



Cet hiver, faites place à votre hobby !

COURS ET ATELIERS DE PEINTURE

À l'acrylique et à l'huile

Sainte-Marie-de-Blandford

Début des cours : 3 janvier

Jour : mardi et jeudi

Heure : 9 h à 11 h 30 ou 13 h 30 à 16 h

Durée : 10 semaines, 25 \$ / semaine

Info et inscription :

Francine Beudet | 819 870-2303

francinebeudet@hotmail.fr



TAEKWON-DO

Secteur Saint-Grégoire

École Beauséjour

Début : 11 janvier

Enfants

Jour : mardi et jeudi

Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Jour : samedi

Heure : 9 h à 10 h

Adultes

Jour : mardi et jeudi

Heure : 19 h 30 à 20 h 30

Jour : samedi

Heure : 10 h à 11 h

Cours d'essai gratuit en début de session.

Info et inscription :

Nancy Aubry | 819 609-3959

[Page Facebook du Club de Taekwon-Do de St-Grégoire](#)

[Page Facebook du Club de Taekwon-Do de St-Grégoire](#)



CARDIO PLEIN AIR

Nouveau: essais gratuits !

Parc écologique Godefroy

Cardio-Musculation

Début des cours : 11 janvier

Jour : mardi

Heure : 9 h

Cardio-Vitalité

Début des cours : 13 janvier

Jour : jeudi

Heure : 8 h 45

Info et inscription :

Réservez votre place en ligne en [cliquant ici!](#)



DANSE COUNTRY

Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

Début des cours : 11 janvier

Jour : mercredi et vendredi

Heure : 19 h

Coût : 10 \$ / cours

Professeur : Stéphane Cormier

Info et inscription : 819 668-1500 ou présentez-vous sur place.

Les cours du vendredi sont suivis d'une pratique des danses enseignées.





VINIYOGA

Secteur Précieux-Sang

Centre communautaire
Le Saint-Laurent

EN SALLE

Début des cours : 17 janvier

Jour : jeudi

Heure : 10 h à 11 h 15 ou 19 h à 20 h 15

Durée : 12 semaines

Coût : (1 x / sem) 140 \$ (2 x / sem) 250 \$

SESSION ZOOM

Début des cours : 15 janvier

Jour : mardi

Durée : 12 semaines

Coût : (1 x / sem) 140 \$ (2 x / sem) 250 \$

*Cours payables en entier dès le
1^{er} cours par Interac ou chèque.*

Matériel requis : tapis-coussin ou
zafu-couverture.

Info et inscription:

Carole Campeau | 819 297-2109

carolecampeau@gmail.com

YOGA

Secteur Sainte-Gertrude

Salle de Villers

Début des cours : 17 janvier

Jour : lundi

Heure : 18 h à 19 h 15

Secteur Gentilly

Salle Lise-Blanchette

Début des cours : 19 janvier

Jour : mercredi

Heure : 10 h à 11 h 15

Secteur Sainte-Angèle

Salle de la Caserne des pompiers

Début des cours : 19 janvier

Jour : mercredi

Heure : 18 h à 19 h 15

Coût : 140 \$ / 12 semaines

Info et inscription :

Manon Tousignant | 819 263-0272

manon.t@bell.net

YOGA HATHA FLOW

Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

Début des cours : 11 janvier

Jour : mardi

Heure : 19 h à 20 h

Coût : 140 \$ / 14 semaines

Un tapis de yoga est requis.

Info et inscription :

catherineyoga4@gmail.com

Facebook: Catherine Yoga

HATHA YOGA

Secteur Précieux-Sang

Centre communautaire

Le Saint-Laurent

Début des cours : 18 janvier

Jour : mardi

Heure : 18 h 30 à 19 h 45

Secteur Saint-Grégoire

Centre culturel Larochelle

Début des cours : 19 janvier

Jour : mercredi

Heure : 17 h à 18 h 15

Coût : 120 \$ / 12 semaines

Cours payables lors du 1^{er} cours.

Info et inscription :

Nancy Demers | 819 692-6988

namastency108@gmail.com

Facebook: namastency



Bâtiments municipaux

MESURES SANITAIRES EN VIGUEUR



Le port du masque est obligatoire pour toute personne de 10 ans et plus.



Symptômes liés à la Covid-19 ?
Vous avez côtoyé une personne avec ces symptômes ?

Vous avez voyagé à l'extérieur du pays depuis les 14 derniers jours ?

VEUILLEZ NE PAS ENTRER.



Veillez vous désinfecter les mains à l'entrée.



Le passeport vaccinal et la carte d'identité sont exigés pour toute personne de 13 ans et plus.



Respectez la distanciation sociale entre vous et les autres.



Respectez les mesures sanitaires affichées à l'intérieur du bâtiment.

Depuis le 1^{er} septembre, le passeport vaccinal est obligatoire afin d'accéder à certains lieux ou pour participer à certaines activités jugées non essentielles.

Le passeport vaccinal ainsi qu'une carte d'identité seront donc exigés pour toute personne de 13 ans et plus pour les lieux et activités concernés.