

LUNDI (début 25 septembre et fin 4 décembre 2017 - congé 9 octobre)

<p>Arts martiaux mixtes - 16h30 à 17h45</p> <p>72\$ - 10 cours Marc-Antoine Boudreau</p> <p>Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p>Cardio kick-boxing - 17h45 à 19h </p> <p>83\$ taxes incl. - 10 cours Marc-Antoine Boudreau</p> <p>Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p>Espagnol débutant 18h-19h30 / intermédiaire 19h30-21h</p> <p>149\$ taxes incl. - 10 cours Gérénarda Garcia</p> <p>Cafétéria (École Val-de-Grâce)</p>	<p>Yoga - 19h30 à 21h</p> <p>104\$ taxes incl. - 10 cours Nicole Dumont nicoledumontauteure.com</p> <p>Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>
* Voir bas page / 7-12 ans / min 8 et max 12	16 ans et + / min 8 et max 12	min 8 et max 12 / Achat de livre en suppl.	Congé 9 octobre et 20 novembre / Fin 11 décembre / min 16 et max 30 / apportez votre tapis

MARDI (début 26 septembre et fin 5 décembre 2017)

<p>Cirque - 15h à 16h30 95\$ - 11 cours Mélanie Gusella</p> <p>Salle des casiers (École Val-de-Grâce)</p>	<p><i>La pratique du tai-chi comprend des exercices d'assouplissement et de relâchement des muscles et des articulations</i></p> <p style="text-align: center;">TAI CHI</p>	<p>Tai chi - 18h15 à 19h15 73\$ taxes incl. - 11 cours Michel Vincent taichitaoiste.org/</p> <p>Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p>Badminton - 19h30 à 21h 332\$ taxes incl. - 11 cours 1 service pour 4 à 8 pers</p> <p>Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p>Anglais débutant 18h-19h30 / intermédiaire 19h30-21h </p> <p>96\$ taxes incl. - 11 cours Ruth Sevac</p> <p>Cafétéria (École Val-de-Grâce)</p>
* Voir bas page / 7-12 ans / min 8 et max 16		16 ans + / min 8 et max 16	** Voir bas page / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain	min 8 et max 12

JEUDI (début 28 septembre et fin 7 décembre 2017)

<p><i>Exercices visant à tonifier tout le corps avec un accent sur la région des abdominaux, des fesses et des cuisses.</i></p> <p>CARDIO-TONUS</p>	<p>Cardio-tonus - 9h30 à 10h30 100\$ taxes incl. - 11 cours Nancy Letendre facebook.com/danse.nancy.letendre.dance</p> <p>Salle communautaire (Austin)</p>	<p>Éirement - 10h45 à 11h45 100\$ taxes incl. - 11 cours Nancy Letendre facebook.com/danse.nancy.letendre.dance</p> <p>Salle communautaire (Austin)</p>	<p>Théâtre - 15h à 16h </p> <p>58\$ - 10 cours Chantal Simard groupeclefdesol.com/</p> <p>Salle des casiers (École Val-de-Grâce)</p>	<p>Badminton - 18h à 21h 332\$ taxes incl. - 11 cours 1^{er} serv. 4-8 pers : 18h à 19h30 2^e serv. 4-8 pers : 19h30 à 21h Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>
	min 8 et max 20 / apportez votre gourde et tapis de sol	min 8 et max 20 / apportez votre gourde et tapis de sol	6-11 ans / min 6 et max 10	** Voir bas page / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain

MERCREDI

VENDREDI (début 29 septembre et fin 8 décembre 2017 - congé 6 octobre)

