

**LES LOISIRS,
PILIER DE NOTRE
QUALITÉ DE VIE!**

**RECREATION,
A MAINSTAY OF OUR
QUALITY OF LIFE!**

AUTOMNE • FALL 2021

VOL. 7 – No. 1A

ville.lac-brome.qc.ca & [/vlbtbl](https://www.facebook.com/vlbtbl)

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS - EVENTS CALENDAR

COVID-19

Nous vous invitons à visiter le site Internet du **gouvernement du Québec** afin de vous tenir informés des différentes normes sanitaires en vigueur.

Veuillez également consulter le **ville.lac-brome.qc.ca/fr** et la page **Facebook** de la Ville pour connaître les détails les plus à jour concernant les événements, les cours et les activités.



COVID-19

We invite you to visit the **Government of Quebec's** website in order to stay informed of the different sanitary standards in effect.

Please also visit **ville.lac-brome.ca/en** and the Town's **Facebook** page for the most up-to-date details on events, courses and activities.

TOUTE L'ANNÉE - YEAR ROUND



Les samedis, 10 h à midi

**Les amis des sentiers
Lac-Brome**
Randonnées tous les
samedis matin
de l'année.

Saturdays, 10 am to noon

**Les amis des sentiers
Lac-Brome**
Walks every Saturday
mornings throughout
the year.



**Chaque premier samedi
du mois
8 h à 16 h**

**Dégustation gratuite
de café!**
Rejoignez-nous le premier
samedi de chaque mois
pour une dégustation
de café!

**First Saturday
of every month
8 am to 4 pm**

Free coffee tasting!
Join us on the first
Saturday of every month
for a coffee tasting!



Sur rendez-vous

Initiation au chalumeau
Découvrez cette
technique de verrerie
qui consiste à étirer et
à modeler des tubes
de verre à l'aide d'un
chalumeau.

By appointment

Initiation to lampworking
Discover this type of
glasswork in which a torch
is used to melt the glass.
The glass is then formed
by blowing and shaping
with tools and hand
movements.

📍 Voir en ligne / See online

📞 450 243-5620 - amissentierslac-brome.com

🆓 Gratuit / Free

📍 Brûlerie Virgin Hill Coffee /

Virgin Hill Coffee Roasters - 770, Lakeside, Foster

📞 450 539-5222 - tara@virginhillcoffee.com

virginhillcoffee.com

🆓 Gratuit / Free

📍 Boutiverre - 290-A, Knowlton

📞 Caroline Couture: 514 973-3268

boutiverre.com

💰 44\$

TOUT L'AUTOMNE - ALL FALL



Calendrier des activités - Events calendar

Calendrier des activités

Events calendar

**Retrouvez l'ensemble des
activités de l'automne
sur le site de la Ville de
Lac-Brome au :**

**Find all the fall activities
on the Town of Brome
Lake website at:**



**Le premier dimanche de chaque
mois, jusqu'au 1^{er} novembre
Midi à 14 h**

**Cliniques d'initiation
au pickleball**
Apprenez-en sur cette
combinaison de tennis,
de badminton et de ping-
pong. Un sport très facile
à assimiler, sans compter
qu'il est très amusant.

**The first Sunday of each month
until November 1st
Noon to 2 pm**

**Introductory Pickleball
Clinics**
Learn about this
combination of tennis,
badminton and ping-pong.
A sport very easy to learn,
not to mention a lot of
fun too.



**Tous les samedis
jusqu'au 9 octobre
8 h 30 à 12 h 30**

Marché public
Faites le plein
de produits locaux!

**Every Saturday
until October 9
8:30 am to 12:30 pm**

Farmer's market
Fill up
on local products!

📍 ville.lac-brome.qc.ca/fr/calendrier-des-evenements
ou / or ville.lac-brome.qc.ca/events-calendar

📍 Parc des Lions / Lions Park - 37, Centre

📞 club.pickleball.lac.brome@gmail.com

🆓 Gratuit / Free

📍 9, Mont-Echo

📞 Amélie Dion : 514 849-7418

amelie@marchesdici.org

AOÛT - AUGUST



29 août, 19 h

August 29, 7 pm

Fermeture de la zone de baignade de la plage Douglass

Depuis le 29 août, la zone de baignade de la plage est fermée. Le parc et le stationnement demeurent ouverts!

