



ÉTÉ 2018

PROGRAMMATION LOISIR

Profitez du soleil et visitez vos parcs cet été !

L'été est à nos portes ! Le soleil et la chaleur seront au rendez-vous pour nous permettre de sortir prendre l'air et de profiter de nos infrastructures de loisir, dans nos trois parcs. Plusieurs nouveautés cet été : cinéma à la belle étoile, club de marche volant, musique sous le chapiteau et tournoi amical de poches...venez participer en grand nombre ! Nous revenons aussi avec plusieurs classiques : natation, aquaforme, club de course, zumba fitness, cardio militaire, cardio tonus extérieur, méditation avec bols tibétains, tai chi, soccer amical et anglais pour enfants.



Activités jeunesse

**Programmation de
la Fête nationale
en famille du
vendredi 22 juin**

**Nos parcs ! Nos
infrastructures de
loisir**

Activités adulte

**Cinéma à la belle
étoile **nouauté****

MUNICIPALITE D'ASCOT CORNER

5655, route 112,
Ascot Corner, JOB 1AO

MARIE-PIER BISSON-COTE

Directrice des loisirs, du
sport, de la culture et de la
vie communautaire

(819) 560-8560

loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

ACTIVITES JEUNESSE

Anglais débutant-intermédiaire

Un cours d'anglais interactif où les jeunes auront l'opportunité d'améliorer leur compréhension écrite et orale, leur écriture et finalement leur compétence orale. **Jeux, discussions, mises en situation, notions de grammaire et encore plus!** Cours offert par Jean-Philippe Perron, étudiant universitaire de 4e année en enseignement de l'anglais, langue seconde. Cours offert aux **7 à 12 ans**.

Dates: **3 au 31 juillet** (5 semaines)

Quand: Mardi soir, 19 h à 20 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy

Coût: 70 \$ par enfant (incluant cahier d'apprentissage avec jeux, grammaire, etc.)

Nombre de participants: 10 à 16 jeunes

Matériel requis: crayons de couleurs, crayon de plomb, gomme à effacer et dictionnaire anglais-français.



Cours de natation

Cours de natation offerts aux enfants de la municipalité pour une 4^e fois cet été. Les cours seront donnés par Claudia Verville, sauveteuse et monitrice de natation et d'aquaforme.

- Junior 1 à 6
- 8 cours (2 par semaine)
- 30 à 55 minutes par cours, selon le niveau

Quand: **Mardi et mercredi**

Dates: **26 juin au 18 juillet**

Durée: 4 semaines

Heures et niveaux:

8 h 30 à 9 h 25 (Junior 5-6) – 10 places disponibles

9 h 30 à 10 h 15 (Junior 3-4) – 8 places disponibles

10 h 20 à 10 h 50 (Junior 1-2) – 6 places disponibles

11 h à 11 h 30 (Junior 1-2) – 6 places disponibles

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.



Inscriptions

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

PROGRAMMATION FETE NATIONALE FAMILIALE

Venez en grand nombre célébrer la Fête nationale, la fin de l'année scolaire et le début de l'été! Lors de la dernière journée d'école et le début des vacances pour les jeunes, la Municipalité tenait à offrir des activités pour ses familles, alors venez en profiter gratuitement!



Voici l'horaire de notre fête, le **vendredi 22 juin 2018** :

15 h à 18 h : Maquillage, structure de ballons.

15 h à 20 h : Ouverture de la piscine municipale, zone 0-5 ans, 2 jeux gonflables; soit l'abordage qui est un multi jeu pour tous les âges et la démolition qui s'adresse aux jeunes un peu plus grands ou téméraires!

16 h : Début de la cantine (\$) Voici le menu offert: Hot-dog, hamburger, cheeseburger, végé-burger, pop corn, chocolat, sac de fromage, pomme, Mr. Freeze, bouteille d'eau, jus en boîte, Gatorade, thé glacé, pepsi, café, café alcoolisé, vin blanc, vin rouge, Smirnoff blanche, St-Ambroise à l'abricot, Coors light et diverses bières Boréale.

