



Programmation des loisirs intermunicipaux – Printemps 2021

PÉRIODE DE RÉSERVATION: VENDREDI 2 AVRIL 9 H AU VENDREDI 16 AVRIL 12 H

Méthodes de réservation :

Vu l'incertitude d'un retour en zone rouge, il n'y aura pas d'inscription pour le moment, mais plutôt des réservations; vous devez remplir un bref formulaire que vous trouverez à cette adresse sur <http://eastman.quebec/loisirs>. Dès le vendredi 16 avril à 13 h, nous vous confirmerons par courriel s'il y a des cours en présentiel ou non, et si oui, la marche à suivre pour le paiement.

Rabais sur inscription :

Dû à la capacité maximale de 8 personnes par groupe imposée par la Direction de la Santé publique, une personne peut réserver une activité, et s'il reste de la place au 16 avril, son 2^{ème} choix lui sera confirmé le vendredi 16 avril à 13 h.

- **Rabais de 50% sur la 2^{ème} activité physique individuelle** (identifiée par ce symbole 🧘); sera confirmé le 16 avril
- **Aide financière** s'adresse à tout résident à faible revenu (enfant ou adulte) des 5 municipalités : appelez au 450-297-3440, poste 130 pour en profiter!
- **Rabais de 10 %** applicable sur l'inscription à une 2^e activité pour un participant ou pour un 2^e 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.

Frais de retard : À partir du 25 avril, 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 3^e 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.

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 au lieu d'en argent comptant.

- Le paiement complet par chèque postdaté du 19 avril, et remis au plus tard à cette date, est exigé si le montant est inférieur à 100 \$.
- S'il est supérieur à 100 \$, vous pouvez faire 2 versements du même montant; le 2^e chèque sera postdaté du 17 mai et sera aussi remis aussi lors de l'inscription.

Confirmation des cours : Dès le vendredi 16 avril à 13 h, nous vous confirmerons par courriel s'il y a des cours en présentiel ou non, et si oui, la marche à suivre pour le paiement.

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.

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 pour une durée de 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 qui donnant sur le stationnement.

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

PROGRAMMATION DES LOISIRS EN PRÉSENTIEL - PRINTEMPS 2021

LUNDI

Yoga 19h30 - 21h00 121 \$ / 140 \$ Sous-sol de l'église St-Édouard Nicole Dumont
 19 avril au 21 juin / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 8 ou selon les DSP* / requis : tapis de yoga /
www.nicoledumontauteure.com/yoga.html

Volleyball 19h30 - 21h00 42 \$ / 49 \$ Gymnase - école VDG
 19 avril au 21 juin / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 8 ou selon les DSP* / ligue amicale mixte (pour tous les niveaux)

MARDI

Yoga pilates 09h00 - 10h00 - / 94 \$ Salle communautaire (Austin) Diane Martin
 20 avril au 22 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 8 ou selon les DSP* / 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.

Yoga adapté 10h15 - 11h15 - / 94 \$ Salle communautaire (Austin) Diane Martin
 20 avril au 22 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 8 ou selon les DSP* / yoga sur chaise pour aînés

Entraînement en circuit 17h20 - 18h10 86 \$ / 100 \$ Gymnase - école VDG Mélanie Savoie
 20 avril au 22 juin / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 8 ou selon les DSP* / requis : serviette / 3 circuits de 4 stations (cardio
 / bras / jambes / ceinture) de 30 sec./chacune avec 10 sec. de pause entre elles

Badminton 17h45 - 18h45 200 \$ Gymnase - école VDG
 20 avril au 22 juin / 10 cours / ** Voir au bas de la page / service pour 4 à 8 personnes / NE PEUT ÊTRE COMBINÉ À LA CARTE
 SANTÉ

MERCREDI

Cardio-tonus ★ 09h00 - 10h00 - / 94 \$ Salle communautaire (Austin) Diane Martin
 21 avril au 23 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 8 ou selon les DSP* / 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 musculaire

Gym douce 10h15 - 11h15 - / 94 \$ Salle communautaire (Austin) Diane Martin
 21 avril au 23 juin / 10 cours / 16 ans et + / min 7-max 8 ou selon les DSP* / requis : tapis de yoga / mouvements de Qi
 Gong, postures adaptées de yoga, exercices de musculation légers et étirements (pour tous les niveaux)

JEUDI

Tai-Chi style Dong niveau 1 18h30 - 20h00 92 \$ / 106 \$ Salle des casiers - école VDG Philippe Daviet
 22 avril au 24 juin / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 8 ou selon les DSP* / art martial chinois exécuté avec lenteur /
www.easterntownshipstaichi.com

SAMEDI

Espagnol niveau 1 09h00 - 10h30 - / 173 \$ Sous-sol de l'église St-Édouard Gerenarda Garcia
 17 avril au 19 juin / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 8 ou selon les DSP* / requis : achat de livre

Espagnol niveau 2 10h45 - 12h15 - / 173 \$ Sous-sol de l'église St-Édouard Gerenarda Garcia
 17 avril au 19 juin / 10 cours / 13 ans et + / min 8-max 8 ou selon les DSP* / requis : achat de livre

ATELIER

Méditation avec bols de crista 19h00 - 20h30 55 \$ / 64 \$ Église St-Édouard (Eastman) Maurice Charlebois
 Jeudi 22 avril, 20 mai et 24 juin / 13 ans et + / min 7-max 8 ou selon les DSP* / méditation guidée avec bols de cristal et

Le 1^{er} montant est le coût pour les 15 ans et - / Le 2^{ème} est pour les 16 ans et + (taxes incluses) Nouveau cours ★

Afin de favoriser les saines habitudes de vie, 50% est applicable à une 2^{ème} activité physique identifiée par ce logo (sauf badminton) pour une même personne; dû à la capacité limite imposée par la Direction de la Santé publique, une personne peut s'inscrire à une activité, et s'il reste de la place au 16 avril, son 2^{ème} choix lui sera confirmé par courriel.

DSP* = directives de la Santé Publique

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

Pour en savoir plus, consultez la section "Nos spécialistes" à www.eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/