

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2021

PÉRIODE D'INSCRIPTION JUSQU'AU 21 SEPTEMBRE 2021

**YOGA DOUX** : Ce cours se veut doux et sécuritaire pour tous, quelques soient vos capacités physiques. L'enseignement du yoga sera progressif et adapté à chacun, selon votre âge ou votre expérience en yoga.

Date : 30 septembre au 2 novembre

Heure : Jeudi de 10 h 00 à 11 h 30

Coût d'inscription : 85 \$

Lieu : Centre Communautaire

**10 cours**

**YOGA** : Ce cours s'adresse à tous, que vous soyez novices ou expérimentés. L'enseignement du yoga sera progressif, en respectant les capacités de chacun.

Date : 27 septembre au 29 novembre

Heure : Lundi de 19 h 00 à 20 h 30

Coût d'inscription : 85 \$

Lieu : Centre Communautaire

**10 cours**

### Cours de peinture et de dessin :

#### Cours de dessin:

Apprendre avec esquisses au fusain, apprendre à dessiner des objets avec une technique facile, apprendre à dessiner la lumière, l'ombre et faire un dessin en trois dimensions avec du fusain.

#### Cours de peinture:

Pour les débutants, apprendre la perspective, élaborer un tableau, mélanger les couleurs et incorporer la lumière et l'ombre.

Pour les plus avancés, comment améliorer mon tableau.

Pour vous inscrire contactez Mme Carole Plouffe au 450-546-7640

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Veuillez remplir le formulaire au verso et déposez -e accompagné d'un chèque fait nom au du Regroupement récréatif d'Upton, dans la chute à document situé à l'extérieur du bureau municipal situé au 810 rue Lanoie.

### PROCÉDURE EN LIEN AVEC LA COVID-19

- Tous les participants devront porter le masque en entrant dans le centre communautaire;
- Tous les participants devront se désinfecter les mains en entrant dans le bâtiment;
- Une fois installé et la distanciation social de 2 mètres respectée, vous pourrez retirer votre masque;
- À la fin des cours, vous devrez remettre votre masque avant de quitter et vous désinfecter les mains en sortant.

NOTEZ QUE D'AUTRES PROCÉDURES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE SELON LES DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUE

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION – UN FORMULAIRE PAR PERSONNE**

Prénom et nom du participant :

Adresse :

Municipalité :

Code postal :

Téléphone :

Cellulaire :

Urgence :

Courriel :

Date de naissance :

Maladies / Médicaments :

Nom des parents (pour les participants âgés de 16 ans et -) :

Mère :

Téléphone :

Père :

Téléphone :

Désirez-vous un reçu ? Oui ? Non ? Votre reçu vous sera remis à la mi-session

**COCHEZ L'ACTIVITÉ CHOISIE :**

<input type="checkbox"/> Yoga doux	85 \$
<input type="checkbox"/> Yoga débutant	85 \$

**PAIEMENT :** Comptant Chèque

–Au nom du Regroupement récréatif d'Upton  
– En date du jour de l'inscription

**Total :** \$ \_\_\_\_\_

Signature :

Date :