Douglass Beach Swimming Area Closure

Since August 29, the swimming area of the beach is closed. The park and parking lot remain open!

📍 Plage Douglass / Douglass Beach - 213, Lakeside
 ☎ 450 242-2020 - info@lacbrome.ca,
ville.lac-brome.qc.ca/fr/loisirs/plage-douglass
 ou / ville.lac-brome.qc.ca/loisirs/douglass-beach



10 au 12 septembre

September 10 to 12

Champ de Mauve

Une exposition collective en pleine nature avec des artistes reconnus.

Champ de Mauve

A group exhibition in the middle of nature with recognized artists.

📍 Champ de Mauve - 62, Johnston
 ☎ Muriel Faille
 450 243-1238
muriel.faille@hotmail.com



18 septembre, 10 h à 14 h

September 18, 10 am to 2 pm

Barrage routier du Club Optimiste de Lac-Brome

Collecte de fonds pour les projets et activités de charité du Club. (Remis au samedi 25 septembre ou dimanche 26 septembre en cas de pluie).

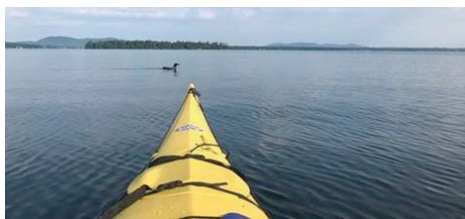
Roadblock Fundraiser: Lac-Brome Optimist Club

In support of the Club's charitable activities. (Postponed to September 25 or 26 in case of rain).

📍 315, Knowlton

📍 Club Optimiste de Lac-Brome / Lac-Brome Optimist Club

SEPTEMBRE - SEPTEMBER



4 septembre, 7 h à 13 h

September 4, 7 am to 1 pm

Pagayer le lac Brome 2021

2021 Paddle Brome Lake

📍 Plage Douglass / Douglass Beach - 213, Lakeside
 ☎ Pour information / For more information:
 450 242-2784
 🆓 Gratuit / Free



15 septembre, 19 h à 20 h 30

September 15, 7 to 8:30 pm

La déesse des mouches à feu Film en français

Adapté du roman éponyme de Geneviève Petterson, *La déesse des mouches à feu* évoque l'adolescence tourmentée de Catherine, 16 ans, dans un Chicoutimi secoué par le tumulte violent et spectaculaire du grunge des années 1990.

La déesse des mouches à feu Film in French

Adapted from Geneviève Petterson's novel of the same name, *La déesse des mouches à feu* tells the story of 16-year-old Catherine's troubled adolescence in Chicoutimi, which was shaken by the violent and spectacular grunge of the 1990s.

📍 Théâtre Lac-Brome - 9, Mont-Echo
 ☎ 450 242-2270 - theatrelacbrome.ca 📍 10 \$



5 septembre, 20 h

September 5, 8 pm

Le Vaughan String Quartet

Le Vaughan String Quartet a fusionné l'âme classique de l'ensemble de musique de chambre et le dynamisme de la musique. Les prestations sont le fruit de l'amitié, de l'amour et de la passion pour la musique.

The Vaughan String Quartet

The Vaughan String Quartet have merged the classical soul of the chamber music ensemble and the vibrancy of new music. Their performances are the product of friendship, love, and passion for music.

📍 Théâtre Lac-Brome - 9, Mont-Echo
 ☎ 450 242-2270 - theatrelacbrome.ca 📍 35 \$



17 septembre, 9 h à 10 h

September 17, 9 to 10 am

Banque alimentaire Lac-Brome

Distribution d'aliments.

Brome Lake Food bank

Food distribution.

📍 Centre Lac-Brome - 270, Victoria
 ☎ Gary Crandall: 450 242-2020, poste / ext. 319
 🆓 Gratuit - Inscription au plus tard le 13 septembre / Free - Registration up to September 13



Jusqu'au 19 septembre

Until September 19

Pique-niques champêtres

Dégustez un panier de produits locaux directement chez les producteurs.

