



**POTTON**

# Calendrier des loisirs

Hiver 2019



NOUVELLES ACTIVITÉS



ACTIVITÉS POUR ENFANTS



## BRIDGE

**Âge** : Tous

**Durée** : Toute l'année

**Horaire** : Ven. 14h

**Endroit** : Hôtel de ville

**Coût** : Gratuit

**Info** : Cécile Howe 450 292-3455 /

Lynne Burke 450 292-5780

Wise Owl's Bridge Club : Bienvenue aux novices et joueurs expérimentés !



## BADMINTON

**Âge** : Tous

**Durée** : Janvier à avril

**Horaire** : Mar. et jeu. 16h30 – 18h30

**Endroit** : École élémentaire de Mansonville

**Coût** : à déterminer

**Info** : Johanne Dumberry 450 292-3214

[jodumberry@gmail.com](mailto:jodumberry@gmail.com)

Jeunes et adultes, bienvenue !



## PICKLEBALL

**Âge** : Tous

**Durée** : Janvier à avril

**Horaire** : Dim. 9h00 – 14h

**Endroit** : École élémentaire de Mansonville

**Coût** : à déterminer

**Info** : Lucie ou Rolf Maurer 450 292-4175

Le pickleball, également appelé tennis léger, est une variation du tennis. Que vous soyez un joueur de pickleball expérimenté ou non, joignez-vous à nous !



## CENTRE KEN JONES

**Âge** : 18 +

**Durée** : Toute l'année

**Horaire** : Jeu. 9h00 – 15h

**Endroit** : Maison des jeunes

**Coût** : à déterminer

**Info** : Sheila Samborsky 450 292-4886

[www.cabmn.org](http://www.cabmn.org)

Intégration sociale, loisirs et répit pour adultes ayant une déficience intellectuelle et répit pour leurs proches.



## ESPACE FAMILLE

**Âge** : Parents et enfants  
**Durée** : Janvier à juin  
**Horaire** : Dernier mardi du mois 9 h à 11 h  
**Endroit** : Hôtel de ville  
**Coût** : Gratuit  
**Info** : Janie Lefebvre 819 580-0942  
[err.rue@gmail.com](mailto:err.rue@gmail.com)

Aucune inscription nécessaire. Activités, jeux, livres, bricolage et invités spéciaux. Une occasion idéale pour les familles de socialiser avec d'autres parents et enfants. Collations et boissons offertes.



## HOCKEY

**Âge** : 7 ans +  
**Durée** : Janvier à mars  
**Horaire** : Mar. 17h - 18h  
**Endroit** : Parc André-Gagnon  
**Coût** : Gratuit  
**Info** : 450 292-3313 Poste 228  
 Entraîneur : Michael Laplume  
 Parents bénévoles recherchés

Ce programme est offert aux jeunes de Potton qui veulent améliorer leurs habiletés athlétiques tout en s'amusant lors des matchs.



## CERCLE DES BAMBINS

**Âge** : 0-5 ans  
**Durée** : Janvier à juin  
**Horaire** : Conte et bricolage le deuxième vendredi du mois à la bibliothèque, activités additionnelles en rotation  
**Coût** : Gratuit  
**Info** : 450 292-3313, Poste 228

Participez aux activités avec vos enfants et rencontrez d'autres parents de Potton !



## MAISON DES JEUNES - CABMN -

**Âge** : 5 à 12 ans  
**Durée** : Octobre à juin  
**Endroit** : 282, rue Principale

**Ho**  
**Groupes de garçons (les jeudis) et de filles (les vendredis)**  
**Horaire** : 14h15 à 16h30  
**Coût** : 10\$ par jeune, par an

**Leadership**  
**Horaire** : Samedi de 10h30 à 13h30  
**Coût** : Gratuit

**Le groupe de danse et de théâtre**  
**Durée** : 19 janvier à juin  
**Horaire** : Samedi de 13h30 à 16h30  
**Coût** : Gratuit

**Students Against Destructive Decisions (SADD) Chapitre Mansonville**  
**Âge** : 12 à 18 ans  
**Horaire** : Vendredi 18h30 à 19h30  
**Coût** : Gratuit

**Les rencontres du vendredi "Drop-in"**  
**Âge** : 12 +  
**Horaire** : Vendredi 19h00-22h00

**Pour plus d'information :**  
 CABMN 450-292-3114  
 La maison des jeunes 450-292-4886  
[www.cabmn.org](http://www.cabmn.org)



## CADENCE SPINNING

**Âge :** Tous

**Durée :** en cours

**Horaire :** 5 jours par semaine :

Lundi, mercredi et vendredi 8h30-9h30 :

Spinning et poids avec Cheryl. Mardi et jeudi

17h30-18h30 : Spinning avec Julie

**Endroit :** 614, route de Mansonville

**Coût :** Classe d'essai gratuit, 8 \$ à la porte,

75 \$ pour 10 cours ou 140 \$ pour 20 cours

**Info :** Cheryl Clinton : 819-640-7948

[clinton.cheryl@gmail.com](mailto:clinton.cheryl@gmail.com) ou

Julie Zeitlinger : 514 886-0717

Espace limité à 9 participants, réservation par

'Doodle', voir page Facebook : Cadence Spin

Studio (Mansonville)

Venez-vous éclater avec Julie et Cheryl !

Faites travailler tous vos muscles en pédalant

au rythme de la musique ! Bienvenue aux

débutants.



