

NOUVEAU PROGRAMME sportif -automne 2016

La Ville de Cookshire-Eaton offre une toute nouvelle programmation sportive pour la session d'automne 2016. Consultez 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)

YOGA DOUX

Du yoga tout en douceur pour garder contact avec votre corps tout en respectant les limites et les contraintes amenées par la vie. Ce cours s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui désirent retrouver leur souplesse et leur bien-être.



Lieu : Salle intérieure Manoir de l'Eau Vive (210, rue Principale Est)

YOGA

L'accent est dirigé sur la respiration, le lien entre le corps et l'esprit, le développement de la concentration mentale et l'introduction aux postures de base. Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress.

*** Obligatoires : serviette et bouteille d'eau ***

Lieu : Complexe hôtelier Ramana (18, rue Principale Nord, Sawyerville)

FAMILLE ZEN-YOGA PARENT-ENFANT

Vous désirez vivre un moment ressourçant avec votre enfant dans la joie et le calme! Ce cours est pour vous! Par la pratique de mouvements et de postures amusantes, vous explorerez le plaisir du yoga et son riche univers. Par des exercices de respiration et de relaxation simples, enfants et parents apprendront à développer concentration et confiance. Ainsi, profitez des bienfaits du yoga tout en profitant de précieux moments avec votre enfant.

*** Obligatoires : Serviette et bouteille d'eau ***

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

**Places
limitées!**

PÉRIODE

**Du 19 septembre au
9 décembre 2016
(12 semaines)**

INSCRIPTIONS

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

www.cookshire-eaton.qc.ca

ou en personne :

**Hôtel de Ville de
Cookshire-Eaton**

220, rue Principale Est

INFORMATION

Anick Fredette

(819) 560-8585 poste 2311

anick.fredette@hsfqc.ca

Tarifs

► **1 fois / semaine** (12 cours) :

NON RÉSIDENT

140\$

RÉSIDENT

120\$

► **2 fois / semaine** (24 cours) :

220\$

200\$

► **3 fois / semaine** (36 cours) :

280\$

260\$


En collaboration avec :



ville de
Cookshire-Eaton



**PROGRAMMATION SPORTIVE –
Automne 2016
Du 19 septembre au 9 décembre 2016***

	Lundi	Mercredi	Jeudi
AM	<input type="checkbox"/> 10h à 11h Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	<input type="checkbox"/> 10h à 11h Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>	<input type="checkbox"/> 8h30 à 9h30 Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>
PM	<input type="checkbox"/> 19h00 à 20h15 Yoga avec Geneviève <i>Hôtel Ramana Sawyerville</i>	<input type="checkbox"/> 13h15 à 14h30 Yoga Doux (50 ans et +) Avec Geneviève <i>Salle intérieure Manoir de l'eau vive</i>	<input type="checkbox"/> 13h15 à 14h15 Aquaforme avec Émanuelle <i>Manoir de l'Eau Vive</i>
	18h00 à 19h00 Famille Zen-Yoga parent-enfant avec Lydia <i>Salle Guy-Veilleux</i>		<input type="checkbox"/> 18h à 19h Hip Hop 8 ans et plus Avec Romuald <i>Salle Guy-Veilleux</i>

* Cours sujets à annulation à défaut d'inscriptions suffisantes.

Inscription

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

- A) Une (1) fois/semaine (12 cours) B) Deux (2) fois/semaine (24 cours) C) Trois (3) fois/semaine (36 cours)

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

** Très rapide et efficace de communiquer les informations / changements / nouveautés par courriel !

Je joins un montant de : _____ par chèque fait à l'ordre de *Ville de Cookshire-Eaton*
 Numéro de chèque : _____

en argent comptant

Signature : _____ Date : _____

Réservé à l'usage de la Ville	Client no :	Inscription le :

ville de
Cookshire-Eaton