Country-style Picnics

Enjoy a basket of local products directly at the producers' site.

📍 Canards du Lac Brome / Brome Lake Ducks
 Léon Courville Vigneron
 ☎ 450 242-2020

📍 Pour information et tarif / For info and cost:
tourismelacbrome.com/attrait/piques-niques



18 et 19 septembre, 10 h à 17 h

September 18 and 19, 10 am to 5 pm

Knowlton en folie
 Vente trottoir sous la thématique du rire. Décors ludiques, animation, comédiens ambulants, etc.

Knowlton Gone Wild
 Sidewalk sale under the theme of laughter. Comical decorations, animation, comedians, etc.

📍 Centre-ville de Knowlton / Downtown Knowlton
 ☎ Ghislaine Lebel: 450 357-0277 - glabel@live.ca
 🆓 Gratuit / Free



20 au 30 septembre

September 20 to 30

Mon chef et moi

Les amateurs de cuisine sont invités à soumettre leur recette préparée à base de produits de Lac-Brome.

Mon chef et moi

Food lovers are invited to submit their recipe prepared with Brome Lake products.

① tourismelacbrome.com

maria.cordaro@lacbrome.ca

450 242-2020, poste / ext. 303

⑤ Gratuit / Free



24, 25 et 26 septembre

September 24, 25 and 26

Journées de la culture

Suivez la page Facebook de la Ville pour connaître les activités culturelles qui seront proposées!

Journées de la culture

Follow the Town's Facebook page to find out what cultural activities will be offered!

① Atelier-Galerie Hors-Cadre - 320, Knowlton

① 450 242-1908 - info@hors-cadre.ca - hors-cadre.ca

⑤ Gratuit / Free



28 septembre, 13 h à 16 h

September 28, 1 to 4 pm

L'art entre nous

Début de la session de 10 rencontres artistiques du groupe « Art Entre Nous ».

Art Between Us

Beginning of the session of 10 artistic meetings of the group "Art Between Us".

① Centre Communautaire Lac-Brome - 270, Victoria

① Inscription sur place le premier jour, renseignements auprès de / Registration on site the first day, for more info, contact Isabelle Daval de / at Atelier-Galerie Hors-Cadre:

450 242-1908 - info@hors-cadre.ca - hors-cadre.ca

⑤ 50 \$ pour / for 10 sessions

OCTOBRE - OCTOBER



1 octobre

October 1

Journée des aînés

À partir du 1^{er} octobre, venez au Centre Lac-Brome récupérer votre bottin des aînés!

Senior Day

Starting October 1st, come to the Centre Lac-Brome to pick up your Seniors' Directory!

① Centre Communautaire Lac-Brome - 270, Victoria

① 450 242-2020

info@lacsirs@lacbrome.ca

⑤ Gratuit / Free



3 octobre au 3 novembre

October 3 to November 3

Marche virtuelle 2021

vaincre tous les cancers
Marchez 5 ou 10 km où vous le souhaitez, avec qui vous le voulez et portez fièrement du rose pour soutenir la cause.

2021 Virtual Walk

to Fight all Cancers
Walk 5 or 10 km, wherever you want and with whomever you want, and proudly wear pink to support the cause.

① Club Optimiste de la Vallée de la Yamaska /

Yamaska Valley Optimist Club

① yvoc.ca

⑤ Contribution minimum de 25 \$ / Minimum donation \$25



9 octobre, 18 h à 22 h 30

October 9, 6 to 10:30 pm

Martha Wainwright

Martha Wainwright sera des nôtres lors de notre Gala d'ouverture. Reconnue à l'échelle internationale, Martha se distingue par sa voix inimitable et son style de chanteuse rock.

Martha Wainwright

Martha Wainwright will be performing at our opening Gala. Internationally recognized, Martha is known for her inimitable voice and rock style.

① Théâtre Lac-Brome - 9, Mont-Echo

① 450 242-2270 - theatrelacbrome.ca ⑤ 150 \$



9 au 31 octobre

October 9 to 31

Mon chef et moi

C'est le moment de déguster les recettes gagnantes! Rendez-vous chez les restaurateurs participants pour découvrir les recettes qui ont été bonifiées avec les chefs.

