



**Âge :** 18 ans +  
**Durée :** 6 septembre au 25 octobre  
**Horaire :** Jeudi 17h15 à 18h  
**Endroit :** Parc André-Gagnon  
**Coût :** 80 \$ pour 8 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 30 minutes.



**Âge :** Tous  
**Durée :** 13 septembre au 22 novembre  
**Horaire :** Jeudi 9h00 – 10h15  
**Endroit :** Hôtel de ville  
**Coût :** 120 \$ / 11 semaines ou 15 \$ à la porte  
**Info :** Marie Garon 450 292-3923  
[marieg-yoga@hotmail.ca](mailto:marieg-yoga@hotmail.ca)



**Âge :** Tous  
**Durée :** 25 octobre au 28 mars 2019  
**Horaire :** Jeudi 13h00 à 15h30  
**Endroit :** Église Saint-Cajetan (sous-sol)  
**Coût :** Carte de membre 10\$ saison  
**Info :** Christine Caron 450 292-3250  
 Cartes, billard, Jeux, Wii, Shuffleboard



**Âge :** Tous  
**Durée :** Mi-octobre à mi-avril  
**Horaire :** Mardi et jeudi 16h30 – 18h30  
**Endroit :** École primaire de Mansonville  
**Coût :** À déterminer / 26 semaines  
**Info :** Johanne Dumberry 450 292-3214  
[jodumberry@gmail.com](mailto:jodumberry@gmail.com)  
 Jeunes et jeunes adultes sont bienvenus.



**Âge :** Tous  
**Durée :** 11 septembre au 13 novembre 2018  
 (8 séances)  
**Horaire :** Mardi 13h30 à 15h30  
**Endroit :** Hôtel de ville  
**Coût :** 195 \$  
**Inscriptions :** Jean Soumis 450 292-3131  
[Jeansoumis26@gmail.com](mailto:Jeansoumis26@gmail.com)  
**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.



**Âge :** Tous  
**Durée :** 30 septembre à la fin avril 2019  
**Horaire :** Dimanche 9h00 à 14h00  
**Endroit :** École primaire de Mansonville  
 5, rue Marion-Atwell  
**Coût :** À déterminer / 26 semaines  
**Info :** Rolf ou Lucie Maurer 450 292-4175



**Âge :** 16 ans +  
**Durée :** À partir du 17 septembre, 14 semaines.  
 Essai gratuit le 12 septembre.  
**Horaire :** Lundi et mercredi 17h à 18h  
**Endroit :** École primaire de Mansonville  
**Coût :** 10 \$ à la porte / 1 fois semaine  
 (14 classes) 115 \$ ou  
 2 classes semaine (28 classes) 225 \$  
**Info :** Geneviève Quintin  
[genevieve.quintin@hotmail.com](mailto:genevieve.quintin@hotmail.com)



# Calendrier des loisirs

Automne 2018



**NOUVELLES  
ACTIVITÉS**

SI VOUS AVEZ DES  
NOUVELLES ACTIVITÉS À  
PROPOSER, VEUILLEZ  
NOUS APPELER AU  
450 292-3313 POSTE 228



**ACTIVITÉS  
POUR ENFANTS**

RENSEIGNEZ-VOUS SUR  
NOTRE NOUVELLE  
POLITIQUE DE  
REMBOURSEMENT  
POUR LES ENFANTS DE  
18 ANS ET MOINS  
[HTTP://POTTON.CA/](http://POTTON.CA/)



**RÉFÉREZ-VOUS AUX  
COORDONNÉES DE  
CHAQUE ACTIVITÉ  
POUR VOUS  
INSCRIRE.**



## CERCLE DES BAMBINS



**Âge :** 0 à 5 ans

**Durée :** Octobre 2018 à juin 2019

**Horaire et endroit :** À déterminer

**Coût :** Gratuit

**Info et inscription à la liste d'envoi**

450 292-3313 poste 228

Activités pour enfants et parents. Calendrier des activités mensuelles disponible sur le site Web.



