



## YOGA

Âge : Tous  
 Durée : jusqu'au 23 Mai  
 Horaire :  
 Jeudi 9h00 – 10h15 jusqu'au 23 Mai  
 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.



## TAI-CHI QI GONG 2 sessions

Âge : Tous  
 Durée : 2 avril au 18 juin  
 Horaire : Mardi 13h30-15h30  
 Endroit : Hôtel de ville  
 Durée : 2 Juillet au 20 Août  
 Horaire : Mardi 16h00 à 18h00  
 Endroit : à déterminer

### Détails pour les deux sessions

Coût : 195 \$ / 8 sessions ou 10 \$ à la porte  
 Info : Lolita Dalpé 450 534-5585  
 Site Web : [www.taikigong.com](http://www.taikigong.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.



## PILATES

Âge : Tous  
 Durée : 23 avril au 25 juin  
 Horaire : Mercredi 17h00 à 18h00  
 Endroit : Hôtel de Ville  
 Coût : 120 \$ / 10 sessions ou 15 \$ à la porte  
 Info : Monique Gilbert, MSC, Kinésiologue  
 438 872-0829  
[moniq.gilbert@icloud.com](mailto:moniq.gilbert@icloud.com)

Les exercices permettent d'apprendre à développer la respiration, à réorganiser les habitudes de mouvement, à renforcer et rééquilibrer les muscles profonds (abdominaux et dorsaux).



## ACTIVITÉ PHYSIQUE (VIACTIVE)

Âge : 50 ans +  
 À l'intérieur : toute l'année  
 Horaire : Mercredi 10h à 11h  
 Endroit : Hôtel de ville  
 À l'extérieur : Marche, de la fin avril à la fin juillet, les vendredis 10h à 11h  
 Endroit : Rencontre à la Place Manson  
 Coût : Gratuit  
 Info : Angelle et Monique 450 292-3114 poste 103.  
 Visitez [www.cabmn.org](http://www.cabmn.org)  
[a.laplume@cabmn.org](mailto:a.laplume@cabmn.org)  
[m.gilbert@cabmn.org](mailto:m.gilbert@cabmn.org)  
 Améliorez votre tonus musculaire, mobilité, endurance et qualité de vie.

## ACTIVITÉS PRINTEMPS-ÉTÉ 2019

Pour plus d'informations :  
<http://potton.ca/loisirs-et-culture/activites/>



# Calendrier des loisirs

PRINTEMPS - ÉTÉ  
2019



NOUVELLES  
ACTIVITÉS



ACTIVITÉS  
POUR ENFANTS



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



## CERCLE DES BAMBINS



Âge : 0 à 5 ans

Durée : Jusqu'en juin

Horaire : 2<sup>ème</sup> vendredi du mois

Endroit : Bibliothèque municipale

Coût : Gratuit

Info : 450 292-3313 poste 228

Activités pour enfants et parents.

Inscrivez-vous à la liste d'envoi à

[loisirs@potton.ca](mailto:loisirs@potton.ca)



## INSCRIPTION CAMP ARTISTIQUE AVEC LES PRODUCTIONS SUPER HIRO

Dates d'inscription : 22 avril au 15 juillet

Date de camp : 5 au 16 août

Horaire : Lundi au vendredi

Âge : 5 à 12 ans

Inscription à l'hôtel de ville

Coût : Camp de jour 60 \$ / semaine

Rabais pour 2 enfants ou plus, recevez un rabais de 25% sur votre inscription.

Formulaire pour inscription disponible en ligne [potton.ca](http://potton.ca)

Info : 450 292-3313 poste 228



## SOCCER

Âge : 4 à 13 ans

Durée : Juin à août

Horaire : À déterminer

Coût : 60 \$ / saison – 30 \$ dépôt chandail

Inscriptions à l'hôtel de ville jusqu'au 12 avril, lundi à vendredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 15h45. Formulaire disponible en ligne au :

<http://potton.ca/loisirs-et-culture/activites/activites-enfants-familles/>

Frais de retard de 30 \$ pour toute inscription après le 12 avril 2019.

Info : 450 292-3313 poste 228



## CADENCE SPINNING

Âge : Tous

Durée : 1<sup>er</sup> avril au 31 juillet

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 : 614, route de Mansonville

Coût : 1<sup>er</sup> essai gratuit, ensuite 8 \$ par 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)



## TENNIS

Âge : 16 ans +

Durée : Avril à 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)



## BALLE MOLLE

Âge : 7 à 13 ans

Durée : Mercredi à partir du 5 juin

Horaire : 18h30

Endroit : Parc André-Gagnon

Coût : Gratuit

Info : Daniel 450 292-3696

Ateliers improvisés et matchs de balle-molle.



## X-FIT

Âge : 18+

Durée : 18 Avril au 25 Juin

Horaire : Jeudi 17h15 – 18h00

Endroit : Parc André-Gagnon

Coût : 100 \$ / 10 sessions ou

15 \$ la session

Info : Monique Gilbert, MSC,

Kinésiologue 438 872-0829

[moniq.gilbert@icloud.com](mailto:moniq.gilbert@icloud.com)

Méthode d'entraînement fonctionnel par intervalles de 45 minutes.



## POTTON EN FORME

Âge : Tous

Durée : Samedi du 4 mai au 18 mai

Activités libres au gymnase pour les 5-13 ans, animation pour les 0-5 ans.

4 mai Pilates, 11 mai Yoga,

18 mai Zumba.

Horaire : Samedi 10h à 11h

Endroit : École primaire de

Mansonville

Info : 450 292-3313 poste 228

Activités gratuites pour toute la famille



## 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 pour adultes ayant une déficience intellectuelle et répit pour leurs proches.



## CUISINE COLLECTIVE

Âge : Tous

Durée : Jusqu'en juin

Horaire : À déterminer

Endroit : École Le Baluchon

Coût : Peu de frais

Inscription obligatoire

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

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



## BRIDGE

Âge : Tous

Durée : Toute l'année

Horaire : Vendredi 14h00

Endroit : Hôtel de Ville

Coût : Gratuit

Info : Cécile Howe 450 292-3455 /

Lynn Burke 450 292-5780

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



## PÉTANQUE

Âge : Tous

Durée : Mai à octobre

Horaire : Jeudi 10h – 12h

Endroit : Parc André-Gagnon

Coût : Gratuit

Info : Carole Delaitre 450 292-5093

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