Mon chef et moi

It's time to taste the winning recipes! Visit the participating restaurants to discover the recipes that have been improved with the chefs.

① Dans les restaurants participants /

In participating restaurants

① tourismelacbrome.com



14 au 17 octobre

October 14 to 17

Festival littéraire de Knowlton

Important Festival de littérature de langue anglaise réunissant écrivains de renommée internationale, poètes et dramaturges.

Knowlton Literary Festival

A major festival of English-language literature featuring internationally renowned writers, poets and playwrights.

① Voir le site web pour informations et billetterie /

See the website for information and tickets:

knowltonliteraryfestival.ca

450 242-2242



22 octobre, 9 h à 10 h

October 22, 9 to 10 am

Banque alimentaire Lac-Brome

Distribution d'aliments.

Brome Lake Food bank

Food distribution.

① Centre Lac-Brome - 270, Victoria

① Gary Crandall: 450 242-2020, poste / ext. 319

⑤ Gratuit - Inscription au plus tard le 18 octobre / Free - Registration up to October 18



22 octobre au 15 novembre



October 22 to November 15

Demandes de paniers de Noël

Formulaires disponibles auprès du Club des Lions de Knowlton.

Christmas Baskets Distribution

Applications forms available with the Knowlton Lions Club.

Académie Knowlton / Knowlton Academy

81, Victoria

John Staton : bromelak@gmail.com

Gratuit / Free

NOVEMBRE - NOVEMBER



Jusqu'au 3 novembre



Until November 3

Marche virtuelle 2021 vaincre tous les cancers

Marchez 5 ou 10 km où vous le souhaitez, avec qui vous le voulez et portez fièrement du rose pour soutenir la cause.

2021 Virtual Walk to Fight all Cancers

Walk 5 or 10 km, wherever you want and with whomever you want, and proudly wear pink to support the cause.

Club Optimiste de la Vallée de la Yamaska /

Yamaska Valley Optimist Club

yvoc.ca

Contribution minimum de 25 \$ / Minimum donation \$25



13 novembre, 9 h à 13 h

November 13, 9 am to 1 pm



Jusqu'au 15 novembre

Until November 15



19 novembre, 9 h à 10 h

November 19, 9 to 10 am

Déjeuner annuel pour nos vétérans et la communauté Club des Lions de Knowlton

Annual Breakfast for our Veterans and the Community Knowlton Lions Club

Date limite pour les demandes de paniers de Noël

Formulaires disponibles auprès du Club des Lions de Knowlton.

Deadline for the Christmas Baskets Distribution

Applications forms available with the Knowlton Lions Club.

Banque alimentaire Lac-Brome

Distribution d'aliments.

Brome Lake Food bank

Food distribution.

Académie Knowlton / Knowlton Academy

81, Victoria

John Staton : bromelak@gmail.com

Contribution volontaire / Voluntary Contribution

Académie Knowlton / Knowlton Academy

81, Victoria

John Staton : bromelak@gmail.com

Gratuit / Free

Centre Lac-Brome - 270, Victoria

Gary Crandall : 450 242-2020, poste / ext. 319

Gratuit - Inscription au plus tard le 15 novembre /

Free - Registration up to November 15

DÉCEMBRE - DECEMBER



4 décembre, 13 h

December 4, 1 pm

Défilé du père Noël Club des Lions de Knowlton

La parade débute devant Windmill Plastics et se termine à l'Académie Knowlton où les enfants auront l'occasion de rencontrer le père Noël, se procurer un sac de friandises et du chocolat chaud.

Santa Claus Parade Knowlton Lions Club

The parade starts in front of Windmill Plastics and ends at Knowlton Academy where children will have the opportunity to meet Santa, get a bag of treats and hot chocolate.

Centre-ville de Lac-Brome / Downtown Brome Lake

John Staton : bromelak@gmail.com

Gratuit / Free



COURS AUTOMNE 2021 - FALL 2021 CLASSES

COVID-19

Pour accéder aux cours, les participants **âgés de 13 et plus** devront présenter leur passeport vaccinal.

Voir aussi la note en haut de la page 8.



