

# PROGRAMME SPORTIF - HIVER 2016

La Ville de Cookshire-Eaton offre une toute nouvelle programmation sportive pour la session d'hiver 2016. Consulter l'horaire au formulaire d'inscription ci-joint et réservez votre place rapidement!

## AQUAFORME



Activité physique en eau peu profonde sur musique rythmée, comprenant des exercices vous permettant de développer votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire.

**\* Obligatoires : Bonnet de bain et bouteille d'eau \***

Lieu : Piscine du Manoir de l'Eau Vive (210, rue Principale Est)

## PILATES



Méthode d'exercices pratiquée au tapis avec accessoires, ayant pour objectif de développer des muscles profonds, améliorer la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**\* Obligatoires : Tapis d'entraînement et bouteille d'eau \***

Lieu : Salle Guy-Veilleux (75, rue Castonguay)

## YOGA JOHNVILLE



Pour activer et faire circuler l'énergie dans tous les circuits du corps, s'étirer en profondeur et amplifier sa respiration pour une plus grande présence et vitalité. Cours qui s'adapte à différentes conditions.

**\* Obligatoires : Tapis d'entraînement et bouteille d'eau \***

Lieu : Salle communautaire Johnville (179, route 251)

*Places  
limitées*

## COURS

Pour adulte (15 ans et +)  
(10 semaines)

## INSCRIPTIONS

Formulaire disponible ci-joint  
et sur le site de la Ville :

[www.cookshire-eaton.qc.ca](http://www.cookshire-eaton.qc.ca)

ou en personne :

**Hôtel de Ville de  
Cookshire-Eaton**

220, rue Principale Est

## INFORMATION

Françoise Ruel

(819) 560-8585 poste 2301

[francoise.ruel@hsfqc.ca](mailto:francoise.ruel@hsfqc.ca)

## Tarifs

	NON RÉSIDENT	RÉSIDENT
▶ <b>1 fois / semaine</b> (10 cours) :	140\$	120\$
▶ <b>2 fois / semaine</b> (20 cours) :	240\$	200\$
▶ <b>3 fois / semaine</b> (30 cours) :	300\$	250\$
▶ <b>À l'unité</b> : Tarif variant selon le cours, <u>sur préavis d'au moins</u> une journée ouvrable précédant le cours. Merci.		

En collaboration avec :




ville de  
**Cookshire-Eaton**



# PROGRAMME SPORTIF - HIVER 2016

## Du 11 janvier au 24 mars\*\*\*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi
AM	<input type="checkbox"/> 8h30 à 9h30 <b>Aquaforme</b> avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	X	<input type="checkbox"/> 9h45 à 10h45 <b>Aquaforme</b> avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	X
PM	<input type="checkbox"/> 19h00 à 20h00 <b>Aquaforme</b> avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	<input type="checkbox"/> 19h00 à 20h00 <b>Aquaforme</b> avec Audrey <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	X	<input type="checkbox"/> 13h30 à 14h30 <b>Aquaforme</b> avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>
				<input type="checkbox"/> 17h30 à 18h45 <b>Yoga Johnville***</b> Avec Isabelle <i>Salle communautaire Johnville</i>
				<input type="checkbox"/> 19h00 à 20h00 <b>Pilates</b> avec Audrey <i>Salle Guy-Veilleux</i>

\*\*\* Cours de Yoga du 18 février au 28 avril 2016. Déduction au tarif pour les autres cours débutés sans participation.  
Cours sujets à annulation à défaut d'inscriptions suffisantes.

## Inscription

Veuillez cocher vos choix de cours à l'horaire ci-dessus, compléter votre fréquence (A, B ou C) et vos renseignements personnels ci-dessous afin de transmettre le présent formulaire avec votre paiement à l'hôtel de la VILLE DE COOKSHIRE-EATON situé au 220, rue Principale Est, Cookshire (Québec) J0B 1M0.

A) Une (1) fois / sem. (10 cours)

B) Deux (2) fois / sem. (20 cours)

C) Trois (3) fois / sem. (30 cours)

NOM, PRÉNOM (domicile commun)	N° ASS. MALADIE	FRÉQUENCE(S) (✓)			RÉSIDENT (O / N)	TOTAL
		A	B	C		
						\$
						\$
						\$
<b>ADRESSE :</b>						
<b>TÉLÉPHONE(S) :</b>						
<b>COURRIEL* :</b>						

Je joins un montant de : \_\_\_\_\_

- par chèque fait à l'ordre de Ville de Cookshire-Eaton  
 en argent comptant