



Programmation loisir, automne 2017

Au menu cet automne

Activités jeunesse	1
Activités adulte	2
Activités adulte	3
Activités adulte	4
Activités parent-enfant	5
Formation	5
Calendrier de l'automne	6



Cet automne notre programmation de loisirs contient quelques nouveautés pour tenter de rejoindre les jeunes, les familles et les adultes. Nous avons aussi une variété d'activités sportives, linguistiques et artistiques pour rejoindre tous les goûts. N'hésitez pas à me contacter pour toutes suggestions, questions ou informations.

Pour compléter la section jeunesse, la liste des **cours offerts après l'école** sera envoyée directement dans les messages par l'école de la Source-Vive en septembre prochain. Une belle collaboration qui nous permet d'agrandir l'offre pour nos jeunes ☺ Surveillez le retour de la **chorale**, le cours **d'arts plastiques**, de **zumba kids/hip hop** et quelques autres.

Profitez de l'automne et de ses couleurs ☺

Marie-Pier Bisson-Côté
Directrice des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire
Municipalité Ascot Corner
(819) 560-8560 poste 2631
loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

Activités jeunesse

Danse Bout'choux

Initiation au rythme et à la danse pour les 3-4 ans. Jeux avec de la musique et apprentissage de mouvements avec l'animatrice Création. Présentation d'un petit spectacle devant les parents à la fin de la session.

Quand: **Dimanche matin**

Dates: **10 septembre au 3 décembre** (10 semaines, excluant 8 octobre, 5 et 12 novembre)

Heure: 9 h 15 à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 50 \$ par enfant

Matériel requis: Gourde d'eau, vêtements confortables et souliers pour bouger



Mini-Basket

Venez pratiquer le basket-ball adapté pour les jeunes de 8 à 12 ans. Saxo vous a préparé divers exercices et défis pour apprendre ce sport et développer vos aptitudes pour lancer et vous démarquer.

Quand: **Samedi matin**

Dates: **9 septembre au 2 décembre** (12 semaines, excluant 7 octobre)

Heure: 9 h à 9 h 55

Lieu: Gymnase de l'école de la Source-Vive

Coût: 60 \$ par enfant

Matériel requis: Gourde d'eau, vêtements et souliers de sports



Mini-Soccer

Venez pratiquer ce sport collectif apprécié de tous! Une heure par semaine pour approfondir les techniques et les stratégies avec Saxo. Offert aux jeunes de 7 à 10 ans qui aiment le sport et s'amuser!

Quand: **Samedi matin**

Dates: **9 septembre au 2 décembre** (12 semaines, excluant 7 octobre)

Heure: 10 h à 10 h 55

Lieu: Gymnase de l'école de la Source-Vive

Coût: 60 \$ par enfant

Matériel requis: Protège-tibias, gourde d'eau, vêtements et souliers de sports



Mini-Volley

Initiation au volleyball pour les jeunes de 7 à 10 ans. Venez pratiquer ce sport collectif à travers divers jeux et exercices offerts par Création. Le moment idéal pour apprendre et améliorer vos techniques.

Quand: **Vendredi soir**

Dates: **8 septembre au 1er décembre** (12 semaines, excluant 6 octobre)

Heure: 18 h à 19 h

Lieu: Gymnase de l'école de la Source-Vive

Coût: 60 \$ par enfant

Matériel requis: Gourde d'eau, vêtements et souliers de sports



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: **5 septembre au 19 décembre** (16 semaines)

Heure: 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 120 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Tapis, gourde d'eau et serviette



Cardio-poussette

Un cours pour maman accompagnée de son bébé, dans sa poussette. Des exercices cardio-vasculaire et de renforcement, au rythme de chaque maman. Offert par Geneviève Gadbois.