## ZUMBA

**Âge :** 16 +

**Durée :** 21 janvier au 10 avril (12 semaines)

**Jours :** Lun. et mer. 17h30 à 18h30

**Endroit :** École élémentaire de Mansonville

**Cour d'essai gratuit :** 16 janvier

**Coût :** 1 cour par semaine 100 \$ / 2 cours par

semaine 200 \$ ou 15 \$ à la porte

**Info :** Geneviève Quintin :

[genevieve.quintin@hotmail.com](mailto:genevieve.quintin@hotmail.com)

Cours débordant d'énergie qui combine des danses latines et des routines de style 'Jazz' et 'Hip Hop' sur les chansons populaires d'aujourd'hui. Simple à suivre, cet entraînement cardio-musculaire fera travailler tout votre corps. Plaisir garanti !



## CLUB DES RETRAITÉS

**Âge :** 55 +

**Durée :** Jusqu'au 28 mars

**Horaire :** Jeu. 13h à 15h30

**Endroit :** Sous-sol de l'église St-Cajetan

**Coût :** 10 \$ par année

**Info :** Christine Caron 450 292-3250

Venez socialiser avec d'autres personnes retraitées ! Cartes, billard, jeux, Wii, shuffleboard



## RAQUETTE, SKI DE FOND ET MARCHÉ

**Âge :** 13 ans +

**Durée :** Tout l'hiver

**Horaire :** à déterminer

**Endroit :** à déterminer

**Coût :** à déterminer

**Info :** [www.patrimoinepotton.org](http://www.patrimoinepotton.org)

Excursions organisées les fins de semaine par l'Association du patrimoine de Potton.



## CUISINE COLLECTIVE

**Âge :** Tous

**Durée :** Janvier à juin

**Horaire :** à déterminer

**Endroit :** École primaire Le Baluchon

**Coût :** Peu de frais

**Inscription obligatoire**

**Info :** Angelle et Monique

CABMN 450 292-3114, poste 103

[a.laplume@cabmn.org](mailto:a.laplume@cabmn.org) – [m.gilbert@cabmn.org](mailto:m.gilbert@cabmn.org)

visitez [www.cabmn.org](http://www.cabmn.org)

Apprenez à cuisiner des repas équilibrés et abordables à apporter à la maison tout en socialisant !



## YOGA

**Âge :** Tous  
**Durée :** 10 janvier au 14 mars  
**Horaire :** Jeu. 9h - 10h 15  
**Endroit :** Hôtel de ville  
**Coût :** 120\$ / 10 sessions ou 15 \$ à la porte  
**Info :** Marie Garon 450 292-3923  
[marieg-yoga@hotmail.ca](mailto:marieg-yoga@hotmail.ca)

Les postures sont pratiquées pour aligner, renforcer et améliorer la souplesse du corps. Méditation et techniques de respiration.



## PILATES

**Âge :** Tous  
**Durée :** 9 janvier au 10 avril  
**Horaire :** Mer. 17h à 18h  
**Endroit :** Hôtel de ville, 2 rue Vale Perkins  
**Coût :** 168 \$ pour 14 cours ou 15 \$ à la porte  
**Info :** Monique Gilbert, MSC, kinésiologue  
438 872-0829 [moniq.gilbert@icloud.com](mailto:moniq.gilbert@icloud.com)

Un entraînement du corps et de l'esprit. Les exercices permettent d'apprendre à développer sa respiration, à réorganiser ses habitudes de mouvement, à renforcer et rééquilibrer les muscles profonds (abdominaux et dorsaux). Votre corps ressent et apprend.



## TAI CHI GONG

**Âge :** Tous  
**Durée :** 2 avril au 18 juin  
**Horaire :** Mer. 13h30 à 15h30  
**Endroit :** Hôtel de ville, 2 rue Vale Perkins  
**Coût :** 195 \$ pour 8 sessions, 10 \$ pour invité  
**Info :** Lolita Dalpé, Instructrice certifiée,  
450-534-5585 [taikigong@gmail.com](mailto:taikigong@gmail.com)

La pratique régulière du Tai Chi, un art martial chinois qui remonte à la Chine antique, apaise le système nerveux et harmonise la relation entre le corps et l'esprit. Venez découvrir cet art millénaire avec nous.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE (VIACTIVE)

**Âge :** 50 +  
**Durée :** Jusqu'en juin  
**Horaire :** Mer. et ven. 10h à 11h  
**Endroit :** Hôtel de ville, 2 rue Vale Perkins  
**Coût :** Gratuit  
**Info :** Angelle et Monique  
450 292-3114 poste 103  
[a.laplume@cabmn.org](mailto:a.laplume@cabmn.org) – [m.gilbert@cabmn.org](mailto:m.gilbert@cabmn.org)  
visitez [www.cabmn.org](http://www.cabmn.org)

Améliorez votre tonus musculaire, mobilité, endurance et qualité de vie !



## X'FIT

**Âge :** 18 +  
**Durée :** 18 avril au 20 juin  
**Horaire :** Jeu. 17h15 à 18h  
**Endroit :** Parc André-Gagnon  
**Coût :** 100 \$ pour 10 semaines  
**Info :** Monique Gilbert, MSC, kinésiologue  
438 872-0829 [moniq.gilbert@icloud.com](mailto:moniq.gilbert@icloud.com)  
5 à 10 participants maximum

Méthode d'entraînement fonctionnel par intervalles de 45 minutes.

### INSCRIPTION HIVER 2019

Référez-vous aux coordonnées de chaque activité pour vous inscrire.

Pour plus d'informations :  
[www.potton.ca/loisirs-et-culture/activites](http://www.potton.ca/loisirs-et-culture/activites)