

PROGRAMMATION • HIVER 2023 • UPTON

MARCHE À SUIVRE POUR S'INSCRIRE

Les inscriptions se font directement auprès des responsables/professeurs d'activités.

Kim Martin-Blais

Coordonnatrice des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire
450 549-5619/loisirs@upton.ca

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Yoga pour tous 7 ans et +

Le yoga est une activité physique douce et régénératrice pour le corps et pour l'esprit. Il permet de maintenir notre corps souple et mobile, de renouveler notre énergie et d'apaiser notre mental.

Ce cours s'adresse autant aux personnes qui sont novices en yoga que pour celles qui le pratiquent depuis quelque temps et qui souhaitent poursuivre leur apprentissage. L'enseignement sera progressif et adapté aux capacités de chacun.

❄ La professeure accueille occasionnellement des enfants (7 ans et +) qui sont capables de suivre le cours sans en perturber le déroulement. Nécessite la présence d'un adulte.

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Lundi, de 19 h à 20 h 30

Jeudi, 10 h à 11 h 30

12 semaines

Du 27 février au 15 mai (lundi) ou du 2 mars au 18 mai (jeudi)

Adultes : **120 \$** Enfant : **60 \$**

Matériel : Tapis de yoga

INFO. : Suzanne Landry 450 714-1979/
suzlandry@gmail.com



CLUB

NAWATOBI 9 ans et +

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'hiver 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

10 semaines,

Du 6 février au 24 avril (Inclus)

Relâche le 2 mars et 13 avril

Adultes : **40 \$** Étudiants : **45 \$** Familles : **max. 70 \$**

Tarif par séance : **5 \$**

RESP. : Claude Paquette

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

❄ NOTE ❄

Les inscriptions pour le nawatobi se font par téléphone ou par courriel.

FADOQ UPTON

JOUR	ACTIVITÉ	HEURE
Lundi	Viactive	9 h 30 à 11 h 30
	Cartes	13 h à 15 h 30
Mardi	Baseball-poche	13 h à 15 h 30
Mercredi	Pétanque molle	13 h à 15 h 30

50 ans et +

LIEU : Centre communautaire (885, rue Lanoie)

Début des activités :

Durant la semaine du 23 janvier 2023

INFO. : Micheline Guérette 450 549-5392

HORAIRE DE LA PATINOIRE- SAISON 2022-2023

Horaire de la période des fêtes

Semaine					Fin de semaine	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19 18h à 21h	20 18h à 21h	21 18h à 21h	22 18h à 21h	23 18h à 21h	24 13h à 16h	25 Fermée Noël
26 13h à 16h	27 13h à 17h 18h à 21h	28 13h à 17h 18h à 21h	29 13h à 17h 18h à 21h	30 13h à 17h 18h à 21h	31 13h à 16h	1 ^{er} Fermée Jour de l'an
2 13h à 16h	3 18h à 21h	4 18h à 21h	5 18h à 21h	6 18h à 21h	7 13h à 17h 18h à 21h	8 13h à 17h 18h à 21h

Horaire régulier

Semaine					Fin de semaine	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	18h à 21h	13h à 17h 18h à 21h	13h à 17h 18h à 21h

***L'accès aux patinoires extérieures, gratuit pour tous, est prévu lorsque la température le permet.**

TRAVAUX DE DÉNEIGEMENT

Aidez-nous à bien effectuer notre travail en respectant les règlements en vigueur et en faisant appel au gros bon sens :

- ❄️ Respecter l'interdiction de stationnement dans la rue durant la nuit;
- ❄️ Disposer la neige de votre entrée sur votre terrain et non dans la rue;
- ❄️ Si possible, ne pas laisser votre voiture dans la rue toute la journée pour permettre des opérations de jour;
- ❄️ Placer votre poubelle ou bac de recyclage à l'intérieur de la limite du trottoir ou de l'asphalte afin d'éviter que l'opérateur du chasse-neige ou du tracteur à trottoir ait à sortir de son véhicule pour déplacer votre bac;
- ❄️ Faites attention aux véhicules lourds qui déneigent ou qui font l'épandage d'abrasifs. Ils arrêtent et reculent fréquemment.