



GYM SANTÉ ★ NOUVEAU

Âge : 60 ans +

Durée : 9 septembre au 2 décembre

Horaire : Lundi 9h30 à 10h30

Endroit : Maison des jeunes, Mansonville

Coût : 90\$ /12 semaines ou 12 \$ à la porte

Info : Inscription obligatoire (minimum 6 participants)

Monique Gilbert, kinésiologue, CABMN
450 292-3114 poste 103

m.gilbert@cabmn.org , www.cabmn.org

Cours favorisant l'équilibre postural, le tonus musculaire, le relâchement des tensions, la réduction de la douleur articulaire et musculaire, l'amélioration de la circulation, la conscience corporelle et la souplesse. Préalable : ne pas avoir besoin d'aide à la marche.



CŒUR ET ÉNERGIE ★

NOUVEAU

Âge : 60 ans +

Durée : 9 septembre au 2 décembre

Horaire : Lundi 10h45 à 11h45

Endroit : Maison des jeunes, Mansonville

Coût : 90\$ (12 semaines)

ou 12 \$ à la porte

Info : Inscription obligatoire (minimum 6 participants)

Monique Gilbert, kinésiologue, CABMN
450 292-3114 poste 103

m.gilbert@cabmn.org , www.cabmn.org

Cours favorisant l'amélioration du tonus musculaire et de la capacité cardiovasculaire, comportant une période intervalle cardiovasculaire, de musculation et d'étirements.

Préalable : pouvoir se coucher au sol et se relever sans aide.



MUSCLEZ VOS MÉNINGES ★ NOUVEAU

(en anglais cet automne et en français au printemps prochain)

Âge : 55 ans et plus

Durée : Septembre à décembre

Horaire : À déterminer

Endroit : Maison des jeunes

Coût : Très bas

Info : Inscription obligatoire, places limitées

Angelle et Monique, CABMN
450 292-3114 poste 103

a.laplume@cabmn.org

m.gilbert@cabmn.org

La formation de Musclez vos méninges vise à maintenir la vitalité intellectuelle des personnes de 55 ans et plus en offrant des activités captivantes pour stimuler l'attention et la mémoire. Le cours est d'une durée de 10 semaines.



X - FIT ★ NOUVEAU

Âge : 18 ans +

Durée : 12 septembre au 31 octobre

Horaire : Jeudi 17h15 à 18h

Endroit : Parc André-Gagnon

Coût : 80 \$ pour 8 semaines ou 15 \$ à la porte

Info : Inscription obligatoire

(4 à 8 participants maximum)

Monique Gilbert, M.Sc., Kinésiologue
438 872-0829 / moniq.gilbert@icloud.com

Venez améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Méthode d'entraînement fonctionnel par intervalles incluant l'échauffement + 30 minutes d'intervalles + période de retour au calme.



POTTON

Calendrier des loisirs

AUTOMNE 2019



NOUVELLES
ACTIVITÉS



ACTIVITÉS
POUR ENFANTS



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

<https://potton.ca/loisirs-et-culture/activites/>



CERCLE DES BAMBINS

Âge : 0 à 5 ans
Durée : Octobre 2019 à juin 2020
Horaire : Deuxième vendredi du mois
 9h30 à 10h30
Endroit : Bibliothèque de Potton
Coût : Gratuit
 Info et inscription à la liste d'envoi
 450 292-3948
 Activités pour enfants et parents.



MAISON DES JEUNES - CABMN -

Âge : 5 à 18 ans
Durée : Octobre 2019 à juin 2020
Endroit : Maison des jeunes
 282, rue Principale
 Les programmes jeunesse du Centre
 d'action bénévole de la Missisquoi-Nord
 (CABMN) reprendront leurs activités
 habituelles en automne 2019 (octobre à
 juin) à la Maison des jeunes.
 Pour plus d'information :
 CABMN 450-292-3114
 La maison des jeunes 450-292-4886
www.cabmn.org



KARATÉ ★ NOUVEAU

Karaté Shinkyokushin
Durée : 28 septembre – 30
 novembre
Horaire : Samedi 11h à midi
Endroit : École du Baluchon
Coût : 120 \$, 10 cours, kimono inclus
Préinscriptions par téléphone avant
le 15 septembre au 579 488-3058.
Info : Alain Veilleux
 Cours de Karaté en groupe familial
 ou seul pour aider à développer la
 force physique, force de caractère,
 loyauté, humilité et persévérance.



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 : 614, route de Mansonville
Coût : 1^{er} essai gratuit, ensuite 8 \$ la
 session, 75 \$ pour 10 sessions ou
 140 \$ pour 20 sessions
Info : Cheryl Clinton : 819-640-7948
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)



ZUMBA

Âge : 16 ans +
Durée : 14 semaines
Horaire et lieu à déterminer.
Coût : 1 fois semaine (14 classes) 140 \$
 2 classes semaine (28 classes) 260 \$
 ou 15 \$ à la porte /
Info : Geneviève Quintin
genevieve.quintin@hotmail.com



BADMINTON

Âge : Tous
Durée : Mi-octobre à fin mars
Horaire : Mardi et jeudi 16h30 à 18h30
Endroit : École primaire anglophone
 (gymnase)
Coût : À déterminer
Info : Johanne Dumberry
 450 292-3214
jodumberry@gmail.com
 Bienvenue à tous



