

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

<p style="text-align: center;">Arts martiaux mixtes - 16h30 à 17h45</p> <p style="text-align: center;">72\$ - 10 cours Marc-Antoine Boudreau</p> <p style="text-align: center;">Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p style="text-align: center;">Cardio kick-boxing - 17h45 à 19h ★</p> <p style="text-align: center;">83\$ taxes incl. - 10 cours Marc-Antoine Boudreau</p> <p style="text-align: center;">Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p style="text-align: center;">Espagnol débutant 18h-19h30 / intermédiaire 19h30-21h</p> <p style="text-align: center;">149\$ taxes incl. - 10 cours Gérénarda Garcia</p> <p style="text-align: center;">Cafétéria (École Val-de-Grâce)</p>	<p style="text-align: center;">Yoga – 19h30 à 21h</p> <p style="text-align: center;">104\$ taxes incl. - 10 cours Nicole Dumont nicoledumontauteure.com Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>
* Voir bas page / 7-12 ans / min 8 et max 12	<p style="text-align: center;">16 ans et + / min 8 et max 12</p>	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 style="text-align: center;">Cirque - 15h à 16h30</p> <p style="text-align: center;">95\$ - 11 cours Mélanie Gusella</p> <p style="text-align: center;">Salle des casiers (École Val-de-Grâce)</p>	<p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;">Tai chi – 18h15 à 19h15</p> <p style="text-align: center;">73\$ taxes incl. - 11 cours Michel Vincent taichitaoiste.org/ Gymnase (École Val-de-Grâce)</p> <p style="text-align: center;">16 ans + / min 8 et max 16</p>	<p style="text-align: center;">Badminton - 19h30 à 21h</p> <p style="text-align: center;">332\$ taxes incl. - 11 cours 1 service pour 4 à 8 pers</p> <p style="text-align: center;">Gymnase (École Val-de-Grâce)</p>	<p style="text-align: center;">Anglais débutant 18h-19h30 / intermédiaire 19h30-21h ★</p> <p style="text-align: center;">96\$ taxes incl. - 11 cours Ruth Sevack</p> <p style="text-align: center;">Cafétéria (École Val-de-Grâce)</p>
* Voir bas page / 7-12 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 style="text-align: center;">CARDIO-TONUS</p> <p style="text-align: center;"><i>Exercices visant à tonifier tout le corps avec un accent sur la région des abdominaux, des fesses et des cuisses.</i></p>	<p style="text-align: center;">Cardio-tonus – 9h30 à 10h30</p> <p style="text-align: center;">100\$ taxes incl. - 11 cours Nancy Letendre facebook.com/nancy.letendre.3 Salle communautaire (Austin)</p> <p style="text-align: center;">min 8 et max 20 / apportez votre gourde et tapis de sol</p>	<p style="text-align: center;">Étirement – 10h45 à 11h45</p> <p style="text-align: center;">100\$ taxes incl. - 11 cours Nancy Letendre facebook.com/nancy.letendre.3 Salle communautaire (Austin)</p> <p style="text-align: center;">min 8 et max 20 / apportez votre gourde et tapis de sol</p>	<p style="text-align: center;">Théâtre - 15h à 16h ★</p> <p style="text-align: center;">58\$ - 10 cours Chantal Simard groupeclafdesol.com/ Salle des casiers (École Val-de-Grâce)</p> <p style="text-align: center;">6-11 ans / min 6 et max 10</p>	<p style="text-align: center;">Badminton - 18h à 21h</p> <p style="text-align: center;">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> <p style="text-align: center;">** Voir bas page / Le gymnase de l'école dispose d'un seul terrain</p>
--	---	---	--	--

MERCREDI


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

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

* 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/nancy.letendre.3 Salle des casiers (École Val-de-Grâce)	Photo - 9h à 12h 33\$ taxes incl. - 1 atelier Magalie Laniel facebook.com/magalune Chalet des Sports (Eastman)	Kombucha - 9h à 10h 11\$ taxes incl. - 1 atelier Magalie Laniel facebook.com/magalune Chalet des Sports (Eastman)
min 8 et max 20	min 6 et max 12	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)	Yoga régénérateur - 13h à 14h45 ★ 33\$ taxes incl. - 1 atelier Stéphanie Breault divya-yoga.com Gymnase (École Val-de-Grâce)	- Pilates au sol 90 minutes (travail où les abdominaux et le dos sont ciblés par des exercices utilisant le poids du corps et la gravité) - auto-massage et étirements 60 min. (avec rouleau mousse et balles thérapeutiques) 
min 6 et max 12	min 10 et max 20	
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)	Parkour - 13h30 à 15h ★ 22\$ - 1 atelier Le Module Parkour http://lemodule.ca/ Gymnase (École Val-de-Grâce)	Pilates - 13h30 à 16h30 ★ 35\$ taxes incl. - 1 atelier Marie-Josée Packwood http://packwoodpilates.wixsite.com Gymnase (École Val-de-Grâce)
12 ans et + / min 6 et max 12 / fabrication de pain (blanc-fromage-céréales)-pizza-croissants-chocolatines	Dates disponibles : 21 octobre-11 novembre-2 décembre / 7-12 ans / min 8 et max 20	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, 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, JOE 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

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

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.

Frais de retard : À partir du 25 septembre 2017, 20\$ seront ajoutés sur les frais pour toutes les inscriptions reçues.

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.

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 ferme 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