

# PÉRIODE DE RÉSERVATION

## VENDREDI 3 SEPTEMBRE 9 H AU

## SAMEDI 18 SEPTEMBRE 9 H

### MÉTHODES DE RÉSERVATION ET CONFIRMATION DES COURS

Vous devez remplir le court formulaire que vous trouverez à cette adresse <https://eastman.quebec/loisirs-et-culture/activites/loisirs-intermunicipaux/> afin de réserver une (des) activité(s) et vous devez envoyer une preuve de votre passeport vaccinal à [loisirs@eastman.quebec](mailto:loisirs@eastman.quebec). Une fois ces 2 étapes faites, nous vous confirmerons par courriel le samedi 18 septembre vers 10 h quelles activités auront lieu et la marche à suivre pour le paiement.

### RABAIS SUR INSCRIPTION

Dû à une capacité maximale par salle imposée par la Direction de la Santé publique, une personne peut réserver une activité, et s'il reste de la place au 18 septembre, son 2e choix et les suivants lui seront confirmés par courriel le samedi 18 septembre vers 10 h.

- Achat d'une **carte santé** (identifiée par ce symbole ) au coût de **215 \$** pour un adulte et **140\$** pour un 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 2e activité pour un participant (espagnol ou ateliers) ou pour un 2e 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 participantes.

### FRAIS DE RETARD

À partir du 26 septembre, 10 % seront ajoutés sur les frais d'inscription.

### MESURES COVID-19

Les activités respecteront les directives de santé publique en vigueur et vous seront transmises en temps et lieu. De plus, elles ont lieu en présentiel; toutefois, dans le cas d'une 4e vague, certaines activités seront offertes en ligne. Dans ce cas, vous serez informés par courriel et vous aurez la possibilité d'annuler votre inscription ou de poursuivre en ligne via Zoom.

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

### MODE DE PAIEMENT

Si vous ne payez pas par carte de crédit en ligne, il est préférable de payer par chèque libellé à la Municipalité d'Eastman.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 20 septembre 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 25 octobre 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.

### PARTICIPANTS



### SAVIEZ-VOUS QUE ...

Les citoyens d'Eastman, Stukely-Sud et St-Étienne-de-Bolton peuvent également s'inscrire à la programmation des loisirs de Waterloo, de même qu'au hockey mineur, car leur municipalité a signé une entente avec cette ville ; vous trouverez tous les détails à [ville.waterloo.qc.ca/inscription-aux-loisirs/](http://ville.waterloo.qc.ca/inscription-aux-loisirs/)

### SITES DES ACTIVITÉS

- **Salle communautaire de l'Hôtel de ville d'Austin**  
21, Ch. Millington, Austin : Accès par la porte latérale gauche.
- **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 referme 15 minutes après le début.
- **Église St-Édouard**  
366, rue Principale, Eastman : Accès par la porte 2 donnant sur le stationnement.

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

# PROGRAMMATION DES LOISIRS INTERMUNICIPAUX

AUTOMNE 2021

## LUNDI

Tissu aérien 9-12 ans	15h05-16h05	46\$ / -	Gymnase- École VDG	Mélanie Gusella
20 septembre au 29 novembre / 6 cours (aux 2 semaines) / min 6-max 10 / requis : linge d'éducation physique / * voir au bas de la page / attachée au plafond, pièce de tissu où on grimpe pour faire des figures				
Théâtre 6-11 ans	15h15-16h15	77\$ / -	Sous-sol de l'église St-Édouard	Sylvie Pomerleau
20 septembre au 6 décembre / congé 11 octobre / 10 cours / min 6-max 10 / ** voir au bas de la page				
Yoga	19h30-21h00	123\$ / 142\$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Nicole Dumont
20 septembre au 6 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 15-max 30 / requis : tapis de yoga				
Volleyball	19h30-21h00	56\$ / 65\$	Gymnase - École VDG	
20 septembre au 6 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 8-max 16 / ligue amicale mixte pour tous niveaux				

## MARDI

Cardio-tonus	09h00-10h00	- / 105\$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / d'intensité modérée, enchaînements de mouvements dynamiques visant à entraîner la composante cardio-vasculaire; exercices et étirements visant à conserver un bon tonus et une souplesse				
Yoga adapté	10h15-11h15	- / 105\$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / yoga sur chaise pour aînés				
Cirque 7-12 ans	15h05-16h35	118\$ / -	Gymnase- École VDG	Mélanie Gusella
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / min 8-max 12 / requis : linge d'éducation physique / * voir au bas de la page				
Entraînement en circuit	17h15-18h05	92\$ / 107\$	Gymnase- École VDG	Mélanie Savoie
28 septembre au 7 décembre (un congé à prévoir) / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 12 / requis : serviette / 3 circuits de 4 stations (cardio, bras, jambes et ceinture) de 30 secondes chacune, avec 10 secondes de pause entre elles				
Badminton	18h30-19h30	329\$	Gymnase- École VDG	
Badminton	19h45-21h00	391\$	Gymnase- École VDG	
21 septembre au 7 décembre / 12 cours / *** voir au bas de la page / service pour 2 à 8 personnes				

