

## Cours de 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. Le cours est offert par Marie-Noël de la Bruère.

Quand: **Lundi soir**

Dates: **18 avril au 27 juin**

Durée: 11 semaines

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard du Centre multifonctionnel

Coût: 110 \$ une session

65 \$ une demie session (5 sem.)

15 \$ par cours

Inscriptions à l'hôtel de ville, jusqu'au vendredi 15 avril.

Paiement par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner.

Pour des informations vous adressez à:

[loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca) ou (819) 560-8560 poste 2631

## Ligue de Ballon-volant sur sable



Avis à tous les adultes qui désirent jouer au ballon volant extérieur sur sable! Si vous maîtrisez les techniques de base et avez le goût de pratiquer ce merveilleux sport d'été, joignez-vous à l'équipe. Nous serons heureux de vous accueillir dans une ambiance amicale. Vous aurez l'opportunité de rencontrer des gens qui, comme vous, désirent se garder en forme et s'amuser.

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

Quand: **Mercredi soir**

Dates: **4 mai au 20 juillet**

Durée : 12 semaines

Heure : 19 h à 21 h

Lieu : Parc Dubreuil

Coût : 20 \$ pour la saison

3 \$ par soir pour un remplaçant

Informations :

[loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca) ou (819) 560-8560 poste 2631

## Cours de Zumba Fitness



Venez participer au zumba avec Geneviève Gadbois, plaisir garanti!

Quand: **Jeudi soir**

Dates: **21 avril au 16 juin**

Durée: 9 semaines

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard du Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ adulte

30 \$ enfant

75 \$ pour un parent avec enfant

*\* Il est possible de payer à la séance, au coût de 10 \$ par adulte et 5 \$ par enfant \**

Apportez votre **tapis**, une **gourde d'eau** et votre **sourire** :)

Paiement par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner ou en argent comptant. Inscriptions à l'hôtel de ville, jusqu'au 19 avril.

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

## Cours de Cardio Tonus



Ce cours est une combinaison d'aérobie 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.

Quand: **Vendredi matin**

Dates: **29 avril au 17 juin**

Durée: 8 semaines

Heure: 9 h 30 à 10 h 30

Lieu: Salle Aurélien-Rivard du Centre multifonctionnel

Coût : 55 \$ pour la session

10 \$ la séance

Apportez votre **tapis**, une **gourde d'eau** et une **serviette**!

Paiement par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner ou en argent comptant. Inscriptions à l'hôtel de ville, jusqu'au 27 avril.

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

## Cours de 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: **15 avril au 17 juin**

Durée : 10 semaines

Heure : 19 h à 20 h 15

Lieu : Salle Aurélien-Rivard du Centre multifonctionnel

Cout : 60 \$ par personne

100 \$ pour un couple (conjoints ou pour un parent accompagné de son enfant) résidant à la même adresse.

Paiement par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner.  
Inscriptions à l'hôtel de ville, jusqu'au 14 avril.

Pour des informations vous adressez à:

[loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca) ou (819) 560-8560 poste 2631

## Cours de Cardio-militaire/Bootcamp



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

Quand: **Mardi soir**

Dates: **3 mai au 19 juillet**

Durée: 12 semaines

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard du Centre multifonctionnel

Coût : 80 \$ pour la session, adulte seulement  
10 \$ la séance

Apportez votre **tapis**, une **gourde d'eau** et une **serviette**!

Paiement par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner ou en argent comptant. Inscriptions à l'hôtel de ville, jusqu'au 29 avril.

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

## ACTIVITÉS À VENIR À LA MUNICIPALITÉ

Sortez vos agendas et vos calendriers ☺ Voici des activités à ne pas manquer!

### Avril

- Soirée des bénévoles : Samedi 16 avril, dès 18 h
- Inscriptions pour le camp de jour : Vendredi 29 avril de 17 h à 20 h et samedi 30 avril de 9 h à 16 h

### Mai

- Inscriptions pour le camp de jour : Mardi 3 mai de 17 h à 20 h
- Événement Marche/Cours pour le Haut : Samedi 7 mai dès 8 h 30. Pour tous : 1 km, 5 km ou 10 km. Animations sur le site ☺
- Cours de gardiens avertis : Vendredi 20 mai de 9 h à 17 h

### Juin

- Fête Nationale du Québec : Jeudi 23 juin, au parc Pomerleau, dès 14 h! Venez célébrer le Québec avec des jeux gonflables, du maquillage, la piscine, une cantine, une murale collective, du hockey balle, du zumba, un feu de joie, un spectacle québécois et beaucoup d'autres surprises!
- Début du camp de jour : Lundi 27 juin

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2016



Voici notre programmation du printemps, pour les activités des mois d'avril à juin. Surveillez au mois de mai, nous sortirons une courte programmation estivale pour la fin du mois de juin, jusqu'aux semaines de la construction. Voici un aperçu de ce qui sera offert cet été :

- Natation pour les jeunes
- Aquaforme pour les adultes
- Zumba extérieur
- Club de course
- Cardio tonus en plein air
- Etc.

Pour nous joindre :

[loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

Facebook: Loisirs Ascot Corner

[Venez « aimer » notre page facebook!!!](#)

Marie-Pier Bisson-Côté  
Directrice des loisirs  
819-560-8560 poste 2631