COVID-19

To access the classes, participants **aged 13 and over** will need to provide their vaccination passport.

See note at the top of page 8.

■ JEUNES - KIDS ■ ADULTES - ADULTS 🕒 HORAIRE - SCHEDULE 📅 1^{er} COURS - 1st CLASS 📍 LIEU - LOCATION 💰 COÛT - COST 📅 DURÉE - DURATION

À moins d'indication contraire, la session dure 10 semaines (du 20 sept. au 28 nov.) / Unless specified, all classes last 10 weeks (from Sept. 20 to Nov. 28) • Modalités d'inscription / Registration information: p. 8

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE
PEDAGOGICAL DAY

ATELIER DE CONFECTION DE BOUGIES 6-12 ANS
CANDLE-MAKING WORKSHOP AGES 6-12

LES DÉBROUILLARDS

Explorez l'origine des bougies et usez de créativité lors de la fabrication de la vôtre. Pour tous.

Explore the origin of candles and use creativity when making your own. For all levels.

🕒 VENDREDI, 9 h 30 - 11 h 30
📅 LE VENDREDI 24 SEPTEMBRE

🕒 FRIDAY, 9:30 - 11:30 am
📅 FRIDAY, SEPTEMBER 24

📍 CENTRE LAC-BROME
💰 5\$
📅 1 atelier / 1 workshop

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE
PEDAGOGICAL DAY

ATELIER DE FABRICATION DE BOMBE DE BAIN 6-12 ANS
BATH BOMBS-MAKING WORKSHOP AGES 6-12

LES DÉBROUILLARDS

Fabriquez vos bombes de bain maison et transformez le plus banal des bains en bain effervescent! Pour tous.

Make your own homemade bath bombs and turn the most banal of baths into an effervescent bath! For all levels.

🕒 VENDREDI, 9 h 30 - 11 h 30
📅 LE VENDREDI 19 NOVEMBRE

🕒 FRIDAY, 9:30 - 11:30 am
📅 FRIDAY, NOVEMBER 19

📍 CENTRE LAC-BROME
💰 5\$
📅 1 atelier / 1 workshop

CLUB 9-12

JOANNE NOWAK

Activités gratuites après l'école pour les 9-12 ans. Une activité spéciale est prévue chaque semaine, suivie de jeux de groupe ou d'activités à l'extérieur. Pour tous.

Free activities after school for 9 to 12-year-olds. A different project or activity every week as well as group games or outdoor fun. For all levels.

🕒 VENDREDI, 15 h - 16 h 30
📅 LE VENDREDI 24 SEPTEMBRE

🕒 FRIDAY, 3 - 4:30 pm
📅 FRIDAY, SEPTEMBER 24

📍 CENTRE LAC-BROME
💰 Gratuit - Free
📅 13 semaines / 13 weeks

DISTRICT 12-17

ÉRIC CROSIER

Activités gratuites après l'école pour les 12-17 ans. Une activité spéciale est prévue chaque semaine, suivie de jeux de groupe ou d'activités à l'extérieur. Pour tous.

Free activities after school for 12 to 17-year-olds. A different project or activity every week as well as group games or outdoor fun. For all levels.

🕒 VENDREDI, 17 h - 20 h
📅 LE VENDREDI 24 SEPTEMBRE

🕒 FRIDAY, 5 - 8 pm
📅 FRIDAY, SEPTEMBER 24

📍 CENTRE LAC-BROME
💰 Gratuit - Free
📅 13 semaines / 13 weeks

GYMNASTIQUE AU SOL 5-11 ANS
FLOOR GYMNASTICS AGES 5-11

ISABELLE GIASSON

Développez les habiletés, la confiance et la passion de la gymnastique tout en vous amusant! Pour tous.

Develop skills, confidence and passion of gymnastics while having fun! For all levels.

