / Excellent complément à un entraînement habituel, ce cours améliorera votre flexibilité en étirant chacun des muscles et augmentera l'amplitude des articulations, tout en vous procurant un sentiment de bien-être et de détente.

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

8 avril au 10 juin / 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 - groupe 19h30 - 21h00 357\$ Eastman : école VDG (gymnase)

8 avril au 10 juin / 10 séances / coût pour un groupe déjà formé de 4 à 8 joueurs / le groupe doit démonter le filet / le responsable doit remplir un formulaire avec le nom de tous les joueurs

MERCREDI

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

9 avril au 11 juin / 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

9 avril au 11 juin / 10 cours / min 8 / mouvements de Qi Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements

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

9 avril au 11 juin / 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.

Volleyball débutant 19h30 - 21h00 45\$ Eastman : école VDG (gymnase)

9 avril au 11 juin / 10 séances / min 8-max 13 / ligue amicale

JEUDI

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

10 avril au 12 juin / 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.

★ **Yoga énergisant** 11h00 - 12h00 99\$ Eastman : compl. St-Édouard (r-c) Alexandre Gouilly

10 avril au 12 juin / 10 cours / min 10 / requis : tapis de yoga / Objectif : créer votre propre routine énergétique grâce à un alliage de postures dynamiques, de respirations/méditations et de mouvements énergétiques. L'accent est mis sur la répétition de séquences pour ancrer les automatismes. alexandregouilly.com/yoga

Badminton - individuel 17h30 - 19h00 71\$ Eastman : école VDG (gymnase)

10 avril au 12 juin / 10 séances / min 5-max 7 / jumelage avec d'autres joueurs individuels

Tai-Chi Dong débutant 18h00 - 19h00 99\$ Eastman : compl. St-Édouard (r-c) Philippe Daviet

10 avril au 12 juin / 10 cours / min 6 / pour tous / art martial chinois exécuté avec lenteur

Tai-Chi Dong intermédiaire 19h15 - 20h15 99\$ Eastman : compl. St-Édouard (r-c) Philippe Daviet

VENDREDI

★ **Yoga Hatha** 09h30 - 10h30 88\$ Potton : église St-Cajetan M-Josée Larivière
11h00 - 12h00 Bolton-Est : salle du conseil

11 avril au 30 mai (congé 18 avril) / 7 cours / min 10 / requis : tapis de yoga / S'adressant à tous, cette séance permet d'aller en profondeur et en douceur dans chacune des postures de yoga. Une douce séance matinale pour réveiller le corps et l'esprit!

Pickleball débutant - individuel 18h00 - 19h30 64\$ Eastman : école VDG (gymnase)

11 avril au 13 juin (congé 18 avril) / 9 séances / min 5-max 8 / jumelage avec d'autres joueurs individuels

★ **Danse contemporaine** 19h15 - 20h15 117\$ Eastman : compl. St-Édouard (r-c) Danse ensemble Magog

11 avril au 13 juin (congé 18 avril) / 9 cours / min 7

★ **Pickleball intermédiaire - individuel** 19h30 - 21h00 64\$ Eastman : école VDG (gymnase)

11 avril au 13 juin (congé 18 avril) / 9 séances / min 5-max 8 / jumelage avec d'autres joueurs individuels

SAMEDI / DIMANCHE

Pickleball déb. (sam) / inter. (dim) - individuel 09h00 - 10h30 64\$ Eastman : école VDG (gymnase)

5/6 avril au 7/8 juin (congé 19/20 avril) / 9 séances / min 5-max 8 / jumelage avec d'autres joueurs individuels

★ **Pickleball - groupe** 12h30 - 14h00 321\$ Eastman : école VDG (gymnase)

5/6 avril au 7/8 juin (congé 19/20 avril) / 9 séances / coût pour un groupe déjà formé de 4 à 8 joueurs / le responsable doit remplir un formulaire avec le nom de tous les joueurs

★ **Pickleball inter. (sam) / déb. (dim) - individuel** 14h00 - 16h00 71\$ Eastman : école VDG (gymnase)

5/6 avril au 7/8 juin (congé 19/20 avril) / 9 séances / min 6-max 9 / jumelage avec d'autres joueurs individuels

★ **Pickleball - groupe** 16h00 - 17h00 214\$ Eastman : école VDG (gymnase)

5/6 avril au 7/8 juin (congé 19/20 avril) / 9 séances / coût pour un groupe déjà formé de 4 à 8 joueurs / le groupe doit démonter le filet / le responsable doit remplir un formulaire avec le nom de tous les joueurs

ATELIERS

★ **Hip-hop (24 avril)** 18h10 - 18h40 15\$ Eastman : École VDG (s. casiers)

★ **Breakdance (24 avril)** 18h50 - 19h30 15\$ Eastman : École VDG (s. casiers) Studio A2

★ **Pressage de fleurs et création d'une carte (1 mai)** 18h00 - 20h00 22\$ Eastman : compl. St-Édouard (s-s) Les Cantons Fleuris

Min 6-max 10 / Initiation à la préservation des fleurs/végétaux par le pressage et création d'une carte de souhaits

★ **Bases du pickleball (5 mai)** 09h00 - 11h00
(8 mai) 18h00 - 20h00 26\$ Austin : parc des Loisirs Alain Perreault
(14 mai) 13h00 - 15h00
(14 mai) 15h00 - 17h00 Eastman : parc des Sports

Min 4-max 8 / prêt d'une raquette et de balles

★ **Pumptrack (7 juin)** 10h40 - 12h10 41\$ Potton : Parc de la Rivière Missisquoi-Nord BMX Sherbrooke

Rabais sur inscription

- Afin de favoriser le bien-être personnel, l'achat d'une **carte fidélité** au coût de 175 \$ pour les 16 ans et + et 155\$ pour les 12 ans et - permet l'inscription à maximum 4 activités (sauf pour les inscriptions d'un groupe en badminton ou pickleball et les ateliers).
- **Rabais de 10 % applicable** sur l'inscription à un ou des cours ou atelier(s) pour un participant ou pour un 2e membre d'une même famille, et ce, sur l'activité la moins chère (excepté la carte fidélité)
- **Aide financière** possible pour tout résident à faible revenu d'une des 6 municipalités via le Programme Accès-Loisirs bit.ly/3FsAwZv

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 7 avril 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 12 mai et sera aussi remis lors de l'inscription.

Portes ouvertes

Du 5 au 11 avril, il est possible de s'initier à certaines activités sans avoir à s'inscrire au préalable : consultez la liste 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 12 avril, 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)
- École le Baluchon : 330 rue Principale, Mansonville
- Église Cajetan : 324 rue Principale, Mansonville
- Hôtel de ville (salle du conseil) : 9 rue de la Montagne, Saint-Étienne-de-Bolton
- Hôtel de ville (salle du conseil) : 858 route Missisquoi, Bolton-Est
- Parc de la Rivière Missisquoi-Nord : 364 route de Mansonville, Mansonville
- Parc des Loisirs : 22 Ch. Millington, Austin
- Parc des Sports : 19 rue des Pins, Eastman