

LOISIRS INTERMUNICIPAUX - AUTOMNE 2025

★ Nouveau cours ou atelier

COURS	Jour	Heure	Durée	Congé	Lieu
★ Carnet de voyages et de vacances	lundi	13h00 - 14h30	22 septembre au 1er décembre	13 octobre	salle du conseil, hôtel de ville de Bolton-Est
★ Artisanat 6-12 ans		15h15 - 16h15	22 septembre au 1er décembre	13 octobre	sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Cardio Strong30 + Musculation <b>EN SUSPENS</b>		17h30 - 18h30	22 septembre au 1er décembre	13 octobre	sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Volleyball débutant		18h00 - 19h30	22 septembre au 1er décembre	13 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Pilates <b>EN SUSPENS</b>		18h45 - 19h45	22 septembre au 1er décembre	13 octobre	sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Volleyball avancé		19h30 - 21h00	22 septembre au 1er décembre	13 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
★ Yoga doux	mardi	09h30 - 10h30	23 septembre au 25 novembre		rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman
Pilates <b>EN SUSPENS</b>		09h30 - 10h30	23 septembre au 25 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Étirements actifs		10h45 - 11h45	23 septembre au 25 novembre		rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman
Zumba gold <b>EN SUSPENS</b>		10h45 - 11h45	23 septembre au 25 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Cirque 6-12 ans		11h50 - 12h50	23 septembre au 25 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
★ Remise en forme		12h30 - 13h30	23 septembre au 25 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		17h45 - 19h15	23 septembre au 25 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Tabata / HIIT		18h05 - 19h05	23 septembre au 25 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Yoga Flow		19h00 - 20h00	23 septembre au 25 novembre		rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		19h30 - 21h00	23 septembre au 25 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
★ Abdos/fessiers	mercredi	09h00 - 10h00	24 septembre au 26 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Yoga pilates		09h30 - 10h45	24 septembre au 26 novembre		salle communautaire, hôtel de ville d'Austin
Gym douce		11h00 - 12h00	24 septembre au 26 novembre		salle communautaire, hôtel de ville d'Austin
Étirements		10h15 - 11h15	24 septembre au 26 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Acro-Gym 6-12 ans		11h50 - 12h50	24 septembre au 26 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
★ P'tits curieux 6-12 ans		11h50 ou 12h20	24 septembre au 26 novembre		bibliothèque, école Val-de-Grâce d'Eastman
Tissu aérien 8-12 ans		16h30 - 17h30	24 septembre au 26 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		17h45 - 19h15	24 septembre au 26 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Multi-danse 7-12 ans		17h45 - 18h45	24 septembre au 26 novembre		gymnase, école la Baluchon de Mansonville
★ Espagnol débutant		17h45 - 19h15	24 septembre au 26 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Yoga Flow	18h00 - 19h00	24 septembre au 26 novembre		salle du conseil, hôtel de ville SÉdB	
★ Espagnol intermédiaire	19h30 - 21h00	24 septembre au 26 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman	
Volleyball débutant	19h30 - 21h00	24 septembre au 26 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman	
Tai-Chi style Yang 24	jeudi	09h30 - 11h00	25 septembre au 27 novembre		sous-sol, école St-Cajetan de Mansonville
Yoga Flow		09h30 - 10h30	25 septembre au 27 novembre		salle communautaire, hôtel de ville d'Austin
★ Essentrics et stabilité		10h45 - 11h45	2 octobre au 4 décembre		salle communautaire, hôtel de ville d'Austin
★ Capoeira 6-12 ans		11h50 - 12h50	25 septembre au 27 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Danse contemporaine 6-12 ans		17h30 - 18h30	25 septembre au 27 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Badminton (insc. individuelle)		17h30 - 19h00	25 septembre au 27 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Pilates		17h30 - 18h30	25 septembre au 20 novembre		sous-sol, église St-Cajetan de Mansonville
★ Danse Hip-Hop 6-12 ans		18h45 - 19h45	25 septembre au 27 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman
Tai-Chi style Dong débutant		18h00 - 19h00	25 septembre au 27 novembre		rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman
Badminton (insc. groupe)		19h00 - 21h00	25 septembre au 27 novembre		gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Tai-Chi style Dong intermédiaire	19h15 - 20h15	25 septembre au 27 novembre		rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman	
Pickleball 1.0 / 1.5 (insc. individuelle)	vendredi	17h30 - 19h00	26 septembre au 5 décembre	10 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Pickleball 2.0 / 2.5 (insc. individuelle)		19h00 - 21h00	26 septembre au 5 décembre	10 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Pickleball 1.0 / 1.5 (insc. individuelle)	samedi	08h30 - 09h15	27 septembre au 6 décembre	11 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Pickleball (insc. de groupe)		10h30 - 12h30	27 septembre au 6 décembre	11 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		12h30 - 14h00	27 septembre au 6 décembre	11 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		14h00 - 16h00	27 septembre au 6 décembre	11 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		16h00 - 17h00	27 septembre au 6 décembre	11 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Pickleball 2.0 / 2.5 (insc. individuelle)	dimanche	08h30 - 10h30	28 septembre au 7 décembre	12 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
★ Pilates		09h30 - 10h30	28 septembre au 7 décembre	12 oct. et 23 nov.	sous-sol, église St-Cajetan de Mansonville
Pickleball (insc. de groupe)		10h30 - 12h00	28 septembre au 7 décembre	12 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		12h00 - 14h00	28 septembre au 7 décembre	12 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		14h00 - 15h30	28 septembre au 7 décembre	12 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman
Badminton ou pickleball (insc. de groupe)		15h30 - 17h00	28 septembre au 7 décembre	12 octobre	gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman

ATELIERS	Jour	Heure	Durée	Congé	Lieu
Bases du pickleball	dimanche	09h00 - 11h00	21 septembre		patinoire, parc des Sports d'Eastman
Bases du pickleball	mardi	18h00 - 20h00	22 septembre		patinoire, parc des Loisirs d'Austin
Bases du pickleball	jeudi	8h/10h30/13h30	25 septembre		patinoire : Eastman (8h) / Austin (10h30) / Mansonville (13h30)
Je me garde 8-9 ans	samedi	09h00 - 12h00	12 octobre		cafétéria, école Val-de-Grâce d'Eastman
Sécurité et gardiennage 10-12 ans	samedi	09h00 - 16h00	26 octobre		cafétéria, école Val-de-Grâce d'Eastman
★ Yoga pilates avec ballons et élastiques	samedi	09h00 - 12h00	22 novembre		sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman