

PROGRAMMATION AUTOMNE 2018 • UPTON

MARCHE À SUIVRE POUR S'INSCRIRE AUX COURS

En personne

Présentez-vous au bureau municipal (810, rue Lanoie) à partir d'aujourd'hui jusqu'au **30 août** pour les **cours d'entraînement pour enfant** et le **tabata** et jusqu'au **11 septembre** pour les cours de **yoga** et d'**espagnol** durant les heures d'ouverture (lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30).

Par la poste

Complétez le formulaire d'inscription disponible sur le site internet upton.ca et postez-le accompagné de votre paiement à l'adresse suivante avant le **30 août** pour les **cours d'entraînement pour enfants** et le **tabata** et avant le **11 septembre** pour les cours de **yoga** et d'**espagnol** :

Regroupement récréatif d'Upton
810, rue Lanoie, Upton (Québec) JOH 2E0

Vous pouvez également déposer votre enveloppe dans la boîte aux lettres grise située à l'entrée de l'hôtel de ville.

PAIEMENT

En argent comptant ou par chèque. Les chèques doivent être faits au nom du **Regroupement récréatif d'Upton** et datés du jour de l'inscription.

INFORMATION

Geneviève Payette
Coordonnatrice en loisirs, culture et vie communautaire
450 549-5619 / loisirs@upton.ca

Lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30



ACTIVITÉ POUR ENFANTS

• NOUVEAU •

COURS D'ENTRAÎNEMENT POUR ENFANT

4 à 11 ans

Le cours d'entraînement pour enfant permet aux enfants de 4 à 11 ans de développer diverses habiletés et aptitudes sportives telles que la coordination, l'endurance, la vitesse et bien plus. Les jeunes seront amenés à apprendre de nouveaux mouvements techniques par le jeu et le travail d'équipe.

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Mardi, de 18 h à 18 h 45

15 semaines, du 4 septembre au 11 décembre 2018

115 \$ / enfant

RESP. : Anabel Ménard Info. : 450 261-6104

> NOTE

Un rabais peut s'appliquer pour plusieurs enfants de la même famille. Pour information, veuillez contacter Anabel Ménard.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

TABATA

15 ans et +

Cette méthode d'entraînement propose une alternance d'efforts de 20 secondes à haute intensité couplés à des récupérations de 10 secondes passives, le tout répété 8 fois, soit 4 minutes au total. Les phases d'efforts brefs et intenses permettent d'être sur la filière anaérobie lactique, mais en raison de la durée totale de 4 minutes, la filière aérobie est elle aussi fortement sollicitée. C'est donc très important d'être le plus dynamique possible durant les 20 secondes d'efforts et de faire le maximum de répétitions possible. Le Tabata s'adapte à tous, puisque chacun travaille selon son niveau, au maximum de sa capacité.

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Lundi, de 19 h à 19 h 55

15 semaines, du 3 septembre au 10 décembre 2018

150 \$

RESP. : Anabel Ménard Info. : 450 261-6104

PROGRAMMATION AUTOMNE 2018 • UPTON

ACTIVITÉS PHYSIQUES - suite

• NOUVEAU •

YOGA DOUX

Ce cours s'adresse aux personnes qui nécessitent une approche corporelle douce. C'est un cours de yoga adapté pour les gens qui avancent tout doucement en âge et que leur corps n'est plus aussi mobile qu'avant. Si nécessaire, des chaises seront à notre disposition pour certains mouvements. En plus des étirements et des exercices de tonification, un temps sera réservé pour développer notre capacité à se détendre et à respirer calmement.

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Mercredi, de 10 h à 11 h 30

12 semaines, du 12 septembre au 5 décembre 2018

Relâche le 17 octobre

144 \$

PROF. : Suzanne Landry **Info. :** 450 714-1979

> NOTE

Des matelas d'exercice seront disponibles sur place, mais nous vous encourageons à vous procurer un tapis de yoga que vous pourrez mettre par-dessus.

• NOUVEAU •

YOGA DÉBUTANT

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent s'initier au yoga ou pour ceux et celles qui en ont déjà fait et qui veulent reprendre tout doucement leur pratique. Le yoga permet de tonifier notre corps, de le rendre plus souple et mobile. Mais aussi de développer notre capacité à se détendre, à respirer calmement et profondément. L'enseignement se fait en respectant les capacités de chacun(e).

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Mercredi, de 19 h à 20 h 30

12 semaines, du 12 septembre au 5 décembre 2018

Relâche le 17 octobre

144 \$

PROF. : Suzanne Landry **Info. :** 450 714-1979

> NOTE

Des matelas d'exercice seront disponibles sur place, mais nous vous encourageons à vous procurer un tapis de yoga que vous pourrez mettre par-dessus.



∞ COURS D'ESSAI DE YOGA GRATUITS ! ∞

YOGA DOUX

DATE : Mercredi, 5 septembre

HEURE : 10 h à 11 h 30

YOGA DÉBUTANT

DATE : Mercredi, 5 septembre

HEURE : 19 h à 20 h 30

LIEU : Centre communautaire (885, rue Lanoie)

POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE SUR PLACE
Bienvenue à tous !

ACTIVITÉ CULTURELLE

• NOUVEAU •

ESPAGNOL DÉBUTANT POUR VOYAGEUR

Vous souhaitez vous débrouiller en espagnol pour votre prochain voyage? Voulez-vous pousser vos discussions plus loin que « No hablo español » ou « una cerveza, por favor » ? Ce cours d'espagnol débutant a été conçu pour vous, chers voyageurs, qui désirez établir un contact avec cette langue. Une session de dix cours qui vous offrira une expérience immersive et interactive. ¡Hasta luego!

Chalet des loisirs (812, place des Loisirs)

Jedi, de 19 h à 20 h 30

10 semaines, du 20 septembre au 22 novembre 2018

70 \$

PROF. : Vanessa L. Beauregard **Info. :** 450 502-5946
vanessa.l.beauregard@outlook.com

Hold!

PROGRAMMATION AUTOMNE 2018 • UPTON

CLUB

LE CLUB SPORTIF NAWATOBI UPTON (C.S.N.U.)

7 à 65 ans



Le Nawatobi est une activité de saut à la corde sur tremplin. L'activité Nawatobi, offerte aux jeunes comme aux adultes des MRC d'Acton et des Maskoutains, revient pour la session d'automne au gymnase de l'école de la Croisée d'Upton.

École de la Croisée (331, rue Sacré-Cœur)

Jeudi, de 18 h 30 à 20 h

13 semaines, du 20 septembre au 13 décembre

Adulte : 50 \$ Étudiant : 45 \$ Famille : max. 100 \$

Tarif occasionnel (par séance) : 5 \$

RESP. : Claude Paquette

INFO. : Louise Caron 450 549-5392 / caronl@telupton.com

> NOTE

Les inscriptions pour le Nawatobi se font sur place, soit au gymnase de l'école de la Croisée.

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

CERCLE DE FERMÈRES UPTON

ATELIERS POUR LES ADULTES

19 et 26 septembre - 19 h

Fabrication d'un napperon citrouille par France Bisson

17 et 24 octobre - 19 h

Tricot : Châle à la broche par Josée Phaneuf

Patron fourni

31 octobre et 14 novembre - 19 h

Bas de Noël pour napperon broderie suédoise

Tissu monk et patron fourni

21 et 28 novembre - 19 h

Atelier libre

Personnes ressources sur place pour dépannage

LIEU : Sous-sol de l'ancien bureau municipal
(863, rue Lanoie)

COÛT : Membres du Cercle des Fermières : **GRATUIT**
Non-membres : 5 \$

INFO. : Josée Phaneuf 450 549-4045
France Bisson 450 549-5238

FADOQ UPTON

ATELIERS POUR LES ADULTES

JOUR	ACTIVITÉ	HEURE
Lundi	Viactive	9 h 30 à 10 h 30
	Cartes Casse-tête Cribé Scrabble	13 h à 16 h 30
Mardi	Baseball-poche	13 h à 16 h 30
Jeudi	Pétanque molle	13 h 30 à 16 h 30
7 septembre 5 octobre 2 novembre 30 novembre	Danse	
À NOTER DANS VOTRE AGENDA		
6 septembre	Journée de la rentrée	
9 décembre	Dîner de Noël	

LIEU : Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Début des activités :

Durant la semaine du 10 septembre, à l'exception du baseball poche qui débutera le 18 septembre 2018.

INFO. : Micheline Guérette 450 549-5392 / fadoq-upton.ca



PROGRAMMATION AUTOMNE 2018 • UPTON

ACCÈS-LOISIRS GRANBY

Une entente entre la Municipalité d'Upton et la Ville de Granby permet aux citoyens d'Upton d'avoir accès aux activités de Granby Multi-Sports, de Vie culturelle et communautaire de Granby, de la bibliothèque Paul-O.-Trépanier, de la piscine Miner et des camps de jour du Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin en présentant leur carte-loisirs.

Les résidents intéressés à obtenir une carte-loisirs peuvent consulter le site internet de la municipalité : upton.ca ou contacter Geneviève Payette au 450 549-5619 pour connaître son coût et la marche à suivre pour s'en procurer une.

> NOTE

Pour avoir plus de détails sur la carte-loisirs ou sur les activités offertes par la Ville de Granby, consultez le site internet ville.granby.qc.ca.



ÉVÉNEMENTS À VENIR

Soirée de remise de prix <i>Concours Maison fleuries</i>	30 août
Journée de la culture	29 septembre
Maison hantée	31 octobre
Marché de Noël	24 et 25 novembre
Dîner de Noël	21 décembre

Pour plus de détails sur les événements à venir, veuillez consulter le bulletin municipal Le Bavard d'Upton, le site internet de la municipalité : upton.ca et/ou la page Facebook « Loisir et culture Upton ».



450 549-5619



810, rue Lanoie



loisirs@upton.ca



upton.ca



Loisirs et culture Upton