

***PROGRAMMATION
DES LOISIRS
INTERMUNICIPALES***

***PRINTEMPS
2022***



PROGRAMMATION DES LOISIRS 15 ANS ET MOINS

LUNDI

Tissu aérien 9-12 ans

15h05-16h05

38\$

École VDG: gymnase

Mélanie Gusella

 25 avril + 9 et 23 mai + 6 et 20 juin / 5 cours / min 6-max 12 / requis : tenue sportive / * voir au bas de la page

Volleyball 13 ans +

19h30-21h00

47\$

École VDG: gymnase

 18 avril au 20 juin / 10 cours / min 8-max 16 / ligue amicale mixte pour tous niveaux

MARDI

Causette, bavette et pirouette

09h30-10h30

0\$

Salle comm. d'Austin

Stéphanie Tremblay

jusqu'au 21 juin / Vous voulez rencontrer des gens et socialiser votre enfant? Prenez un café ou thé pendant que les enfants jouent. Arrivée et départ en tout temps pendant la plage horaire. Les retraités sont les bienvenus les 1er mardis du mois.

Cirque 6-12 ans

15h05-16h35

99\$

École VDG: gymnase

Mélanie Gusella

 19 avril au 21 juin / 10 cours / min 8-max 12 / requis : tenue sportive / * voir au bas de la page

Ent. musc. en circuit 13 ans +

17h30-18h30

64\$

École VDG: gymnase

Kin Impact

★ Ent. cardio à intervalles 13 ans +

18h40-19h40

64\$

École VDG: gymnase

Kin Impact

 19 avril au 21 juin / 10 cours / min 8-max 16 / requis : tenue sportive et serviette

Yoga vinyasa 13 ans +

19h00-20h15

123\$

Complexe St-Édouard: s-sol

Chantal Arseneau

 19 avril au 21 juin / 10 cours / min 8-max 16 / requis : tapis de yoga

MERCREDI

★ Tennis débutant 6-12 ans

16h00-17h00

35\$

Parc des Sports: terrain tennis

Alain Lefebvre

★ Tennis débutant 13 ans et +

17h00-18h00

35\$

Parc des Sports: terrain tennis

Alain Lefebvre

 1 session en mai et 1 en juin (participants différents à chacune des sessions) / 3 cours par session / min 6-max 8 / requis : raquette / * voir au bas de la page

JEUDI

★ Danse country niv. 1 13 ans +

18h45-19h45

115\$

Salle comm. d'Austin

Winslow Dancers

★ Danse country niv. 2 13 ans +

19h55-20h55

115\$

Salle comm. d'Austin

Winslow Dancers

 21 avril au 23 juin / 10 cours / min 8-max 20 / apprendre et comprendre les mouvements de cette dans en ligne

Tai Chi niveau I 13 ans +

19h30-20h50

102\$

École VDG : Salle des casiers

Philippe Daviet

 21 avril au 23 juin / 10 cours / min 6-max 16 / art martial chinois exécuté avec lenteur

SAMEDI

★ Karaté 6-9 ans

09h00-09h45

64\$

École VDG : Salle des casiers

Isaam Saad

★ Karaté 10-12 ans

09h55-10h55

85\$

École VDG : Salle des casiers

Isaam Saad

★ Cardio kick boxe 13 ans +

11h05-12h05

85\$

École VDG : Salle des casiers

Isaam Saad

 23 avril au 18 juin (congé 21 mai) / 8 cours / min 8-max 12 / requis : tenue sportive

* Informez l'école si vous utilisez le service de garde avant ou après le cours; un supplément vous sera chargé.



Carte santé



Nouveau cours

ATELIERS 15 ANS ET MOINS

★ **Fabrication de papier artisanal** 09h00-10h30 18\$ École VDG: cafétéria Les Débrouillards

Samedi 30 avril / 6-12 ans / min 12 / découvrez l'univers du papier et mettez la main à la pâte pour fabriquer votre papier personnalisé !

★ **La rencontre du siècle** 11h00-12h30 18\$ École VDG: cafétéria Les Débrouillards

Samedi 30 avril / 5-12 ans / min 12 / chimistes en herbe, à vos instruments. Au programme : bombe sautée, éruption volcanique, fusée carbonique, etc.

★ **Fabrication de bougie** 08h30-10h30 20\$ École VDG: cafétéria Les Débrouillards

Samedi 28 mai / 6-12 ans / min 12 / usez de créativité lors de la fabrication de votre chandelle; expérimentez sur la thématique du feu.

★ **Mystère et boule de gomme** 11h00-12h30 18\$ École VDG: cafétéria Les Débrouillards

Samedi 28 mai / 5-12 ans / min 12 / devenez détectice et faites l'analyse d'empreintes digitales, fabriquez une loupe, etc.)

