

## LOISIRS INTERMUNICIPAUX - PRINTEMPS 2026 (maximum 10 cours)

## ★ Nouveau cours ou ateliers

| Cours                                 | Responsable           | \$ enf. / adul. | Jour     | Heure         | Durée               | Lieu                                           |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------|---------------|---------------------|------------------------------------------------|
| Tai-Chi style Yang 24                 | Daniel Cailleux       | 107 \$          | lundi    | 09h30 - 11h00 | 6 avril au 8 juin   | sous-sol, église St-Cajetan de Mansonville     |
| Cardio Strong30 + Musculation         | Vanessa Arcega        | 96\$ / 111\$    |          | 17h00 - 18h00 | 6 avril au 8 juin   | sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman        |
| Volleyball débutant                   |                       | 40 \$           |          | 18h00 - 19h30 | 6 avril au 8 juin   | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| ★ Karaté 6-99 ans                     | Nakama Dojo           | 99\$ / 114\$    |          | 18h15 - 19h15 | 6 avril au 8 juin   | sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman        |
| Yoga doux                             | Marie-Josée Larivière | 83\$ / 95\$     |          | 18h30 - 19h30 | 6 avril au 11 mai   | rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman |
| Volleyball avancé                     |                       | 40 \$           |          | 19h30 - 21h00 | 6 avril au 8 juin   | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Yoga flow                             | Marie-France Guérin   | 86 \$           | mardi    | 09h15 - 10h30 | 7 avril au 2 juin   | rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman |
| Pilates                               | Vanessa Arcega        | 111 \$          |          | 10h45 - 11h45 | 7 avril au 9 juin   | rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman |
| Cirque 6-12 ans                       | Mélanie Gusella       | 71 \$           |          | 11h50 - 12h50 | 7 avril au 9 juin   | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Tabata / HIIT                         | Janie Bellemare       | 103\$ / 119\$   |          | 17h00 - 18h00 | 7 avril au 9 juin   | sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman        |
| Badminton intermédiaire (individu)    |                       | 69 \$           |          | 17h45 - 19h15 | 7 avril au 9 juin   | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Yoga Flow                             | Marie-France Guérin   | 62\$ / 71\$     |          | 19h00 - 20h00 | 7 avril au 2 juin   | rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman |
| Badminton (groupe)                    |                       | 343 \$          |          | 19h30 - 21h00 | 7 avril au 9 juin   | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Abdos/fessiers                        | Janie Bellemare       | 119 \$          | mercredi | 09h00 - 10h00 | 8 avril au 10 juin  | sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman        |
| Yoga pilates                          | Diane Martin          | 119 \$          |          | 09h30 - 10h45 | 8 avril au 10 juin  | salle communautaire, hôtel de ville d'Austin   |
| Étirements                            | Janie Bellemare       | 119 \$          |          | 10h15 - 11h15 | 8 avril au 10 juin  | sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman        |
| Gym douce                             | Diane Martin          | 95 \$           |          | 11h00 - 12h00 | 8 avril au 10 juin  | salle communautaire, hôtel de ville d'Austin   |
| Acro-Gym 6-12 ans                     | Mélanie Gusella       | 71 \$           |          | 11h50 - 12h50 | 8 avril au 10 juin  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Tissu aérien débutant 8-12 ans        | Mélanie Gusella       | 83 \$           |          | 16h10 - 17h00 | 8 avril au 10 juin  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Tissu aérien intermédiaire 8-12 ans   | Mélanie Gusella       | 83 \$           |          | 16h10 - 17h00 | 8 avril au 10 juin  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pilates                               | Vanessa Arcega        | 96\$ / 111\$    |          | 18h00 - 19h00 | 8 avril au 10 juin  | rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman |
| Yoga Flow                             | Marie-France Guérin   | 71 \$           |          | 18h00 - 19h00 | 8 avril au 3 juin   | salle du conseil, hôtel de ville SÉdB          |
