

Pour avoir plus de détails sur les intervenants, les cours et les ateliers, consultez
<http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/>

COURS

LUNDI (début 1 mai et fin 19 juin 2017)

Tonus-abdos-fessiers – 66\$ taxes incl. 18h45 à 19h45 (8 cours)	Stretching – 66\$ taxes incl. 19h45 à 20h45 (8 cours)	Yoga – 48\$ taxes incl. 19h30 à 21h00 (5 cours)
Intervenante : Nancy Letendre Salle : Gymnase	Intervenante : Nancy Letendre Salle : Gymnase	Intervenante : Nicole Dumont Salle : Cafétéria
Note(s) : 14 ans + / min 8 et max 30 / apportez votre gourde	Note(s) : Étirer les muscles et relaxer en douceur / 14 ans + / min 8 et max 30	Note(s) : 1 MAI-29 MAI / 14 ans + / max 8 / apportez votre tapis

MARDI (début 2 mai et fin 20 juin 2017)

Vélo de route – 100\$ taxes incl. ★ 9h30 à 11h30 (8 cours)	Yoga Sup – 159\$ taxes incl. ★ 17h45 à 19h15 (4 cours)	Badminton 230\$ taxes incl. (8)
Intervenant : Gilles Lefebvre Piste cyclable (Stationnement Ch. Des Diligences)	Intervenante : Stéphanie Breault Salle : aire de repos du Lac d'Argent	1 ^e serv. (230\$/4-8 pers) : 18h à 19h30 2 ^e serv. (230\$/4-8 pers) : 19h30 à 21h Salle : Gymnase
Note(s) : min 8 et max 15 / apportez votre vélo et gourde	Note(s) : 30 MAI-20 JUIN / 14 ans + / min 7 et max 8 / apportez bouteille d'eau , crème solaire et chapeau	Note : ** Voir bas page / Services de 1h30 maintenant / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain

MERCREDI (début 3 mai et fin 21 juin 2017)

Méditation – 66\$ taxes incl. ★ 19h00 à 20h30 (8 cours)	Course – 113\$ taxes incl. ★ 18h30 à 19h30 (8 cours)	BADMINTON ** Le responsable forme le groupe et transmet les informations au moment de l'inscription de tous les joueurs tel que demandé sur la fiche. Un surveillant prend les présences à chaque service.
Interv. : Martine Archambault Salle : Cafétéria	Intervenant : Benoit Talbot Piste cyclable (Départ : Quincaillerie Eastman)	
Note(s) : 14 ans + / min 8 et max 15	Note(s) : min 8 et max 15 / apportez votre gourde	

JEUDI (début 4 mai et fin 22 juin 2017)

Yoga Sup – 159\$ taxes incl. ★ 9h30 à 11h (4 cours)	Vélo – 75\$ taxes incl. ★ 18h à 19h30 (8 cours)	Badminton 230\$ taxes incl. (8)
Intervenante : Stéphanie Breault Salle : aire de repos du Lac d'Argent	Intervenant : Gilles Lefebvre Piste cyclable (Stationnement Ch. Des Diligences)	1 ^e serv. (230\$/4-8 pers) : 18h à 19h30 2 ^e serv. (230\$/4-8 pers) : 19h30 à 21h Salle : Gymnase
Note(s) : 1 JUIN-22 JUIN / 14 ans + / max 8 / apportez bouteille d'eau , crème solaire et chapeau	Note(s) : min 8 et max 15 / apportez votre vélo et gourde	Note : ** Voir bas page / Services de 1h30 maintenant / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain

ATELIERS

MARDI 2 et 16 mai	MARDI 30 mai	MARDI 6 juin
Photo – 33\$ taxes incl. ★ 19h à 20h30 (2 cours)	Kombucha – 11\$ taxes incl. ★ 19h à 20h (1 cours)	Crème hydratante – 11\$ taxes incl. ★ 19h à 20h (1 cours)
Intervenante : Magalie Laniel Salle : Chalet des Sports	Intervenante : Magalie Laniel Salle : Chalet des Sports	Intervenante : Magalie Laniel Salle : Chalet des Sports
Note(s) : min 6 et max 12 / 14 ans +	Note(s) : min 6 et max 12 / 14 ans +	Note(s) : min 6 et max 12 / 14 ans +
SAMEDI 29 avril	SAMEDI 13 mai	BASKETBALL GRATUIT ! Petits et grands, apprenez à jouer au Basketball les lundis soirs dès 18h30 avec Heidi Fortin. L'activité se déroulera sur le terrain extérieur de l'école Val-de-Grâce. Remise en forme et plaisir garantis !
Cuisine – 22\$ taxes incl. ★ 10h-12h (1 cours)	Cuisine – 22\$ taxes incl. ★ 10h-12h (1 cours)	
Intervenante : Sara Coupry (Chef) Endroit : Bistro St-Édouard	Intervenante : Sara Coupry (Chef) Endroit : Bistro St-Édouard	
Note(s) : 14 ans + / min 6 et max 12 / mayonnaise de base et tzatziki	Note(s) : 14 ans + / min 6 et max 12 / vinaigrette et beurre aromatique	

Nous sommes à la recherche de personnes-ressources qui voudraient donner des cours ou ateliers artistiques, culinaires ou sportifs, que ce soit ponctuellement, mensuellement ou hebdomadairement... Si intéressé, envoyez votre cv à loisirs@eastman.quebec