🕒 LUNDI, 18 h - 19 h 30
📅 LE LUNDI 20 SEPTEMBRE

🕒 MONDAY, 6 - 7:30 pm
📅 MONDAY, SEPTEMBER 20

📍 ÉCOLE ST-ÉDOUARD SCHOOL
💰 200\$

KARATÉ KYOKUSHIN 4 ANS ET +
KYOKUSHIN KARATE AGES 4 +

ALAIN VEILLEUX

Techniques d'autodéfense et de combat dans une optique de discipline, de respect et de dépassement de soi. Les parents sont invités à s'inscrire avec leur enfant, mais les adultes peuvent également s'inscrire seuls. Pour tous.

Self-defense and combat techniques, with focus on discipline, respect and personal growth. Parents can register with their children, but adults can also register by themselves. For all levels.

🕒 JEUDI
4-7 ans et parents : 18 h - 18 h 45
8 ans et + et adultes : 18 h 45 - 19 h 30
📅 LE JEUDI 23 SEPTEMBRE

🕒 THURSDAY
Ages 4-7 and parents: 6 - 6:45 pm
Ages 8+ and adults: 6:45 - 7:30 pm
📅 THURSDAY, SEPTEMBER 23

📍 ÉCOLE ST-ÉDOUARD SCHOOL
💰 Enfant et adulte / Child and Adult: 150\$ (Kimono inclus / included)
📅 12 semaines / 12 weeks



BADMINTON

SANS PROFESSEUR · NO TEACHER

Activité libre.
Pour tous.

Open practice.
For all levels.

🕒 MARDIS, 18 h - 20 h
① LE MARDI 21 SEPTEMBRE

🕒 TUESDAYS, 6 - 8 pm
① TUESDAY, SEPTEMBER 21

📍 ÉCOLE SAINT-ÉDOUARD SCHOOL
💰 25 \$



CARDIO PUMP

NATHALIE G.

Venez vous ressourcer, raffermir votre corps, redresser votre posture et augmenter votre souplesse. Mais surtout, venez vous amuser avec des participants qui vous soutiennent et bouger au son de la bonne musique! Pour tous.

Come and re-energize, firm your body, straighten your posture, increase your flexibility. Most of all come, have fun with supportive participants, and move to great music! For all levels.

🕒 MARDI, 18 h - 19 h
① LE MARDI 14 SEPTEMBRE

🕒 TUESDAY, 6 - 7 pm
① TUESDAY, SEPTEMBER 14

📍 CENTRE LAC-BROME

📞 Contacter Nathalie G. pour plus de détails concernant l'inscription au / Contact Nathalie G. for more details regarding registration at: 450 525-3014



EN FORME POUR LA VIE 55 ANS ET + FIT FOR LIFE AGES 55 +

ANDREA WILSON

Cours de mise en forme pour aînés actifs proposant une grande variété d'activités motivantes. Difficulté modérée.

Fun, motivating, no-fuss fitness class for active older adults. Moderate difficulty.

🕒 MARDI et / ou JEUDI
15 h 45 - 16 h 45
① LE MARDI 21 SEPTEMBRE
OU LE JEUDI 23 SEPTEMBRE

🕒 TUESDAY and / or THURSDAY
3:45 - 4:45 pm
① TUESDAY, SEPTEMBER 21
or THURSDAY, SEPTEMBER 23

📍 CENTRE LAC-BROME

💰 1 X par semaine / per week: 115 \$
2 X par semaine / per week: 200 \$



ÉQUILIBRE POUR AÎNÉS 65 ANS ET + BALANCE FOR SENIORS AGES 65 +

ANDREA WILSON

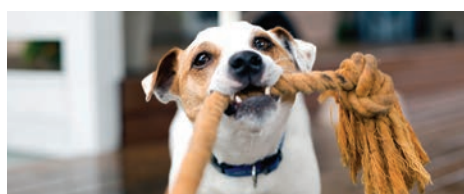
Exercices pour prévenir les chutes et augmenter votre confiance. Pour tous.

Exercises designed to prevent falls and increase your confidence. For all levels.

🕒 MARDI et JEUDI
14 h 30 - 15 h 30
① LE MARDI 21 SEPTEMBRE

🕒 TUESDAY and THURSDAY
2:30 - 3:30 pm
① TUESDAY, SEPTEMBER 21

📍 CENTRE LAC-BROME 💰 79 \$



JEUX CANINS CANINE GAMES

GERALDINE BURGESS

Jeux canins et trucs pour renforcer les commandes de base. Débutant.