PICKLEBALL

Âge : Tous
Durée : 29 septembre à la fin avril
 2019
Horaire : Dimanche 9h00 à 14h00
Endroit : École primaire de
 Mansonville
Coût : À déterminer
Info : Rolf ou Lucie Maurer
 450 292-4175
maurer@axion.ca



VIACTIVE

Âge : 50 ans +
Durée : 4 septembre à juin 2020
Horaire : Mercredi 10h00 à 11h00 et le
 Vendredi à partir du 18 octobre
Endroit : Hôtel de Ville de Potton
Coût : Gratuit
Info : Monique Gilbert, kinésiologue,
 CABMN
 450 292-3114 poste 103
m.gilbert@cabmn.org, www.cabmn.org
 Venez bouger et améliorer votre
 tonus musculaire, votre endurance et
 votre qualité de vie. Vous pourrez
 venir essayer différents types
 d'exercices dans une ambiance
 amicale et stimulante.



CLUB DE MARCHÉ VIACTIVE

Âge : 50 ans +
Durée : 6 septembre à 11 octobre
Horaire : Vendredi 10h00 à 11h00
Endroit : Lieu de rencontre
 Place Manson
Coût : Gratuit
Info : Monique Gilbert, kinésiologue,
 CABMN
 450 292-3114 poste 103
m.gilbert@cabmn.org, www.cabmn.org
 Marchez avec nous afin d'améliorer
 votre oxygénation, votre capacité
 cardiovasculaire, votre condition
 physique générale et pour le bonheur
 d'être ensemble.



POUND – FIT ★ NOUVEAU

Âge : 16 ans +
Durée : Septembre à Novembre
Horaire : À déterminer
Endroit : À déterminer
Coût : 120 \$ / 12 semaines ou 12 \$ à la porte
 15 participants maximum
Info et Inscription : Tamara Hamelin, instructrice certifiée 819 239-8352, tamara.hamelin1@gmail.co
 La remise en forme Pound est une combinaison d'approches d'entraînement cardio-poids incluant certaines des techniques rythmiques utilisées dans le Pilates



PILATES Intermédiaire ★ NOUVEAU

Âge : Tous
Durée : 9 septembre au 16 décembre
Horaire : lundi 17h00 à 18h00
Endroit : Maison des jeunes
Coût : 168 \$ / 14 semaines ou 15 \$ à la porte / possibilité de prendre les 2 cours
Info : Inscription obligatoire
 Monique Gilbert, M.Sc., Kinésiologue
 438 872-0829
moniq.gilbert@icloud.com
 Pour s'inscrire au Pilates intermédiaire il faut avoir participé au moins 3 sessions de Pilates. Nous approfondirons l'utilisation des principes dans des séquences de niveau plus avancés toujours dans l'optique d'un entraînement du corps et de l'esprit.



PILATES

Âge : Tous
Durée : 11 septembre au 11 décembre
Horaire : Mercredi 17h00 à 18h00
Endroit : Hôtel de ville
Coût : 168 \$ / 14 semaines ou 15 \$ à la porte
Info : Inscription obligatoire
 Monique Gilbert, M.Sc., Kinésiologue
 438 872-0829 / 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 et QI GONG

Âge : Tous
Durée : 17 septembre – 26 novembre (10 séances)
pas de cours le 5 novembre
Horaire : Mardi 13h45 à 15h45
Endroit : Hôtel de ville
Coût : 198 \$
 8 participants Minimum
Inscriptions et Info :
 Lolita Dalpé, Instructrice certifiée
 450 534.5585 / taikigong@gmail.com
www.takigong.com
 La pratique du Taichi harmonise le corps et l'esprit, apaise le système nerveux et améliore la coordination et l'équilibre.
 Les exercices de Qigong santé optimisent l'énergie vitale, assouplissent le corps et l'esprit, et renforcent les muscles et la stabilité dans les déplacements.



YOGA

Âge : Tous
Durée : 12 septembre au 14 novembre
Horaire : Jeudi 9h00 – 10h30
Endroit : Hôtel de ville
Coût : 120 \$ / 10 semaines ou 15 \$ à la porte
Info : Marie Garon 450 292-3923
marieg-yoga@hotmail.ca
 Dans cette classe, les postures sont pratiquées pour aligner, renforcer et promouvoir la flexibilité du corps. Les techniques de respiration et de méditation sont également intégrées.



PÉTANQUE

Âge : Tous
Durée : Jusqu'en octobre
Horaire : Jeudi 10h00 – 12h00
 En cas de pluie, remis au lendemain
Endroit : Parc André Gagnon
Coût : Gratuit
Info : Carole Delaître 450 292-5093
carole.delaitre5@gmail.com
 Toujours avec le sourire et pour le plaisir de jouer ensemble.



BRIDGE

Âge : Tous
Durée : Toute l'année
Horaire : Vendredi 14h00
Endroit : Hôtel de ville
Coût : Gratuit
Info : Cécile Howe 450 292-3455 ou Lynn Burke 450 292-5780
 Wise Owl's Bridge Club
 Les joueurs de tous les calibres sont les bienvenus.



CLUB DES RETRAITÉS

Âge : Tous
Durée : 7 Novembre au 26 mars
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, darts.



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



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, CABMN
 450 292-3114 poste 103
a.laplume@cabmn.org
m.gilbert@cabmn.org
 Mangez bien et portez-vous mieux!
 S'entraider en économisant et en s'amusant! Inscrivez-vous dès septembre pour rejoindre un groupe de cuisson !