



Programmation loisir, automne 2016

Au menu cet automne

Activités jeunesse.....	1
Activités adulte	2
Activités adulte	3
Activités parents-enfants	4
Ateliers	4
Ateliers	5
Calendrier de l'automne	5



Vous remarquerez plusieurs nouveautés dans la programmation de loisirs, car nous tentons de rejoindre les jeunes, les familles et les adultes. Nous avons aussi une variété d'activités sportives et artistiques pour rejoindre plusieurs goûts et talents. N'hésitez pas à me contacter pour toute suggestion, question ou information.

Nouveautés !!!

Activités pour les jeunes lors des journées de la culture, formation sur les vins, programmation jeunesse, cours de jour afin d'accommoder les aînés et les mamans à la maison, ainsi que certains cours pour parents et enfants.

Profitez de l'automne et de ses couleurs ☺

Pour joindre les loisirs, Marie-Pier Bisson-Côté
Directrice des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire
(819) 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfq.ca

Activités jeunesse

Artistes recyclés

Comment transformer votre récupération pour en faire des jeux, des décorations, des objets pratiques ou même des costumes. Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à bricoler tous les dimanches, avec Aquarelle ☺

Quand: **Dimanche matin**

Dates: **18 septembre au 27 novembre** (10 semaines, excluant 13 nov.)

Heure: 9 h à 10 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 40 \$ par enfant



Improvisation

Venez apprendre à faire de l'improvisation avec Création! Elle vous fera découvrir cet art, grâce à divers exercices et jeux de personnages et d'imagination. Improvisation mixte pour les jeunes de 8 à 12 ans!

Quand: **Mercredi soir**

Dates: **14 septembre au 16 novembre** (10 semaines)

Heure: 18 h à 19 h 15

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 40 \$ par enfant



Théâtre

Venez créer une pièce de théâtre avec Bambi! Vous allez avoir votre personnage, faire les costumes, les maquillages et les décors. Les comédiens de 8 à 12 ans sont attendus pour monter et présenter une pièce!

Quand: **Dimanche après-midi**

Dates: **18 septembre au 27 novembre** (10 semaines, excluant 13 nov.)

Heure: 13 h à 14 h 30

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par enfant



Les p'tits chœurs

Les p'tits chœurs, c'est une chorale qui explore plusieurs styles musicaux avec inclusion de jeux rythmiques, techniques et harmonies vocales. Il y aura un concert à la fin de la session. Le cours peut accueillir entre 15 et 25 jeunes de 2^e à 6^e année. Ce cours est offert par Caroline Pépin-Coulombe.

Quand: **Mercredi après-midi**

Dates: **14 septembre au 7 décembre** (13 semaines)

Heure: 15 h 30 à 16 h 30

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par enfant

Matériel requis: 1 cartable



Pour tous les cours, le paiement doit être fait par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner, par accès D ou en argent comptant. Les inscriptions se font à l'hôtel de ville, jusqu'au 12 septembre.

Pour rejoindre les Loisirs, Marie-Pier Bisson-Côté

(819) 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfgc.ca

Activités adulte

Cardio militaire

Ce cours vous permet de travailler en intervalles, c'est une combinaison de cardio-vasculaire et de musculation. L'intensité est propre à chacun des participants. Il permet d'activer votre métabolisme et de travailler toutes les facettes de votre condition physique. Offert par Geneviève Gadbois.

Quand: **Mardi soir**

Dates: **4 octobre au 20 décembre** (12 semaines)

Heure: 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 90 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Tapis, gourde d'eau et serviette



Cardio tonus

Ce cours est une combinaison d'aérobic et de musculation. Idéal pour les personnes voulant améliorer leur endurance cardio-vasculaire et leur tonus musculaire. Chaque participant peut y aller à son rythme afin d'optimiser son entraînement. Ce cours est ouvert à toutes les clientèles et offert par Geneviève G.

