

PROGRAMMATION DES LOISIRS INTER-MUNICIPAUX - AUTOMNE 2018

LUNDI (début 24 septembre et fin 3 décembre 2018 / 10 cours / congé 8 octobre)

Arts martiaux mixtes (karaté, kickboxing, etc)	16h30-17h45	74 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)	Marc-Antoine Boudreau	* Voir bas page / à partir de 5 ans (les 5 à 7 ans doivent être accompagnés de leurs parents) - 12 ans / min 8-max 12
Volleyball	18-19h30	38 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)		16 ans et + / min 8-max 12 / achat de livre
Yoga	19h30-21h	107 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)	Nicole Dumont	16 ans et + / min 12-max 18 / ligue amicale mixte (pour tous les niveaux)

MARDI (début 25 septembre et fin 27 novembre 2018 / 10 cours)

Cirque	15h05-16h35	89 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)	Mélanie Gusella	* Voir bas page / 7-12 ans / min 8-max 16
Peinture sur bois	★ 19h-21h ➡ Si débutant, communiquez avec Sylvie avant le 1er cours pour la liste de matériel à acheter (prévoyez environ 100\$ d'achat de matériel)	115 \$	Chalet des Sports (rue des Pins)	Sylvie Gagnon	16 ans et + / min 6-max 8 / apportez votre matériel (pièce de bois et peinture)
Badminton	18h-19h30	367 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)		** Voir bas page / 1 service pour 4 à 8 pers
Badminton	19h30-21h30	458 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)		** Voir bas page / 1 service pour 4 à 8 pers

MERCREDI (début 26 septembre et fin 28 novembre 2018 / 10 cours)

Tonus léger + étirement	9h30-10h30	122 \$	Salle communautaire (Austin)	Chantale Belhumeur	16 ans et + / min 6-max 20 / 40 min. d'exercices légers + 20 minutes d'étirement / apportez un tapis de sol / www.natur-ose.com
Théâtre de marionnette	★ 15h15-16h15	80 \$	Chalet des Sports (rue des Pins)	Chantal Simard	6-11 ans / min 6-max 10 / www.groupeclefdesol.com/
Pickleball	18h-19h30	367 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)		** Voir bas page / 1 service pour 4 à 8 pers
Pickleball	19h30-21h30	458 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)		** Voir bas page / 1 service pour 4 à 8 pers
Osez la santé	★ 18h30-20h30	137 \$	Chalet des Sports (rue des Pins)	Chantale Belhumeur	26 sept. + 10-24 oct. + 7-21 nov. (5 cours) / min 8-max 12 / www.natur-ose.com
Cours 1 = Les grands systèmes du corps (immunitaire, digestif, ...) / Cours 2 = L'équilibre acido-basique, facteur crucial / Cours 3 = Les antioxydants et leurs rôles / Cours 4 = L'alimentation santé / Cours 5 = Les besoins de base et la gestion du stress					

JEUDI (début 27 septembre et fin 29 novembre 2018 / 10 cours)

Création littéraire	★ 15h15-16h15	80 \$	Chalet des Sports (rue des Pins)	Nathalie Benoit	8-12 ans / min 6-max 10 / www.groupeclefdesol.com/
Espagnol niveau I	18h15-19h45	167 \$	Chalet des Sports (rue des Pins)	Gérénarda Garcia	16 ans et + / min 8-max 12 / achat de livre
Espagnol niveau II	19h45-21h15	167 \$	Chalet des Sports (rue des Pins)	Gérénarda Garcia	16 ans et + / min 8-max 12 / achat de livre
Badminton	18h-19h30	367 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)		** Voir bas page / 1 service pour 4 à 8 pers
Badminton	19h30-21h30	458 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)		** Voir bas page / 1 service pour 4 à 8 pers
Tai chi style Dong	★ 19h30-21h	77 \$	Salle des casiers (École Val-de-Grâce)	Philippe Daviet	16 ans + / min 6-max 10 / www.easterntownshipstaichi.com/

VENDREDI (début 28 septembre et fin 30 novembre 2018 / 10 cours)

Vini-yoga	10h45-11h45	122 \$	Salle communautaire (Austin)	Chantale Belhumeur	16 ans et + / min 6-max 20 / apportez un tapis de sol / www.natur-ose.com
-----------	-------------	--------	------------------------------	--------------------	--

SAMEDI (début 22 septembre et fin 1 décembre 2018 / 10 cours / congé 6 octobre)

Yoga	10h-11h30	107 \$	Gymnase (École Val-de-Grâce)	Nicole Dumont	16 ans et + / min 16-max 24 / www.nicoledumontauteure.com
------	-----------	--------	------------------------------	---------------	--

* Un supplément vous sera chargé par l'école si vous utilisez le service de garde avant ou après le cours

Les taxes sont incluses dans les activités pour 16 ans et +

** Le responsable forme le groupe et transmet les informations de tous les joueurs au moment de l'inscription

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 ou atelier