Quand: **Mardi matin**

Dates: **29 août au 31 octobre** (10 semaines)

Heure: 9 h à 10 h

Lieu: Parc Goddard (72, rue du Québec)

Coût: Carte de 10 entrées 80 \$, Carte de 5 entrées 45 \$

À la séance 10 \$

Matériel: Poussette, matelas de sol, gourde, vêtements et souliers de sports pour l'extérieur. Le cours a lieu beau temps, mauvais temps, il faut donc adapter ses vêtements à la météo.



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, il faut prévoir 60 minutes par séance. 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* Il n'y a plus de service de garde sur place.

Quand: **Mercredi soir**

Dates: **6 septembre au 13 décembre** (15 semaines)

Heure: 18 h

Lieu: Parc Pomerleau

Coût: 25 \$ (Merci de payer votre inscription à l'hôtel de ville)

5 \$ la séance

Matériel requis: Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur. Le club a lieu beau temps, mauvais temps, il faut donc adapter ses vêtements à la météo.



***** 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) *****

Pour rejoindre les loisirs; Marie-Pier Bisson-Côté

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

Activités adulte

Cours d'anglais, niveau débutant 1

Un cours d'anglais axé sur les structures de phrases et la connaissance des verbes. Idéal pour briser la gêne et faciliter votre discussion de base pour le voyage et le travail. Cours offert avec humour par Bruno Laliberté. Venez débiter votre samedi en bonne compagnie et développer votre aisance en anglais.

* 6 à 12 participants *

Quand: **Samedi matin**

Dates: **14 octobre au 9 décembre** (8 semaines, excluant le 11 novembre)

Heure: 8 h 45 à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 65 \$

Matériel: Papier et crayons.



Hockey-balle (offert par les Recrues)

Venez participer à une ligue amicale de hockey balle pour adultes...plaisir garanti! Nous aurons un responsable sur place pour débarrasser le chalet, sortir les buts et assurer le bon fonctionnement. **Annuler les soirs de pluie, car surface trop glissante et dangereuse**

Quand: **Mardi soir**

Dates: **5 septembre au 24 octobre** (8 semaines)

Heure: 19 h 30 à 21 h

Lieu: Patinoire, parc Pomerleau

Coût: GRATUIT

Matériel: Votre équipement personnel. Casque obligatoire.



Courtepointe

Pour information et inscription, il suffit de contacter Micheline L. Tousignant au (819) 823-8233.

1) Cours de base pour débutantes

Dates: 19 septembre au 21 novembre (10 cours)

Quand: Mardi de 13 h à 16 h (3 heures)

Projet: 4 napperons (6 techniques à apprendre)

Coût: 200 \$ (incluant notes de cours et patron)

Professeure: Micheline Lamarche Tousignant

2) Sac fourre-tout

Dates: 20 septembre et 4 octobre (2 cours)

Quand: Mercredi de 9 h à 15 h (6 heures)

Coût: 75 \$ (incluant notes de cours et patron)

Professeure: Paulette Beaudette

3) Le cabas

Dates: 18 octobre et 1 novembre (2 cours)

Quand: Mercredi de 9 h à 15 h (6 heures)

Coût: 75 \$ (incluant notes de cours et patron)

Professeure: Paulette Beaudette

4) Improvisation

Dates: 15 novembre (1 cours)

Quand: Mercredi de 9 h à 15 h (6 heures)

Projet: Créer à partir de vos retailles avec Marie-Hélène Dubois

Coût: 35 \$



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 Volleyball! 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 substituts sont les bienvenus pour monter une **liste de remplaçants!** *

Quand: **Mercredi ou vendredi soir**

Dates: **13 septembre au 13 décembre/ 15 septembre au 15 décembre** (14 semaines)

Heure: 19 h 30 à 21 h 30

Lieu: Gymnase de l'école de la Source-Vive

Coût: 40 \$ pour l'année, 20 \$ pour l'automne ou 3 \$ par soir

Matériel: Vêtements de sports et espadrilles non-marquants



Information :

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 vous offre une pause bien méritée pour vous-même!

Quand: **Lundi soir**

Dates: **11 septembre au 4 décembre** (13 semaines)

Heure: 19 h à 20 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 et vêtements confortables



Zumba

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.