Quand: **Vendredi matin**

Dates: **9 septembre au 25 novembre** (12 semaines)

Heure: 9 h à 10 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 90 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Tapis, gourde d'eau et serviette



Club de course

Joignez-vous au club de course d'Ascot Corner, avec notre entraîneuse Jessy Forgues. Séances basées sur des intervalles, il faut prévoir 45 à 60 minutes par séance. Nous avons un chandail du club de course pour 15 \$ et il y a un service de garde sur place pour les enfants des coureurs!

Quand: **Mercredi soir**

Dates: **21 septembre au 23 novembre** (10 semaines)

Heure: 18 h

Lieu: Chapiteau, parc Pomerleau

Coût: 50 \$ pour la session de 10 semaines (ajout de 15 \$ pour service de garde)

6 \$ la séance (ou 10 \$ incluant le service de garde)



Danse country

Venez découvrir le rythme de la danse country, dans une ambiance amicale. Que vous soyez seul(e) ou en couple, Mme Monique Robert, enseignante, vous partagera sa passion pour la danse! À partir de 12 ans.

Quand: **Vendredi soir**

Dates: **16 septembre au 18 novembre** (10 semaines)

Heure: 19 h à 20 h 15

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par personne ou 100 \$ pour un couple (conjoint ou pour un parent accompagné de son enfant) résidant à la même adresse.



Pour rejoindre les Loisirs, Marie-Pier Bisson-Côté

(819) 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfgc.ca

Activités adulte

Volleyball

Avis à tous les adultes qui désirent jouer au ballon volant! Si vous maîtrisez les techniques de base et avez le goût de pratiquer ce merveilleux sport, joignez-vous à l'équipe. Nous jouons dans une ambiance amicale.

*Les joueurs substitués sont les bienvenus pour monter une **liste de remplaçants!** *

Quand: **Mercredi ou vendredi soir**

Dates: **14 septembre au 7 décembre/ 16 septembre au 9 décembre** (13 semaines)

Heure: 19 h 30 à 21 h 30

Lieu: Gymnase, école la Source-Vive

Coût: 20 \$ pour l'automne ou 3 \$ par soir

Informations :

Volleyball du mercredi : Manon St-Louis (819) 829-2017

Volleyball du vendredi : Jeannot Bouchard (819) 563-4009



Yoga

Initiez-vous au yoga et développez des outils thérapeutiques pour atteindre un bien-être physique et mental. Par les postures, les techniques de respiration et la détente, permettez à votre corps de se débarrasser des effets néfastes du stress. Que vous soyez débutants ou plus expérimentés, le yoga vous fera le plus grand bien. Marie-Noël de la Bruère offre maintenant deux choix d'horaire!

Quand: **Lundi soir**

Dates: **12 septembre au 28 novembre** (12 semaines)

Heure: 19 h à 20 h

Ou

Quand: **Mardi matin**

Dates: **13 septembre au 29 novembre** (12 semaines)

Heure: 9 h à 10 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 120 \$ pour la session, 80 \$ une demie-session (6 semaines) ou 15 \$ la séance

Matériel: Tapis recommandé



Zumba

Venez participer au zumba avec Geneviève Gadbois, plaisir garanti!

Quand: **Jeudi soir**

Dates: **6 octobre au 22 décembre** (12 semaines)

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: pour la session 90 \$/adulte, 45 \$/enfant ou 110 \$/famille, soit parent et enfant

À la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant



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

Pour rejoindre les Loisirs, Marie-Pier Bisson-Côté

(819) 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfgc.ca

Activités parents-enfants

Karaté

Le karaté est une discipline martiale dont les techniques visent à se défendre au moyen des différentes parties du corps. Inscriptions et paiement directement auprès de l'enseignante.

Mme France Carrier au (819) 829-2759

Quand: **Mardi soir**

Dates: **13 septembre au 20 décembre** (15 semaines)

Heure: 18 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 150 \$ par personne, promotion débutant à 90 \$

Rabais familial

2 de la même famille: 140 \$ /personne

3 de la même famille: 130 \$ /personne

4 de la même famille: 120 \$ /personne



Yoga « Famille Zen »

Venez resserrer vos liens parents-enfants en bougeant et en vivant le moment présent, le tout sur les postures de PedaYoga, adaptées aux enfants, mais où le parent trouvera aussi son défi. Pour des enfants qui gèrent mieux leurs émotions, des parents plus épanouis et des familles moins stressées!