Fin pm : Kiosque des cadets de la SQ, avec matériel et possiblement une auto patrouille sur place. Venez visiter et poser vos questions.

17 h : Tournoi de poches pour adultes, avec la Corporation des loisirs. Inscriptions sur place, dès 16 h 30. Il y aura une possibilité de 8 équipes. Le trophée des champions est en jeu, en plus de consommations.

18 h : Méga zumba familial avec Geneviève Gadbois (45 minutes).

18 h à 20 h : Trois prestations de 30 minutes de notre duo d'animation ambulante, incluant jonglerie, échasses, etc. Merci à l'équipe de labokracboom!

19 h : Partie de hockey balle pour adultes + 1^{ère} partie du duo chansonnier Trip'n Drive avec Jocelyn Phaneuf et Jacinthe Trempe, un volet axé vers les chansons populaires pour nos jeunes.

20 h 30 : Feu de joie + 2^e partie du duo chansonnier Trip'n Drive où les adultes y reconnaîtront leurs plus grands classiques!

Merci à nos généreux commanditaires : BMR G. Doyon, Usinage RM, CuisiAscot, Ghislain Bolduc, Marie-Claude Bibeau, Excavation M. Toulouse, IGA Couture, pharmacie Jean Coutu et Tardif Diesel.



ACTIVITES ADULTE

Cardio militaire extérieur

Ce cours vous permet de travailler en intervalles, c'est une combinaison de cardio-vasculaire et de musculation pour les **15 ans et plus**. Plusieurs exercices continus d'intensité élevée. Offert par la kinésiologue, Geneviève Gadbois.

Dates: **3 juillet au 28 août** (9 semaines)

Quand: Mardi soir 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Stationnement, Centre multifonctionnel

Coût: 75 \$ la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'entraînement de préférence.



Cardio tonus extérieur

Ce cours s'adresse à toutes les clientèles, incluant les retraités, les adolescents et les mamans à la maison; vous pouvez venir accompagné(e) de votre enfant en bas âge sans problème. Combinaison d'exercices d'endurance cardio-vasculaire et d'endurance musculaire. Les exercices sont adaptés selon la capacité de chacun des participants. Cours offert par Geneviève Gadbois B.Sc. Kinésiologue.

Dates: **3 juillet au 28 août** (9 semaines)

Quand: Mardi matin 9 h à 10 h

Lieu: Parc Goddard (72, rue du Québec)

Coût: 75 \$ la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'entraînement de préférence.



Club de course

Joignez-vous au club de course d'Ascot Corner. Un club amical où chacun peut dépasser ses propres limites. Nous offrons un encadrement sur place. Séances basées sur des intervalles. Le club de course est ouvert à tous les niveaux, soit débutant et intermédiaire, il faut être en mesure de marcher 30 minutes en continue, 3 fois par semaine pour suivre le club.

* 14 ans et plus* Pas de chien, par respect des autres coureurs*

Dates: **4 juillet au 29 août** (9 semaines)

Quand: Mercredi soir de 18 h à 19 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: 20 \$ ou 5 \$ la séance

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



Inscriptions

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

ACTIVITES ADULTE



Club de marche volant *Nouveau et gratuit*

Pourquoi « Volant »? Parce que nous allons nous promener entre les différentes municipalités afin de vous faire découvrir les richesses de chacune d'entre elles. Les séances de marche débuteront par un échauffement, seront combinées avec des exercices musculaires adaptés à chaque participant (à l'aide de bâton de marche fourni) et termineront avec une séance d'étirement.

Lors de la première rencontre, un document avec des informations pertinentes en lien avec le matériel requis, les bienfaits de la marche, les vêtements requis, etc. sera remis, avec ajustement des bâtons de marche. **POUR LES GENS QUI ONT DÉJÀ DES BÂTONS DE MARCHÉ, SVP LES APPORTER.**

En cas de pluie, il y aura toujours un endroit couvert pour bouger, aucune annulation.