Fun canine games and tricks to reinforce basic commands. Beginner.

🕒 SAMEDI, 10 h - 11 h
① LE SAMEDI 25 SEPTEMBRE

🕒 SATURDAY, 10 - 11 am
① SATURDAY, SEPTEMBER 25

📍 CENTRE LAC-BROME 💰 160 \$ 📅 7 semaines / 7 weeks



OBÉISSANCE CANINE DOG TRAINING

GERALDINE BURGESS

Comprenez les comportements de votre chien et apprenez des techniques d'obéissance basées sur le renforcement positif. Débutant.

Understand your dog's behaviour and learn basic training techniques based on positive reinforcement. Beginner.

🕒 SAMEDI, 9 h - 10 h
① LE SAMEDI 25 SEPTEMBRE

🕒 SATURDAY, 9 - 10 am
① SATURDAY, SEPTEMBER 25

📍 CENTRE LAC-BROME 💰 160 \$ 📅 7 semaines / 7 weeks



RÉADAPTATION POUR L'ARTHROSE DU GENOU ET DE LA HANCHE REHABILITATION FOR HIP AND KNEE ARTHRITIS

SPORT PHYSIO PLUS

Information sur la gestion de la condition et exercices thérapeutiques en groupes supervisés par une thérapeute. Pour tous.

Information on managing your condition and therapeutic exercises in a group setting supervised by a therapist. For all.

🕒 LUNDI et JEUDI
LUNDI, 9 h - 10 h
JEUDI, 16 h 30 - 17 h 30
① LE LUNDI 13 SEPTEMBRE

🕒 MONDAY and THURSDAY
MONDAY, 9 - 10 am
THURSDAY, 4:30 - 5:30 pm
① MONDAY, SEPTEMBER 13

📍 CENTRE LAC-BROME

💰 246 \$ (20 \$/session, 12 sessions + 6 \$ équipement / equipment)
📅 7 semaines / 7 weeks (Lundi de l'Action de grâce reporté / Thanksgiving Monday postponed) 📞 Inscription / Registration:
579 438-8484 - sportphysio.knowlton@gmail.com
et / and [facebook.com/SportPhysioPlus](https://www.facebook.com/SportPhysioPlus)



TAI-CHI CHUAN

GUY CÔTÉ

Mouvements précis en douceur développant souplesse, force et favorisant le bien-être global. Pour tous.

Gentle precise movements developing strength, flexibility and increasing overall well-being. For all levels.

🕒 LUNDI ou MERCREDI
LUNDI, 13 h 30 - 15 h
MERCREDI, 13 h - 14 h 30
① LE LUNDI 20 SEPTEMBRE

🕒 MONDAY or WEDNESDAY
MONDAY, 1:30 - 3 pm
WEDNESDAY, 1 - 2:30 pm
① MONDAY, SEPTEMBER 20

📍 CENTRE LAC-BROME

💰 LUNDI / MONDAY: 180 \$
MERCREDI / WEDNESDAY: 195 \$
📅 LUNDI / MONDAY: 12 semaines / 12 weeks
MERCREDI / WEDNESDAY: 13 semaines / 13 weeks



ZUMBA FITNESS-STRONG

ANNE-LISE PREUSSER

Entraînement de danse stimulant de haute et basse intensité, incluant exercices musculaires et pliométriques. Difficulté modérée.

High and low intensity dance fitness workout, including muscular and plyometric exercises. Moderate difficulty.

🕒 MERCREDI, 18 h - 19 h
① LE MERCREDI 22 SEPTEMBRE

🕒 WEDNESDAY, 6 - 7 pm
① WEDNESDAY, SEPTEMBER 22

📍 ÉCOLE SAINT-ÉDOUARD SCHOOL
💰 135 \$

INSCRIPTIONS AUX COURS - CLASSES REGISTRATION

DU 3 AU 17 SEPTEMBRE • FROM SEPTEMBER 3 TO 17

EN LIGNE

- Inscriptions en ligne : ville.lac-brome.qc.ca/fr/loisirs.
- Paiement complet par carte de crédit lors de l'inscription.