Quand: **Jeudi soir**

Dates: **15 septembre au 1er décembre** (12 semaines)

Heure: 18 h à 19 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 120 \$/un parent et un enfant, 150 \$/ un parent et 2 enfants

180 \$/2 parents et un enfant, 210 \$/2 parents et 2 enfants

À la séance, 8 \$ par adulte et 4 \$ par enfant



Ateliers

Connaissance des vins

Cours offerts aux 18 ans et plus. Les cours ont été planifiés de façon ordonnée et logique, mais aucun préalable n'est requis. L'objectif des ateliers consiste à mieux connaître le vocabulaire associé au vin, ainsi que les caractéristiques sensorielles principales. Ateliers offerts par Nicolas Couture- T., gestion hôtelière.

Quand et où: **Lundis soirs**, de 18 h 30 à 21 h, à la salle Jean-Hardy du Centre multifonctionnel

26 septembre: **Initiation:** Différents breuvages de la famille du vin. Origine, fabrication, transformation. Dégustation de 4 vins.

3 octobre: **Accord:** Accords mets-vin réussis. Caractéristiques du vin et des plats, lignes à suivre. Dégustation de 4 breuvages.

17 octobre: **Cépages blancs:** Différents cépages pour produire les vins blancs. Dégustation de 4 produits du même cépage.

24 octobre: **Cépages rouges:** Cépages à la base des vins rouges du monde. Dégustation de 4 produits du même cépage.

7 novembre: **Mousseux:** Champagne, prosecco, crémant, cava, vins effervescents, etc. 4 dégustation de régions différentes.

14 novembre: **Vin de dessert:** Vins sucrés, Porto, vin de glace etc. Dégustation de 4 produits de pays différents.

28 novembre: **Appellation:** Liens entre cépages et appellation dans les régions viticoles du monde. Dégustation de 4 produits du même cépage, mais d'appellations différentes.

Coût: 40 \$ pour 1 atelier

38 \$/atelier pour 2 ou 3 ateliers

35 \$/atelier pour 4, 5 ou 6 ateliers

32 \$/atelier pour 7 ateliers (224 \$ pour la session complète)



Pour rejoindre les Loisirs, Marie-Pier Bisson-Côté

(819) 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfgc.ca



Ateliers

Atelier d'enregistrement d'un CD

Dans le cadre des journées de la culture, les jeunes sont invités à participer à un atelier de création musicale de 2 heures. Atelier d'écriture et d'enregistrement d'un CD. 20 places sont disponibles par groupe, faites vite! Nous allons créer notre propre studio musical avec Ian Fournier de Flammèche!

Quand: **Vendredi 30 septembre**

Heure: 17 h à 19 h pour les jeunes de 6 à 9 ans
19 h à 21 h pour les jeunes de 10 à 15 ans

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 20 \$ par enfant



Calendrier de l'automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant-midi		Yoga 9h à 10h			Cardio tonus 9h à 10 h		Artistes recyclés 9h à 10 h
Après-midi			P'tits chœurs 15h30 à 16h30				Théâtre 13h à 14h30
Soirée	Formation Vins 18h30 à 21h Yoga 19h à 20h	Karaté 18h30 à 20h30 Cardio militaire 19h30 à 20h30	Improvisation 18h à 19h15 Club course 18 h Volleyball 19h30 à 21h30	Yoga famille 18 h à 19 h Zumba 19h à 20 h	Danse country 19h à 20h15 Volleyball 19h30 à 21h30		

 <p>Activités jeunesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Artistes recyclés • Improvisation • Théâtre • Les p'tits chœurs 	 <p>Activités adulte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardio militaire • Cardio tonus • Club de course • Danse country • Volleyball • Yoga • Zumba 	 <p>Parents-enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karaté • Yoga famille Zen • Zumba 	 <p>Formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance vins • Enregistrement CD
---	---	--	--

Pour rejoindre les Loisirs, Marie-Pier Bisson-Côté

(819) 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfgc.ca