## MERCREDI

Gym douce	09h00-10h00	- / 105\$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / requis : tapis de yoga / mouvements de Qi Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements (pour tous les niveaux)				
Yoga pilates	10h15-11h30	- / 105\$	Salle communautaire (Austin)	Diane Martin
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / min 8-max 14 / requis : tapis de yoga / discipline qui suscite une pleine conscience corporelle tout en apaisant l'esprit. Mouvements s'inspirant du yoga et exercices qui améliorent l'équilibre musculaire et l'alignement postural.				
Badminton	19h00-20h30	453\$	Gymnase- École VDG	
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / *** voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes				
Essentrics	18h30-19h30	- / 114\$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Diane Derome
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / 16 ans et + / min 8-max 12 / chorégraphie de renforcement par l'allongement musculaire (étirement)				
Yoga du rire	19h45-20h45	118\$ / 137\$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Diane de Coetlogon
22 septembre au 8 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 8-max 16 / concept unique où l'on rit sans avoir recours à l'humour et où l'on respire profondément; on en retire les mêmes bienfaits qu'en riant naturellement. Excellent pour la gestion du stress.				

## JEUDI

Tai-Chi style Dong niveau 1	18h00 - 19h30	118\$ / 137\$	Salle des casiers - École VDG	Philippe Daviet
23 septembre au 9 décembre / 12 cours / 13 ans et + / min 8-max 16 / art martial chinois exécuté avec lenteur				
Badminton	19h00-21h00	576\$	Gymnase- École VDG	
23 septembre au 9 décembre / 12 cours / *** voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes				

## VENDREDI

Dessin et pastel 6-11 ans	15h15 - 16h45	111\$ / -	Sous-sol de l'église St-Édouard	Monique Trudeau
24 septembre au 12 novembre / 8 cours / min 8-max 16 / le matériel est fourni / ** voir au bas de la page				

## SAMEDI

Espagnol niveau 1	09h00 - 10h30	- / 162\$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Gerendar Garcia
Espagnol niveau 2	10h45 - 12h15	- / 162\$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Gerendar Garcia
25 septembre au 27 novembre / 10 cours / min 8-max 10 / requis : achat de livre				
Tai Ki Gong - 6 sons	13h30 - 16h30	- / 162\$	Église St-Édouard	Lolita Dalpé
25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre / 5 cours / 18 ans et + / min 8-max 16 / avec des gestes lents, maîtrisez votre respiration en prononçant 6 sons; réglez vos organes, harmonisez vos émotions et vos relations, au bénéfice de votre calme intérieur et de votre santé				

## ATELIERS

Méditation avec bols de cristal	19h00-20h30	74\$ / 85\$	Église St-Édouard (Eastman)	Maurice Charlebois
Jeu 23 septembre - 21 octobre - 18 novembre / 13 ans et + / min 8-max 16 / méditation guidée avec bols de cristal et didgeridoo				
Méditation pleine conscience	19h00-20h30	15\$ / 17\$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Diane de Coetlogon
Jeu 11 novembre / 13 ans et + / min 8-max 16 / origines de la méditation de pleine conscience (aussi appelée MBSR), ses fondements, comment on la pratique et ses bienfaits.				
Swing solo	19h00-20h30	14\$ / 16\$	Sous-sol de l'église St-Édouard	Nancy Letendre
Vendredi 12 novembre / 13 ans et + / min 8-max 16 / apprentissage d'une chorégraphie joyeuse de swing solo pour tous niveaux				

Le 1er montant est le coût pour les 15 ans et - / Le 2e est pour les 16 ans et + (taxes incluses)

\* Vous devez informer l'école si vous utilisez le service de garde avant ou après le cours, et un supplément vous sera chargé.

\*\* L'intervenant va assurer le transport à pied des jeunes de l'école jusqu'à l'église; à la fin de l'activité, vous devrez venir chercher votre enfant à l'église.

\*\*\* Le responsable remplir le formulaire de groupe avec tous les joueurs au moment de l'inscription.