PROGRAMMATION DES LOISIRS 16 ANS ET PLUS

LUNDI

★ **Init. au tango argentin** 19h00-20h00 114\$ Complexe St-Édouard: sous-sol Tango Soul

 1 session du 18 avril au 16 mai et 1 session du 23 mai au 20 juin / 5 cours par session / min 8-max 16 / initiation aux figures de base suivi d'une petite pratique guidée; bienvenu à tous, en couple ou non. Aucune expérience de danse nécessaire.

Volleyball 19h30-21h00 54\$ École VDG: gymnase

 18 avril au 20 juin / 10 cours / min 8-max 16 / ligue amicale mixte pour tous niveaux

MARDI

Ent. musculaire en circuit 7h30-18h30 74\$ École VDG: gymnase Kin Impact

★ **Ent. cardio à intervalles** 18h40-19h40 74\$ École VDG: gymnase Kin Impact

 3 mai au 7 juin / 6 cours / min 8-max 16 / requis : tenue sportive et serviette

Yoga vinyasa 19h00-20h15 142\$ Complexe St-Édouard: sous-sol Chantal Arseneau

 19 avril au 21 juin / 10 cours / min 8-max 24 / requis : tapis de yoga / dès que la température le permet, le cours sera à l'extérieur / yoga moderne où il y a enchaînement de postures dynamiques et synchronisées sur le rythme de la respiration

Badminton 18h30-19h30 218\$ École VDG: gymnase

Badminton 19h45-21h00 272\$ École VDG: gymnase

19 avril au 21 juin / 10 cours / ** voir au bas de la page / service pour 2 à 8 personnes

MERCREDI

Yoga pilates 09h30-10h45 114\$ Salle communautaire d'Austin Diane Martin

 20 avril au 22 juin / 10 cours / min 8-max 16 / requis : tapis de yoga / en état de pleine conscience corporelle, mouvements s'inspirant du yoga et exercices qui améliorent l'équilibre musculaire et l'alignement postural.

Gym douce 11h00-12h00 91\$ Salle communautaire d'Austin Diane Martin

 20 avril au 22 juin / 10 cours / min 8-max 16 / mouvements de Qi Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements; pour tous les niveaux

★ **Tennis débutant** 17h00-18h00 40\$ Parc des Sports: terrain tennis Alain Lefebvre

 1 session en mai et 1 en juin (participants différents à chacune des sessions) / 3 cours par session / min 6-max 8 / requis : raquette

** Le responsable du groupe doit remplir le formulaire avec tous les joueurs et l'envoyer à loisirs@eastman.quebec

 Carte santé ★ Nouveau cours

PROGRAMMATION DES LOISIRS 16 ANS ET PLUS

MERCREDI

Badminton	18h30-19h30	218\$	École VDG: gymnase
Badminton	19h45-21h00	272\$	École VDG: gymnase

20 avril au 22 juin / 10 cours / ** voir au bas de la page / service pour 2 à 8 personnes

JEUDI

★ Yoga et méditation	10h00-11h15	142\$	Complexe St-Édouard: sous-sol	Nicole Dumont
-----------------------------	-------------	-------	-------------------------------	---------------

 21 avril au 23 juin / 10 cours / min 8-max 20 / requis : tapis de yoga / dès que la température le permet, le cours sera à l'extérieur

★ Danse country niveau 1	18h45-19h45	133\$	Salle communautaire d'Austin	Winslow Dancers
★ Danse country niveau 2	19h55-20h55	133\$	Salle communautaire d'Austin	Winslow Dancers

 21 avril au 23 juin / 10 cours / min 8-max 20 / apprendre et comprendre les mouvements de cette dans en ligne

Tai-Chi style Dong niveau 2	18h00-19h20	118\$	École VDG: salle des casiers	Philippe Daviet
Tai-Chi style Dong niveau 1	19h30-20h50	118\$	École VDG: salle des casiers	Philippe Daviet

 21 avril au 23 juin / 10 cours / min 6-max 16 / art martial chinois exécuté avec lenteur

VENDREDI

Yoga hatha	10h00-11h00	114\$	Bibliothèque de Stukely-Sud	Jolaine Gagné
-------------------	-------------	-------	-----------------------------	---------------

 22 avril au 24 juin / 10 cours / min 8-max 16 / requis : tapis de yoga / dès que la température le permet, le cours sera à l'extérieur / yoga traditionnel où il y a maintien de postures, tout en conservant une respiration calme et fluide

SAMEDI

Espagnol niveau 1	09h00-11h00	190\$	Complexe St-Édouard: sous-sol	Geranarda Garcia
--------------------------	-------------	-------	-------------------------------	------------------

23 avril au 18 juin (congé 21 mai) / 8 cours / min 7-max 10 / requis : achat de livre

★ Cardio kick boxe	11h05-12h05	99\$	École VDG: salle des casiers	Isaam Saad
---------------------------	-------------	------	------------------------------	------------

 23 avril au 18 juin (congé 21 mai) / 8 cours / min 8-max 12 / sans contact, entraînement cardio inspiré de la boxe et d'arts martiaux