Pour toutes questions, appelez au 819-212-7141 - Geneviève Gadbois, Kinésologue

Semaine	Date	Jour	Heure	Lieu de départ
1	12 juin 2018	Mardi	11 h-12 h	Ascot Corner : Parc Pomerleau - rue Principale - Chemin Blouin - Chemin Desruisseaux En cas de pluie : Parc Pomerleau (chapiteau)
2	19 juin 2018	Mardi	11 h-12 h	East Angus : Stationnement du Parc des Deux Rivières En cas de pluie : salle communautaire des Chevaliers
3	26 juin 2018	Mardi	11 h-12 h	Cookshire-Eaton : Centre de Santé intégrale
4	3 juillet 2018	Mardi	11 h-12 h	Dudswell : Marbleton : Église de Saint-Adolphe de Dudswell En cas de pluie : au parc de la plage situé sur la rue du Lac près de l'intersection de la rue Florence.
5	10 juillet 2018	Mardi	11 h-12 h	Ascot Corner : Parc Dubreuil - à gauche du stationnement - chemin Hébert à droite - à droite sur Bastonnais - à droite sur la Principale - à droite sur du Collège - à droite sur rue du Parc En cas de pluie : Parc Pomerleau (chapiteau)
6	17 juillet 2018	Mardi	11 h-12 h	East Angus : Hôtel de ville En cas de pluie : salle communautaire des Chevaliers
7	24 juillet 2018	Mardi	11 h-12 h	Congé : semaine de la construction
8	31 juillet 2018	Mardi	11 h-12 h	Congé : semaine de la construction
9	7 août 2018	Mardi	11 h-12 h	Cookshire-Eaton : Salle Guy-Veilleux
10	14 août 2018	Mardi	11 h-12 h	Dudswell : Municipalité de Dudswell En cas de pluie : au parc de la plage situé sur la rue du Lac près de l'intersection de la rue Florence.
11	21 août 2018	Mardi	11 h-12 h	Ascot Corner : Parc Goddard En cas de pluie : Parc Pomerleau (chapiteau)
12	28 août 2018	Mardi	11 h-12 h	East Angus : Stationnement du Parc des Deux Rivières En cas de pluie : Salle Richard Martel au Centre culturel de East Angus.

Aquaforme

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.

Dates: **28 juin au 16 août** (6 semaines, excluant 26 juillet et 2 août)

Quand: Jeudi matin 10 h 30 à 11 h 30

Lieu: Piscine municipale, au parc Pomerleau (5688, rue Principale)

Coût : 45 \$ pour la session ou 10 \$ 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.



ACTIVITES ADULTE

Méditation avec bols tibétains

Explorez facilement différentes techniques de méditation Pleine Conscience. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici, maintenant ». À l'aide de ses bols chantants et d'instructions simples à la portée de tous, Paul Arcand vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien. Pour les méditants et les débutants.

Dates: **7 juillet au 25 août** (7 semaines, excluant 14 juillet)

Quand: Samedi matin 10 h 30 à 11 h 45

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$

Nombre de participants: Minimum de 6 –8 participants

Matériel requis: Aucun matériel ni expérience requis



Musique sous le chapiteau

Venez profiter de cette soirée estivale sous le chapiteau du parc Pomerleau! Le groupe de musique de la Corporation des loisirs vous invite à apporter vos instruments, à venir chanter, danser ou taper des mains avec eux. Une soirée musicale festive pour venir socialiser en bonne compagnie ☺ Pour toute question, il suffit de s'adresser à Stéphane Rioux corpo.ascot@gmail.com

Date: **Mardi 14 août**

Heure: 19 h à 21 h

Lieu: Chapiteau au parc Pomerleau

Coût: Gratuit et ouvert à tous!

Matériel: Votre sourire, votre voix et votre instrument, si vous voulez contribuer à l'ambiance musicale!