Quand: **Jeudi soir**

Dates: **7 septembre au 21 décembre** (16 semaines)

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: Pour la session 120 \$/adulte, 60 \$/enfant et à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant, 160 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 175 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 195 \$/famille; soit 1 parent et 3 enfants.

Matériel: Tapis, gourde d'eau et sourire ☺



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

Pour rejoindre les loisirs; Marie-Pier Bisson-Côté

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

Activités parent-enfant

Karaté

Le karaté est une discipline martiale dont les techniques visent à se défendre au moyen des différentes parties du corps. Inscription et paiement directement auprès de l'enseignante;
Mme France Carrier au (819) 829-2759

Quand: **Mardi soir**

Dates: **12 septembre au 19 décembre** (15 semaines)

Heure: Niveau débutant de 18 h 30 à 19 h 30

Niveau intermédiaire de 18 h 30 à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 160 \$ par personne, promotion débutant à 100 \$

Rabais familial

2 de la même famille: 150 \$ /personne

3 de la même famille: 140 \$ /personne

4 de la même famille: 130 \$ /personne



Yoga « Famille Zen »

Venez resserrer vos liens parent-enfant 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! Ce cours est offert par Lydia Boutin.

Quand: **Mardi soir**

Dates: **12 septembre au 5 décembre** (12 semaines, excluant le 31 octobre)

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



Formation

Premiers soins – RCR – DEA – SA

Après la formation offerte par SOS Secours, vous pourrez intervenir lors de multiples situations. Vous apprendrez à désobstruer une personne étouffée, à faire le massage cardiaque, à utiliser un défibrillateur. Vous verrez aussi les allergies sévères (ÉPIPEN), fractures, hémorragies, coups de chaleur, diabète, etc.

12 ans et plus!

Quand: **Samedi 4 novembre 2017**

Heure: 8 h 30 à 16 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 50 \$, incluant document et carte de la Fondation des Maladie du Coeur et de L'AVC

Nombre de participants: 6 à 12 personnes

Matériel à apporter: Crayons



819 239-3552

Pour rejoindre les loisirs; Marie-Pier Bisson-Côté

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



Calendrier de l'automne

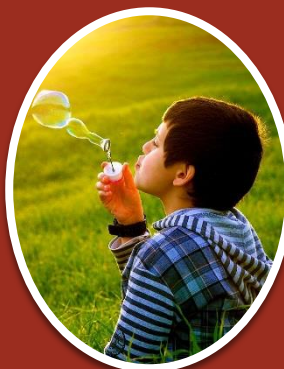
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		Cardio-poussette 9 h à 10 h				Cours anglais 8 h 45 à 10 h <hr/> Mini-basket 9 h à 10 h <hr/> Mini-soccer 10 h à 11 h	Danse bout'choux 9 h 15 à 10 h
Soirée	Yoga 19 h à 20 h	Yoga famille 18 h à 19 h <hr/> Karaté 18 h 30 à 20 h <hr/> Hockey-balle 19 h 30 à 21 h <hr/> Cardio-militaire 19 h 30 à 20 h 30	Club course 17 h 30 et 18 h 30 <hr/> Volleyball 19 h 30 à 21 h 30	Zumba 19 h à 20 h	Mini-volley 18 h à 19 h <hr/> Volleyball 19 h 30 à 21 h 30		

Légende :

- Cours pour enfant
- Cours pour adulte
- Cours Parent-enfant

Pour rejoindre les loisirs; Marie-Pier Bisson-Côté

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



Activités jeunesse

- Danse Bout'choux
- Mini-Basket
- Mini-Soccer
- Mini-Volley



Activités adulte

- Cardio militaire
- Cardio poussette
- Club de course
- Cours d'anglais débutant 1
- Hockey-balle
- Courte-pointe
- Volleyball
- Yoga
- Zumba



Parent-enfant

- Karaté
- Yoga famille Zen
- Zumba



Formation

- Premiers soins - RCR - DAE - SA

***** 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) *****