ATELIERS 16 ANS ET PLUS

★ Bombes de bain	13h30-15h00	80\$	Complexe St-Édouard: sous-sol	Atelier Bohaime
-------------------------	-------------	------	-------------------------------	-----------------

18 avril / min 5 / apprendre à faire ses propres bombes de bain / ingrédients fournis / vous appartient suite au cours : 10 bombes, contenant et moule

Swing solo	19h00-20h30	18\$	Complexe St-Édouard: sous-sol	Nancy Lentendre
-------------------	-------------	------	-------------------------------	-----------------

6 mai / 13 ans et + / min 6-max 16 / apprentissage d'une nouvelle chorégraphie joyeuse de swing solo pour tous niveaux (pas besoin de partenaire)

★ Crème solaire	13h30-15h00	80\$	Complexe St-Édouard: sous-sol	Atelier Bohaime
------------------------	-------------	------	-------------------------------	-----------------

23 mai / min 5 / apprendre à faire sa propre crème solaire sans danger pour les enfants et sans additifs nocifs pour la santé / ingrédients fournis

★ Initiation au golf	09h00-10h30	65\$	Club de golf les Cèdres de Granby
-----------------------------	-------------	------	-----------------------------------

29 mai ou 31 mai / min 4-max 8 / inclue l'équipement (bâton pour jeux long, jeux court et fer droit) - possibilité de jouer un 9 trous à 12,50\$ sur le parcours des Cèdres

** Le responsable du groupe doit remplir le formulaire avec tous les joueurs et l'envoyer à loisirs@eastman.quebec

 Carte santé ★ Nouveau cours

PÉRIODE DE RÉSERVATION

VENDREDI 25 MARS 12 H - JEUDI 14 AVRIL 12 H

Méthodes de réservation et confirmation des cours

- En ligne : allez sur <https://eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux/>, cliquez sur l'onglet « Inscription », cliquez sur « Lien pour inscription en ligne » et faites votre réservation; prendre note que le paiement par carte de crédit ne sera autorisé qu'à partir du 15 avril, date à laquelle les cours sont confirmés. Seules les personnes inscrites à des activités n'ayant pas atteint le nombre minimal de participants seront rejointes par courriel à cette date.
- Réservation par téléphone au 450-297-3440, poste 130

Rabais sur inscription

- Afin de favoriser les saines habitudes de vie, l'achat d'une carte santé (identifiée par ce symbole ) , au coût de **195 \$/adulte, 160 \$/ado** (13-15 ans) et **130 \$/enfant** permet l'inscription à plusieurs activités physiques (sauf badminton et les ateliers)
- **Aide financière** s'adresse à tout résident (enfant ou adulte) à faible revenu des 5 municipalités : appelez au 450 297-3440, poste 130 pour en profiter!
- **Rabais de 10 %** applicable sur l'inscription à une 2ème activité pour un participant (espagnol ou ateliers) ou pour un 2ème membre d'une même famille, et ce, sur l'activité la moins chère (ne s'applique pas pour la carte-santé)

Frais de non-résident

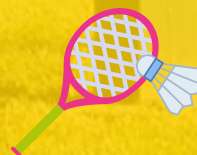
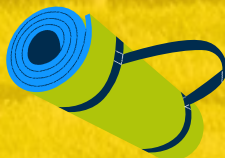
25 % seront ajoutés sur les frais d'inscription pour tout citoyen qui n'habite pas une des 5 municipalités.

Frais de retard

À partir du 23 avril, 10 % seront ajoutés sur les frais d'inscription.

Pour en savoir plus, consultez la section "Nos spécialistes" à <https://eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux/>

Pour toutes questions, communiquez avec Mélanie Savoie au 450-297-3440, poste 130



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 15 avril est exigé si le montant est inférieur à 100 \$.
- S'il est supérieur à 100 \$, vous pouvez faire 2 versements du même montant; le 2e chèque sera postdaté du 13 mai et sera aussi remis aussi lors de l'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 en ce sens) et 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.

Mesures COVID-19

Prendre note que le passeport vaccinal n'est plus requis pour participer aux activités. Les activités respecteront les directives de santé publique en vigueur et ont lieu en présentiel.

Sites des activités

- Bibliothèque : 101 place de la Mairie, Stukely-Sud
Accès par la porte donnant sur le stationnement ch. de la Diligence
- Complexe St-Édouard : 366, rue Principale, Eastman
Accès par la porte 2 donnant sur le stationnement
- École du Val-de-Grâce : 500, rue Principale, Eastman
Accès par une porte arrière (à confirmer) ; celle-ci s'ouvre automatiquement 15 minutes avant le début du cours et se ferme 15 minutes après le début
- Parc des Sports : 19, rue des Pins, Eastman
- Salle communautaire de l'Hôtel de ville : 21, Ch. Millington, Austin
Accès par la porte latérale gauche

LOISIRS