<p>Relaxation, concentration et méditation (RCM) - 19h30 à 21h 137\$ taxes incl. - 11 cours Martine Archambault</p> <p>Salle des casiers (École Val-de-Grâce)</p>	<p>Marche active - 9h30 à 10h30 83\$ taxes incl. - 10 cours Chantale Bellehumeur natur-ose.com</p> <p>Rendez-vous Hôtel de Ville (Austin)</p>	<p>Vini-yoga - 10h45 à 11h45 83\$ taxes incl. - 10 cours Chantale Bellehumeur natur-ose.com</p> <p>Salle communautaire (Austin)</p>	<p><i>Le viniyoga propose une pratique d'adaptation à la personne et axé sur l'asana en coordination avec le souffle et la méditation</i></p> <p style="text-align: center;">VINI-YOGA</p>	<p>Chorale - 19h30 à 21h 55\$ taxes incl. - 10 cours Eun Jung Park facebook.com/eunjung.park.127648</p> <p>Salle des casiers (École Val-de-Grâce)</p>
27 septembre au 6 décembre / 16 ans + / min 6 et max 10	Congé en novembre à venir / min 8 et max 20 / apportez votre gourde	Congé en novembre à venir / min 8 et max 20 / apportez votre tapis		16 ans et + / min 15

* Un supplément vous sera chargé par l'école si vous utilisez le service de garde avant le cours / ** Le responsable forme le groupe et transmet les informations de tous les joueurs au moment de l'inscription

SAMEDI (début 23 septembre et fin 2 décembre 2017 - congé 7 octobre)

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE

Tennis 5-9 ans - 8h45 à 9h45
10-12 ans - 9h45 à 10h45
144\$ - 10 cours ★
 Alain Patry
 Gymnase (École Val-de-Grâce)

Yoga - 11h à 12h30
104\$ taxes incl. - 10 cours
 Nicole Dumont
nicoledumontauteure.com/yoga.ht
 Gymnase (École Val-de-Grâce)

Germination, pousse et crudivore - 10h à 11h30
20\$ taxes incl. - 1 atelier ★
 Philippe Ostiguy
 Chalet des Sports (Eastman)

min 8 et max 12

Congé 7 octobre, 18 et 25 novembre / Fin 16 décembre / min 16 et max 30 / apportez votre tapis

min 6 et max 12

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

SAMEDI 14 OCTOBRE

SAMEDI 28 OCTOBRE

Swing - 10h30 à 12h ★
22\$ taxes incl. - 1 atelier
 Nancy Letendre
facebook.com/danse.nancy.letendr
 Salle des casiers (École Val-de-Grâce)
 min 8 et max 20

Photo - 9h à 12h
33\$ taxes incl. - 1 atelier
 Magalie Laniel
facebook.com/magalune
 Chalet des Sports (Eastman)
 min 6 et max 12

Kombucha - 9h à 10h
11\$ taxes incl. - 1 atelier
 Magalie Laniel
facebook.com/magalune
 Chalet des Sports (Eastman)
 min 6 et max 12


SAMEDI 28 OCTOBRE

SAMEDI 4 NOVEMBRE

SAMEDI(S)

Crème hydratante -
15\$ taxes incl.
10h30 à 11h30 - 1 atelier
 Magalie Laniel
facebook.com/magalune
 Chalet des Sports (Eastman)
 min 6 et max 12

Yoga régénérateur - ★
13h à 14h45
33\$ taxes incl. - 1 atelier
 Stéphanie Breault
divya-yoga.com
 Gymnase (École Val-de-Grâce)
 min 10 et max 20

- Pilates au sol 90 minutes (travail où les abdominaux et le dos sont ciblés par des exercices utilisant les poids du corps et la gravité)
 - auto-massage et étirements 60 min. (avec rouleau mousse et balles thérapeutiques)


SAMEDI 11 NOVEMBRE

SAMEDI(S)

Initiation à la boulangerie - 50\$ taxes incl. ★
9h à 14h - 1 atelier
 Véronique Harrer
 anciennement Beignes Dora
 Cafétéria (École Val-de-Grâce)
 12 ans et + / min 6 et max 12 / fabrication de pain (blanc-fromage-céréales)-pizza-croissants-chocolatines