EN PERSONNE

- Au Centre Lac-Brome, en semaine de 8 h à midi et de 13 h à 16 h 30.
- Paiement complet par carte de crédit, comptant ou chèque lors de l'inscription.

MODALITÉS

- Les places sont limitées selon les groupes. Les inscriptions se font sur une base de premier arrivé, premier servi.
- **Rabais familial**: pour les cours de la programmation régulière, économisez 5 % sur les frais d'inscription si deux enfants ou plus sont inscrits au même moment.

VÉRIFICATION DU PASSEPORT VACCINAL

- Pour les participants **âgés de 13 ans et plus**, lors de votre inscription en ligne, vous devrez indiquer si vous avez votre Passeport vaccinal.
- Vous devrez ensuite vous déplacer au Centre Lac-Brome afin de présenter votre passeport vaccinal **AVANT** le premier cours, sinon l'inscription sera annulée.

ONLINE

- Online registration: ville.lac-brome.qc.ca/fr/loisirs.
- Full payment by credit card upon registration.

IN PERSON

- At Centre Lac-Brome, weekdays, from 8 am to noon and 1 to 4:30 pm.
- Full payment by credit card, cheque or cash, upon registration.

INFORMATION

- Places are limited depending on the group. Registration is on a first come, first served basis.
- **Family discount**: Save 5% on the total bill if two or more children register at the same time, for recreational classes.

VACCINATION PASSPORT VERIFICATION

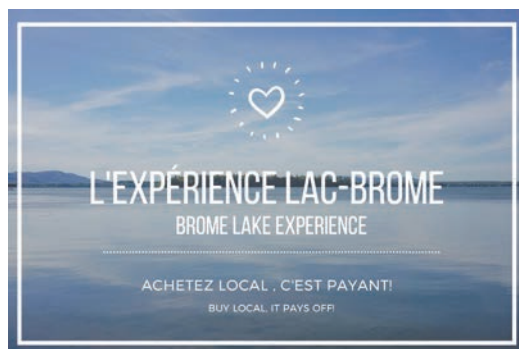
- For participants **13 years of age and older**, when you register online, you must indicate if you have your Vaccine Passport.
- You must then come to the Centre Lac-Brome to present your vaccination passport **BEFORE** the first class, otherwise your registration will be cancelled.

LIEU DES COURS - LOCATION OF CLASSES

Centre Lac-Brome - 270, rue Victoria Street | École St-Édouard School - 376, chemin Lakeside Road | Parc des Lions Park - 37, chemin du Centre Road
 450 242-2020 - info@loisirs@lacbrome.ca & facebook.com/vlbtl

CARTE AMBASSADEUR - AMBASSADOR CARD

Devenez un ambassadeur ou une ambassadrice de notre belle ville grâce à la carte « Expérience Lac-Brome ». Disponible au coût de 5\$, elle donne des privilèges sous forme de rabais, de cadeaux ou d'accès gratuits aux citoyens qui la présenteront dans un commerce participant, à condition d'être accompagné par un visiteur consommant ou achetant un produit.



Become an ambassador for our beautiful town with the Brome Lake Experience Card. Available for \$5, the card gives privileges in the form of discounts, gifts or free admission to citizens who present it in a participating business, provided they are accompanied by a visitor consuming or purchasing a product.

Pour vous procurer une carte en personne, présentez-vous au Centre Lac-Brome (270, rue Victoria) avec une preuve d'identité et une preuve de résidence ou rendez-vous au amalia.com/store/fr/ville-de-lac-brome/shop/products.

To obtain a card in person, visit the Centre Lac-Brome (270 Victoria Street) with proof of identification and proof of residence or visit the amalia.com/store/en/ville-de-lac-brome/shop/products.

Pour toute information et pour connaître la liste des commerces participants, visitez le ville.lac-brome.qc.ca/fr/experience-lac-brome.

For information and a list of participating businesses: ville.lac-brome.qc.ca/fr/experience-lac-brome.



PRENEZ CE DONT VOUS AVEZ BESOIN,
DONNEZ CE QUE VOUS POUVEZ!

GIVE WHAT YOU CAN,
TAKE WHAT YOU NEED!