## MAISON DES JEUNES - CABMN -

**Âge :** 5 à 12 ans

**Durée :** Octobre 2018 à juin 2019

**Endroit :** 282, rue Principale

**“Les groupes de garçons (les jeudis) et de filles (les vendredis)”**

**Horaire :** 14h15 à 16h30

**Coût :** 10\$ par jeune, par an

**“Leadership”**

**Horaire :** Samedi de 15h00-16h30

**Coût :** Gratuit

**“Le groupe de danse et de théâtre”**

**Horaire :** Octobre à décembre et avril à juin  
Samedi de 13h00 à 15h00

**Students Against Destructive Decisions (SADD) Chapitre Mansonville**

**Âge :** 12 à 18 ans

**Horaire :** Vendredi 18h00 à 19h00

**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)



## ACTIVITÉ PHYSIQUE (VIACTIVE)

**Âge :** 50 ans +

**Durée :** 5 septembre à juin 2019

**Horaire :** Mercredi 10h00 à 11h00

**Endroit :** École primaire de Mansonville

**Coût :** Gratuit

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

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



## CADENCE SPINNING

**Âge :** Tous

**Durée :** En cours

**Horaire :** 5 jours par semaine :

Lundi, mercredi et vendredi 8h30 à 9h30 :

Spinning et poids avec Cheryl

Mardi et jeudi 17h00 à 18h00 :

Spinning avec Julie

**Endroit :** 241, Vale Perkins, Mansonville jusqu'au 7 septembre. Après cette date, veuillez consulter la page Facebook.

**Coût :** 1<sup>er</sup> essai gratuit, ensuite 7,50 \$ la session, ou 140 \$ pour 20 sessions

**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)



## PÉTANQUE

**Âge :** Tous

**Durée :** Jusqu'en octobre

**Horaire :** Jeudi 10h00 – 12h00

**Endroit :** Parc André Gagnon

**Coût :** Gratuit

**Info :** Carole Delaitre 450 292-5093

[carole.delaitre@gmail.com](mailto:carole.delaitre@gmail.com)



## PILATES

**Âge :** Tous

**Durée :** 12 septembre au 12 décembre

**Horaire :** Mercredi 17h00 à 18h00

**Endroit :** Hôtel de ville

**Coût :** 168 \$ / 14 semaines 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.



## CENTRE KEN JONES

**Âge :** 18 ans +

**Durée :** Toute l'année

**Horaire :** Jeudi 9h00 à 15h00

**Endroit :** Maison des jeunes

**Coût :** À déterminer

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

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

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



## MÉDITATION

**Âge :** Tous

**Durée :** 9 septembre au 9 décembre

**Horaire :** Dimanche 9h00 à 10h00

**Endroit :** Appartements Potton  
27, Rue Neil-Armstrong.

**Coût :** Gratuit

**Info :** Marie Garon 450 292-3923

[marieg-yoga@hotmail.ca](mailto:marieg-yoga@hotmail.ca)



## CUISINE COLLECTIVE

**Âge :** Tous

**Durée :** Octobre à décembre

**Horaire :** À déterminer

**Endroit :** École primaire Le Baluchon

**Coût :** Très bas

**Info :** [Inscription obligatoire](#)

Angelle et Monique, CAB Missisquoi-Nord,  
450 292-3114 poste 103

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



## BRIDGE

**Âge :** Tous

**Durée :** Toute l'année

**Horaire :** Vendredi 14h00

**Endroit :** Hôtel de ville

**Coût :** Gratuit

**Info :** John Haberl 450 292-4171 ou

Jane McCusker 450 292-5295

Wise Owl's Bridge Club

Tous les calibres de joueurs sont bienvenus.



## TENNIS

**Âge :** 16 ans +

**Durée :** Jusqu'en octobre

**Horaire :** Lundi et mercredi 19h00

**Endroit :** Court de tennis Parc André-Gagnon

**Coût :** Gratuit

**Info :** Jacques Marcoux, 450 292-3235

[j.marcoux1@gmail.com](mailto:j.marcoux1@gmail.com)

Pour plus d'informations :

[www.potton.ca/loisirs-et-culture/activites](http://www.potton.ca/loisirs-et-culture/activites)