Parkour - 13h30 à 15h ★
22\$ - 1 atelier
 Le Module Parkour
<http://lemodule.ca/>
 Gymnase (École Val-de-Grâce)
 Dates disponibles : 21 octobre-11 novembre-2 décembre / 7-12 ans / min 8 et max 20

Pilates - 13h30 à 16h30 ★
35\$ taxes incl. - 1 atelier
 Marie-Josée Packwood
<http://packwoodpilates.wixsite.com>
 Gymnase (École Val-de-Grâce)
 Dates disponibles: 30 septembre-28 octobre-18 novembre-16 décembre / min 10 et max 20

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

★ Nouveau cours



Programmation des loisirs intermunicipaux – Automne 2017

Grandes nouveautés ; il est maintenant possible de vous inscrire en ligne et les loisirs sont aussi offerts aux gens provenant de d'autres municipalités (avec une surtaxe de 25%), alors invitez vos amis à en profiter !

PÉRIODE D'INSCRIPTION : VENDREDI 8 SEPTEMBRE 8H au 22 SEPTEMBRE 12H

Inscription : S'inscrire en ligne à <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/> ou télécharger la fiche d'inscription et la retourner par la poste ou en personne à l'Hôtel de ville d'Eastman au 160 chemin George-Bonnallie, Eastman, J0E 1P0. Les heures d'ouverture sont de 9h à 12h et 13h à 16h.

Mode de paiement : Si vous ne faites pas votre inscription en ligne, il est préférable de payer par chèque libellé à la Municipalité d'Eastman. Toutefois, les paiements en argent comptant sont également acceptés.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 22 septembre 2017 est exigé si le montant est inférieur à 100\$
- Si le montant est supérieur à 100\$, vous pouvez faire 2 versements du même montant ; le 2^{ème} chèque sera postdaté du 27 octobre 2017 et remis aussi lors de l'inscription

Rabais sur inscription : 10% est applicable sur l'inscription à une 2^{ème} activité (la moins chère) pour un enfant ou un adulte ou pour un 2^{ème} membre d'une même famille.

Surtaxe de non-résident : 25% de plus sur les frais d'inscriptions (pour les citoyens qui n'habitent pas Austin, Bolton, Eastman, St-Étienne-de-Bolton, Stukely-Sud)

Frais de retard : À partir du 23 septembre 2017, 20\$ seront ajoutés sur les frais d'inscriptions.

Confirmation des cours : Dès le 22 septembre, vous devez consulter le site web de la municipalité d'Eastman afin de vérifier les activités qui seront offertes et celles annulées.

Cours annulés : Si le lieu de l'activité est inaccessible pour toute raison majeure (tempête, panne électrique, etc), le cours sera annulé ; vous recevrez un courriel en ce sens.

Annulation (Pour toute demande de remboursement, un avis écrit doit nous être envoyé par courriel ou remis au bureau)

- Avant le premier cours = 100% des frais remboursés (nous annulons votre chèque ; un paiement en argent comptant vous oblige à revenir le chercher au bureau)
- Suite au premier cours, sera réclamé le coût des cours déjà suivis et le plus petit des montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas encore été reçus

École du Val-de-Grâce (500, rue Principale) : Vous devez entrer par une des portes arrière de la cour d'école ; celle-ci s'ouvre automatiquement 15 minutes avant le début du cours et se referme automatiquement 15 minutes après le début.

Chalet des Sports (accessible via rue des Pins) : Sous l'abri, vous y avez accès par la 1^{ère} porte à droite.

Hôtel de Ville ou salle communautaire d'Austin (21 chemin Millington) : Accès par la porte principale.

Il est strictement interdit de fumer dans ces établissements et sur le terrain de ceux-ci.

Pour toutes questions, communiquez avec la responsable Mélanie au 450-297-3440, poste 30