

PROGRAMMATION LOISIR ÉTÉ 2017



Activités estivales offertes par la municipalité d'Ascot Corner

Juillet et août 2017

Visitez nos parcs cet été

Parc Pomerleau: Parc municipal

5688, rue Principale

- Terrains de soccer
- Jeux modulaires
- Chapiteau avec tables à pique-nique
- Coffre à jeu libre
- Descente de canots
- Patinoire sur base de ciment
- **Nouveauté!!!!** Paniers de basket ball (2)
- Piscine (13 h à 20 h, tous les jours)
- Chalet de service avec toilettes

Parc Dubreuil: Parc multigénérationnel

171, rue du Parc

- Terrain de volley ball de plage
- Terrains de tennis (2)
- **Nouveauté!!!!** Terrains de Pickleball (2)
- **Nouveauté!!!!** Terrains de pétanque (3) avec bancs
- Chapiteau, balançoire et toilettes

Parc Goddard: Parc de quartier

72, rue du Québec

- Jeux modulaires
- Terrain de balle-molle
- Terrain de soccer

« Surveillez l'ajout du premier CROQUE-LIVRES cet été. Sous le principe **prenez et donnez**, c'est une bibliothèque communautaire où l'on partage le goût de la lecture, dans un endroit public »



Cours de natation 2016



Zumba en plein air à la Fête nationale 2016

Pour vous cet été

- Activités à la piscine
- Fête nationale en famille, sur 2 jours
- Cours offerts pendant la journée
- Cours en soirée



Cours de natation

Cours de natation offerts aux enfants de la municipalité pour une 3^e fois cet été. Les cours seront donnés par Claudia Verville, sauveteuse et monitrice de natation et d'aquaforme.

Junior 1 à 8
8 cours (2 par semaine)
30 à 55 minutes par cours, selon le niveau

Quand: **Lundi et mercredi**
Dates: **26 juin au 19 juillet**
Durée: 4 semaines

Heures et niveaux:
8 h 15 à 9 h 10 (Junior 7-8)
9 h 15 à 10 h 10 (Junior 5-6)
10 h 15 à 10 h 45 (Junior 1-2)
10 h 45 à 11 h 30 (Junior 3-4)

Lieu:
Piscine municipale, parc Pomerleau (5688, rue Principale)
Coût : **75 \$** par enfant

Apportez votre **maillot, casque de bain et serviette!**

Pour toute question: loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.

Paiement par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner, en argent comptant ou par AccèsD. Inscriptions à l'hôtel de ville.

Places disponibles:

Junior 1-2: 6 places
Junior 3-4: 8 places
Junior 5-6: 10 places
Junior 7-8: 10 places

Aquaforme pour adultes

Séance d'activité physique en eau peu profonde sur musique rythmée. Entraînement qui vous permettra de solliciter votre système cardio-vasculaire et musculaire en même temps, le tout sans impact au niveau des articulations. Cours offert par Claudia Verville, sauveteuse et monitrice de natation et d'aquaforme.

Quand: **Mardi matin**
Dates: **27 juin au 8 août**
Durée: 7 semaines
Heure: 10 h à 11 h
Lieu: Piscine municipale, au parc Pomerleau (5688, rue Principale)
Coût : 45 \$ pour la session
8 \$ la séance
30 \$ adolescents (10 à 18 ans)

Apportez votre **maillot, casque de bain et serviette!** Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orages.

Paiement par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner, en argent comptant ou par AccèsD. Inscriptions à l'hôtel de ville, jusqu'au 23 juin.

Pour toutes informations :
loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca
ou (819) 560-8560 poste 2631



Fête nationale en famille

22 et 23 juin

Cette année, la municipalité tente de rejoindre ses familles en offrant une programmation sur semaine, qui suit le calendrier scolaire et offre diverses nouveautés!

Le jeudi 22 juin, la fête débute à **14 h**, soit directement après l'école et le service de garde descend au parc Pomerleau pour débiter les festivités.

Le vendredi 23 juin, nous offrons un service de garde pour les parents qui travaillent, ainsi que des activités pour enfants et adultes, en plus d'un pique-nique familial pour les chanceux en congé!

Vous aurez la fin de semaine libre pour aller au camping ou simplement profiter de l'été!

Au plaisir de vous voir les 22-23 juin!

Québec, emblème de notre fierté



Programmation Fête nationale

Jeudi 22 juin :

14 h à 17 h : Ouverture de la piscine, jeux gonflables, maquillage, structure de ballons, zone 0-5 ans et vélo smoothies. Cantine et bar dès 16 h(\$): hot-dog, hamburger, sac de fromage, crudités, pop corn, salade de fruits, Gatorade, jus, eau et bière. À noter que nous aurons de la Boréale et de la St-Ambroise, en nouveauté cette année ☺

Entre 17 h 30 et 19 h 30 : Amuseurs publics, jonglerie et monocycle.

19 h : Méga zumba familial sur la patinoire et fin de la zone 0-5 ans

20 h : Fin des jeux gonflables, partie de hockey balle pour adultes, cracheur de feu et allumage du foie de joie, ainsi que le spectacle de Priscillia Quirion participante de la Voix en 2015! Apportez vos chaises.

Vendredi 23 juin : Service de garde pour les enfants et/ou activités en famille, selon votre horaire du 23 juin ☺

9 h à 10 h : Cardio tonus avec Geneviève, sous le chapiteau (12 ans et plus)

9 h à 11 h 30 : Ateliers pour les jeunes, soit musique du monde et humour.