| Volleyball débutant                   |                       | 40 \$           |          | 19h40 - 21h10 | 8 avril au 10 juin  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Tai-Chi style Yang 24                 | Daniel Cailleux       | 107 \$          | jeudi    | 09h30 - 11h00 | 9 avril au 11 juin  | sous-sol, église St-Cajetan de Mansonville     |
| Yoga Flow                             | Marie-France Guérin   | 86 \$           |          | 09h15 - 10h30 | 9 avril au 4 juin   | salle communautaire, hôtel de ville d'Austin   |
| Essentrics et stabilité               | Kristine Hamelin      | 111 \$          |          | 10h45 - 11h45 | 9 avril au 11 juin  | salle communautaire, hôtel de ville d'Austin   |
| Création littéraire                   | Michèle Plomer        | 129 \$          |          | 13h30 - 15h30 | 14 mai au 18 juin   | bibliothèque Danielle-Simard, Eastman          |
| ★ Découverte de la danse 4-6 ans      | Dansensemble Magog    | 111 \$          |          | 17h00 - 17h45 | 9 avril au 11 juin  | sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman        |
| Badminton débutant (individu)         |                       | 69 \$           |          | 17h30 - 19h00 | 9 avril au 11 juin  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pilates                               | Viktoria B Hamelin    | 77\$ / 89\$     |          | 17h30 - 18h30 | 9 avril au 28 mai   | sous-sol, église St-Cajetan de Mansonville     |
| Danse Hip-Hop 7-12 ans                | Dansensemble Magog    | 111 \$          |          | 18h00 - 19h00 | 9 avril au 11 juin  | sous-sol, Complexe St-Édouard d'Eastman        |
| Tai-Chi style Dong débutant           | Philippe Daviet       | 76 \$           |          | 18h00 - 19h00 | 9 avril au 28 mai   | rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman |
| Tai-Chi style Dong intermédiaire      | Philippe Daviet       | 76 \$           |          | 19h15 - 20h15 | 9 avril au 28 mai   | rez-de-chaussée, Complexe St-Édouard d'Eastman |
| Essentrics et stabilité               | Kristine Hamelin      | 111 \$          | vendredi | 10h00 - 11h00 | 10 avril au 12 juin | sous-sol, église St-Cajetan de Mansonville     |
| Pickleball 1.0 / 1.5 (individu)       |                       | 41 \$           |          | 18h00 - 19h30 | 10 avril au 15 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 206 \$          |          | 19h30 - 21h00 | 10 avril au 15 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball 1.0 / 1.5 (individu)       |                       | 55 \$           | samedi   | 08h30 - 10h30 | 11 avril au 16 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 274 \$          |          | 10h30 - 12h30 | 11 avril au 16 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 206 \$          |          | 12h30 - 14h00 | 11 avril au 16 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 274 \$          |          | 14h00 - 16h00 | 11 avril au 16 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 137 \$          |          | 16h00 - 17h00 | 11 avril au 16 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball 2.0 / 2.5 (individu)       |                       | 55 \$           | dimanche | 08h30 - 10h30 | 12 avril au 17 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 206 \$          |          | 10h30 - 12h00 | 12 avril au 17 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 274 \$          |          | 12h00 - 14h00 | 12 avril au 17 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 206 \$          |          | 14h00 - 15h30 | 12 avril au 17 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Pickleball (groupe)                   |                       | 206 \$          |          | 15h30 - 17h00 | 12 avril au 17 mai  | gymnase, école Val-de-Grâce d'Eastman          |
| Ateliers                              | Responsable           | Coût            | Jour     | Heure         | Durée               | Lieu                                           |
| ★ Pilates pour golf/pickleball/tennis | Viktoria B Hamelin    | 11 \$           | dimanche | 10h00 - 11h00 | 19 avril ou 31 mai  | sous-sol, église St-Cajetan de Mansonville     |
| Bases du pickleball (adultes)         | Alain Perreault       | 26 \$           | jeudi    | 15h00 - 17h00 | 21 mai              | patinoire, parc des Loisirs, Austin            |
| Bases du pickleball (adultes)         | Alain Perreault       | 26 \$           | vendredi | 15h00 - 17h00 | 22 mai              | patinoire, parc des Sports, Eastman            |
| ★ Yoga pilates avec ballon            | Diane Martin          | 24 \$           | samedi   | 09h30 - 12h00 | 23 mai              | sous-sol, Complexe St-Édouard, Eastman         |