Tournoi amical de poches

La Corporation des loisirs vous invite à venir en famille et entre amis pour jouer aux poches au parc Dubreuil. Nous possédons quatre jeux de poches, alors huit équipes peuvent s'affronter en même temps dans un tournoi amical. Pour toute question, il suffit de s'adresser à Manon St-Louis ou Julie M. Gosselin corpo.ascot@gmail.com

Dates: **Mardis 10 juillet et 7 août**

Heure: dès 19 h

Lieu: Parc Dubreuil (171, rue du Parc)

Coût: Gratuit et ouvert à tous!

Matériel: Votre sourire!



Inscriptions

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

ACTIVITES ADULTE

Soccer amical

Venez participer à une ligue amicale de soccer pour adultes...plaisir garanti! Merci à Isabô Royer qui assure le bon déroulement de cette activité. Pas besoin d'être bon, nous sommes là pour s'amuser et pour bouger! Possibilité de venir essayer une fois gratuitement. Venez bouger et socialiser avec nous!

Dates: **15 juin au 31 août** (12 semaines)

Quand: Vendredi soir 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Terrain de soccer #7, parc Pomerleau

Coût: 30 \$ la session (tirages à la fin de la saison pour remettre les argents non-utilisés)

Nombre de participants: Minimum de 12 participants

Matériel: Apportez vos espadrilles ou souliers à crampons (idéal) et vos protèges-tibia. Votre bonne humeur et votre enthousiasme (c'est tout ce qu'il faut)



Tai Chi

Le Tai Chi fait partie des approches Corps-Esprit. Pratiquer l'équilibre des mouvements en se déplaçant en Tai Chi Chuan améliore l'équilibre des pensées, des émotions et du psychisme. Mouvements de base enseignés par Pierre Arseneault, kinésithérapeute chez Tai Chi Synergie.

Dates: **2 juillet au 27 août** (9 semaines)

Quand: Lundi soir 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Parc Dubreuil (171, rue du Parc)

Coût: 65 \$ la session ou 8 \$ la séance

Nombre de participants: Minimum de 10 participants



Zumba fitness

Programme d'entraînement complet qui combine des mouvements chorégraphiques, qui sollicitent le système cardio vasculaire, à des mouvements musculaires (40 minutes de zumba fitness + 15 minutes d'abdo-fessier et 5 minutes de retour au calme/étirements). Dirigé par Geneviève Gadbois, B. Sc. Kinésiologue et instructrice de zumba certifiée.

Dates: **4 juillet au 29 août** (9 semaines)

Quand: Mercredi soir 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Chapiteau, parc Pomerleau

Coût: Pour la session 75 \$/adulte, 40 \$/enfant et à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant, 80 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 90 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 100 \$/famille; soit 1 parent et 3 enfants.

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'intérieur et d'entraînement de préférence.



Inscriptions

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

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
- Croque-livres
- Descente de canots
- Patinoire sur base de ciment
- Paniers de basket ball (2)
- Piscine (13 h à 20 h, tous les jours)
- Chalet de service avec toilettes
- Sentier multifonctionnel **Nouveauté!**

Parc Dubreuil: Parc multigénérationnel

(171, rue du Parc)

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

Parc Goddard: Parc de quartier

(72, rue du Québec)

- Jeux modulaires
- Terrain de soccer

CINEMA A LA BELLE ETOILE ***NOUVEAUTE!***

Cet été, la municipalité d'Ascot Corner vous offre une nouvelle activité familiale extérieure, soit le cinéma à la belle étoile. Il s'agit d'une projection extérieure d'un film familial sur un écran gonflable de 8 par 6 mètres.

La projection aura lieu au **parc Dubreuil, le jeudi 9 août, à 20 h 30.**

Surveillez le site Internet <http://ascot-corner.com/>

et la page Facebook <https://www.facebook.com/loisirsascotcorner/> pour tous les détails concernant l'événement et le choix du film projeté.

Il suffit d'apporter vos chaises de parterre et vos couvertures pour profiter d'une projection sur écran géant dans votre parc.

Vous pouvez apporter vos grignotines et nous aurons aussi du popcorn et des breuvages en vente sur place.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

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@hsfqc.ca