9 h à 11 h 30 : Activités amicales pour adultes, soit volleyball, poches et hockey balle.

11 h 30 à 14 h 30 : Murale collective de graffitis pour toute la famille

12 h : Pique-nique familial! Apportez vos chaises et couvertures pour plus de confort!

13 h : Discours patriotique et lancement du coffre à jeu libre 2017

13 h 30 à 16 h : Party piscine! Musique, animation et jeux à la piscine municipale ☺

À noter que nous aurons une cantine sur place les 2 jours pour vous rafraîchir et pour dîner ou souper à coûts très minimes. Les profits seront remis au camp de jour, pour que vos jeunes aient diverses sorties, tout au long de l'été!

Cardio poussette: 1 ou 2 cours par semaine

Un cours pour maman accompagnée de son bébé, dans sa poussette. Des exercices cardio-vasculaire et de renforcement, au rythme de chaque maman. Possibilité de faire une ou deux fois par semaine, avec Geneviève Gadbois!

Dates: Mardi 4 juillet au 22 août (8 semaines)
Jeudi 6 juillet au 24 août (8 semaines)

Heure: 9 h à 10 h

Lieu: Point de rencontre au parc Goddard
(72, rue du Québec)

Coût: 65 \$ pour un matin par semaine
120 \$ pour deux matins par semaine
10 \$ la séance

Matériel requis: Poussette, matelas de sol, gourde d'eau et vêtements de sports pour l'extérieur.

Cardio militaire

Ce cours vous permet de travailler en intervalles, c'est une combinaison de cardio-vasculaire et de musculation, pour les 15 ans et plus. L'intensité est propre à chacun. Offert par la kinésiologue, Geneviève Gadbois.

Dates: 11 juillet au 29 août (8 semaines)

Heure: 19 h 30 à 20 h 30 les mardis soirs

Lieu: Stationnement du Centre multifonctionnel et salle Jean-Hardy en cas de pluie.

Coût: 65 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel requis: Tapis, gourde d'eau et serviette

Inscriptions

Pour tous les cours, le paiement doit être fait par chèque, au nom de la Municipalité d'Ascot Corner, en argent comptant ou par AccèsD. Les inscriptions se font à l'hôtel de ville, 5655 route 112.

Cardio Tonus

Idéal pour les personnes voulant améliorer leur endurance cardio-vasculaire et leur tonus musculaire. Chaque participant y va à son rythme. Offert par la kinésiologue Geneviève Gadbois.

Dates: 7 juillet au 25 août
(8 semaines)

Heure: 9 h à 10 h, les vendredis matins

Lieu: Stationnement du Centre multifonctionnel, salle Jean-Hardy en cas de pluie.

Coût: 65 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel requis: Tapis, gourde d'eau et serviette



Club de course

Joignez-vous au club de course d'Ascot Corner, avec notre entraîneure Jessy Forgues. Les séances sont basées sur des intervalles et il faut prévoir environ 60 minutes par séance. Le club de course est ouvert à tous les niveaux, soit débutant et intermédiaire. Il y a un service de garde pris en charge par une animatrice du camp de jour, lors des séances, pour accommoder les parents.

Il faut un minimum de 8 coureurs dans chacun des groupes pour pouvoir les offrir.

Dates: 5 juillet au 30 août (9 semaines)

Les mercredis soirs, à l'exception du mardi 1er août

Heure:

17 h 30 à 18 h 30 débutant
18 h 30-19 h 30 intermédiaire

Lieu: Parc Pomerleau

Coût: 65 \$ pour la session ou 9 \$ la séance

Service de garde: 35 \$ pour la session ou 5 \$ la séance

Matériel requis: Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur

Zumba Fitness

Ce cours vous fera voyager à travers le monde, grâce aux différents styles musicaux. Venez travailler, tout en vous amusant! Nous terminons le cours en ciblant davantage les abdominaux et les fessiers. Ce cours est offert par Geneviève Gadbois, instructrice certifiée de Zumba.

Dates: 6 juillet 31 août (9 semaines)

Heure: 19 h à 20 h, les jeudis soirs

Lieu: Chapiteau du parc Pomerleau ou salle Aurélien-Rivard du Centre multifonctionnel en cas de pluie

Coût:

pour la session: 75 \$/adulte, 35 \$/enfant
90 \$/famille, soit 1 parent et 1 enfant
100 \$/famille, soit 1 parent et 2 enfants
110 \$/famille, soit 1 parent et 3 enfants
à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant

Matériel requis: Tapis, gourde d'eau et sourire

Soccer récréatif pour adultes

Venez participer à une ligue amicale de soccer pour adultes...plaisir garanti! Merci à Marie-Josée Myrand et Stéphane Bouchard, qui assureront le bon déroulement. Un arbitre occasionnel présent pour vous et même un entraîneur bénévole pour assurer un bon échauffement d'avant-match!

Quand: **Vendredi soir**

Dates: **2 juin au 8 septembre**

Durée: 15 semaines

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Grand terrain de soccer, parc Pomerleau

Coût: 25 \$ par adulte

** Il est possible de payer 3 \$ à la fois **

Apportez vos espadrilles ou vos crampons et votre sourire!

Venez bouger et socialiser avec nous!